

## 01) Julho/2015: C.R.I.P.D. - Will Bowen

C.R.I.P.D. por Will Bowen

Napoleon Hill ensinou ao mundo que nossos pensamentos criam nossas vidas. Mas, nossas palavras indicam o que estamos pensando.

Reclamar nos mantém focados no que está errado ao invés de no que queremos criar.

Numerosos estudos descobriram que reclamar pode ser prejudicial à saúde, à felicidade, às relações e à carreira das pessoas. Você pode pensar que perceberia isso acontecendo e poderia parar quando quisesse. No entanto, a maioria das pessoas não tem consciência do quanto elas reclamam.

Reclamar é como mau hálito. Nós percebemos quando sai da boca de outra pessoa, mas não quando sai da nossa própria.

O Dr. Robin Kowalski da Universidade Clemson identificou cinco razões pelas quais as pessoas reclamam. Ao ouvir a si próprio e outros reclamarem você perceber que todas as reclamações são feitas por causa de uma ou mais destas razões.

Estas siglas vão ajudá-lo a lembrar das cinco razões pelas quais as pessoas reclamam; e então, vou lhe dizer como fazer com que os reclamões parem de reclamar. Lembre-se desta sigla: C.R.I.P.D.

Conseguir atenção

Remover responsabilidade

Inspirar inveja

Poder

Desculpar a má performance

As pessoas frequentemente reclamam simplesmente porque querem atenção dos outros e não conseguem pensar em outra forma, mais positiva, de conseguir a atenção que anseiam. Faça com que parem - Pergunte, “então, como vai ..... (você, a família, o trabalho, o hobby etc.)”

O reclamante provavelmente responderá dizendo o que não vai bem com o que quer que você tenha perguntado. Quando isto acontecer, interrompa delicadamente perguntando novamente, “certo, mas quais são as boas novas com...” ou “sim, mas o que você gosta no...” ou ainda, “sim, mas como você imagina isto dando certo?”

Remover Responsabilidade – Este reclamante diz, “O que você quer de mim?” “É impossível.” “Ela deveria ter me acordado.” “O tráfego está terrível.” “O cachorro comeu meu trabalho.” “Ninguém vai me ajudar.” E mais; muito, muito mais.

Este tipo de reclamante procura construir uma história para sua inabilidade de conseguir algo pintando um quadro desesperado como resultado. “Não adianta,” ele diz, “então não vou nem tentar.” Ele está solicitando aceitação dos ouvintes para validar seu papel de vítima.

Faça com que parem - o super motivador Tony Robbins tem uma maneira brilhante para lidar com esse tipo de gente. Quando uma pessoa diz “não pode ser feito”, sua resposta deve ser, “se fosse possível, como você o faria?”

Quando você lê isto, pode soar desdenhoso ou tão obviamente manipulador, mas funciona! Quando o reclamante começar a elencar todas as razões pelas quais algo não pode ser feito, continue

perguntando, “se fosse possível, como você o faria?” Isto pode abrir a cabeça para considerar possibilidades onde antes só havia limitações.

“Meu chefe é tão estúpido” é uma maneira sarcástica de dizer, “eu sou mais esperto que ele e se eu estivesse no comando as coisas seriam melhores.”

“Meu marido é um desleixado” é o reclamão se gabando por ser arrumado.

“Ele dirige como um louco”, traduz-se por “eu sou um motorista cuidadoso”.

Faça com que parem - uma pessoa reclamando ou fofocando para inspirar inveja está tentando fazer com que você concorde com seu ponto de vista. Se você concordar, só estará pedindo por mais reclamações.

Ao invés disso, tire o foco da pessoa de quem se está reclamando e coloque onde o reclamão quer, nele! Elogie o reclamão por ser o oposto do que ele esta reclamando.

Quando o reclamão disser “minha irmã é tão estúpida”, você responde, uma das coisas que sempre admirei é o quão esperto você é”.

A jornada para se conseguir e manter o poder é a força-motriz da vida de muitas pessoas. Elas tentam mascarar o vazio interno de suas almas com uma tentativa externa de controlar os outros.

Quando surge um desafio, pode-se deixa-lo passar, trabalhá-lo, ou ir para a guerra. Reclamar é, frequentemente, recrutar soldados para que lutem ao seu lado. Você vera pessoas reclamando para juntar poder em corporações, igrejas, famílias, grupos cívicos e associações - todo e qualquer lugar em que as pessoas se juntem em grupos.

Faça com que parem - Convide o reclamão para falar diretamente com a pessoa-alvo da reclamação.

“mas eu já falei”, o reclamão dirá, “e não adiantou nada”.

“então parece que vocês dois precisam conversar mais” você diz. Fique de lado e não se envolva.

Quando dois gorilas estão brigando, é melhor ficar longe da selva. Recuse-se a tomar partido. Uma pessoa reclamando para comprar sua lealdade certamente vai parar quando perceber que sua lealdade não está à venda.

“ O sol estava nos meus olhos”.

“Ele esbarrou em mim justo na hora em que atirei”.

“Eu preciso de um novo grip nesta porcaria de taco de golfe”.

Você não me acordou na hora”.

Reclamar para desculpar a má performance é uma tentativa de racionalizar (contar a si mesmo mentiras racionais) como as circunstancias estavam contra você. “Não é culpa minha” é a mensagem padrão deste tipo de reclamão.

“O ar estava seco, minha garganta estava arranhando e por isso não consegui cantar

tão bem quanto gostaria”. "Às vezes você terá que cantar em lugares onde o ar

estará seco. O que você pode fazer para evitar isso?” “Você não me acordou”.

“Eu posso me esquecer às vezes. O que você pode fazer para ter certeza que acordará sozinho se eu me esquecer?”

“Ele não terminou a parte dele então eu não consegui entregar meu trabalho”.

“Se isto acontecer de novo, o que você pode fazer para assegurar que a tarefa seja feita, ou ao menos, que as pessoas que precisam saber sejam avisadas a tempo?”

Toda vez que alguém reclamar, lembre-se do C.R.I.P.D.

As pessoas reclamam para Conseguir atenção, Removerem-se da responsabilidade, Inspirar inveja, conseguir Poder sobre os outros e para Desculparem-se pela má performance. Agora que você sabe porque elas reclamam, use estas dicas simples para ajudá-las a parar.

Will Bowen é fundador da A Complaint Free World (tradução livre: Um mundo livre de reclamação), que possui mais de 10 milhões de seguidores mundo afora. Ele palestra e presta consultoria para organizações que querem criar Organizações Livres de Reclamação mais Calmas, mais Felizes e mais Produtivas.