

GUSTAVO G. BOOG

Ganhos

&

Perdas

como superar os riscos e
abrir-se para novas
oportunidades

2009

Direitos autorais © 2009 Gustavo G. Boog

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas, críticas ou artigos de revistas.

Apresentação

Este livro foi publicado originalmente em 2000 pela Editora Gente, com o título "Crises", na Série "Espiritualidade no Trabalho", tendo como autores Maysa C. Marin e eu. Passados todos estes anos senti a necessidade de rever este material, uma vez que vivemos cada vez mais imersos em crises de toda a natureza. Precisamos, no meio deste turbilhão, obter bons resultados, ficar equilibrados e saudáveis. E assim surgiu este livro.

Crises são inevitáveis. Não há como escapar. Para sair-se bem numa crise, precisamos saber lidar com ela: nossas crenças, atitudes e comportamentos terão um papel decisivo, farão toda a diferença. Explorar esta dimensão é o propósito central deste livro. As crises nos remetem a estados mais elevados e ampliados de consciência, uma busca por espiritualidade e sustentabilidade, num movimento amplo e crescente em que as pessoas, as equipes e as organizações identificam e praticam ações conscientes em suas organizações, comunidades, regiões e planeta. É a concretização "para valer" da estratégia ganha-ganha.

A busca de superação das crises tem implicações diretas nos relacionamentos humanos: com colegas, com família, no trabalho, com clientes, na liderança, no trabalho em equipe, nas comunicações, na educação, com reflexos diretos no bem estar físico, emocional e espiritual.

Este livro quer apoiar as pessoas a reverem seus referenciais e formas de agir nas crises, para viverem integralmente suas crenças e valores, apaixonados por suas atividades profissionais e pessoais. Este é um livro objetivo, gostoso de ler, com uma linguagem prática, trazendo o essencial do tema e motivando as pessoas à reflexão e a aumentar seus repertórios de ação: com isto melhoram os resultados de suas ações, os relacionamentos e os ambientes.

Sou especialmente grato a Maysa C. Marin, co-autora do primeiro livro de crises: trilhamos juntos os primeiros passos, o que foi fundamental para chegar até este ponto.

Gustavo G. Boog

Inverno 2009

Índice

Capítulo	Pág
Apresentação	3
Introdução	5
1. O que significa "crise"	7
2. Pensar e sentir nas crises: dicas para ampliar a visão	13
Sentir a crise	18
3. Como crescer a partir das crises: dando a volta por cima	21
Crise hoje	23
Visão de futuro	27
Descobrendo sua missão pessoal	31
Agir na crise	33
4. Equilibrando razão e emoção	42
5. Tipos, indicadores e fases da crise	49
6. Crises e destino	54
7. Farmácia doméstica: dicas e inspirações para lidar com as crises	59
8. Conclusões: o que vimos até aqui? qual o próximo passo?	61

Introdução

Ele chegou exausto, quase morto, à praia deserta.

Todos seus bens, seu patrimônio, havia se perdido no oceano, na terrível tempestade que enfrentara dias atrás. Ele estava desesperado, ferido e faminto. Estava apenas com a roupa do corpo e perdido, não sabia nem onde estava. Ele não tinha a menor idéia do que o esperava. Tudo que ele queria naquele momento era o alívio de suas dores, angústias e insegurança. Talvez morrer fosse uma boa alternativa...

Mas, mal sabia ele, que aquele era o começo da melhor época de sua vida!

Ele estava enfrentando uma enorme crise. Dependendo de como agisse, ele teria a vida ou a morte, teria o sucesso ou o fracasso. Anos depois, perguntaram como ele se saiu daquela crise.

- Estou vivendo a melhor época da minha vida!

Você já se sentiu assim?

Como superar e evoluir a partir das crises? Como ganhar nas crises? Como abrir-se para novas oportunidades?

As respostas estão a seguir, para sua reflexão e suas ações. Não deixe que as inevitáveis crises e adversidades que todos enfrentamos em nossas vidas nos tirem o sabor de viver.

Boa sorte! Boa leitura!

1. O que significa "crise"

*"Tudo o que muda a vida vem quieto no escuro, sem preparos de avisar".
João Guimarães Rosa*

As crises estão aí, não há como fugir delas: basta abrir o jornal, assistir ao noticiário na TV ou no rádio, ver notícias na Internet, falar com os amigos. Uma nova e maior recessão globalizada ronda o planeta; algum relacionamento seu está ruindo; um *tsunami* se abateu em seu trabalho; os clientes diminuíram e as margens de lucro estão sumindo; as coisas que você sempre fez começam a perder o significado; a relação com seus familiares está "por um fio". Você começa a ficar (muito) assustado, apesar de já ter passado por muitas crises anteriormente e ter sobrevivido a todas elas (*não se esqueça disso !!!*).

Podemos dizer que estamos em crise no momento em que descobrimos que o que pensávamos antes já não "funciona" para o momento presente. As soluções que adotávamos, que antes resolviam determinadas situações, parecem não trazer mais os resultados esperados. Nossa tendência é continuar tentando, tentando, com os métodos conhecidos, mas... não dá mais certo!

*O mundo não vai superar sua crise atual, usando o mesmo pensamento que criou esta situação.
Albert Einstein*

As origens da crise podem ser conscientes e conhecidos, mas também podem ser inconscientes e desconhecidos, porque vivemos ciclos biológicos, energéticos e planetários, que nos colocam, de tempos em tempos, diante de coisas que precisamos repensar, disciplinar, aprender e transformar.

As crises nos convidam, geralmente de forma incisiva ou até dramática, a nos colocar novamente em movimento. É próprio da natureza humana a inércia, a tendência de repetir velhas rotinas conhecidas, mesmo que sejam aborrecidas. As crises nos impelem a transformar este estado de paralisia em movimento.

As crises nos tiram da paralisia quando estamos "atolados" em modelos superados!

*É como se as trilhas mentais dos caminhos conhecidos fossem questionadas, e viesse a seguinte mensagem: **MEXA-SE!!!***

Momentos de crise são de intensa aprendizagem: nós re – aprendemos um sentido novo em nossas vidas, pois aquilo que é velho e superado não está mais atendendo às nossas expectativas e necessidades. Mesmo que você resista e não

queira aprender, este processo vai acontecer.

As crises nos re–ligam (*religere*) com dimensões ao mesmo tempo mais elevadas e mais profundas em nossas vidas, dando a oportunidade de criarmos conexões que muitas vezes estavam faltando em nossa existência.

Tentar resistir à crise é como querer tapar o sol com uma peneira, o que é uma tarefa impossível. Durante o processo da crise, tudo o que queremos é alívio e sair dela. Mas é neste momento de sofrimento que aprendemos muita coisa, por exemplo, a diferenciarmos o que é essencial e o que é supérfluo em nosso viver; mais do que isto, nos livrarmos de toda a carga extra e desnecessária, que só cansa, para viver com aquilo que é fundamental para a nossa alegria e felicidade.

As crises nos obrigam a repensar nossos modos de agir, nosso estilo de vida, nossas prioridades e valores. As crises nos ensinam a nos liberarmos do peso inútil que levamos em nossas “mochilas”, na caminhada da vida. Estamos muitas vezes arqueados sob o peso de nossos papéis, dos nossos “tem que”, dos nossos modelos mentais, das coisas que consideramos imprescindíveis. Quanto disto realmente é necessário?

Para entendermos os “recados” que as crises estão trazendo, algumas perguntas se fazem necessárias:

- Quantas destas “pedras” que estão em nossas “mochilas” não foram colocadas por nós mesmos?
- Quantas destas “pedras” foram colocadas por outros, e nós simplesmente fizemos de conta que elas não existem?
- Quantas destas “pedras” permitimos que fossem colocadas e ficamos reclamando do peso delas, sem fazer nada para retirá-las?

- Será que muitas destas “pedras” já não tiveram sua utilidade em outras épocas, foram lições que tivemos que aprender, mas que agora já não nos servem mais?

Isto é tão simples e pode tornar a nossa vida muito mais leve. Parece tão fácil assim escrito, mas é a prova de fogo de nossa existência. E como nossos valores precisam ser revistos de tempos em tempos, lá vamos nós mergulhar em uma nova crise...

As crises não precisariam acontecer se não fosse complexo e difícil diferenciar o essencial do supérfluo. Tudo é parte de um grande processo de amadurecimento de nosso ser. Devemos aceitar com naturalidade que de tempos em tempos passaremos por crises, que servem para nos reposicionarmos de forma ampla com relação à nossa vida.

Durante o processo de mudança, a ferramenta mais poderosa é uma mente aberta
John P. Herzog

Nós não temos controle sobre o desenvolvimento das crises, porque isto não depende só das decisões que possamos tomar. Somos afetados pelas ações praticadas por outras pessoas, e provavelmente pouco ou nada poderemos

fazer a este respeito, além de atitudes preventivas. Por exemplo, estamos sujeitos a ações governamentais que afetam as nossas economias, aos sabores do mercado, às oscilações da economia mundial, a cortes de pessoal que ocorrem na empresa em que trabalhamos. Sobre estas coisas não temos controle. No máximo poderemos diversificar nossas aplicações ou começar a enviar nosso currículo a outros empregadores. Ou buscar uma atividade autônoma.

A maneira pela qual reajo à crise é totalmente determinada pela minha forma de perceber e agir. O modo como eu ajo é que vai definir o que irá acontecer nos momentos seguintes.

A luz virá quando estivermos prontos a fechar uma página e fortes para abrir outra.

O medo atrai a sombra, a miopia e a escuridão para dentro do ser. Ele nos faz sentir impotentes, nos diminui e nos desconecta com a sabedoria maior.

A virtude da coragem é essencial neste ponto, pois muitas vezes as crises nos convidam a dar um passo no escuro. Lidar com o medo é algo intensamente desafiador, pois ele não é necessariamente racional, na realidade na maioria das vezes é emocional. Quem já não passou por um forte medo, ou até pavor, de um cachorro feroz, mas que estava preso; ou de pular de um trampolim alto numa piscina, que tinha bastante profundidade?

O caminho para a luz maior atravessa a escuridão
Dianne Dreher

O famoso psicólogo Victor Frankl viveu tempos difíceis em campos de concentração na 2ª. Guerra Mundial; neste ambiente hostil e ameaçador, conseguiu achar novos horizontes e perspectivas em sua vida e pode assim ajudar outros a conseguir isto também. Escreveu livros sobre a psicologia do significado e o sentido da vida, que trouxeram novas dimensões para as pessoas. Entre outras constatações, Frankl verificou que aqueles prisioneiros que mantinham uma postura positiva, tiveram chances muito maiores de sobrevivência nos campos de concentração. Isto lhe diz algo?

Os dicionários nos ensinam que:

- crise é o ponto ou situação crucial no curso de alguma coisa
- ponto de mutação
- condição instável nos negócios políticos, internacionais ou econômicos, na qual há ameaça de uma mudança abrupta ou decisiva
- uma mudança repentina no curso de uma doença aguda, em direção à melhoria ou deterioração.

Crise, de sua origem do latim e do grego *krisis*, significa ponto de mutação. De *krinein* significa separar, decidir, julgar. Na raiz do nome *skeri* está a idéia de cortar, separar, peneirar. São frutos também da mesma raiz da palavra crise os termos crítico e critério.

Ainda dos dicionários:

- crise é a manifestação violenta e repentina de ruptura de equilíbrio
- é um estado de dúvidas e incertezas

- é fase difícil, grave, na evolução das coisas, dos fatos, das idéias
- representa momento de perigo, momento decisivo
- gera tensão, conflito, deficiência, falta, penúria
- é o ponto de transição entre uma época de prosperidade para uma outra de depressão, ou vice-versa. A crise pode ser social, sendo uma situação grave em que os acontecimentos da vida social, rompendo padrões tradicionais, perturbam a organização de alguns, ou de todos os grupos integrantes na sociedade

O ideograma chinês que representa o conceito de crise traz dentro de si duas informações: uma parte está ligada aos riscos, e a outra às oportunidades.



Podemos adicionar algumas outras constatações que nos ajudam a crescer a partir das crises:

Toda crise traz riscos e oportunidades: é nossa postura pessoal que vai, em grande parte, determinar novos rumos. Geralmente não temos controle sobre os fatores externos, mas podemos ter domínio sobre a nossa forma de agir com relação a eles.

Lembre-se de que o que é externo a você é um reflexo daquilo que acontece em seu interior.

Todas as coisas e pessoas são perfeitas, exatamente do jeito que são, exatamente neste momento (e isso inclui VOCÊ !!!)

A perfeição deste momento significa que há lições a aprender. Isto não significa um estado de paralisia, tarefa realizada ou algo imutável. A perfeição deste momento indica a oportunidade de transformar algo que foi trazido

para você sob a forma de "crise".

Não há nas crises o bom ou o mau, apenas o que é. Transformar as crises em oportunidades ou vivê-las como ameaças é sempre uma escolha pessoal.

Quem quer que esteja presente, é a pessoa certa; seja quando for que começa, é o tempo certo; o que quer que aconteça, é a única coisa que poderia ter acontecido; e quando acaba, acaba
Harrison Owen

Crise também significa “separação de caminhos”: isto quer dizer que as formas usuais de tomar decisões ou solucionar problemas, que sempre davam certo, não respondem mais, indicando a necessidade de buscar soluções novas. Nós tendemos a resistir a sair de nossos caminhos tradicionais: eles podem ser ineficazes, tortuosos e até não levar a lugar nenhum, mas têm uma qualidade que apreciamos muito: são conhecidos.

Sair do conhecido e ingressar no novo é uma decisão que geralmente nos deixa apreensivos e inseguros, quando não totalmente paralisados.

Gosto de uma frase de Margaret Wheatley, que diz *“Quando nós buscamos conexão, re-estabelecemos o mundo da totalidade. Nossas vidas aparentemente separadas tornam-se cheias de significado, à medida que descobrimos quão realmente necessários somos uns para os outros”*.

O QUE VIMOS ATÉ AQUI? QUAL O PRÓXIMO PASSO?

As crises, por mais terríveis que possam parecer, por mais terríveis que realmente possam ser, sempre têm em seu bojo as sementes de oportunidades. As crises nos forçam a buscar e a triilhar novos paradigmas e a considerar outras opções. As crises nos põem novamente em movimento.

No próximo capítulo você vai conhecer o “pensar” e o “sentir” nas crises, ampliando a percepção das mudanças e transformações pelas quais estamos passando.

2. Pensar e sentir nas crises: dicas para ampliar a visão

"Visualize que sua mente é um límpido lago na montanha. Na margem do lago está uma cadeia de montanhas, com a sua imagem refletida na superfície. Imagine que seus pensamentos agitados são ventos que ondulam a superfície do lago, impedindo que você veja o reflexo claramente, mas à medida que seus pensamentos se aquietam e a brisa cessa... você vê a imagem das montanhas perfeitamente"
Joseph Cornell

Pensar a crise significa entender todas as suas dimensões e conseqüências. É um processo mais intelectual e mental, que podemos metaforicamente situar no nosso cérebro, na dimensão racional e lógica.

Na medida em que procuramos elevar a perspectiva para entender as crises, aquilo que no nível material de curto prazo pode parecer ameaçador e terrível, na realidade pode ser uma enorme e única oportunidade de desenvolvimento. As "novas" que a crise traz geralmente são por nós percebidas como coisas ruins, mas o importante é fluir com a vida e não oferecer resistência ao andamento das mudanças.

Nós vivemos uma época de intensas e rapidíssimas transformações, que se manifestam em todas as áreas de nossas vidas. Os efeitos destas mudanças são na maioria das vezes intensos e arrasadores (na medida em que pulverizam e transformam tudo o que é familiar e conhecido para nós). Podemos citar alguns "grandes títulos" onde estão ocorrendo enormes mudanças e transformações:

- Globalização: as fronteiras entre países tornam-se cada vez mais volúveis. Um incidente num país quase instantaneamente se reflete nas bolsas de valores de todo o mundo.
- Concorrência acirrada: a globalização faz com que o concorrente deixe de ser apenas quem está nas imediações, mas pode ser qualquer empresa em qualquer lugar do planeta. Guerras de preço, práticas comerciais predatórias são uma realidade triste, mas inegável. O nível de exigência dos clien-

tes é crescente, e se não houver preparo para lidar com esta situação, não há sobrevivência.

- Menos empregos: este é um dos grandes desafios de nossa época, até o momento não equacionado adequadamente, em qualquer país. Novas formas de trabalho, como autônomo ou na forma de cooperativas são caminhos que estão sendo testados. No caso brasileiro a discrepância entre a nossa legislação trabalhista e a realidade do trabalho está chegando a um nível insuportável.
- Volatilização de ativos: a brutal velocidade de transformação faz com que toda a segurança que existia em patrimônios possa se tornar volátil de um momento para outro. Apenas para citar um exemplo, quanto tempo dura um computador, um celular, um eletrodoméstico ou um automóvel, até se tornar obsoleto?
- Tecnologia da Informação (TI) e telecomunicações: com a rápida e intensa disseminação de equipamentos mais potentes e mais baratos, eles se tornam mais um dos eletrodomésticos das casas. O notável avanço das telecomunicações faz com que as pessoas estejam disponíveis 24 horas por dia. Os avanços tecnológicos dos próximos anos serão ainda mais intensos. A Internet democratiza as informações da maioria dos bancos de dados do mundo, possibilitando o acesso a multidões de pessoas. Os E-Mails permitem contatos instantâneos com pessoas em qualquer lugar do planeta. O domínio de conhecimentos básicos de TI é mandatório para qualquer profissional, é o novo requisito de "alfabetização profissional", junto com outros idiomas
- Estresse e qualidade de vida: as pessoas buscam cada vez com mais intensidade a qualidade de vida, mas estão cada vez mais estressadas com o novo estilo do viver e com as exigências de seus trabalhos, de seus empregadores e de seus clientes.
- Problemas sociais graves: no caso brasileiro não é preciso enfatizar isto, que surge de forma visível e gritante em qualquer esquina das cidades do nosso país.
- Papéis masculino e feminino: os movimentos feministas de décadas atrás trouxeram um novo papel para a mulher na sociedade, o que está obrigando aos homens, tradicionais detentores do poder a reverem seus papéis e valores, o que tem gerado grandes crises de identidade. Os referenciais de gerações anteriores perderam muitos dos valores nos tempos

atuais. Isto também se manifesta sob as novas formas da família, onde homem e mulher trabalham fora de casa e assumem novos papéis e posicionamentos

Estas intensas transformações criam "crises". No mundo empresarial, por exemplo nos vemos muitas vezes divididos entre duas polaridades, tais como:

A empresa...	A empresa...
... busca o lucro acima de tudo, e se possível, a curto prazo	... busca o encantamento dos clientes, que está acima de tudo; o lucro vem como decorrência
... busca o lucro, que vale mais que preservar o meio ambiente	... equilibra a lucratividade e meio ambiente, que são dimensões compatíveis
... diz que no mundo dos negócios, não há lugar para abertura, honestidade e franqueza	... afirma que abertura, honestidade e franqueza são a base do sucesso
... centraliza tudo e estabelece conflitos; os melhores vencerão	... descentraliza e estabelece um bom espírito de equipe; o coletivo vence
... tem estilo de liderança "linha dura"	... tem estilo de liderança participativo
... é paternalista	... é profissional
... cria um ambiente no qual as pessoas trabalham porque precisam	... cria um ambiente no qual as pessoas trabalham porque gostam e confiam
... estimula as pessoas a resolver problemas	... estimula as pessoas a capitalizar oportunidades
... prevalece "se eu ganho, alguém perde"	... prevalece "todos podemos ganhar"
... protege o passado	... busca o futuro
... diz: "aqui aprendemos o jeito de ganhar dinheiro; não se mexe em time que está ganhando"	... diz "estamos sempre abertos a rever nossos produtos, serviços e formas de agir"
... para vencer, use apenas a cabeça, nunca o coração	... para vencer use a cabeça e o coração

Em resumo, vive-se nas organizações, nas famílias e na sociedade os limites de um novo paradigma, o da parceria, que vai gradativamente colocando em cheque o antigo modelo dominador. É

um momento de transição, e como toda transição, toda crise, todo processo de mudança, tem suas características que devem ser entendidas e vivenciadas.

O quadro a seguir ilustra com palavras – chave os dois paradigmas em confronto, aplicáveis em todas as dimensões de nossas atuações:

Dominador	Parceria
Medo	Confiança
Ganha/ perde	Ganha/ ganha
Domínio masculino	Parceria do masculino/ feminino
Controle	Nutrição
Benefício unilateral	Benefícios mútuos
Manipulação	Comunicação aberta
Destruição	Realização
Reforço negativo	Reforço positivo
Dar ordens	Trabalho em equipe
Alienação	Integração
Segredo	Abertura
Coação	Participação
Conquistar a Natureza	Respeitar a Natureza
Conformidade	Criatividade

Exercício

Qual o impacto que as grandes transformações têm em minha vida pessoal e profissional?

Em quais paradigmas estão posicionadas as organizações que você conhece/ Há pontos em que estão mais avançadas? Mais atrasadas?

Como você insere as palavras-chave do paradigma dominador e de parceria na sua vida? Na vida de seu grupo? Na vida de sua organização? Na sociedade? No planeta?

Sentir a crise

Sentir a crise significa vivenciar dentro de você, em seu mundo emocional, em sua alma, as suas várias dimensões e consequências das crises. É um processo dos sentimentos, que podemos metaforicamente situar no nosso coração, na dimensão emocional e intuitiva.

O mundo em que vivemos valoriza em excesso nossa dimensão lógica e racional, sempre colocando num plano secundário e inferior nosso lado emocional e intuitivo. Você já reparou que se alguém deixa uma lágrima correr numa reunião de trabalho, a pessoa fica embaraçada e se desculpa: "Perdão, estou emocionado". É como se fosse feio ou inadequado expressar as emoções...

Isto são ainda fortes resquícios do paradigma dominador, em decadência, mas ainda presente em inúmeras situações. Frases como "homem não chora", "use a cabeça, nunca o coração" ilustram esta constatação. É como se o lado emocional não devesse ser expresso, o que nos faz muito mal, e afeta a nossa energia, comprometimento e motivação.

Tudo o que se espera de empreendimentos coletivos, da família até os enormes conglomerados empresariais pode ser sintetizado em oferecer bons produtos e serviços, que elevem a condição humana, alcançando um bom trabalho em equipe, motivação, dedicação, empenho, encantamento ao cliente: estes são resultados de um lado emocional bem desenvolvido, ou seja, são coisas mais do coração e do que da cabeça.

As crises, mesmo tendo o seu lado positivo causam dor, pois demandam um crescimento pessoal. Como se diz, crescer dói! Quando esta dor não pode ser expressa, pois isto pode ser considerado sinal de fraqueza, os momentos de crises tornam-se quase insuportáveis para quem se fecha e se trava em emoções contidas. Devemos aprender a valorizar mais o nosso "lado coração", o nosso hemisfério cerebral direito: muitas das "saídas" para a crise dependem de criatividade para buscar soluções novas.

*Somos viciados em
nossas crenças e a-
gimos como viciados
quando alguém tenta
arrancar de nós o
poderoso ópio de
nossos dogmas
Michael Talbot*

Nós encontraremos novas soluções na ruptura com as formas tradicionais de perceber e solucionar as nossas dificuldades.

Como superar a crise? A resposta é simples: tire a letra "s", e você terá "crie"

O grande desafio da fase "sentir a crise" é dar-se um tempo para que as emoções fluam, sem julgamentos, apenas sentindo. Vale a pena investir neste estágio.

Para não cair no contra senso de ficar apenas no lado racional e não ingressar no lado emocional, só há uma saída: vivenciar. Faça o exercício a seguir.

Exercício

Conecte-se a uma crise que você esteja vivendo neste momento. Procure sentir as emoções que afloram quando você se vê no turbilhão que é a crise. O que você sente? Medo? Raiva? Compaixão? Ódio? Alegria? Paralisia? Que outros estados emocionais você vivencia? Não faça nenhum julgamento: não diga: "nossa, sou um ingrato, não deveria estar sentindo isto!" ou "este é um sentimento feio que não deveria estar dentro de mim". Procure agora sentir a sua crise superada e resolvida. Que sentimentos agora você constata?

O que acontece emocionalmente quando você está entrando numa crise? Quando saiu da crise? Que elementos comuns ou diferentes você encontra? Isto diz algo a respeito de sua forma de reagir às crises da vida?

Emocionalmente, um grande exercício purificador das emoções é "queimar" a crise atual. É um ato simbólico e ritual, que pode nos ajudar a superar as crises. Escreva num papel todas as suas dificuldades e emoções. Amasse e coloque fogo (num lugar seguro e protegido). Visualize o fogo transformando todas as suas emoções e criando uma paz de espírito muito grande para você. Se quiser, espalhe as cinzas num jardim ou deixe-as escorrer pelo ralo da pia ou ainda jogue-as num rio perto de sua casa. Use sua imaginação. Tudo é válido no mundo das emoções.

O QUE VIMOS ATÉ AQUI? QUAL O PRÓXIMO PASSO?

Você conheceu as principais transformações em curso, e as crises que vêm junto com as mudanças, bem como a importância de pensar e sentir completamente. Neste capítulo você pôde exercitar suas reações intelectuais e emocionais a estas mudanças, trazendo-as para dentro de você.

No capítulo a seguir está apresentado o roteiro completo de como dar a volta por cima, de como superar os riscos e tirar bons resultados delas. Ou seja, de como ter mais ganhos e menos perdas com as crises. Você verá como fazer com que seus ganhos sejam muito maiores que as suas perdas.

3. Como crescer a partir das crises: dando a volta por cima

*Nossas dúvidas são traidoras,
e nos fazem perder o bem que
sempre poderíamos ganhar,
por medo de tentar
William Shakespeare*

Ninguém gosta de crises. Quando estamos no meio delas, tudo o que queremos é nos livrar das dores que as crises causam. Quantos casos eu conheço de pessoas que ficaram desesperadas por terem sido demitidas de seus trabalhos, e que, tempos depois dizem:

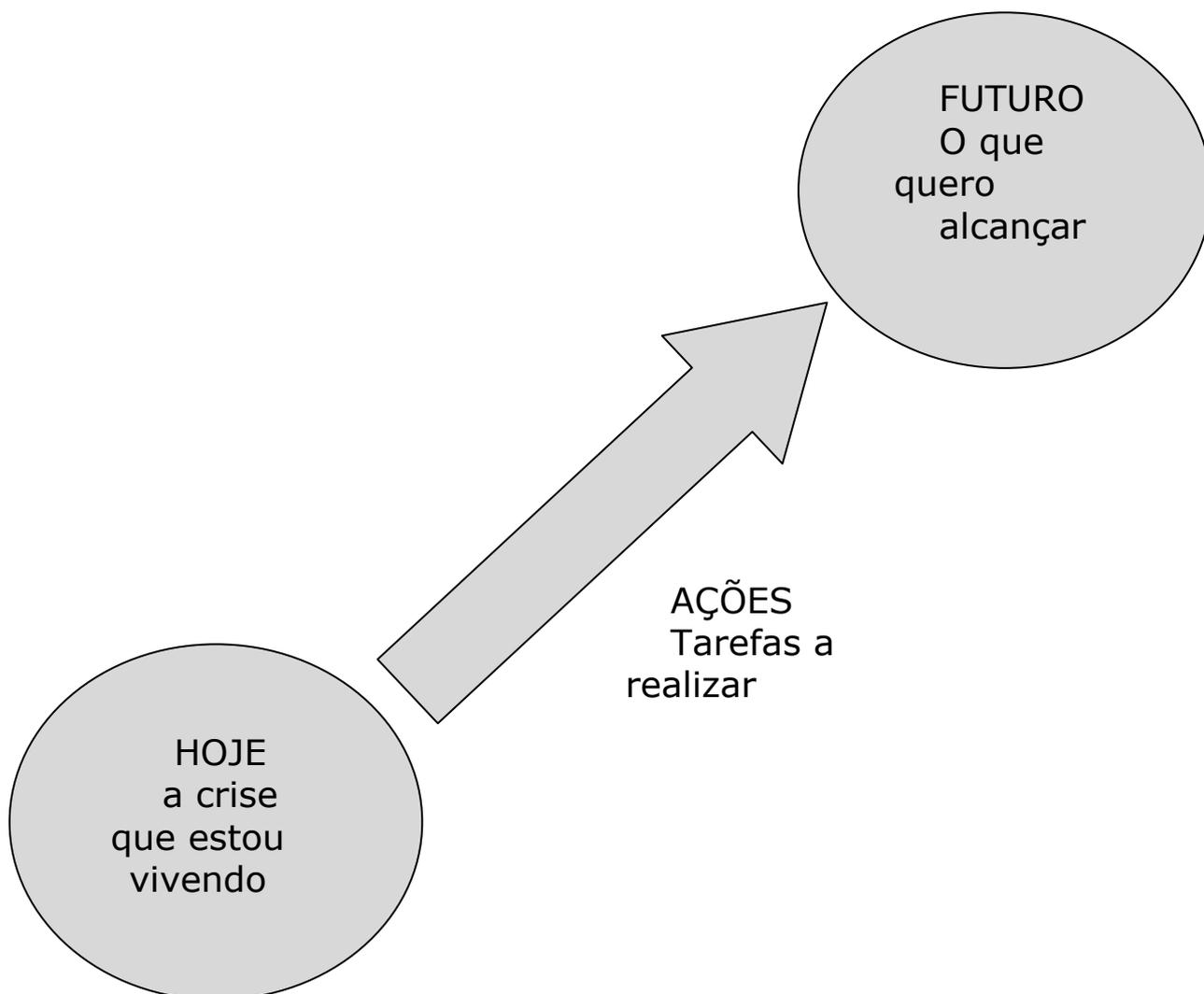
- Esta foi a melhor coisa que me aconteceu, pois foi o "empurrão" que faltava para eu concretizar meus sonhos.

Alguns sonham em mudar de cidade, outros em abrir uma pouxada num refúgio ecológico, outros ainda em abrir um negócio próprio.

O processo para lidar com as crises, e fazer delas momentos de crescimento e de dar a volta por cima, para fazer delas oportunidades e não amargura e "ranger dos dentes" envolve três etapas:

- **Onde estou hoje?** Qual é a crise que estou vivendo? Esta etapa tem tanto uma dimensão intelectual (pensar) como emocional (sentir)
- **Onde quero chegar?** Qual a visão de futuro que quero alcançar? Esta etapa também tem tanto uma dimensão intelectual (pensar) como emocional (sentir)
- **Quais são as ações que quero realizar?** para assegurar o sucesso deste caminho, desta "travessia" Esta etapa é a das ações concretas (agir)

No esquema a seguir você vê de forma integrada as três etapas:



Nas próximas páginas estão os roteiros para você dar a volta por cima, começando com o levantamento do que ocorre "hoje", depois a definição da visão de futuro "o amanhã" e finalmente o planejamento das ações que fará hoje para concretizar o amanhã. Assim terá bons resultados das crises!

Crise hoje

Para iniciarmos nossa jornada, é preciso termos muito claros o ponto de partida, que é o hoje, identificando onde estão localizadas as crises. Isto nos ajuda a sair do padrão "está tudo perdido", o que não é verdade, são talvez algumas dimensões que estão precisando de novas ações.

Podemos considerar dificuldades atuais nas nossas diversas "áreas de atuação", manifestas nas várias dimensões de nossas vidas, fazendo um verdadeiro *check up*. Assinale com um "x" e trace linhas unindo os pontos assinalados, usando com escala:

- 1 - Totalmente inadequado (péssimo)
- 2 - Parcialmente inadequado (ruim)
- 3 - Nem inadequado nem adequado (médio)
- 4 - Parcialmente adequado (bom)
- 5 - Totalmente adequado (excelente)

Corpo físico	1	2	3	4	5
Durmo bem?					
Como está minha alimentação?					
Faço exercícios?					
Relaxamento corporal?					
Hábitos saudáveis (sem vícios)?					

Relacionamentos	1	2	3	4	5
Sinto-me livre e sem manipulações nos relacionamentos?					
Sou autêntico nos relacionamentos?					
Consigo equilíbrio entre "eu quero" e "tem que"?					
Relações com pais, avós e antepassados?					
Relações com parceiro (a)?					
Relações com filho(a)s?					
Relações com amigo(a)s ?					
Relacionamentos estão bem resolvidos?					
Sentimentos positivos nos relacionamentos?					

Vida emocional	1	2	3	4	5
Sinto amor dentro de mim?					
Há harmonia e equilíbrio?					
Na maior parte das vezes faço o que eu quero?					
Tenho coragem de dar os próximos passos?					
Sinto-me confiante em meu potencial?					
Sinto-me sem culpas?					
Sei lidar bem com mudanças?					
Estou satisfeito com minha vida sexual?					
Tenho equilíbrio entre falar e ouvir?					
Equilíbrio entre pressa - lentidão?					
Vivo no aqui- e- agora?					
Tenho vigor? ânimo?					
Tenho clareza mental? de propósitos?					
Sinto-me com leveza? frescor? alegria?					
Confio nos outros?					
Tomo decisões adequadas?					
Uso bem minha intuição e criatividade?					
Uso bem a razão e a lógica?					
Estabeleço limites saudáveis?					
Comunico-me bem?					
Sinto-me generoso?					
Sinto-me ousado?					
Eu sinto-me perseverante?					
Sou tolerante? Aceito?					
Tenho tempo para lazer?					
Tenho tempo para refletir e meditar?					
Tenho tempo para cultura e arte?					
Administro bem meu tempo?					

Profissão, carreira, educação	1	2	3	4	5
Sinto-me bem com a minha empresa ou profissão?					
Relação com chefe?					
Relação com colegas?					
Relação com subordinados?					
Relação com clientes?					
Sei trabalhar bem em equipe?					
Sinto-me feliz com meu trabalho?					
Sinto-me recompensado e reconhecido?					
Estou integrado ao meu grupo profissional?					
Sinto que os prazos/ tarefas/ prioridades estão bem ajustados?					
Sinto boas perspectivas de futuro na carreira?					
Boas perspectivas de aprendizagem e educação?					

Vida espiritual	1	2	3	4	5
Conheço e exerço minha missão pessoal?					
Crenças e valores estão harmonizados?					
Vejo significados no que ocorre na minha vida?					
Sinto-me conectado a Deus?					
Sinto-me protegido?					
Sinto-me com fé?					

Comunidade/ social/ ecologia	1	2	3	4	5
Sinto-me tranqüilo quanto ao futuro da paz e do bem estar social?					
Sinto-me parte da Natureza?					
Sinto-me competente para mudar o mundo à minha volta?					

Vida financeira	1	2	3	4	5
Sinto abundância?					
Sei planejar e controlar minhas finanças?					
Sei ganhar dinheiro?					
Sei gastar dinheiro?					
Sei investir/ poupar dinheiro?					
Sei emprestar e receber meu dinheiro de volta?					
Tenho tranqüilidade quanto ao meu futuro financeiro?					
Sinto-me bem pelo que já consegui?					
Sinto-me bem pelo que ainda não consegui?					

Baseado nas avaliações que você fez acima, quais são as áreas de sua vida que estão mais críticas? Áreas que estão melhor?

Áreas mais críticas	Áreas mais tranqüilas

Qual é (ou quais são) as crises que estou vivenciando hoje? Procure fazer uma lista completa.

Que oportunidades e que ameaças estas crises estão trazendo (seja específico)?

Que sentimentos cada uma destas crises desperta em você?

Visão de futuro

A visão de futuro é o nosso “norte”, para que possamos dar a volta por cima, maximizarmos os ganhos e minimizarmos as perdas, e para que de fato possamos evoluir, crescer e nos desenvolver.

Muitas pessoas concentram-se em termos de futuro naquilo que não querem, e em geral falta clareza para aquilo que de fato querem. É como se uma pessoa entra num taxi e diz ao motorista: eu não quero ir para o correio, nem para o aeroporto e menos ainda para a rodoviária. Mas a pergunta não respondida é: *Mas, afinal, para onde você quer ir?*

Na província da mente não há limites. O que se acredita ser verdade, ou é verdade ou se torna verdade
John Willy

Em crises financeiras as pessoas tendem a dizer que no futuro não querem mais perder dinheiro; no trabalho dizem que não querem mais ter um chefe autoritário; na vida esportiva querem algo que não os façam correr riscos ou ter fraturas. E assim por diante.

Para sairmos bem das crises temos que ter muita clareza e precisão do que queremos alcançar. Para tanto use inteiramente sua criatividade e todos os recursos para construir sua visão de futuro.

Você pode preparar seu texto, procurando ser preciso e específico, detalhando a visão de mais longo prazo e visões intermediárias. Vá a um lugar tranquilo, sem interrupções, e comece seu texto. Se quiser, volte às tabelas anteriores da “crise hoje” para verificar se cobriu todas as áreas que deseja e se há pontos que chamam com mais intensidade a sua atenção.

Alguns cuidados de redação podem ajudar:

- Coloque o tempo do verbo no presente
- A linguagem deve ser positiva (evitar o “não”)
- Ser claro, preciso, objetivo
- A visão deve ser ligada a um propósito saudável
- Decisão de investir energia
- É preferível ter de 3 a 5 elementos centrais em sua visão, ao invés de um número exagerado, pois isto ajuda a focar sua atenção
- Escrever e assinar = compromisso.

Um exemplo de redação:

- Estou usufruindo de um novo cargo de Assistente de Marketing, numa empresa que reconhece concretamente minhas contribuições
- Estou alegremente saudável com meus pulmões limpos
- Meu inglês está fluente e facilmente falo e escrevo neste idioma.

Para complementar a redação, faça um ou vários desenhos da sua visão de futuro. Uma opção é usar recortes de jornais ou revistas. Deixe estas ilustrações à vista. Quando terminar seu desenho ou colagem, busque interpretar as formas, as cores, a precisão dos traços, a pressão utilizada, o porque de cada escolha etc. Você poderá usar lápis cera ou qualquer outro recurso como lápis de cor, aquarela, guache, recortes de revista ou técnicas mistas;

Você também poderá usar escultura ou modelagem (argila é excelente) como uma representação de sua visão do futuro. Mantenha esta sua criação sempre por perto de você.

Outra opção é num contato com a natureza e com os recursos à sua volta: procure construir com estes recursos (galhos, pedras, folhas, solo, flores) uma imagem, escultura ou montagem de sua visão de futuro. Não se apresse. Tome o tempo de que necessitar. Após o término, você pode fotografar essa imagem ou também desenhá-la e escrever os porquês de cada parte.

Como você vê, não há limites para a sua criatividade.

Prepare agora sua redação de sua visão de futuro, vale a pena!
Sugiro complementar com desenhos, figuras ou imagens.

Minha visão de futuro é:

Lembre-se, a qualquer tempo, você poderá rever a sua visão e é importante que o faça. A visão de futuro que você construiu pode ser revista, alterada, aumentada ou diminuída a qualquer tempo. Aliás, isso é relativamente comum. À medida que as circunstâncias de nossa vida vão mudando, nós queremos também alterar nossa visão. É como se estivéssemos subindo uma montanha, e a cada trecho da caminhada tivéssemos uma nova visão. Quanto mais vamos caminhando, mais novas realidades vão se mostrando, e com isso podemos mudar nossa visão.

Descobrendo a sua missão pessoal (*)

Outro ponto que dá uma dimensão ampliada a sua visão de futuro é a definição de sua missão pessoal, que pode ser entendida como:

- o significado maior de sua vida
- seu chamado interior
- sua verdadeira vocação
- sua razão de ser.

1) Tenha lápis e papel à mão - sente-se confortavelmente - relaxe - fique com a coluna ereta - olhos fechados - pés firmes no chão - respire fundo algumas vezes - sinta-se afundando na cadeira - cada vez mais - mas não fique tão sério, faça como se fosse um jogo, uma brincadeira.

2) Descreva para você mesmo 3 qualidades suas, nas quais você é bom e que o diferenciam das demais pessoas - abra os olhos - escreva - feche os olhos

3) Imagine um mundo totalmente perfeito - descreva para você mesmo como é esse mundo perfeito com 1 ou 2 frases - como ele lhe parece ? - o que você sente vivendo nesse mundo perfeito ? - que sentimentos vêm à tona nesse mundo perfeito ? - abra os olhos - escreva

4) Faça a integração das suas qualidades (item 2) e o mundo perfeito (item 3) - escreva uma frase que descreva sua missão

5) Lentamente vá retornando - agradeça a conexão que fez - respire fundo 2 ou 3 vezes - volte totalmente ao aqui e agora

6) Se o exercício estiver sendo feito em grupo, compartilhe sua frase com o colega ao lado - compartilhe com o grupo todas suas frases

Uma variação é trocar a expressão "mundo perfeito" por "empresa perfeita" ou "família perfeita" ou "equipe perfeita" para centrar missões mais específicas.

A frase que é gerada por esse exercício é uma constante fonte de inspiração para suas ações pessoais e profissionais. A sua missão pode ser redefinida quantas vezes você quiser. Quando você se sentir em crise, cansado ou desanimado, releia a sua missão e novas forças irão surgir (especialmente útil quando surgem dificuldades ou barreiras em seu caminho). Com o tempo sua redação tenderá a ser mais curta e centrada naquilo que é essencial.

Registre aqui sua frase:

Minha missão pessoal é:

(*) *Exercício inspirado no Workshop, conduzido por Cynthia Athina Kemp Scherer -Rio de Janeiro - Setembro / 1993 - Reproduzido com permissão, descrito no livro "Energize sua empresa: como os florais podem dinamizar seu ambiente de negócios", de Gustavo e Magdalena Boog, Editora Gente.*

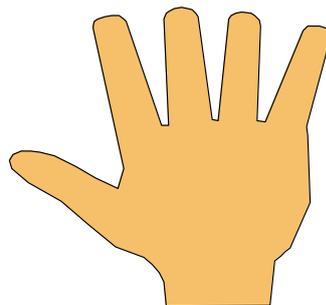
Agir na crise

Nossos projetos de ação representam o caminho concreto para sair da crise do “agora” e irmos ao futuro, dando a volta por cima.

Agir na crise significa ir um passo além do entendimento e da emoção: é a ação que nos tira da paralisia. É um processo que se liga ao movimento, que podemos metaforicamente situar em nossas mãos e pés, na dimensão do agir no mundo. Pouco valor terá nossa capacidade de fazer um excelente diagnóstico e uma precisa visão de futuro, se não decidirmos agir. É a ação concreta que fará a diferença!

Deve haver ... a geradora força do amor atrás de cada esforço destinado a ser bem sucedido
Henry David Thoreau

Tendo em vista o que você quer alcançar no futuro, imagine cada um de seus projetos de ação nas crises como uma mão, sendo cada dedo o símbolo de uma dimensão necessária para bem definir seu projeto.



- **Polegar:** é a ação/ é representada por um verbo
- **Indicador:** é o que pretendemos alcançar
- **Médio:** é a situação atual
- **Anular:** é o nosso compromisso de mudança
- **Mínimo:** é o prazo

Exemplos ilustrativos:

- Dedicar (*polegar*) mais tempo aos meus filhos (*indicador*), hoje menos de 2 horas por semana (*médio*) para 10 horas por semana (*anular*) nos próximos dois meses (*mínimo*)
- Finalizar meu curso superior de Marketing, até dezembro deste ano
- Distribuir meu curriculum para 30 empresas da região, buscando um cargo de Assistente de Marketing, entre setembro e novembro deste ano
- Buscar ajuda profissional e parar de fumar dentro de 10 dias a partir de hoje
- Continuar meu curso de inglês, com 6 horas por semana, com excelente nível de fluência, até Maio do próximo ano.

Exercício

Prepare agora seu Plano de Ação, usando o roteiro das próximas páginas. Se você tem uma pessoa ao seu lado com a qual possa compartilhar, isto é ótimo.

Após preencher inteiramente seus Planos de Ação, coloque em sua agenda uma revisão de tempos em tempos (durante a crise por exemplo a cada semana/ depois pode ser mais espaçado). Outra idéia é colocar o Plano de Ação num envelope lacrado destinado a você mesmo, e pedir para alguém de sua confiança guardar o envelope por 6 meses e depois enviá-lo a você. Quando há uma real intenção de mudança, é surpreendente o quanto se progride em 6 meses!

Plano de Ação no. ____

Este Plano de Ação está ligado a que área de minha vida?

- | | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Corpo físico | <input type="checkbox"/> Vida espiritual |
| <input type="checkbox"/> Relacionamentos | <input type="checkbox"/> Comunidade, social, ecologia |
| <input type="checkbox"/> Vida emocional | <input type="checkbox"/> Vida financeira |
| <input type="checkbox"/> Profissão, carreira, educação | |

RESULTADOS DESEJADOS

Que resultados finais você gostaria de ver alcançado? Seja específico e lembre-se que as condições devem ser mensuráveis de alguma forma.

Ação (verbo): _____

O que vou mudar (indicador): _____

Situação atual: _____

Compromisso: _____

Datas intermediárias/data de término: _____

QUAIS SÃO OS INDICADORES DE PROGRESSO?

	Indicador	Frequência de medição de progresso	Observações
1			
2			

O QUANTO ESTOU PROGREDINDO?

Assinale com um "x" nas colunas a avaliação de seu progresso em relação aos resultados esperados, em cada uma das datas

Data	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
1)											
2)											
3)											
4)											
5)											

OBSERVAÇÕES

Na medida em que você alcança este resultado, que benefícios existem para você?

Na medida em que você alcança este resultado, que benefícios existem para os outros?

Quais são os obstáculos à concretização deste resultado? Como superar? Existem pessoas que podem ajudar? Como recompensá-las?

Plano de Ação no. ____

Este Plano de Ação está ligado a que área de minha vida?

- | | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Corpo físico | <input type="checkbox"/> Vida espiritual |
| <input type="checkbox"/> Relacionamentos | <input type="checkbox"/> Comunidade, social, ecologia |
| <input type="checkbox"/> Vida emocional | <input type="checkbox"/> Vida financeira |
| <input type="checkbox"/> Profissão, carreira, educação | |

RESULTADOS DESEJADOS

Que resultados finais você gostaria de ver alcançado? Seja específico e lembre-se que as condições devem ser mensuráveis de alguma forma.

Ação (verbo): _____

O que vou mudar (indicador): _____

Situação atual: _____

Compromisso: _____

Datas intermediárias/data de término: _____

QUAIS SÃO OS INDICADORES DE PROGRESSO?

	Indicador	Frequência de medição de progresso	Observações
1			
2			

O QUANTO ESTOU PROGREDINDO?

Assinale com um "x" nas colunas a avaliação de seu progresso em relação aos resultados esperados, em cada uma das datas

Data	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
1)											
2)											
3)											
4)											
5)											

OBSERVAÇÕES

Na medida em que você alcança este resultado, que benefícios existem para você?

Na medida em que você alcança este resultado, que benefícios existem para os outros?

Quais são os obstáculos à concretização deste resultado? Como superar? Existem pessoas que podem ajudar? Como recompensá-las?

Plano de Ação no. ____

Este Plano de Ação está ligado a que área de minha vida?

- | | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Corpo físico | <input type="checkbox"/> Vida espiritual |
| <input type="checkbox"/> Relacionamentos | <input type="checkbox"/> Comunidade, social, ecologia |
| <input type="checkbox"/> Vida emocional | <input type="checkbox"/> Vida financeira |
| <input type="checkbox"/> Profissão, carreira, educação | |

RESULTADOS DESEJADOS

Que resultados finais você gostaria de ver alcançado? Seja específico e lembre-se que as condições devem ser mensuráveis de alguma forma.

Ação (verbo): _____

O que vou mudar (indicador): _____

Situação atual: _____

Compromisso: _____

Datas intermediárias/data de término: _____

QUAIS SÃO OS INDICADORES DE PROGRESSO?

	Indicador	Frequência de medição de progresso	Observações
1			
2			

O QUANTO ESTOU PROGREDINDO?

Assinale com um "x" nas colunas a avaliação de seu progresso em relação aos resultados esperados, em cada uma das datas

Data	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
1)											
2)											
3)											
4)											
5)											

OBSERVAÇÕES

Na medida em que você alcança este resultado, que benefícios existem para você?

Na medida em que você alcança este resultado, que benefícios existem para os outros?

Quais são os obstáculos à concretização deste resultado? Como superar? Existem pessoas que podem ajudar? Como recompensá-las?

Plano de Ação no. ____

Este Plano de Ação está ligado a que área de minha vida?

- | | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Corpo físico | <input type="checkbox"/> Vida espiritual |
| <input type="checkbox"/> Relacionamentos | <input type="checkbox"/> Comunidade, social, ecologia |
| <input type="checkbox"/> Vida emocional | <input type="checkbox"/> Vida financeira |
| <input type="checkbox"/> Profissão, carreira, educação | |

RESULTADOS DESEJADOS

Que resultados finais você gostaria de ver alcançado? Seja específico e lembre-se que as condições devem ser mensuráveis de alguma forma.

Ação (verbo): _____

O que vou mudar (indicador): _____

Situação atual: _____

Compromisso: _____

Datas intermediárias/data de término: _____

QUAIS SÃO OS INDICADORES DE PROGRESSO?

	Indicador	Frequência de medição de progresso	Observações
1			
2			

O QUANTO ESTOU PROGREDINDO?

Assinale com um "x" nas colunas a avaliação de seu progresso em relação aos resultados esperados, em cada uma das datas

Data	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
1)											
2)											
3)											
4)											
5)											

OBSERVAÇÕES

Na medida em que você alcança este resultado, que benefícios existem para você?

Na medida em que você alcança este resultado, que benefícios existem para os outros?

Quais são os obstáculos à concretização deste resultado? Como superar? Existem pessoas que podem ajudar? Como recompensá-las?

Plano de Ação no. ____

Este Plano de Ação está ligado a que área de minha vida?

- | | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Corpo físico | <input type="checkbox"/> Vida espiritual |
| <input type="checkbox"/> Relacionamentos | <input type="checkbox"/> Comunidade, social, ecologia |
| <input type="checkbox"/> Vida emocional | <input type="checkbox"/> Vida financeira |
| <input type="checkbox"/> Profissão, carreira, educação | |

RESULTADOS DESEJADOS

Que resultados finais você gostaria de ver alcançado? Seja específico e lembre-se que as condições devem ser mensuráveis de alguma forma.

Ação (verbo): _____

O que vou mudar (indicador): _____

Situação atual: _____

Compromisso: _____

Datas intermediárias/data de término: _____

QUAIS SÃO OS INDICADORES DE PROGRESSO?

	Indicador	Frequência de medição de progresso	Observações
1			
2			

O QUANTO ESTOU PROGREDINDO?

Assinale com um "x" nas colunas a avaliação de seu progresso em relação aos resultados esperados, em cada uma das datas

Data	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
1)											
2)											
3)											
4)											
5)											

OBSERVAÇÕES

Na medida em que você alcança este resultado, que benefícios existem para você?

Na medida em que você alcança este resultado, que benefícios existem para os outros?

Quais são os obstáculos à concretização deste resultado? Como superar? Existem pessoas que podem ajudar? Como recompensá-las?

O QUE VIMOS ATÉ AQUI? QUAL O PRÓXIMO PASSO?

Agora você tem um mapeamento completo, um roteiro detalhado de onde está hoje, qual é a sua visão de futuro que vai orientar onde quer chegar e as principais ações que precisam ser desenvolvidas para assegurar o sucesso neste caminho.

No próximo capítulo você vai ver se é um tipo mais racional ou mais emocional, e como isto determina as suas formas prediletas de lidar e de superar as crises

4. Equilibrando razão e emoção

*Se as portas da percepção estiverem
limpas, todas as coisas serão
vistas como são, infinitas*
William Blake

Você é do tipo racional ou emocional?

As pessoas com seus diferentes tipos de personalidade, lidam de formas diversas com as crises. Aquelas que são do tipo **racional** acham que sabem todas as respostas intelectual e teoricamente, acreditam que aprendem tudo lendo os livros e ouvindo a experiência de outras pessoas. Elas usam muito o pensar. Usam a lógica, as relações causa-e-efeito e se baseiam nos extremos certo-errado, bom-mau. Os tipos racionais têm dificuldade de viver o aqui-e-agora, oscilando entre o passado e o futuro. Têm tendência a resolver suas dificuldades do presente com as "fórmulas" que sempre deram certo no passado. Não lidam bem com as emoções e se negam a incluí-las na questão que está sendo vivenciada, como quem procura "separar" a emoção da razão. Isto os faz parecerem mais "frios".

*Não existem
erros, somente
pontos a
melhorar*
Magdalena Boog

Será que é possível esta separação entre razão e emoção? Quando o problema é na vida dos outros, têm sempre muitas teorias e idéias, que ajudam a outra pessoa a melhorar sua situação. Mas quando é com eles ...

De alguma forma, as pessoas com características predominante racionais tendem a ser mais críticas, gostam de modificar o meio em que vivem e aceitam melhor os desafios, que funcionam como obstáculos que devem ser eliminados. Estas pessoas precisam de resultados "palpáveis", portanto, querem tomar decisões mais rapidamente e já saem fazendo as coisas (mesmo que seja para consertá-las depois). Geralmente querem estar sempre no comando de si mesmas e da situação, e têm tendência a correr mais riscos. As pessoas de característica racional evitam situações em que possam perder o controle (provavelmente por isso não lidam bem com as emoções); temem ser

passadas para trás. São organizadas, dão diretivas claras e cumprem os seus compromissos.

As pessoas do tipo **emocional** buscam demonstrar afeto e emoções. Estão dispostas a viver o aqui-e-agora, pois são guiadas pelas emoções do momento. O passado e o futuro não são o mais importante, o que vale é o momento presente. Tendem a ser impulsivos. Sendo menos críticas que os tipos racionais, adaptam-se mais facilmente ao meio ambiente. Tem uma enorme dificuldade em dizer "não" e em estabelecer limites saudáveis. Também lhes é difícil manter limites já estabelecidos, tendendo a ser complacentes, quando deveriam ser firmes. Como expressam as emoções, tendem a ser mais calorosas nos relacionamentos. Frequentemente promovem a aproximação entre as pessoas. Não tendo a necessidade tão forte de estar no comando, tornam-se membros ajustados no trabalho em equipe. Tem medo de perder o amor das pessoas, pois contam muito com o afeto dos outros. Agem de forma a persuadir ao invés de impor. São pessoas "nutridoras", tendo facilidade de "dar colo" e ser o "ombro amigo".

É muito importante ressaltar que nenhum tipo é melhor do que o outro, ou tem mais tendência ao sucesso ou à felicidade. Os dois estilos guardam em si as possibilidades de serem eficazes e conseguirem resultados muito positivos em suas vidas, principalmente se estas duas características puderem ser integradas.

Em resumo:

Racional

- Agem intelectual e teoricamente/ usam a lógica
- Tendência a viver no passado ou futuro
- Usam fórmulas que deram certo no passado
- Extremos (certo-errado/ bom-mau)
- Modificam o meio em que vivem
- Gostam de desafios
- Tendem a ser mais "frias"
- Gostam de resultados palpáveis
- Precisam estar no comando
- Evitam perder o controle
- Temem ser passadas para trás
- Diretivas
- Cumpridoras

Emocional

- Agem emocionalmente/ demonstram afeto
- Tendência a viver o aqui-e-agora
- Agem baseadas na situação
- Tendem a ser impulsivas
- Adaptam-se ao meio em que vivem
- Dificuldades em dizer "não"/ com limites
- Tendem a ser mais calorosas
- Gostam de promover as relações
- São membros ajustados da equipe
- Medo de perder o amor das pessoas
- Agem de forma a persuadir
- "Dão colo"
- Oferecem o "ombro amigo"

O mais importante é conhecer sua característica essencial, para poder usá-la como uma ferramenta, conscientemente, e também para poder compreender o estilo daqueles que o cercam, para uma melhor convivência e relacionamento. Para ampliar seu autoconhecimento, responda à pergunta: você tem atitudes predominantemente racionais ou reage mais como um tipo emocional ?

Exercício

Escolha a alternativa que melhor descreve sua forma de agir nas situações a seguir:

1) Seu colega de trabalho tem uma súbita crise de enxaqueca e fica impossibilitado de realizar sua parte num trabalho da equipe de projeto. Sem o trabalho dele o prazo não pode ser cumprido. Você então:

- a) *Vai para ao seu gerente e explica a situação de forma lógica e pede uma extensão do prazo*
- b) *Fica muito preocupado com a pessoa e indica um médico competente no tratamento de enxaqueca*
- c) *Dá um apoio ao seu colega doente através de um telefonema e busca alguém para substituí-lo na tarefa*

2) Seu gerente o chama para mostrar que você cometeu um erro no atendimento a um cliente importante. Você então:

- a) *Defende-se com todos os argumentos lógicos que possui para "provar" que agiu corretamente.*
- b) *Você sente uma enorme pena do cliente e quer compensá-lo de alguma forma.*
- c) *Aceita que cometeu o erro e aprendeu a lição. Desculpa-se e se prepara para novos procedimentos.*

3) Você tem um cargo de liderança e tem que encontrar um solução para um problema de relacionamento que surgiu entre duas pessoas de seu grupo de trabalho. Você então:

- a) *Expõe seu ponto de vista e mostra que a decisão deve privilegiar os resultados que precisam ser alcançados.*
- b) *Evita colocar sua opinião para os envolvidos, com medo de perder a amizade deles.*
- c) *Ouve com atenção o que as pessoas envolvidas tem a dizer, oferece seus conselhos, e depois coloca sua decisão de maneira clara.*

4) Você está há muitos anos no seu emprego. Sua carreira está num nível confortável, mas estagnada. As perspectivas

de progresso são limitadas e você está infeliz com suas atividades. Você então:

- a) Procura identificar novas oportunidades dentro ou fora da empresa. Define os desafios e faz um plano detalhado de ação.
- b) Vai ao seu gerente e desabafa todas as suas frustrações profissionais.
- c) Conversa com seu gerente e colegas de trabalho, colocando com clareza suas insatisfações, e apresenta soluções alternativas.

5) Você passou uma procuração com amplos poderes para um parente próximo. Descobre que esta pessoa fez mau uso da procuração e abusou da sua confiança. Você então:

- a) Contrata um advogado para acionar judicialmente o seu parente.
- b) "Explode" com ele, diz umas "boas verdades" que há tempos estavam "engasgadas" e rompe a relação.
- b) Ouve os argumentos dele, declara o seu desapontamento e cancela a procuração.

6) O seu casamento, que aparentava estar indo bem, é sacudido pela notícia que seu marido (mulher) está tendo um caso extraconjugal. Você então:

- a) Procura saber primeiro onde errou e entender o comportamento do parceiro (a)
- b) Tem uma "crise histérica", sai aos gritos e expulsa o parceiro (a) de casa.
- c) Conversa com seu parceiro (a), procurando ouvir seus motivos e então explica os seus. Em conjunto buscam uma solução.

7) Você é chamado pelo Diretor da escola de seu filho adolescente, e é informado que deve tomar providências imediatas, pois ele foi encontrado fumando maconha no banheiro. Você então:

- a) Analisa o comportamento do filho, chama-o para uma conversa e estabelece uma punição severa.
- b) Faz um discurso moralista para seu filho e descarrega nele toda a sua mágoa e desapontamento pelo ocorrido.

c) *Analisa o comportamento, ouve as explicações do filho e busca uma solução de compromisso.*

8) *Você descobre que está com uma doença grave. Você então:*

a) *Antes de qualquer coisa, procura o maior especialista do país e vai em busca de informações e explicações para o seu caso.*

b) *Conta para sua família como está sofrendo, esperando deles ajuda e compreensão.*

c) *Marca uma consulta com o maior especialista no assunto e depois pede apoio aos familiares e amigos.*

9) *Você ganha num concurso uma viagem individual ao exterior, para uma estada de muitos dias no "país de seus sonhos". Você então:*

a) *Comunica que resolveu viajar e mostra a todos como poderão sobreviver sem a sua presença, com uma série de dados palpáveis.*

b) *Demonstra uma alegria incontida com o prêmio e já vai marcando a data da viagem.*

c) *Fala com segurança, lista as razões de sua decisão, e diz que gostaria da aprovação de todos para viajar com mais tranqüilidade.*

10) *Você ganhou um bom dinheiro na loteria. Muitos parentes e amigos distantes começam a procurá-lo para pedir empréstimos. Eram pessoas com as quais você não tinha mais nenhum relacionamento, mas que trazem motivos relevantes para fazer uso do dinheiro. Você então:*

a) *Faz uma análise baseada em critérios de benefícios e custos e toma suas decisões.*

b) *Dependendo se ficar sensibilizado ou não, vai atender ou negar com veemência.*

c) *Vai analisar com atenção cada pedido, pedir um tempo para ouvir sua voz interior e depois tomar as decisões.*

Confira os resultados:

Conte quantas vezes você escolheu cada alternativa.

- a) ... vezes
- b) ... vezes
- c) ... vezes

As pessoas do tipo **Racional** escolhem predominantemente a alternativa a. As pessoas do tipo **Emocional** escolhem predominantemente a alternativa b. As pessoas que **equilibram os tipos racionais e emocionais**, escolhem predominantemente a alternativa c.

O QUE VIMOS ATÉ AQUI? QUAL O PRÓXIMO PASSO?

Agora você já sabe suas formas preferenciais de pensar, sentir e agir, e como isto influencia a forma com que reage e lida com as crises.

No próximo capítulo você vai conhecer os principais tipos de crise e as etapas pelas quais passamos quando ocorrem perdas.

5. Tipos, indicadores e fases da crise

Que os pássaros da preocupação e tensão voem ao redor da sua cabeça – isto você não pode mudar. Que eles façam ninhos nos seus cabelos – isso você pode impedir
Provérbio chinês

As crises podem ter muitas “faces” e se manifestar em qualquer dimensão de nossas vidas. Por exemplo, podemos ser influenciados ou passar por crises do tipo:

Pessoal : ligada a nossos relacionamentos mais próximos, geralmente envolve pessoas de nossa intimidade e/ou aspectos amorosos

Profissional: ligada a nossa atividade numa carreira, envolve a sobrevivência, a segurança, o grupo de trabalho, a auto - estima (prestígio e status) e a auto - realização

Valores: questionamentos internos, geralmente não visíveis aos outros, quando repensamos e redefinimos nossos padrões de percepção e conduta. São também chamadas de “crise da meia-idade”, mas de fato podem ocorrer a qualquer tempo.

Social: envolvem segmentos inteiros da sociedade, geralmente exigindo novos posicionamentos para as questões coletivas, como por exemplo educação, violência urbana, poluição, etc.

Econômica/ financeira: envolvem governo, empresas, sindicatos, em temas como emprego (ou desemprego) e definição de novos rumos. Costumam afetar profundamente nossa vida financeira pessoal

Planetária: envolvem a sobrevivência do Planeta Terra como um todo e em questões como ecologia, distribuição de renda, conflitos armados, sustentabilidade etc.

O fato é que, por menor que pareça o problema para as pessoas que nos rodeiam, para você ele é grande, gerando a sua forma de perceber a crise. Neste nível, envolve valores e sentimentos, dificultando, conseqüentemente, que seja completamente en-

tendida pelo outro, pelo simples fato de que está acontecendo interiormente. Mas, você não deve entrar em pânico, porque esta situação não o obriga a viver no "isolamento" porque você pode contar muitas vezes com uma "mão amiga".

O importante é não se identificar com a crise, lembrando sempre que nós não somos a crise, mas estamos em crise, o que significa que ela vai passar.

Você encontrará uma nova forma de harmonia interior. Para isto, precisará descobrir a sua própria fórmula, ou algo que seja conveniente para o seu momento. Não existem respostas prontas, nem baseadas em experiências anteriores, nem na experiência dos outros. Lembre-se que poderá ser (e é bom que seja) tudo novo.

O principal indicador de que estamos em crise é o fato de ao procurarmos realizar determinadas ações, esperando obter certos resultados, estes não ocorrem.

Nas crises costuma acontecer uma sensação generalizada de mal estar e de incômodo, e outras vezes a sensação vaga de que algo está errado.

Quando as coisas começam a "dar errado", nossa tendência é tentar negar a crise. O correto deveria ser percebermos que as coisas não estão erradas, e sim diferentes.

O simples fato de dizermos que "está errado" mostra a nossa tendência de rejeitar a crise, como um processo que inicia uma transformação necessária. O que muitas vezes classificamos de "errado", na realidade é um indicador importante para nosso desenvolvimento.

Nós muitas vezes oscilamos entre o medo e a felicidade. Emocionalmente, toda crise representa uma morte e também um renascimento. E, como não queremos morrer, nós resistimos, rejeitamos e combatemos as crises, como precursoras do novo.

A rejeição ao novo já foi descrito em "O Príncipe", de Maquiavel: *"devemos levar em conta que nada há de mais difícil, nem de sucesso mais duvidoso, nem mais arriscado, do que estabelecer novas leis (...) Esta fraqueza vem (...) em parte da descrença dos*

homens, que só crêem na verdade das coisas novas depois de uma firme experiência”.

O trabalho da psiquiatra Elizabeth Kübler Ross, ao descrever as fases da morte e do morrer, nos dá algumas indicações preciosas para lidar com as crises, desde os seus aspectos iniciais de perda e aceitação da nova realidade. Toda crise (perda/ morte) passa por 5 fases bem definidas:

Negação: é a primeira fase, quando recebemos a “má notícia”. A tendência é dizer que não é possível, que não pode ser verdade que o fato esteja acontecendo, fingimos que nada mudou, que é somente um sonho mau e que logo vamos acordar.

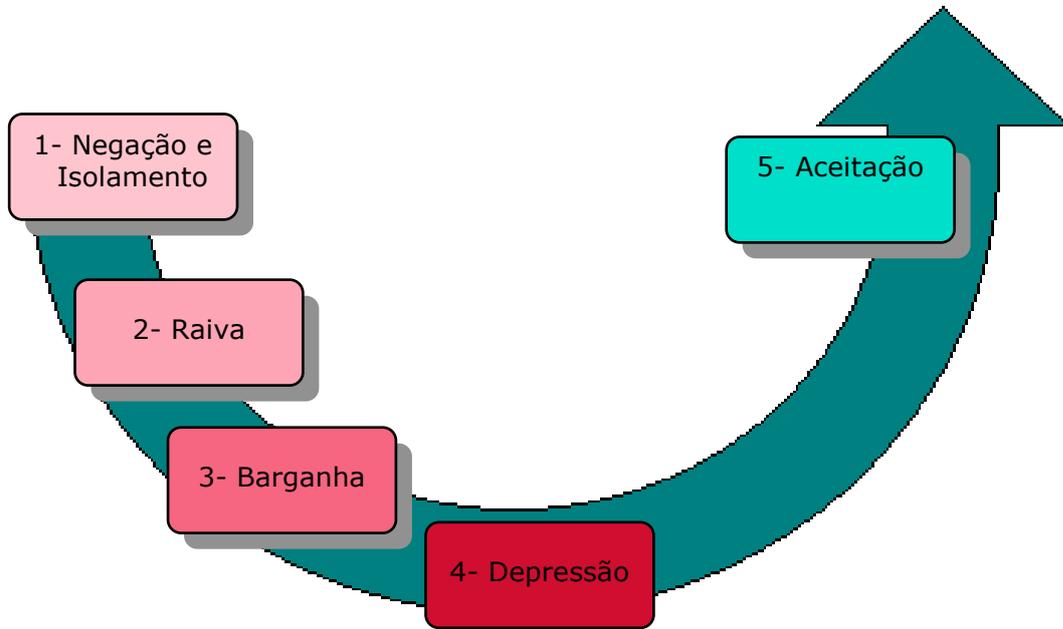
Raiva: como a crise de fato está aí, na nossa cara, não podemos negar a sua presença, a reação seguinte é uma profunda e intensa raiva por aquilo que está acontecendo conosco. “Como é possível isto estar ocorrendo comigo?” ou “Por que eu?” são as perguntas dominantes. Costumam também vir sentimentos de revolta com os “causadores” da crise ou com Deus, por estar permitindo que “estas coisas” ocorram conosco. A crise está causando muita dor e desconforto.

Barganha: toda a vontade se direciona a livrar-se dos efeitos da crise, na base do “custe o que custar”. Há o reconhecimento que não poderemos mais vencer a crise, então cabe agora uma negociação “com Deus”, para adiar e atenuar os seus efeitos. Como poucos resultados concretos advém desta atitude, inicia-se a próxima fase.

Depressão: a constatação definitiva de que não poderemos mais combater a crise e seus efeitos leva a sentimentos de impotência, que geralmente levam à depressão, numa forte e incontrolável sensação de que estamos sendo vítimas. Esta é a “fase mais negra” da crise. Mas, do fundo deste poço, estão se formando as forças regeneradoras da nova fase.

Aceitação: quando a dor se vai, vem a resignação e finalmente a aceitação, que significa deixar o que é velho morrer e ingressar, de braços abertos, no novo. Assim a crise fica superada e estamos prontos para vivenciar a situação nova, num novo pata-

mar de consciência. O processo assim descrito, nos mostra porque as crises são experiências tão intensas de aprendizagem.



Exercício

Quais foram as crises mais significativas que passei nos últimos anos?

Quais foram as conseqüências na época da crise? E hoje?

Identifique as 5 fases da crise.

Que sentimentos vieram em cada uma destas fases?

E quando você "solucionou" a crise? E depois?

O QUE VIMOS ATÉ AQUI? QUAL O PRÓXIMO PASSO?

Você conhece e mapeou as etapas de uma crise. No próximo capítulo você conhecerá a relação entre as crises e o destino.

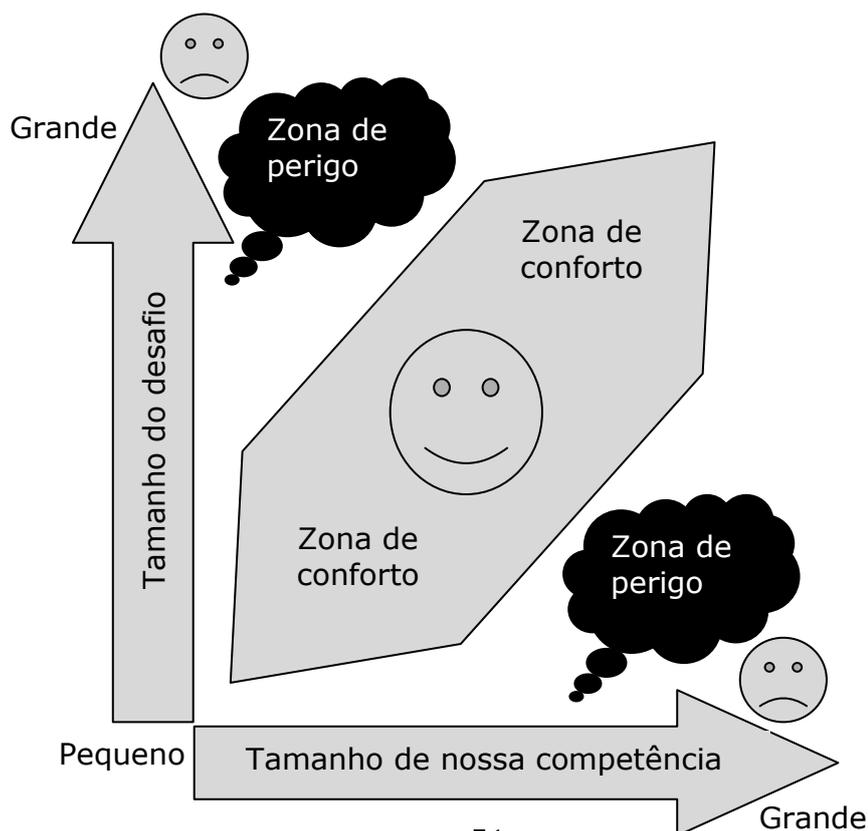
6. Crises e destino

A verdadeira descoberta não consiste em procurar novas paisagens, as em possuir novos olhos
Marcel Proust

O ser humano é, geralmente, um ser insatisfeito, que se sente incompleto, nunca totalmente preenchido. Como diz Leonardo Boff, somos seres de desejos infinitos vivendo num mundo finito. As crises surgem neste desconforto e às vezes do tédio que a falta de mudanças produz. Outras vezes as crises resultam da sensação de não darmos conta dos desafios que temos pela frente.

A motivação vem da necessidade de preencher estas lacunas, de ter metas que nos satisfaçam, para nos tornarmos completamente felizes. Porque, certamente, a felicidade é a busca maior do ser humano através dos tempos.

Gosto muito da conexão entre o tamanho de nossos desafios e a percepção de nossa competência para enfrentá-los, que conheci no livro "Living in Balance", de Joel & Michelle Levey, que apresento a seguir de uma forma adaptada.



Esta aprendizagem, o equilibrar o tamanho de nossos desafios com o tamanho de nossa competência, pode ser obtida no processo de ampliação de consciência, na cooperação, no compartilhar, nos trabalhos em equipe e nas parcerias.

A felicidade não é um estado perene, é sempre uma conquista. Nós todos somos 100% responsáveis pelas nossas vidas ! (ou, pelo menos, deveríamos ser).

Muitas crises estão ligadas a destinos trágicos, a fatores fora de nosso controle, em que a reação imediata é o "sentimento de vítima". O destino, ou o *carma*, é o oferecimento de encontros com pessoas, com situações, com coisas e com lugares, e que é sempre a nossa liberdade de escolha que decide o que fazer deste encontro, numa postura de "eterno aprendiz". Na realidade, temos muitas lições a aprender nesta vida, e o Universo provê muitas e ricas oportunidades para isto. Se não aprendermos numa dada ocasião, a vida nos apresentará muitas e muitas outras situações, até que o conteúdo desta lição fique dominado, com novas habilidades, percepções e comportamentos, para podemos enfrentar as novas e mais elaboradas lições, e com isto subir outros degraus no caminho de nosso desenvolvimento pessoal e profissional. As crises nos ajudam nesta caminhada.

Assim, o nosso julgamento de curto prazo, de que isto é bom, isto é mau, se mostra inadequado, pois tudo que vem a nós é para o nosso crescimento, e deve ser visto numa dimensão mais ampla. Como já foi referido anteriormente, nada é bom ou mau, simplesmente é.

Portanto, aprender a olhar as pessoas, evitando julgá-las, nos leva a constatar que elas são **diferentes** de nós, o que não quer dizer que elas estejam **erradas** e nós certos. Respeitando as diferenças você vai somar com as pessoas e não dividir, o que fatalmente resulta em ganhos.

Suas relações pessoais e profissionais serão mais tranquilas se você usar como filosofia de vida que diferente é somente algo que difere, que não é igual, e não significa que seja errado, inferior, ou alguém a ser convencido ou subjugado.

Outra forma menos adequada de encarar o "destino" é a postura derrotista e conformista, do tipo "Deus quer que eu sofra", ou "Eu devo merecer este castigo", ou ainda "Sou uma vítima indefesa do destino".

O Universo é abundante, e quem cria as limitações somos nós

As nossas decisões e escolhas serão um dia questionadas por nós mesmos e poderemos neste momento reforçar as opções já feitas ou escolher um caminho novo, se for possível. Sem fazer um julgamento de mérito, podemos dar como exemplo um casal que tenha escolhido não ter filhos, alguém que escolheu uma profissão com a finalidade única de ganhar dinheiro ou ainda uma pessoa que decide não estudar. Cada uma destas escolhas gerará suas conseqüências.

O que é possível observar é que a maioria das pessoas entram em crise, várias vezes durante a vida, procurando ajustar o foco de sua identidade. Aos 20 anos, nos percebemos adultos e independentes, acreditamos que a carreira neste momento escolhida vai justificar nosso propósito de vida para sempre. Aos 30 já começamos a perceber que não é bem assim! A família em fase de formação e a vinda dos filhos já nos obrigou a um ajuste

Para quem já viveu outras décadas e chegou aos 40, 50, 60 anos ou mais, sabe que com a idade o corpo físico declina em sua vitalidade, o que acrescenta um novo dado para as "crises", pois nos obriga a fazer ajustes em nosso ritmo.

À medida que avançamos em nossa idade, saímos de uma crise e depois de determinados períodos entramos em outra. O Dr. Bernard Lievegoed, um proeminente médico antroposófico, descreve a biografia humana passando por momentos de transição a cada sete anos, gerando diferentes tipos de crise, pois a cada sétênio nossa perspectiva muda.

É óbvio e natural que nossos interesses e preocupações aos 20 são muito diferentes dos 40, que por sua vez tem outra visão aos 60 anos.

A tabela a seguir, de forma descontraída, mostra algumas crises que podem ocorrer ao longo da vida, em função de “faltas”:

Dimensão	Jovem	Adulto	Idoso
Tem tempo?	Sim	Não	Sim
Tem dinheiro?	Não	Sim	Sim
Tem saúde?	Sim	Sim	Não

No trabalho terapêutico, não são poucos os clientes que relatam períodos de crise pela qual passaram, referindo-se a ela como uma “fase dura”, mas essencial para o crescimento e a aprendizagem.

Como exemplo, um profissional trabalhou como Gerente de Desenvolvimento e Organização, por um período de 8 anos num dos mais renomados grupos empresariais brasileiros, numa época em que o Brasil crescia muito e depressa. Os recursos eram abundantes e os projetos caminhavam sem maiores dificuldades, na medida em que estavam bem estruturados e alicerçados. Era uma época de crescimento e abundância.

Anos após, trabalhando em outra organização, num cargo de maior amplitude, ele se deparou com a escassez de recursos, resistências políticas ao seu trabalho de gestão de pessoas, erros grosseiros de organização, ambigüidades na Direção da empresa, muita politicagem e até “jogo sujo”. Foi um período extremamente difícil, e, como qualquer pessoa, tudo o que ele queria, era sair daquela situação. Hoje, analisando esta difícil, mas riquíssima experiência, ele pode perceber que estava sendo preparado para um mundo empresarial mais próximo da realidade. Na sua atuação nos dias de hoje, certamente teria enormes dificuldades para entender as agruras de muitos clientes, se não tivesse vivenciado na “própria carne” o que é viver numa empresa caótica. Portanto, é nas crises que se cresce e é nelas também que aprendemos as lições mais importantes de nossas vidas.

E aí cabem algumas perguntas:

- É necessário que seja assim?
- É possível “evitar” essas crises?
- Poderíamos ver estas crises como “degraus” a serem galgados em nossa existência?

O que se pode perceber é que o ser humano se desenvolve em cada crise, através da busca do autoconhecimento e a consequente ampliação da consciência, que se obtém através dessa experiência.

Mas, em todo caso, não devemos deixar de observar que novas "portas" estão sempre se abrindo, que o nascer de um novo dia é um símbolo de renovação.

*Novas respostas poderão ser encontradas,
se ficarmos atentos aos sinais que a vida
está sempre dando.*

PARA VOCÊ MEDITAR

LINHA DE CHEGADA

Há alguns anos atrás, nas Olimpíadas Especiais de Seattle, nove participantes, todos portadores de deficiência mental ou física, alinharam-se para a largada da corrida dos cem metros rasos.

Ao sinal todos partiram, não exatamente em disparada, mas com vontade de dar o melhor de si, terminar a corrida e ganhar.

Todos corriam, em exceção de um garoto, que tropeçou no asfalto, caiu rolando e começou a chorar. Os outros oito ouviram o choro. Diminuíram o passo e olharam para trás. Então eles viraram e voltaram. Todos eles.

Uma menina com Síndrome de Down ajoelhou-se, deu um beijo no garoto e disse: "Pronto, agora vai sarar".

Todos os nove competidores deram-se os braços e andaram juntos até a linha de chegada. O estádio inteiro levantou e os aplausos duraram muitos minutos. As pessoas que estavam ali, naquele dia continuam repetindo essa história até hoje.

(Mensagem que
circula na Internet)

O QUE VIMOS ATÉ AQUI? QUAL O PRÓXIMO PASSO?

Conhecendo as conexões entre crises e destino, você está melhor preparado para conhecer a "farmácia doméstica" do próximo capítulo, com muitas dicas e inspirações para momentos de crise.

7. Farmácia doméstica: dicas e inspirações para lidar com as crises

*Eu agirei como se minhas ações
fizessem diferença
William James*

Na hora das crises precisamos de desabafo, de alívio, de solidariedade, de "um colinho". Mas nem sempre temos isto disponível. Preparei uma pequena "farmácia", com frases inspiradoras, que nos ajudam a lidar melhor com as crises.

Lembre-se: TUDO PASSA!

- Crescer com as crises significa não bloquear o processo de transformação, seja ele de dentro para fora ou de fora para dentro.
- As crises nos obrigam a repensar o que é essencial e o que é supérfluo em nossas vidas. Devemos evitar julgar os outros, pois o que é supérfluo para um pode ser essencial para outro.
- Crise é um período que exige aceitação, paciência e receptividade às mudanças, sempre em busca de uma nova situação de vida.
- "Senhor, me dê a coragem de mudar o que pode ser mudado, a humildade de aceitar o que não pode ser mudado e a sabedoria de diferenciar uma coisa da outra"
- Nas crises as coisas que deveriam funcionar de determinada forma, não funcionam mais. As decisões e ações que antes resolviam determinados problemas, não trazem mais resultados.
- Nas crises temos momentos em que nos sentimos perplexos, perdidos inseguros e "sem chão".
- Nas crises nos sentirmos sobrecarregados: a primeira tendência é esforçar-se mais, é "nadar contra a correnteza".
- Na crise há um processo de morte e de renascimento.
- Na crise, o lado risco vem grande e ameaçador; o lado oportunidade vem como uma semente, pequena, a ser trabalhada e cheia de incertezas. Isto é inevitável, mas é assim que evoluímos.
- Paradigmas são as nossas premissas. É tudo que dirige o nosso comportamento. São as nossas crenças, valores, jeito de viver, ideologia, método, preconceitos e padrões. Os paradigmas criam

“caminhos” e “trilhas mentais”. Compõe o *software* instalado em nossa mente, é a programação, são as viseiras. A boa notícia é que podemos sempre instalar um *software* novo e mais atualizado, fazer um *upgrade* (atualização) em nossas formas de pensar, sentir e agir.

- Dá trabalho mudar paradigmas: é um processo de recriar a si mesmo.
- Os defensores dos novos paradigmas sofrem: novas idéias são inicialmente ridicularizadas, depois combatidas e finalmente aceitas. É preciso muita coragem para assumir este papel.
- Como fazer sempre o mesmo e esperar que dê um resultado diferente?
- O sucesso do passado não garante o sucesso do futuro, principalmente quando as premissas mudam. Não faz sentido usar capa de chuva quando a chuva já acabou. Isto é óbvio, mas é exatamente o que fazemos quando insistimos em usar paradigmas superados.
- Depois da obrigação vem a diversão. Será que tem que ser assim? Não dá para conciliar as dimensões da obrigação e da diversão? O paradigma dominador enfatiza o sacrifício, a seriedade, a rigidez, a forma. No paradigma da parceria, se busca a integração, a parceria, o conteúdo, a alegria.
- Nas empresas existem muitos conflitos sobre o como “como solucionar” a crise: fazer mais o que sempre fizemos? Fazer coisas totalmente novas? Fazer coisas parecidas?
- A competição exacerbada leva ao estresse, que leva a disfunções leves, que levam a disfunções graves. Ser mais cooperativo, pensar e agir no todo, faz bem à saúde.
- Quanto maior a rigidez, maior o apego, maior a dificuldade de sair da crise.

O QUE VIMOS ATÉ AQUI? QUAL O PRÓXIMO PASSO?

O livro está chegando ao seu fim: com todas estas dicas você pode sair mais fortalecido para superar as crises. O próximo (e último) capítulo apresenta as conclusões gerais e coloca em suas mãos os próximos passos para se sair bem. Com certeza, na medida em que realizou as tarefas e reflexões propostas no livro, você está muito mais bem preparado para lidar e superar com sucesso as crises. Desejo que não sejam muitas, mas as que vierem sejam para seu desenvolvimento pessoal e para ampliar as suas alternativas de ação.

9. Conclusões: o que vimos até aqui? qual o próximo passo?

Quer se acredite que se pode fazer alguma coisa, quer se acredite que não se pode, você está certo
Anthony Robins

As conclusões essenciais para superar as crises, para ter mais ganhos e menos perdas, para sair do fundo do poço e abrir-se para novas oportunidades foram construídas por você ao longo da leitura, exercícios e reflexões.

A melhor maneira de lidar com as crises é sempre fruto de uma escolha pessoal. E isto irá fazer toda a diferença!

Ao escrever este livro, procurei colocar todas minhas experiências, tudo o que aprendi, todas as crises que passei, todo o carinho e todas as melhores intenções para que você possa crescer e ser feliz.

A Bíblia diz que se não colocarmos amor no que fizermos, nada teremos. Poderemos ter o domínio da ciência, dos mistérios, o dom de profetizar, mas sem amor, sem paixão pelo que fazemos, nada seremos. As crises fazem parte de nosso desenvolvimento pessoal, e por mais difíceis que possam ser, são instrumentos para nossa evolução.

Seja feliz na sua vida!

Para encerrar, selecionei uma estória que circula na Internet, e que sintetiza as principais mensagens deste livro.

SABEDORIA

Um mestre da sabedoria passeava por uma floresta com seu fiel discípulo, quando avistou ao longe um sítio de aparência pobre e resolveu fazer uma breve visita.

Durante o percurso ele falou ao aprendiz sobre a importância das visitas e as oportunidades de aprendizado que temos, também com as pessoas que mal conhecemos.

Chegando ao sítio constatou a pobreza do lugar, sem calçamento, casa de madeira, os moradores, um casal e três filhos, vestidos com roupas rasgadas e sujas...

Então o mestre se aproximou do senhor, o pai daquela família e perguntou: "neste lugar não há sinais de pontos de comércio e de trabalho, então como o senhor e sua família sobrevivem aqui?"

E o senhor calmamente respondeu: "meu amigo, nós temos uma vaquinha que nos dá vários litros de leite todos os dias. Uma parte desse produto nós vendemos ou trocamos na cidade vizinha por outros gêneros de alimentos e com a outra parte nós produzimos queijos e coalhada, para nosso consumo e assim vamos sobrevivendo".

O sábio agradeceu a informação, contemplou o lugar por uns momentos, depois se despediu e foi embora. No meio do caminho, voltou ao seu fiel discípulo e ordenou: "aprendiz, pegue a vaquinha, leve-a ao precipício ali na frente e empurre-a, jogue-a lá em baixo".

O jovem arregalou os olhos, espantado, e questionou o mestre sobre o fato da vaquinha ser o único meio de sobrevivência daquela família, mas, como percebeu o silêncio absoluto do seu mestre, foi cumprir a ordem. Assim, empurrou a vaquinha morro abaixo e a viu morrer.

Aquela cena ficou marcada na memória daquele jovem durante alguns anos e um belo dia ele resolveu largar tudo o que havia aprendido e voltar naquele mesmo lugar e contar tudo àquela família, pedir perdão e ajudá-los.

Assim fez, e quando se aproximava do local avistou um sítio muito bonito, com árvores floridas, todo murado, com carro na garagem e algumas crianças brincando no jardim. Ficou triste e desesperado imaginando que aquela humilde família tivera que vender o sítio para sobreviver, "apertou" o passo e chegando lá, logo foi recebido por um caseiro muito simpático e perguntou sobre a família que ali morava há uns quatro anos e o caseiro respondeu: "continuam morando aqui".

Espantado ele entrou correndo na casa e viu que era mesmo a família que visitara com o mestre. Elogiou o local e perguntou ao chefe da família: "como o senhor melhorou este sítio e está tão bem de vida?"

O senhor entusiasmado, responde: "nós tínhamos uma vaquinha que caiu no precipício e morreu. Daí em diante tivemos que fazer outras coisas e desenvolver habilidades que nem sabíamos que tínhamos, assim alcançamos o sucesso que seus olhos vislumbram agora ...

Bibliografia básica usada ou recomendada

Attwood, Janet B. e Chris

Teste da Paixão

Sextante, 2008

Boog, Gustavo G.

Energize-se!

Gente, 1997

Boog, Gustavo G.

Faça a diferença!

Gente, 2000

Boog, Gustavo G. e Magdalena

Relacionamentos: como desenvolver relações saudáveis e equilibradas que farão a diferença em sua vida pessoal e profissional

M. Books, 2004

Boog, Gustavo G. e Magdalena

CON-VIVER EM EQUIPE: construindo relacionamentos sustentáveis

M. Books, 2008

Capra, Fritjof

O ponto de mutação

Cultrix, 1982

Delboni, Thais H.

Liberte-se!

Gente, 1998

Dreher, Diane

O Tao da Paz

Campus, 1990

Frankl, Viktor E.

Psicoterapia e sentido da vida

Quadrante, 1983

Harman, Wills & Hormann, John

O Trabalho Criativo

Cultrix, 1990

Karpinski, Gloria D.

As sete etapas de uma transformação consciente

Pensamento, 1990

Kübler-Ross, Elisabeth

Sobre a morte e morrer

Martins Fontes, 1981

Land, George & Jarman, Beth

Ponto de ruptura e transformação

Cultrix, 1990

Levey, Joel & Michelle

Living in Balance

Marin, Maysa

Integre-se!

Gente, 1997

Moggi, Jair

Transforme-se!

Gente, 1998

Moore, Thomaz

Cuide de sua alma

Siciliano, 1992

Ray, Michael & Rinzler, Alan (orgs.)

O novo paradigma nos negócios

Cultrix Amana, 1993

Stephan, Naomi

Realize o propósito de sua alma

Pensamento, 1994

Tejon, José Luiz

A grande virada

Gente, 2008

Sobre o autor



Gustavo G. Boog é um experiente terapeuta e consultor que acumula anos de condução de projetos de desenvolvimento humano e organizacional. É reconhecido escritor, palestrante e condutor de treinamentos. Gustavo é consultor de processos organizacionais, facilitador de workshops de desenvolvimento gerencial, palestrante motivacional e coach executivo sistêmico. Foi Professor em programas de especialização na FEA/USP e FGV/SP, entre outras.

É fundador e Diretor do Sistema Boog de Consultoria, desde 1983, oferecendo soluções para o gerenciamento de pessoas e competências, integrando resultados de negócio com a dimensão humana.

gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br
(11) 5183-5187 / 5096