

EMOÇÕES EM SEU DIA-A-DIA

Gestão Emocional, Inteligência Emocional ou ainda Controle Emocional é um tema atual mas que ainda causa dúvidas e apresenta dificuldades em sua aplicação na prática.

A teoria da Análise Transacional, criada por Eric Berne, e constantemente ampliada nos dias atuais, se propõe a uma explicação teórica e uma aplicação das Emoções em nosso dia-a-dia de forma simples e profunda, com resultados observáveis.

Emoção significa E-MOVERE: se movimentar. Ou seja, nossas emoções nos movem a fazer ou não algo. É, mas não somente, aquela reação física que vemos em nós mesmos e no outro.

Mas se é aquilo que nos move, porque queremos ter controle dela?

A Análise Transacional sugere que:

- 1) A emoção precisa ser SENTIDA: ela é uma reação física, que envolve descarga hormonal, de neurotransmissores, preparação do corpo para uma ação, etc. Várias reações a partir de um estímulo que a origina. O SENTIR proporciona que a emoção “dê e passe”, ou seja, tenha seu curso natural.
- 2) Além de sentir, temos o EXPRESSAR: toda a reação biológica é expressa ao exterior, o outro sente e percebe que estamos atuando sob aquela emoção. É o sorriso da alegria, a feição pesada da raiva, o cruzar os braços, o olhar afetivo. Expressões do que sinto internamente. É o fluxo natural novamente.
- 3) O terceiro estágio é o AGIR, e esse sim pode ser “controlado” ou seja, usado somente quando tiver um objetivo positivo na relação. Posso escolher agir na raiva ou no amor. Nem sempre abraçar alguém é útil em algum momento, tanto quanto brigar com alguém também não seja produtivo.

O Expressar e o Agir dependem do nosso raciocínio, da ativação de outras áreas em nosso cérebro mas que já envolvem a cognição, o que já está sob o nosso poder de escolha. Por isso usamos comumente o “conte até dez”, “respire”, para aliviar uma crise emocional. Ao acessarmos a razão a emoção diminui.

Como acessar essa cognição de forma produtiva é outro tema da Análise Transacional.

Se você quer conhecer mais a respeito, você pode participar do Curso de Introdução à Teoria da Análise Transacional – AT101 e também da próxima turma da Formação em Análise Transacional – AT 202 com possibilidade de entrada até março de 2021!

Psicóloga Renata Alves Gava

Analista Transacional Certificada Área Organizacional

renata@renatagava.com.br

Quer saber mais sobre este tema, outros conceitos e sua aplicação?

Estamos iniciando o Programa de Formação em Análise Transacional AT 202: venha conhecer o conteúdo e metodologia.



WWW.ZOEHDESENVOLVIMENTO.COM.BR

