



DESENVOLVER

Sempre uma reflexão autoral sobre desenvolvimento



## Agilidade emocional & happycracia

Ronaldo Celestino da Silva Junior



**“Ser emocionalmente ágil envolve ser sensível ao contexto e reagir ao mundo como ele se apresenta nesse momento.”** Susan David

Na África do Sul, existe um cumprimento usual, na língua zulu, que faz uma síntese da alma e cultura africanas: SAWUBONA: eu vejo você, você é importante pra mim. Ela é respondida com SHIKOBA: eu existo para você. Só podemos ver o outro e a nós mesmos se também somos vistos. A invisibilidade humana ocorre justamente quando a existência de alguém não é vista ou reconhecida. Nessa invisibilidade viveu a população negra da África do Sul, pós-Segunda Guerra Mundial, sob o regime do *apartheid*, até a eleição de Nelson Mandela, em 1994. Susan David, escritora do best-seller *Agilidade Emocional* é natural de Joanesburgo e esse foi o ambiente em que ela cresceu, proporcionando-lhe algumas reflexões importantes, que iremos abordar aqui.

Caro leitor, acredito que você já deve ter ouvido falar que há emoções boas e ruins. Seria a inteligência emocional a capacidade de permanecermos, a todo tempo, conectados às emoções positivas em detrimento das negativas? Ou a capacidade de reprimirmos os conteúdos emocionais considerados indesejados?

O quebra-cabeça pode ser uma metáfora potente sobre nossos conteúdos mentais. Há quem permaneça com as peças embaralhadas, sem uma conexão aparente. Essas pessoas, infelizmente, pouca ou nenhuma condição tiveram de juntar as peças. Vivem desconectadas da realidade, desintegradas. Provavelmente não tiveram um ambiente suficientemente bom, sustentador emocionalmente. Não chegaram à condição de ser.



Outras são capazes de montar, mas reprimem peças importantes que poderiam enriquecer o quebra-cabeça. Vivem com o empobrecimento do colorido mental e da vida. Excluem aquilo que as desagrada, perdendo a oportunidade de aprender com algumas emoções. Há aquelas que ruminam uma determinada forma das peças terem sido montadas por elas mesmas, paralisadas, sem se darem conta de que podem refazer o quebra-cabeça, serem criativas. E as que não suportam lidar com a ideia de que podemos brincar e nos divertir sem, necessariamente, completar as peças. Para a positividade tóxica, tudo precisa se encaixar. Mesmo que de modo forçado.

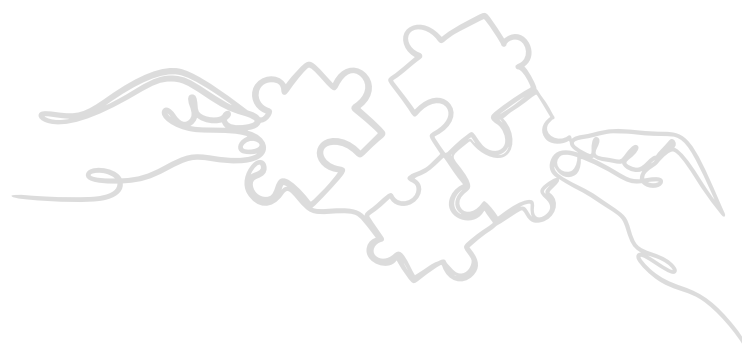


Reprimir nos faz desconsiderar emoções perturbadoras, não nos permite chegar à raiz de nossos problemas. Alguém que reprime seus conteúdos emocionais vive uma vida que não é sua. Não entra em contato suas suas emoções verdadeiras. Não se permite amadurecer. Aqueles que ruminam ainda entram em contato com o que sentem e tentam resolver seus problemas. Todavia, perdem-se no redemoinho de suas próprias emoções. É algo exaustivo e improdutivo. Já os que vivem a positividade tóxica perdem a flexibilidade, a capacidade de enxergar algumas coisas como elas realmente são. Ficam presas a um modo de agir, incapazes de receber críticas ou enxergar pontos negativos a serem melhorados.

A agilidade emocional, de acordo com Susan David, está em rapidamente tomarmos recuo das nossas emoções, de modo a não nos identificarmos com elas e nos permitir olhar para as narrativas que as envolvem. Isso auxilia-nos sair do automatismo mental, das ações que não passam por uma reflexão. Distanciar-se é diferente de não se importar. Permite que possamos olhar para o que nos ocorre, em diferentes contextos e, assim, responder às demandas que nos são impostas de modo mais consciente. Emoções não acessadas e mal compreendidas limitam o autoconhecimento. Sem ele, ficamos desregulados. Pouco controle temos das experiências que vivemos.

Embora as máquinas e toda a tecnologia sejam muito bem-vindas, assim como a inteligência artificial, somos seres de emoções e sentimentos complexos. Isso é o que nos difere e faz com que ainda sejamos imprescindíveis, em muitas atividades. Tudo o que sentimos associa-se a narrativas e representações, intimamente conectadas com nosso passado e contexto social. A agilidade emocional permite que possamos nos mover e navegar pelas emoções, as mais diversas, tomando-as como norteadoras da viagem, sem que o timoneiro interno perca de vista o seu norte.

Não podemos perder de vista os fatores ambientais, tão importantes quanto os fatores pessoais para a saúde mental. O foco excessivo no indivíduo faz perder de vista problemas sociais maiores, como desigualdade, injustiça e precariedade no trabalho. Não podemos transferir toda a responsabilidade pelo bem-estar do trabalhador ao indivíduo, perdendo de vista seu contexto social e laboral. Por maior que seja a agilidade emocional, o ambiente também precisa se transformar. Entenda-se por ambiente tudo o que envolve o trabalho, a incluir a gestão e o seu papel de liderança.

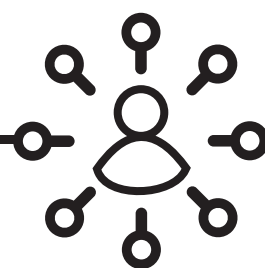






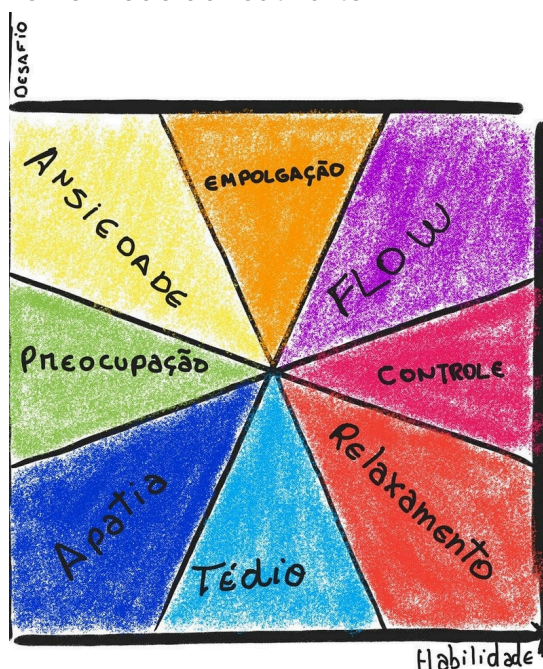
# REVERBERAR

Instigar para ecoar seu pensamento



No ambiente de trabalho, os desafios e as competências nem sempre se equilibram permitindo o fluir das atividades, numa curva contínua de desenvolvimento das competências. Em algum nível haverá estresse. Negar o estresse, reprimi-lo ou remoê-lo é contraproducente. É impossível evitá-lo! Faz-se necessário ajustar o relacionamento com ele, ou sofreremos um *burnout*. Ambientes com segurança psicológica, nas organizações, favorecem que cada sujeito possa fazer contato com seus próprios enredos mentais, emoções despertadas e oferecem a possibilidade das pessoas falarem sobre o que sentem, de modo saudável.

Quando negativo, o estresse é do tipo *distresse*: ele é maior do que o necessário e pode causar sofrimento e adoecimento no trabalho. Já em sua forma positiva – *eustresse*, associa-se a desafios e excitação, em vez de medo e ansiedade. O húngaro Mihaly Csikszentmihalyi aponta-nos a importância de encontrarmos sentido no trabalho, conhecermos as metas, encontrarmos equilíbrio entre competências e desafios, de modo que possamos entrar em *flow*: um estado de fruição em que nos entregamos a uma atividade com a atenção focada, sensação de controle, *feedback* imediato, perda da autopercepção e, até mesmo, da noção de tempo. O diferencial está na forma de ver o trabalho, atribuímos significado à ele, assim como no modo de realizá-lo.



Ora, trabalhadores ágeis emocionalmente, amadurecidos, capazes de serem produtivos e entrarem em *flow* são o sonho de toda organização.

Parece agora depender apenas deles o sucesso organizacional, como se a autogestão e a autorregulação emocional fossem os elementos determinantes da eficiência no trabalho. Parece que o ambiente e sua complexidade perderam um pouco de importância enquanto fatores de sucesso e realização no trabalho. A manutenção de pessoas felizes, resilientes, com habilidades pessoais desenvolvidas parece ser a nova receita de sucesso, como apontam Edgar Cabanas & Eva Illouz em *Happycracia – fabricando cidadãos felizes*.



Será que os trabalhadores têm sido vistos pelos líderes? Alguém que não é visto pode efetivamente ser, ter suas necessidades atendidas? Parece um desafio abrir os olhos das lideranças para que vejam e inspirem pessoas. Como pode uma equipe ser ágil emocionalmente, trabalhar em *flow*, com um gestor ansioso, “cabeça quente”, ou mesmo entediado, que age burocraticamente, feito máquina? Todos nós fazemos parte desse quebra-cabeça e cada peça é importante. A nossa agilidade emocional é favorecida pelo sentimento de pertencimento, de sermos parte de um todo, vistos e reconhecidos.

# # REFLETIR

Inspiração para vivenciar



## Leve & Suave



Lenine

Há de ser leve  
Um levar suave  
Nada que entrave  
Nossa vida breve  
Tudo que me atreve  
A seguir de fato  
O caminho exato  
Da delicadeza  
De ter a certeza  
De viver no afeto  
Só viver no afeto

Em seu texto “A Capacidade de Ficar Sozinho”, o pediatra e psicanalista inglês Donald Winnicott ressaltava a importância da conquista emocional de ficarmos com nós mesmos enquanto sinal de bem-estar emocional, autonomia e autoaceitação. É a partir de um ambiente emocionalmente seguro no início da vida, recebendo cuidados maternos suficientemente bons, que experimentamos a possibilidade de nos conectarmos com nossa solidão. Inicialmente, o fazemos na presença da mãe. Em seguida, internalizamos quem cuida de nós e desenvolvemos a capacidade de viver a solidão saudável. Em um mundo de happymaníacos (maníacos pela felicidade), a impressão é a de que sempre nos falta algo, de que a busca por mais e mais é inatingível. Em um capitalismo acelerado, em que felicidade tornou-se mercadoria, carregamos o peso de termos que ser sempre a melhor versão de nós mesmos. Como se fôssemos apenas uma parte de nós: aquela florida, toda colorida, que todos desejam ver. Somos seres complexos, feitos de desejos, sonhos, frustrações, decepções e histórias de superação. Nem todas cabem no *Instagram*.

O compromisso com uma jornada incessante rumo à melhoria e ao aprimoramento pessoal pode tornar-se algo exaustivo, obsessivo e, até mesmo, frustrante. Lenine, com sua bela canção, convida-nos a viver mais leves. Sabe-se que agilidade emocional não é a panaceia da humanidade. Todavia, favorece a criação de um espaço entre o que sentimos e como agimos. Nele, é possível criar um ambiente saudável para si, ficar consigo mesmo e agir fora da agitação das emoções. Um levar suave. Talvez esse seja o caminho exato da delicadeza. Quiçá a esperança de que o afeto seja uma certeza na cultura organizacional. Que possamos ver e ser vistos. SAWUBONA!!!







# EXPANDIR

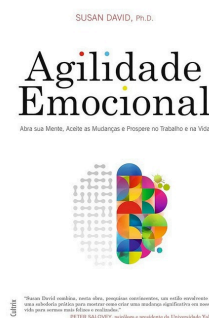
Seus horizontes



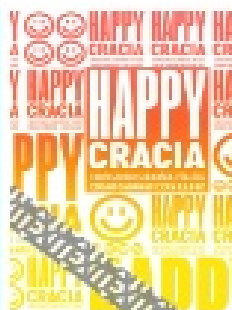
## Livros



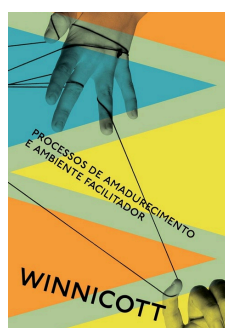
CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: a psicologia do alto desempenho e da felicidade*. Rio de Janeiro: Cultrix, 2020 [1990].



DAVID, Susan. *Agilidade Emocional*. São Paulo: Cultrix, 2018 [2016].



CABANAS, Edgar & Illouz, Eva. *Happycracia - fabricando cidadãos felizes*. São Paulo: UBU, 2022.



WINNICOTT, D.W. *Processos de amadurecimento e ambiente facilitador*. São Paulo: UBU, 2022 [1965].



## Links



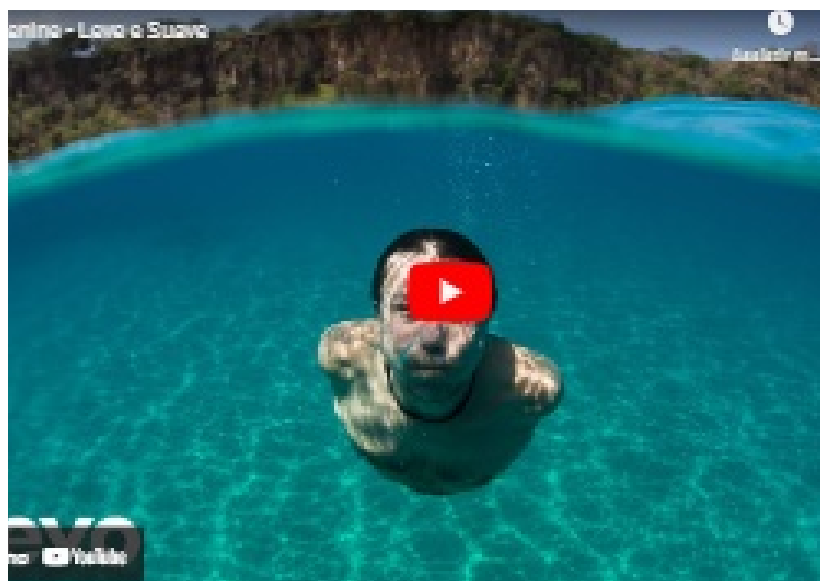
 **CARREIRA EM DESTAQUE: Por que hoje é preciso ter agilidade emocional?**



 **Uma aula de inteligência emocional - Rossandro Klinje - EP50 - Interioriza**



## Música



**Leve & Suave**



# CONECTAR

Histórias, relatos, encantos, alívios



“Nós, humanos, temos a capacidade de sentir inúmeras coisas. Agora, temos que estar conscientes do que está acontecendo para usar isso de forma adequada.”

Monja Coen



Dualidade? Como ter inteligência emocional para viver em harmonia?



Sugestões