



Não confunda Inteligência Emocional com ausência de emoções.

Equipe de consultores da
Univoz Consultoria e Desenvolvimento de Pessoas

Em suas Discussões Tusculanas¹, o cônsul romano Cícero, discursa longamente sobre como lidou com a dor da perda de sua filha. O livro é uma obra que fala das emoções e dos acidentes e detalhes que acontecem em nossas vidas e que fazem emergir reações passionais, muitas vezes, destemperadas. Cícero entendeu que só a dor da perda poderia fazê-lo compreender certos detalhes de sua existência e como a força para superar e a compreensão de seus sentimentos foram necessários para que ele compreendesse o papel das emoções e como ele deveria dosá-las.

As Discussões Tusculanas foram proferidas há cerca de 2050 anos atrás e fazia referência a obras gregas escritas 400 anos antes. Em certo sentido, isso demonstra como as emoções são um assunto que fascina a humanidade há muito tempo. Chineses e egípcios também tinham suas teorias e crenças sobre as emoções e eles datam de muito mais tempo, de cerca de 4000 anos atrás. Embora, nunca tenham chegado até nós, sabe-se que eles já se interessavam e haviam sistematizado um pensamento sobre o tema.

As emoções são um tema recorrente nos centros de pesquisa. Para muitos pesquisadores, elas representam um elo fundamental entre o “físico e o mental”, ou seja, que muitas vezes o corpo pode afetar a percepção graças aos estímulos que recebe do ambiente. Para muitos outros, elas são a prova de que não existe esta diferença e que o corpo e a mente reagem em conjunto aos estímulos externos, de modo que não haveria esta separação tão clara entre corpo e mente.

¹Cícero, Marco. Disputationes Tusculanae. YONGE, C. D. (Ed.).New York: HARPER & BROTHERS, 1877

Parece complexo e exageradamente teórico, mas não se trata disto somente. Na realidade, cada vez mais, se compreende que as emoções desempenharam e desempenham um papel fundamental de ajuste do indivíduo aos estímulos de um ambiente. Sentir medo ou raiva são respostas a elementos que nos causam essas sensações, a decisão de reagir fugindo ou atacando passa ora pelas experiências anteriores do indivíduo, ora por respostas automática, uma espécie de “memória genética”, a qual seleciona o melhor curso de ação².

Bom, durante muito tempo filósofos e pensadores não tiveram este tipo de conhecimento, por isso acreditavam que as emoções eram causadas por espíritos, partes sombrias da razão ou pela total ausência dela. A separação entre passional e racional deriva dessa ideia, de modo que o lado passional sempre foi colocado no espectro negativo, como algo a se evitar. Como resultado, passamos a dar um grande valor para a razão e a desconsiderar as emoções, como se elas fossem um problema na hora de tomar uma decisão, por exemplo.

Desta forma, durante muito tempo, entendia-se que as emoções deveriam ser “controladas”, que uma pessoa com virtudes é aquela que não é “acometida” pelas paixões. As Discussões Tusculanas, por exemplo, caminham nessa direção, dizendo que as emoções são, de fato, importantes, mas que elas tornam nossas decisões obscuras e falhas. Porém, as emoções desempenham um papel fundamental de orientar algumas respostas automáticas ao que está ao nosso redor em um ambiente, como dito mais acima.

Existe ainda hoje uma grande confusão em torno desse tema e com a popularização do conceito de Inteligência Emocional surgiu uma série de concepções equivocadas ou questionáveis. Muitas pessoas creem que ser inteligente emocionalmente é não ter emoções, ou não dar estas respostas emocionais a um estímulo, ou ainda ter excessivo controle sobre elas, comandando quando e o que sentir. Grande parte desta ideia é alimentada por uma cultura popular que valoriza a imagem do sujeito controlado, “durão” ou do gênio insensível.

No entanto, a inteligência emocional não lida com o fim das emoções. Pelo contrário. As emoções são fundamentais na nossa percepção de mundo e contribuem para a forma como lidamos com diversos aspectos do cotidiano, principalmente nas ditas decisões racionais, que são preenchidas pelas experiências emotivas. O objetivo da inteligência emocional é justamente fazer com que possamos conhecer melhor a forma como reagimos emocionalmente as mais diversas situações e que tenhamos a capacidade de escolher o melhor curso de ação, ou seja, que atitude ou postura terei diante da emoção que senti. Esse é o ponto fundamental.

De certa forma Cícero já sugeria isso há dois mil anos atrás, mas as definições de emoção da sua época ainda o faziam vê-las como negativas. Atualmente, podemos aplicar ideias semelhantes, tendo em mente que as emoções são antes aliadas da razão do que opositoras a ela.

² Damásio, Antônio. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain, Penguin, 2005.