

A ARTE DE ENGOLIR SAPOS

Escrito por Iranilson Mota

Qua, 26 de Agosto de 2009 14:50 - Última atualização Sex, 11 de Setembro de 2009 13:15

Como enfrentar desgosto sem que eles afetem sua autoestima.

Carol comemorava a seleção para uma viagem da empresa quando escutou do chefe: “Já que vai, veja se não volta grávida!”. Sônia esforçava-se além da conta, levando, até mesmo, trabalho para casa. Apesar disso, ainda ouvia de um superior que seu trabalho poderia ser facilmente substituído por estagiários. Existe em comum, nos dois depoimentos, a sensação de derrota e a tristeza de perceber que o mundo, há muito tempo, deixou de ser cor-de-rosa.



A sabedoria popular diz que a estabilidade no emprego depende da capacidade do profissional de engolir sapos. Mas será que é isso mesmo que o mercado procura? Para o professor de comunicação e marketing e palestrante em criatividade aplicada ao crescimento pessoal, Eduardo Zugaib, a resposta é “sim”. “Para ser bem-sucedido naquilo que se pretende, principalmente nesse mundo altamente conectado em que vivemos, é inevitável, uma vez ou outra, engolir um sapinho. A diferença entre ter ou não sucesso está na forma de digestão. Enquanto o primeiro avalia as causas e efeitos e, com humildade e visão, procura reinventar-se, o segundo fica com o sapo entalado na garganta,” explica o professor.

“O sucesso, se pudesse ser colocado em uma fórmula, teria dois conceitos principais: o primeiro é fazer o melhor sempre, e o segundo é ajustamento transformar dificuldade em oportunidades”, garante Luís Sergio Lico, professor, filósofo, consultor, escritor, conferencista e especialista em excelência profissional. Ele acredita que engolir sapos nunca foi aconselhável, mas destaca que é importante perceber se o desafio é, de fato, um sapo. “Que é um sapo? É aquilo que você é obrigado a fazer sem querer, contra seus interesses, é humilhação pública – o chamado mico. É o ridículo, o burlesco uma coisa que afeta a autoestima, ego”, comenta.

Portanto, a grande arma contra a sensação vexatória está dentro de cada um. “Se o indivíduo encarar o sapo como um desafio e transforma uma negativa em oportunidade, ele já não será mais algo que diminua a autoestima e poderá se tornar, até mesmo, uma mola propulsora para o sucesso”, acredita Lico. Os dois profissionais enfatizam a importância da resiliência para isso. “É óbvio que esse processo não é algo tão instantâneo assim, do tipo on/off. Ele está ligado a nossa resiliência – nossa capacidade de retornar ao ponto inicial, mesmo depois de levar alguma porrada da vida de outras pessoas”, revela Zugaib.

Limites

No entanto, até para engolir sapos existem limite. “Há um ponto sem volta quando, o ‘engolir

A ARTE DE ENGOLIR SAPOS

Escrito por Iranilson Mota

Qua, 26 de Agosto de 2009 14:50 - Última atualização Sex, 11 de Setembro de 2009 13:15

sapos' deixa de ser um fator cotidiano e passa a ser uma tortura, uma imposição contínua, correndo o risco, até mesmo, de ser transformar em assédio moral”, alerta Zugaib. Nesse caso, “é preciso promover uma análise honesta sobre a real necessidade de se manter o trabalho ou a relação e, percebendo que ela se tornou inviável, tratar logo de criar terrenos mentais, emocionais e financeiros para sua substituição. Hora de trabalhar em dobro: para manter o sapo respirando, enquanto ainda precisarmos dele, e também a fim de visualizar novos objetivos e sair em busca deles”.

Lico defende a demissão em casos extremos, mas sugere que o funcionário avalie antes o que considera desrespeito. “Sem um colaborador está ouvindo poucas e boas do chefe, é importante que ele pare pense se está ouvindo isso porque realmente fez um relatório ou algo errado ou se o líder está apenas dizendo tudo aquilo sem motivo e afetando a auto-imagem desse funcionário. Existe uma diferença entre assédio moral e a incompetência pura e simples”, diz.

A hierarquia é outro fator que compromete a percepção do processo de engolir sapos. Para Zugaib, vale à máxima do “manda quem pode, obedece quem tem juízo”. O professor explica que, muitas vezes, o profissional pode encarar como um sapo o que para um líder significa um pedido de ajuda. “Nas equipes de criação em que trabalhei, por diversas vezes me senti obrigado a engolir sapos. “Só quando passei a dirigir um grupo, com a responsabilidade em relação ao produto final recaindo apenas sobre meu nome, percebido quando cada um daqueles sapos que engoli anteriormente fez diferença”, relembra. Por isso, ele afirma: “O sapo que você engole hoje pode ter seu valor percebido meses, anos, chefes e empresas depois”. Dicas práticas para o extermínio de sapos.

O professor Lico ensina como impedir que desgostos prejudiquem sua produtividade e bem-estar;

- Lide com a rejeição e analise seus limites de aceitação – Ao encarar um sapo, teste seu próprio limite diante da situação. Se conseguir transforma-lo em desafio, você crescerá, caso contrair, será envenenado.
- Transforme seu ambiente – Nessa hora, vale lembrar Sartre, que diz; “O importante não é aquilo que mundo fez com você, mas aquilo que você fez com o que o mundo fez com você”.
- Aja com diplomacia – Lembre-se de que um sapo pode ser transformar em uma oportunidade futura.
- Divida o fardo – Seja tolerante com você mesmo e não tenha vergonha de conversar com os colegas sobre o ocorrido.
- Esteja sempre pronta a busca a oportunidade de melhoria.

A ARTE DE ENGOLIR SAPOS

Escrito por Iranilson Mota

Qua, 26 de Agosto de 2009 14:50 - Última atualização Sex, 11 de Setembro de 2009 13:15

Prof. Iranilson Mota – Consultor e Educador Universitário e Empresarial.