

ALTA PERFORMANCE: QUANDO ELA É PERIGOSA?

A preocupação excessiva com a produtividade tem levado muitas pessoas a adoecer fisicamente, emocionalmente e espiritualmente. Veja como mudar esse cenário



/GETTY IMAGES

Laís Klaiber

lzklaiber@universal.org

A cobrança e a autocobrança por produtividade são cada vez maiores entre as pessoas. E isso acontece seja pela comparação excessiva, impulsionada pelas redes sociais, seja pelo receio de não acompanhar todas as revoluções tecnológicas ou pela ânsia de sempre fazer mais e mais. A questão é que a preocupação demasiada com a alta performance expõe um problema que vai além da insatisfação e pode trazer muitos malefícios.

"JEITINHO" NOCIVO

Há quem dê um "jeitinho" para conseguir superar seus limites. As ações vão desde usar bebidas energéticas ou medicamentos para aumentar o foco e ficar mais tempo desperto até negligenciar a saúde ou a família. Assim, o que era para

ser um degrau para avançar acaba se tornando um obstáculo e, em alguns casos, uma cratera no caminho que leva ao fundo de um poço profundo.

A obsessão com a performance pode gerar efeitos negativos. "Os riscos são os mais variados como, por exemplo, ter esgotamento físico e/ou mental, burnout, insônia, fadiga crônica, irritabilidade, mudanças bruscas de humor, ansiedade, depressão, isolamento e, com isso, dificuldade de manter os vínculos afetivos com as pessoas e perder a qualidade de vida", diz a psicóloga cognitivo-comportamental Rejane Sbrissa.

NÃO É UM CHECK DA AGENDA

O pior de tudo nesse cenário é que nessa busca muitos acabam deixando as prioridades de lado, principalmente no que se refere ao relaciona-

mento com Deus. E não estamos falando de ter um horário na agenda para ler a Bíblia e orar, mas de manter a sua comunhão com constância, intencionalidade e verdade.

A ânsia de fazer sempre mais leva algumas pessoas a usar medicamentos prejudiciais à saúde

Na Bíblia, Marta buscava a alta performance enquanto Jesus estava em seu lar. Enquanto corria de um lado para o outro atolada em seus afazeres, ela deve ter ouvido os ensinamentos de Jesus sem prestar atenção neles. Até que, sobrecarregada, pediu para que Jesus solicitasse à sua irmã, Maria,

que estava aos pés dele, que a ajudasse a servir as visitas. Como resposta, Ele alertou: "Marta, Marta, estás ansiosa e preocupada com muitas coisas, mas uma só é necessária" (Lucas 10:38-42). O que Marta precisava naquele momento não era de ajuda para fazer mais, mas, sim, parar um pouco e aproveitar a companhia que ela tinha ali. ▶



Os riscos são os mais variados como, por exemplo, ter esgotamento físico e/ou mental, burnout, insônia, fadiga crônica, irritabilidade, mudanças bruscas de humor, ansiedade, depressão

Rejane Sbrissa, psicóloga cognitivo-comportamental

Ser produtivo não é ocupar todo o tempo com tarefas, mas ter disciplina em todas as áreas da vida

Quantas pessoas ocupam a agenda com uma série de afazeres e deixam o Senhor de lado? Essa busca insaciável pela alta performance gera ansiedade, sensação de que se está atrasado, sobrecarga e cansaço

que mascaram um problema maior: o vazio.

ENTRE PRIORIDADE E EQUILÍBRIO

Ser produtivo não é ocupar cada minuto do seu tempo com tarefas e mais tarefas, mas, sim, ter disciplina para administrar sua vida espiritual (oração, leitura da Bíblia, jejum, igreja, etc.), seus afazeres diários (cuidar da saúde e da família, trabalho, estudo, entre outros) e suas ambições pessoais (projetos, sonhos). Buscar a alta performance

pode ser saudável se houver esse equilíbrio entre o bem-estar pessoal e as metas preestabelecidas.

Você, leitor ou leitora, conhece a frase “não dê um passo maior do que a pró-

Reconhecer os próprios limites é um passo para avançar em ritmo saudável e estabelecer prioridades

pria perna”? Perceba que ela mostra que é necessário reconhecer seus limites para não se sobrecarregar. Mas, atenção: isso obviamente não significa que você deve se acomodar e deixar de buscar ser alguém melhor ou de conquistar seus objetivos pessoais, pelo contrário. O autoconhecimento é um passo importante para que você reconheça seus limites e aprenda a avançar num ritmo constante e saudável e, assim, estabeleça suas prioridades e encontre equilíbrio entre elas e as demais atividades necessárias no dia a dia, sempre priorizando a sua comunhão com Deus. 🙏

UM LEMBRETE DIÁRIO

“Não andeis, pois, inquietos, dizendo: Que comeremos, ou que beberemos, ou com que nos vestiremos? Porque todas estas coisas os gentios procuram. Decerto vosso Pai celestial bem sabe que necessitais de todas estas coisas; mas buscai primeiro o reino de Deus, e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas. Não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo” (Mateus 7:31-34)



/GETTY IMAGES

O que leva a essa busca desenfreada?

Buscar alta performance em si não é ruim. O comportamento excessivo é que pode trazer impactos na saúde mental e física. E existem vários fatores que podem levar a pessoa a se dedicar a essa busca exagerada:

- Pressão social, pois o sucesso em qualquer área da vida é normalmente supervalorizado socialmente;
- Cultura do imediatismo, o que gera pressão por resultados rápidos e a sensação de urgência;
- Perfeccionismo, que causa insatisfação constante;
- Comparação com outras pessoas constantemente. Isso pode gerar frustração e baixa autoestima; e
- Falta de autoconhecimento e dificuldade de lidar com limites internos. Com isso, a pessoa não valoriza o descanso e o bem-estar e começa uma busca intensa e insana por resultados.

Quando a pressão for muito grande e a autocobrança estiver insustentável, busque ajuda de um profissional.

FONTE: REJANE SBRISSA, PSICÓLOGA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

