

Veículo: UOL Universa

Data: 16.04.2019

Editoria: Carreira/Comportamento

Link: [Clique aqui](#)



Narcisistas, egoístas, sabichões: como lidar com esses perfis no trabalho?



Lidar com pessoas que se acham é desgastante, mas aplicar práticas específicas na rotina pode ajudar

Imagem: Getty Images



Heloísa Noronha
Colaboração para Universa
06/06/2019 04h00

Continua...

Demanda uma gasto de energia enorme lidar com pessoas que se acham a última bolacha do pacote e que, na maior parte das situações, não estão nem aí para os outros. Há casos em que egoístas ou egocêntricos não agem assim por maldade, e sim porque, por algum motivo prévio, aprenderam a se defender dessa forma e [compensar inseguranças](#). No entanto, o convívio com gente desse naipe pode se tornar infernal. Como você não muda ninguém a não ser você mesma, o jeito é aplicar algumas práticas no dia a dia, que podem suavizar um pouco dessa má energia. Veja algumas ideias:

Aceite as limitações dessas pessoas

Dependendo das circunstâncias (como [precisar muuuuito do emprego](#), por exemplo), aceite, que dói menos. Não espere muito desses colegas nem peça apoio. A insistência numa aproximação pode trazer mais frustração, levando esse sentimento a interferir no seu trabalho e até na sua autoestima.

Evite jogos mentais

Muitos ególatras adoram joguinhos que [forçam o outro a ficar constantemente na defensiva](#). A melhor maneira de lidar com essa praga é reconhecê-los, e identificar que eles servem apenas para irritar. Outra característica de narcisistas, donos da verdade e egoístas, é a crença absoluta de que não há nada de errado na forma como agem. Isso significa que precisam culpar os outros por quaisquer falhas e que, em algum momento, a tal culpa cairá sobre os seus ombros.

Estabeleça limites

É comum tentarem te colocar para baixo para que eles fiquem em evidência ou [fazer comentários sobre suas falhas](#) bem na hora em que o chefe está passando pela sala. Sorria, questione e, se possível, demonstre entendimento do assunto tratado.

Continua...

Uma forças

Tente melhorar o relacionamento conturbado chamando o colega para participar de algum projeto. Afinal, mesmo com uma personalidade problemática, se ele tiver capacidade profissional é possível que o resultado da parceria dê certo -- e você ainda pode conquistar alguma admiração.

Empatia e compaixão: hum, talvez

Uma dica comum entre consultores de carreira para lidar com esse tipo é se colocar no lugar dele e tentar entender as coisas a partir de sua perspectiva. Nem sempre a tática dá certo. Às vezes, a generosidade em excesso faz com que o outro seja ainda mais egocêntrico, querendo assim que tudo seja feito do seu jeito. E o que narcisistas mais desejam é encontrar alguém de bom coração que faça suas vontades. Portanto, dose a tal da empatia.

Entenda que todo comportamento pode ser útil conforme o contexto

Em outras palavras, provavelmente os arrogantes não são assim o tempo todo. Pode apostar que em outros ambientes e situações eles se comportam mais humildemente. Experimente, em uma conversa, perguntar sobre outros lugares e como eles agem.

Não os poupe das frustrações diárias

Como, por exemplo, de serem contrariados em uma simples divergência de opiniões. Metidos a sabe-tudo possuem um limiar de frustração baixo, então, tudo o que for concedido de forma a evitar essas "decepções" só contribuirá para o comportamento tóxico.

Continua...

Demonstre confiança

Às vezes, os sabichões têm comportamentos exagerados e isso pode indicar insegurança ou medo de rejeição. Solução: procure mostrar que você confia neles (desde que seja sincero, ok?) Isso pode gerar respeito e uma relação com maior igualdade.

Seja "fofa" ao apresentar críticas construtivas

Esses tipos raramente aceitam críticas. Eles as encaram como inveja ou implicância e provavelmente irão desvalorizar sua opinião. O ideal é se expressar com uma perspectiva diferente, fazendo-os acreditar que ainda estão em vantagem.

Melhore sua concentração

Não seja a plateia que tanto seus coleguinhas chatos precisam. Ajude a melhorar o clima do escritório, tirando seu foco dessas pessoas e investindo energias em fazer um bom trabalho.

Dê valor a quem tem valor

Se, apesar de malas, esses caras são bons em certas tarefas, elogie. Todo mundo gosta de feedback positivo, e os perfis vaidosos, ainda mais. Se ela ou ele tem valor, valorize.

Continua...

Tente manter o bom humor

Em alguns casos, é melhor ser feliz do que ter razão. Então, escolha o caminho da paz. Para uma boa convivência, seja animada e deixe os malhas para lá. Se isso não for mudar sua vida, para que estressar?

Fontes: Alexandre Bortoletto, psicólogo, Trainer e Master Practitioner na SBPNL (Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística); Erika Guarnieri, master coach de autoestima e autora do curso "Poder da Autorresponsabilidade"; Leyla Nascimento, presidente da Federação Mundial da RH (World Federation of People Management Associations - WFPMA) e CEO do Grupo Capacitare, com sede no Rio de Janeiro (RJ); Madalena Feliciano, diretora de projetos da Outliers Careers, de São Paulo (SP), e presidente do IPC (Instituto Profissional de Coaching); Monica Esteves, diretora de comunicação da ABRH-RJ (Associação Brasileira de Recursos Humanos do Rio de Janeiro), e Silvia Donati, coach pessoal e profissional de São Paulo (SP).

<https://universa.uol.com.br/noticias/redacao/2019/06/06/narcisistas-egoistas-sabichoes-como-lidar-com-esses-perfis-no-trabalho.htm>