



Bom  
trabalho!

Muitas vezes, é preciso sair da zona de conforto para sinalizar que notamos o empenho positivo do outro, vencendo uma barreira interna ou passando a dar conta de movimentos dos outros que em geral nem mesmo percebemos

# O valor do elogio

Dizer coisas boas a respeito do próximo faz bem para quem fala e para quem escuta. Aprenda a trazer essa prática para o seu dia a dia – sem deixar que isso se transforme apenas em mera bajulação | por **Leonardo Vinhas** e **Veridiana Mercatelli**

“Gostei da sua roupa”, “Aquela sua ideia foi o que fez a diferença”, “Você está com uma cara ótima”. Palavras elogiosas, como essas, costumam soar bem aos ouvidos. Gostamos de ser reconhecidos e valorizados. E isso não é apenas emocional, mas também fisiológico. “Quando elogiados, temos uma reação física prazerosa, mediada pela liberação de neurotransmissores em regiões específicas do sistema nervoso central. Isso aumenta as chances de repetirmos a ação que nos levou a receber o elogio”, explica Henrique Bottura, psiquiatra da Clínica Psiquiatria Paulista e do Hospital das Clínicas de São Paulo.

O ato de elogiar não é uma prática humana natural – ao menos não no sentido de que é natural procurar alimento, comunicar-se e dormir. É uma habilidade cultural e, portanto, pode e precisa ser desenvolvida. “O elogio pode ser entendido como uma manifestação de um indivíduo qualificando algo em outro”, resume Bottura. “No entanto, é também um sinalizador que nos ajuda a atender a uma necessidade primordial: a necessidade de pertencer. Os elogios e as críticas nos ajudam a compreender se estamos no caminho certo para pertencer a algum sistema ou grupo”, completa.

Assim, é natural que esperemos receber elogios das pessoas que nos cercam. Mas será que estamos dispostos a elogiar na mesma medida? Ou sabemos receber um elogio sem sermos acometidos de vergonha, desconfiança ou empolgação excessiva?

**Aceitar é preciso** “Saber receber um elogio é um gesto de elegância. Ao receber um elogio, apenas agradeça.” Essa é a proposta de Leandro Piccoli, *coach* e hipnoterapeuta. “Discordar de um elogio recebido é falta de elegância. A pessoa diz que você emagreceu, por exemplo, e você responde: ‘Nada a ver, essa roupa é que engana’ etc. A dificuldade de receber elogios e presentes tem relação com crenças de não merecimento que foram instaladas no subconsciente em algum momento”, completa. Caso você tenha essa dificuldade, a recomendação de Piccoli é procurar investigar tais crenças com a ajuda de algum especialista. Antes de elogiar, é preciso receber bem as palavras de validação que são dirigidas a nós. Mas ambas as habilidades podem ser aprendidas. E quanto mais jovens aprendemos, melhor.

**Começando cedo** Elogio faz bem para qualquer faixa etária. Porém, quando se fala da infância, há algumas questões a observar. “Para a criança em desenvolvimento, o elogio é uma validação das suas capacidades, do esforço. E isso vai se depositando na sua formação, na questão da autoestima, então ela se sente capaz, amada, reconhecida, querida”, explica Deborah Moss, neuropsicóloga e mestre em Psicologia do Desenvolvimento pela Universidade de São Paulo (USP).

Henrique Bottura cita uma pesquisa realizada pela Universidade de Columbia (EUA) que revelou que 85% dos pais americanos consideravam importante dizer aos filhos que eles eram inteligentes. “Eles partiam do princípio de que, se a criança recebesse esse elogio repetidamente, passaria a acreditar na própria inteligência, e por isso não se intimidaria diante dos desafios acadêmicos”, explica. Outras pesquisas, entretanto, apontam o contrário: rotular a criança como inteligente não evita seu fraco desempenho, podendo na verdade levar a uma performance abaixo do esperado. “Elogios vazios, manipuladores ou ‘pro-forma’ não tendem a trazer benefícios e, pelo contrário, podem ter impacto negativo no desenvolvimento da personalidade do indivíduo”, alerta Bottura.

Assim, os pais devem incluir o elogio em seu cardápio afetivo, mas com equilíbrio. A infância é fase de aprendizado e experimentação na qual “o elogio é uma forma de mostrar o caminho, as-

“Saber receber um elogio também é um gesto de elegância. Ao ser elogiado, apenas agradeça” **Leandro Piccoli, coach**

sim como a crítica serve para pontuar quando algo negativo acontece, quando algo não dá certo”, diz Deborah Moss. A neuropsicóloga exemplifica: “Se a criança bagunça o quarto, os pais brigam e criticam; se a criança o arruma, dizem que ela não fez mais que a obrigação. De certa maneira é verdade, mas, se estamos pensando em uma criança que está num processo educacional, é importante reconhecer o esforço em arrumar o quarto. E isso também vale para os adultos: pode ser uma obrigação fazer o almoço, mas elogiar quando ele está gostoso é construtivo.”

Crianças – e adultos – devem ser incentivadas a elogiar, a colocar em palavras algo de positivo para o outro, reconhecer seus esforços. Mesmo quando não nos sentimos tão à vontade. “Se seu irmão ganhou uma medalha, você pode ter ciúmes ou inveja dessa situação. Mas é importante incentivar para que, apesar desses sentimentos, venha também o orgulho e o reconhecimento da dedicação do irmão”, propõe Deborah Moss. Segundo a neuropsicóloga, isso não precisa se tornar uma obrigação, mas sim uma maneira de reconhecer as conquistas do outro como algo bom.

**Sem exageros** Elogiar é diferente de bajular. Como aponta o psiquiatra Henrique Bottura, “quando eu observo que uma pessoa não é autêntica em alguns contextos, e essa mesma pessoa me elogia, tendo a não receber isso como verdade”. Para ele, elogios vindos dessa forma podem ser inócuos no desenvolvimento da personalidade, tampouco fazer bem a qualquer um dos envolvidos. “Para separar o excesso de elogio, valorize aquele em que há uma real validação, uma justificativa, uma história vivida, um fato concreto. Palavras como ‘inteligente’, ‘linda’, ‘lindo’, ‘diva’ são genéricas demais para um elogio”, diz Leandro Piccoli. De fato, ao chamar de “gênio” um amigo que teve uma boa ideia, o parâmetro é excessivo. Afinal, se esse amigo é “genial”, que palavra você usaria para descrever o trabalho de pessoas como Mozart, Stephen Hawking ou Júlio Verne?

Portanto, as palavras de apoio podem e devem surgir mais naturalmente, e sempre adequadas à realidade de quem está falando e de quem está ouvindo o discurso. O *coach* Leandro Piccoli cita um estudo realizado pela psicóloga norte-americana Carol Dweck como essencial para entender uma questão importante nesse sentido de separar um elogio de uma mera bajulação equivocada. Na pesquisa, explica Piccoli, “a psicóloga aplicou

um teste com 400 alunos de uma escola de Nova Iorque (EUA), com quatro provas distintas. Com a primeira delas, um simples teste de QI, foi feita uma separação dos alunos em dois grupos. O primeiro recebia um elogio pela inteligência, enquanto o segundo recebia um elogio pelo esforço para obter o resultado apresentado nas provas”. Nessa divisão entre “inteligentes” e “esforçados”, o estudo mostrou que o segundo grupo apresentou melhor rendimento nas demais provas. “Os elogiados pelo esforço melhoraram em 30% seu rendimento, e os elogiados pela inteligência tiveram um resultado 20% inferior ao da primeira prova. Isso demonstra que o elogio colabora desde que feito da maneira correta”, diz Piccoli.

E qual seria essa maneira? Um elogio genuíno, baseado mais em fatos que em percepções subjetivas. Ou seja, se você diz que a pessoa “tem dom para cozinhar”, não está colaborando tanto quanto poderia caso elogiasse um prato, a habilidade de escolher os temperos ou adaptar as técnicas de preparação do alimento. “Os elogios genuínos irão sinalizar para o receptor que ele é reconhecido, e ajudam na construção da capacidade de autodirecionamento, que é o quanto eu confio que sou capaz de conseguir aquilo que busco”, diz Henrique Bottura. “Essa confiança em si mesmo é bastante importante para a construção de um ‘eu’ saudável.”

**No dia a dia** E como isso entra em nossa rotina? “Comece a observar todas as pessoas do seu cotidiano, e esteja atento na procura de atitudes a serem elogiadas”, sugere Leandro Piccoli. “Com esforço sempre é possível observar alguma coisa boa em alguém. Comece pelas pessoas mais próximas, familiares e amigos, depois colegas de trabalho. E logo você irá perceber as qualidades de pessoas que o atendem em estabelecimentos comerciais, na padaria, no posto de gasolina, na farmácia, enfim, em todos os lugares por onde andar. Você vai gerar uma nova onda de gentileza e bons fluidos.”

O *coach* ainda propõe uma técnica: a da validação através de uma evidência. “Com ela você diferencia o elogio verdadeiro de uma simples bajulação ou atitude interesseira e até mesmo desrespeitosa. Um exemplo de bajulação: “Você é gentil”. Como transformar em elogio? Usando a evidência. “Vi que você cedeu seu assento para uma mulher que estava em pé, isso foi gentil de sua parte.”

“Muitas vezes observamos algo positivo e não nos sentimos à vontade para elogiar, por acreditar que não sabemos fazer isso bem ou nos sentirmos desconfortáveis com a situação”, diz Bottura.

“Para a criança em desenvolvimento, o elogio é uma validação das suas capacidades e esforços. E vai atuando na formação da autoestima: a criança se sente capaz, amada, reconhecida e querida” Deborah Moss, neuropsicóloga

A infância é uma fase de aprendizado: o elogio pode mostrar o caminho para a criança, assim como a crítica serve para pontuar quando algo negativo acontece



Tanto os elogios  
quanto as críticas  
nos ajudam a  
compreender  
se estamos no  
caminho certo  
para pertencer  
a algum sistema  
ou grupo



"Elogios vazios não trazem benefícios e podem ter impacto negativo para quem os recebe" Henrique Bottura, psiquiatra

Também há aquelas situações em que acreditamos que o outro "não fez mais do que a obrigação", ou, ainda pior, vemos que o próximo está tendo uma atitude louvável e deixamos passar batido, sem o devido reconhecimento. "Muitas vezes, precisamos sair da zona de conforto para sinalizar que notamos o empenho positivo do outro, vencendo uma barreira interna ou passando a dar conta de movimentos dos outros que em geral nem mesmo percebemos", prossegue o psiquiatra. "O cuidado é novamente não elogiar de modo forçado ou na tentativa de manipular deliberadamente."

Bottura ainda destaca que é importante desenvolver a sensibilidade de perceber o momento de elogiar. "Há vezes em que alguém está buscando o elogio e precisa disso para ir adiante. Pode ser algo simples, como a esposa que se arruma mais depois de o marido se queixar de que eles estão caindo na rotina. A falta de sensibilidade em tais momentos pode gerar um sentimento negativo e de afastamento", explica.

"Aprender a elogiar é um hábito que vem com a prática", ressalta Leandro Piccoli. "Uma boa ferramenta de *feedback* é começar com um elogio e terminar com um elogio. Antes de apontar algum erro, elogie e, após a crítica, finalize a conversa com um novo elogio. Porém, deve-se atentar para que a prática não esteja sempre associada a uma crítica. Pois, definitivamente, elogio e crítica não andam juntos", completa.



## AFINAL, UM LIKE É UM ELOGIO?

Estamos chegando a um momento em que não fará sentido separar a vida *online* da *offline*, ao menos no que se refere à nossa resposta emocional aos estímulos. "Na medida em que se cria uma vida virtual irreal e exagerada, é proporcional a necessidade de reconhecimento do indivíduo", expõe o *coach* Leandro Piccoli. "Pessoas que exageram na quantidade de postagens nas mídias sociais, bem como na representação de uma vida linda e perfeita, inclusive com fotos tiradas sob ângulos privilegiados que favorecem certas partes do corpo em detrimento de outras, são buscadoras de *likes*, *views*, que são formas digitais de elogios. Há até casos de compra de seguidores e curtidas." Assim, se por um lado os mecanismos *online* de mostrar apreço servem como elogios, eles podem indicar um comportamento de risco. "O mesmo sistema neurobiológico envolvido na gratificação de ações primordiais à vida, como o prazer de matar a fome ou de ter relações sexuais, é ativado a cada curtida nova, gerando uma sensação de prazer. Quando o foco na gratificação fica mais intenso e passa a ocupar muito o mundo psíquico da pessoa, é um sinal de que o papel primordial do reconhecimento está se perdendo, e o que se sobressai é a necessidade primária da gratificação. Isso não é algo saudável", alerta o psiquiatra Henrique Bottura. ○