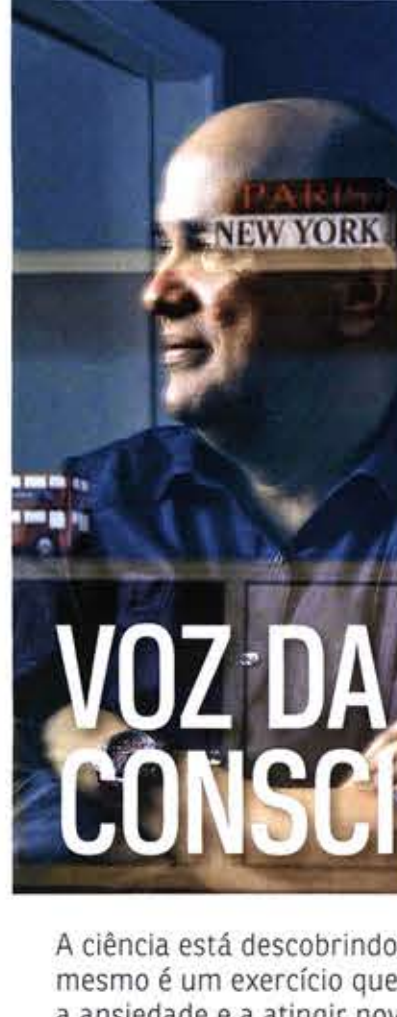


voçês/ia

Abril 2017 95 R\$ 0,00 AGOSTO DE 2017

INTELIGÊNCIA RELACIONAL

**CARREIRA + PSICOLOGIA**

PARIS NEW YORK

VOZ DA CONSCIÊNCIA



A HABILIDADE DE MOBILIZAR PESSOAS E RECURSOS EM PROL DE UM OBJETIVO COMUM POTENCIALIZA A CRIATIVIDADE, A INOVAÇÃO E A GERAÇÃO DE RESULTADOS ACIMA DA MÉDIA. CONHEÇA A COMPETÊNCIA MAIS REVOLUCIONÁRIA DESDE A DESCOBERTA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A ciência está descobrindo que conversar consigo mesmo é um exercício que pode ajudar a controlar a ansiedade e a atingir novos objetivos **Por Luciana Lima**

Ser ou não ser? Eis a questão." Quem não se lembra do diálogo sobre o significado da existência que o personagem Hamlet, na peça de William Shakespeare que leva o mesmo nome, trava consigo mesmo? A passagem é um dos soliloquios mais famosos da literatura. Diferentemente

do monólogo, que enfatiza o fato de apenas uma pessoa falar — esteja ela sozinha ou acompanhada —, no soliloquio, do latim *solus* ("sozinho") e *loqui* ("conversa"), o foco está na conversa que se passa na consciência de uma pessoa. Quem nunca se pegou pensando alto sobre um problema? Ou repetindo o nome de um item do qual está em busca no supermercado? Eis aí alguns bons exemplos de soliloquios do nosso dia a dia.

Cientificamente, a autoconsciência, ou seja, a capacidade de refletir sobre si, é o que nos diferencia dos animais, e é por causa dela que somos capazes de estabelecer conversas interiores. "Quando você está pensando, dialoga consigo mesmo. Antes de uma entrevista, por exemplo, questiona o que vai perguntar e de que modo vai perguntar", diz William B. Gomes, professor no Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). É esse costume, de acordo com a ciência, pode trazer inúmeros benefícios — inclusive para a carreira. "Muitas vezes, nem percebemos que essa conversa está acontecendo, mas ela pode ter grande influência sobre a forma como nos

40 AGOSTO DE 2017 VOÇÊS/IA FOTO: IMAR FAXINO

Marcelo Cansini, dono da World Study, em São Paulo: falar sobre os sentimentos em voz alta o tornou mais sereno

sentimos em relação a nós mesmos", diz Mariângela Gentil Savoia, psicóloga clínica do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP) e coordenadora do Núcleo de Estudos de Comportamento e Saúde Mental - Conscientia.

Distância saudável
Para medir esse impacto positivo, Ethan Kross, professor de psicologia e diretor do Laboratório de Autocontrole e Emoção da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, conduziu um estudo com 89 pessoas.

Ele descobriu que, quando falamos internamente nos referindo a nós mesmos na terceira pessoa, diminuímos a ansiedade e conseguimos, inclusive, melhorar nosso desempenho. Na pesquisa, os participantes tiveram de elaborar um discurso sobre por que eram qualificados para conseguir uma vaga num trabalho dos sonhos — e tinham apenas 5 minutos para se preparar. Metade deles foi instruída a usar apenas pronomes para se descrever e a outra metade foi orientada a usar seu nome. O primeiro grupo ficou muito mais ansioso com o prazo curto para realizar a tarefa, mas o segundo se sentiu autoconfiante, mesmo com a pressão pela entrega. "Usar o próprio nome ou outros pro-

nomes que não sejam na primeira pessoa proporciona uma distância psicológica, algo necessário para enfrentar experiências estressantes de maneira mais eficaz", diz Ethan.

O estudo contou ainda com uma segunda etapa, que apontou que os participantes que se descreveram na terceira pessoa tiveram um desempenho melhor nas apresentações, julgadas por avaliadores independentes, e se sentiram menos envergonhados ou preocupados com a própria atuação. De acordo com Ethan, isso aconteceu porque os primeiros assumiram uma postura observadora de si mesmos. "Quando as pessoas fazem esse exercício, são levadas a pensar sobre si mesmas de forma se-

Ethan Kross, professor de psicologia na Universidade de Michigan

42 AGOSTO DE 2017 VOÇÊS/IA

CARREIRA + PSICOLOGIA

melhante à que pensam sobre outras pessoas", afirma o professor.

Como tendemos a ser mais pacientes e menos críticos com os outros, a técnica ajuda a diminuir a ruminação, ou seja, aqueles pensamentos geralmente negativos e obsessivos que podem surgir em certos momentos, como antes de uma entrevista de emprego, após uma discussão acalorada com o chefe ou durante a entrega de um projeto importante. Os diálogos negativos têm impacto muito grande na autoestima, influenciando o aparecimento de emoções pessimistas que podem resultar em ações malsucedidas. "De tanto você dizer que é incompetente, burro, limitado, uma hora você acaba se convencendo disso. Nesses momentos, é útil, por exemplo, fazer uma lista de sucessos que você teve durante a vida, lembrando as coisas boas que já fez. Temos uma autoestima muito grande e costumamos recordar apenas nossos erros", diz Mariângela, da USP.

Reforço positivo

Usar a conversa interior de um jeito positivo foi o que fez com que a paulista Luciana Dleizer, de 46 anos, tivesse coragem de largar a sociedade com a irmã e abrir o próprio negócio com uma amiga, o coworking Office & Co. Fonoaudióloga de formação, Luciana deixou a carreira quando teve o consultório assaltado e, durante sete anos, trabalhou na área de eventos com a irmã. "Quando contei para minha família que largaria a sociedade com minha irmã, fui bastante criticada", afirma. A empreendedora relata que o hábito de recorrentemente dar feedbacks positivos a si mesma foi fundamental para conseguir a autoconfiança de se lançar num negócio próprio. "Vai, Luciana, você consegue", e isso muda muito minha postura. Tenho certeza de que, sem essa estratégia,

me abalaria com as críticas e ficaria em dúvida se realmente era hora de seguir meu caminho."

O diálogo interno pode acontecer em pensamentos ou em voz alta — e falar em alto e bom tom tem suas vantagens. Uma delas, segundo um estudo da Universidade de Wisconsin, nos Estados Unidos, é melhorar nossa memória. Na pesquisa, um

grupo de pessoas teve de olhar para objetos na tela de um computador. Para alguns, foi pedido que dissessem em voz alta o nome dos objetos; para outros, que apenas os olhassem em silêncio. No final, aqueles que diziam a palavra em voz alta localizaram os objetos mais rapidamente na tela. "Existem circuitos que vão sendo acionados quando você pensa

42 AGOSTO DE 2017 VOÇÊS/IA

CARREIRA + PSICOLOGIA

e fala, o que fortalece os estímulos neurais da memória. Esse exercício também adiciona o estímulo auditivo, redobrando a atenção para determinada ação", diz Mariângela.

Emoções racionalizadas

Ao colocar para fora um pensamento ou relatar um conflito em voz alta, conseguimos racionalizar nossas emoções — o que é muito importante. "É como se fizéssemos uma reprogramação mental e assistíssemos a um filme sobre a situação. Isso ajuda a entender o assunto de forma mais lógica e menos emocional", diz José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching de São Paulo. Além disso, falar em voz alta como estamos nos sentindo ajuda a aceitar nossas emoções e, consequentemente, a lidar melhor com elas. "Costumamos evitar entrar em contato com certos sentimentos. Quando você diz, você aceita e interage com esses eventos, algo muito diferente de apenas reagir a eles", diz Lidiane Pontes, psicóloga clínica do Zenklub, plataforma de terapia por videoconferência de São Paulo.

O empreendedor Marcelo Cansini, de 48 anos, dono da rede de agências de intercâmbio internacional World Study, de Curitiba, no Paraná, sentiu essa diferença depois de começar a falar sobre suas emoções. "Eu tinha pouca resiliência, ficava nervoso, perdia a paciência quando acontecia algum problema no escritório ou em casa e percebia que isso atrapalhava meus relacionamentos", afirma Marcelo. Quando começou a fazer terapia, descobriu que talvez conseguisse se controlar melhor se passasse a desenvolver soliloquios. Hoje, todas as noites, geralmente enquanto dirige, o empreendedor trava essas conversas em voz alta, revisitando as atitudes que teve ao longo do dia. "Esse hábito me ajudou a tomar decisões, aumentar meu autoconhecimento e melhorar a empatia", afirma.

Luciana Dleizer, fundadora do coworking Office & Co., em São Paulo: palavras motivacionais para não desistir do próprio negócio



Mariângela Gentil Savoia, psicóloga clínica do Instituto de Psicologia da USP

FALANDO SOZINHO

Conheça algumas personalidades que são adeptas do diálogo interior

- LeBron James, JOGADOR DE BASQUETE**
Numa entrevista em que explicava sua decisão de deixar o Cleveland Cavaliers e ir para o Miami Heat, em 2010, o jogador da NBA referiu-se a si mesmo em terceira pessoa. "Eu queria fazer o que era melhor para LeBron James e fazer o que faz LeBron James". afirmou para a TV americana, numa tentativa de racionalizar suas emoções.
- Andy Murray, TENISTA**
Quem acompanha os campeonatos de tênis se assusta com os gritos que o britânico Andy Murray dispara para si próprio. Além de diminuir a sensação de solidão no esporte individual, a conversa interior parece ajudá-lo a melhorar o desempenho.
- Pelé, EX-JOGADOR DE FUTEBOL**
O ídolo dos gramados sempre fala sobre si na terceira pessoa. O que muitas vezes é interpretado como arrogância é, segundo ele, uma tentativa de separar a pessoa normal, de carne e osso, do ícone mundial.
- Malala Yousafzai, ATIVISTA PAQUISTANESA**
No programa americano *Daily Show*, Malala, que foi a pessoa mais jovem a ganhar um Prêmio Nobel, foi questionada sobre o que faria caso o Talibã a aborresse. Na resposta, ela disse que traria um diálogo consigo mesma no qual diria: "Malala, basta pagar um sapato e bater nele".

