

## Flexibilidade melhora o convívio

**Q**uanto mais endurecido e inflexível, maior a facilidade de quebrar diante de fortes impactos. Essa teoria - fisicamente constatável - vale tanto para os objetos como para o comportamento humano.

Em um mundo onde os produtos são perecíveis e os desejos são fugazes, a flexibilidade é a chave para a sobrevivência e para o sucesso pessoal e profissional. É fácil assimilar isso quando entendemos que não dá para crescer na rigidez. O crescimento é, por si só, maleável e adaptável a novos formatos e medidas. Inteligente é quem aprende a 'metamorfosar', pois é notória a busca por profissionais capazes de aceitar as diferenças inerentes a uma equipe e ainda saber celebrar essas desigualdades.

**Já não basta evitar os conflitos** - É preciso enxergar nas desavenças a oportunidade de promover mudanças necessárias, evoluir e se tornar melhor justamente por causa do que é adverso. Há alguns anos, desenvolvendo pesquisas sobre o que chamo de Inteligência Afetiva, constatei como é grave a falta de flexibilidade atualmente. Isso me levou a debruçar sobre uma questão fundamental e

esquecida na atualidade: a gentileza.

Não descobri nenhum segredo, pois é evidente que pessoas gentis são flexíveis e poderosas. É incrível como ainda há quem aposte que investir nas relações humanas não é o comportamento mais eficaz para os que ambicionam altos cargos ou grandes fortunas - esses certamente desconhecem o poder da gentileza.

O 'movimento pela melhoria das relações interpessoais e qualidade de vida através da gentileza' (World Kindness Movement) - cujo representante oficial do Brasil é a Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV) - declara que pessoas gentis são mais valorizadas no mercado profissional, já que a qualidade das relações, a integração entre os funcionários e as atitudes de gentileza são fatores que influenciam nos resultados e no aumento da produtividade da empresa.

**Melhore sua qualidade de vida** - A gentileza e, por consequência, a flexibilidade e a tolerância têm ainda influência direta sobre nossa saúde mental, emocional e física. A falta desses atributos na vida diária causa prejuízos

incalculáveis a todos. A Organização Mundial da Saúde estima, por exemplo, que em 2020 a depressão será a segunda causa de improdutividade das pessoas, seguida apenas das doenças cardiovasculares.

Qual é a razão para tamanha insatisfação? Estou certa de que, em última instância, não se trata de aumento de salário ou posição hierárquica, e sim da falta de reconhecimento pelo humano que há em cada um, qualidade na troca entre as pessoas, distanciamento, falta de intimidade, confiança, afeto, disponibilidade e inflexibilidade com as próprias frustrações. Isso tudo se trata da falta de gentileza, pode apostar.

Portanto, embora as habilidades técnicas sejam imprescindíveis, as empresas sabem que podem treinar um profissional para que se torne habilitado tecnicamente, assim como sabem que para ser agradável, simpático, flexível e gentil é preciso que haja uma decisão pessoal. Ser gentil é essencialmente uma escolha do indivíduo, pois tem a ver com as crenças e os valores que ele alimenta diariamente, ou seja, a gentileza é um exercício diário.

### 7 condutas gentis e tolerantes no ambiente de trabalho:

**1. Aprenda a escutar** - Ouvir é muito importante para solucionar qualquer desavença ou problema.

**2. Evite julgamento e ações precipitadas** - Quando estiver nervoso, deixe para conversar mais tarde.

**3. Peça desculpas** - Isso pode evitar conflitos maiores e salvar relacionamentos.

**4. Valorize o que a situação e o outro têm de bom** - Perceba que esse hábito pode promover verdadeiros milagres.

**5. Seja solidário e companheiro** - Demonstre interesse pelo outro, por seus sentimentos e sua realidade de vida.

**6. Analise a situação** - Alcançar soluções pacíficas pode depender da compreensão da raiz do problema.

**7. Faça justiça** - Esforce-se para compreender o outro e não para ganhar, como se eventuais discussões fossem jogos ou guerras.

**Rosana Braga**

é palestrante, consultora de relacionamentos e escritora. Autora de *O Poder da Gentileza*, da editora Minuano.

*"Se você faz o melhor que pode, o futuro se cuida por si."*

(George Mitchell)