

Sobre o medo do fracasso

Adriana Gomes

Adriana Gomes, Carreiras, ESPM



Ao começar novos programas, costumo levantar as expectativas dos alunos formulando algumas perguntas, entre elas, as que faço para conhecê-los melhor, estão um sonho, um medo e um hobby. Nos últimos anos, com alunos cada vez mais jovens nos cursos de pós-graduação, a resposta mais freqüente para o medo tem sido de fracassar.

Jovens na faixa dos vinte e dois a vinte e cinco anos em média, com medo de fracassar profissionalmente, me deixa preocupada e me leva a levantar hipóteses dos motivos que teriam para ter esse receio.

- * Não se sentem capazes de enfrentar os desafios?
- * O que seria o sucesso, que os fazem acreditar que possa ser algo inatingível?
- * Quais seriam as referências de sucesso que os levam a crer em algo tão difícil ou distante de se conquistar?
- * O que significa fracassar, exatamente?

As definições de sucesso e fracasso são extremamente importantes, pois a partir delas é que será possível elaborar as ações necessárias para que sejam atingido ou evitado. Quando o conceito é genérico ou difuso, fica difícil reconhecer se o que se está fazendo leva para um caminho ou outro.

Situações de stress levam o indivíduo a disparar o mecanismo chamado de luta e fuga. Quando a pessoa se sente ameaçada o organismo libera altas doses de adrenalina e cortisol. As reações físicas e fisiológicas dessa reação são a dilatação das pupilas, aceleração dos batimentos cardíacos, aumento da sudorese e os níveis de açúcar do sangue, redução da irrigação sanguínea periférica, tudo isso, porque ele entende que está correndo risco de vida e para isso precisa colocar o corpo todo preparado para lutar ou fugir.

E claro que os alunos ou as pessoas que vivem sob o medo do fracasso, não se encontram nesse estado, efetivamente, mas parecem estar em constante ansiedade, muitas vezes sentindo alguns dos desconfortáveis sintomas descritos.

Há, em minha opinião, três reações possíveis a essa situação:

- 1. O Enfrentamento** - o medo servindo como mola propulsora para seguir adiante e se superar.
- 2. A fuga** - com a percepção de que não há energia, motivação e nem condições suficientes para o enfrentamento a avaliação do risco parece maior do que a capacidade de lutar, o melhor a se fazer é fugir, mudar de rumo, tentar outra coisa.

3. A paralisia - quando o medo se torna insuportável e a percepção de que a ameaça é tão grande, a pessoa é inundada por uma sensação de paralisia, que não se consegue fazer nada. Simplesmente fica imóvel refém dos sentimentos. Tende a ficar sem rumo, com a sensação de estar perdida e sem saber o que fazer.

É preciso, entretanto, tentar avaliar melhor o cenário antes de achar que apenas uma das reações pode ser a mais adequada ou a correta. Há casos em que abandonar é a melhor opção, porém, o argumento não deve ser o medo e sim a avaliação, a mais concreta possível do contexto e mais ainda das reais condições pessoais para o enfrentamento, com isso quero dizer que é preciso ter consciência das competências técnicas, comportamentais, físicas e emocionais para lidar com a situação.

Sem dúvida que, quando se está mobilizado emocionalmente, a avaliação desses fatores torna-se mais complexa e até difícil de se fazer sozinho, mas existem profissionais que podem ser muito úteis nessas ocasiões. O processo de autoconhecimento não se dá sozinho e muitas vezes um grande salto de desenvolvimento pessoal e profissional acontece em momentos dessa natureza.

Não é fácil expor os medos, não somos educados para falar sobre eles, ao contrário, somos incentivados a escondê-los, escamoteá-los e a evitá-los. Em público seria quase uma humilhação revelá-los. Aprendemos que nossas fragilidades devem ser escondidas.

A questão é a seguinte: todos têm medo de fracassar, em maior ou menor grau, seja em entrevista de trabalho, no desenvolvimento de nova tarefa, na conquista de alguém que nos interessa, num exame, em apresentações públicas, porém é preciso analisar quais seriam as conseqüências desse fracasso, o quanto ele compromete a sua vida e seus projetos.

É relevante, também, levar em consideração se houve investimento suficiente no preparo para encarar tal empreitada. Se não houve, o melhor é se dedicar melhor. Estudar, conversar com outras pessoas que passaram pela situação, pesquisar a respeito são atitudes que minimizam a sensação e medo e aumentam a autoconfiança.

Adriana Gomes

Psicóloga, Mestre em Psicologia, Consultora Sênior de RH, Orientadora de Carreira, Coordenadora Acadêmica da área de Pessoas da pós-graduação da ESPM, Coordenadora do ESPM Carreiras, Diretora do site www.vidaecarreira.com.br, Palestrante autora do livro: Mudança de Carreira e Transformação da Identidade- LCTE.

Fonte: Indika Bem [Portal]. Disponível em: <<http://indikabem.com.br/espm/sobre-o-medo-do-fracasso/>>. Acesso em: 29 maio 2012.