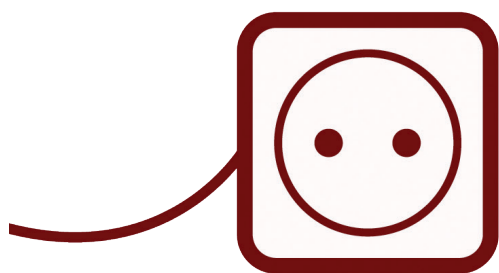


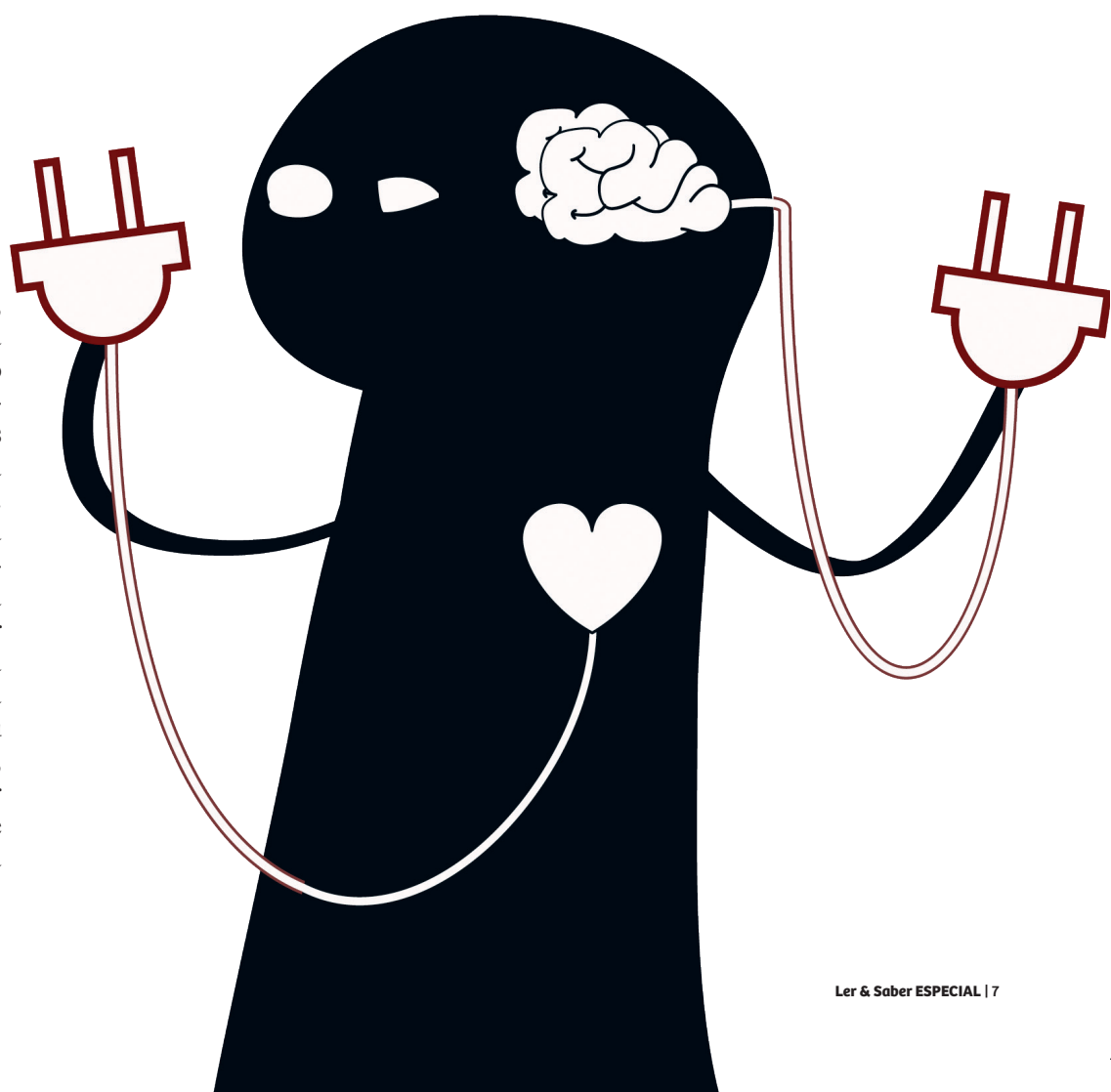
Entre lógica e sentimentos

Tomar decisões é um processo que envolve tanto razões quanto emoções. Por isso buscar o equilíbrio entre ambos é o mais adequado

TEXTO E ENTREVISTA MATHEUS SANTOS/ COLABORADOR
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



“D e cabeça quente”, “com os nervos à flor da pele” e “no calor do momento” são expressões usadas no dia a dia para explicar a presença da emoção na vida humana. Presente desde os primórdios da nossa espécie por meio do instinto de sobrevivência, sentir é uma parte essencial da vida. Seja ao criar coragem para convidar uma pessoa para sair, escrever respostas na folha de gabarito do vestibular ou agir em uma situação de conflito, a busca por soluções não pode ficar apenas ao encargo da razão, já que toda decisão também é influenciada pelos sentimentos.



“O ideal é buscar o casamento da racionalidade com a intuição, que é sinônimo do casamento entre coração e cérebro”, afirma a dupla de psicólogos Héctor Nievas e Simone Grohs. Como diz a popular composição, *Razões e Emoções*, da banda brasileira NX Zero, o segredo está no equilíbrio e em encontrar um meio termo entre esses dois fatores. Então, antes de agir de forma instintiva ou completamente racional, o recomendado para tomar boas decisões é evoluir a relação entre ambos aspectos, para, então, encontrar as melhores soluções para os seus problemas.

Pare, respire e se emocione

Ser guiado exclusivamente por sentimentos, assim como buscar satisfazer todos os desejos que surgem na cabeça, não é uma postura recomendada para quem procura uma vida plena. Entretanto, enxergar a emoção como um defeito e se privar de reações felizes ou tristes para não se magoar também não deve ser tratada como uma maneira adequada de agir. Afinal, esconder-se do mundo não é uma forma positiva de evolução. E uma resposta saudável a ambos os conflitos pode ser o aprimoramento das inteligências emocionais e racionais.

Buscar ter controle sobre a mente e o coração é essencial para que se tomem boas decisões. Isso porque os sentimentos estão presentes em diferentes momentos do cotidiano e, para que eles não causem estresse desnecessário, origem em erros ou causam mágoas, é preciso relaxar. “Devemos ‘contar até dez’ antes de tomarmos qualquer decisão quando estamos sob emoções intensas. A emoção é mais rápida que a razão, então podemos acabar decidindo de forma precipitada e equivocada”, aconselha a psicóloga Maria Tatagiba.

Aprenda a se emocionar

“Você precisa se controlar”. A frase é, muitas vezes, dita em momentos de conflito e desestabilidade para pessoas que enfrentam uma crise emocional e que não conseguem se conectar com a razão. De um estresse desnecessário à perda de um ente querido, os sentimentos podem adquirir protagonismo de um momento para o outro e, para saber lidar com momentos extremos, o recomendado é desenvolver a capacidade de controle emocional.

Em instantes de tensão e estresse, quando a mente parece pesar, a pessoa pode não encontrar

conforto em pensamentos. Por isso, para lutar com a ansiedade característica desse tipo de situação, ter uma competência emocional desenvolvida é vital. “As situações de urgência exigem emoções. E, para minimizar os efeitos nocivos do ‘calor do momento’ e ter comportamentos assertivos, é necessário administrar os fatores que causam desestabilidade”, pontua Maria.

Saber como lidar com as emoções pode render frutos nos mais diversos cenários da vida. Ao receber uma tarefa no trabalho ou na escola, a ansiedade logo surge como resposta natural a uma situação desconhecida. Entretanto, enquanto para alguns a novidade pode ser amedrontadora, para outros pode servir como combustível. Isso porque controlar seus próprios sentimentos é um dos passos para aprimorar a autoestima, o convívio coletivo e as ambições pessoais. “O que realmente irá determinar o sucesso das escolhas é a capacidade de interpretar essas emoções de maneira adequada”, afirma a consultora de recursos humanos Dilza Taranto.

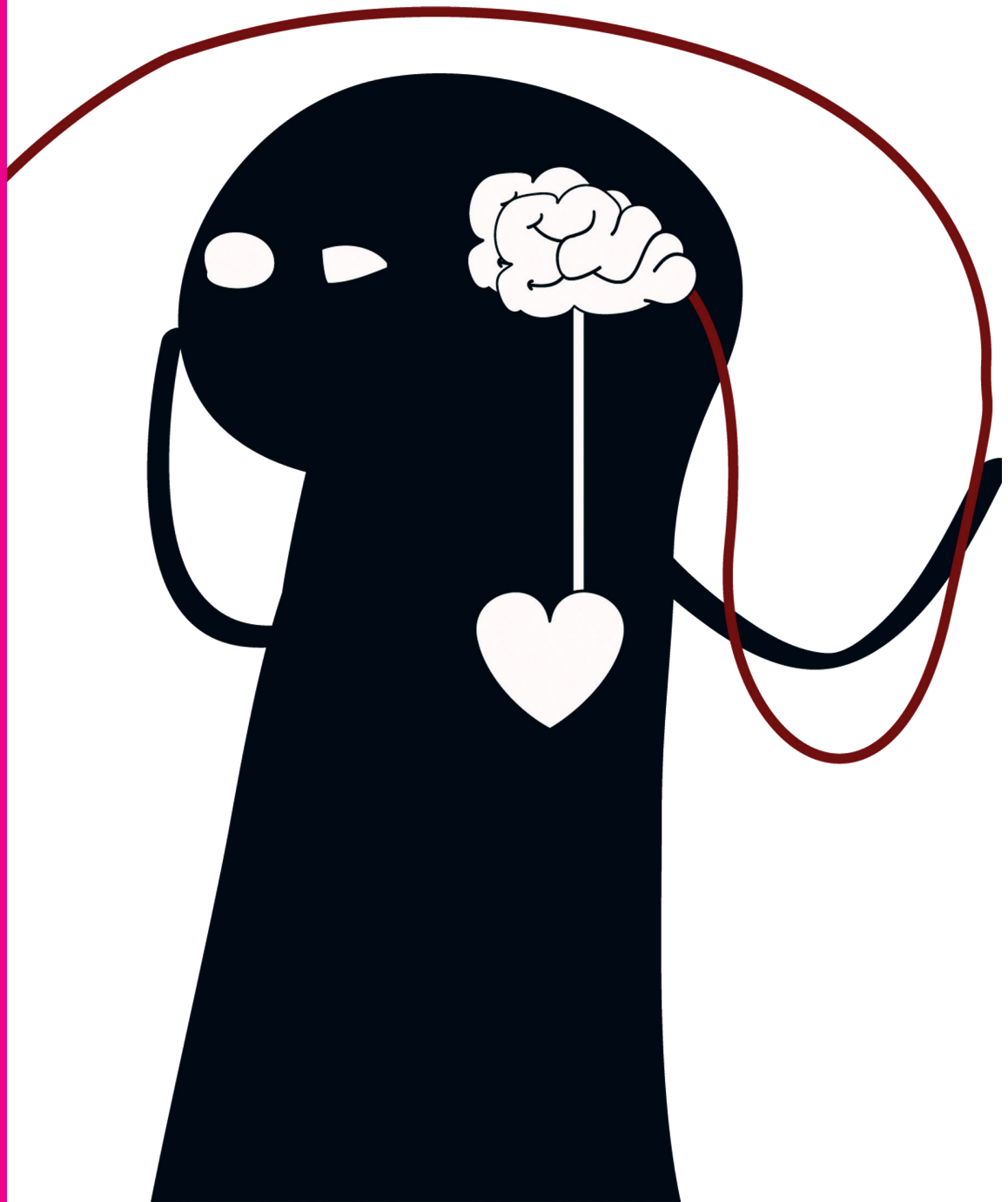
Questão de equilíbrio

A concepção de que a emoção e a razão são conceitos opostos é popular. De fato, buscar conhecimento e aprender a sentir são processos individuais, isoladamente complexos, sendo muitas vezes, complicado que se tenha satisfação em ambos os quesitos. Contudo, assim como dois riachos de fluxo próprio se unem para formar a correnteza de um rio, a mente e o coração precisam se juntar para formar uma vida plena, segura e estável. E essa é uma ideia valiosa para que se parta para o caminho mais desejado da vida humana: o da felicidade.

Afinal, assim como afirma Maria Tatagiba, ter uma noção dos processos que você passa pode proporcionar um maior controle dos caminhos trilhados. “O autoconhecimento emocional favorece a administração de sentimentos e ajuda a razão a encontrar as melhores respostas e a tomar decisões equilibradas”, salienta a especialista. E essa discussão sobre formas adequadas de se pensar e sentir para que, dessa forma, seja possível aprender a agir e a realizar escolhas da melhor forma, é extremamente necessária para que se obtenha o maior nível de satisfação possível. “Sincronizar a relação entre razão e emoção pode ser considerado como um dos principais trunfos para o sucesso pessoal e profissional”, pontua a psicóloga.

EDUCAÇÃO EMOTIVA

Desenvolver a inteligência emocional também pode ser uma saída para a melhora do ensino. De acordo com artigo publicado no jornal Washington Post, o método *Social and emotional learning* (Aprendizado emocional e social, em português), que consiste na educação dos conceitos de autoconsciência, cuidados pessoais, consciência social e habilidades de relacionamento, tem apresentado resultados promissores. O SEL, sigla do método, foi aplicado em duas universidades de Chicago, nos Estados Unidos: na Universidade de Loyola e na de Illinois. A pesquisa analisou um grupo de estudantes e os inseriu em um ambiente de relações sociais e emotivas. A avaliação mostrou que os alunos que fizeram parte das aulas tiveram uma média 11% melhor em provas do que os que não participaram da experiência. Os efeitos positivos puderam ser observados até seis meses depois da realização da pesquisa.



“O ideal é buscar o casamento da racionalidade com a intuição”

Simone Grohs e Héctor Nuevas, psicólogos

CONSULTORIAS Simone Grohs, psicóloga; Héctor Nuevas, psicólogo e terapeuta comportamental; Maria Carmen Tatagiba, psicóloga e especialista em psicologia organizacional; Dilza Taranto, consultora de recursos humanos.