

Nunca reclame do que você permite

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

*Todas as vossas coisas sejam feitas com amor.
1 Coríntios 16:14*

É muito fácil reclamar! Eu até acredito que reclamar se torna vício, impregnando um ciclo danoso na vida daqueles que a pratica com frequência. Alguns reclamam da temperatura que está muito alta, outros que está muito baixa. Reclamam do governo eleito, reclamam da economia, do salário, do patrão que é muito exigente... Outros reclamam que estão acima do peso, mas não querem se esforçar para eliminar os pesos extras. Se analisarmos com cuidado, em cada ação que nos envolve diariamente, há várias oportunidades para disparar o vício da reclamação. No entanto, há, nestas ações, um elemento muito interessante que quero destacar aqui que é: *Nós reclamamos de muitos efeitos que nós mesmos permitimos!*

O vício da reclamação é tão danoso que, muitas vezes, não percebemos que nós mesmos permitimos as causas que gerarão efeitos negativos, reclamando em seguida. Logo, ***se você não gosta dos efeitos, não crie ou permita as causas!***

A reclamação é tão comum que ditados populares se tornaram parte do vocabulário popular. Você já deve ter escutado ou, até mesmo, proferido este: *'Não faça tempestade com um copo d'água'* ou, *'Aí vem o reclamo'*.

Me vem à memória, um personagem de uma série de desenhos produzidos por *Hanna-Barbera: Lippy e Hardy*. *Lippy* era um leão, andando sempre na companhia de seu amigo *Hardy*, uma hiena pessimista, que reclamava de tudo. Os episódios contavam as aventuras da dupla, salientando sempre o pessimismo de *Hardy*, que nunca ria. O otimista *Lippy* tentava animá-lo, (*'Calma, Hardy!*), mas *Hardy* sempre saía com *'Eu sei que não vai dar certo... Oh, dia, oh, céus, oh, azar!* Outras frases da hiena eram: *'Miséria, não sairemos vivos daqui'*; *'Mas, Lippy, tenho câimbras quando sorrio!*

Às vezes, um simples pensamento, pode desencadear uma enxurrada de verbos negativos e a *'síndrome de Hardy'* vem à tona, podendo deixar todo o resto do dia cinzento e sem vida. Pior, pode deixar as pessoas à sua volta numa depressão generalizada. Há quem diga que pessoas que reclamam muito, podem até, sugar a anergia de quem está perto, pois agem sobre o outro uma forma nefasta de manipulação.

Muitos dos problemas que nos atingem, não são evitáveis, mas, outros tantos são. Ouvir as reclamações dos amigos é importante para manter a amizade saudável e, colocar limites para eles, também é tão necessário quanto! A convivência com uma pessoa que reclama a todo momento suga nossas energias e poderá nos deixar exaustos.

É de Salomão o provérbio:

*É melhor morar no deserto do que com uma mulher que vive resmungando e se queixando.
Provérbios 21.19 - NTLH*

Nunca reclame do que você permite

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

No contexto familiar, entenda, quer sejam filhos, marido ou esposa, uma vida de reclamações constantes, poderá levar a uma convivência difícil e insuportável com o passar do tempo.

LEI DAS CONSEQUÊNCIAS

A vida nos permite constantes aprendizados. À medida que vamos caminhando compreendemos que todas as ações trazem consequências. Palavras tem o poder de curar, mas também podem humilhar e causar danos profundos na vida de outra pessoa. Pensamentos geram emoções e disparam gatilhos poderosos, tanto para o lado positivo quanto negativo.

Sentimento de frustração, culpa e tristeza começam a ser constantes na vida de pessoas negativas, resultando em alterações hormonais no cérebro que ocasionam consequências negativas como: desequilíbrio emocional, dificuldades para resolver os próprios problemas, deterioração da concentração e mais pensamentos negativos, ou seja, mais reclamações.

Podemos levar em consideração, que o lugar que estamos hoje foi fruto das nossas escolhas e decisões tomadas no passado. Logo, podemos escolher como enfrentaremos o relacionamento com uma pessoa pessimista ou que reclama de tudo. A vida também nos ensina onde devemos investir nosso tempo, energia e a estratégia de 'sobrevivência' para um caso, delicado com este.

Mas veja, ao permitir que outras pessoas lhe causem 'danos' diariamente, você também poderá assimilar a 'síndrome de *Hardy*'. Dessa forma você reclamará de uma situação que você mesmo permitiu. Isso se torna muito danoso é poderá desencadear outros fatores maléficos em sua vida e na vida daquelas pessoas que estão ao seu redor.

Cada um de nós tem a responsabilidade de prever quais efeitos serão gerados por nossas 'permissões'. Claro, não é tão fácil assim, mas a ideia é refletir mais e ser mais intuitivo, delimitando aquilo que temos habilidades e condições de melhor administrar.

A lei das consequências nos ajuda a lembrar que tudo que fazemos, dizemos ou pensamos cria um impacto, tanto em nós mesmos como em quem nos rodeia. De alguma forma se cumpre aquilo que *Galileu Galilei*, certa vez disse:

'Todas as coisas estão ligadas por fios invisíveis. Não é possível arrancar uma flor sem incomodar uma estrela'.

Nunca reclame do que você permite

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

SEJA GRATO

Ao permitir aquilo que temos habilidade e condições de administrar podemos conseguir efeitos mais autênticos, levando assim, a um relacionamento mais digno e feliz, seja com o cônjuge, filhos ou amigos e, claro, conosco mesmo!

Cuidando das palavras, tendo atenção para não ferir ou incomodar o ouvinte alheio, podemos expressar nossos sentimentos de forma sincera, sem máscaras e sem preocupações negativas sobre esta ação. É também da vida a lição de que se geramos boas ações, colheremos bons resultados. A sabedoria, por sua vez, nos diz que não devemos ficar obcecados esperando o reconhecimento destas boas ações, mas apenas praticá-las.

Ter e demonstrar gratidão poderá ser um diferencial em nossa vida e, certamente será para aquelas pessoas que cruzam o nosso caminho. Gestos de carinho e cuidado geram empatia e confiança que, por sua vez, destruíram as barreiras do pessimismo e desconfiança. Estabelecendo limites 'saudáveis' blindaremos nossa vida dos efeitos negativos gerados pelas reclamações, permitindo-nos enxergar o mundo de forma mais ampla.

'A gratidão é o único tesouro dos humildes'. William Shakespeare

FAÇA MAIS LIMONADAS

Por vezes, fazemos uma tempestade com um copo d'água. Temos uma tendência em considerar que a situação parece um enorme dragão, quando apenas uma formiga se apresenta. Ao interiorizarmos situações assim, podemos nos deixar ser conduzidos pelos caminhos das reclamações. No entanto, podemos aprender atitudes diferentes que, por sua vez, gerarão resultados diferentes. Você já deve ter escutado o provérbio Chinês:

'Se a vida lhe der um limão, faça dele uma limonada!'

Isso mesmo! Faça mais limonadas! Em muitas ocasiões, podemos transformar os resultados que seriam mais difíceis, em resultados bons e prazerosos.

Trago aqui um exemplo simples, mas que serve para ajudar nesta reflexão. Nos dias em que refletia sobre o tema deste artigo, estava envolvido, junto com meu filho, num projeto de construção do nosso escritório. Depois de várias etapas concluídas, me dei conta que a madeira que havia escolhido, na compra pela internet, não era a mesma. Antes de fazer qualquer coisa, já estava me preocupando com todo o processo de devolução que teria de enfrentar a partir desta constatação. Respirei fundo e, me perguntei o que mais poderia fazer com aquelas madeiras se não as devolvesse. Então, me veio à mente outro projeto que já havia pensando mas ainda não tinha executado. Logo, aquelas madeiras me foram úteis para a criação de uma cabeceira de cama, no lugar da estante para a qual nós havíamos comprado. O resultado deste segundo projeto

Nunca reclame do que você permite

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

me fez pensar: *'Evitei um desconforto enorme e fiz uma boa limonada dos limões que tinha em mãos!'*

É claro, nem tudo na vida é tão simples assim. Há momentos de extremas dificuldades que precisamos enfrentá-los sem qualquer mudança de rota. Mas, há outros tantos que apresentam variáveis plausíveis e oportunas, bastando para isso dedicar-se com atenção à causa e tomar uma decisão pensada.

NUNCA RECLAME DO QUE VOCÊ PERMITE

Esta afirmação pode parecer que você deve se portar como uma pessoa dura e ríspida com todos ao seu redor. Não é isso! A ideia desta reflexão é trazer à tona que a reclamação é danosa e a permissão para que ela se instale e crie raiz também. Em muitos relacionamentos, confundimos os sentimentos e permitimos certos gestos ruins e agressivos, conformando-nos com a situação, não nos dando conta que estamos promovendo um ambiente desfavorável para o convívio saudável.

Não reclamar do que você permite, também não quer dizer que você deve 'sofrer' sozinho(a) e não comentar nada com ninguém. A ideia está na identificação da causa que está gerando situações adversas como estas. Está na identificação mais acurada das emoções, da forma como reagimos e nos expressamos sobre elas.

Assim, eu aprendi com a vida a evitar a negatividade das pessoas, quando o assunto caminha para o lado das reclamações, desencadeando a 'síndrome de *Hardy*', procuro promover outro assunto para discussão, com todo o respeito e carinho. Em não obtendo sucesso, não prolongo a conversa e, quando possível, me despeço educadamente e saio. Assim, acredito permanecer 'blindado' para situações que poderiam me levar para esta prática danosa da reclamação constante. Não confunda isso com falta de paciência, mas um ato de 'preservação' emocional consciente, nunca desmerecendo a pessoa alheia.

Quando passar por alguma situação semelhante, perceba se você não está reclamando de alguma situação que você mesmo permitiu.

BÍBLIA. Português. *Bíblia de Estudos King James* – BKJ 1611 – Niterói, RJ : BV Films Editora, 2018.