

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

FABRÍCIO JOAQUIM DO NASCIMENTO

É NA MUDANÇA QUE VOCÊ SE ENCONTRA

**PATOS DE MINAS
2019**

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

FABRÍCIO JOAQUIM DO NASCIMENTO

É NA MUDANÇA QUE VOCÊ SE ENCONTRA

Resenha apresentada à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientadora: Profa. Ma. Gema Galgani da Fonseca

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
Curso Bacharelado em Psicologia

FABRÍCIO JOAQUIM DO NASCIMENTO

É NA MUDANÇA QUE VOCÊ SE ENCONTRA

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 27 de novembro de 2019.

Orientadora: Profa. Ma. Gema Galgani da Fonseca
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 1: Profa. Luciana de Araújo Mendes Silva
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 2: Profa. Esp. Cintia Cristina de Moura
Faculdade Patos de Minas

DEDICO esse estudo aos colaboradores, para que sirva como forma de reflexão sobre as mudanças no contexto organizacional.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família e aos meus amigos, por terem me dado um grande suporte, compreensão, ajuda e coragem não somente nesse período universitário, mas em toda minha vida, apoiando-me de todas as formas nessa conquista.

Agradeço ao corpo docente da Faculdade Patos de Minas (FPM), por ter me proporcionado a construção de conhecimentos acadêmicos que possibilitarão a mim uma atuação profissional com eficiência e eficácia.

Em especial, eu agradeço à minha orientadora e à minha professora de TCC, pelos ensinamentos e acompanhamentos na elaboração deste trabalho.

Agradeço ao professor e coordenador do Curso de Psicologia da FPM, por ter me acolhido de forma hospitaleira e sempre ter me incentivado nessa trajetória acadêmica.

Agradeço à minha namorada, por me aconselhar e me compreender nos dias em que estive ausente, devido à construção deste trabalho.

Seja a mudança que você quer ver no mundo.

Dalai Lama

É NA MUDANÇA QUE VOCÊ SE ENCONTRA

Johnson, Spencer (2001). *Quem mexeu no meu queijo?* Rio de Janeiro: Record.

Por: Fabrício Joaquim do Nascimento¹

Gema Galgani da Fonseca²

1 CREDENCIAIS DE AUTORIA

Spencer Johnson é graduado em Psicologia pela Universidade de Califórnia. Iniciou sua carreira como escritor de obras infantis, embora não seja tão conhecido por esse fato. Entretanto, escreveu, na forma de livro, uma parábola sobre liderança, intitulada “O gerente-minuto”, que obteve vendas em grande quantidade no mundo todo. Além deste e do livro ora resenhado, publicou diversas obras dentre as quais se pode citar “O presente preciso”, “Um minuto para mim”, “Sim ou não”.

2 APRESENTAÇÃO DA OBRA

“Quem mexeu no meu queijo?” é o título da obra escrita em forma de parábola do mundo real e do mundo animal, representada pelos ratos Sniff e Scurry e os duendes Hem e Haw; sendo estruturada em cinco capítulos distintos e articulados com a história central. Esta fábula trata da mudança no processo de viver, e é apresentada por meio da narrativa dos quatro personagens, abordando como temas principais as demandas da vida e as inerentes mudanças sobre o ser humano, bem como suas características de personalidade, suas dificuldades e seus objetivos – retratados em forma de queijos. A história se passa no labirinto, que representa o local em que ocorrem as buscas incessantes dos personagens pelas condições de sobrevivência, a qual se caracteriza como uma analogia ao cotidiano do ser humano com suas mudanças intermináveis.

Sobre os ratos, aprende-se perfis com as seguintes características: Sniff é aquele que percebe as mudanças rapidamente; já Scurry é mais proativo e realiza

¹ Graduando em Psicologia pela Faculdade Patos de Minas (FPM). fabriciojp17@hotmail.com

² Mestra em Educação pela Universidade de Uberlândia (UFU). Docente e orientadora do Departamento de Graduação em Psicologia da FPM. ggalgani.fonseca@gmail.com

as tarefas que precisam ser feitas. A respeito dos duendes, compreende-se que Hem não aceita mudanças e resiste a elas com todas as suas forças, ao contrário de Haw, que as aceita e se adapta a elas, pois vislumbra a oportunidade de se trazer algo bom e novo à vida. Conforme podemos perceber com a leitura da obra, deparamo-nos conosco mesmos e com os outros em suas frustrações e desafios, a partir dos dilemas da própria realidade material e concreta, em suas dificuldades para lidar com a mudança.

O livro retrata, por meio da metáfora do mundo imaginário dos ratos e dos duendes, a tendência à manutenção dos padrões costumeiros do cotidiano e daquilo que existe dentro de nós e de todos que estão à nossa volta, na família, no trabalho e na escola, entremeando relações e sentimentos os mais diversos – contraditórios e desafiadores. Em tudo quanto existe a participação de um grupo de pessoas, alguns labutam para se manter no mesmo nível, seja pessoal, seja material; e outros estão sempre dispostos a ir mais longe e a descobrir mais, crescer mental, social e pessoalmente.

A obra de Spencer Johnson, que se inspira no imaginário da vida animal e no da fantasia para construir a trama, retrata formas de fuga e de luta pela sobrevivência, além do trato com vários dilemas. Na história dos quatro personagens, dois ratos e dois duendes, esses dilemas são os seguintes:

- as angústias e os medos, que se revelam com os processos de mudança e com a necessidade de buscar novos recursos – “novos queijos”;
- as diferentes formas de perceber e as maneiras de lidar com a convivência entre os quatro personagens, às vezes complexos e diferentes;
- as variáveis do perfil de alguns personagens, retratando tendências dificultadoras à convivência, como acomodação, despreparo, angústia e desespero;
- as situações de conflito e de angústias vivenciadas, frente às maneiras de pensar e de agir muito particulares e, às vezes, antagônicas;
- as contribuições e as novas possibilidades despertadas com a abertura para lidar com a mudança, quando “novos queijos” podem despertar novos sabores de vida.

No capítulo 1, o autor aborda a maneira de sobrevivência dos personagens, que levam uma vida moderada, sem muitos esforços e com comida em abundância. Particularmente para os dois duendes, Haw e Hem, bastava-lhes o mínimo para

serem bem-sucedidos e felizes – a nutrição era proporcionada pelos queijos que tinham. Porém, para os outros dois personagens, os ratos, o alimento não era tudo de que necessitavam para sobreviver, pois compreendiam que todos os dias de vida se estabeleciam como uma nova luta com possíveis conquistas, até se sentirem no ápice de suas vidas.

Inicialmente, o autor nos sinaliza que criamos padrões pré-estabelecidos, acomodamo-nos e tendemos a permanecer “numa falsa zona de conforto”. Com isso, deixamos de pensar em mudanças e no que elas podem trazer, como grandes benefícios para a vida pessoal, social e administrativa. Isso acontece porque a pessoa tende a não querer abrir mão para melhoria de todos que estão a sua volta, quando a mudança reflete demais nelas mesmas.

Entretanto, talvez mudar e agir de outra forma pode ser um ótimo recomeço. Na história do queijo, por exemplo tinham em abundância e era sua principal fonte de alimento, os quatro personagens da história não pensavam que o queijo acabaria, o que implicaria o grande desafio de saber lidar com aquilo e procurar uma nova fonte de sobrevivência – “a nutrição através de outros queijos”.

No segundo capítulo, os personagens nos mostram o poder de luta ao perceberem que algo mudaria totalmente suas rotinas, mostrando a ambivalência que diferentes seres revelam na percepção e no trato com os momentos de crise. Enquanto os duendes ficaram boquiabertos, parados e indecisos sobre como fariam para sobreviver, uma vez que seu alimento havia sumido, diferencialmente os ratos tiveram reação mais perspicaz e saíram em disparada pelos corredores do labirinto onde viviam e foram à procura de novo queijo.

Nessa dualidade, a história nos mostra que procurar novas maneiras de perceber e de lidar com a mudança poderá ajudar a encontrar “novos queijos” – a satisfação dos desejos e necessidades, o bem-estar e o equilíbrio, nos quais certamente surgirão medos e inseguranças, bem como o medo de conseguir e a vontade de desistir. Porém, evidencia-se que com a mudança do seu “eu” e com os consequentes novos posicionamentos, em qualquer experiência da vida, você saberá enfrentar seus medos, o que se aplica produtivamente a quaisquer vicissitudes humanas.

Observa-se que negar e omitir não é a melhor forma para lidar com as dificuldades que as mudanças trazem; é preciso se esforçar e ser empático para empreender esse desafio e decidir como ganhar a produtividade necessária para a

atividade certa. Os ratos, Sniff e Scurry, sobressaíram-se bem porque se deram a chance de adaptação, o que tornou mais fácil a convivência diária de ambos. Enquanto isso, os duendes, Hew e Haw, não creram no que estava acontecendo devido às crenças equivocadas de autossuficiência e de domínio da situação, o que acarretou o conflito e a tão inevitável mudança.

No terceiro capítulo, o autor retrata uma sensação de vazio e de perda nos personagens duendes, quando a combustão fica fraca e eles sentem a diminuição da força física, o que, conseqüentemente, acarretará impactos sobre o clima emocional. O valor das crenças prévias, que são apropriadas como uma carga dentro de si, poderá fazer com que você se sinta paralisado pelo medo, que pode ser potencializado por fracassos em qualquer passo, se for em falso.

A mudança implicará movimentos em uma nova direção, que alimenta a alma dos personagens ajudando-os a acreditar naquilo que desejam e a se libertarem dos medos, os quais se estabelecem como uma barreira a ser quebrada até que eles consigam se sentir revigorados novamente. Por isso, preconiza-se que quanto mais claramente você se conscientiza e segue o novo rumo, mais se sentirá bem e verá o real – o aqui e agora –, e percebe que a mudança não nos traz ou nos leva a algo ruim, e sim a novas esperanças e conquistas.

Ao contrário, por meio do dilema dos personagens, é exposto que, se houvessem percebido a necessidade de mudança e se estivessem tentando lidar com ela antes, eles teriam evitado várias decepções e sofrimentos. Tornar-se cientes e saber lidar com as frustrações da realidade pode significar, a priori, uma simples tomada de decisão para deixar de lado o medo, seguir em frente e alimentar-se somente das coisas que te fortalecem. No entanto, se você descobre o que afeta seus medos e suas preocupações e/ou se você muda o seu modo de perceber e lidar com as coisas à sua volta, você muda o que te faz mal e todas suas aspirações e perspectivas de vida.

No penúltimo capítulo, o autor nos descreve como o personagem Haw – um dos duendes – encara o desafio da mudança; como se sentia preparado física e mentalmente quando reuniu coragem e decidiu entrar nas áreas desconhecidas do labirinto para encontrar pequenos pedaços ou vestígios de queijo, seu alimento de sobrevivência, o qual lhe deu força e confiança, dias após dias, nos momentos de dificuldade e de desamparo. Por meio desse personagem, pode-se perceber que as mudanças o levaram à adaptação, pois, ao se adaptar ao presente, fez com que ele

questionasse a si mesmo: “então o que me fez mudar? Talvez o medo de morrer de fome!”. Aquilo que antes sempre temia era o que o mantinha numa ilusão de não ser capaz de lidar com algum erro do passado, sem mesmo ter cometido algum. Assim, é sinalizado que o maior obstáculo à mudança é a temerosidade e a crença na incapacidade de mudança, pois nada melhora sem você mudar. Haw seguiu seu próprio caminho, deixando para trás sua comodidade e seus medos de não vencer, já que ninguém poderia fazer isso por ele, somente convencê-lo e ajudá-lo.

No quinto e último capítulo, aponta-se especificamente sobre a capacidade de absorver e de lidar com as demandas advindas do dia a dia do trabalhador, propondo que o ser humano, ao invés de imaginar os problemas maiores que eles são e ficar se lamentando sobre o que se perdeu, deve buscar a mudança! Assim, é proposto que sonhar é a base para buscar descobertas, sentir-se livre e não deixar a oportunidade passar, ainda que não se esteja pronto para lutar, passar pela mudança e para lidar da melhor forma possível com esse fenômeno tão impactante e desafiador.

No começo do livro “Quem mexeu no meu queijo?”, o autor aborda e retrata a fala de alguns personagens como, por exemplo, Carlos, que contou a história aos seus colegas do trabalho. Ele retrata a falta de adaptação e as dificuldades pelas quais um dos seus executivos estava passando no momento, quando os funcionários, que estavam escutando o caso, identificaram-se com os personagens do livro. Isso possibilitou o *feedback* que contribuiu com trabalho, pois toda e qualquer convivência humana funciona melhor quando todos na organização conhecem a história e buscam lidar com as mudanças; seja numa grande empresa multinacional, seja numa microempresa, seja no seu próprio contexto familiar. Tudo pode mudar somente quando um número suficiente de pessoas muda e contribui com a transformação.

3 APRECIÇÃO DA OBRA

A obra alcança seus objetivos por meio de um texto com linguagem simples, metafórica e culta ao mesmo tempo, com uma sequência lógica de ideias relacionadas às dificuldades e aos desafios a que a mudança expõe, por meio do labirinto – a vida, que pode ser repleta de possibilidades (queijos especiais). “Quem

mexeu no meu queijo?” debate sobre a importância de se aprender a lidar com as mudanças nos múltiplos contextos da vida – profissional, social, familiar e outros.

É uma fábula expressa simbolicamente por dois ratinhos, que têm facilidade em lidar e em se adaptar a quaisquer fenômenos; e por dois duendes, que vivem em um labirinto e sofrem a terrível ameaça do medo – medo de fracassar, medo da incapacidade, medo de errar, medo de perder-se, medo de sofrer e medo de morrer.

O autor demonstra que desistir não é a melhor ideia e que, muitas vezes, os seres humanos ficam atordoados e temem as transformações. Entretanto, quando resolvem seguir o caminho adotado por aqueles que criam e aceitam as mudanças, os resultados são eficazes e muito prospectivos. A história nos convida a refletir e a nos questionar, enquanto pessoas, o quanto cada um de nós pode descobrir e encontrar-se num misto de Sniff e Scurry, os ratinhos, e em Hen e Haw, os duendes, pois o queijo, ou “os novos queijos”, é aquilo que mais desejamos e/ou sonhamos em conquistar ou viver – um novo trabalho, uma casa, um bom relacionamento, e tantas outras coisas conquistadas e sabores na vida.

Portanto, tecendo um paralelo do que diz Spencer Johnsons no livro, com os estudos realizados sobre organização e importância da participação, conclui-se que a história tem muito a nos ensinar no sentido de esforço pessoal e persistência, bem como a tolerância às frustrações e diferenças no trato com o humano e na convivência pessoal. Como na inspiração da postura do duende, que, diante da resistência e das limitações temporais do amigo, ainda assim deixa uma mensagem escrita na parede: o resultado de sua experiência circulada pelo desenho de um queijo, pois, se o amigo lesse, poderia ir atrás dele e encontrar também seu próprio queijo.

4 INDICAÇÃO DA OBRA

Indica-se a leitura desse livro, especialmente aos profissionais da Psicologia e da Educação, particularmente da área de Recursos Humanos (RH) e da Psicologia Clínica. Além disso, a obra é de grande importância para empresários, líderes, gestores, colaboradores de empresas e estudiosas da presente temática de uma forma geral.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**Autor orientando:**

Fabício Joaquim do Nascimento

Av. Juscelino Kubitschek de Oliveira, 1220

Cristo Redentor, Patos de Minas - MG

(34) 3818-2300

fabiciojp17@hotmail.com

Autor orientador:

Gema Galgani da Fonseca

Av. Juscelino Kubitschek de Oliveira, 1220

Cristo Redentor, Patos de Minas - MG

(34) 3818-2300

ggalgani.fonseca@gmail.com

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Patos de Minas, 27de novembro de 2019

Fabício Joaquim do Nascimento

Gema Galgani da Fonseca



FACULDADE PATOS DE MINAS



FACULDADE PATOS DE MINAS

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU N°. 1469 de 10 de outubro de 2011.

Departamento de Graduação em Psicologia

Curso de Bacharelado em Psicologia

(Formação de Psicólogo)

Curso Reconhecido pela Portaria DIREG/MEC N°. 371 de 30/08/2011, renovado Reconhecimento de Curso pela Portaria DIREG/ME N°. 267 de 03/04/2017, publicado DOU em 04/04/2017, n°. 65, sessão 1, pág. 70-81

“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”

(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)