

NÃO FUI PROMOVIDO. QUE DROGA!!!

Flávio Leal

Em função do espantoso aumento na velocidade da transformação tecnológica, verificado nos últimos anos, um equipamento ou sistema torna-se obsoleto em tempo cada vez mais curto. Em 1908, quando lançado, o automóvel Ford Modelo T representava “o estado da arte” em matéria de tecnologia e superava, em muito, as necessidades dos usuários. Permaneceu inalterado por mais de 25 anos. Hoje, conseguir manter um modelo, de qualquer equipamento, inalterado, por mais de um ano, seria considerado um feito extraordinário.

Como as informações tornaram-se mais acessíveis, as demandas também crescem continuamente, contribuindo para acelerar ainda mais o ritmo da evolução.

Contudo, existe uma exceção. Por falta de opções, usamos, intensamente, um complexo sistema cujo modelo não sofreu mudanças sensíveis nos últimos 30.000 anos. Estou me referindo ao homo sapiens, ou seja, a nós mesmos. Embora sem evoluir neste longo período, apesar das enormes mudanças ocorridas no seu ambiente, o velho modelo ainda apresenta, de forma geral, uma excelente performance.

É bem verdade que, vez por outra, pequenas adaptações tornam-se necessárias. Este é o caso, por exemplo, da necessária reprogramação do sistema de preservação (amígdalas-cérebro límbico), incorporado ao modelo atual durante o processo evolutivo.

Por que ele foi incorporado? Naquela época, quando um indivíduo se confrontava com seres de outra espécie, para poder sobreviver, tinha que escolher, rapidamente, entre duas ações: atacar ou fugir.

O sistema incorporado passou então a resolver este problema. Num piscar de olhos, analisava os dados coletados e tomava a decisão.

Além da decisão, o sistema mudava a fisiologia do corpo para tornar mais efetiva a ação a ser implementada. Este processo, de resposta automática e rápida, garantiu, por séculos, a sobrevivência da espécie humana.

E por que hoje ele precisa ser reprogramado?

O problema é que, no mundo de hoje, as ameaças e oportunidades são um pouquinho mais sofisticadas. As feras, antes identificadas pelas aparências, hoje têm fala mansa e até mesmo rostos angelicais. Não ❖



NÃO FUI PROMOVIDO. QUE DROGA!!!

Flávio Leal

existe mais uma liberdade total para a tomada de ações, elas têm que ser submetidas a complexas e sofisticadas regras sociais, nem sempre de acordo com as leis naturais. Isto faz com que, algumas vezes o sistema opere na hora errada, complicando muito a vida do velho homo sapiens.

E como isto acontece?

Toda vez que o sistema quer agir e é impedido por um sistema racional mais poderoso, é criado no organismo um distúrbio interno, conhecido como emoção negativa, que tem como única consequência uma contribuição para a diminuição da vida útil do indivíduo.

Como impedir que esta disfunção ocorra?

A única solução é reprogramar o sistema para que ele passe a atuar de acordo com a nova realidade. Quem nos ensina a fazer isto é o Dr. Albert Ellis, criador da Terapia do Comportamento Racional Emotivo.

Segundo ele, o problema ocorre toda vez que o ser livre é contrariado, que o “imperador voluntarioso com a idade de dois anos”, que existe em nós, quer fazer prevalecer uma de suas crenças irracionais.

Para que você entenda melhor, vamos dar um exemplo. Vejamos uma situação que, provavelmente, todos nós, em algum momento de nossas vidas, já devemos ter vivenciado. Imagine que alguém esteja em um restaurante e, após uma espera de 50 minutos, o garçom aparece com um prato completamente diferente daquele que ele havia pedido. Ele reclama e o garçom garante que fez tudo de forma correta. Ele fica irritado, aborrecido.

Se uma situação semelhante tivesse ocorrido há trinta mil anos atrás, ele talvez tivesse batido com uma pedra na cabeça do garçom e não fosse impedido por nenhum pensamento racional, pois, na época, as regras sociais não existiam. No filme “Um dia de cão”, o personagem vivido pelo ator Michael Douglas faz isto, age como o ser natural, sem restrições. Talvez por esta razão tantas pessoas tenham se identificado com o personagem.

Mas por que hoje ele, mesmo com raiva, não toma uma ação agressiva?

Ele não faz isto porque o sistema racional assume o comando e impede qualquer ação. Para reprogramar o sistema e a emoção não surgir, ele teria que mudar sua crença a respeito da situação. Na situação descrita, o que faz ele ficar com raiva é ele não admitir que o garçom não tenha prestado atenção ao pedido que fez. A crença irracional por trás da emoção negativa é: “É inadmissível que o garçom não me atenda de forma perfeita”.



NÃO FUI PROMOVIDO. QUE DROGA!!!

Flávio Leal

E o que fazer? Como mudar nossas crenças para que coisas semelhantes não ocorram? É simples mas difícil. Basta que eliminemos nossas crenças irracionais a respeito do mundo, dos outros e de nós mesmos. Sabemos que é desagradável quando não nos atendem bem, mas temos que admitir que isto pode eventualmente acontecer.

Ninguém está dizendo que você tem que aceitar a conduta negligente de um profissional e que não deva tomar providências para que isto não se repita. Nada disto, atitudes para corrigir o que você julga errado são perfeitamente racionais. O que é irracional é não admitir que coisas erradas possam acontecer. É isto, na realidade, que origina a emoção negativa.

Você talvez não saiba o que eu vou agora revelar, mas acredite pois é a mais pura verdade : “O Mundo não é perfeito. As pessoas não são perfeitas. Você não é perfeito”.

Embora a maioria afirme que isto não é novidade, poucas são as pessoas que levam isto em conta ao elaborarem suas crenças irracionais.

A reprogramação não implica que sejamos conformista, nada disto. A famosa oração da serenidade nos orienta neste sentido quando diz : “Concedei-nos, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar, coragem para modificar aquelas que podemos e sabedoria para distinguir umas das outras”. Serenidade, na realidade, é isto, não se aborrecer com aquilo que você não consegue resolver.

A Ciência nos diz que na raiz de muitas doenças, com freqüência, estão as crenças irracionais. A crença irracional não satisfeita gera emoções negativas que vão resultar em stress, irritabilidade, depressão, etc.

O problema é que abandonar estas crenças, embora simples, não é fácil. Veja o caso da injustiça. Se olharmos para os lados, iremos constatar que o Mundo está cheio de injustiças. Embora tenhamos consciência disto e sejamos pessoas socialmente responsáveis, isto não chega a nos abalar e a gerar emoções negativas. Mas se sofremos uma injustiça, por menor que seja, ficamos transtornados. Pensamos muitas vezes: “É terrível sofrer uma injustiça. Não sei se serei capaz de agüentar as conseqüências”. Claro que ninguém gosta de sofrer injustiças, é realmente ruim, mas por pior que sejam podemos agüentar sim, com certeza podemos sobreviver a elas, preservando nossa auto-aceitação.

Não devemos gastar nossa energia com emoções destrutivas pois isto não nos traz qualquer benefício. Ela é preciosa e deve ser usada em ações úteis. Stephen Covey, no seu livro “Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes”, ensina a entender a diferença entre o que ele chama de zona de preocupação e zona de



NÃO FUI PROMOVIDO. QUE DROGA!!!

Flávio Leal

influência. Ele diz que não devemos esquecer as preocupações legítimas sobre as quais não temos ação (zona de preocupação), mas devemos concentrar nossas ações exclusivamente nas coisas sobre as quais temos como influenciar (zona de influência).

Na vida profissional, tenho constatado que muitas pessoas se deixam abater de forma desastrosa quando não recebem uma promoção para a qual se empenharam muito e que tinham como certa. Por trás deste abatimento, que muitas vezes tem o poder de destruir uma carreira promissora, reside a crença : “Eu tenho que ser promovido, pois se isto não acontecer vai ser o fim. Eu vou me sentir uma nulidade e não vou conseguir encarar meus amigos”. Creio que todos nós conhecemos histórias de pessoas que sobreviveram à não promoção e, até mesmo, à uma demissão injusta sem se abaterem e que acabaram construindo carreiras brilhantes. O desapontamento é compreensível e mais do que natural. Mas ele não pode contaminar a identidade e as crenças de valor próprio. Como nos ensina o Dr. Ellis, temos que aprender a trocar o “é terrível, não vou agüentar” por um simples “que droga!”. Assim , se uma injustiça deste tipo acontecer com você, diga simplesmente: “Não fui promovido. Que droga !!!”. Não se deixe abater, não gaste energia de forma inútil, continue acreditando nos seus valores, mantenha o seu otimismo, não esmoreça, atue na hora certa que o sucesso será conseqüência. Pode acreditar.

