

 06

## A importância do autocontrole

### Transcrição

Um dia a Renata estava cheia de pendências para resolver, era uma segunda-feira complicada. Ela estava enfrentando uma semana com vários dias complicados. Problemas com os clientes, ajudar a sua equipe a trabalhar num projeto complexo, definição de orçamento para o próximo semestre, integrar novos profissionais no time e outras questões.

Sua fisionomia sempre expressava tensão, o que era natural, afinal ela se sentia muito pressionada. Em um determinado momento ela falou com o seu time em um tom de voz ríspido, demorou para dar algumas respostas importantes aos clientes.

Uma colega observou as atitudes da Renata e foi até sua sala para conversar:

- Renata, o que está acontecendo com você? Não te reconheço. Você é sempre tão disposta, amigável, otimista... Respire fundo e conte até dez e vai dar tudo certo".

A iniciativa da amiga da Renata foi boa, é reconfortante receber alento quando nos sentimos pressionados, mas será que contar até dez e respirar fundo é suficiente?

Podemos associar autocontrole com isso, mas o que a Renata deve fazer para diminuir a tensão e tomar atitudes mais assertivas e, consequentemente, sentir-se mais produtiva porque conseguiu resolver situações e problemas? Por mais que a Renata saiba que é importante manter a tranquilidade, não descontar a raiva nos demais, ela tem achado difícil evitar esse sentimento.

Isto não é algo que a Renata vai conseguir mudar do dia para a noite, mas a boa notícia é que existem algumas ações que podem ser adotadas. Desta forma, ela se manterá mais tranquila e, consequentemente, terá uma melhora na sua produtividade, assertividade e na maneira como lida com a pressão e com os problemas.

Para você, o que é ter autocontrole?

A Renata, por exemplo, considera a habilidade de "tomar as rédeas" das suas emoções, em especial as mais fortes, como a raiva.

Certa vez, a Renata levou uma bronca da sua mãe e isso foi suficiente para que ela se exaltasse e as duas discutessem. Este é um exemplo de ocasião na qual ela se lembra de ter perdido o autocontrole, mas existiram outros vários.

A Renata entende que por mais que se sinta injustiçada, o ideal é **manter a calma e não piorar a situação**. Na teoria faz muito sentido, mas na prática, ela tem dificuldade em se controlar.

Outro exemplo de autocontrole lembrado por ela, foi quando precisou fazer uma atividade, como revisar uma planilha de custos. Ela tentou manter o foco da tarefa e vencer a vontade de acessar o seu Facebook ou mandar alguma mensagem. Ela está exercendo seu autocontrole.

Mas o que acontece quando a Renata se sente sobre carregada? Como ela pode manter o autocontrole e focar no que precisa ser feito?

Dificilmente a Renata vai acordar um dia e pensar: "pronto! A partir de hoje serei uma nova mulher, autocontrole será meu sobrenome. Não importa o que acontecer, vou ser racional e focada".

Então ela deve **exercitar o autocontrole e pensar em algumas metas que a ajudará a enfrentar confrontos e crises** nas relações pessoais e profissionais. Assim ela conseguirá estabelecer um ambiente mental livre das pressões profissionais e afetivas que normalmente orbitam a sua mente, criando desequilíbrio e perda de foco.

Constantemente a Renata observa a maneira com que seus colegas de trabalho fazem. O Alexandre é sempre disposto, se dá muito bem com a equipe e os projetos apresentados são sempre elogiados pelos clientes e diretoria da empresa.

A Camila que trabalha no Recursos Humanos é outro exemplo admirado por Renata. Ela consegue fazer ótimas contratações, encontrar os candidatos ideias para as vagas divulgadas.

Por meio dessas observações que a Renata faz em relação aos seus colegas de trabalho, além da admiração, muitas vezes pensa: "eu gostaria de ser assim também".

Mas como a Renata se sente pressionada em seu trabalho, sente que não é capaz de se superar e de ser admirável como seus colegas.

**Viver em sociedade é, de certa forma, viver em comparação.** Mas destacaremos um fator importante: quando nos comparamos a outra pessoa ou fazemos comparações entre situações, surgem constatações, que quando mal interpretadas podem gerar angústias, frustrações, irritações ou prazer.

A Renata precisa tomar cuidado quando se compara com outras pessoas, pois ela pode experimentar sentimentos de desejo (como "eu queria ser como a Camila") ou inveja ("o Alexandre se acha o melhor").

Mas as comparações também podem gerar sentimentos positivos como

- amor;
- compaixão;
- altruísmo;
- cooperação.

Fazer comparações é inevitável, mas ao prestar atenção sobre qual tipo de sentimentos temos, pode deixar as coisas mais leves. Principalmente, se nosso desejo é nos tornarmos pessoas melhores.