

## Explicação

Quem vê o Edson trabalhando hoje pode não imaginar que ele entrou na empresa cheio de timidez e insegurança. Mas isso não acontece só com ele. Você provavelmente também passou pela experiência de começar a trabalhar ou estudar em um lugar diferente, com pessoas desconhecidas e depois se habituou, não é mesmo?

Muitas vezes desenvolvemos a habilidade de nos relacionarmos de forma positiva com os outros, entendendo suas necessidades e estabelecendo uma conexão que traga cooperação, ganhos e boas energias para as partes.

Desde o nascimento aprendemos também a imitar os que nos cercam em todas as tarefas do cotidiano, desde a forma de comer, os hábitos de escovar os dentes, de tomar banho até as estratégias que mantêm a nossa sobrevivência, como estudo, aprendizado, desenvolvimento pessoal e trabalho.

É mais confortável para o ser humano agir sustentado no que é familiar e conhecido. Por isso não é incomum filhos terem a mesma profissão que os pais e seus comportamentos.

Passamos boa parte da nossa vida imitando comportamentos e aprimorando o que achamos ou não correto nas pessoas.

Pensando nisso, o que vem em mente quando você pensa em relacionamento? Os relacionamentos existentes em sua vida acrescentam ou subtraem? Sabemos que eles podem ser deliciosos, ofensivos, agradáveis, enganosos ou sinceros.

Certamente você já sentiu essas emoções no convívio com outras pessoas ou nas relações que teve no decorrer da sua vida.

### Como devemos agir, então?

Sempre que as pessoas se juntam em pares ou grupos, existe algum tipo de reação. Como já dissemos, cada pessoa tem um estilo, uma personalidade, um perfil, absorveu a sua cultura, suas vivências e valores próprios e por isso mesmo é tão difícil conviver.

Cada um traz para suas relações a sua bagagem anterior e reage a uma situação de acordo com as suas vivências e com os princípios e valores que absorve no decorrer da sua vida.

Por isso, precisamos entender como podemos tirar proveito das nossas relações e nos afastarmos de relacionamentos que nos fazem mal.

Partindo do princípio que as relações humanas são vitais para a nossa sobrevivência e para o nosso bem-estar, precisamos trazer alegria e suavidade aos nossos relacionamentos. Quem não tem alguém próximo com dificuldade para se relacionar?

Seja um filho, chefe, alguém da equipe de trabalho, vizinho, amigo ou mesmo um irmão?

### Porque isso acontece? Porque nos frustramos com as pessoas?

Simplesmente porque nós existimos em relação “ao outro”. Desde que nascemos, crescemos respaldados no que aprendemos com as pessoas que cuidam de nós e por isso acabamos depositando expectativas nos outros e desejamos que correspondam com que esperamos deles.

Esquecemos as diferenças e esperamos que as pessoas reajam às situações como nós agiríamos. Acreditamos que devem fazer as coisas como nós faríamos, mas não é assim que acontece e nem vai acontecer. As pessoas são diferentes de você e aí

é que está a grande frustração dos relacionamentos e ao mesmo tempo o grande brilhantismo das relações. É exatamente aqui que surgem os maiores conflitos relacionais.

**Expectativas são reais ou fantasias?** A vida é repleta de aprendizados e desafios. Não há dúvida de que trabalhar ou conviver com pessoas com quem não temos um forte vínculo afetivo sobre nós é mais simples. O problema está nas convivências afetivas, das quais nos enchemos de expectativa.

Sempre colocamos muitas expectativas na relação com o outro, e quando elas não se realizam nos sentimos frustrados. O mais interessante é que criamos a nossa própria fantasia de como queríamos que a pessoa fosse e achamos que ela tem que corresponder com o que imaginamos e criamos a respeito dela. Na maioria das vezes, elas não sabem sequer o que queremos, não dizemos isso a elas, mas esperamos que se comportem como gostaríamos.

**Então o que fazer para manter relacionamentos saudáveis?** A resposta para essa pergunta é uma daquelas que vale um milhão de reais.

Vale pensar que estas coisas acontecem por algumas razões:

Esperamos que as pessoas ajam como nós gostaríamos, mas esquecemos de falar a elas o que pensamos, queremos ou imaginamos. Lembre-se que ninguém nasce com uma bola de cristal acoplada ao corpo. Mesmo as pessoas que te conhecem profundamente não vão conseguir corresponder com tudo o que você pensa ou imagina a respeito delas.

A segunda é que não podemos controlar o comportamento dos outros. Mesmo que esse outro seja nosso filho ou outra a quem amamos, cada um de nós tem sua própria personalidade. Se não tiverem, algo está errado. Cada um precisa tornar-se um ser único e individual, pois está é a base da sobrevivência humana. Para sobreviver precisamos estruturar nossa personalidade. Somos seres singulares, únicos e donos das nossas próprias emoções e reações.

A terceira razão é que precisamos nos enxergar e enxergar o nosso papel na relação com os outros, antes de sairmos por aí sempre culpando o outro e achando que tudo o que ele faz está errado. Pense um pouco nas características e nas habilidades de cada um. Assim, respeitando os “estilos”, cada um pode colaborar da sua maneira.

Lembre-se que enquanto continuarmos sempre colocando a culpa “no outro”, esperando que as pessoas ajam como agiríamos, encontraremos dificuldade para resolver as situações com as quais nos deparamos todos os dias, seja com as pessoas do nosso convívio pessoal ou profissional.

Agora se um relacionamento nos causa angústia, é preciso recuar um pouco para enxergar nosso papel na relação.

Claro que existem pessoas complicadas, que trazem problemas, e das quais devemos mesmo nos afastar ou no mínimo evitar o envolvimento. Para isso podemos usar uma série de mecanismos, como a intuição.

Quando conhecemos a nós mesmos fica bem mais fácil entrar em um relacionamento e fazê-lo funcionar plenamente.

O que precisamos ter claro é que as mudanças tem de partir de nós.