

Nem todas as pessoas gostam de ser elogiadas, diz pesquisadora



Parece ser natural aplaudir ou incentivar alguém que fez algo digno de nota. Contudo, isso não é nada natural para pessoas que apresentam uma **autoestima muito baixa**.

Nesses casos, desfiar **elogios** pode ser uma estratégia totalmente inadequada simplesmente porque essas pessoas não querem e não gostam de ouvir elogios.

O alerta é da Dra. Denise Marigold, da Universidade Renison em Waterloo (Canadá), que estudou detidamente a questão.

Segundo ela, as pessoas com baixa autoestima têm uma **visão excessivamente negativa de si mesmas**, e frequentemente interpretam coisas como um *feedback* crítico, uma rejeição romântica, ou a perda do emprego, como uma "prova" de sua total falta de valor - mais que um demérito, uma indignidade.

"As pessoas com baixa autoestima querem que seus entes queridos as vejam como elas próprias se veem. Dessa forma, elas frequentemente são resistentes às visões positivas dos outros em relação a elas, e rejeitam o que chamamos de expressões positivas de ressignificação - otimismo e incentivo de seus amigos para melhorar a sua situação," explica Denise.

NUVEM ESCURA

A pesquisadora afirma não ter encontrado nenhuma evidência de que a ressignificação positiva ajude as pessoas com baixa autoestima - na verdade as pessoas que prestaram apoio a amigos que não se valorizam geralmente sentiram-se piores consigo mesmas depois que tentaram animar o amigo.

Frustrante e cansativo foram os adjetivos que essas pessoas usaram em suas tentativas vãs de tentarem levantar o **moral** dos amigos com baixa autoestima.

"Se a sua tentativa de apontar o lado positivo é recebido de forma taciturna, com uma nuvem escura ao redor, você pode fazer melhor apenas reconhecendo a nuvem escura e se simpatizando com ela," disse Denise.

Sem tentar elogiar ou encorajar.

Os resultados foram publicados no *Journal of Personality and Social Psychology*.

Fonte: Diário da Saúde