

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

FRUSTRAÇÃO: A HORA DE REPENSAR...

“A verdadeira descoberta não consiste em divisar novas terras, mas em ver com novos olhos.”

(Marcel Proust)

Frustração é uma emoção que abala os nossos alicerces: uma sensação horrível, mas também um alerta.

No dia-a-dia ficamos com raiva de certas coisas que acontecem conosco: quando alguém fura a fila do banco, do cinema, do ônibus... ou alguém que alcança sucesso... A **frustração** é uma raiva menos intensa, uma irritação ou um desgosto crescente com alguma coisa que está acontecendo ou não.

Sentimo-nos frustrados quando nossos esforços são barrados, quando queremos ir mais rápido e não conseguimos, quando não somos duros o suficiente ou quando não conseguimos o que queremos. Muitos elementos podem estar por trás da frustração, como a impaciência, o desapontamento ou a rejeição.

A frustração pode se tornar o ponto que nos faz desistir de algo improdutivo ou impotente perante aquilo que não conseguimos resolver. Muitas vezes as pessoas insistem em fazer coisas que não lhes trazem nenhum benefício. Quando isto acontece, a frustração nos faz **desistir** de continuar. Existem situações, porém, em que a pessoa se sente fracassada, impotente ou incapaz diante do que aconteceu.

Podemos ficar frustrados quando não conseguirmos algo e isso acontecerá muitas vezes na vida. Se conseguirmos transformar as frustrações em resultados que não foram atingidos ou que precisam ser reavaliados, a frustração se tornará algo bom. Nessas condições, pode significar que temos que melhorar, entender as oportunidades que surgiram ou nos preparar para algo maior. Mas se transformarmos o que aconteceu em derrota pessoal, isto pode se tornar intransponível: o fracasso.

A VIDA COMO ELA É

Talvez as frustrações sejam o tempero do fracasso ou do sucesso. Muitas vezes as pessoas falam em obter certos resultados. O resultado em si não tem nenhuma emoção embutida: poder piorar ou melhorar é uma questão de empenho e dedicação. Tudo aquilo que depende exclusivamente de nós terá nosso controle, mas se envolvermos outras pessoas, aí os resultados dependerão da nossa comunicação com os outros.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Um grande amor não depende só de nós, mas da outra pessoa, e ela poderá aceitar nos amar ou não. Mas, afinal de contas, nós teremos muitas oportunidades, e oportunidade é o que não falta na vida.

Quando somos contratados para trabalhar, esse pode ser um momento muito bom. As nossas atitudes dentro da empresa em que vamos trabalhar é que serão *a diferença que faz a diferença*, pois o ambiente profissional pode se transformar num inferno ou no melhor lugar do mundo.

A VIDA PROFISSIONAL

Como em toda entrada também existe uma saída, poderá ocorrer de sermos demitidos da empresa em que mais gostávamos de trabalhar: o empreendimento pode falir ou nosso negócio próprio não prosperar. São coisas que pode acontecer a qualquer um.

O **ambiente de trabalho** é o grande gerador de frustração, pois lá passamos boa parte da nossa vida. A empresa em que trabalhamos tem boa chance de se transformar num local de conflito: o gerente nos chama atenção na frente dos outros, o chefe pode prometer um salário melhor e não cumprir, aquela idéia genial que tivemos agora é do chefe, aquela venda que estava no papo não deu certo, o jantar que se transformaria num cargo melhor não aconteceu...

A frustração será muito limitante se se transformar em impotência ou em incapacidade de resolvê-la. E, como se diz, sua auto-estima pode ir para o brejo.

QUANDO A IMPOTÊNCIA VIRA NOSSA COMPANHEIRA

Os profissionais e estudantes esperam ser considerados e valorizados, mas nem sempre isso acontece. Imagine alguém que acha que vai ser promovido na empresa em que trabalha e descobre que foi um colega que assumiu o cargo. Ou então alguém que tenha estudado feito maluco para um concurso público em dias e dias de muito esforço, mas não tenha passado. Trabalhou durante o dia, estudou a noite e, apesar desse esforço, não conseguiu boas notas.

Quando isto acontece, as pessoas começam a se perguntar: "Será que sou competente para assumir o cargo?" "Estudei muito e não consegui passar no concurso! Será que meu esforço em passar de ano é inútil? Por que não consigo os resultados que esperava?"

Quando alguém reage negativamente às perguntas desse tipo, pode estar se preparando para o pior, o fracasso. Nesses casos as pessoas acabam se sentindo impotentes, incompetentes, fracassadas... o que acaba criando uma grande armadilha para elas mesmas. Nessas circunstâncias, não querem enfrentar novos desafios, e tudo passa a serem dificuldades. Algumas responsabilizam outras pessoas ou fatores externos pelos seus fracassos.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

A pessoas que se consideram fracassadas ou com grandes frustrações podem ficar paralisadas e não fazer mais nada. Podem se esconder num canto do mundo, não sair mais de lá e virar um poço de lamentações.

O QUE FAZ A DIFERENÇA

O modo como encaramos os acontecimentos que experimentamos é que fará a diferença. Ao perdemos um negócio, podemos achar que conseguiremos outro melhor ou então que foi uma catástrofe. O significado que damos à experiência é que será determinante. A frustração provocada pela experiência pode desencadear várias outras emoções como indignação, raiva, desespero, medo, insegurança...

A frustração ocorre quando não conseguimos atender às nossas necessidades ou exigências. Quando não conquistamos o que queremos. Acontece que o indivíduo quer se realizar profissionalmente, ser reconhecido e admirado pelos colegas, ser capaz de realizar sua função e sentir-se seguro em sua empresa.

Às vezes, alguém pode ser recebido com certa hostilidade e achar que as pessoas não gostam dele nem é levado em consideração. Como essa pessoa vai se sentir? Qual o caminho que deve seguir? Ficar ou pedir demissão? Muitas vezes, se considerar um desafio poderá querer conquistar mentes e corações dos seus colegas. Depois de certo tempo...

Outras pessoas vão procurar os culpados: os colegas, o chefe ou a empresa. Enfim, desistir e pedir demissão. Nessas condições, a frustração pode torna-se um lugar-comum.

Dr. Luiz Carlos Bertoni