



**POR JACKELINE LEAL**

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

# RELACIONAMENTOS VERSUS CONFLITOS: VOCÊ É A PEÇA PRINCIPAL DESSE JOGO

Este foi um mês muito especial no qual tive a oportunidade de estar em uma planta de celulose ministrando alguns treinamentos e, dois deles, foram sobre temas muito importantes para mim: relacionamentos sustentáveis e resolução de conflitos.

Quando falamos sobre desenvolvimento de *Soft Skills*, ou seja, de competências comportamentais, muitas são as possibilidades de intervenção e praticamente todas possuem bons resultados imediatos, mas nem todos trazem resultados que vão desencadear mudanças nas pessoas e nas organizações de forma sistêmica.

Quando falamos de mudanças no comportamento, tendemos a buscar estratégias sobre aquilo que nos é visível aos olhos. O que eu quero dizer com isso? Que assim como um *iceberg*, quando existe uma demanda de desenvolvimento em uma organização, ou na sua vida pessoal, erroneamente, focamos em trabalhar apenas o comportamento visível que nos desagrada, quando a mudança que realmente vai transformar a realidade atual está na parte abaixo da linha do mar.

Cada pessoa enxerga o mundo de uma forma e são as nossas percepções sobre o mundo que determinam como nós encaramos os desafios que constantemente aparecem na vida privada e no trabalho. Essa lente nos ajuda a diferenciar sobre o que vale ou não a pena lutar, mas não torna mais simples realizar a mudança mesmo quando sabemos que os comportamentos que estamos tendo não têm nos ajudado.

O observador que somos vem para o mundo cheio de gatilhos internos construídos a partir das nossas experiências de vida – dores e alegrias, medos e coragens. Cada uma dessas experiências determina nosso jeito de ser, de pensar e agir no mundo e, para serem transformadas, quando deixam de nos ser úteis na vida adulta, precisam ser vistas, descobertas.

Quando falamos em conflitos, falamos de pessoas. Pessoas se relacionam o tempo todo mesmo quando estão em silêncio. Nossas relações são repletas de afetos, de emoções e, como somos todos

diferentes, de potenciais conflitos. Nada disso é ruim ou errado, pelo contrário, são os conflitos que possibilitam que tenhamos relações verdadeiras, autênticas; é por isso que evitar conflitos é evitar aprofundar-se em suas relações.

Para se relacionar, é preciso estar disposto a conhecer o melhor e o pior do outro, mas, antes disso, é preciso ter coragem para conhecer o pior e o melhor de si mesmo. Acontece que parte de nós tenta resolver o problema culpando e responsabilizando o outro, ao invés de acessar as nossas próprias sombras.

Julgar, opinar e “resolver” questões que não foram criadas ou vivenciadas por nós sempre será mais fácil, pois não temos envolvimento emocional, não estamos misturados no fato. Quando a dor é nossa, ativamos o nosso cérebro reptiliano e, imediatamente, aparecemos prontos para lutar, paralisar ou fugir, quase nunca para refletir sobre o que aconteceu em busca de uma boa alternativa para solucionar.

Conhecer a nós mesmos permite que mudemos a forma como jogamos. Permite que mudemos o observador que somos e isso muda tudo. A partir do momento em que eu passo a perceber a minha responsabilidade dentro do que acontece, eu posso sair do papel de vítima e assumir um papel de maior protagonismo.

Eu posso decidir conversar, trocar ideias, falar de como eu me sinto quando algo não sai como eu gostaria e, acima de tudo, posso aprender a colocar limites nas relações, dizer sim e dizer não, quando fizer sentido para mim. Sem isso, sem uma mudança genuína, as ações programadas em um plano de ação qualquer, não passarão de tarefas desconexas e com tempo de duração limitado.

É isso. Independente do tema que você busque transformar, independente do desempenho que queira potencializar e do resultado que você queira entregar, a peça-chave é sempre você. Conhecer a si próprio vai alargar seu campo de ação, expandir suas possibilidades e, com certeza, melhorar seus relacionamentos. Lembre-se disso! ■

### OFERTA DE PROFISSIONAIS

Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicadas pela ABTCP, 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)