

EM MOMENTOS DE CRISE... ANIME-SE

Travis Bradberry escreveu um excelente artigo sobre manter a calma em meio às pressões (<http://www.administradores.com.br/artigos/carreira/como-permanecer-calmo-sob-pressao/89522/>). O que me chamou a atenção no texto foi um estudo da Universidade de Harvard, dirigido por Alison Wood Brook, que traz a seguinte ideia: "Quando as pessoas se sentem ansiosas e tentam se acalmar, elas estão pensando no que poderia dar errado. Quando elas ficam animadas, elas estão pensando nas coisas que podem dar certo". O estudo propõe que, diante das crises, as pessoas devem lidar com a ansiedade e a pressão com ânimo, transformando a ansiedade em energia, disposição, criatividade. Assim, uma das maneiras de lidar com a crise seria animar-se, manter-se vivo o bastante para seguir em frente.

O pensamento lógico que é despertado na crise deveria ser substituído por um melhor gerenciamento das emoções – propõe a pesquisa. Assim, a calma diante da crise não se dá apenas por entender o que está acontecendo, mas também em lidar de forma adequada com todos os sentimentos relacionados ao momento de crise. O ânimo diante da crise é importantíssimo. A disposição emocional de seguir em frente gera muito mais calma do que saber a dimensão da crise, suas origens e efeitos.

Diante da crise, precisamos buscar ânimo. Desenvolver um controle emocional capaz de encontrar novas soluções e buscar novos caminhos. Estabelecer motivações pessoais que nos levem ao enfrentamento da crise e sua superação e não apenas à compreensão do tamanho assustador que ela tem.

Anime-se! Não permita que o abatimento o leve à inércia diante da crise. Parar e reclamar não ajuda em nada. Citar os números da crise também não. Recitar, de cor e salteado, todos os efeitos da crise, igualmente, não amenizará em nada a situação. Agora, uma pitada de ânimo pode ajudar. Se esse ânimo vier acompanhado por soluções práticas ou pelo menos por uma disposição em lutar, aí sim algo estará sendo feito. A calma diante da crise está muito mais ligada a esse ânimo em prosseguir, sabendo que algo bom acontecerá, do que a sentar-se diante de prognósticos e índices que fazem muita gente perder o potencial de enfrentamento e desistir.

Ânimo. Coragem. Essas e outras palavras parecidas poderão levar você a uma situação de verdadeira paz diante das crises.