

Visão Apreciativa

Antes de mais nada, responda mentalmente:

1 - O que você fez de bom semana passada?

2 - Qual o melhor resultado que você e sua equipe atingiram no último mês?

Se você respondeu “nada” / “nenhum” / “não lembro” ou então demorou um considerável tempo para pensar em algo, parabéns, você está dentro da normalidade, ou seja, você não é muito apreciativo.

Apreciar. Do dicionário: dar apreço. Considerar. Dar valor. Estimar. Em outras palavras, ser apreciativo é valorizar, enxergar o que há de bom e de melhor.

Nós simplesmente não fomos educados para sermos apreciativos. Muito pelo contrário, nossa educação, ou pelo menos da grande maioria, girou em torno da depreciação, da desvalorização e de enxergar primeiro o que há de pior. Já parou para pensar nisso?

Volte alguns anos no tempo. Quando você, aliás, você não! Seus amigos, pois você não tirava notas ruins! Então, quando seus amigos iam mostrar seu boletim escolar para seus pais, primeiramente, quais notas estavam em destaque? As notas “vermelhas”. Sobre quais notas os pais *deles* comentavam primeiro? Sobre as piores!

OK, ainda não convenceu. Então, quantas vezes você já chamou o gerente de um restaurante para elogiar a qualidade da comida? Quando foi que você deu uma buzina amigável e elogiou o carro do lado, pois ele estava dirigindo bem e dentro das leis? Quantas reportagens você já assistiu mostrando casos de políticos éticos, honestos e que fizeram uma grande diferença para a sociedade (*ok, talvez não seja tão fácil de fazer tal matéria, mas não deve ser impossível!*)?

E no trabalho? Quando alguém lhe pergunta “o que você fez de bom hoje” qual a primeira coisa que lhe vem a cabeça? Com que frequência você elogia seus companheiros de trabalho pelos bons resultados? Quantas vezes você já se auto-reconheceu e o fez com sua equipe por fazer parte de uma empresa que está driblando as estatísticas do SEBRAE sobre a mortalidade das empresas?

Pois é. São coisas que não fazem parte da realidade da grande maioria, pois não fomos criados para sermos apreciativos.

Agora, lembre-se de um momento em que você recebeu um elogio. Por menor que o seja... Qual foi a sensação? Tenho certeza que foi boa! Lembre-se de quando você recebeu o seu primeiro “sim, você está contratado”... Inesquecível, não?! Lembre-se das inúmeras vezes que você viu o nadador Cesar Cielo chorando (*e muito!*) quando ganhou a medalha olímpica ano passado. Por que você assistiu/leu/ouviu tantas vezes a mesma coisa? Por que não mudou de canal? Simples: porque é muito bom ver coisas boas e felizes!!! É muito bom receber elogios! É muito bom ver as pessoas alegres. Simplesmente contagia!

Agora, imagine. Segunda-feira. Cedo. Despertador lhe acorda com a música “Oh happy Day!”, ou a “I feel good”, ao invés daquele barulho-acorda-defunto ou daquela música insuportável do seu celular. Você sai de casa e distribui e recebe enérgicos “Bom dia!”. Após chegar ao trabalho, comenta com todos como foi bela aquela defesa no futebol de sábado que seu companheiro de equipe fez e recebe um alegre sorriso encabulado em troca. Você não se esqueceu de todos os frangos que ele tomou, apenas relevou este fato. Logo que se senta à mesa liga um cliente. *Aquele* cliente. E para sua felicidade, ele lhe enche de elogios sobre a qualidade do produto vendido semana passada. Logo em seguida, seu chefe aparece com o relatório bimestral de acompanhamento das metas. Ele inicia enfatizando os ótimos resultados atingidos em duas de suas cinco metas. As outras três, ele apenas mostra que com o mesmo empenho não será difícil de recuperá-las e assim você receberá aquela bonificação esperada. E continua o seu dia. À noite, sua mulher/mãe/filha/irmão lhe pergunta sobre como foi seu dia. E você responde que “Foi ótimo! Logo cedo...”. E você percebe, curiosamente, como o seu ouvinte parece, ao fim da história, mais feliz do que quando vocês iniciaram o bate-papo.

Cena de filme? Que nada! Nós é que não estamos acostumados a ser felizes e fazer os outros felizes. Agora, como gerenciar e trabalhar apreciativamente? Como fazer com que todos se sintam bem em trabalhar? Como ser apreciativo quando nenhuma meta é alcançada e tudo vai mal? Difícil? É, podemos dizer que sim. Impossível? Nem um pouco!

É necessária uma mudança em nosso modelo mental, ou seja, precisamos desaprender o velho modo de pensar (depreciativo) e aprender um novo (apreciativo). Tudo começa com uma mudança de postura. Tente sempre enxergar o lado bom das coisas. Mesmo que faça isso depois de já ter visto o lado ruim.

Ao dar um “*feedback negativo*” para alguém, reforce os pontos fortes daquela pessoa primeiramente e depois diga o que você crê que ela poderia fazer melhor. Quando surgir um problema, foque na solução e não no problema e seus “culpados”. Quando alguém fizer algo bom, elogie! Mesmo que seja apenas um “muito bom!”, não deixe de falar. Trabalhe em cima do que vocês fazem de melhor ao invés de tentar corrigir o que há de pior. Exercite o pensamento apreciativo pensando no que cada pessoa tem de bom, quais os fatores que fizeram a equipe atingir um ótimo resultado, o que está bom e deve continuar.

As organizações andam em direção ao que elas estudam. Portanto ao se focar nos problemas e nos porquês de o resultado ruim ter acontecido, a empresa não vai gerar melhores soluções, mas apenas descobrir e criar novos problemas. Porém, ao se focar e investigar o que há de melhor a organização consegue gerar um incrível potencial de trabalho

Colocando estes simples pontos em prática, aos poucos a visão apreciativa vai surgindo e se colocando no lugar da visão depreciativa.

Mas, antes de mais nada, peço que coloque em prática duas coisas:

Primeiramente, hoje ou amanhã, pergunte para uma pessoa da sua família o que ela fez de bom durante a semana. Se ela responder com o tradicional “nada”, não aceite. Insista até que ela conte algo bom, por menor que seja, e investigue o que aconteceu, como, quando, onde, por que, as conseqüências, enfim, tudo. E não a deixe falar sobre coisas ruins. Você só quer saber das boas. Veja o resultado. Observe como a pessoa ficará feliz em contar sobre esta boa notícia e como você acabará ficando melhor também.

E o segundo pedido é que, semanalmente, em uma reunião com todos ou individual, pergunte a cada um qual o melhor resultado alcançado pela pessoa para a equipe. E novamente, não deve ser aceito “nada / nenhum” como resposta. Também não se deve soltar um “só isso?!”, mas sim elogiar e sutilmente solicitar que, a cada semana, o melhor resultado da semana seja superior ao da anterior. Os resultados desta pequena ação podem ser incríveis!

Agora, já finalizando, você pode estar se perguntando se eu sou o Senhor Apreciatividade, por tratar do tema. Não, não sou. Meu modelo mental também foi criado para não ser apreciativo. Porém, aos poucos estou conseguindo mudar isso e, também, tentando disseminar este novo modo de pensar.

Por fim, o que você fez de melhor semana passada?!