Exercite sua inteligência afetiva

escrito por CECP - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade

Acredite na força do sentimento para transformar a si mesmo e o mundo ao seu redor! Veja, a seguir, como o afeto que você sente e demonstra pode conduzi-lo às melhores oportunidades para sua felicidade. Quem explica é a consultora em relacionamentos amorosos Rosana Braga.

Texto • Rosana Braga

Aprender a expressar a sua afetividade pode fazer toda a diferença em sua vida. Seja no ambiente de trabalho, em sua casa ou no seu relacionamento íntimo, o afeto é a chave para mergulhar no mundo, no coração e nas boas intenções de uma pessoa. Todos nós estamos fartos de carrancas, mau-humor e pessoas que não sabem se comportar de maneira sociável. Portanto, cada vez mais, sobressaem-se aqueles que reconhecem a importância de um sorriso, uma dose extra de paciência, uma amizade desinteressada, enfim, aqueles que sabem levar a vida com leveza tornando o ambiente mais agradável à sua volta.

Grande parte do sucesso das técnicas baseadas na sabedoria oriental se deve ao seu princípio básico: o ser humano tem de ser analisado como um todo, ou seja, a soma de corpo, mente e emoções. Segundo essa visão holística, um aspecto nunca vai estar bem se os outros também não estiverem.

É claro que, vez ou outra, todos nós temos problemas, preocupações e nem sempre nos sentimos dispostos a exercitar nosso bom-humor. Entretanto, caso estejamos realmente predispostos à afetividade com inteligência, em momentos como estes encontraremos o apoio do qual tanto necessitamos de maneira muito mais rápida, eficiente e sincera. Pouco importa o papel que você desempenha; pouco importa onde você esteja. Pouco importa se você é chefe, subordinado, profissional liberal, casado, solteiro, pai, mãe ou filho; nem tampouco se você está numa festa, em casa, no trabalho ou na rua, a esmo. Não são quesitos como posição hierárquica ou conta bancária que determinam o quanto você precisa ser inteligentemente afetivo, equilibradamente emocional e amigável. O que vai fazer a diferença crucial em sua vida e em seus resultados – pode apostar! – é a maneira como você enxerga a vida e as pessoas, é o modo – carinhoso ou indiferente – com que você trata cada uma que fizer parte daquele momento vivido.

A inteligência afetiva é uma qualidade nata, somos genuinamente afetuosos, constantemente em busca de harmonia, em todas as áreas da vida. É a relação com o outro que nos permite sentirmo-nos presentes, atuantes, vivos. A qualidade dessas relações é diretamente proporcional à nossa capacidade de exercitar o afeto. Porém, deixamo-nos anestesiar pela rotina e pelo medo de não sermos aceitos. Assim, bloqueamos essa capacidade de expressar nossos sentimentos mais brandos e profundos, simplesmente para nos sentirmos seguros e protegidos.

Nas grandes empresas e também nos relacionamentos entre pais e filhos e casais, o maior problema ainda é, sem dúvida, a falta de comunicação ou comunicação equivocada, distorcida, parcial. A comunicação eficiente se baseia fundamentalmente na capacidade que temos de nos colocar no lugar do outro, de procurar compreender o mundo e os desejos dele, que certamente são diferentes dos nossos, pois somos ímpares e absolutamente exclusivos enquanto jeito de ser e de viver.

Sem afeto, ninguém se predispõe a solucionar problemas ou praticar essa tão esperada compaixão, que é justamente colocar-se no lugar do outro para tentar compreendê-lo. As pessoas só se esforçam para o bem quando estão motivadas pelo afeto; e se não deixam aflorar este sentimento, terminam desistindo de criar um ambiente produtivo no que se refere aos relacionamentos em geral. Relacionar-se sempre bem com as pessoas faz com que sua vida ganhe um novo sentido, um novo valor. E, sobretudo, é o afeto que você sente e demonstra que lhe conduzirá às melhores oportunidades para seu sucesso pessoal e profissional e para sua felicidade.

Fonte: Triada.com.br