

Estamos em crise! E agora?



Fala-se muito em crise atualmente. Essa é a palavra da vez!

Mas, não é a primeira vez que pronunciamos com tanta ênfase ou tantas vezes ao dia essa palavra. Já vivemos momentos parecidos. Acredito, que a grande diferença agora é que a “ crise” vem acompanhada de um momento de grande transformação. A crise não é só política, social e econômica. Estamos vivendo uma crise muito mais séria e profunda que é uma crise de valores na qual os escândalos, propinas, corrupção, estão sendo revelados.

Sendo assim, o que podemos fazer de fato?

A transformação é mundial e ela vem acompanhada pela necessidade de sustentabilidade. Não podemos e não queremos mais conviver com tudo isso. Parafraseando Gabriel O Pensador – Chega!

Estamos vivendo em um mundo, onde as coisas estão se tornando, cada vez mais complexas, mais imprevisíveis, exigindo, portanto, que sejamos capazes de realizar multitarefas e com maior rapidez. Viver neste mundo e fazer parte desse contexto, nem sempre é tarefa fácil. Muito nos é exigido, pouco nos é ofertado.

Como conviver com tudo isso?

Como não ficar prostrados ou assustados com tantas adversidades que envolvem a vida contemporânea?

Os estudiosos mencionam que, além do QI (Quociente de Inteligência) e do QE (Quociente de Inteligência Emocional), temos os QA (Quociente de Adversidade). E é sobre esse quociente, que pretendemos falar nesse pequeno artigo.

O QA (Quociente de Adversidade) tem a ver com nossa capacidade, alta ou baixa de resiliência. Tem a ver com a nossa capacidade, alta ou baixa, de lidar com os problemas e desafios da vida cotidiana. Para sabermos como está o nosso nível de QA, precisamos observar alguns elementos em nós mesmos:

Como estou reagindo? Como está a minha reação frente aos problemas da vida? Como está a minha respiração? O tom da minha voz, a velocidade com que falo? Vermelhidão da pele, intensidade do suor, movimentação das pernas quando estou sentado em posição de suposto relaxamento, esses são alguns possíveis sinais.

Saindo da espera macro, político e social. Muitas vezes, no nosso dia a dia, enfrentamos situações adversas, problemas que fogem do nosso controle. Mesmo que sejam pequenos aos olhos dos outros, muitas vezes, nos sentimos sem saída. O filho que se envolve em más companhias, a babá que falta sem avisar, a creche que não recebe a criança com dengue, o novo colega mais competente que foi recentemente contratado e nos ameaça, os cortes de pessoal na empresa, o saldo devedor na conta bancária, a inflação, etc. Em momentos assim, temos de parar e refletir sobre a situação atual. A primeira pergunta que temos de nos fazer é o quanto podemos influenciar a situação em curso.

Portanto, temos duas áreas a serem consideradas, uma é de controle e outra é de influência. Se eu não posso controlar a situação, posso tentar influenciar. Seja na sua abrangência, seja no seu impacto. Haja vista, o povo nas ruas em manifestações por todo o Brasil. Esse é um belo exemplo do poder da influência sobre uma situação que todos queremos reverter no país. Como não podemos controlar, tentamos influenciar. É um exemplo amplo, mas a fórmula é a mesma, para todos os níveis de adversidades e todos os problemas que nos tiram o sono. Ou controlamos, ou influenciamos.

Só o fato de pensarmos que podemos influenciar outras pessoas, já traz para nossa mente uma postura mais ativa do que passiva ou reativa diante dos problemas.

Sendo assim, temos três tipos de situações que envolvem e requerem um tipo de posicionamento nosso frente à vida: Gestão direta, Gestão Indireta e Sem Gestão.

Na **Gestão direta**, nós mesmos somos os donos e responsáveis pela ação. Eu, protagonizo a cena, resolvo a questão, o controle é direto.

Na **Gestão Indireta**, não somos os donos e responsáveis diretos pela ação/resolução do problema. Mas, podemos influenciar os outros, aqueles diretamente responsáveis por solucionar o problema em questão. Aqui o controle é indireto, mas ainda assim podemos agir. Podemos nos posicionar. Podemos protestar. Podemos fazer o outro enxergar o nosso ponto de vista.

Sem Gestão, é quando nada podemos fazer. Não há possibilidade de controle e influência. São situações que fazem parte da vida e que muitas vezes nos pegam de surpresa e nos fazem sofrer. Pode ser traduzida pelas perdas que sofremos, seja de emprego, de um ente querido, do abandono, alta do dólar, desvalorização da moeda, etc. Mesmo assim, podemos nos adaptar e colher o melhor aprendizado que nos

prepara para continuarmos vivendo, oferecendo para a vida o melhor de nós e colhendo dela, o melhor que ela pode nos dar no momento presente. Afinal, sempre temos um novo dia e uma nova chance para fazermos melhor a nossa parte!

Vera Castro

Psicóloga, Coach, Palestrante e Consultora de Empresas

Sócia Fundadora da VTH – Valorizando a Transformação Humana

www.vthtreinamento.com.br

