

Insucesso – Fazer face à Frustração e Autocrítica



Sucesso vs. Insucesso: Qual a distância entre eles?

É importante perceber que o erro só pode acontecer a quem tenta e arrisca, pelo que a tomada de iniciativa só por si já deve ser vista como algo a ser valorizado, uma vez que é esta a atitude que irá permitir, pela busca de novos caminhos, chegar ao seu objectivo.

Deste modo, podemos olhar para o insucesso como uma nova oportunidade para avaliar e melhorar certos aspectos que não funcionaram tão bem numa tentativa inicial, contribuindo desta forma para combater e amenizar a possível frustração resultante do insucesso percebido.

Lidar com a frustração

A frustração é a reacção emocional a uma expectativa não correspondida, que muitas vezes se manifesta através da zanga ou da tristeza, emoções às quais pode estar associada alguma tensão interna, acentuada, não só pela tónica ansiosa da falha, como pelos possíveis pensamentos ruminativos (persistentes) acerca do que fizemos e do que poderíamos ter feito.

Assim, existem aqui dois aspectos a ser salientados:

- Primeiro, é importante que tenha noção e analise o que não correu bem, mas tente que essa perspetiva se transponha para o futuro; isto é, aproveite esse período de reflexão para perceber que outras alternativas podem vir a ser eficazes para uma próxima oportunidade;
- A tensão corporal/muscular resultante de emoções como a zanga pode ter efeitos negativos no bem-estar e funcionar como inimigo da produtividade, pelo que é importante que encontre e aprenda estratégias que lhe permitam ganhar um maior controlo ao nível do relaxamento¹

Até que ponto a crítica é funcional?

É normal que após uma situação emocionalmente frustrante possa haver uma primeira tendência em atribuir a totalidade da falha ao empenho e desempenho que tivemos na tarefa. No, entanto é importante que dentro desta possível culpabilização, tenha tempo e espaço para refletir sobre se o controlo da situação estava todo do seu lado ou se existiam factores externos a contribuir para que o resultado não tivesse sido o esperado.

Atenção: Saber responsabilizar-se pelos seus erros e ter consciência do seu papel enquanto autor de um objectivo a que se propôs, é muito importante! Mas é necessário perceber os limites, não só do poder da agência humana, como dos nossos próprios recursos internos, que não são nem têm que ser iguais aos de outras pessoas.

Exercício de Análise

Para uma análise funcional sobre os seus sucessos, insucessos e respectivas implicações, propomos que retire algum tempo para reflectir nas seguintes questões:

- 1º - Faça uma lista do que considera terem sido sucessos e insucessos seus no último mês, a nível pessoal, profissional, etc.
- 2º - Analise cada insucesso de acordo com os seguintes parâmetros:

¹ No texto "Aprender a Relaxar", também disponibilizado na secção Textos de Auto-Ajuda, poderá obter informações acerca destas estratégias.

- Numa escala de 0 a 5, atribua um grau de severidade a cada insucesso
- Aquilo que considera um insucesso seu estava dentro ou fora do seu controlo?
- Fez tudo o que estava ao seu alcance para superar o objectivo proposto?

3º - Olhem agora para os sucessos:

- Numa escala de 0 a 5, atribua um grau de importância a cada sucesso
- Fez tudo o que estava ao seu alcance para superar o objectivo proposto?
- Houve situações bem-sucedidas que permitiram fazer face a um anterior insucesso?

Este exercício permite, não só aumentar a consciência em relação às diferentes dimensões do que é para nós, pelo menos à primeira vista, percebido como um insucesso, mas também explorar a importância dos que foram também sucessos nossos e que muitas vezes são negligenciados ou desvalorizados, face à imposição de uma perspectiva mais negativa. Por isso, é importante que regularmente este exercício seja feito de modo a que, de uma forma mais racional, possa entender melhor, não só o seu contributo para o sucesso/insucesso de uma tarefa, bem como as implicações reais que cada um teve na sua vida.