



Para não surtar sob pressão

Autocontrole e resiliência estão entre as qualidades necessárias para manter serenidade em meio à crise

Gisele Bortolotto
gisele.bortolotto@diariodopovo.com.br

Quer seja na escola, na família, no relacionamento, no trabalho ou em qualquer ambiente ou situação que nos coloquem em convivência com outras pessoas, estamos sujeitos à pressão ou a situações-limite geradas por influências externas. Encarar a pressão no trabalho, principalmente em períodos de crise e dificuldade financeira, é ainda mais difícil. Metas, prazos apertadíssimos e cobrança por resultados costumam assombrar tanto empresas quanto profissionais. Mesmo sendo uma realidade, é fato que nem todo mundo consegue lidar bem com a pressão.

"Há uma enorme necessidade de suplantarmos o já estabelecido, pois temos em qualquer empresa uma cobrança em 'cascata'", explica o consultor empresarial Carlos Alex Fett. Isso porque a pressão é sofrida inicialmente pelos diretores, cobrados pelos acionistas (em caso de multinacionais), querendo melhores números frente aos balanços dos concorrentes; ou pelos proprietários (em empresas menores ou familiares), pressionados pelo mercado al-

tamente competitivo e pelos impostos e legislação confusa para quem empreende. "Em forma de cascata, estes executivos vão repassando as cobranças aos gerentes, supervisores, monitores, até chegar ao funcionário mais simples da empresa, mas não menos importante, em uma cadeia de funções", complementa.

Para o escritor norte-americano Paul Sullivan, jornalista e colunista do The New York Times, autor do livro Sob Pressão - Por que algumas pessoas mantêm o autocontrole e triunfam quando pressionadas e outras não? (Ed. Alta Books), o segredo que separa os profissionais de alto desempenho sob pressão dos que 'amarelam' é a capacidade de lidar de forma construtiva, e positiva, com a situação imposta. Os primeiros, no jargão do autor, são os 'clutchers' (que agarram firme a situação). Os segundos são os 'chokers' (que engasgam).

"Lidar com o estresse não é só uma questão de talento, mas de personalidade", diz Sullivan. Os segredos, segundo ele, para conviver bem com a pressão são cinco: foco, disciplina, adaptabilidade, presença (não fugir da raia) e administração do medo e da ansiedade.



Autocontrole pode ser aprendido?

Cedo ou tarde, todos nos encontraremos numa situação onde os riscos são grandes e o resultado é essencial. Até mesmo os mais bem-sucedidos podem sucumbir diante de extrema pressão. Algumas pessoas apresentam autocontrole e habilidades para superar,

com frequência, uma pressão extrema. Como conseguem?

Segundo Paul Sullivan, o autocontrole não se origina numa habilidade inata. É uma capacidade adquirida - a arte de agir, em situações de extrema pressão, como o fazem em momentos calmos. Até mesmo alguns dos mais experientes e talentosos são desprovidos dessas habilidades, mas Sullivan mostra que qualquer um pode desenvolvê-las. (GB)

Comece a conjugar mais o verbo 'aprender'

Mas como suportar essas crescentes pressões no trabalho? Como enfrentar problemas e crises sem ficar tão desgastado? Como lidar com as incertezas e instabilidades do mundo atual sem se deixar dominar pela preocupação?

"Uma das formas de reduzir os problemas e adversidades no ambiente de trabalho é conjugar o verbo aprender, ou seja, não se prender a conceitos e atitudes antigas, que talvez não funcionem mais nos dias turbulentos de hoje e sim a novas formas de fazer as mesmas coisas. Quem sabe o resultado venha de forma diferente", explica o consultor Ricardo Piovani, autor do livro Resiliência - Como Superar Pressões e Adversidades (ed. Reino Editorial).

Estudos da International Stress Management Association (ISMA), entidade presente em vários países, incluindo o Brasil, retratam um trabalhador cada vez mais cansado, nervoso, ansioso e preocupado.

Um retrospecto das pesquisas da ISMA realizadas no Brasil nos últimos cinco anos mostra os efeitos da pressão corporativa sobre o comportamento e a saúde dos brasileiros das mais diversas carreiras profissionais: 82% dos profissionais pesquisados apresentavam traços de ansiedade em diversos graus, 78% sentem-se angustiados em relação ao trabalho, 52% dos momentos de agressividade em casa oriundo do estresse na empresa e 32% têm problemas gastrointestinais. (GB)

DICAS

↳ **Mantenha a organização** - Para evitar o acúmulo de trabalho e a pressão por atrasos, procure organizar suas demandas, definir a importância e prioridade de entrega, levando em conta sempre o grau de dificuldade de cada execução. Isso facilita a administração das tarefas e evita desgastes emocionais

↳ **Evite acumular funções** - Se você já está no limite e ficando cada vez mais sobrecarregado, evite assumir novas responsabilidades. Para isso, converse com seu gestor, exponha a situação e, se preciso, peça ajuda para não atrasar seu trabalho e acumular atividades. A mesma dica serve para sua vida pessoal. E lembre-se: é importante saber dizer não

↳ **Procure entender-se** - Que situações lhe deixam tenso? Quais pessoas lhe pressionam mais? Que problemas lhe tiram do sério? Procure identificar todas as pessoas e situações que lhe fazem sentir pressionado e, a partir daí, busque ferramentas para lidar com cada tipo de situação

↳ **Separe as coisas** - Evite dar ouvidos a boatos e fofocas, tanto dentro como fora do trabalho, e não misture sua realidade com os problemas das outras pessoas. Isso evita sofrer, por antecipação, por situações que nem podem vir a ocorrer

↳ **Permita-se relaxar** - Nada de perder seus momentos de lazer, com amigos e família, falando ou pensando em problemas. Permita descansar sua mente e aliviar a tensão fazendo atividades prazerosas e na companhia das pessoas que você ama. Isso ajuda a recarregar as energias e clarear as ideias