

RELACIONAMENTOS – MELINDRE, BARREIRA A SER SUPERADA

A ARTE DE NÃO SE IRRITAR

(Autor desconhecido)

Em uma cidade interiorana havia um homem que não se irritava e não discutia com ninguém. Sempre encontrava saída cordial, não feria a ninguém, nem se aborrecia com as pessoas. Morava em modesta pensão, onde era admirado e querido.

Para testá-lo, um dia seus companheiros combinaram levá-lo à irritação e à discussão numa determinada noite em que o levariam a um jantar. Trataram todos os detalhes com a garçonete que seria a responsável por atender a mesa reservada para a ocasião.

Assim que iniciou o jantar, como entrada foi servida uma saborosa sopa, que o homem gostava muito. A garçonete chegou próxima a ele, pela esquerda, e ele, prontamente, levou seu prato para aquele lado, a fim de facilitar a tarefa. Mas ela serviu todos os demais e, quando chegou a vez dele, foi embora para outra mesa.

Ele esperou calmamente em silêncio que ela voltasse. Quando se aproximou outra vez, agora pela direita, para recolher o prato, ele levou outra vez seu prato na direção da jovem, que novamente se distanciou, ignorando-o. Após servir todos os demais, passou rente a ele, acintosamente, com a sopeira fumegante, exalando saboroso aroma, como quem havia concluído a tarefa e retornou à cozinha.

Naquele momento não se ouvia qualquer ruído. Todos observavam discretamente, para ver sua reação.

Educadamente ele chamou a garçonete, que se voltou, fingindo impaciência e lhe disse: o que o senhor deseja?

Ao que ele respondeu, naturalmente: a senhora não me serviu a sopa.

Novamente ela retrucou, para provocá-lo, desmentindo-o: servi sim senhor!

Ele olhou para ela, olhou para o prato vazio e limpo e ficou pensativo por alguns segundos.

Todos pensaram que ele iria brigar. Suspense e silêncio total.

Mas o homem surpreendeu a todos, ponderando tranquilamente: a senhorita serviu sim, mas eu aceito um pouco mais!

Os amigos, frustrados por não conseguir fazê-lo discutir e se irritar com a moça, terminaram o jantar, convencidos de que nada mais faria com que aquele homem perdesse a compostura.

Bom seria se todas as pessoas agissem sempre com discernimento em vez de reagir com irritação e impensadamente.

Ao protagonista da nossa singela história, não importava quem estava com a razão, e sim evitar as discussões desgastantes e improdutivas.

Quem age assim sai ganhando sempre, pois não se desgasta com emoções que podem provocar sérios problemas de saúde ou acabar em desgraça. Muitas brigas surgem motivadas por pouca coisa, por coisas tão sem sentido, mas que se avolumam e se inflamam com o calor da discussão. Isso porque algumas pessoas têm a tola pretensão de não levar desaforo para casa, mas levam para a prisão, para o hospital ou para o cemitério.

Por isso a importância de aprender a arte de não se irritar, de deixar por menos ou encontrar uma saída inteligente como fez o homem no restaurante.

A pessoa que se irrita aspira o tóxico que exterioriza em volta, e envenena-se a si mesma.

MELINDRE

A partir dessa história examinemos a questão do melindre que é um comportamento de quem se ofende com muita facilidade e sente-se ferido. Até na mais simples negativa acaba magoado o que denota possuir desequilíbrio em sua autoestima.

Dependendo do temperamento do melindroso existem diferentes formas de reação.

Existe o melindroso agressivo que ao não aceitar as negativas que recebe geralmente rebate com ataques e justificativas, além de apontar os erros alheios.

Existe também o melindroso tipo planta “dorme-maria” que em qualquer toque que receba murcha por inteiro. Possui a tendência de se desequilibrar energeticamente, geralmente fica amuado, calado e fecha a cara como se estivesse de mal com alguém.

O melindroso deve desarmar o seu arsenal de mecanismos de defesa e ser humilde e ponderado em relação às mensagens alheias que recebe.

A humildade é necessária para ultrapassar as diversas contrariedades que surgem na vida. Devem ser analisadas friamente considerando a possibilidade de erro que exigirá mudança comportamental às vezes simples e em outras nem tanto.

Veja, portanto, essa questão do melindre. Usualmente quando falamos desse assunto as pessoas logo imaginam o outro com esse comportamento. Podemos ser os melindrosos, entretanto dificilmente reconhecemos ter essa condição.

Deixa de ser natural reagir como os melindrosos, pois reagem por qualquer coisa, explodem, estouram, entregam-se às justificativas enquanto se irritam.

O primeiro passo a ser considerado é termos o equilíbrio necessário para reconhecer se estamos ou não nessa categoria de pessoas melindrosas que se ofendem com grande facilidade diante de adversidades muitas vezes insignificantes.

Ao nos comportar dessa forma criaremos dificuldades para outros se aproximarem de nós. Com isso surge uma barreira para que possamos enriquecer a relação de amigos ao reduzir o contato com as pessoas.

Isso aponta para a necessidade de sermos humildes para verificar até que ponto agimos dessa forma, nos ofendendo de maneira sistemática e constante, fazendo com que as pessoas tenham desprazer de manter contato conosco. Fica muito complicado quando a convivência é estabelecida de forma constante como acontece no lar e no ambiente que trabalhamos.

Pode acontecer que num dado momento acabemos por ficar isolados porque as pessoas poderão evitar ao máximo o convívio conosco. De outro lado, é necessário também desenvolver habilidade para saber lidar com as pessoas que são melindrosas.

RESILIÊNCIA

Examinemos a resiliência que é o oposto do melindre que é um termo apropriado da física. Ela é a propriedade que alguns corpos possuem de retornar à forma original após serem submetidos a uma deformação elástica.

Uma mola, por exemplo, tem essa característica, pois pode ser comprimida e sem essa pressão volta para sua condição original.

A resiliência na psicologia e em nossos relacionamentos ganha um sentido figurado que devemos entender como a capacidade de se recobrar facilmente ou se adaptar às más sortes e mudanças.

Mesmo diante dos desafios, constituídos por situações adversas, ganhamos a capacidade de restabelecer o equilíbrio com maior facilidade que permite recuperar nossas condições naturais.

Ser resiliente é:

- Poder atravessar crises e adversidades sem se deixar abater por elas;
- Conseguir sair das crises mais forte, embora possa estar ferido;
- Poder ressignificar o sofrimento e as adversidades e transformá-las em aprendizado para a vida;
- Poder manter e alimentar a fé e a esperança de que as coisas vão melhorar;
- Saber que você participa da construção da sua própria história;
- Buscar apoio e um ombro amigo nas horas difíceis;
- Olhar a situação de vários ângulos e escolher o melhor;
- Enxergar o copo *meio cheio* e não *meio vazio*;
- Resgatar os vínculos significativos da sua história e mantê-los ao seu alcance na memória;
- Saber que você não é um ser sozinho no mundo, mesmo que possa parecer;
- Se manter conectado à sua essência é aquilo que realmente importa para você na vida;
- Ser firme como as montanhas, suave como o vento e maleável como o bambu;
- Alimentar as atitudes positiva e deixar morrer de fome as negativas;
- Utilizar o potencial criativo;
- Acreditar na vida, nas pessoas e em você mesmo;
- Descobrir recursos e habilidades antes insuspeitados;
- Olhar pra frente e continuar seguindo adiante, a despeito das dificuldades, crises e adversidades.

A partir do desenvolvimento dessas condições ganhamos a capacidade semelhante a da mola que comprimida volta ao estado natural ao cessar a compressão. Isso significa que submetidos às condições adversas restabeleceremos nosso equilíbrio e retomamos a condição original.

ASSERTIVIDADE

Como oposto de melindre podemos também considerar a assertividade.

A postura assertiva é uma virtude, pois se mantém no justo meio termo entre dois extremos inadequados: agressão e submissão. Sermos assertivos é ganharmos uma condição onde não sejamos agressivos e tampouco assumirmos condição de passividade e submissão com as pessoas.

Para se tornar assertivo é necessário fortalecer as atitudes bases para o comportamento assertivo, sem elas é impossível desenvolver relação onde a expressão de nosso “eu” se dá sem que se massacre o “eu” dos outros. Vejamos o que é necessário para desenvolver a assertividade valendo-nos da contribuição de Vera Martins, segundo seu livro *Seja Assertivo*, Editora Campus.

AUTOESTIMA

A autoestima origina-se da imagem que temos de nós mesmos. É a reputação vista por nossos próprios olhos, é o que pensamos e sentimos sobre nós. A qualidade da autoestima depende de cada um, depende da aceitação, confiança e respeito que temos por nós.

DETERMINAÇÃO

É uma energia que faz termos coragem para ir em frente e não desistir perante os obstáculos. É ter foco e clareza sobre onde quer chegar.

EMPATIA

É colocar-se no lugar do outro mentalmente e sentir o que o outro está sentindo numa determinada situação. Somente pessoas maduras conseguem estabelecer empatia.

ADAPTIVIDADE

Adaptividade é adequar o estilo de comunicação e entrar em sintonia com nosso interlocutor seja uma criança, um idoso, tenha nível cultural alto ou baixo. Se procurarmos entender e nos ajustar à percepção do outro assumimos condição que irá favorecer como lidar com as pessoas que tenham alto índice de melindre. Ouvir considerar o outro é uma forma de desarmar aquele que se ofende com grande facilidade.

AUTOCONTROLE

Autocontrole é assumir que o ser humano é bastante emocional e usar a racionalidade para gerenciar as emoções para não perder o controle das situações. Como acontece na história da sopa que não foi servida.

TOLERÂNCIA ÀS FRUSTRAÇÕES

Tolerância às frustrações é aceitarmos que não é possível ouvir apenas “sins”, pois existem os “nãos” que são pertinentes e justos, significa aceitar a diversidade humana.

SOCIABILIDADE

Sociabilidade é gostar de estar com pessoas, é se preocupar com o bem estar do outro assim como nosso próprio, é tratar os outros com naturalidade e sem ideias preconcebidas.

TRÊS CONDIÇÕES

Além dessas atitudes existem três condições para ser assertivo:

- a) Saber o que quer e aonde quer chegar;
- b) Partir de um pensamento positivo;
- c) Ser proativo para atingir os resultados. Proativo é aquele que escolhe agir, abandona o hábito ainda profundamente arraigado de reagir diante das circunstâncias.

A IMPORTÂNCIA DO TEMA ABORDADO

O tema “Melindre, resiliência e assertividade” reveste-se de grande importância ao realçar para que sejamos pessoas agradáveis.

Não seremos agradáveis se qualquer coisa que os outros fazem, falam ou que deixam de fazer nos afetar profundamente. Ao afetar reagimos de maneira negativa ou de nos recolhermos evitando a convivência.

Convém desenvolver a capacidade de sermos autênticos, abertos e saber lidar com as adversidades que surgem em grande quantidade nos relacionamentos. Lamentavelmente são habilidades nem sempre consideradas de maneira adequada.

Portanto, para que possamos ter uma resposta positiva para o melindre desenvolvamos a resiliência que é a capacidade de voltarmos a condição de equilíbrio diante das dificuldades e sermos assertivos que é uma posição em que não há agressividade e tampouco passividade ou submissão.