

VIDA DE GOLEIRO



ILUSTRAÇÃO: LOVATTO

Confesso que gosto muito de futebol. Como boa palestrina que sou, tenho em um goleiro a imagem de santo e herói, São Marcos. Há outros goleiros que alcançaram fama por façanhas impensáveis, como o goleiro-artilheiro do São Paulo. Mas, geralmente, vida de goleiro não é nada fácil. Isolados do restante do time até mesmo durante os treinos, precisam estar atentos porque, como dizem, na pequena área é do goleiro. E seus saltos e movimentos rápidos precisam ser treinados à exaustão para que, no momento preciso, salvem o time. Para cada bola chutada a gol ou recuada, não há espaço algum para o erro. Para os outros jogadores nem sempre o erro é fatal, mas erro de goleiro não tem perdão. E um gol pode definir uma partida inteira de 90 minutos ou até mesmo um campeonato. Conseguem imaginar a pressão que sentem? E quando fazem uma boa partida, fazendo boas defesas e não cometendo nenhum erro, fica parecendo que não fizeram mais nada do que a obrigação. Para serem heróis precisam pegar penalidades máximas na hora H ou sair nos pés do atacante aos 45 do segundo tempo, tirando dele cirurgicamente a chance do gol. E o que acontece caso venha o erro? Eles podem ser culpados por todo o resultado negativo que um time enfrente. Então, a típica vida de goleiro é assim: muito trabalho, muito esforço, sobrecarga de responsabilidades e poucas comemorações e reconhecimento.

“COMO NÃO DAMOS ESPAÇO MENTAL
PARA COMEMORAR O DIA VIVIDO E OS
DESAFIOS ENFRENTADOS, ACABAMOS
POR IMPEDIR QUE UM CÍRCULO
VIRTUOSO ENTRE DESAFIOS E
CONQUISTAS SE FORME.”

E você? E seus funcionários, liderados, familiares? Têm uma vida tipo “vida de goleiro”? Que tal fazer uma pequena análise de como tem sido a proporção de feedbacks positivos e negativos que recebe e dá? E mais do que isso: qual é o valor e ênfase que você e os outros dão para conquistas e fracassos? A carga de estresse que esse tipo de vida provoca é enorme e, muitas vezes, insuportável. E o pior de tudo é que nós mesmos somos nossos piores algozes. Como todos ao nosso redor acabam dando um enorme valor negativo aos erros e pouquíssima atenção às vitórias cotidianas, é muito comum nos deixarmos levar por esta forma emocional de lidar com a vida: poucas comemorações e muito espaço para frustrações e ressentimentos. Comemorações, só em situações muito especiais. Nada de comemorar a entrega do relatório semanal. Isso não é nada além da sua obrigação.

Mas quando olhamos para o funcionamento cerebral, essa “vida de goleiro” tem consequências severas: sem espaço para viver as conquistas simples do dia a dia, ficamos mergulhados em uma vivência cerebral de ansiedade. Como não damos espaço mental para comemorar o dia vivido e os desafios enfrentados, acabamos por impedir que um círculo virtuoso entre desafios e conquistas se forme, e isso aumenta muito a carga de substâncias que estimulam uma atividade cerebral que produz uma sensação de inadequação e insegurança sobre o futuro.

Experimente dividir suas metas em etapas menores. Planeje as ações da sua equipe considerando esses pequenos passos diários. E aprenda e ensine a comemorar quando essas pequenas etapas forem cumpridas. Um virtuoso círculo de motivação e vitórias poderá se estabelecer. ■