

RECLAMAÇÕES X ELOGIOS

Outro dia assistia a um programa infantil com minha filha de oito anos de idade e me deparei com uma ideia que resolvi transformar neste artigo. O programa sugeria às crianças que anotassem todos os elogios e reclamações que faziam ao longo do dia em uma folha de papel com duas colunas: uma coluna para elogios e outra para reclamações. Deveriam anotar tudo: desde a reclamação relacionada a comer todo o alimento que a mamãe colocou no prato até o elogio à colega de classe pela nova mochila colorida que levou ao colégio. Ao final do dia as crianças deveriam somar os elogios e também as reclamações e analisar qual foi a lista com o maior número de itens. Achei a ideia fantástica. Ainda que não tenha colocado tudo em uma folha de papel, tentei fazer uma lista mental e o resultado foi parecido com as listas das crianças dos programas infantis: tinha muitas reclamações. Quase um empate, para ser sincero. Ainda que houvesse muitos elogios, as reclamações também estiveram presentes em todos os períodos do dia. Algumas leves, brandas, corriqueiras. Mas não deixaram de ser reclamações. E, claro, outras mais sérias, fruto de um descontentamento maior.

Sugiro que todos façam suas listas de duas colunas e as preencham com os elogios e as reclamações que fazem no decorrer do dia. E, após concluir a lista, uma reflexão será apropriada, não apenas somando as duas colunas, mas também verificando quais foram as principais reclamações e elogios e a quem foram dirigidos. Talvez você se surpreenda pelo fato de reclamar mais do que elogiar ou então de reclamar da mesma situação ou pessoa várias vezes ao longo do dia. “Somos seres descontentes e insatisfeitos”, declarou William Barclay (*The secret of contentment*, 2014, página 45). Uma lista maior de reclamações poderá validar esse pensamento e não apenas isso: mostrar como nós precisamos elogiar mais pessoas que são alvos constantes de nossas reclamações.

Fiquei imaginando se fizéssemos essa lista todos os dias durante um grande período. Por certo chegaríamos a conclusões do tipo: reclamamos das mesmas coisas todos os dias, algumas pessoas que são alvo de nossas reclamações nunca receberam um elogio da nossa parte, reclamamos com mais facilidade do que elogiamos e por aí vai. Acredito que nossa tendência sempre será reclamar mais do que elogiar, mas aqui incluo um destaque: algumas pessoas estão um pouco acima da média no item “reclamação” e passam o tempo todo a reclamar, mostrando um nível de descontentamento doentio. E quem mais sofre com isso, em geral, são as pessoas com quem esses “reclamões” convivem. Familiares, colegas de trabalho, vizinhos, membros da igreja ou clube, esses são os que mais sofrem com essas pessoas cuja lista de reclamações supera em muito a de elogios.

Quem reclama bastante acaba criando uma cultura negativa e extremamente condenatória. Sempre estará descontente e expressará isso com reclamações, comentários negativos ou maldosos e aquela famosa “crítica construtiva” que só serve para construir mágoas e tristeza no coração dos outros. É hora de aumentarmos nossa lista de elogios e investir em um comportamento mais positivo, cheio de contentamento e satisfação, seguindo mais de perto uma das melhores filosofias de vida que já vi expressa em uma frase: “porque já aprendi a contentar-me com o que tenho” (Filipenses 4:11). Eu sei que parece simplório, mas não é. Aqui reside uma enorme sabedoria. Estamos falando de um aprendizado que inclui uma lista de elogios maior do que reclamações. Inclui gratidão por aqueles que nos ajudaram, ainda que abaixo de nossas expectativas. Inclui uma palavra de incentivo àqueles que nos servem, nos abençoam e nos edificam. Inclui um reconhecimento da importância dos que convivem conosco. É uma mudança de paradigma: em vez de reclamar o tempo todo, vamos elogiar o tempo todo. E esperar que a pessoa que recebe mais elogios do que reclamações terá a energia emocional suficiente para melhorar, se dedicar mais e até corrigir seus erros. Que nossa lista de elogios cresça enquanto nossa lista de reclamações diminui.

Guilherme de Amorim Ávilla Gimenez

prgimenez@prgimenez.net

www.prgimenez.net