

# Passar a palavra

Quando Mark Twain disse “consigo viver dois meses de um bom elogio” ficou provado que era homem. Para uma mulher, um elogio dura apenas o tempo que demora a esboçar qualquer coisa como “estás só a ser simpática”. Por Patrícia Domingues

**E** stá numa festa e uma amiga vem ter consigo para lhe dizer que adora o seu vestido. Imediatamente diz que custou 20 euros em saldos. A meio de um jantar alguém decide elogiar a sua recente promoção no trabalho. Dois segundos depois já está a fazer uma lista do que essa pessoa já atingiu na vida. “A tua pele está perfeita.” “Ah não, é tudo maquilhagem.” Que raio se passa com as mulheres e os elogios? Não importa quão confiantes sejamos, parece quase impossível aceitar um sem nos menosprezarmos, explicarmos ou ignorá-lo. Quando Amy Schumer filmou um *sketch* hilariante sobre os elogios num grupo de amigas, tornou-se viral: todas as mulheres se relacionavam com a história. Gastamos rios de dinheiro em roupa, bebemos sumos *detox* como se não nos apetecesse devorar o mundo, estudamos, trabalhamos e tentamos dar o nosso melhor e depois, parece que no minuto em que alguém repara, nos esforçamos o triplo para o negar. Estudos provam que todos os tipos de mulheres são culpados de o fazer, quer se sintam confiantes ou não. “De uma forma geral, temos dificuldade em aceitar um elogio. Não é confortável, ficamos sem jeito, nem sabemos como agradecer, por vezes até o tentamos justificar. Alguns por modéstia e humildade, outros por não sabermos lidar com eles, por não estarmos habituados a recebê-los ou porque efetivamente não nos conseguimos ver assim. Por outro lado, não nos podemos esquecer que culturalmente é mais bem aceite a negação/desvalorização do elogio do que a segurança e o reconhecimento pelas próprias realizações e pontos fortes”, diz a psicóloga Joana de São João Rodrigues. Queremos pertencer, ser como as nossas amigas, e se todas o fazem mais vale alinhar na corrente derrotista. Quem secretamente concorda com os elogios, tenta disfarçar. Quem tem baixa autoestima, está só a ser sincero. É uma *no-win situation*, uma batalha por ser o macho alfa – só que ao contrário. Como se o nosso objetivo fosse competir para ver quem é a mais feia. Quão pré-Beyoncé é isso?

Um elogio pode dar-nos conforto, alento, um sorriso, e *puff*, toda uma série de substâncias do prazer e alegria se espalham pela corrente sanguínea. Watson, Skinner, os pais da Psicologia do Comportamento, provaram, mostraram e voltaram a provar que para conseguir uma modificação do comportamento de homens e animais é preciso dar recompensas – e há melhor biscoito do que um elogio? Há 2.000 anos, quando Jesus Cristo elegeu os 12 apóstolos, estava não só a marcar mesa para 13, como a pôr em prática um dos maiores elogios tácitos. “Vocês são os escolhidos para o maior projeto espiritual da humanidade” é o tipo de coisa que faz qualquer um sentir-se especial. Nem precisamos de ir tão longe: conhece alguém que não goste de ser elogiado? Bom, alguém além de si própria? Exemplo: alguém elogia o trabalho que anda há seis meses a matar-se para terminar. A resposta instantânea é um “podia estar melhor”. Já para não falar da desvalorização da opinião alheia, a sério que é esta a imagem que quer passar de si? “A grande maioria das minhas clientes apresenta bastantes dificuldades relativamente à forma como lida com a imagem que tem de si mesma”, diz a *life coach* Mafalda Almeida. “Em *coaching*, dizemos que a forma como nos vemos se transmite ao exterior e ao mundo.



**A** forma como nos vemos passa a ser a forma como os outros nos veem também. E toda a atitude tem início na nossa mente. Se nos habituarmos a desenvolver um diálogo interno construtivo e positivo, mais rapidamente vamos colher os frutos de uma energia vibrante e carismática. Ganhamos respeito por nós, confiança, e isso nota-se, sente-se. Ganha forma nos nossos gestos e atitudes. Um bom par de Louboutin não serve de nada nos pés de uma mulher que pensa que não os merece estar a calçar.” O problema não é não pensarmos que os merecemos (*oh, se não merecemos!*) – o problema é se o mundo percebe que pensamos que os merecemos. *Get it?* Para as mulheres, não há nada mais terrível do que serem vistas como convencidas por outras mulheres, diz um estudo (o mesmo que apurou que apenas 22% dos elogios feitos entre mulheres foram aceites). Já para não falar de que desconfiamos sempre da natureza do elogio. A não ser que a pessoa que diz “OMG, adoro a tua saia” seja Regina George, porque é que alguém gastaria tempo a falar bem de si na sua cara? Só se for qualquer coisa como o recém-apelidado *complisult*, um *mix* de elogio e insulto, que pode vir de qualquer coisa como “ficas linda maquilhada” (quer dizer que desmaquilhada não fico?) ou “estás ótima para a tua idade” (como assim?) ou até mesmo aqueles elogios ensanduichados em críticas, que nem precisamos de ser boas a matemática para perceber que valem zero. “Muitas mulheres precisam de ouvir elogios e reforços positivos vindos de terceiros para começarem lentamente a acreditar que isso até pode ser verdade”, confirma Mafalda. “Ouvir um elogio é bom, mas a nossa autoestima não pode depender disso. Um autoelogio deverá ser muito mais valioso. E já agora, quando alguém lhe fizer um elogio, por favor aceite-o e agradeça.”

Irrite um homem hoje: diga-lhe que concorda com o elogio que lhe fez, incitou a autora e ativista Feminista Jones num *tweet* do ano passado. Alguém respondeu com um *screen shot* de uma conversa com um homem que, primeiro elogiou, e depois retirou o elogio quando ela concordou com ele. Bom, escusado será dizer que este foi o primeiro de muitos *screen shots*. “Não se espera que uma mulher seja autoconsciente quando se fala do seu aspeto e socializa em busca de validação através da representação feminina de um homem. Assim sendo, se um homem nos elogia, é suposto sermos recatadas ou fingir que não temos noção da nossa estética. É suposto estarmos gratas que os homens reconheçam e deem aos nossos *looks* os seus selos de aprovação”, responde Feminista (sim, o nome não é um acaso) por *email* à *Vogue*. Andarmos um verão inteiro a cantar *You don't know you're beautiful / That's what makes you beautiful* é só parte do problema. “Porque é que as mulheres confiantes são vistas como mal-educadas? E aqui reside um *gap* entre géneros – aos homens é-lhes permitido serem confiantes e orgulhosos e recolher as recompensas dessas demonstrações de orgulho, enquanto as mulheres são muitas vezes penalizadas por declararem abertamente o seu valor.” Lembrei-me de um *hot topic* de 2013, quando Barack Obama emitiu um pedido de desculpas a Kamala Harris depois de a apresentar como brilhante, dedicada, atenciosa e “de longe, uma das mais bonitas procuradoras gerais do país”. Feminista: “Não havia necessidade de ele mencionar o aspeto dela ou compará-la fisicamente com outras pessoas”, responde. “Os homens são ensinados a conquistar as mulheres através de elogios e palavras floreadas como parte do *status quo*, e essas palavras devem focar-se na sua aparência em vez de naquilo que ela pensa ou no que ela diz. Temos de mudar a cultura de assumir que a coisa mais valiosa numa mulher é a estética.” OK, e se nos chamarem burras? “Quanto mais consciente a pessoa estiver sobre si mesma, quanto mais segura a pessoa estiver das suas competências, habilidades, beleza e inteligência, mais esses comentários deixam de ter qualquer tipo de impacto. E não há uma resposta mais forte do que uma boa gestão emocional”, garante a psicóloga. Você é incrível. Agora aprenda a lidar com isso. ●

