

COMO LIDAR COM COLEGAS 'TÓXICOS'

Serão raros os casos em que um profissional adora todos os seus colegas de trabalho. Geralmente, as relações laborais, implicam sempre a capacidade de aprender a lidar com alguém que não se suporta. Os psicólogos Alan Cavaiola e Neil Lavender, estudaram o fenómeno e a sua investigação originou um livro que é uma bíblia, sobre como lidar com colegas disfuncionais. O emprego é perfeito. O salário ainda mais. O ambiente de trabalho é bom, mas há aquele colega que complica o que é simples e com o qual é basicamente impossível lidar. Este é o cenário mais comum na vida de muitas empresas e profissionais, com resultados que por vezes se traduzem num ambiente de trabalho "de cortar a respiração" e na consequente desmotivação das equipas. Os psicólogos Alan Cavaiola e Neil Lavender analisaram mais de 1100 profissionais para estudar este fenómeno e concluíram que cerca de 80% dos inquiridos evidenciavam claros indícios de stress moderado ou até severo, como resultado da prática de trabalho com colegas ou chefes "difíceis". No livro "Toxic Coworkers: How to Deal with Dysfunctional People on the Job" (Colegas Tóxicos: Como lidar com pessoas disfuncionais no local de trabalho), a dupla de psicólogos desvenda as principais conclusões da sua investigação, ao mesmo tempo que ensina a minimizar o impacto da presença de elementos destabilizadores. O livro é já uma bíblia entre os profissionais. Ao decorrer da sua investigação, a dupla de psicólogos pediu aos profissionais inquiridos que descrevessem os colegas com os quais tinham maior dificuldade em lidar e alcançar entendimento, utilizando uma lista de adjetivos. "Descobrimos que os elementos tóxicos da empresa tinham características similares a vários tipos de distúrbio de personalidade descritos no DSM-5, o manual de diagnóstico utilizado pelos psicólogos e psiquiatras", explica Alan Cavaiola. Segundo os autores, "trabalhar com colegas tóxicos e difíceis, capazes de contaminar o ambiente de trabalho, não é incomum no quadro profissional atual" mas, reconhecem, **"pode ter impactos sérios na produtividade das equipas e, consequentemente nos resultados da empresa"**. Cavaiola realça que "a existência de elementos tóxicos nas empresas pode ser uma fonte de distúrbio e constituir um desvio ao foco dos restantes profissionais, ao eliminar por completo a possibilidade de um bom ambiente de trabalho e gerar níveis de stress elevados entre os elementos da equipa". O especialista acrescenta que as práticas de **trabalho em open space**, comuns hoje em dia num número significativo de empresas, vieram agravar a situação e aumentar os níveis de stress e pressão nas organizações. "Em termos globais, o profissional gosta de trabalhar e sente-se motivado para o fazer, gosta do seu trabalho, tem interesse pelos projetos que desenvolve, mas de cada vez que pensa que terá de trabalhar com determinado elemento, e em toda a complicação que daí normalmente advém, eleva os níveis de stress". A dupla de investigadores identifica o problema, reconhece a sua tendência para aumentar, "fruto da crescente pressão profissional e dos próprios modelos de organização funcional das empresas", mas também indica formas de contornar a questão "para quem tem mesmo de trabalhar com quem não gosta". A primeira regra é a auto-análise: "perceber de facto o que é nos afasta daquela pessoa e se isso não tem mais a ver com as nossas experiências passadas do que com as atitudes do colega em si", explica Alan Cavaiola realçando que "em muitos casos os profissionais que fizeram este processo acabaram por perceber que era a lembrança de uma memória para a qual o colega remetia que lhe desagradava e não o colega em si". O processo de Cavaiola e Lavender sugere ainda que a **comunicação seja sempre transparente, frontal e honesta**. "Se determinada atitude do colega representa um problema, o profissional que se sente lesado deve deixar isso claro de imediato", explicam. Gerir expectativas é também essencial. Cavaiola, que leciona psicologia, realça que "é muito comum os profissionais alimentarem expectativas pouco realistas em relação aos colegas de trabalho e ao que deles esperam". Manter a consciência de que uma equipa de trabalho é composta por vários elementos distintos, com personalidades diferenciadas e que é

necessária boa vontade para alcançar o equilíbrio, é fundamental. Assim com evitar "julgamentos prévios que podem ser perigosas". Seguir estas "regras" ajudará os profissionais "a gerir a desmotivação e a frustração decorrentes do entendimento difícil que não raras vezes se gera entre elementos da mesma equipa", enfatizam. Fonte: Expresso - Cátia Mateus (21.08.2015)