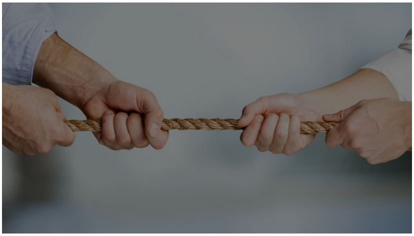
Acredite: dá para ser competitivo e cooperativo ao mesmo tempo



A cooperação é um elemento tão natural quanto a competitividade e não estão em polos distintos

Imagem: iStock

Simone Cunha
Colaboração para o VivaBem
06/11/2019 04h00

Resumo da notícia

- Uma competitividade exacerbada pode elevar os níveis de estresse
- A competição a partir da base da cooperação é mais longitudinal e salutar
- Competir é uma porção da nossa natureza independente de seu grau

Ter de viver em uma sociedade competitiva é o desafio de todos nós. Mas até que ponto buscar ser sempre o melhor e ocupar uma posição de destaque é saudável? Uma competitividade exacerbada pode elevar os níveis de estresse e provocar uma frustração muito mais dolorosa quando as coisas não saem como o esperado. Portanto, é importante adaptar-se ao sistema, mas sempre em busca de um equilíbrio.

Para Paulo Henrique Azevedo, doutorando em ciências da saúde e coordenador do Laboratório de Pesquisa Sobre Gestão do Esporte da UnB (Universidade Federal de Brasília), desde a infância, deveria ser ensinado a importância do trabalho em equipe. "A criança deveria aprender que a competição não dispensa a cooperação. Para não chegar na fase adulta pensando que competir é vencer e excluir", afirma.

Relacionadas

Derrotas fazem parte do processo de evolução e aprendizado

Mentir para o próprio terapeuta, será que tem mal nisso?

A importância de se ter amigos e como mantê-los sempre perto de nós

Competição: versão atual

Vivemos em uma sociedade capitalista que tem como base para o movimento da economia o consumo de produtos, serviços, ideias e pensamentos e modelos de sucesso. E isso vai gerando padrões de comparação, ou seja, quem se destaca mais em determinadas situações.

"E a competição acaba definindo um jeito de a gente reconhecer e certificar as pessoas, no entanto, nem sempre as pessoas realmente são o que conseguem apresentar no contexto social", alerta Clarissa Socal Cervo, doutora em Psicologia pela UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul) e professora adjunta do Instituto de Psicologia da UFF (Universidade Federal Fluminense).

O problema é que essa busca em ser sempre melhor em comparação ao outro tende a gerar, em longo prazo, processos de adoecimentos psicológicos e físicos. Ou seja, ficar refém dessa competitividade acaba provocando um grau de insatisfação recorrente, pois há sempre uma meta a ser batida.

Rever padrão atual é essencial para formar uma sociedade colaborativa em que todos podem conquistar resultados

Imagem: iStock

Competição: versão ideal

"A competição a partir da base da cooperação é mais longitudinal e mais salutar, pois estimula o aperfeiçoamento da potencialidade", define Cervo. Portanto, rever esse padrão atual é essencial para formar uma sociedade colaborativa em que todos podem conquistar resultados e atingir objetivos.

Afinal, a cooperação é um elemento tão natural quanto a competitividade e não estão em polos distintos. "É importante superar a ideia de que cooperação e competição são excludentes, pois eles são inevitáveis um para o outro", diz o psicólogo Lucas Rosito, especialista em psicologia do esporte e cognitivo comportamental e professor na PUC-RS (Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul).

Portanto, superdimensionar o competir em detrimento do cooperar é uma falha. Mas, segundo Rosito, ainda estamos aprendendo a manejar isso e caminhando para uma evolução. Essa competição já foi muito mais agressiva e violenta em tempos remotos e hoje com o esporte já fica mais fácil —e natural— considerar a importância dessa associação, pois o correto é que prevaleça o fortalecimento de diferentes indivíduos e organizações sabendo que todos têm um espaço e todos os talentos são importantes.

É fundamental não escalonar as pessoas

Uma sociedade apenas competitiva rotula quem ficou em primeiro ou último lugar. Já uma rede social cooperativa ensina o indivíduo a lidar e desenvolver os seus potenciais. "Posso substituir a necessidade em provar o meu valor pela oportunidade em reconhecer meu talento e aplicá-lo onde é oportuno", comenta Cervo.

E em todo o processo sempre será necessário a colaboração, portanto, ela está presente e só precisa ganhar mais visibilidade. Em uma equipe, por exemplo, podem ter pessoas com espírito mais competitivo e outros mais colaborativos com o mesmo grau de importância.

De acordo com Rosito, a competição é uma porção da nossa natureza independente de seu grau aparente, sendo que o temperamento de cada indivíduo pode interferir nisso. "Cada pessoa pode ter um traço ou outro mais presente, sendo que os dois são necessários para a convivência de um grupo", define Rosito.

Já Cervo acredita que a competitividade é um comportamento aprendido pelos arranjos sociais em que se está inserido. Na verdade, a liderança pode estar mais presente em algum tipo de personalidade, impulsionando essa competição, mas isso não pode sugerir que ser colaborativo é algo menor. Está evidente que os dois devem caminhar paralelamente para uma sociedade mais saudável.

Podcasts do UOL
Ouça o podcast Maratona, em que especialistas e corredores falam sobre corrida. Os podcasts do UOL estão disponíveis em uol.com.br/podcasts, no Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts e outras plataformas de áudio.

COMUNICAR ERRO

NEWSLETTERS | VivaBem

Dicas simples e práticas, que cabem no dia a dia, para você ter uma vida mais saudável. Receba toda segunda-feira.

CADASTRAR

Veja também

Instituto de Psiquiatria da USP terá 'dia zen' com vários tipos de terapia

Treino intervalado de caminhada melhora a saúde de idosos, diz estudo

Críticas mexem com a gente: saiba filtrar o que faz bem e o que só machuca

VivaBem

Equilíbrio

Transtornos mentais têm atividade semelhante no cérebro, diz estudo

Uma metanálise feita por cientistas de diversos países encontrou um possível link entre transtornos mentais como...

07/11/2019 14h44

O que muda quando um novo irmão chega?

Pai, mãe e filho: o trio que até então constituía a família se torna um quarteto depois de 9 meses. A chegada do...

07/11/2019 13h49

Ser psicólogo não é fácil, afinal: quem está cuidando de quem cuida?

A verdade é que ser psicólogo é mais difícil do que aparenta, mas pouca gente parece perceber isso. Por exemplo,...

07/11/2019 04h00

Rir e chorar sem controle pode sinalizar um transtorno neurológico

O riso e o choro compulsivos que acontecem de forma involuntária sinalizar um transtorno chamado de síndrome do...

07/11/2019 04h00

Instituto de Psiquiatria da USP terá 'dia zen' com vários tipos de terapia

O Instituto de Psiquiatria (IPq) do Hospital das Clínicas da USP, em São Paulo, realizará nesta sexta-feira, 8,...

06/11/2019 16h01

Os benefícios do mindfulness para mães e pais (e filhos)

Os treinamentos em mindfulness (atenção plena) são eficazes para ajudarem os pais no cuidado com os filhos, os...

06/11/2019 04h00

Críticas mexem com a gente: saiba filtrar o que faz bem e o que só machuca

Você sai do sério, fica para baixo ou agradece quando alguém te avalia? Não dá para negar que as críticas que...

05/11/2019 04h00

Quando tentamos reprimir algum desejo, ele pode 'escapar': eis o ato falho

Aconteceu com uma amiga minha, dentista. O avô levou o neto ao seu consultório, por ocasião de uma obturação que...

04/11/2019 04h00

Dá para ser mais simples? 6 dicas para simplificar ideias e problemas

04/11/2019 04h00

Cientistas desvendam como cérebro processa pensamentos abstratos

Pesquisadores da Carnegie Mellon University utilizaram "machine learning" ("aprendizado de máquina", um dos ramos...

03/11/2019 09h36

Como se organizar para conseguir encaixar a meditação no dia a dia

Se organizar para incluir a meditação no dia a dia é uma das grandes dificuldades de quem deseja iniciar a...

03/11/2019 04h00

Probióticos, prebióticos e simbióticos ajudam a ter mais saúde e emagrecer?

02/11/2019 04h00

Irisina: o poderoso hormônio do esporte ajuda a evitar perda de memória

A irisina é liberada pelos músculos durante a prática de atividade física e pode proteger os neurônios dos efeitos

01/11/2019 04h00

A importância de se ter amigos e como mantê-los sempre perto de nós

"Eles são a família que escolhemos", diz o ditado popular. E é isso mesmo: além da família, os amigos são as...

01/11/2019 04h00

Natureza tem efeito impressionante no cérebro, e tem explicação

O efeito da natureza no nosso cérebro é poderoso. E conhecido há muito tempo. Aristóteles, que viveu em Atenas de...

31/10/2019 04h00

Mentir para o próprio terapeuta, será que tem mal nisso?

A decisão de fazer uma terapia costuma ser algo muito particular, ou seja, não adianta a prescrição se o próprio...

31/10/2019 04h00

Atenção plena ajuda a perceber pensamentos negativos e não se deixar levar

Os treinamentos e terapias baseadas em mindfulness (atenção plena) são muito eficazes na prevenção e no tratamento

30/10/2019 08h48

Derrotas fazem parte do processo de evolução e aprendizado

É fundamental saber perder, embora não seja nada fácil lidar com derrotas e fracassos. E ao longo da vida são...

30/10/2019 04h00

A psicologia explica por que somos supersticiosos

Poucas coisas conseguem unir o ser humano em uma única crença como as superstições. Quer apostar? Imagine quantas...

29/10/2019 04h00

Qual o risco real da tecnologia?

Não é segredo que as novas mídias têm se tornado um problema para inúmeras pessoas. Como o seu impacto e...

28/10/2019 04h00

Quem guarda arrependimento pode ficar doente e travar a vida; saiba superar

Você já imaginou se sempre que algo não desse certo fosse possível voltar no tempo e fazer tudo diferente?...

28/10/2019 04h00

Tem dificuldade de se concentrar para meditar? Veja dicas para conseguir

Você tenta meditar, mas nunca consegue se concentrar para iniciar ou manter a prática? No vídeo, mostro algumas...

27/10/2019 04h00

Cientistas descobrem 10 genes ligados diretamente à esquizofrenia

Pela primeira vez, ao vasculhar o DNA de dezenas de milhares de pessoas, cientistas descobriram 10 genes raros...

26/10/2019 13h06

Você sabe por que a obesidade pode causar 100 mil casos de câncer por ano?

26/10/2019 04h00

Quer ser mais equilibrado? Desenvolva o poder de refletir antes de agir

O mundo está conectado demais e isso acelera as ações comportamentais de todos nós. Há uma urgência permanente em...

25/10/2019 06h00

Estudo liga células especializadas do cérebro à ansiedade e ao TOC

Médicos da Universidade de Utah, nos Estados Unidos, descobriram uma sub-linhagem de células cerebrais em ratos...

24/10/2019 14h31

E se o seu terapeuta fosse o seu vizinho? O caso dos 'terapeutas leigos'

A imagem que me vem à cabeça quando eu penso em um bom psicoterapeuta é um grande clichê: uma mulher ou um homem...

24/10/2019 04h00

Música interfere no nosso cérebro e melhora humor e aprendizado

Escutar música é algo tão corriqueiro que é difícil imaginar a influência que ela tem em nosso cérebro e como...

24/10/2019 04h00

Lilia Cabral revela 3 segredos para casamento longo; veja mais dicas

Em seu novo trabalho, o filme "Maria do Caritó", Lilia Cabral vive uma personagem cinquentona que procura seu...

23/10/2019 14h16

Como escolher um professor de mindfulness?

O crescente interesse sobre as práticas e treinamentos de atenção plena (conheça mais sobre mindfulness) nas...

23/10/2019 04h00

Somos frágeis: ansiedade e depressão não precisam de trauma para aparecer

Ainda existe uma falsa ideia de que ansiedade e depressão acontecem em decorrência de uma situação traumática,...

23/10/2019 04h00

"O brasileiro tem medo do estigma das doenças mentais", diz Bruna Lombardi

Uma sexóloga que deseja curar seus pacientes enquanto convive com uma doença mental debilitante. Esse poderia ser...

22/10/2019 04h00

Estresse na gravidez aumenta chances de criança ter problemas de saúde

Um estudo encontrou uma associação entre o nível de estresse da mãe na gestação e o risco de o bebê ter algum...

21/10/2019 18h05

Meditação veio para ficar porque funciona mesmo

Podemos dizer que a meditação está na moda novamente. O que é algo estranho de se colocar, pois as práticas...

21/10/2019 04h00

Quatro técnicas de respiração para você adotar em sua meditação

No vídeo acima, eu ensino a vocês quatro técnicas de respiração que ajudam a obter mais foco, centramento e...

20/10/2019 04h00

Quatro técnicas de respiração para você adotar em sua meditação

Quer ter mais centramento, foco ou relaxamento? Silvia Atalla mostra quatro técnicas de respiração que ajudam você

20/10/2019 04h00

Você posta #tapago? Entenda por que também deveria postar a #topagando

19/10/2019 04h00

Hasselmann: "Inteligência emocional de Bolsonaro é -20"; como turbiná-la?

Quem acompanhou o cenário político nesta semana se surpreendeu com as declarações da deputada Joice Hasselmann...

18/10/2019 20h38

Livre-arbítrio: afinal, nós temos?

18/10/2019 04h00

Memória fica fraca com a idade? Veja 5 dicas para deixar a sua afiada

Não é à toa que nos acostumamos a associar envelhecimento com esquecimento - e até nos divertimos com isso. Com o...

18/10/2019 04h00

O que realmente queremos que as crianças aprendam na escola?

O dia dos professores foi celebrado há alguns dias. A data é uma oportunidade de agradecer a esse grupo de...

17/10/2019 04h00

Falha defensiva: entenda o que bloqueia você para não fazer o que planeja

Você já pensou em começar a fazer alguma coisa, algo que queria ou precisava realizar, mas que acabou não saindo...

17/10/2019 04h00

Giulia Gam trata depressão em clínica, diz programa; quando é necessário?

De acordo com o colunista Alessandro Lo-Bianco, a atriz Giulia Gam, que atuou em telenovelas como O Primo Basílio...

16/10/2019 16h38

Métodos de relaxamento podem aumentar ansiedade em quem sofre com a doença

Meditação e yoga te deixam mais ansioso? Calma: você não está sozinho! Um novo estudo feito por pesquisadores da...

16/10/2019 15h02

Como lidar com emoções difíceis usando as técnicas de atenção plena?

Os treinamentos e terapias baseadas em mindfulness (atenção plena), em especial as práticas mais curtas para uso...

16/10/2019 04h00

Saber ser persuasivo é muito positivo; veja quando isso passa dos limites

Quando o assunto é persuasão —ato ou efeito de convencer sobre algo — fica sempre uma 'pulga atrás da orelha'....

16/10/2019 04h00

Emoção é diferente de sentimento: saber disso ajuda a gerenciá-los melhor

Embora estejam diretamente relacionados, emoção e sentimento não são a mesma coisa. E saber diferenciá-los pode...

15/10/2019 04h00

Um em cada 4 adolescentes brasileiros é dependente de internet, diz estudo

Quando decidiu restringir o acesso do filho ao computador, Mariana (nome fictício) observou um comportamento...

14/10/2019 12h07

VER MAIS