

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: COMO FAZER BOAS ESCOLHAS EMOCIONAIS?

Você já ouviu essa afirmação?

“Você é responsável pelas escolhas que você faz. Você é responsável por escolher sentir raiva, tristeza e medo.”

Com certeza sim, pois é o que mais se escuta nos tempos atuais.

Como se ser feliz fosse uma obrigação!!!! Ter raiva, medo ou tristeza é coisa de gente fraca, sem equilíbrio emocional.

Não caia nessa conversa, pois sentir emoções indica simplesmente que você é um ser humano.

Raiva, medo ou tristeza são emoções que causam sim um certo desconforto, mas são necessárias e afloram sem o seu controle.

E você só tem consciência quando você sente reações fisiológicas, tais como aceleração dos batimentos cardíacos, tremor, aumento na pressão sanguínea, palidez ou sangue nos olhos.

Todas essas reações indicam alguma emoção aflorando e prontas para gerar um pensamento, um sentimento e uma ação: de fuga, de ataque ou de enfrentamento equilibrado.

É aqui que você pode fazer toda a diferença, é aí que você pode demonstrar sua inteligência emocional, se realmente você tem um emocional inteligente ou apenas é um reativo e defensivo, pronto para se defender.

Entendeu agora porque dizem que você é responsável pelas suas escolhas? Você pode escolher ser defensivo ou assertivo com seu emocional.

Ser defensivo é uma forma automática de reagir quando você se sente sob ameaça física ou psicológica. Você cria mecanismos de defesas percebidos como os hábitos comportamentais de agredir ou de se submeter, como estratégia de sobrevivência nos relacionamentos profissionais e pessoais.

Em nossos relacionamentos cotidianos, podemos constatar que são poucas as pessoas que se sentem livres para expressar o que está dentro delas. Pessoas mal resolvidas nas suas necessidades emocionais buscando ser amadas a qualquer preço, serem aceitas e reconhecidas pelas suas poses e status, não pelas suas qualidades pessoais. Essas pessoas preferem se proteger por meio de comportamentos defensivos e pagar os custos da relação agressão/submissão.

Parecem ser essas as formas mais corriqueiras que aprendemos para resolver nossos problemas. Nosso repertório de escolhas diminuído dificultará a livre vazão de nossos desejos, necessidades e opiniões, e a sensação de ameaça se torna um gatilho de emoções aflitivas como medo, raiva e tristeza.

Os problemas crescem e geram situações mal resolvidas e rancorosas entre as pessoas. Pessoas rancorosas lidam com o cotidiano de trabalho ora de forma passiva, ora de forma manipuladora. Quando estão à beira do colapso, tornam-se agressivas e invasivas, construindo relações destrutivas. Pessoas rancorosas são mais vulneráveis emocionalmente e “presas fáceis” nos relacionamentos interpessoais, ou seja, facilmente perdem o controle da situação e acionam o ciclo da emoção aflitiva, de forma negativa.

A passividade, a manipulação e a agressividade são ingredientes típicos de mecanismos de defesa.

Como mudar tudo isso?

Pare de agir baseado em escolha inconsciente e faça uma escolha consciente de como você quer sentir, pensar e agir para se sentir mais confortável e de bem com a vida.

Mas, como? Utilizando seu cérebro a seu favor.

Como? Diminuindo a ativação da área emocional (sistema límbico) e fortalecendo mais uma área do seu cérebro que está localizado no lobo frontal do córtex cerebral que se chama pré-frontal.

O pré-frontal, também considerado a sede da personalidade e a mente consciente, é hábil em diferenciar pensamentos conflitantes, analisar custos e benefícios de uma decisão, e prever consequências futuras, o que possibilita a proatividade para planejar ações que antecipem problemas.

O pré-frontal tem um papel fundamental na gestão emocional, pois regula a energia límbica e pode assim, criar comportamentos adaptativos adequados ao ambiente e situação, na tomada da consciência das emoções. Isso quer dizer que na ausência da ativação e uso do pré-frontal, as emoções ficam fora do controle.

Assim, podemos concluir que o pré-frontal é o responsável pelo processamento inteligente das emoções. Isso é uma escolha consciente, isso é inteligência emocional.

Se você quer realmente se apropriar do seu emocional e utilizar a razão (pré-frontal) para equilibrar a emoção você precisa:

1º) Tomar consciência da emoção que está sentindo

2º) Entender os gatilhos da emoção

3º) Planejar respostas adequadas ao ambiente e a situação

4º) Agir de forma pensada, enfrentando a situação com tranquilidade e expressando a emoção de forma assertiva.

Fonte: <https://www.institutoconectomus.com.br/inteligencia-emocional-como-fazer-boas-escolhas-emocionais/>