TRAVEI. E AGORA?

Por que nós temos apagões mentais em momentos decisivos no trabalho — e o que fazer para evitar esses bloqueios

Karina Fusco

Você vai apresentar um importante projeto. Mas na hora H paralisa: as mãos tremem, a voz falha, as palavras desaparecem da mente. Alguns o encaram, outros trocam olhares constrangidos, e nada sai como o planejado. Depois do desempenho pífio, só restam vergonha e culpa por ter falhado. Episódios como esse acontecem cotidianamente no mundo corporativo, inclusive com profissionais experientes. A explicação é científica. Com desafios constantes, o ambiente de trabalho se tornou um lugar estressante. De acordo com o órgão American Institute of Stress, estudos apontam que a tensão nas empresas é, de longe, a principal fonte de desassossego para os adultos. Há cobrança por resultados, cortes e mudanças constantes. Quando se vê diante de uma situação decisiva, o indivíduo, já sobrecarregado emocionalmente, empaca, acionando os mecanismos de defesa do sistema límbico, região cerebral relacionada à emoção. Quando isso acontece, recursos cognitivos, como o raciocínio, a linguagem e a memória, são desligados. Sobressaem-se os físicos: o fluxo sanguíneo é direcionado para os músculos, os batimentos cardíacos aumentam, há queda de pressão. É nesse momento que você trava.

Carla Tieppo, neurocientista e professora na Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa, diz que ficamos ainda mais suscetíveis a bloqueios quando nos defrontamos com cenários novos — como uma palestra para desconhecidos ou uma entrevista de emprego. "Sou professora há 20 anos e, diante dessa emergência emocional, não vou ter problemas para dar aula por ser uma atividade que já está no automático. Mas, numa situação não automatizada, a pessoa não consegue ativar os circuitos cerebrais corretos", diz Carla. Segundo ela, não existem dados precisos

Elisa Akikusa, consultora de marketing: teatro para aprender a lidar com as emoções

FOTO: GERMANO LUDERS

sobre casos de travamento, mas o problema está, em geral, associado à ansiedade. Como três em cada dez indivíduos possuem traços de ansiedade, não é difícil imaginar que seja algo comum. "Aqui no Brasil, a crise, o desemprego e a necessidade de conquistar espaço no mercado de trabalho vulnerabilizam ainda mais as pessoas", diz a médica.

O psiquiatra e palestrante Roberto Shinyashiki diz que dois aspectos ajudam a frear o descontrole: domínio pleno do conteúdo e treinamento prévio para conduzir a circunstância, seja ela qual for, com segurança. "Muitas vezes, o profissional paralisa ao perceber que não está agradando", diz. Segundo Roberto, os inseguros e os autoconfiantes, dois extremos, são os mais propensos a viver apagões e, por não conseguirem fazer uma leitura correta do contexto, acabam se prejudicando em momentos decisivos.

Vale para geral

Como ninguém está livre desse problema, o mais importante é enfrentar. "A imagem que o profissional deixará depende de como ele vai reagir após o travamento", diz o consultor de carreira Marcelo Veras, presidente da Inova Business School. O conselho, nesses casos, é ser transparente, pedir desculpas e dizer que não está conseguindo falar naquele momento, mas que irá se preparar para apresentar melhor na próxima vez. Já no dia seguinte deve-se ter proatividade, procurar o chefe e pedir uma segunda chance. A boa notícia, segundo Marcelo, é que na nova economia há uma tolerância diferente ao erro. "Hoje, as empresas já conseguem entender que errar faz parte da jornada do funcionário e do processo de aprendizagem e evolução dele", diz.

Confira, a seguir, cinco dicas que podem ajudar a prevenir bloqueios em situações-chave da profissão.