

São tantas emoções...

■ TEXTO DE CELSO BRAGA



Há uma crescente atenção às questões emocionais no mundo de hoje. Nunca tivemos tantas pessoas com ansiedade crônica, desequilíbrios emocionais, depressão, problemas de autoestima e dificuldades para lidar com as inseguranças nas decisões. Há cerca de dez anos, o mundo empresarial não se importava muito com questões emocionais. Tampouco as famílias com seus filhos. A sociedade procurava esconder questões que apresentassem alguém com dificuldades emocionais. Falar de emoções no trabalho poderia ser considerado quase um sacrilégio. Falar de emoções em casa tinha a ver mais com as mulheres. Homem não chorava e não sentia, pelo menos no imaginário de todos.

Em um mundo cada vez mais participativo, as emoções ficam em maior evidência. Isso porque é nas relações que vemos que a dinâmica emocional encontra sua expressão. Por exemplo, você está preocupado com algo e fica pensando na situação a todo momento.

Quando se encontra com alguém, logo o outro interage com sua preocupação e percebe que ela faz parte da relação, podendo saber lidar com alguém preocupado ou não. Você chega em casa e escuta seu filho desesperado porque ouviu que teremos a terceira guerra mundial por causa das notícias do Conflito entre EUA e Coreia do Norte. As pessoas andam nas ruas e tentam ignorar a grande quantidade de refugiados e excluídos da sociedade. No entanto, percebem, de alguma forma, uma insegurança social.

Inteligência emocional está na pauta empresarial como uma das competências mais pedidas, estando presente em mais de 80% das empresas. De fato, o pedido dessa competência quer dizer o quê? Que há mais desequilíbrios? Que há mais conflitos que envolvem emoções? Que há muitas inseguranças girando nas relações profissionais? Que as pessoas estão misturando a vida pessoal mais instável, com a sociedade mais instável, com o papel profissional mais instável e, emocionalmente, intenso e pedindo para os líderes lidarem com isso tudo

ao mesmo momento? Todas as questões são respondidas com sim. Como diria o rei Roberto Carlos, “são tantas emoções”. Está na pauta também das famílias em função de seus filhos com depressão, hiperatividade e déficit de atenção, entre outros problemas. A sociedade se fragmenta polarizando o bem e o mal como dois elementos que levam a conflitos extremos e nós ficamos cada vez mais estressados com isso.

O que, de fato, ainda precisa ser entendido é o que são emoções, como elas afetam a produtividade – e afetam muito – e como nós podemos lidar com elas sem sermos “terapeutas” dos colaboradores. Entender como lidar com nossas próprias emoções nesse ambiente complexo e cheio de volatilidade. Tudo muda constantemente e o que vale hoje pode não valer totalmente amanhã. Às vezes, você se compromete diante de um grupo de pessoas com uma promessa que não é possível cumprir brevemente. E aí coloca uma meta que, em pouco tempo, não faz mais sentido. E por aí vai... Haja coração!



© DIVULGAÇÃO

Celso Braga é sócio-diretor do Grupo Bridge, psicólogo e mestre em Educação, pós-graduado em Psicodrama Socioeducacional pela ABPS. É qualificado como professor supervisor pela FEBRA.

© ZONADEARTE / ISTOCKPHOTO.COM

Em casa, ainda não sabemos lidar com filhos, esposas, maridos e casais da nova geração, porque estamos cheios de paradigmas do que é ser uma família, não temos referências de lideranças na sociedade e perdemos a credibilidade em boa parte das instituições que, de alguma forma, achávamos que iriam nos salvar. Todos têm ideias e opiniões e acham que podem resolver a intrincada complexidade do que significa viver hoje e queremos dar conta de salvar tudo e todos. Ficamos frustrados pela impotência diante de cada novo desafio não solucionado.

A saída é dominar as emoções, ganhar reforço interno para lidar com nossos dilemas e estar centrado emocionalmente para, mesmo sentindo raiva, insegurança ou outra emoção qualquer, colocá-la como sentimento e achar uma saída para lidar com o momento. Vale dizer que emoções são impulsos que nos fazem trazer uma intensa e passageira alteração do ânimo e que sentimento quer dizer que você pensou sobre as emoções e adequou sua resposta ao tempo presente. Por exemplo, eu poderia estar com raiva porque as coisas não saíram como desejei. Então eu pensei sobre as variáveis e sobre os problemas que me deixaram com raiva e expressei minha raiva buscando encontrar uma solução para a situação. Outro ponto importante é buscar ajuda e formar a ideia de estudar a si mesmo por mais tempo, saber o que sente e como age diante de cada situação e o que o leva a ser assim. Buscar não reagir sem pensar e encontrar novas respostas para novos desafios.

“A saída é dominar as emoções, ganhar reforço interno para lidar com nossos dilemas e estar centrado emocionalmente para, mesmo sentindo raiva, insegurança ou outra emoção qualquer, colocá-la como sentimento e achar uma saída para lidar com o momento”

É bom saber que demonstrar suas emoções o fazem mais forte, e não fraco, como pessoa. As expressões coerentes emocionalmente dão chance ao surgimento da empatia, do diálogo e da compreensão que leva a uma ação mais produtiva e colaborativa. Precisamos lembrar que, juntos, somos mais fortes do que se trata de emoções, que podemos aprender uns com os outros em como lidar com o que está dentro de nós. Por isso, achamos tão terapêutico encontrar um amigo para um papo quando estamos perdidos.

Neste sentido, o mundo educacional não pode ser apenas conteudista, pois os conteúdos estão sempre mudando. É preciso que seja mais formador das emoções e de como aproveitar as potencialidades humanas nas soluções dos desafios mundiais, locais e pessoais. É preciso preparar os educandos para se sentirem mais seguros diante de aprender o novo, diante de lidar com o incerto e diante de relações mais interdependentes. Vale o mesmo para o ambiente empresarial, pois somos extensão da educação humana que se expressa no fazer do homem produtivo.

Recentemente, conversando com um grupo de executivos, um deles me disse que detestava lidar com a alegria do grupo que toda hora ficava rindo e se mostrando contente. Veja que o desafio

não se relaciona apenas em lidar com emoções que achamos mais negativas ou difíceis, como raiva, ódio, rancor etc. Há também dificuldades de lidar com ambientes mais afetivos e humanizados que atingem resultados de forma mais leve.

As famílias se fortalecem mais se encontrarem tempo para dialogar sobre o mundo, sobre si mesmas e sobre o que pensam sobre cada movimento que ocorre ao redor de seus membros. Pais que explicitam melhor suas emoções tornam seus filhos mais fortes, pois permitem que também o façam. Pais que consideram a raiva dos seus filhos adolescentes na luta por se tornar adultos como algo natural, que faz parte de um processo, levam numa boa as mudanças hormonais e, mais que isso, permitem que as frustrações sejam expressas e isso leva a menores conflitos.

Com tudo isso, quero dizer que não importa se é em casa, no trabalho ou enfrentando o caos de nossa sociedade atual, ser inteligente emocionalmente, pensar sobre suas emoções e lidar melhor com as respostas a partir daí vai lhe trazer uma série de oportunidades para seu desenvolvimento e sua saúde de um modo geral. Isso porque pessoas mais equilibradas emocionalmente são fisicamente mais saudáveis. **G&N**