

Técnicas ensinam como lidar com o lado emotivo e melhorar a produtividade

Preocupação, raiva, medo, insegurança, ansiedade e tristeza aparecem com frequência no escritório e podem afetar o desempenho do profissional

05/11/2007 | 10:00 | MARCO SANCHOTENE - GAZETA DO POVO

Mesmo quando queremos com todas nossas forças, é impossível evitar senti-las. As **emoções** afloram até no trabalho. Preocupação, raiva, medo, insegurança, ansiedade e tristeza aparecem com frequência no escritório e podem afetar o desempenho do profissional. Controlá-las, dizem os especialistas, é quase impossível. O jeito é **aprender** a lidar com elas. Alguns conseguem apenas refletindo sobre suas atitudes, ou lendo um livro, enquanto outros preferem buscar treinamentos.

Para a coach Nair Onofre, a ansiedade vem com a preocupação de problemas futuros, enquanto a insegurança surge de um sentimento de culpa por escolhas erradas do passado. Resultado: trabalhador afobado. A solução é se **concentrar** no presente. "Geralmente quem tem objetivos claros vai passo-a-passo. Pega o que fez de errado no passado e leva para o futuro. Encontra um obstáculo e o contorna, sabe que é só uma pedra no caminho."

Apesar de parecer contraditório, o profissional deve fazer isso tudo com um planejamento, pensando no futuro, mas de uma forma diferente. "Quem é determinado se ocupa do futuro e não se pré-ocupa", compara Nair. O segredo sutil desta lição é não tentar resolver problemas que ainda não aconteceram. Mas existe também o significado que damos para os acontecimentos. "Tem quem finge que não vê o problema, outro que não vê solução e o que vê o problema e a solução." O primeiro acha que tudo pode ser resolvido depois, enquanto o segundo perde tempo culpando os outros ou a "falta de sorte". O terceiro avalia o que deu errado e já propõe soluções.

O consultor em comportamento humano e organizacional Amir El-Kouba acredita que a pessoa deve se equilibrar à **cultura da empresa**. "Se ela está pirada e desalinhada em uma empresa igual, tudo bem. Se ela está bem, mas a empresa está mal, o problema não é ela", afirma. Mesmo assim, existem casos em que a culpa é de quem sente, como no caso de alguém que fica com raiva pelo comportamento do outro. O importante, na opinião de El-Kouba, é assumir as emoções. "De vez em quando, a gente tem raiva mesmo de quem ama. O problema não é sentir, mas o que fazer com isso."

Ou seja, quando há um desequilíbrio, é necessário tentar mudar de comportamento em relação aos acontecimentos. Mas **não é para bloquear as emoções**, sob pena de perder o lado criativo. "O problema é que a pessoa cuida muito da parte técnica e acaba deixando de lado aspectos emocionais, físicos e espirituais. Esquece das pequenas coisas da vida, como o lazer", acrescenta El-Kouba. O consultor é um dos responsáveis pelo programa Vencendo Desafios, um treinamento cujo objetivo é melhorar o desempenho de uma equipe através de vivências e atividades comportamentais.

O consultor Paulo Araújo, autor do livro Motivação – Hoje e Sempre, também acredita que o profissional deve identificar suas falhas de resposta à emoção e montar um plano de ação para eliminá-las. "A pessoa que não se controla passa a ser controlada. Só o fato de saber se controlar já é um ponto a favor e deixa o ambiente do trabalho muito mais leve, gostoso, que é onde as pessoas passam a maior parte do tempo", diz. Para ele, existem basicamente três emoções constantes no trabalho: alegria, tristeza e raiva. "É preciso avaliar o grau da emoção. Muitas vezes surgem por motivos bobos."

A selva no ambiente corporativo

Em seu livro recém-lançado no Brasil, O gorila no escritório, o jornalista americano Richard Conniff mostra as semelhanças do tratamento que as pessoas dão à emoção enquanto trabalham e os animais. Para o autor, que estendeu sua pesquisa à África e à Amazônia, os executivos não agem de maneira muito diferente de seus ancestrais, assim como o ambiente corporativo não é muito diferente de uma selva. Ele mostra que a origem animal do ser humano não determina apenas a regra da competição, mas principalmente a da cooperação. Conniff acredita que os profissionais teriam resultados impressionantes se observassem o que um macaco é capaz de fazer para restabelecer a paz e a harmonia depois de instalada uma crise.

Serviço: O gorila no escritório: Compreenda por que nos tornamos irracionais no trabalho. Editora BestSeller. R\$ 34,90.

Técnica

Para acabar com a ansiedade, a coach Nair Onofre indica a técnica do J.A.F.O.I, que mostra os principais obstáculos.

Justiça – As pessoas querem que os outros sejam sempre justos com elas, mas esquecem que isso varia com o ponto de vista.

Aprovação – Todos desejam aprovação, mas ela nem sempre é demonstrada pelos superiores.

Facilidade – É comum encontrar gente que acha que problemas difíceis só acontecem com elas.

Obediência – Não é sempre que as coisas e as pessoas nos obedecem.

Imediatas – Falta persistência para quem quer completar seus objetivos.

Busca por equilíbrio deve começar já na entrevista de emprego

Para o coach Sérgio Garcia, do Instituto Nacional de Excelência Humana (Inexh), o profissional deve saber lidar com suas emoções desde a entrevista de emprego, quando pode perder a vaga pela ansiedade ou insegurança. “São quatro emoções básicas: raiva, alegria, medo e tristeza. Todas as outras vêm delas”, explica. Quando um problema aparece e causa raiva, Garcia orienta usar a energia do sentimento para resolver a situação. “A raiva tem muita energia.” Em momentos de tensão, a sugestão dele é parar um instante e pensar melhor, para não tomar decisões erradas.