

Não perca a fé em você



Como professor e também como caçador de talentos (nome muito mais digno do que headhunter), tenho me deparado com vários profissionais que, em momentos críticos na carreira, demonstram ter baixa resistência à frustração. São os velhos fatos da vida real: a promoção não saiu, o aumento foi menor que o esperado, o sistema não rodou no prazo, o lançamento do produto atrasou. Dificuldades estruturais e conjunturais fazem parte do dia a dia. O importante é desenvolver a chamada resiliência.

De acordo com o dicionário *Aurélio*, é a “propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora da deformação elástica”. O ser humano desenvolve ao longo de sua vida um jeito de ser, uma série de experiências pessoais, um conjunto de conhecimentos e uma coleção de com-

Profissionais jovens sofrem por ter baixa resiliência

petências que estruturam a composição da sua energia para resistir às tensões. Isso é chamado de resiliência. A sabedoria popular fala em dar a volta por cima, mas, na verdade, é a propriedade de voltar ao normal quando cessa a tensão que provocou a frustração, a tristeza ou a raiva.

Profissionais jovens têm sofrido mais devido à baixa resiliência. Educados de forma superprotegida, falta a eles exposição ao sabor amargo da frustração, a dor da derrota num esporte competitivo. Essa carência muitas vezes arrasa a pessoa quando a situação de alta pressão ocorre pela primeira vez. A baixa resiliência aumenta de tal maneira a frustração que esse profissional cogita até deixar o trabalho.

O que pode ajudar a aumentar a resiliência? Conhecer-se bem, ter clara visão dos limites e acreditar que de qualquer dificuldade sempre se pode aprender alguma coisa. Aliás, essa é a grande diferença da resiliência dos materiais e das pessoas. O material resiliente, quando cessa a tensão transformadora, volta ao que era. O ser humano sai da situação de transformação melhor do que era, porque tem a capacidade de aprender e acumular experiência. Guarde sempre as palavras atribuídas ao apóstolo Paulo: “Combati o bom combate, completei a corrida, guardei a fé”. Não perca a fé em você mesmo. ●



Luiz Carlos Cabrera é professor da Eaesp-FGV, diretor da Amrop Panelli Motta Cabrera e membro do Advisory Board da Amrop International