

GONÇALO CASTANHO | ENSAIOS REFLEXIVOS



“Inmindout” | 2018

**Gestão episódica do impacto psicológico em termos
autorregulatórios**

Um dos aspetos, com impacto psicológico mais pernicioso é a gestão de acontecimentos emergentes e episódicos, que surgem fora de uma rota de possibilidades expectável. Num âmbito e entendimento contiguo, podemos hipoteticamente considerar um outro espectro de acontecimentos: devido à sua especificidade, aqueles que com maior ou menor grau de previsibilidade, entroncam num conflito de interesses, e/ou perceções sobre determinado acontecimento, podendo despoletar consequências negativas para o sujeito em questão, face  análise e/ou ação realizada por outro interlocutor, envolvido no processo.

A título de exemplo, consideremos um episódio entre treinador (ou entre Encarregado de Educação) e atleta, assente num relato de um terceiro (mensageiro critico de um acontecimento errático do atleta), que por infortúnio, se encontra desvirtuado e extrapolado das verdadeiras intenções, razões e comportamento do atleta.

Partindo desta hipótese, tão provável como vulgar, um pouco por onde ocorram processos sociais no desporto (sobretudo competitivos regulados), é igualmente possível, **gerar-se um contexto de conflito, com extrema magnitude e consequências variáveis, que normalmente coloca o atleta numa posição defensiva** (envolvendo amiúde estados emocionais negativos), que podem, num processo rápido, escalar e gerar consequências ainda mais graves, comparando com as iniciais.

Em muitos casos, o comportamento gera comportamento e as emoções aceleram as respostas. Do mesmo emerge uma necessidade. Estancar o sucedido, clarificando o ocorrido, restabelecendo o equilíbrio e solucionando a questão.

Vários aspetos, estratégias, comportamentos e ações podem ser equacionados. No entanto, salienta-se a importância do que é manejável pelo próprio, do que está circunscrito ao seu domínio, atenção e capacidade de solução, para além do outro, dos outros, das suas interpretações, ações, decisões e compreensão.

A autorregulação do próprio, face a um estímulo externo, poderá ser a principal prioridade. Isto porque, poderá ser vil, frustrante e destrutivo a contaminação externa, quando a mesma carece de fundamento e ajuste realista, podendo caucionar a confiança e a iniciativa do verdadeiro intérprete.

Esta é uma competência estratégica e crucial na atualidade, priorizando-se a mesma em contextos dúbios. **Em seguida, sim. Procurar solucionar o mal-entendido, esgrimindo e considerando ações que permitam uma clarificação social do ocorrido.** Isso vem depois. Nunca dominamos o ímpeto, conhecimento, comportamento e perspetiva do outro. Cabe-nos agir de forma honesta e transparente na concretização da verdade, com auto salvaguarda, garantindo e priorizando o nosso próprio equilíbrio.

Especialista em Psicologia da Performance Humana | OPP:5297