



POR JACKELINE LEAL

Psicóloga clínica, coach de carreira e consultora em Desenvolvimento Humano e Organizacional.

E-mail: contato@jackelineleal.com.br

MUDAR PODE SER A NOSSA ÚNICA SOLUÇÃO

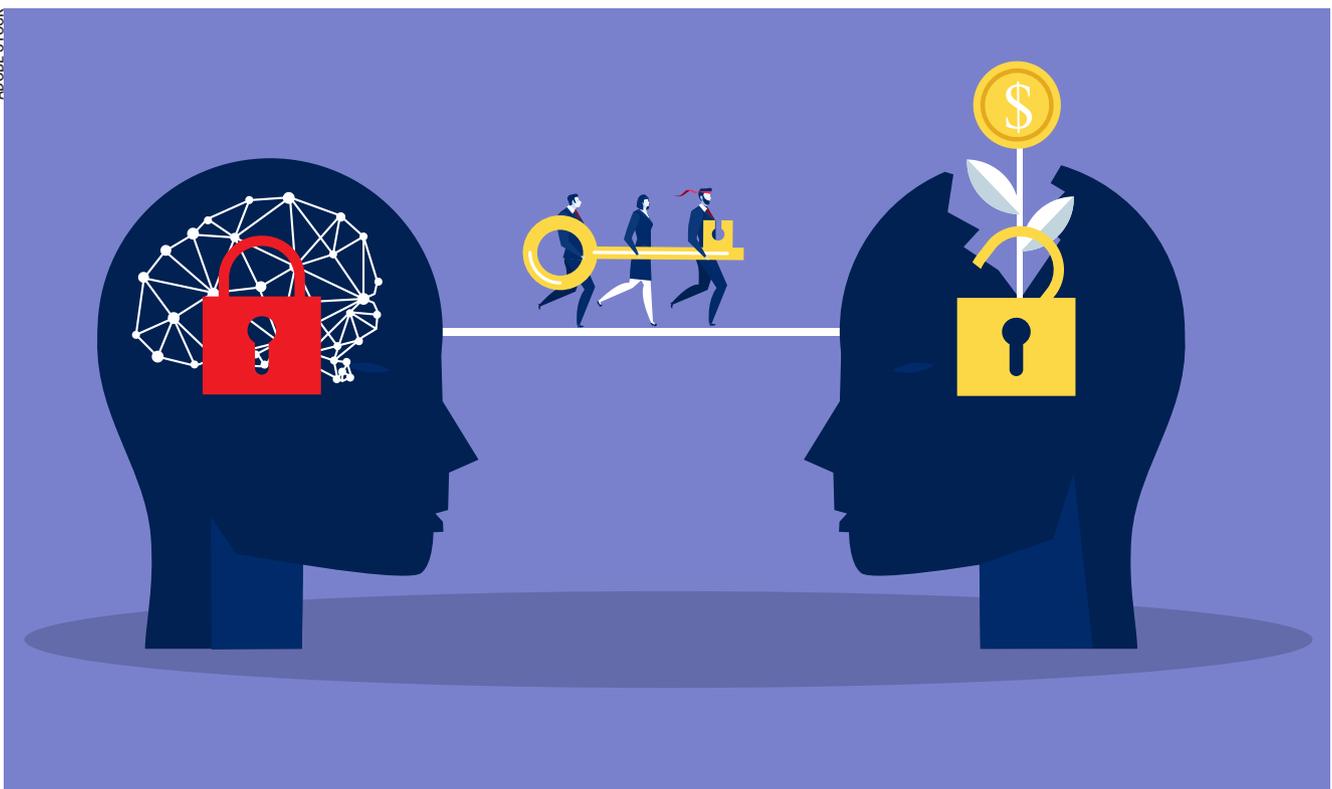
Se tivesse escrito este texto há um ou dois anos, certamente eu teria abordado as mudanças possíveis para os próximos anos e, mesmo extrapolando todas as previsões possíveis, não acredito que iria prever facilmente o cenário atual.

Mudar sempre foi uma prerrogativa da humanidade e – ironicamente – ao mesmo tempo, sua maior dificuldade. Aceitar que o que estamos fazendo conosco, com a humanidade e com as organizações, nos trouxe até os dias de hoje, mas, no entanto, não é uma estratégia forte o suficiente para nos levar ao futuro que precisamos, é uma das nossas maiores feridas narcisistas, ou seja, é como se de alguma forma admitíssemos ter que mudar porque o nosso jeito de fazer não deu certo.

Esse medo todo do novo muitas vezes nos limita e nos impede de pensar diferente, de criar e inovar, ou ainda, de abrir espaço para aprendermos a partir dos nossos próprios erros. Tudo bem, até aqui acredito que estejamos todos na mesma página, qual o problema então? Uma pandemia que passa por cima de todos nós, que está bem na nossa frente nos convidando a abrimos mão das nossas certezas e seguranças para abraçar um novo mundo, com um novo jeito de ser, de pensar, de agir; e, mesmo assim, muitos de nós se comportam como se nada muito importante estivesse realmente acontecendo.

E por que será que isso acontece? Para a ciência, esse comportamento frente ao novo, nada mais é do que um mecanis-

ADOBE STOCK



mo de defesa do nosso cérebro que durante anos foi, sem dúvida, responsável pela nossa sobrevivência na Terra.

Ainda assim, os anos se passaram e adaptar-nos às mudanças continua sendo uma “pedra no sapato”. E foi por acreditar que algo mais poderia ser feito para mudar essa realidade que o professor Dr. Robert Keagan e Lisa Lahey criaram a teoria que leva o nome de “Imunidade à Mudança”.

Na visão dos autores, são propostas duas formas de pensar sobre por que tendemos a resistir às mudanças. A primeira delas é que a resistência à mudança é parte natural do nosso sistema de proteção e trabalha para nos ajudar a manter os compromissos profundos que temos com as *grandes suposições* construídas pela mente. Daí, o conceito de ser um sistema de imunidade e não necessariamente de resistência. A segunda forma de pensar sobre o motivo de tal resistência à mudança é que não conhecemos conscientemente essas *grandes suposições*, e isso dificulta mudarmos, pois, normalmente, as coisas que queremos fazer e não conseguimos disputam diretamente com elas.

Para mudar, inserir ou retirar determinados comportamentos das nossas vidas, teríamos que enxergar essas *grandes suposições* e, a partir disso, trabalhar para invalidá-las ou validá-las de forma mais precisa, se for o caso. Isso quebraria o sistema imunológico que deixaria de enxergar a mudança como uma ameaça, permitindo que ela acontecesse mais facilmente.

Segundo os pesquisadores Robert Keagan e Lisa Lahey, apenas uma em cada sete pessoas consegue manter a disciplina necessária para o estabelecimento de uma mudança importante em sua vida. E isso se refere inclusive à manutenção de rotinas importantes, como tomar diariamente um

medicamento que garante a sobrevivência devido a um problema cardíaco crônico.

Assim, quando nos perguntamos “por que não consigo?”, na maioria das vezes, a resposta é “não sei”, e podemos dizer com certeza que não falta desejo da pessoa de cuidar de si, como no exemplo acima, em que o cardíaco não deseja a morte.

As *grandes suposições* citadas pelos autores são o nosso sistema interno de crenças profundas e inconscientes, aprendidas no decorrer de nossas experiências de vida, funcionando como direcionadores que nos levam aos comportamentos opostos para o alcance de nossos objetivos.

E, para trabalhar essas crenças e potencializar o nosso poder de evolução da espécie, eu não imagino irmos muito longe sem investimento no nosso próprio autoconhecimento. Desconstruir nossas crenças e abrir os olhos para a autocrítica, que frequentemente nos sabotamos, é, sem dúvida alguma, um dos nossos maiores desafios.

Portanto, falar sobre isso no texto de fechamento do ano não é acaso. Ciclos se encerram para que outros novos possam começar. E pergunto a você: isso está claro? Você tem experimentado novas formas de fazer, de pensar e de ser? Tem buscado fazer diferente? Inovar?

Acredito bastante que estamos vivendo um novo começo de era, e trabalhar a nossa Imunidade à Mudança pode, sim, ser uma das formas mais inteligentes de perdermos o medo de desbravar novos oceanos.

Encerro este texto deixando meus sinceros votos de reflexão sobre o seu papel neste novo mundo e as palavras finais dita por um sábio senhor: “Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças”. ■

OFERTA DE PROFISSIONAIS

Antonio Celso Rossini

Formação Acadêmica: Tecnólogo em Construções Hidráulicas pela UNESP - FATEC.

Áreas de interesse: Meio ambiente; Manutenção; Utilidades.



Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicadas nesta página, acesse:
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