

# 0 segredo para lidar com críticas no trabalho (sem surtar)

Abandone suas esperanças: por mais competente e esforçado que você seja, o seu trabalho nunca estará a salvo de críticas.

Aceitar a inevitabilidade da reprovação alheia é fundamental para crescer profissionalmente, diz Heloísa Capelas, autora do livro “O mapa da felicidade” (Editora Gente, 2014).

“Muita gente acredita que pessoas de **sucesso** não erram nunca e, portanto, nunca são criticadas”, diz a coach. “Mas é exatamente o contrário”.

Profissionais evoluídos, na verdade, são aqueles que absorvem e valorizam os **feedbacks** negativos que escutam ao longo da vida. Em termos simples: recebem críticas como qualquer um, mas sem melindres.

Até Hillary Clinton, pré-candidata à presidência dos Estados Unidos, tem uma visão parecida sobre o assunto. Em 2014, num evento em Nova York, ela disse que jovens profissionais deveriam levar críticas a sério, mas não levá-las para o lado pessoal.

Temos, de fato, uma forte tendência a interpretar o feedback negativo de um **chefe** ou colega como uma espécie de ataque à nossa dignidade.

“Muita gente volta inconscientemente à infância, e encara a situação como se estivesse levando uma bronca”, afirma Heloísa. Surgem, então, diversas justificativas para bloquear e até revidar a suposta agressão do outro.

## **Escuta integral**

Ser menos infantil – e mais humilde – é o primeiro passo para

lidar com críticas de forma realmente produtiva.

O segredo, diz José Augusto Figueiredo, presidente da consultoria LHH|DBM, está em ouvir profundamente o que está sendo dito. Na prática, isso significa deixar o outro falar sem interrompê-lo, nem mentalmente.

A escuta integral, sem defesas, é uma competência que se adquire com o treino. “A cada vez que receber uma crítica, tente ouvir o outro até o fim, sem pensar em respostas para ele ou para você mesmo”, diz o especialista.

Figueiredo também recomenda verificar se outros colegas têm a mesma percepção negativa sobre o seu desempenho. Além de naturalizar o processo do feedback para você, esse movimento pode render aprendizados valiosos.

### **Gentileza**

Críticas frontais merecem ser recebidas de braços abertos, principalmente se o seu **ambiente de trabalho** for dominado pela fofoca e pela hipocrisia.

Isso porque pouquíssimas pessoas têm a disposição e a coragem de apontar francamente as falhas alheias.

“A mesma dificuldade emocional para receber feedbacks também se manifesta na hora de oferecê-los”, explica Heloísa. “Chefes e colegas que oferecem críticas sinceras são raros e devem ser muito valorizados”.

Portanto, a forma mais inteligente de entender uma crítica é encará-la como uma gentileza – uma espécie de homenagem prestada ao seu crescimento profissional.

Em vez de vergonha, mágoa ou raiva, afirma a especialista, a sensação após o “puxão de orelha” deve ser a de gratidão.

Fonte:

<http://exame.abril.com.br/carreira/o-segredo-para-lidar-com-criticas-no-trabalho-sem-surtar/>