



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

ENTENDA PROFUNDAMENTE AS
EMOÇÕES HUMANAS

Introdução

Quando um bebê nasce, ele é como uma folha em branco: sem informações, sem registros. Durante a fase de formação da personalidade — que vai do nascimento aos sete anos —, esta criança recebe milhares de informações que ficam armazenadas no seu inconsciente.

Depois dos sete anos, todos os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos são baseados nesta formação. Portanto, o momento crucial para formar um ser humano emocionalmente saudável vai desde o momento que os pais tomam consciência que estão “grávidos” até os sete primeiros anos de vida, quando está sendo formada a base da estrutura física e emocional da criança.

Um prédio com um bom alicerce é o segredo para suportar os desgastes naturais do tempo. Entretanto, mesmo quem não teve pais com essa “consciência emocional” pode acessar seu banco de dados emocional em qualquer momento da vida e reavaliar quais desses Programas Emocionais ainda são úteis e quais precisam ser alterados.

Infelizmente, por falta de conhecimento e maturidade emocional, este momento de reavaliação é adiado, e muitas pessoas demoram dezenas de anos para perceber a importância deste conhecimento.

Emoções básicas do ser humano

A palavra emoção vem do latim *emovere*: o “e” significa energia, enquanto “*movere*” significa movimento. Ou seja, toda emoção existe para movimentar a vida e mudar o que está em desequilíbrio.

As emoções são um conjunto de respostas químicas baseadas nas memórias emocionais, que surgem a partir das rotas neurais e hormonais geradas quando o cérebro recebe um estímulo externo. A principal função das emoções é gerar respostas e comportamentos que garantam a sobrevivência do indivíduo diante de um estímulo externo, seja para proteger ou impulsioná-lo a realizar algo.

O estudo das emoções é fundamental para nossa sobrevivência enquanto seres humanos. Se não mantivermos nossas emoções bem estruturadas, nossas chances de sobrevivência ficarão bem reduzidas.

O sistema límbico é responsável pelas emoções e sentimentos: quando recebe um estímulo sensitivo (audição, paladar, visão ou olfato), envia essas “informações” para o tálamo e hipotálamo que elabora respostas aos estímulos através do sistema endócrino e do sistema nervoso autônomo. Automaticamente produzem respostas, ativando esses sistemas, e então temos um estado, que são as emoções e os sentimentos manifestados. Sistema límbico é o nome dado às estruturas cerebrais que coordenam o comportamento emocional e os impulsos motivacionais, e é formado por diversas estruturas localizadas na base do cérebro.

Como nascem as emoções

As emoções básicas e primárias – como medo, raiva, tristeza e alegria — começam a ser desenvolvidas na vida intrauterina, quando todas as emoções e sentimentos dos pais são transferidos para o bebê.

A partir do nascimento, cada pessoa desenvolve suas próprias formas de interagir com as emoções, de acordo com suas experiências de vida. Cada indivíduo responde de uma forma aos estímulos emocionais e, enquanto a raiva pode provocar ressentimento em uma pessoa, outro indivíduo pode responder por meio de ira e agressividade. Isso significa que cada pessoa desenvolve um estado emocional diferente.

A vida intrauterina

A medicina e a ciência têm falado cada vez mais sobre como as experiências intrauterinas e o estado emocional do casal afetam o bebê e impactam em sua personalidade, caráter e conduta.

Chamado pelos cientistas como “Origem Fetal”, esse novo campo da ciência vem se desenvolvendo rapidamente ao longo dos últimos 20 anos. Alguns dos resultados já permitem relacionar determinadas condições vividas pelo feto a doenças que ocorrerão em sua vida adulta. A deficiência nutricional, por exemplo, relaciona-se à ocorrência na vida adulta de problemas como hipertensão, obesidade e resistência à insulina.

Ao longo do desenvolvimento fetal, relata Paul, os sentidos tornam-se gradativamente disponíveis, suprindo o cérebro, também em rápido desenvolvimento, com informações sobre “o mundo que nos aguarda”. Essas informações, por sua vez, consolidam-se como padrões de identificação e decodificação de estímulos, configurando nossas primeiras memórias e aprendizagens sobre este mundo.

O exemplo mais didático e menos distante de nós encontra-se na avidez ou aversão por certos alimentos. Afinal, praticamente toda família tem um caso desse tipo para relatar, como o da mãe que consumiu muito suco de melancia na gravidez e teve um filho “viciado” na bebida ou de outra que teve uma experiência negativa com peixe na gravidez e encontra aí a justificativa de seu filho não “suportar” esse tipo de alimento.

Desde o momento da concepção nasce uma forte ligação física e emocional, já que o bebê depende exclusivamente de sua mãe para se desenvolver. E desde cedo o bebê demonstra sua ligação com o que se passa no mundo externo: assusta-se, movimenta-se, tapa o rosto como reação a estímulos ou eventos externos que o afetam. A vida psíquica é uma continuidade da vida intrauterina e, por isso, com todo o avanço científico, é possível afirmar que, sim, o estado emocional da gestante afeta o bebê.

A relação de troca é profunda entre pais e feto, e vai muito além do desenvolvimento físico. A personalidade, a inteligência e os traumas também estão em desenvolvimento também. Conforme o bebê vai crescendo no útero materno, ele recebe sinais eletromagnéticos e químicos através da placenta, que permitem sentir o estado emocional da mãe e do pai. Ansiedade, nervosismo e depressão também são transmitidos quimicamente por hormônios. Toda situação negativa ou positiva atinge o feto.

O bebê simplesmente registra cada emoção como se fosse dele. Como ainda não tem recursos para compreender, durante sua gestação, os reais motivos que estavam por trás de cada emoção, sentimento e pensamento e dos seus pais, todo esse turbilhão de emoções que os pais vivem durante esse período acaba sendo captado pelo seu cérebro emocional como uma mensagem muito forte de culpa e rejeição.

Por isso, ao reviver situações estressantes semelhantes às da vida intrauterina, inconscientemente buscará o mesmo padrão de comportamento que apresentava em sua gestação e na infância para aliviar as tensões, ou seja, se sentindo culpado e rejeitado.

As emoções básicas

As emoções básicas do ser humano são medo, raiva, tristeza e alegria. Entenda como elas agem de forma consciente e inconsciente nas nossas vidas:

Medo: mecanismo de proteção contra perigos reais ou criados pelo inconsciente;

Raiva: energia de movimento que impulsiona o indivíduo a agir para superar as dificuldades de forma construtiva ou destrutiva;

Tristeza: sinaliza quando algo já não faz mais sentido na vida e permite a descoberta de novas fontes de felicidade;

Alegria: o propósito de todas as coisas, funcionando como um combustível que nos ajuda a superar as dificuldades da vida.

Amor: a chave para decifrar e equilibrar todas as nossas emoções.

As 5 emoções básicas

Vamos dar um exemplo: se você é assaltado, em um primeiro momento irá sentir medo. Quando se sentir seguro novamente, ficará com raiva por ter sido “invadido”. Aí bate aquela tristeza pelas coisas que foram tiradas de você. A partir deste momento, é importante que você saiba identificar como funciona esse processo no seu organismo e acesse novamente a alegria e o amor por estar vivo e ter a oportunidade de conquistar tudo novamente.

Quando ficamos presos em sentimentos de frustração e tristeza,

essas emoções ocupam espaços no corpo físico e mental e, quando se acumulam, geram doenças.

Tipos de estado emocional

Uma única emoção pode gerar diversos tipos reação, que podem ser positivas ou negativas. O cérebro tem uma estrutura chamada sistema límbico, que é responsável pelas emoções e sentimentos. Quando recebe um estímulo, o sistema límbico envia mensagens para o cérebro, produzindo respostas e criando um estado emocional.

Os dois principais tipos de estado emocional são:

Estado emocional positivo: emoções e sentimentos positivos (como alegria, gratidão e amor) trazem respostas que impulsionam e motivam o indivíduo, gerando uma grande quantidade de dopamina, serotonina e endorfina;

Estado emocional negativo: emoções e sentimentos negativos (como medo, raiva, tristeza e culpa) trazem respostas que paralisam e instigam a fuga ou o ataque, resultando na produção de adrenalina.

Quanto mais frequente for a realização de um estímulo, mais habituado o organismo se tornará a determinada substâncias, deixando o organismo “viciado” em determinada emoção.

A Inteligência Emocional

A Inteligência Emocional é a capacidade de um indivíduo administrar as próprias emoções e usá-las em seu favor, além de compreender as emoções das outras pessoas, construindo relações saudáveis e fazendo escolhas conscientes. Quem tem Inteligência Emocional sabe pensar, sentir e agir de forma inteligente e consciente, sem deixar que as emoções controlem sua vida e se acumulem de forma a reproduzir ou criar traumas.

A Inteligência Emocional orienta o ser humano em duas principais direções. A primeira consiste em aprender a lidar com as emoções humanas e analisar de que maneira cada uma delas se manifesta em cada pessoa, trazendo a percepção da forma como os sentimentos potencializam ou limitam a construção de uma vida plena.

Além disso, esta é uma habilidade que promove consciência dos Programas Emocionais que disparam sentimentos e comportamentos automáticos e indesejados no indivíduo. Com isso, é possível realizar uma Reprogramação Emocional, gerando mudanças efetivas e espontâneas em todos os aspectos da vida.

A Inteligência Emocional age diretamente no cérebro emocional dos indivíduos, buscando as raízes mais profundas na vida da pessoa, neutralizando as emoções negativas que produzem comportamentos destrutivos e potencializando as emoções positivas para gerar resultados desejados.

A Inteligência Emocional e Daniel Goleman

Considerado o “pai da Inteligência Emocional”, Daniel Goleman é um psicólogo, escritor e PhD da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos. O especialista foi o responsável por popularizar o conceito da Inteligência Emocional em todo o mundo por meio do livro *Inteligência Emocional*, publicado em 1986 e que já vendeu mais de 5 milhões de cópias.

Goleman ensina que o controle das emoções é essencial para o desenvolvimento da inteligência de um indivíduo. Não há uma loteria genética que define vitoriosos e fracassados no jogo da vida e, embora existam pontos que determinam o temperamento, muitos dos circuitos cerebrais da mente humana são maleáveis e podem ser trabalhados.

De acordo com Goleman, a Inteligência Emocional é a maior responsável pelo sucesso ou insucesso dos indivíduos. Como exemplo, o especialista aponta que a maioria das situações de trabalho e da vida são envolvidas por relacionamentos entre as pessoas. Isso significa que pessoas com qualidades de relacionamento humano — como afabilidade, compreensão e gentileza — têm mais chances de alcançar o sucesso.

Segundo Daniel Goleman, a Inteligência Emocional pode ser categorizada em cinco habilidades:

Autoconhecimento emocional: Capacidade de reconhecer as próprias emoções e sentimentos. A ausência dessa habilidade de reconhecer os sentimentos nos deixa à mercê das emoções. Pessoas com esta habilidade são melhores “pilotos” das suas vidas.

Controle emocional: Habilidade de lidar com os próprios sentimentos, adequando-os a cada situação vivida. Tendo consciência das emoções negativas que nos bloqueiam, podemos nos libertar delas por meio de um processo dirigido pela razão.

Se estamos tristes, podemos escolher pensar de maneira

otimista, da mesma forma que um passeio pode nos acalmar quando estamos furiosos. Porém, se não conseguimos reconhecer as emoções que estamos vivendo, dificilmente poderemos fazer algo a respeito delas.

Automotivação: Trata-se da capacidade de dirigir as emoções a serviço de um objetivo ou realização pessoal. Se nos deixarmos levar pela ansiedade e pelos aborrecimentos, dificilmente conseguiremos nos concentrar na tarefa que estamos realizando. Por outro lado, se estivermos motivados, encontraremos prazer no trabalho e não perderemos a calma durante o período de espera pela gratificação.

Reconhecimento das emoções em outras pessoas: Diz respeito à habilidade de reconhecer emoções no outro e ter empatia de sentimentos. Empatia é outra habilidade que constrói o autoconhecimento emocional. Ela permite às pessoas reconhecerem necessidades e desejos nos outros, permitindo-lhes a construção de relacionamentos mais eficazes.

Relacionamentos interpessoais: Habilidade de interação com outros indivíduos, utilizando competências sociais. O relacionamento é, em grande parte, a habilidade de gerir sentimentos de outros. É a base de sustentação da popularidade, da liderança e da eficiência interpessoal. Pessoas com esta capacidade são mais eficazes em tudo o que diz respeito às interações interpessoais. Goleman, portanto, temperamento não é destino.

Peter Salovey e John D. Mayer

Já Peter Salovey e John D. Mayer dividiram a Inteligência Emocional em quatro domínios: percebendo emoções, raciocinando por meio das emoções, entendendo e analisando emoções e gerenciando emoções.

Percebendo emoções

É o fundamento mais primário da Inteligência Emocional:

a precisão com que uma pessoa identifica emoções e conteúdo emocional. Um bebê já aprende a distinguir as expressões faciais dos pais e a responder a elas.

Com o tempo, a criança identifica melhor suas sensações musculares, corporais e o ambiente externo. Também faz parte de seu desenvolvimento usar a imaginação para atribuir sentimentos a objetos inanimados — por exemplo, um bicho de pelúcia.

Essa parte da inteligência permite que se avaliem emoções onde quer que elas se expressem, não apenas em outras pessoas, mas também na arquitetura, na arte e assim por diante. Um dos exemplos citados pelos autores é a tela *O Grito* (1893), de Munch. Apesar de o retrato ser cartunesco, escrevem eles, pode-se reconhecer ali a sensação de ansiedade e sabe-se da adequação do mundo dissolvido em torno do personagem. Indivíduos com essa capacidade da Inteligência Emocional conseguem distinguir entre expressões honestas e desonestas de sentimentos — sabem quando um sorriso é amarelo ou quando as lágrimas são de crocodilo, por exemplo.

Raciocinando por meio das emoções

O segundo ramo da Inteligência Emocional consiste em facilitar o pensamento racional por meio das emoções. É quando as emoções nos direcionam para ações ou mudanças importantes. Um exemplo? Uma criança assiste à TV e se preocupa com o dever de casa. A professora se preocupa com a aula do dia seguinte. Com o pensamento mais desenvolvido, a professora se dedica a fazer sua tarefa antes que a preocupação se sobreponha ao prazer. Desenvolver essa área da inteligência pode significar maior produtividade e muito menos estresse, à medida em que se aprende a usar as emoções para focar no que é realmente importante.

Entendendo e analisando emoções

Entender é mais sofisticado que identificar. Faz parte desse ramo compreender que existe uma conexão entre perda e tristeza, raiva e injustiça, medo e ameaça, e assim por diante. Também é tarefa desse fundamento diferenciar raiva de irritação e saber que nem todas as manifestações são iguais. Seu chefe pode estar com raiva por estar insatisfeito com seu trabalho, por ter levado uma multa ou por ter brigado com mulher. Todas são reações de raiva, mas uma é diferente da outra.

Gerenciando emoções

É o mais alto ramo da Inteligência Emocional. Aprende-se a separar emoção de comportamento — sente-se raiva, mas não se xinga ou briga, por exemplo. Com o tempo, desenvolve-se a habilidade de pensar sobre o que se sente e há um crescimento com a experiência. Por exemplo: uma pessoa que costumava sentir vergonha de falar em público ou de mostrar o corpo na praia que, hoje, faz ambas as coisas com prazer, ou alguém que tinha medo de piscina e resolve aprender a nadar.

Porque desenvolver sua Inteligência Emocional

Todas as pessoas vivem direta ou indiretamente sob o impacto das emoções em suas vidas. Da mesma forma, todos nós possuímos a habilidade de desenvolver cada uma das nossas emoções, para que não se acumulem dentro de nós e nos forcem a reproduzir ou criar os nossos próprios traumas.

Mais do que conhecer as emoções, a Inteligência Emocional identifica raízes das atitudes e comportamentos (Programas Emocionais) em que se manifestam essas emoções, analisa em quais os resultados cada emoção potencializa as pessoas e em quais ela contribui para uma vida não satisfatória.

Porque desenvolver a Inteligência Emocional?

A vida é cheia de desafios diários: metas, prazos, reuniões, família, filhos, relacionamentos, saúde e inúmeras decisões a serem tomadas. Em qualquer âmbito da vida, as pessoas estão sendo observadas, avaliadas e cobradas o tempo todo, o que faz com que todos vivam em uma pressão constante.

Este é um contexto que pode ser muito estressante e desgastante, especialmente para quem não possui equilíbrio emocional. Isso acontece porque as emoções estão em toda parte, e todas as pessoas vivem direta ou indiretamente sob o impacto delas. Depressão, estresse, ansiedade, insegurança e compulsão são alguns sintomas

gerados por desequilíbrios emocionais muito maiores.

O controle emocional é fundamental para uma vida bem-sucedida, equilibrada e feliz. Por meio do desenvolvimento da Inteligência Emocional, as pessoas podem tirar melhor proveito do que o mundo oferece, conquistando um sentimento de plenitude em relação à vida.

Quando as pessoas têm a oportunidade de conhecer suas emoções, se tornam mais compreensivas consigo mesmas e com os outros. Como consequência, se tornam pessoas mais felizes e capazes de contribuir com a felicidade das pessoas a seu redor, já que a competência emocional ajuda a enxergar e compreender a forma como os sentimentos potencializam ou limitam a construção de uma vida plena.

Benefícios da Inteligência Emocional

Racionalmente, ninguém escolheria ser ansioso, depressivo, explosivo ou machucar alguém que ama — mas a maioria das pessoas faz isso constantemente. E, se essas reações não são escolhidas, por que as pessoas não têm controle sobre elas?

De modo geral, isso acontece porque o cérebro emocional é muito mais rápido que o cérebro racional. Enquanto as emoções levam o ser humano à ação, sua razão continua pensando e analisando. Quantas coisas em sua vida pessoal ou profissional você quer mudar, sabe o que fazer, mas continua repetindo as mesmas experiências?

Nesse sentido, entender que somos movidos principalmente pela emoção é o primeiro passo para começar a desenvolver a Inteligência Emocional.

Como principais benefícios da Inteligência Emocional, podemos destacar:

- Aumento da autoestima e autoconfiança;
- Redução de conflitos em relacionamentos interpessoais;
- Direcionamento competente das emoções;
- Aumento do nível de comprometimento com metas de vida;
- Senso de responsabilidade e melhor visão de futuro;
- Compreensão da visão de mundo e dos sentimentos das outras pessoas;
- Enriquecimento dos relacionamentos interpessoais;
- Equilíbrio Emocional;
- Desenvolvimento da comunicação e poder de influência;
- Aumento do nível de felicidade;
- Superação de barreiras;
- Clareza nos objetivos e ações;
- Melhora na comunicação e em seu poder de influência;
- Melhora na capacidade de tomada de decisão;
- Melhor administração do tempo e melhora significativa da produtividade;
- Diminuição dos níveis de estresse;
- Maior realização pessoal, familiar e profissional;
- Aumento da qualidade de vida, mais disposição, vitalidade e bem-estar.

Rodrigo Fonseca, fundador da Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (Sbie), define a Inteligência Emocional como a “capacidade de reconhecer em si mesmo e no outro as emoções, bem como a interação e o impacto delas na vida de cada um, além de saber como redirecionar cada uma delas para gerar melhores resultados para todos”.

Saber reconhecer as emoções e como elas influenciam suas ações é fundamental para ter mais qualidade de vida e equilíbrio. O que muitos não sabem é que todas as pessoas possuem a habilidade de desenvolver cada uma de suas emoções — conhecendo, percebendo e administrando melhor os estímulos que chegam ao cérebro emocional.

O segredo para se tornar uma pessoa emocionalmente inteligente é desenvolver seu autoconhecimento. Conhecer a si próprio e sua história de vida é o pilar base para adquirir um controle maior em todos os tipos de situações da vida cotidiana, já que conhecer a si mesmo é um exercício básico para estimular o autocontrole mental.