

SKU – 050.114

Vulnerabilidade no ambiente de trabalho

A arte de se permitir sentir e ser quem se é



Um dos 4 TED Talks mais assistidos no mundo todo pertence à Brené Brown, professora, pesquisadora norte-americana, palestrante e escritora, especialista em diversos temas, dentre eles, a vulnerabilidade. Nesse trabalho – “O Poder da Vulnerabilidade” – Brené explica como foi o processo de se aceitar vulnerável, e todos os benefícios que isso trouxe à sua vida.

Eu preciso confessar que aceitar minha vulnerabilidade foi um passo relativamente recente em minha vida.

Fui criada para ser uma mulher forte, batalhadora, e para que isso funcionasse, era necessário “engolir o choro”, como se sentimentos e emoções não pudessem ser externalizados. Avancei na idade adulta acreditando, por muito tempo, que emoção era o mesmo que fraqueza.

Durante os anos em que estive no mundo corporativo, a experiência não foi nada diferente. Não faz muito tempo que demonstrar vulnerabilidade no trabalho era visto como um sinal de fraqueza, de um profissional despreparado. Em um ambiente corporativo mais tradicional, há alguns anos, era comum o funcionário ser incentivado a deixar de lado a vida pessoal e ser extremamente profissional, “esquecendo” as emoções e sentimentos causados por fatores externos.

“Separe sua vida profissional da sua vida pessoal” – foi o que muitos de nós aprendemos.

Atualmente, porém, fica cada vez mais claro que os fatores pessoais interferem diretamente na nossa produtividade profissional. Ser vulnerável não é fácil, e é ainda mais difícil ser vulnerável no trabalho, por puro medo de julgamento. Isso porque muitos de nós têm uma

percepção errada a respeito do que a vulnerabilidade representa dentro do ambiente profissional. Então, o primeiro passo que quero propor aqui é entendermos que, no local de trabalho, ser vulnerável significa aceitar as próprias imperfeições e ser capaz de compartilhá-las com os outros.

Vulnerabilidade é aquilo que sentimos em momentos de incerteza, em situações em que somos expostos por algum motivo. Se pararmos para pensar, é ruim ser ou estar em uma situação de vulnerabilidade, porém, abraçar as incertezas e enxergá-las como uma maneira de se desenvolver é um ato de coragem.

Mas o que é que encoraja a vulnerabilidade?

Estar confortável em ser vulnerável requer vários traços de inteligência emocional. De acordo com Brené Brown, um ambiente que permita que seus integrantes se sintam à vontade para serem vulneráveis exibe as seguintes características:

Busca pelo crescimento: muitas vezes, as pessoas se abrem com a intenção de adquirirem um conhecimento ou obter uma perspectiva diferente para gerenciar situações que expõem suas fraquezas. A mentalidade de alguém que está disposto a aprender é a de melhoria contínua. Portanto, ter uma mentalidade de crescimento torna-se um pré-requisito para criar essa cultura.

Coragem: é preciso coragem para ser vulnerável. Quando estamos nos mostrando vulneráveis, no fundo estamos renunciando à necessidade de ser amado ou de ser aceito.

Consciência emocional: estar confortável em ser vulnerável é tarefa para alguém que seja emocionalmente forte, que possua um bom nível de autoconhecimento – e é exatamente isso que permite que esse indivíduo respeite e comunique suas próprias emoções e sentimentos.

Confiança: uma pessoa se sente confortável sendo vulnerável com aqueles em quem confia, numa troca em que não tenha julgamento ou espaço para que isso seja usado de forma arbitrária no futuro.

Relacionamentos: o espaço de confiança criado gera relacionamentos mais profundos a longo prazo.

O papel do líder nessa construção

O líder tem um papel fundamental na criação de uma cultura onde a vulnerabilidade é encorajada, pois é ele que dará o tom, oferecendo à sua equipe um ambiente seguro. Este ambiente seguro deve garantir que qualquer ato de vulnerabilidade não seja forçado, além de ser desprovido de qualquer julgamento, certo ou errado, ou qualquer expectativa de receber algo em troca. É isso que torna possível a criação de uma relação de alta confiança, doação e aprendizado.

Ao mesmo tempo, é importante cuidar para que esse ambiente incentive momentos vulneráveis e não indivíduos vulneráveis.

Ao compartilhar um momento vulnerável, você pode construir confiança com sua equipe e desenvolver relações estreitas, mostrando seu lado humano como líder. No entanto, esteja ciente do estado de espírito de sua equipe ao fazer isso. Pode haver momentos em que a equipe está para baixo, buscando uma clareza de seu gestor. Nesses momentos, mostrar vulnerabilidade pode levar a equipe ainda mais para baixo e criar mais confusão. Tome o cuidado de medir seus momentos de vulnerabilidade pois, em excesso ou em momentos errados podem não ter o impacto necessário na equipe.

Em resumo, construir uma troca que permita que todos compartilhem suas vulnerabilidades sem serem estigmatizados como indivíduos vulneráveis é o trampolim para um ambiente mais corajoso, confiante e de aprendizado.

É força, e não fraqueza

A vulnerabilidade é, portanto, essa capacidade de reconhecer e expressar os nossos sentimentos e emoções, e ela começa com a autoconsciência e a autoaceitação. Em outras palavras, é sobre reconhecer e ser aberto a respeito de suas próprias forças e fraquezas, mostrando aos outros quem você realmente é.

A pandemia nos tornou mais vulneráveis, física e emocionalmente. Mudou a forma como trabalhamos, como nos socializamos e como nos relacionamos com os outros. A saúde mental passou a ser tópico importante de discussão e a vulnerabilidade é uma parte fundamental da boa saúde mental.

A chave que nos permite ser vulneráveis e emocionalmente abertos com outras pessoas é perceber que a vulnerabilidade mostra nossa força e não nossa fraqueza.

É preciso muita coragem para mostrar aos outros quem realmente se é, para mostrar o nosso “eu autêntico”. Isso ainda não é fácil ou natural para a maioria das pessoas, mas quanto mais nos permitimos “baixar a guarda” e mostrar uma emoção, mais fácil se torna.

“A vulnerabilidade está no centro das experiências humanas” – Brené Brown

Assista o TED Talk de Brené Brown “O Poder da Vulnerabilidade” nesse link:

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?referrer=playlist-the_most_popular_talks_of_all&autoplay=true

Informações do Autor

Juliana Cória

Experiência de 18 anos na indústria farmacêutica, nas áreas de Marketing, Eventos, Projetos e Treinamento e Desenvolvimento da Força de Vendas. Nos últimos anos dentro do corporativo, tive a oportunidade de ministrar workshops e treinamentos em autoconhecimento e meditação. Psicoterapeuta integrativa, com diversas formações em coaching e terapias holísticas, hoje dedico minha carreira a guiar pessoas na jornada de autoconhecimento, ajudando-as a encontrar a chave que abre as portas para uma vida plena e saudável.

Foi a partir da minha própria autodescoberta, usando técnicas de vanguarda que tratam o ser em sua totalidade, que eu desenvolvi uma forma de atendimento que tem ajudado muitas pessoas a se descobrirem dentro de sua própria história.

Através de uma abordagem positiva e consciente dos desafios da vida, ajudo as pessoas a “ligar os pontos” quanto às muitas influências que guiaram suas decisões de vida e, assim, superar obstáculos para direcionar suas vidas para o caminho que desejam.

contato@julianacoria.com

Direitos Autorais

O conteúdo deste artigo é de inteira propriedade do “Autor”, e seus respectivos direitos autorais são protegidos pela Lei 9.610 de 19.02.1998. Qualquer uso, divulgação, cópia ou disseminação de todo ou parte deste material sem a citação da fonte, são expressamente proibidos.

Responsabilidades Autorais

Adicionalmente além dos direitos da posse do conteúdo, também incide sobre o “Autor” os deveres e responsabilidades sobre sua criação de conteúdo. Este artigo é de inteira responsabilidade do “Autor” e pode não refletir necessariamente a linha educacional, conceitual, ideológica ou programática da SBTD – Sociedade Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento.

Key Words deste Artigo (em ordem alfabética)

- Confiança
- Coragem
- Inteligência Emocional
- Saúde Mental
- Vulnerabilidade

