

Diário da Manhã



Eduardo Shinyashiki

Comunicação e poder emocional

Seres humanos são seres emocionais, e não há nada de errado com isso. Ouvir o nosso corpo e as emoções que ele manifesta significa ouvir um conselheiro com uma experiência muito maior do que a razão e a lógica.

Mas não basta ouvir apenas um lado, uma opinião, temos que ouvir o todo, equilibrar o emocional com a razão lógica. Essa harmonia gera resultados positivos, pois, como foi evidenciado por várias pesquisas médicas sobre o cérebro, temos capacidade de mudar estados de consciência, hábitos e atitudes indesejáveis.

Ao ouvir o apelo emocional de nosso corpo, fazemos uso da nossa competência emocional, identificada com algumas habilidades principais, entre elas:

- Autoconsciência: conhecimento das próprias

emoções, percebendo como e quando elas acontecem em nossa vida;

- Gestão das emoções: nossa capacidade de lidar com as emoções de maneira apropriada, sem nos deixar dominar por elas;

- Automotivação: poder de ativar as nossas emoções positivas como impulso à ação;

- Empatia: palavra originada do grego *empathia*, que significa "entrar no sentimento". É o reconhecimento das emoções dos outros;

- Gestão eficaz das relações interpessoais: habilidade de flexibilizar os próprios comportamentos e atitudes em relação à percepção de nós mesmos e dos outros.

Ao focar nesses quesitos da competência emocional, podemos transformar e melhorar muitos aspectos de nossa vida, como, por

exemplo, a comunicação.

Comunicação são todas as formas expressivas, verbais e não verbais, que permitem nos colocarmos em contato com nós mesmos, com os outros, construir relacionamentos, criar respostas, construir uma ponte entre nós e os outros. Por isso, o primeiro conceito de fundamental importância no sucesso da comunicação, ligado ao conceito de inteligência emocional, é a flexibilidade comunicativa, a capacidade e a intenção do comunicador de entender e se adaptar ao contexto situacional e ao interlocutor.

As palavras que falamos a nós mesmos e aos outros, são como sementes, penetram profundamente e fecundam o cérebro ao criar pensamentos e convicções. Elas constroem a realidade, cristalizam nossas emoções, modelam nossas atitudes

que condiciona nossas decisões.

Portanto, é muito importante saber e estar consciente daquilo que "tornamos comum" e de como fazemos isso através da nossa linguagem verbal e não verbal. A maneira com a qual comunicamos reflete o que pensamos e condiciona nosso comportamento, expressa a ideia que temos de nós mesmos e do mundo, as nossas dificuldades e as nossas emoções.

Eduardo Shinyashiki é consultor, palestrante e diretor da Sociedade Cre-Ser. Autor do livro *Viva como você quer viver*, da Editora Gente (www.edushin.com.br)