

MAU HUMOR, ESTRESSE E AMBIENTE DE TRABALHO

Há pessoas que já acordam estressadas. Talvez por terem dormido mal ou pouco, já iniciam o dia sem qualquer alegria e vão disparando suas palavras negativas e mal-humoradas em todos que os cercam. Alguns, ao chegarem ao ambiente de trabalho, já melhoraram um pouco o seu humor, mas outros se mantêm do mesmo jeito durante o dia todo. E há alguns que mantêm o mau humor por toda a vida. Você conhece pessoas que são constantemente mal-humoradas? Eu conheço, e confesso que não é muito agradável ficar ao lado delas.

A revista *Exame* publicou, em março de 2002, um artigo intitulado “7 dicas para enfrentar um mal-humorado no escritório”. Logo no início, o articulista – Dr. Isaac Efraim – declarou: “O mau humor é uma praga. É contagioso...” Concordo plenamente com essa frase, principalmente com o efeito contagiante do mau humor. Pessoas mal-humoradas são capazes de tornar o ambiente de trabalho terrível, estressam os demais colegas e tiram qualquer possibilidade de enxergar o trabalho como algo prazeroso. O pior, porém, é quando o líder é mal-humorado. Aí podemos concordar com o Dr. Efraim e declarar que o mau humor torna-se uma verdadeira praga.

Líderes mal-humorados geram um ambiente de trabalho hostil, pesado e, em geral, agressivo. Eles são ríspidos no falar, suas fisionomias, em geral bem fechadas, sugerem que estão bravos, e isso vai criando expectativas até destrutivas nos funcionários. Há temor por parte dos liderados em compartilhar alguma frustração ou problema com o líder e isso vai gerando uma série de sentimentos terríveis tanto no relacionamento como na dinâmica profissional.

Em ambientes eclesiais não é diferente. Líderes mal-humorados estão em todo lugar. É possível encontrar pastores, diáconos, presbíteros, líderes de ministério e professores de Escola Bíblica com esse mesmo perfil. O agravante do mau humor em um ambiente de igreja é que definitivamente ele não combina com o cristianismo. O mau humor quebra princípios espirituais, como gratidão, regozijo, mansidão e outros. A postura mal-humorada de um líder eclesial acaba sendo uma influência tão negativa que é capaz, inclusive, de afastar pessoas de Cristo, pois raramente alguém terá coragem de abrir o seu coração a uma pessoa rude e sem alegria.

Muitos líderes mal-humorados se defendem, dizendo que o estresse do trabalho é o responsável pelo mau humor. É possível que ele tenha realmente influência, mas líderes precisam aprender a conviver com o estresse e superar o desejo de tratar mal os outros ou de mostrar uma fisionomia agressiva ou fechada. Todo ambiente de trabalho gera algum tipo de estresse, e não podemos permitir que isso nos torne pessoas piores. Pelo contrário, temos que encontrar caminhos para superar o estresse, e um deles é levar alegria ao nosso ambiente de trabalho através de um sorriso, aperto de mão cordial, leveza nas palavras e real interesse em criar vínculos abençoadores entre nossas equipes.

A quebra do mau humor em um ambiente de trabalho depende muito do líder. Líderes podem influenciar equipes inteiras e produzir um ambiente prazeroso para o trabalho, aliviando o estresse e promovendo alegria. Palavras de motivação e cordialidade são fundamentais nisso. Momentos de informalidade também são importantes, como uma festa de aniversário ou a comemoração de alguma data relevante para a equipe. Até mesmo uma brincadeira – que não seja de mau gosto – faz parte dessa busca de leveza e alegria, capazes de tornar as 40 ou mais horas semanais juntos em algo prazeroso e edificante.

E para vencer aquela tendência de já acordar de mau humor, vale uma dica: esforce-se para sorrir logo cedo, pensando na bondade e misericórdia divinas e agradecendo por mais um dia de vida doado por Deus. Se a chateação for grande e o estresse ininterrupto, então vale também orar e pedir para que a graça de Jesus opere com poder, gerando uma fisionomia mais leve e um vocabulário mais animador, decorrentes de um coração que espera em Deus e crê em dias melhores da parte Dele.

Guilherme de Amorim Ávilla Gimenez
Pastor Titular da Igreja Batista Betel
prgimenez@prgimenez.net
www.prgimenez.net