

*"Pessimista é aquela pessoa que reclama do barulho quando a oportunidade bate à porta.."*

*Michel Levine*

## Pare de reclamar!

Quando eu era criança, sempre observava uma prima mais velha que vinha nos visitar. Ela sentava junto a meu pai e debulhava seu rosário de reclamações: dizia que a vida era difícil e complicada, as crises se sucediam uma após a outra, etc. A única solução era pedir ajuda a meu pai que, sempre atento aos familiares, colaborava na medida do possível. Ela era uma pessoa amarga e não chegou aos 50 anos – morreu relativamente jovem devido a um câncer.

Tempos depois, tive a oportunidade de observar a atitude de uma outra prima, que também necessitava de ajuda. Essa era diferente da primeira. Ela precisava sim, mas não pedia, oferecia-se para auxiliar meu pai na contabilidade da empresa e no serviço de banco. Era extremamente atenciosa e prestativa e, em pouco tempo, foi contratada por nossa empresa, prosperou e chegou a abrir seu próprio negócio.

Com essa história, não estou querendo dizer que toda pessoa que reclama muito e está amargurada venha a morrer de câncer, mas apenas alertando para um fato já comprovado cientificamente: nossas expectativas acabam se tornando profecias autorrealizáveis. Podemos até considerar o hábito de reclamar como uma doença: a “reclamatite”. Você conhece alguém que reclama de tudo? Do chefe? Empresa da qual retira seu sustento? Colegas de trabalho? E até mesmo do tempo? Pois bem, ela está com “reclamatite”. Afaste-se dela, porque essa enfermidade é altamente contagiosa. Assim como o pessimismo, a “reclamatite” pega.

### Cuidado com o vírus!

Pesquisadores norte-americanos propuseram a existência de uma coisa chamada “meme”, que é o equivalente a um vírus mental. É uma ideia que pega. Há tempos, obser-

vei uma pessoa dizendo: “Ninguém merece”, e, na época, eu nem sabia por que ela repetia essa expressão com relativa frequência. Só sei que essa expressão pegou. Agora, temos uma espécie de epidemia na qual inúmeras pessoas não conseguem começar uma frase sem antes dizer isso ou, ao terminar uma história, concluem com essa “brilhante” expressão, que é um vírus mental. A vítima desse contágio não consegue se libertar facilmente, isto é, falar alguma coisa um pouco mais inteligente.

Assim como o contágio do corpo acontece devido à proximidade física, também ocorre com o mental. Por isso, fique longe das pessoas que só sabem reclamar. Imagine o estrago que uma vítima dessa doença pode fazer nas organizações: alguém está executando uma tarefa com alegria e entusiasmo e chegam os “reclamadores”. Em geral, eles também têm baixa autoestima e desejam ser ouvidos, suplicam por atenção. Além de serem pouco eficientes no trabalho, acabam atrapalhando os que realmente desejam produzir. O indivíduo focado no que está fazendo possui uma determinada linha de pensamento – está absorvido pelo ato criativo –, pois todo trabalho, por mais simples que seja, pode ser feito com entusiasmo e criatividade. No entanto, com a chegada do “reclamador”, o funcionário dedicado se dispersa e arrefece seu entusiasmo, podendo, até mesmo, ser contaminado pelo “meme”. Daí por diante, ficam debilitados a produtividade e o entusiasmo daquele que estava interessado em fazer um bom trabalho. Ele começa a se questionar: “Talvez, fulano tenha razão, nosso chefe não é tão competente assim como eu pensava”, “Quem sabe eu precise mesmo procurar uma outra empresa?”.

Caso você ache que pegou a “reclamatite”, procure tratamento. Não é força de expressão. Assim que puder,

converse com um amigo de forma aberta e sincera e pergunte a opinião dele a seu respeito. Seja honesto, diga que anda insatisfeito com a vida e seu ambiente de trabalho – e reclame. Pergunte a essa pessoa o que ela acha: “Estou reclamando demais?”. Caso seu amigo diga que está exagerando, procure um psicólogo e explique sua situação. Esse profissional poderá orientá-lo no sentido de recuperar sua autoestima e incentivá-lo a gostar mais de você mesmo e a se empenhar em ser parte da solução, e não do problema!

### Faça o teste, a seguir, e descubra se você está com “reclamatite”

1. As pessoas em casa e no trabalho estão tendo pouca paciência com você?
2. Você está apontando os defeitos dos filhos e do cônjuge com frequência?
3. O ambiente de trabalho, nos seus três últimos empregos, era insuportável?
4. As pessoas com as quais convive em sua residência e trabalho, em geral, são problemáticas?
5. Você saiu de seus três últimos empregos devido a implicâncias de seu chefe?

Se você respondeu “sim” para mais de duas perguntas, pode ser que esteja contaminado com o vírus da “reclamatite”. Está na hora de falar com um psicólogo e verificar como está sua autoestima.

**Ômar Souki**

*ministra treinamentos para equipes de vendas de empresas nacionais e internacionais. Seus cursos, assim como seus livros, têm promovido transformações nas pessoas e nas empresas.*

*E-mail: [omar@souki.com.br](mailto:omar@souki.com.br)*