



POR JACKELINE LEAL

Psicóloga clínica, coach de carreira e consultora em Desenvolvimento Humano e Organizacional.  
E-mail: contato@jackelineleal.com.br



## A CURVA DA MUDANÇA E O COVID-19: COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE EMOCIONAL EM TEMPOS DE CRISE

Caros leitores, recentemente escrevi sobre a teoria criada por Nassim Taleb, que nos convida a refletir e repensar a forma como nos colocamos neste mundo em que vivemos, repleto de mudanças. Taleb nos leva a compreender que o homem que resiste ao novo, apenas de forma resiliente, tende a se perder na imensidão das incertezas e, ainda, a estar vulnerável quando o que lhe é solicitado deste novo mundo são atitudes inovadoras para lidar com os imprevistos advindos dessa modernidade líquida.

Para Taleb, evoluir de uma postura atual já conhecida por todos, que é a resiliência, para uma nova forma de pensar e agir, a qual ele deu o nome de Antifrágil, é a resposta mais coerente com o que vamos precisar após este período forçado que estamos vivendo de “quarentena”.

Muitos de nós vivemos incertezas sobre o futuro e todos nós estamos agora em um mesmo oceano, ainda que em barcos separados, alguns em casa, outros trabalhando para garantir que quem está em casa tenha condições sustentáveis para fazer isso, mas todos aguardando notícias sobre o que virá.

Poucos meses depois de ter escrito o texto que cito acima, deparamo-nos com esses conceitos de Taleb na prática. Segundo Nassim Nicholas Taleb, escritor do Best Seller, *A Lógica do Cisne Negro*, o que estamos vivendo com o

COVID-19 é também definido como **Cisne Negro\***. Ou seja, um acontecimento improvável que depois do ocorrido, as pessoas procuram fazer com que ele pareça mais previsível do que realmente era.

Taleb também diz que é impossível tentar antecipar e prever o futuro, pois para ele aquilo que conhecemos é infinitamente menor do que o que não conhecemos. Assim, podemos entender que neste mundo complexo e imprevisível, eventos inesperados não apenas podem como irão acontecer. E nós precisamos conseguir nos situarmos dentro de tudo isso de forma que nos coloquemos seguros e saudáveis, emocionalmente, para que possamos inclusive usar da criatividade para prever novos cenários e inovar na busca por soluções e novas estratégias sobre como lidar com a realidade.

Mas como lidar com tantas mudanças acontecendo ao mesmo tempo sem perder a cabeça, quando o sentimento que nos toma é o medo do incerto? Pensando nisso, quero contribuir com uma forma de fazer isso, mostrando a você como a Psicologia entende a nossa forma individual ou coletiva de lidar com grandes mudanças, para que, com base nos acontecimentos, saibamos reconhecer como estamos nos comportando e alinhar as nossas necessidades com os nossos comportamentos.

A curva foi “descoberta” por Elisabeth Kubler-Ross, au-

tora do livro *On the Death and Dying* (Sobre a Morte e o Morrer), uma psiquiatra que estudou as reações emocionais de pacientes com doenças terminais que passavam pelo luto da própria morte. Elisabeth concluiu em seus estudos que a curva não se aplicava apenas a questões de luto, mas a todas as situações que são marcadas por mudanças, sejam elas inesperadas ou não.

Neste viés, ela descreveu cinco etapas por onde costumamos passar em situações como as que estamos vivendo agora, e eu, a partir dos meus estudos e experiência prática, liderando mudanças dentro de grandes organizações, vislumbro uma sexta que no final exploro para vocês. Essas etapas estão descritas a seguir:

1. **Negação:** é a fase onde eu simplesmente não acredito que o que está acontecendo é verdadeiro. Não aceito as recomendações que me trazem e faço piadas ou debocho da situação diminuindo a real importância dos fatos.
2. **Raiva ou resistência:** é a fase onde minhas emoções e comportamentos estão direcionados à culpabilização do outro. Aqui usamos de frases, como “isso só está acontecendo por causa de ‘fulano de tal’ ou do ‘país tal’”;
3. **Negociação:** é a fase onde barganho ou imploro para que as consequências não sejam tão drásticas, ou para que as ações que precisam ser tomadas sejam menores, ou ainda tento encontrar uma forma de não ser tão impactado ou de burlar as regras.
4. **Depressão:** é a fase onde nos damos conta que vencer o que está acontecendo será muito difícil e temos uma von-

tade imensa de desistir, de entregar os pontos. Nesta fase costumamos nos ver pessimistas e tristes.

5. **Aceitação:** é a fase onde já passei por todas as emoções possíveis e começo a expandir a minha consciência sobre mim mesmo e a racionalizar a necessidade de lidar com o que está acontecendo de frente, ou seja, de realmente encarar o problema.
6. **Integração e exploração das possibilidades:** é a fase em que assumimos uma postura **Antifrágil\*\*** e, a partir dela, somos capazes de trabalhar em cima do ocorrido de forma congruente, empática e eficaz, mapeando possibilidades e cenários possíveis e criando novas formas de agir.

Uma dica importante é que esse processo, apesar de acontecer com todas as pessoas, não é linear. E mais do que se localizar dentro dos pontos é preciso se dar empatia para aceitar os sentimentos advindos de cada fase. Quando você entende o que acontece com você, pode ser capaz de ajudar as pessoas ao seu redor a vivenciarem o processo de maneira menos dolorosa. E, quem sabe de forma mais rápida, encurtando o efeito das etapas e tirando você do status de vítima para um de maior protagonismo.

Caso perceba que mesmo com o passar do tempo, você não tem evoluído dentre as fases, eu aconselho que busque ajuda Psicológica, você não precisa dar conta de tudo isso sozinho.

Espero contribuir com vocês neste momento e que na nossa próxima edição estejamos comemorando passos importantes para vencermos o COVID-19.

Juntos somos mais fortes! ■

**Notas:** \*Cisnes Negros são explicados como as situações que abarcam as três características: 1. são imprevisíveis; 2. produzem resultados impactantes; e 3. depois da sua ocorrência, buscam-se maneiras de prevê-las e explicá-las.

\*\*Antifrágil pode ser definida como: “Combinação da agressividade com a paranoia”. Diz Taleb: “elimine as suas desvantagens, proteja-se contra danos extremos e deixe as vantagens, os cisnes negros, cuidarem de si mesmo”.

## OFERTA DE PROFISSIONAIS

### Roberta Salmeirão

**Formação Acadêmica:** Pós-Graduação em Celulose e Papel pela Universidade Presbiteriana Mackenzie.

**Áreas de Interesse:** Controle de Qualidade Engenharia de Produção e Processo Engenheiro Químico.

**Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicadas nesta página, acesse: [www.abtcp.org.br/associados/associados/curriculos-e-vagas](http://www.abtcp.org.br/associados/associados/curriculos-e-vagas)**

**IMPORTANTE:** Associados ABTCP – empresas e profissionais – podem divulgar currículos e vagas nesta coluna!  
Para conhecer as condições de publicação do seu perfil ou vaga da sua empresa, envie e-mail para [relacionamento@abtcp.org.br](mailto:relacionamento@abtcp.org.br)