

Convivendo a antipatia

Agora que entendemos o que está por trás da antipatia, o que podemos fazer para lidar com isso?

Aproveito este momento para salientar algo importante e que precisamos sempre levar em conta: devemos sempre evitar classificar as pessoas atribuindo a elas um rótulo do tipo: chata, teimosa, antipática e etc.

Eu entendo que muitas vezes é automático escutarmos algo e já olharmos para a pessoa e pensar: essa pessoa está se achando, como foi o caso do Eduardo com o Júlio, mas precisamos lembrar que uma mesma pessoa possui várias facetas em sua personalidade e precisamos tomar cuidado para não definir as pessoas de forma tão simplista.

No entanto, algumas características podem se tornar mais evidentes e com o intuito de aprender a lidar melhor com elas, vamos ver maneiras de como podemos agir para evitar conflitos com as outras pessoas, isso pode nos ajudar a evitar chateações e também aprenderemos a lidar melhor com elas. Inclusive com as antipáticas.

O primeiro passo que o Eduardo dará é pensar em quais razões o Júlio consegue afetar ele. Por exemplo: o Júlio parece ter necessidade de demonstrar superioridade ao falar que é autodidata e que tem muitas certificações e isso incomoda de alguma maneira o Eduardo porque ele sempre faz cursos e estuda muito para tirar uma certificação, por exemplo.

Este processo de autoconhecimento é muito importante para se livrar do julgo do outro, isso não vai abalar mais o Eduardo. A ideia é que o Eduardo um dia consiga reagir de forma mais tranquila nas próximas vezes que tiver contato com alguém arrogante. Então se ele escutar alguém dizer: “Eu aprendi a falar inglês sozinho, nunca entrei numa sala de aula.”

“Ganhei um prêmio pelo melhor atendimento ao cliente na minha empresa porque eu sou o melhor que a empresa tem.”

A ideia é que o Eduardo reflita: ele é convencido, mas deve ter suas razões para ser admirado pelos clientes ou pelas pessoas no geral e segue a vida.

Com isso vemos que uma maneira de lidar com pessoas antipáticas é **não aceitar provocações**.

Outro dia o professor formou duplas para fazer um trabalho valendo nota e adivinha? O Eduardo teve que se reunir com o Júlio. Eles começaram a falar sobre qual será o tema, o que eles podem fazer. O Eduardo fez uma sugestão: podemos usar um método ágil para resolver tentar resolver um problema real que enfrentamos na empresa e compartilhar os resultados, colocar os prós e contras... O Júlio achou que é melhor usar o PMBOK ao invés da Agilidade porque ele já usa PMBOK no trabalho dele e acha que é mais fácil, porque já conhece os principais gargalos e que isso vai facilitar a criação do trabalho.

Imagina o Eduardo ouvir isso e ter que ficar calado? Será que ele conseguiria? Dependendo da pessoa, ela pode simplesmente abstrair a arrogância do Júlio e pensar: pode ser uma boa ideia. Ou ela pode comprar uma grande briga e dizer: Quem você pensa que é para dizer que a minha ideia não é boa, e pior, falar que a sua é a melhor?

E agora? O que fazer?

Se a ideia é manter o clima de boa vizinhança com uma pessoa arrogante, o Eduardo precisa se lembrar que tudo o que ela deseja é ter razão, assim, o Eduardo vai procurar não estabelecer qualquer tipo de disputa com o Júlio. A missão dele para conseguir lidar melhor com esse tipo de situação é ser mais assertivo em suas posições, mas jamais tornar isso uma competição. Ou seja, a chave para lidar melhor com isso é: **Não entre em disputa**.

Mas será que isso significa que o Eduardo precisa dizer sim para tudo o que o Júlio fizer? E agora? Calma. O Eduardo não precisa fazer um estágio lá com os monges budistas para desenvolver mais a sua paciência. Então quando necessário, o Eduardo precisará olhar nos olhos do Júlio e falar: a sua ideia é boa, mas podemos testar outras alternativas. A ideia é ele tomar cuidado para não demonstrar enfrentamento e sim agir como o Eduardo agiria com qualquer outra pessoa, independente de quem seja. Então o objetivo dele é **não se deixar intimidar**.

Mas ainda que o Eduardo queira expressar a sua opinião de forma respeitosa, numa entonação suave de voz (repare que este é um cenário bem positivo), o Júlio pode querer discordar e impor a ideia dele. Até aqui nenhuma novidade, afinal de contas uma pessoa arrogante muitas vezes, pode só estar querendo chamar a atenção, mas o Eduardo precisa lembrar que é importante não alimentar sentimentos de raiva ou desejo de vingança. Se o Eduardo não concorda com a ideia do Júlio, ele pode sair do grupo, fazer o trabalho sozinho e dar o seu melhor para fazer o melhor trabalho, mas o que ele vai ganhar com isso? Provavelmente só vai alimentar sentimentos de raiva ou vingança. Pelo que já vimos, pessoas assim precisam mesmo é de compaixão. Então o Eduardo vai afastar sentimentos negativos, porque eles só aumentarão o seu desconforto em lidar com o Júlio. A lição para o Eduardo praticar nesse caso é: **Não entre em discórdia**.

Além do Eduardo não aceitar provocações, não entrar em disputa, não se intimidar, não entrar em discórdia o que mais o Eduardo pode fazer? Ele precisa **conquistar autoconfiança**. Isso é importante porque vai ajudá-lo a não se envolver e deixará claro para a pessoa arrogante que ele não pretende prejudicá-lo de maneira alguma. Isso fará com que ele se sinta menos inseguro com o Eduardo, o que pode desarmá-lo da sua arrogância.

Lembre-se que tudo isso é um processo importante para lidarmos com pessoas arrogantes e antipáticas. Afinal de contas somos seres sociais e como tal precisamos conviver com todo tipo de pessoas. Aprender a lidar com pessoas difíceis é bom para todos. O Eduardo vai ficar menos chateado com as pessoas, as pessoas vão perceber que não precisam se revestir da armadura para se tornar uma pessoa “poderosa”. Ou seja, esse é o primeiro passo para o Eduardo começar a se entender melhor e desenvolver sua autoestima (porque não vai se abalar com o que os outros disserem) e em segundo porque evitamos irritação e conflitos na família ou em qualquer outro ambiente. E a consequência disso tudo é muito simples: ter uma vida mais tranquila, prazerosa. Vai ter aborrecimentos? Vai, mas com tudo isso que vimos nessa aula, e no curso em geral, eu espero que a nossa jornada seja melhor, que possamos relevar mais, respirar fundo antes de falar algo que pode gerar conflito e isso pode melhorar a nossa convivência com as pessoas.