

GERENCIAR SUAS EMOÇÕES É GERENCIAR-SE A SI MESMO

Ao falar sobre emoções gostaria de compartilhar uma frase que li em um material de treinamento cujo autor, infelizmente, desconheço: “Antes de gerenciar empresas ou pessoas aprenda a gerenciar a si mesmo”. Considero-a uma máxima muito apropriada para entendermos o comportamento humano no trabalho.

É sabido que nosso comportamento é comandado pelas emoções. O ser humano é 80% emoção e 20% razão, daí porque, em geral, nosso trabalho é muito mais afetado pelo nosso comportamento que pelos nossos conhecimentos técnicos da atividade. Isto é demonstrando na qualidade da nossa intenção diária com as pessoas; na habilidade de comunicação, que temos ou não; na aceitação ou não de diferentes pontos de vista, no engajamento a projetos de determinada natureza, na persistência ou na desistência frente aos obstáculos, na automotivação, na indiferença, e por aí vai.

Daniel Goleman, PhD (Inteligência Emocional) atestou em seu trabalho que o sucesso e o insucesso das pessoas dependem primordialmente de sua inteligência emocional.

E seus estudos, Goleman estabelece cinco dimensões ou áreas que refletem a inteligência emocional (I.E). Seriam elas:

1. Auto conhecimento Emocional o individuo precisa reconhecer as suas emoções e quando elas ocorrem;
2. Controle Emocional o individuo deve lidar com as emoções de maneira adequada, ajustando-se ás diferentes situações;
3. Automotivação o individuo mostra-se capaz de colocar suas emoções a serviço de um objetivo, encorajando-se internamente no caminho para atingi-lo.
4. Reconhecer as emoções das outras pessoas;
5. Tem habilidade para relacionamentos interpessoais.

Goleman, bem como outros estudiosos da I.E, admite a possibilidade de alguém vir a desenvolver a I.E através de treinamentos. E todos concordam que o melhor é que esse treinamento comece na infância, com o auxílio dos pais, através da educação, quando, por exemplo, os pais percebem determinadas reações e sentimentos nos filhos e os ajudam a compreendê-los, tranquilizando-os.

Contudo, ainda que não tenhamos sido emocionalmente educados por nossos pais, ainda é possível o desenvolvimento da I.E: através da mudança de hábitos emocionais, isto é, pelo gerenciamento das emoções. Para isso, a primeira coisa a fazer é desaprender e reaprender. Desaprender os velhos hábitos e aprender os novos, que serão gerados das emoções salutaras, enriquecedoras, as quais podem ser conscientemente escolhidas por nós, para povoar nossos pensamentos.

São exemplos de emoções salutaras: amor; perdão; alegria; esperança; paz; fé; entusiasmo; e outros dessa natureza. Prefira estas ao seu oposto. Escolha conscientemente ficar de bem consigo mesmo e com a vida, acreditar e lutar para que as coisas se encaminhem bem.

Para isso, existem técnicas muito eficazes já testadas, como as que seguem:

- Praticar exercício de auto-conhecimento;
- Mapear os comportamentos que estão interferindo negativamente ou positivamente nos seus resultados (percebendo as emoções que estão através destes comportamentos);
- Definir os padrões de comportamento desejáveis;
- Definir claramente suas metas e objetivos (o que, quando, como, onde, porque).
- Traçar um plano de ação e comprometer-se com ele (não recuar diante de obstáculos, lembrar que eles podem surgir tanto externa quanto internamente).
- Manter-se auto motivado (manter um interesse vivo e genuíno por algo que lhe dá sentido).

Noutras palavras é tornar-se senhor de si mesmo!

Então, aprenda a gerenciar seus sentimentos! Perceba que algumas emoções são danosas para o seu bom relacionamento consigo mesmo e com os outros. Não se precipite ao reagir a uma nova informação, comportamento ou solicitações de outrem, ainda que lhe sejam altamente perturbadoras e desagradáveis, aprenda a pensar sentir e agir criticando-se em cada uma destas etapas e tentando fazer melhor da próxima vez.

Não diga sim só para não se frustrar às expectativas de alguém. Analise quais sentimentos estão por trás de suas atitudes. Aproveite cada feedback recebido. Analise e veja como se sente em relação a seu trabalho, tendo em vista seus objetivos e profissionais. Tenha objetivo! Lute para alcançá-los!

Saiba que sempre haverá dificuldades, e que erros são comuns, mas aprenda com cada erro e cada sofrimento. Não se deixe abater e se corroer por culpas, não existe problema que não possa ser solucionado!

Se não estiver conseguindo avançar sozinho, busque ajuda: conselhos, treinamentos, terapia... mas, não fique de braços cruzados. É a sua vida que está em jogo!

Felicidades!

Maria Arlinda R.M. Freitas
arlinda@peoplegestao.com.br