

Assumir o papel de liderança é importante para a auto-estima! Especialistas dão dicas.

Com o passar da rotina, fazer as tarefas de casa e do trabalho, além de cuidar dos filhos e do parceiro, é muito comum se deixar levar pelo redemoinho de todos os dias e acabar se anulando por causa do cansaço. Voltar a assumir um papel de liderança, seja no círculo de amizades, na família ou ainda no emprego, pode melhorar diversos setores da sua vida, além de te dar aquela pitada de confiança que estava faltando.

O psicólogo clínico Alessandro Vianna conta que a autoestima é essencial para conseguir se impor às pessoas em vez de se submeter às opiniões dos outros. “Normalmente, o que posiciona a submissão é a falta de confiança em si. O indivíduo não se sente capaz e competente para se posicionar, procurando estar sempre na sombra alheia”. Em família Claro que é ótimo ter uma relação amigável com o filho, mas essa busca pelo bom relacionamento não deve ultrapassar os papéis fundamentais de cada um na família. “Pai tem a responsabilidade de impor limites, expressar o não, mas também deve demonstrar amor e facilitar a comunicação. Para a formação de personalidade de uma criança, é fundamental que ela tenha um bom conceito de quem é o líder da casa”, explica o psicólogo. Então, mesmo que a vontade seja grande, não se deve deixar para lá aquela bronca merecida. “Sou a favor da comunicação transparente, porém, firme”, afirma Vianna. Para o profissional, contudo, é necessário avaliar se essa conversa dura é mesmo necessária. “Dar bronca sem estar fundamentada pode criar uma distância grande no relacionamento entre pais e filhos. Mas um posicionamento firme, coerente, com um bom diálogo, será mais bem absorvido e respeitado pelo filho”, completa. Outro ponto importante da liderança em casa e manter a presença na vida dos filhos é trabalhar com a escola e prestar atenção às amizades que eles escolhem. “Deve haver comunicação transparente e parceira, mas é importante lembrar sempre que os princípios da educação e formação de personalidade, caráter e conduta é de total responsabilidade dos pais. O colégio entra como um parceiro facilitador”, orienta o psicólogo.

No escritório José Luiz Ferreira, diretor da consultoria Vitadenarium, explica que a confusão entre ser líder e ter a função de liderança é muito comum. “Pode-se ter um status de liderança, mas não ser um líder. Portanto, a liderança verdadeira independe do cargo. Quem impõe é a autoridade, e a autoridade pode ser conferida a alguém mesmo não sendo um líder”, comenta José Luiz. Para trabalhos em equipe, por exemplo, a liderança não precisa ser imposta, mas determinada processualmente, de forma que as ações sejam mais importantes do que a divisão das tarefas. “Um líder está mais atento ao processo e a integração da equipe do que ao conteúdo do trabalho. Buscando garantir que o trabalho em grupo seja feito no prazo e com qualidade. Seu papel é orientar a alocação das pessoas segundo as suas

competências reconhecidas”. Agora, se você possui subalternos na empresa que trabalha, ter uma postura de líder em vez de chefe é muito importante. Ferreira conta que a imagem do chefe ideal seria a de um líder, ou seja, um ser humano verdadeiro, honesto e justo. “É humano errar, mas é muito mais humano reconhecer e, quem sabe no futuro, fazer melhor”, aconselha o consultor. “O feedback, por exemplo, é uma grande ferramenta”, destaca. “E deve ser dirigido à forma com que os envolvidos realizaram o trabalho. Definitivamente não deve ser dirigido à pessoa e sim à sua obra. Dar feedback dizendo que a pessoa ‘é isto’ reduz o indivíduo a um momento da vida, e um momento não representa o todo”, completa o profissional.

Os amigos Não há relações claras de hierarquia nas amizades, mas assim mesmo opiniões e personalidades se impõem umas às outras até em situações de lazer, como escolher o filme que vão assistir ou o que comer no restaurante. Nesses casos é bacana marcar a sua posição, mas se não é um hábito seu, começar do nada até pode causar um estranhamento no grupo. “Todos os nossos comportamentos passam por uma fase de amadurecimento. Primeiro vem o medo de mudar, depois vem o medo de que os outros acharão sobre nossas mudanças. Passos gradativos devem ser dados. Gosto sempre de lembrar que um lindo e suntuoso Castelo começa sempre pelo primeiro tijolo. Temos que expor nossos sentimentos e nossas vontades, independente de suprir as expectativas dos outros. Se fomos suprir as expectativas de todos, nunca teremos nossa própria essência”.