



Equilíbrio emocional: uma ferramenta historicamente poderosa

Do governo de Abraham Lincoln aos dias de hoje, algo está muito claro: vão muito além os gestores que praticam empatia, negociam com transparência e decidem com base nas inteligências Emocional e Intelectual

Um dos principais e mais famosos líderes do século 19, o ex-presidente norte-americano Abraham Lincoln é ainda hoje referência para pesquisadores e profissionais da área do comportamento humano. De acordo inúmeros relatos históricos, Lincoln era vigoroso, dotado de grande capacidade de expressão e empatia, e por isso vitorioso em quase todas as missões a que se propunha. Retratado em diversos filmes e livros, ele é protagonista de uma história que soaria como ficção: o trajeto de um homem que ajudou a convencer toda uma nação a dar fim à escravidão e a reunificar os Estados Unidos. Se você está curioso para entender como isso aconteceu, saiba que um dos seus grandes diferenciais foi o equilíbrio emocional.

Enquanto a maior parte dos líderes e governantes mundo afora impunha suas vontades com tirania e intransigência, Lincoln fugia da impulsividade. Documentos mostram que, quando questionado por suas decisões ou crenças, conquistava adesão a partir do diálogo, da capacidade de ouvir ao outro e de uma tentativa honesta (embora nem sempre bem-sucedida) de compreender e assimilar o que lhe diziam.

De volta ao presente, hoje, mais de um século depois do governo Lincoln, essas mesmas habilidades estão em voga e são cada vez mais valorizadas no ambiente corporativo, afinal, têm sido continuadamente “detectadas” como os verdadeiros diferenciais de líderes que fizeram História. Porém, em busca dessas competências, muitos profissionais cometem um engano bastante comum: em vez de equilíbrio, lutam pelo controle ou pelo autocontrole emocional. E eventualmente falham. Sabe por quê?

Vamos a um exemplo: se você se esforça para ter paciência, mas sabe que pode e vai perdê-la a qualquer momento, você apenas está ‘fingindo’ ter paciência e, por essa razão, corre o risco de perdê-la. Está tentando se controlar e o significado de ‘controle’ está muito ligado à crítica, culpa e julgamentos, a um movimento constante de contenção e não de modificação.

Mudar envolve um outro caminho, e que pode até passar, inicialmente, pela sensação de que você está se contendo, mas com a intenção clara de avançar e não de ficar paralisado naquela maneira de agir.

O equilíbrio está ligado à presença, segurança e conexão. Portanto, quem precisa se controlar para evitar um comportamento – seja ele direcionado a si mesmo ou ao outro, em qualquer campo da vida – em geral, é alguém que não tem ainda real consciência sobre como esse comportamento atua em sua vida, ou seja, o que está por detrás dele. Ainda não reconheceu os prejuízos, benefícios ou as razões que o desencadeiam e, por isso, não está pronto para modificá-lo.

Consciência, o primeiro passo

Todos nós, evidentemente, estamos suscetíveis a comportamentos que nos são negativos e aparentemente difíceis de equilibrar. Retomo, então, a importância de ter consciência sobre eles: se você sabe por que age dessa forma, em que situações age assim, e conhece os resultados desse comportamento, consegue modificá-lo com mais facilidade.

Do contrário, como disse, buscará o controle sobre esses comportamentos. E o controle, no final das contas, nada mais é que um desejo constante e profundo de atender expectativas. O medo de não alcançar aquilo que se espera faz com que muita gente crie um “personagem” disposto a determinadas ações que, realizadas sem consciência, tornam-se impraticáveis em curto, médio ou longo prazo, especialmente nos momentos de crise.

De volta ao exemplo anterior: o que é que tira a sua paciência? O que dispara a sua irritação, sua grosseria e seus impulsos de agressividade? E por que ou como isso te afeta? Se você fica impaciente quando alguém não acompanha seu raciocínio, por exemplo, como aprendeu a reagir diante de pessoas que não acompanham o raciocínio?

A partir dessa reflexão, você perceberá que seu comportamento inconsciente, aprendido em algum momento do passado, continua a comandar sua vida sempre que tal situação se repete. E, então, se assim desejar, com a consciência disso, terá a chance de praticar uma nova forma de lidar com essa situação sem recorrer aos impulsos que tinha antes.

Harmonia entre o pensar e o sentir

O trabalho de Autoconhecimento nos permite fugir dos ‘personagens’ e criar soluções reais e sustentáveis. E isso se dá sem que estejamos buscando atender às expectativas externas; a nossa única meta, a partir dessa jornada, é encontrar maneiras de viver melhor e, consequentemente, melhorar os relacionamentos e a prática da liderança.

Até porque a grande guerra que a maior parte das pessoas costuma enfrentar, via de regra, não está do lado de fora. Ela acontece internamente, quando as inteligências emocional e intelectual estão desalinhadas. E isso tem tudo a ver com o paradigma ainda vigente em nossa sociedade, que nos diz para valorizar o intelecto como se ele estivesse sempre certo.

O problema é que o controle “nasce”, justamente, no intelecto. Com frequência, é ele quem nos diz para abafar as emoções. E o que acontece com as emoções contidas, não ouvidas e não resolvidas? Sim, isso mesmo: elas eventualmente ‘explodem’, como dizem por aí.

Por isso mesmo, o caminho do equilíbrio é promover o entendimento entre emoção e pensamento. O ajuste entre essas duas inteligências é o que possibilita, a um líder, ampliar sua capacidade de ouvir, de compartilhar decisões, de promover transparência nos relacionamentos, de harmonizar o trabalho em equipe.

O processo que leva ao equilíbrio emocional, quero lembrar, requer essencialmente que conheçamos nossos próprios limites. Você precisa saber o que lhe faz bem, o que não faz, e o

quanto disso ou daquilo traz satisfação pessoal, bem como a partir de que ponto se torna prejudicial. Isso é limite.

Por isso, não se preocupe se, no meio da sua trajetória de transformação, você perceber que foi de um extremo ao outro. A busca pela mudança necessita que criemos novas referências, até então desconhecidas em nossa história. É natural, portanto, que tenhamos a tendência de radicalizar, de praticar um comportamento oposto até que, enfim, encontremos o nosso próprio equilíbrio com o tempo e o Autoconhecimento.

Entre o oito e o 80, existem o 9, 10, 11, 12 e assim por diante. Arrisque até encontrar a opção que lhe pareça e seja mais equilibrada. Afinal, se você ficar parado, terá a certeza de que tudo continuará igual; se tentar, ao menos, encontrará respostas diferentes das que está acostumado. Qual é a sua escolha?

Heloísa Capelas é considerada uma das maiores especialistas do país em Autoconhecimento e Inteligência Comportamental. Há cerca de 30 anos atua com desenvolvimento humano e aplica cursos com a metodologia Hoffman, considerada por Harvard um dos trabalhos mais eficazes de mudança de paradigmas. Conferencista nacional e internacional, é autora do livro “O Mapa da Felicidade” e coautora de mais cinco livros sobre Gestão de Pessoas, Coaching e Inteligência feminina. Diretora do Centro Hoffman, é Coach, Master Practitioner em PNL, Pós-Graduada em RH e Graduada em Assistência Social. Para falar com a especialista, escreva para heloisa@centrohoffman.com.br. Visite também: www.centrohoffman.com.br e www.heloisacapelashoffman.com.br.