



A Inteligência emocional e as emoções

Por Univoz Consultoria e Desenvolvimento de Pessoas.

Você já deve ter notado que Inteligência Emocional é um assunto bastante em alta. Em partes, porque levamos uma vida estressante que demanda um jogo de cintura para lidar com alguns problemas. Em partes, porque nunca valorizamos tanto o autoconhecimento como o fazemos atualmente. Nesse ponto, as emoções são fundamentais, porque mesmo que a gente se esqueça de vez em quando, elas são uma das chaves para que possamos nos compreender melhor.

Ainda assim, existe um porém nessa questão, pois mesmo que a humanidade conviva com as emoções há muito tempo, a realidade é que pouco sabemos sobre elas. Um estudo mais sistemático que explicasse o que elas são e porque as sentimos só começou a ser feito em meados do séc. XIX por Charles Darwin e Willian James. Sim, o Darwin da Teoria da Evolução. Bom, a tese dele era a de que o homo sapiens e alguns animais haviam “herdado” de algum ancestral a capacidade de expressar e sentir as emoções.

Se observarmos bem, é possível notar que um cão raivoso mantém o seu corpo tenso, mostra os dentes, rosna e late mais alto. Uma pessoa não mostra os dentes ou rosna, mas replica a postura tensa do cão e, muitas vezes, fala com um tom de voz exaltado. Para Darwin, isso era simples,

as emoções e as suas sensações derivadas eram respostas “automáticas” aos estímulos de um ambiente, o que nos protegeria de determinadas ameaças.

Ter respostas prontas era uma grande vantagem. Quando algo, como um urso por exemplo, nos ameaçava e sentíamos medo, era um sinal do corpo dizendo que deveríamos fugir. Quando alguém invadia nosso território e sentíamos raiva, significava que nossa integridade poderia estar ameaçada e por isso deveríamos lutar ou, ao menos, demonstrar força. Não só para as coisas ruins, é claro. A alegria também foi muito importante nesse processo, principalmente para fortalecer as relações sociais, por exemplo.

A grande questão aqui é que não precisávamos pensar muito ou avaliar todo o contexto, os estímulos despertavam as emoções e a sensação delas, as respostas fisiológicas, como a aceleração do batimento cardíaco nos levavam à ação. Aí vem o grande trunfo das emoções. Nosso cérebro e nosso corpo faz tudo isso sem depender muito da nossa consciência. Assim, quando sentíamos algo como a raiva, a tristeza, a alegria ou o nojo, estávamos, na realidade, fazendo uma série de interpretações dos estímulos que estavam a nossa volta e tentando organizar planos de ataque, de defesa ou mesmo de satisfação, de forma “automática”.

Desta maneira, pode ser que alguma coisa que nos desperte a ira passe despercebida, simplesmente porque não precisamos saber que é exatamente aquilo que nos desperta uma determinada reação. O importante é que nosso corpo e nosso cérebro entendam a manifestação da emoção, já que a nossa consciência só irá ser

ativada numa segunda etapa, quando as sensações da emoção perdurarem.

Agora vivemos em ambientes altamente controlados e monitorados e nossa relação não é mais apenas com o lugar que estamos e, sim, com as pessoas que estão a nossa volta. Pensando assim, parece que as emoções não têm muita utilidade, já que, em tese, elas nos ajudam a permear nossa relação com o ambiente. Acontece que elas continuaram exercendo a função de nos alertar sobre possíveis mudanças e ganharam uma função extra: mediar nossas relações sociais.

O conceito de Inteligência Emocional surge exatamente da necessidade de que temos de gerenciar a manifestação de emoções e de compreendermos o que nos leva a senti-las, ou seja, de criarmos uma consciência dos nossos estados emocionais, ainda que mínima. Essa consciência é fundamental para que possamos compreender e fortalecer cada vez mais as nossas relações interpessoais.

E você, o que acha desse assunto? Você já parou para pensar sobre suas emoções e como elas interferem nas suas relações?

**Você quer saber mais sobre o papel das emoções em nossas vidas?
Venha participar do nosso curso “Inteligência Emocional”, as inscrições
já estão abertas e a próxima turma acontece dia 18 de Novembro.
Acesse o nosso site www.univoz.com.br e saiba mais!**