

HAYDU, V. B. Como melhorar a nossa auto-estima. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1202, p. 7, 10 fev. 2006.

Como melhorar a nossa auto-estima

Conforme prometi no texto publicado na Edição nº 1198 do Jornal Tribuna do Vale do Paranapanema, farei hoje algumas considerações de como uma pessoa pode melhorar a sua auto-estima. Devo esclarecer, inicialmente, que isto não é simples como alguns programas e textos de auto-ajuda propõem. Ou seja, não basta “querer para poder”. Somente pensar positivo não basta, não muda coisa alguma!

No entanto, se considerarmos a auto-estima como sendo socialmente construída, vocês poderiam dizer: bem, não depende de mim, portanto, nada posso fazer para mudar. Este tipo de pensamento é muito comum, mas incorreto.

Vamos voltar ao caso de Mauro e Maria - os personagens fictícios dos textos anteriores. Lembram? Mauro conheceu Maria na saída do trabalho de uma indústria de confecções. Ele foi contratado para trabalhar no almoxarifado e ela era uma das modelistas. No segundo dia de trabalho, Mauro havia sido repreendido pelo seu supervisor, o Sr. Luiz, o qual disse para ele prestar mais atenção no que fazia. Mauro já havia trabalhado como almoxarife antes, mas não em uma indústria de confecções e o estoque daquela era bem menor. Ele estava sentindo dificuldade para discriminar dos diferentes tipos de tecidos e aviamentos, sem contar com aquela infinidade de coisinhas, que são usadas nos bordados (miçangas, canutilhos, lantejoulas, paetês, contas, etc). Ao sentar-se no ônibus, no caminho de casa, disse a si mesmo: “eu nunca vou aprender o nome daquelas coisas. Eu nunca imaginei que existisse tanta miudeza em uma indústria de confecções.”

Se Mauro continuasse a se considerar incapaz para realizar as tarefas do almoxarifado, ele, provavelmente, teria sido demitido. No entanto, o incentivo de Maria o encorajou a enfrentar o desafio que o emprego propiciou. Ele, então, construiu para si algumas tabelas, classificando os itens do estoque da forma que fazia mais sentido para ele. Em seguida, ele obteve, na Internet, imagens e descrições da maior parte dos materiais.

O supervisor percebeu imediatamente o progresso de Mauro e elogiou-o, dizendo que estava surpreso com a rapidez com que ele havia aprendido a identificar e selecionar os materiais. O Sr. Luiz pode ser considerado uma pessoa competente para o cargo de supervisor, pois, mesmo

sendo rigoroso no tratamento dos funcionários sob sua liderança, conhece a importância dos *feedbacks* positivos e de como afetam a motivação para o trabalho. Mauro, tendo sido elogiado e com a motivação adicional estabelecida pelo envolvimento com Maria, a quem ele queria continuar vendo todos os dias, pensou na possibilidade de melhorar ainda mais o seu desempenho. Ele buscou informações sobre um programa computadorizado de controle de estoque e sugeriu, ao Sr. Luiz, a possibilidade de implantar o sistema na indústria. Esta iniciativa de Mauro e o entusiasmo pelo trabalho superaram, inclusive, as expectativas de seu supervisor.

Vejam como um aspecto depende do outro na recuperação ou na construção de uma auto-estima adequada (adaptativa). Mauro teve que se esforçar, para melhorar no desempenho de suas tarefas, melhora esta motivada, em parte, por seu grande interesse em se manter no emprego. O chefe era duro, mas valorizou o progresso de Mauro, o que fez com que ele sentisse confiança em sua capacidade. As palavras de Maria não lhe saíam da cabeça e funcionavam como uma regra, “... não desista, você conseguirá. Pode acreditar!”. Mas vejamos, foi Maria quem disse isto e foi o chefe de Mauro que o incentivou elogiando-o. Nada aconteceu de forma espontânea. Provavelmente, com a história de insucessos anteriores e sendo considerado um fracassado pela sua família, Mauro teria desistido na primeira semana deste trabalho.

Um aspecto fundamental do conceito de auto-estima, que saliento, é o de que a auto-estima não é apenas um sentimento espontâneo que temos por nós mesmos. De fato, inscreve-se no campo dos pensamentos relacionados a nós mesmos e dos nossos comportamentos. Ao tentar melhorar a nossa auto-estima, devemos agir de modo diferente, para que as pessoas passem a nos tratar de modo diferente e, assim, ao mesmo tempo em que podemos alterar o conceito que outros têm sobre nós, passamos a nos valorizar e a ter confiança em nós mesmos. Ou seja, a nossa auto-estima melhora, se mudarmos o nosso modo de agir. Para isto, algumas vezes, precisamos de um empurrãozinho...

Você pode acessar os textos anteriores da minha coluna, no meu *site* pessoal: www.uel.br/pessoal/haydu.

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo