

## **BOAS FESTAS À INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

Está a aproximar-se o final do ano.

É necessário atingir objectivos de negócio: é necessário fazer o *forcing* final. Há que preparar os orçamentos os planos, as estratégias e as táticas para 2002. As agendas a partir de meados de Outubro, e principalmente em Novembro ficaram cada vez mais preenchidas com actividades de planeamento do ano que vem e acções de emergência para corrigir desvios face ao plano do ano actual.

Na maioria das empresas, com o aproximar do fecho do ano a pressão atinge o seu nível máximo. As reuniões externas e internas ocupam muito do tempo útil de trabalho e, portanto, os serões tornam-se muito frequentes.

Na prática os quadros tiveram até hoje (dia 21 de Dezembro) para fazer algo que pudesse inverter os resultados menos bons ou para melhorar ainda mais o desempenho conseguido.

Nestes últimos 40 dias de trabalho muitos gestores passaram a funcionar numa versão "três em um". Para além do trabalho corrente tiveram que vestir o seu fato de operacional para atingir os seus objectivos e de assumir o seu papel de estratega para planear o próximo ano.

Com todas estas pressões, o barómetro do stresse nas organizações tende a estoirar e a atingir os seus valores máximos. Este ano, para piorar a situação, nem sequer os feriados de 1 e 8 de Dezembro (que calharam a um sábado) ajudaram a libertar um pouco a pressão.

O nível de adrenalina e de cortisol (hormona típica do stresse) no sangue dos quadros médios e superiores e de todos aqueles de cujo desempenho dependem mais directamente os resultados do final do ano, tendem a atingir os níveis mais elevados.

A ansiedade predomina, o tempo passa a correr, o medo de errar e do insucesso instauram-se, a instabilidade emocional torna-se mais notória e acompanha o quadro do trabalho para casa e de casa para o trabalho.

Com toda esta envolvente emocional negativa o perfeito funcionamento cerebral de qualquer quadro fica afectado. A capacidade intuitiva proporcionada pela Inteligência Emocional fica bloqueada e, contrariamente ao que seria desejável e as circunstâncias exigiam, as decisões são mais difíceis de tomar, o planear torna-se mais complicado, os erros tornam-se mais frequentes, a criatividade não surge e a espontaneidade perde-se.

Esta é uma das alturas do ano em que, de uma forma geral, o Clima Organizacional vivido nas empresas mais inibe a Inteligência Emocional dos seus colaboradores.

Estranhamente, talvez seja esta a altura do ano em que ela seria mais útil já que está cientificamente comprovado que a “facilitação cortical” que os estados emocionais positivos induzem, possibilitam a qualquer quadro potenciar o seu cérebro e assim aceder à maximização da capacidade de decisão, análise, planeamento e criatividade. Estas faculdades são essenciais para alguém que tem que conseguir níveis de desempenho acima do normal, que antecipar as potenciais dificuldades do ano que entra e elaborar planos ajustados, analisar os erros do ano corrente e empreender as acções correctivas necessárias.

Mas.... se até hoje o contexto empresarial obriga os quadros a dar uma enorme machadada na sua Inteligência Emocional, a partir de amanhã o nosso sistema cultural permite massajá-la como em outras alturas do ano se torna difícil fazer.

Os valores religiosos e o peso cultural da época natalícia vão sobrepor-se aos desejos empresariais.

Vem aí o Natal e logo a seguir o Ano Novo. Há muito poucos dias úteis de trabalho o que obriga as organizações a estancarem a dinâmica galopante e desenfreada dos últimos dois meses.

E, se de facto o últimos meses do ano são, tendencialmente, dos mais dramáticos para o nosso bem estar emocional, os últimos 15 dias tendem a ser a melhor altura para fazer “BOAS FESTAS” à nossa Inteligência Emocional.

O conceito de Inteligência Emocional pressupõe que um estado emocional positivo possibilite o acesso a capacidade racional optimizando o nosso potencial intelectual. O meio para o desenvolvimento da Inteligência Emocional e assim usufruir de um bem estar emocional que a facilite, passa por um bom relacionamento e entendimento de/com nós próprios e de um bom relacionamento de/com os outros.

A envolvente emocional que a época natalícia nos possibilita é extraordinariamente positiva. As ruas estão ornamentadas com as “luzinhas” de Natal, tornando o escuro da noite mais alegre do que o normal. As casas comerciais estão decoradas com efeitos natalícios e com música ambiente a condizer. O cheiro do frio parece diferente e transporta-nos para os Natais da nossa infância. Todo o ambiente envolvente transmite alegria, solidariedade e está recheado de emotividade positiva. Alguns de nós já tiveram horas com os filhos a fazer o Presépio e a Árvore de Natal e a espalhar a magia do Natal por várias divisões da casa.

Esta é uma das alturas do ano em que o nosso cérebro mais se focaliza nos outros. Em termos empresariais pensamos a que Clientes e fornecedores vamos oferecer uma lembrança, a quem vamos enviar postais de Boas Festas. Em termos pessoais pensamos nos amigos e familiares a quem gostaríamos de oferecer presentes – que presente agradará mais a este? E aquele? O tempo gasto nas compras e o seu custo é facilmente compensado pela antecipação mental que fazemos da felicidade e alegria que o nosso presente pode originar àqueles a quem se destinam, nomeadamente as crianças.

Nunca em outra época do ano se “transaccionam” e partilham tantas emoções positivas entre as pessoas. A amigos, colegas de trabalho ou a qualquer pessoa que nos seja mais ou menos próxima desejamos “Um Feliz Natal”, “Boas Entradas”, “Boas Festas”, “Tudo de melhor para si e para os seus”...

É o período da família. Esse núcleo grupal que a sociedade actual tende a fazer desaparecer volta a renascer. Parentes juntam-se após um ano de ausência no qual apenas se ouviram por telefone ou se viram em visitas relâmpago e os “laços” familiares que vão ficando folgados ao longo do ano voltam a ficar apertados envolvidos pela afectividade que as Festas lhes proporcionam.

A partir de hoje milhões de cérebros deixam de lado os cifrões dos negócios e estarão concentrados na noite da consoada. O plano de negócios dará lugar à preparação da festa onde predominam as duas grandes emoções-chave ao bem estar emocional – o amor e a alegria.

Ainda embriagados pela emotividade do Natal chega o Ano Novo. Para muitos a maior festa do ano, um dos momentos de maior diversão para começar o ano da melhor maneira. Para quase todos, um período de reflexão. Ano Novo vida nova. É o momento de pensar no ano que passou e de pensar no que fazer melhor no ano que entra. A mudança de ano convida a cada um de nós a reflectir sobre si próprio, sobre o que quer para a sua vida e a definir as grandes linhas de acção em termos profissionais, familiares, de acção social, de desenvolvimento pessoal. É em muitos de nós um momento de introspecção de forte contacto connosco próprios.

De facto a sociedade em que vivemos dá-nos nestes últimos meses de cada ano os espinhos que flagelam a nossa Inteligência Emocional, mas também nos dá uma bela rosa: o Natal e o Ano Novo.

Ou seja, se devido à pressão a que fomos sujeitos cravamos de espinhos a nossa Inteligência Emocional temos agora a oportunidade de lhe fazermos AS MELHORES FESTAS que ela necessita: estados emocionais positivos, relacionamentos positivos com os outros e connosco próprios.

Assim sendo só nos resta acariciar da melhor maneira possível a nossa Inteligência Emocional para que com essas festas lhe darmos muita força para que ela não só recupere das chagas sofridas mas também para que se mantenha ao nosso dispor por muitos e longos meses logo após a segunda semana de Janeiro e a loucura recomeçar.

Votos de BOAS FESTAS à sua Inteligência Emocional.

Paulo Balreira Guerra  
*Partner da forcerebrus*  
[paulo.b.guerra@forcerebrus.com](mailto:paulo.b.guerra@forcerebrus.com)