

# O seu colega de trabalho está te sabotando?

**Relações interpessoais** são **desafiadoras** por natureza. Toda família tem seus problemas, todo casal briga, amigos têm atritos e é claro que não seria diferente no **trabalho**.

Automaticamente, pensa-se na dinâmica entre **chefes** e **subordinados**. Porém, mesmo com a **horizontalidade** de uma equipe, o convívio entre **colaboradores** pode ser marcado por faíscas. O seu **colega de trabalho** te acompanhará durante muitas horas semanais. Portanto, assim como irmãos, é natural que certos **desentendimentos** ocorram.

Mas há uma grande diferença entre desacordos **pontuais** e um ambiente de trabalho totalmente dominado por uma **atmosfera tóxica** que não apenas afeta negativamente o **resultado** final dos projetos em que vocês trabalham juntos, como te **desanima** de ir para o escritório.

Este cenário jamais deve ser normalizado. Se você sente que um colega de trabalho é **responsável** por fazer a sua experiência naquela empresa pior, ele pode estar te **sabotando**. Para você tirar a prova final, vamos listar alguns dos **sinais** que devem levantar a bandeira vermelha sobre este tal colega.

## As oportunidades nunca chegam até você

Seu colega de trabalho está sempre com **projetos** novos, tarefas **inovadoras** e **protagonismo** nos resultados, e você não? Já parou para pensar no **porque**?

Importante dizer que estamos falando de colaboradores do mesmo nível na empresa, com capacidade e funções semelhantes. Se, neste caso, um parece se **destacar** mais que o outro, é provável que haja algum **ruído** na comunicação.

É provável que ele esteja **monopolizando** as demandas. O excesso de **competitividade** faz com que muitos passem por cima dos seus semelhantes para "vencer" a qualquer custo.

## Mudanças nunca são bem-vindas

Você é esperto e está sempre **estudando** para se **capacitar** mais. Apesar de fazer seu trabalho bem, com os novos aprendizados, sugere algumas **mudanças** a fim de **melhorar** os resultados das suas tarefas.

Ao **consultar** o seu colega de trabalho sobre o que ele acha e também para o **informar**, uma vez que

vocês formam uma equipe, a resposta é sempre **negativa**.

Suas **ideias** e **sugestões** nunca são **bem-vindas**. Nada é bom o **suficiente**.

Tudo que te **desestimula** de crescer, ousar e pensar fora da caixa é sabotagem. Sempre vale a pena arriscar, principalmente com a devida sabedoria.

## Só você é vulnerável

Outro clássico de uma relação tóxica é quando apenas uma das partes é **vulnerável**, compartilha **chateações** da vida pessoal e demonstra **insatisfação** com aspectos do trabalho. Enquanto o outro parece estar sempre **radiante**: tem o casamento **perfeito**, filhos **exemplares** e está sempre com grana **sobrando** para a próxima viagem.

Absolutamente **todos** têm problemas, e quem vende uma "**vida de Instagram**" no convívio da vida real claramente não está sendo **transparente**.

Um colega de trabalho com nariz empinado gera no outro a sensação de **inferioridade**. Afinal, você, um ser humano de carne e osso, que lida com **frustrações**, pensa que está convivendo com alguém isento de erros.

Involuntariamente, você passa a achar que é **pior** e cai em todas as outras **armadilhas** citadas com maior facilidade, afinal, se o outro é tão bem resolvido, ele tem a palavra final.

## Detectei que estou sendo sabotado. E agora?

**Parabéns** por ter conseguido perceber! Esta é a parte mais **difícil**.

Agora que você já tem este veredito, **observe** a rotina no trabalho com olhos mais **críticos** para poder **contornar** esta situação. Saiba se impor, reserve-se mais e principalmente, **informe** o RH e os seus superiores.

Esta conversa jamais deve ter o tom de fofoca, muito pelo contrário. Colete as **evidências** e explique o que está acontecendo na sua equipe. Uma boa forma de ganhar **credibilidade** é usar exemplos **práticos** de casos que tenham acontecido entre vocês.

Gostou das dicas? Curta a página da [Conexa Saúde no Facebook](#) para mais!

[Texto: Manoela Caldas.](#)