

## Management and Performance Associates – Junho 2009

### Duas razões nos levam à fama...

***“O stress não é o que nos acontece, e sim nossa resposta ao que nos acontece. E ‘resposta’ é algo que podemos escolher. Maureen Killoran***

Em nosso último artigo falamos do fenômeno Susan Boyle, no qual destacamos a importância de não julgar as pessoas por sua aparência. Mal tínhamos terminado de enviá-lo quando, nos quatro cantos do planeta, correu a notícia: Susan Boyle era internada, vítima de um ataque de stress...

De acordo com a Wikipédia, *“o stress é uma reação fisiológica do organismo no qual entram em jogo diversos mecanismos de defesa para enfrentar uma situação que se percebe como ameaçadora ou de demanda incrementada”*.

Analisemos, então, essa definição, sobre o mais claro sinal dos tempos, também conhecido como “síndrome geral de adaptação”. É uma **reação fisiológica**, pois se traduz em taquicardia e liberação de adrenalina. Ao manter-se a situação que a provoca, tendemos a nos **defender** dela, acendendo uma série de alarmes conhecidos, tais como ansiedade, depressão, dores musculares, falta de atenção e insônia. Se se tratam de **situações ameaçadoras** todos, em maior ou menor medida, estamos expostos a episódios de mudança, mais frequentes do que gostaríamos. E, embora algumas pessoas achem a mudança estimulante e pura excitação, a maioria a vê como uma ameaça, que se traduzirá em angústia, sensação de paralisia e perda (sem falar quando a mudança é algo imposto). Finalmente, nosso trabalho se transformou em uma coleção de **demandas incrementadas**. Fazer mais em menos tempo, com menos

recursos e conectados as 24 horas do dia a alguma fonte de comunicação real ou virtual, faz parte do cotidiano global. Portanto, longe de ser disparada por um episódio isolado, as condições estão dadas para que tenhamos que conviver com essa síndrome diariamente. A chave para poder conviver em harmonia será adaptar-se.

Claro que o problema se agrava quando, às situações ameaçadoras e às demandas incrementadas, se soma o conflito com nossas fontes motivacionais. Em poucas palavras, fazer mais daquilo que gostamos ou fazer menos daquilo que não gostamos, não representará problemas. Mas, seguramente, você é uma das inúmeras pessoas que caem na categoria “devo fazer mais do que não gosto e menos do que gosto”. Verdadeiramente... uma pena.

Finalmente, se você tem dificuldade para compreender a si mesmo ou para entender as emoções das demais pessoas, preste atenção. As seguintes características permitirão que você confirme se está frente a um caso de *“estresum peligrum”*, próprio ou alheio:

- Perde constantemente sua concentração, hipersensibilidade e sensação de estar fora de controle
- Busca obsessiva da verdade (entenda-se bem: a própria)
- Isolamento, sensação de estar “perdido”

Vejamos algumas dicas que podem ajudar a lidar melhor com as situações de stress:

- **Reconhecer que estamos em uma situação estressante**

Habitualmente, em situações de forte pressão, tendemos a exagerar nossos comportamentos. Por exemplo: se a empatia é nosso forte, em

situações de stress vamos dar prioridade no resgate de cada pessoa que cruzar nosso caminho. Se formos analíticos, nas situações de stress somente vamos atuar depois de ter dissecado cada grama de informação. Não somos conscientes de nossos excessos e, pior ainda, não somos conscientes de que estressamos as pessoas que estão ao nosso redor.

**Ser capaz de nos reconhecer em stress implica em ter consciência de nossos excessos. Ter essa consciência implica na habilidade de poder modificar comportamentos.**

- **Dar-nos um tempo, mesmo em ambientes estressantes**

Respirar fundo, caminhar, conversar com um colega, sair à rua e respirar outro ar, subir dois andares pela escada e voltar, tomar um copo de água, tudo nos ajudará profundamente. Nosso corpo nos dará sinais de que devemos “fazer algo”. Não há nada de mal expressar às pessoas com quem estamos trabalhando que necessitamos de dez minutos para ‘esfriar a cabeça’. Não vamos nos surpreender se a resposta for: “Nós também”.

**Sair da situação é chave para poder nos recompôr e encontrar novamente o equilíbrio que momentaneamente havíamos perdido. Se não está claro, pense em uma chaleira com água fervendo. Nunca explode: quando não pode mais resistir à pressão, começa a liberar vapor.**

- **Encontrar nossas próprias respostas**

O que está nos causando o forte stress?  
Como mudar a situação que o disparou?  
O que podemos fazer?  
O que não podemos fazer?  
Qual é o impacto que nos provoca ao saber que não podemos fazer muito?  
Quem pode nos ajudar dentro ou fora do ambiente de trabalho?

**Sem dúvida é mais fácil ficar com pena de si mesmo e convencer-se de que não há nada a fazer. Talvez haja outro caminho possível, respondendo essas simples perguntas...**

- **Não cair no cinismo.**

O fato de que as mudanças acontecem permanentemente, sem ajuda e sem medir as conseqüências, pode provocar muitos danos. Entre eles, o de que as pessoas se tornam cínicas. O cinismo é sempre corrosivo e frequentemente confundido com ceticismo. A forma mais fácil de reconhecê-lo é quando a desconfiança tomou conta do cenário: não confiamos nos gestores, não confiamos em nossos colegas, não confiamos em nada, nem em nós mesmos.

**Deter o cinismo não é tão simples. A primeira coisa que devemos fazer é entender o que é que o está provocando.**

Lembre-se, Susan Boyle será lembrada por duas razões: por seu fantástico talento para o canto e por seu ataque de stress.

**Independentemente de quais sejam seus talentos, por qual das duas razões você prefere ser lembrado?**