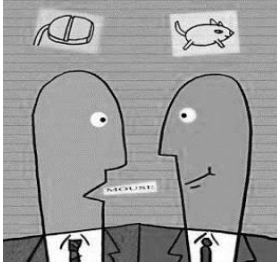


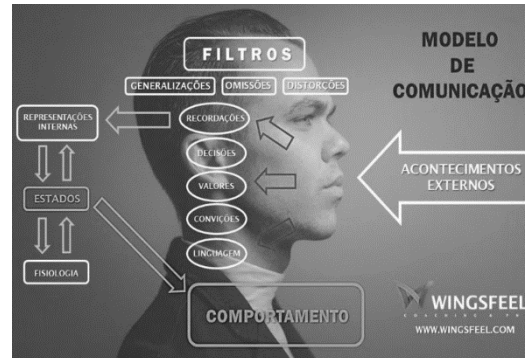
PORQUE É QUE SURGEM CONFLITOS?

“Não fiz nada de mal!”, “Ele é que é muito sensível”, “Não o consigo perceber...”, “Não sei o que é que aconteceu para ela ter ficado chateada”.



Aquilo que nós retiramos ou compreendemos sobre determinado acontecimento não corresponde necessariamente ao acontecimento em si, mas sim a uma interpretação pessoal que fazemos dele.

Perante uma situação, existem vários fatores dentro de nós que nos vão ajudar a dar sentido a esse acontecimento e a perceber de que forma lhe devemos responder.



Porque é que duas pessoas têm reações DIFERENTES perante a MESMA SITUAÇÃO?

A nossa mente arranja mecanismos que lhe permitam processar a informação de forma mais rápida: como as generalizações (e.g., extrapolamos para outras situações), omissões (e.g., retemos apenas parte do acontecimento, e não o seu todo) e distorções (e.g., interpretamos um estímulo de forma a ir ao encontro daquilo que achamos que já conhecemos). Estas baseiam-se em fatores específicos de cada pessoa, como as suas memórias, as decisões, convicções, linguagem e os valores.

“Aquilo que eu disse/fiz não foi assim tão mau...”

Os valores correspondem a princípios que guiam as nossas ações e reações. Correspondem a um sistema de crenças que nos ajudam a discernir aquilo que é mais ou menos importante para nós em determinada situação. São eles que nos permitem decidir se determinada ação é boa-má, certa-errada, moral-imoral. Todos temos a nossa hierarquia de valores e, consoante os valores de cada um, conseguimos perceber o que nos é realmente importante e a partir de que pilares é que orientamos as nossas ações.



Eis alguns exemplos de valores:

Autonomia, Sentimento de realização, Ambição, Assertividade, Ousadia, Calma, Cuidado, Alegria, Vivência em Comunidade, Compaixão, Competitividade, Consistência, Desenvolvimento pessoal contínuo, Cooperação, Cortesia, Curiosidade, Determinação, Confiabilidade, Devoção, Diligência, Disciplina, Dinamismo, Eficiência, Empatia, Prazer, Entusiasmo, Justiça, Fé, Família, Sustento, Fidelidade, Liberdade, Diversão, Generosidade, Bondade, Saúde, Honestidade, Humildade, Independência, Justiça, Fazer a diferença, Obediência, Prudência, Segurança, Serviço, Sucesso, Espontaneidade, Estabilidade, Tolerância, Cumplicidade,...

Quando comunicamos com alguém, o que acontece é que os nossos valores estão a comunicar com os valores da outra pessoa. E, às vezes, sem termos consciência, não nos apercebemos que os valores do outro não são os mesmos que os nossos.

Então afinal porque surgem os conflitos?

Para que se perceba qual foi o motivo pelo qual um conflito surgiu, uma das formas que pode ajudar é tentar perceber se existe, naquele desacordo, algum valor meu que foi violado (que me fez ficar chateado) ou algum valor do outro que foi violado (que o fez a ele ficar zangado). Depois de perceber isto, será muito mais fácil começar a comunicar novamente para tentar restabelecer a harmonia dentro da relação e tentar evitar novos conflitos no futuro.

Como sei quais são os meus principais valores?

Aqui vão alguns passos que te podem ajudar a refletir um pouco sobre quais os valores que, para ti, são mais importantes. Não te esqueças que a hierarquia de valores pode alterar consoante o contexto em que te encontras (e.g., amigos, trabalho, família, etc.)! Por isso, faz este exercício pensando num contexto de cada vez. Começa, por exemplo, no contexto das tuas relações de amizade... descobre o que é mais importante para ti nesse contexto!

1. Identifica momentos em que te sentiste satisfeito/realizado numa relação de amizade. O que estavas a fazer? Com quem estavas? Que fatores contribuíram para essa satisfação? Que necessidades/desejos foram satisfeitos?
2. Identifica momentos em que te sentiste orgulhoso. Porque é que estavas orgulhoso? Alguém partilhou esse orgulho contigo? Que fatores levaram a que te sentisses assim?
3. Com base nas 2 questões anteriores, identifica os teus 5 principais valores nas relações de amizade.
4. Olha para a lista que fizeste e tenta perceber qual a hierarquização desses valores. Pergunta-te "entre estes dois, se eu tivesse de escolher apenas 1 para estar presente, qual seria?".

Se tiveres interesse, podes fazer o mesmo para outros contextos! (e.g., académico, profissional, familiar,...)

Boa Reflexão!