

Incremento seu QA

Elaine Napoli



Você já presenciou uma criança dando birra na rua? O que sentiu ao ver aquela cena, em que um filho expõe seus pais, impotentes, ao vexame?

Seja o que for que tenha sentido, garanto que o mal-estar piorou caso tenha visto os pais cedendo, tentando atender à vontade do filho para que a cena terminasse logo. Pobres pais!?! Não! Pobre criança, porque essa atitude, natural na infância, é germe de uma característica do comportamento que requer intervenção muito cuidadosa por sua tendência nociva: alta exigência e baixa tolerância à frustração. Isso mesmo! Para muitos, essa baixa tolerância não se modifica com a maturidade cronológica e a reação é tanto mais grave quanto maior a exigência e o correspondente impacto da adversidade. Não preparado para lidar com a perda, a demissão, o fracasso, a preterição, a crítica, a recusa e até mesmo a indiferença, o indivíduo manifesta sua frustração de formas variadas, no longo intervalo que vai da inércia absoluta à ação descontrolada entre dois extremos: o suicídio e o homicídio, ou seja, entre as atitudes contra si mesmo e aquelas para prejudicar os outros.

É por esse motivo que os jovens estão chegando ao mercado de trabalho tão inexperientes quanto exigentes. Não admitem ordens nem suportam esperar para obter vantagens e poder. Com isso, vivem mudando de empresa – ou de profissão.

Igualmente, é pela intolerância à frustração que as pessoas ficam mais fragilizadas e impotentes diante de uma situação difícil e precisam sempre recorrer a outras com maior autoridade para resolverem seus problemas.

É, por fim, pela intolerância à frustração que a violência aumentou em todos os segmentos da sociedade. E o *bullying*, que sempre existiu, é agora o assunto da vez, não apenas pela falta de humanidade do agressor, mas principalmente pela potencial violência da reação da vítima.

A tolerância à frustração é um tema que o Coaching Integrado insere no conceito de **QA** (Quociente de Adversidade). Pelo **QA**, é possível agrupar as pessoas em três perfis de acordo com sua tendência diante

dos problemas: a desistente, a campista e a alpinista. A *desistente* abandona tudo diante da primeira dificuldade, a *campista* persevera um pouco mais e a *alpinista* não somente persevera, como ainda se vale da dificuldade para tirar dela algum proveito para si ou para os outros.

A proposta então é que o indivíduo aumente o seu **QA**. E se você quiser pensar sobre o assunto, seguem as dicas abaixo:

1. Faça uma autoanálise. Não fique só criticando a criança que dá birra, perceba primeiramente se você também não tem atitudes infantis. Se você fica deprimido ou mal-humorado sempre que algo não sai como gostaria, com certeza está também com baixo **QA**. Por isso, pense bem em suas atitudes e cobre de si mesmo mais maturidade e maior resiliência, a faculdade de “balançar sem quebrar”.

2. Avalie seu controle. Se você é do tipo que explode e não se arrepende, seu controle é nulo, ou seja, você é tão intolerante quanto um menino birrento. Se explode e depois tenta contornar, seu controle é atrasado, também não adianta muito. O ideal é ter controle operante, em que você percebe a situação negativa, observa o impacto que ela tem sobre você, mas escolhe que reação manifestar no momento.

3. Pare de tentar achar um culpado. A responsabilidade, conhecida como “habilidade de responder”, é a inteligente percepção de que, se você perder tempo procurando um culpado para o problema, não conseguirá identificar onde e por que ele ocorreu e de que modo pode ser resolvido. Assim, enxergue e ajude a enxergar a situação não como um desliz de alguém, mas como um processo que merece ser aprimorado. Substitua a acusação pela investigação e descobrirá que, direta ou indiretamente, você tem muito a colaborar para que a situação se modifique para melhor.

4. Aprenda a restringir suas adversidades ao espaço em que elas acontecem. Isso significa colocar cada problema em sua “gaveta”. Abra para arrumar e, ao fechá-la, esqueça o que tem lá dentro, sem deixar que seu conteúdo se espalhe e contamine todo o resto à sua volta, principalmente as pessoas que não estão envolvidas no problema.

5. Não prolongue o problema além do necessário. Há pessoas que sofrem indefinidamente por uma adversidade, aumentando propositalmente sua duração. Tropeçou, errou, sofreu, perdeu, ofendeu, ofendeu-se? Resolva o mais rapidamente possível e não fique remoendo o que passou. E se o sofrimento for a ponto de lhe tirar a vontade de viver, procure tratamento imediatamente.

Sabemos que não é fácil ser gente grande. Claro, todos queremos acertar sempre, ganhar sempre, ter tudo o que desejamos, aqui e agora. Mas o mundo não foi feito por nós e nem exclusivamente para nós, para atender aos nossos caprichos e vontades. E quanto mais cedo compreendermos isso e pararmos de nos debater contra as adversidades, faremos uma descoberta surpreendente: com um **QA** maior, além de doer menos, fica mais fácil encontrar uma solução. ■