

Excelência

Como lidar com a ansiedade de performance*

Se você fica nervoso quando precisa falar em público, vale a pena conhecer as dicas da programação neurolingüística para manter a tranquilidade e conquistar uma performance de alta qualidade

*Artigo gentilmente cedido pela Lambent do Brasil, uma empresa especializada em coaching, treinamento e consultoria para o desenvolvimento de indivíduos e empresas. Para mais informações, mande um e-mail para info@lambentdobrasil.com, visite o site www.lambentdobrasil.com ou ligue para (11) 3040-1698 e 30-40-1697.

Ansiedade de performance. Medo do público. Nervosismo. Excitação. São todos nomes diferentes para uma mesma sensação: aquela que aparece quando precisamos fazer algo em circunstâncias de teste. Se você já passou por alguma experiência em que teve de se posicionar no centro das atenções, conhece bem esse “estado de nervos” e, certamente, sabe também o quanto ele pode influenciar negativamente sua performance.

Para atuar em público, além de estar muito bem preparado, é fundamental ter controle sobre seu estado emocional. É comum ouvirmos relatos de pessoas que, mesmo tendo total conhecimento sobre o tema, sentem-se tão nervosas ao subir no palco que não conseguem desempenhar uma apresentação à altura de sua capacidade.

Mas o que diferencia esse “nervosismo” limitador daquela sensação que chamamos de “excitação” e que pode nos dar uma importante energia extra em outro contexto? A resposta é: o modo como você encara as coisas.

Sim, isso significa que, em vez de deixar a ansiedade de performance crescer sem controle, é possível usá-la a seu favor. Em outras palavras: se você sente frio na barriga, pode utilizá-lo para esfriar a cabeça.

O crítico interior

Grande parte do medo que sentimos quando temos de nos apresentar em público tem origem no nosso diálogo interno, ou seja, no tipo de coisas que dizemos a nós mesmos e em como as dizemos. A culpa é de nosso crítico interior, essa voz que vive dentro de nós, apontando erros, prevendo fracassos e minando nossas possibilidades de sucesso.

O problema é que esse crítico interior conhece intimamente os nossos pontos fracos e, por ser mais perfeccionista do que qualquer crítico externo jamais sonharia em ser, é hábil em colocar o dedo em nossas feridas. Enquanto você se apresenta, ele pode, por exemplo, lembrar-lhe de certas passagens que você errou diversas vezes durante os ensaios. Pode, também, chamar sua atenção para a tragédia que seria cometer um erro, insistindo em pensamentos do tipo “ei, você não pode fracassar!”.

A todo o momento, o crítico interior faz observações negativas, sobre as atitudes que você deve evitar a todo custo. Curiosamente, o efeito disso é programá-lo exatamente para cometer os erros que você quer tanto evitar. Além disso, ele adora fazer profecias sobre o que pode dar errado, fazendo com que você vivencie as piores possibilidades e sofra por elas, antes que elas realmente aconteçam.

Por tudo isso, não há ninguém do mundo com mais potencial para sabotar sua performance do que você mesmo – ajudado, claro, por seu crítico interior.

Tornando-se amigo do crítico

Temos tendência a associar um crítico àquela pessoa que faz comentários destrutivos, enfatizando todas as características negativas de seu objeto de análise. Isso é uma pena, pois um bom crítico é aquele que avalia idéias e dá um feedback com sugestões viáveis para melhorar sua performance.

Se você quer tornar-se amigo do seu crítico interior, a primeira coisa a fazer é ensiná-lo a trabalhar com observações positivas. Uma boa maneira de adotar esta nova postura é, ao se preparar para uma apresentação, pensar no que você quer fazer, e não no que quer evitar. Assim, mais do que um bom companheiro, o crítico pode se tornar uma parte necessária do processo criativo.

Você pode dar a ele uma aparência e um nome. Acabe com sua aparência sombria e faça-o parecer, por que não, com um coach simpático. Em seguida, desafie-o a transformar seu diálogo interno. Em vez de dizer palavras como “eu gostaria”, prefira aquelas que se relacionem com possibilidades reais. Por exemplo, em vez de dizer “eu gostaria fazer bem feito”, diga “eu posso fazer bem feito. Em vez de “não devo cometer esse erro”, “não vou cometer esse erro”.

Além disso, cuidado com seu padrão de comparação. Se você estabelecer um padrão exageradamente alto, terá muito mais chances de se frustrar ao analisar seu desempenho.

Uma nova estratégia

Agora que você já aprendeu que pode transformar sua voz interior, vale a pena encontrar a intenção positiva desta voz. Qual o objetivo do crítico que mora dentro de você? Muito provavelmente, a resposta é: ele quer que você faça melhor. Sim, sua intenção é realmente admirável, ainda assim, seu comportamento só atrapalha.

Para entender como ele pode ser novoço, podemos compará-lo àquela pessoa que fica ao seu lado, enquanto você está desempenhando uma tarefa, lhe dizendo continuamente “preste atenção no que está fazendo!”. De tanto cobrar atenção, ele acaba, simplesmente, desviando sua atenção.

Para mudar esse padrão de comportamento, existem quatro estratégias efetivas que você pode adotar.

1. A primeira diz respeito a modificar as características da voz de seu crítico interior, como tonalidade, velocidade e volume. O importante é transformá-la até que ela lhe transmita segurança e confiabilidade, até que você se sinta bem ao ouvi-la.
2. Em seguida, explore maneiras práticas de melhorar sua performance. Aqui, é importante investir na prática, no ensaio mental e na pesquisa intensiva sobre as melhores maneiras de agir no palco. Aproveitar o feedback de colegas e profissionais mais experientes também é importante.
3. Examine as reais conseqüências de um possível fracasso. Muitas vezes, elas não são tão terríveis quanto você imagina. Quando você tira um pouco do peso da responsabilidade que carrega, agir com tranquilidade e naturalidade fica muito mais fácil.
4. Separe seu comportamento (como você age) de sua identidade (quem você é). Com isso, você entenderá que, mesmo que você não tenha sempre performances excelentes, isso não significa que você é uma pessoa incompetente. Quando você confunde esses dois conceitos,

amplia as sensações ruins relacionadas à má performance, pois tem a impressão de que está sendo julgado pelo que É, e não pelo que FAZ.

A partir de agora, cabe a você colocar em prática essa nova atitude. Boa sorte e até a próxima!