

## Insucesso: Fazer frente à Frustração e Autocrítica



### Sucesso vs. Insucesso: Qual a distância entre eles?

É importante ter presente que o erro só pode acontecer a quem tenta e arrisca, pelo que a tomada de iniciativa só por si deve ser vista como algo a valorizar. É esta a atitude que irá permitir, pela procura de novos caminhos, chegares ao teu objetivo.

Deste modo, podemos olhar para o insucesso como uma nova oportunidade para avaliar e melhorar certos aspetos que não funcionaram tão bem numa tentativa inicial. Este olhar contribui para combater e apaziguar a possível frustração resultante do insucesso. Claro, faz parte existir insucesso e, claro, deste surge frustração. O olhar que proponho, é o de interpretar o insucesso como algo necessário para crescer e nos desenvolvermos, isto é, de ser necessário para aprender. Da mesma forma, a frustração que daí surge pode promover a melhoria, a adaptação.

A frustração é, assim, a reação emocional a uma expectativa não correspondida, que muitas vezes se manifesta através da zanga ou da tristeza, emoções às quais pode estar associada alguma tensão interna, acentuada, não só pela tónica ansiosa da falha, como pelos possíveis pensamentos ruminativos (i.e., persistentes) acerca do que fizemos e do que poderíamos ter feito.

### **Lidar com a frustração**

Assim, existem aqui dois aspetos a ser salientados:

- Primeiro, é importante que analises o que não correu bem, mas tenta que essa perspetiva se transponha para o futuro; isto é, aproveita esse período de reflexão para perceber que alternativas podem vir a ser eficazes numa próxima oportunidade;
- A tensão corporal/muscular resultante de emoções como a zanga e frustração é adaptativa e faz parte desses sentimentos. Quando se torna difícil de regular, i.e., quando fica demasiado tempo no nosso corpo, mantendo uma intensidade relativamente constante, pode ter efeitos negativos no bem-estar. Tem ainda algumas consequências na produtividade: por vezes precisamos de, logo a seguir à notícia de uma nota inferior à que esperávamos ou precisávamos, iniciar o estudo de outro teste. Assim, é importante encontrar e aprender estratégias que te permitam ganhar um maior controlo ao nível do relaxamento. Para uma aprendizagem de técnicas de relaxamento, consulta o nosso texto “Aprender a relaxar”.

### **Até que ponto a crítica é funcional?**

É normal que, após uma situação emocionalmente frustrante, possa haver uma primeira tendência em atribuir a totalidade da falha ao empenho e desempenho que tivemos na tarefa. No entanto, é importante que, dentro desta possível culpabilização, tenhas tempo e espaço para refletir sobre se o controlo da situação estava todo do teu lado ou

se existiam fatores externos a contribuir para que o resultado não tivesse sido o esperado.

Atenção: saberes responsabilizar-te pelos teus erros e ter consciência do teu papel enquanto autor de um objetivo a que te propuseste é muito importante! Mas é necessário perceber os limites, não só do poder da agência humana, como dos nossos próprios recursos internos, que não são nem precisam de ser iguais aos de outras pessoas.

### **Exercício de Análise**

Para uma análise funcional sobre os seus sucessos, insucessos e respetivas implicações retira algum tempo para refletir nas seguintes questões:

1º. Faz uma lista do que consideras terem sido sucessos e insucessos teus no último mês, a nível pessoal, profissional, etc.

2º. Analisa cada insucesso de acordo com os seguintes parâmetros:

- Numa escala de 0 a 5, atribui um grau de severidade a cada insucesso
- Tendo em conta aquilo que consideras um insucesso teu, o que estava dentro e o que estava fora do teu controlo?
- Fizeste o que estava ao teu alcance para superar o objetivo proposto?

3º. Olhemos agora para os sucessos:

- Numa escala de 0 a 5, atribui um grau de importância a cada sucesso
- Fizeste o que estava ao teu alcance para superar o objetivo proposto?
- Houve situações bem-sucedidas que permitiram fazer face a um anterior insucesso?

Este exercício permite não só (1) aumentar a consciência em relação às diferentes dimensões do que é para nós, pelo menos à primeira vista, percebido como um insucesso, mas também (2) explorar a importância dos que foram também sucessos nossos e que muitas vezes são negligenciados ou desvalorizados, face à imposição de uma perspetiva mais negativa. Por isso, é importante que regularmente este exercício

seja feito de modo a que, recorrendo a recursos de análise, possas compreender melhor, o teu contributo para o sucesso e insucesso de uma tarefa, bem como as implicações reais que cada um teve na tua vida.

**Autora: Carolina Madaíl**

**Adaptado por Madalena Pintão**

**GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico**  
**Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa**

**Dezembro de 2024**