
ARTIGO

Dia a Dia Corporativo – Lições Olímpicas para Liderança I O aspecto psicológico da performance

Por

Carlos Legal

Desde as Olimpíadas de Pequim venho observando atentamente a performance e modelos mentais dos atletas, extraíndo lições e identificando padrões que julgo viabilizar resultados extraordinários. Neste primeiro artigo, quero comentar sobre o comportamento observado em alguns atletas, ressaltando que o mais relevante aqui não é “o que” eles alcançaram, mas o modelo mental que sustenta o resultado (satisfatório ou não), a qualidade da ação ou “o como” agiram.

Muitos dos atletas brasileiros chegaram aos jogos olímpicos como favoritos em suas modalidades e naturalmente isso é suficiente para gerar expectativa em suas mentes, em suas famílias e nos torcedores. A mídia, naturalmente, ajudou bastante a criar ainda mais expectativas e pressão. O mais incrível é que a maioria dos favoritos não chegou ao ouro. Apesar das decepções, cada atleta superou seu “fracasso” de acordo com seu nível de maturidade. Em qualquer situação, o sofrimento inerente à perda é proporcional:

1. Ao nível de expectativa que se tem com o objeto de desejo – **apego ao resultado**;
2. Ao fato de se ignorar que o alcance do resultado é probabilístico – **não temos controle sobre ele**;
3. Ao nível de vaidade e autossuficiência – **ausência de humildade**.

Gosto do exemplo vitorioso da Maurren Maggi em 2008, sendo a primeira mulher brasileira a ganhar uma medalha de ouro no atletismo brasileiro. A beleza de sua conquista está em sua própria história. Todos sabem que em 2003, então dona da melhor marca do mundo na temporada no salto em distância, a brasileira foi acusada de doping e viu seu mundo virar de cabeça para baixo. Após dois anos voltou a treinar e competir, enfrentando dificuldades e desafios, mas obtendo ótimos resultados. Em Pequim, a grande maioria das pessoas não prestou muita atenção na atleta até seu feito.

O que mais me impressionou em sua história não foi o ineditismo de sua conquista, mas o que a levou à sua conquista. O espírito com o qual a Maurren competiu foi retratado numa comovente carta que ela entregou aos seus treinadores antes da competição, com a recomendação de que só fosse lida após a prova. Quando numa entrevista o treinador Nélio leu trechos da carta, fiquei emocionado. Maurren mostrou simplicidade, despojamento, presença, resiliência, tranquilidade e um poderoso conjunto de crenças que demonstravam um impressionante foco na ação e muito pouco expectativa por qualquer resultado. Não tenho dúvidas que isso foi fundamental para que alcançasse o resultado que alcançou.

“Vou fazer meu melhor, quero saltar muito. Fazer o que sei melhor, saltar sem limites, sem obstáculos. Estou pronta, o resto é consequência. Obrigada por tudo, por não desistirem de mim. Amo vocês, vejo vocês depois da prova” (trecho da carta de Maurren Maggie aos seus treinadores Nélio Alfano Moura e Tania Fernandes de Paula Moura publicada na mídia da época).

Infelizmente, o feito de Maurren não se repetiu em Londres. Mas por quê? Quais crenças estavam com ela em 2012? Logo após sua prova, a brasileira disse "*minha medalha vai para outra pessoa, mas eu já tenho uma medalha. Quero até pedir desculpa para o Brasil, que estava me acompanhando e esperando de mim, mas fiz o que eu pude e vou continuar fazendo*". Maurren não tinha nada dela, dessa vez, apenas sua expectativa e uma pressão que aceitou para si.

Diego Hypolito saiu de Londres da mesma maneira que de Pequim. Mas, o mais surpreendente é o mesmo modelo mental que apresentou. Deixou-se levar pela altíssima expectativa e pressão, saiu-se com o mesmo constrangimento, frustração e discurso, desculpando-se quase da mesma maneira por seu desempenho. Em 2008, Tiago Pereira era tido como uma grande promessa de medalha para a natação, enquanto pouco se falava de Cesar Cielo. O primeiro voltou com as mãos vazias e Cielo se consagrou. Em 2012, Cielo chegou com a bola toda, saiu nitidamente frustrado e decepcionado, Tiago, sem nada a perder, consagrou-se.

A expectativa excessiva em alcançar algum resultado tem o poder de gerar distração e fazer com que percamos energia ao agir. É paradoxal, mas quanto mais relaxado, mais livre de pressões, menos expectativas, maior é a capacidade de concentração, foco e potência. Para o atleta, a ansiedade e a perda do foco na execução ao agir, podem gerar uma distração fatal. É fato que os melhores resultados foram obtidos por atletas estreados ou quase desconhecidos do público geral. Artur Zanetti, ao ser entrevistado após ter ganhado o ouro nas argolas, demonstrou um padrão que indica presença e foco na ação. Afirmou que sua atenção é sempre focada no próximo elemento (nunca para três elementos a frente). Mantém seu objetivo na mente e segundo ele "*não fico pensando na prova dos adversários, só penso na minha. Quero sempre fazer o melhor, a consequência vai ser o resultado*".

Afirmou ainda que não gosta da euforia, valorizando a modéstia, dedicação e despojamento ao reconhecer que o ouro é uma conquista de sua família também. Além desses atributos, seu treinador foi um estrategista, ao orientá-lo a retirar um elemento para não pontuar no máximo durante a fase classificatória, para não se apresentar antes de seus concorrentes. Ter sido o último a se apresentar tornou-se uma vantagem. Outro exemplo foi o de Mayra Aguiar, também favorita ao ouro no judô. Em sua entrevista, afirmou que lutou com dor em função de um golpe sofrido na classificatória. Sorrindo, disse que aprenderia com os erros e iria melhorar e que medalha olímpica é medalha olímpica.

Em nossa cultura há um exagerado foco em resultados. Mas não podemos perder de vista de que resultados são consequências de ações bem feitas. **(1) Vontade apaixonada, (2) conhecimento (autoconhecimento e o conhecimento em si) e (3) expectativa apropriada (despojamento pelos resultados da ação)** são três atributos de um verdadeiro campeão. Todos os atletas citados aqui possuem nitidamente os dois primeiros, mas nem todos possuem o terceiro. A preparação psicológica é um elemento importantíssimo, porém ainda negligenciado pelos preparadores. Da mesma forma que um atleta desenvolve capacidades por meio de treinamento sistemático, a habilidade de manter a atenção plena a cada momento também precisa de treino. Nossa mente é como um músculo: para aumentar sua funcionalidade precisamos treinar sistematicamente. O estado de presença ou atenção plena nada mais é do que um estado mental, onde as ações são executadas de forma atenta e cuidadosa, onde a mente permanece no aqui/agora e toda sua energia concentra-se na ação e não nos resultados. Essa é uma habilidade como qualquer outra e pode ser desenvolvida por qualquer pessoa. **Qual a relevância disso para o dia a dia corporativo ou para a liderança? Pessoas psicologicamente treinadas são mais focadas e relaxadas, gerenciam mais eficazmente o estresse, são mais resilientes, tomam decisões com base na reflexão, se relacionam melhor com os outros, lideram melhor, produzem melhor e se abatem menos com frustrações.**

Quero concluir este artigo com o final do filme Poder Além da Vida, baseado na história real do ex-atleta Dan Millman, assim como Zanetti, um ginasta das argolas. Após uma terrível adversidade, que o obrigou a ficar afastado dos treinos, Millman mergulha em sua jornada do herói. Quando retorna para as competições e justamente no momento da competição, uma voz interna ressoa em sua mente, perguntando-lhe: *Dan, onde você está? Que horas são? O que você é?* E como resposta, respectivamente, ele responde “*aqui*”, “*agora*” e “*este momento*”. Talvez este filme nos mostre a essência da maestria de um comportamento campeão.

Até a próxima.

Carlos Legal | **Skype:** carloslegal | **Facebook:** carlos legalas | **Twitter:** @carloslegalas