

## TRISTEZA IMPRODUTIVA

Um dos sentimentos mais notáveis do ser humano é a tristeza. Notável porque sua intensidade é tremenda e, em geral, a tristeza se baseia em situações em que nossa estrutura emocional é de fato abalada. Forçar e fingir um sorriso é infinitamente mais fácil do que simular a tristeza. A grande maioria das pessoas não consegue simular lágrimas de tristeza, ainda que quando não querem que outros vejam suas lágrimas, se esforcem bastante para escondê-las.

Sendo um sentimento tão forte, vários pesquisadores têm se interessado por ele. A Universidade de Turku, na Finlândia, desenvolveu uma teoria sobre o poder da tristeza e outros sentimentos com base em pesquisa feita com 700 voluntários e divulgada no jornal Britânico “Daily Mail” no final de 2013. Em resumo, a pesquisa mostra que cada sentimento tem uma atuação principalmente na saúde física, mas muito mais no intelecto. Sobre a tristeza, eles concluíram que ela produz cansaço no corpo, mas é capaz de melhorar a reflexão, garantindo mais maturidade. John M. Eagles, psiquiatra e consultor do *Jornal Britânico de Psiquiatria* escreveu que “a tristeza tem sido pouco explorada em seu poder de esclarecimento e reflexão” (Citando o livro *Seasonal Affective Disorder: Practice and Research*).

O principal poder da tristeza, segundo esses pesquisadores, é mostrar nossos pontos fracos, nossos erros e as áreas que precisamos explorar melhor, principalmente nossas vulnerabilidades. Feliz é o que aprende com seus erros, toma novas atitudes e refaz seu planejamento de futuro. Infeliz é o que apenas lamenta, chora e reclama dos erros, voltando a cometê-los logo em seguida por não ter aprendido lição alguma. A tristeza pode e deve nos conduzir a novos caminhos e a um novo aprendizado da vida, e até mesmo de nossas ações e rotinas.

A Bíblia, muito antes dessas pesquisas e teorias, já falava sobre isso. Em 2 Coríntios 7.10, lemos claramente que “a tristeza, segundo Deus, produz arrependimento para a salvação, o qual não há pesar: mas a tristeza do mundo produz morte”. A tristeza, segundo o texto, pode “produzir” algo: ou arrependimento – que aqui pode ser compreendido como a reflexão que resulta na consciência de que algo errado foi praticado ou pensado – ou tristeza – quando não acompanha qualquer arrependimento – e aí o resultado é a morte.

Lamentar depois de um erro cometido não é o bastante. Muito melhor é aprender e mudar, se for o caso, radicalmente, para que todo o poder da tristeza não seja em vão. A tristeza improdutiva é apenas tristeza, mas a tristeza que se transforma em reflexão, mudança e novos rumos, essa é produtiva, eficaz e, até certo ponto, benéfica, pois prova que foi além do sentimento e se transformou em ação.

Líderes transformam lamento em ações concretas de mudança. Incentive seus liderados a refletirem diante de erros e a mudarem. E você, principalmente, não permita que suas tristezas sejam apenas um conjunto de lágrimas e lamentos. Faça

delas uma força motivadora para tomar novas posturas e mudar naquilo que já se provou ineficaz e fonte de dor.