

EMOÇÕES mais inteligentes

A estabilidade emocional é muito importante para o nosso bem-estar e o segredo para a atingir está em saber gerir sentimentos.

por Rita Caetano

Razão vs. emoção. É quase sempre em jeito de confronto que abordamos a nossa parte racional e a emocional, como se fossem dois conceitos estanques, mas, afinal, alguém sobrevive só com a primeira ou apenas com a segunda? Dificilmente, para não dizer impossível. Hoje, mais do que nunca, a inteligência emocional está na ordem do dia, até porque, como disse o psicólogo Daniel Goleman, já em 1995, quando deu a conhecer ao mundo esta teoria desenvolvida por outros dois psicólogos – John D. Mayer e Peter Salovey –, a capacidade de compreender e gerir as emoções aumenta as probabilidades de sucesso nas mais diferentes áreas da vida. Aceitar as emoções, respirar fundo e pensar antes de agir é sinal de que é emocionalmente inteligente, o que vai aumentar o seu bem-estar físico e psicológico, pois vai lidar melhor com as dificuldades, a impulsividade diminui

A inteligência emocional é a capacidade de usarmos as emoções a nosso favor

e vai compreender-se melhor a si e também aos outros.

Gerir emoções

A inteligência emocional pode ser definida como a capacidade de usar as emoções a nosso favor em vez de permitir que nos prejudiquem. Quem nunca se arrependeu de algo que disse ou fez, ou gostaria de ter mostrado uma emoção diferente da exibida, ou ter conseguido ser mais empática com outra pessoa? Provavelmente, ninguém. E é, por isso, que saber gerir as emoções é tão importante nos dias que correm, como nos explica Justin Bariso, consultor, orador e autor do livro *QE Inteligência Emocional* (Ideias de Ler): “Vivemos num mundo mais conectado

do que nunca. Em alguns aspetos, isso é positivo, pois a tecnologia permitiu muitos avanços na sociedade. No entanto, também nos obriga a falar e a agir mais rapidamente em vez de termos tempo para pensar sobre as coisas”. E isto, “combinado com o facto de se sentir muita raiva e frustração”, faz com que se dê mais importância à inteligência emocional. Sem dúvida que esta nos ajuda “a desacelerar e a garantir que estamos a tomar decisões das quais não nos vamos arrepender”, garante o nosso entrevistado. Portanto, a inteligência emocional é uma forma de deixarmos de ser demasiado impulsivos, de nos arrependermos do que dizemos, de perdermos a calma e até, como diz a psicóloga Vera Machaz, fundadora da Oficina (offcina.pt), “de nos virarmos para

a resolução dos problemas e não ficar presos nos mesmos, além de que ao sermos emocionalmente inteligentes deixamos de ser o saco de boxe dos outros”. E a propósito disso, Justin Bariso lembra que, “tradicionalmente, a maioria das pessoas considera a inteligência emocional um traço positivo, quase virtuoso. Mas são várias as pesquisas que mostram que também tem um lado negro, ou seja, há quem a use para manipular outros. A única maneira de nos protegermos desse facto é construindo o nosso próprio QE [Quociente Emocional] para percebermos quando os outros estão a tentar usar as emoções contra nós”.

Como lidar com as emoções

- ▶ **ANSIEDADE:** Lembre-se que a ansiedade é uma resposta natural e que, nas doses certas, impulsiona-nos a atingirmos objetivos. No entanto, em excesso, prejudica, por isso, respire quando se sentir ansiosa. Escrever e falar sobre o tema ajuda e, perante as situações que lhe criam ansiedade, questione-se: Qual é a pior coisa que lhe pode acontecer? deseja que aconteça não é o mesmo do que precisa. O melhor é ajustar as suas necessidades à realidade.
- ▶ **RAIVA:** Em primeiro lugar, não se sinta culpada por sentir raiva. É importante aceitar e reconhecê-la para depois se expressar de forma saudável. Uma pessoa dominada pela raiva vai prejudicar os outros e a si própria.
- ▶ **TRISTEZA:** Apesar de vivermos numa sociedade que quase nos obriga a sermos felizes, estar triste é normal. Não fuja da tristeza, nem a disfarce; mais uma vez, tente compreendê-la, até porque é uma advertência de que algo não está bem. Permita-se estar triste e use-a para ultrapassar o que a faz sentir-se assim.
- ▶ **MEDO:** Pense sobre os seus medos e tente compreendê-los. Reflita ainda sobre tudo o que já deixou de fazer por ter receio. O medo paralisa, mas também a ajuda a conhecer-se melhor.
- ▶ **FRUSTRAÇÃO:** Surge com os obstáculos e impede-a de seguir em frente. O primeiro passo é afastar-se do que aconteceu para reagir com calma. Depois, é preciso distinguir expectativas, necessidades e realidade. O que

FONTE: ADAPTADO DO LIVRO *PENSE COM O CORAÇÃO, A MENTE É MARAVILHOSA, A ESFERA DOS LIVROS*.

A transformação

Todas as emoções têm algo para ensinar, a chave está na forma como se lida com elas e se percebem as mensagens que querem passar, por isso, podemos arriscar dizer que não há emoções mais importantes do que outras. “Um pianista não toca sempre a mesma tecla, caso contrário a música não será harmoniosa; com as emoções passa-se o mesmo, não podemos ter apenas uma, não somos sempre alegres nem sempre tristes, porque as coisas despertam-nos sensações diferentes. Ser mãe desperta determinadas sensações, a amizade, a realização profissional, a sexualidade, outras”, realça a psicóloga. Opinião semelhante tem o consultor, que diz que “cada emoção tem um papel específico. Como cada indivíduo é diferente, existem emoções às quais temos de dar mais atenção”. Por exemplo, continua, “se alguém tem um mau temperamento, esta será uma emoção muito importante, porque pode causar muitos problemas. Essa pessoa terá de se concentrar em técnicas e estratégias para aprender a lidar com a raiva de maneira produtiva”.

A boa notícia é que, seja raiva, seja qualquer outra emoção negativa, podemos transformá-las em emoções positivas. “A tristeza ou a raiva podem dar a motivação de que precisamos para agir ou fazer uma mudança na nossa vida. Dar um novo rótulo às emoções pode ajudar-nos a focar”, esclarece Justin Bariso, que sugere que olhemos para o trabalho feito nesta área por Lisa Feldman Barrett, neurocientista e professora de Psicologia, da Northeastern University, nos Estados Unidos da América. “Ela concluiu que, quando nos sentimos nervosos antes de alguma atividade, devemos pensar nesses sentimentos não como uma ansiedade prejudicial (‘oh não, estou condenado!’), mas sim como uma antecipação útil (‘estou com energia e pronto para começar’). Os alunos que seguiram este conselho tiveram notas mais altas nos testes e os oradores falaram com mais confiança e persuasão”, descreve o consultor. Portanto, ninguém é escravo das suas emoções, mas, como tudo na vida, dá trabalho e há que repro-

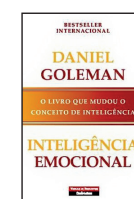
A LER



Inteligência Emocional
Justin Bariso
Ideias de Ler
16,60€



Pense com o Coração
A Mente é Maravilhosa
A Esfera dos Livros
16,90€



Inteligência Emocional
Daniel Goleman
Temas e Debates
19,90€

GETTY IMAGES

10 FORMAS

de ser inteligente emocionalmente

Pedimos ao consultor e orador Justin Bariso para nos dizer quais os principais passos para a inteligência emocional:

► **PENSE SOBRE OS SEUS SENTIMENTOS** e como é que estes afetam a sua tomada de decisão.

► **APRENDA** com as perspetivas dos outros.

► **FAÇA UMA PAUSA** antes de falar.

► **PERDOE.**

► **ELOGIE OS OUTROS** pelas coisas que aprecia neles – sincera e especificamente.

► **PEÇA DESCULPA.**

► **SEJA AUTÊNTICA:** diga o que pensa, pense o que diz e, acima de tudo, mostre os seus valores.

► **ESFORCE-SE PARA CONTROLAR** os seus pensamentos.

► **MOSTRE EMPATIA.**

► **CONTINUE** a melhorar.

grammar o cérebro para que as emoções não nos toldem a razão. Vera Machaz não tem dúvidas: “As emoções são como os músculos e para serem mais fortes têm de ser trabalhadas”. E avisa: “A inteligência emocional começa no autoconhecimento, tudo o resto vem a seguir. Cada um de nós é a sua melhor ferramenta”.

1, 2, 3, ação

Na gestão das emoções, a empatia desempenha um papel fundamental. Para Justin Bariso, “aprender a relacionar-se com os outros e com os seus sentimentos é uma das qualidades mais importantes que qualquer um de nós pode contruir. Sem empatia, as relações deterioram-se, os problemas não se resolvem e as situações parecem irreconciliáveis. Já mostrar empatia pode quebrar esse ciclo”. No entanto, avisa o consultor, “tem de ser em proporções equilibradas. Estudos provam que cuidadores, como os enfermeiros, costumam entrar em *burnout* quando não colocam limites à empatia. Portanto, a solução é desenvolver a empatia de forma a ser útil e não prejudicial. Desenvolvida

equilibradamente, a empatia ajudará a construir relacionamentos fortes e trazer à tona o melhor dos outros”.

No livro já citado, Justin Bariso defende, apoiado em vários estudos, que atividades como ver filmes, ouvir música, ler, viajar, escrever e fazer exercício físico aumentam a nossa capacidade de compreender e gerir as emoções. O consultor aconselha a que se pense nas emoções sentidas ao fazer as primeiras três atividades e que no caso do cinema e dos livros ainda é possível colocar-se no papel das personagens. Já a escrita é uma forma de catarse de acontecimentos traumáticos, o desporto ajuda a lidar melhor com o stresse e as viagens tiram-nos da nossa zona de conforto e promovem a estabilidade emocional.

Está na hora de olhar para as suas emoções e, antes de dizer qualquer coisa, Justin Bariso aconselha a usar a estratégia das três perguntas: “Isto precisa de ser dito?”, “Isto precisa de ser dito por mim?” e, por fim, “Isto precisa de ser dito por mim agora?”. Com isto, evita dizer algo de que se possa arrepender, mas também não deixa de dizê-lo quando é apropriado.

O primeiro passo para a inteligência emocional é o autoconhecimento

CAIXA DE FERRAMENTAS

A psicóloga Vera Machaz acredita que que cada pessoa tem tudo o que precisa para saber gerir melhor as suas emoções, e criou um paralelismo com uma verdadeira caixa de ferramentas. Vejamos como funciona:

► **MARTELO:** Representa a assertividade de que todos precisamos, ou seja, a força, a precisão e o foco.



► **LIXA:** Prepara o terreno e fomenta a introspeção, que estimula o pensamento.



► **ALICATE:** Ajuda-nos a enfrentar os medos e a retirar do nosso caminho tudo o que não interessa, ou seja, pessoas e circunstâncias tóxicas.



► **LANTERNA:** Devemos ter o nosso caminho bem iluminado para nos mantermos vigilantes.



► **TRINCHA:** Significa transformação, ou seja, é dar cor à nossa vida e ao que temos em vez de estarmos sempre a pensar no que não temos. A felicidade está dentro de nós e não nos outros.



► **PREGOS:** Estão associados ao amor, isto é, a tudo aquilo que nos sustenta.



► **FITA MÉTRICA:** Dimensiona o que realmente importa, ou seja, dá-nos a capacidade de relativizar.