

**A Interação social e a pertinência da inteligência emocional
como hipótese de construção de uma interação social mais
saudável, válida e nutritiva em ambientes humanos.**

Maria de Fátima Oliveira

Palavras-chave: Interação social, inteligência emocional, ambientes humanos, relações sociais

No meu quotidiano de mulher e cientista social, noto que vivemos e estamos rodeados por violentadores mentais e comportamentais que, através das interações sociais, infernizam o meio ambiente tanto laboral, como familiar e social, estabelecendo relações sociais patológicas.

Sendo o Homem um objecto de interação constante que estabelece relações objectais, que aprende a ser cidadão e a desempenhar os mais diversos papéis sociais, através do processo dinâmico que é a interação social, urge questionar se não deveríamos aprender todos os que participam, vivem no quotidiano e o vivenciam, técnicas de relacionamento social, familiar e laboral?

Estabelecemos vinculações afectivas com alguns elementos que nos são significativos, mas não conseguimos uma relação harmoniosa e nutritiva que nos permita um desenvolvimento humano sócio-afectivo saudável.

A maior parte das patologias mentais existentes actualmente tem possivelmente (hipoteticamente) origem nas relações viciadas e contaminadas, adquiridas por um sistema de padrões culturais que nos fornecem um referencial comportamental e uma estrutura de pensamento, traduzindo-se e expressando-se em hábitos comportamentais, tais como: o egoísmo, a solidão, a falta de diálogo, a competitividade, a ambição, a inveja, a falta de civismo, respeito, a falta de uma consciência ecológica etc.

A aprendizagem cultural e social é transgeracional. As pessoas estão cada vez mais tristes, ansiosas, deprimidas, sentindo elevados níveis de stress colmatando esse desespero psicológico, recorrendo, muitas vezes, a terapias medicamentosas e quiçá a artefactos místicos e religiosos prometidos por gente sem escrúpulos que se aproveitam da fragilidade do Outro para ganharem mais uns euros.

Esta breve introdução serve-nos como um pequeno resumo de evidências da situação social em que vivemos hoje em dia para conjuntamente reflectir e pensar acerca do conceito da Inteligência Emocional.

Segundo Daniel Goleman, *"as emoções são sentimentos que se expressam em impulsos e numa vasta gama de intensidade, gerando ideias, condutas, acções e reacções. Equilibradas e bem-conduzidas transformam-se em sentimentos elevados, sublimados, tornando-se, assim – virtudes."*

Goleman procura demonstrar que não só a razão influencia os nossos actos, mas que, a emoção também é responsável pelas nossas respostas e tem grande poder sobre as pessoas.

"Cognição, emoção, resposta" é a tríade conceptual que serve como base explicativa ao comportamento humano e ao respectivo processo

interaccional. Esta tríade funciona circularmente, ou seja, a pessoa tem uma cognição, enquanto processa mentalmente a cognição, sente uma emoção e, em função do tipo de emoção sentida, gerará uma resposta. Por isso, as emoções ditam a qualidade da resposta e qualidade do processo de interação social.

De acordo com Goleman, o controle do temperamento, adaptabilidade, persistência, amizade, respeito, amabilidade e empatia, são consideradas habilidades emocionais para que uma pessoa seja bem sucedida.

Goleman apresenta-nos os seguintes níveis de Inteligência Emocional:

1. **Auto-conhecimento emocional – Auto consciência:** conhecimento que o ser humano tem de si próprio, de seus sentimentos ou intuição.
2. **Controle emocional – Capacidade de gerir os sentimentos:** é importante saber lidar com os sentimentos. A pessoa que sabe controlar os seus próprios sentimentos dá-se bem em qualquer ambiente ou em qualquer acto que realize.
3. **Auto motivação – Ter vontade de realizar, optimismo:** Pôr as emoções ao serviço de uma meta. A pessoa optimista consegue realizar tudo o que planear, pois tem consciência que todos os problemas são contornáveis e resolúveis.
4. **Reconhecer emoções nos outros – Empatia:** saber se colocar no lugar do outro. Perceber o outro. Captar o sentimento do outro. A calma é fundamental para que isso aconteça. Os problemas devem ser resolvidos através do diálogo sincero.
5. **Habilidade em relacionamentos inter-pessoais – Aptidão social:** a capacidade que a pessoa deve ter para lidar com as emoções do grupo. A arte dos relacionamentos deve-se, em

grande parte, a saber lidar com as emoções do outro. Saber trabalhar em grupo é fundamental no mundo actual.

São estas as premissas básicas e acessíveis que o autor nos fornece, sendo as mesmas, facilmente aprendidas e com resultados cientificamente validados pelas múltiplas experiências e estudos realizados pelo autor citado, relatadas no seu livro a Inteligência Emocional.

Um exemplo clássico, que serve de ilustração de um contexto social onde se poderia implementar as técnicas e eficácia da Inteligência Emocional, é a violência escolar que faz parte do quotidiano dos nossos alunos, provocando múltiplos problemas e patologias às crianças e aos adolescentes. A violência é, portanto, parte da aprendizagem do aluno. Tantos meninos e meninas que, independentemente da razão e da causa, não se encaixam no sistema educacional vigente, revelando posteriormente uma panóplia de problemáticas cognitivas, emocionais e até alguns traumas psicológicos que os acompanharão ao longo do seu desenvolvimento como Ser Humano, são vítimas do processo da interacção da violência escolar.

Esta violência começa na escola, é aprendida nesse contexto, nesse ambiente humano. O grupo de pares rapidamente rotula e a criança passa a ser definida pelo rotulo social atribuído e quiçá construindo a sua identidade pessoal com pensamentos tóxicos induzidos pela rotulagem da violência escolar.

Ora, por tudo isto, Goleman e autores influenciados por ele, falam da importância de "educar" as emoções e fazer com que os alunos também se tornem aptos a lidar com frustrações, negociar com outros, reconhecer as próprias angústias e medos. A disciplina de

Educação Emocional será uma mais valia na educação das nossas crianças.

Cito também a importância e a urgência do trabalho da ciência psicológica como veículo de transformação social e desenvolvimento humano. Proponho começar por uma auto-reflexão, de modo a que possamos mudar as nossas maneiras de pensar, agir e sentir para que, futuramente, a expressividade humana seja saudável e nutritiva para todos.

Em jeito de conclusão, e citando Platão:

“Não apenas força, mas força harmoniosa, desejos e homens caindo naquela ordem que constitui inteligência e organização....não o direito do mais forte, mas a harmoniosa união do TODO.”

Bibliografia:

Goleman, D., A Inteligência Emocional. Lisboa: Editora Temas e Debates, Lda.

Autora:

Maria de Fátima Oliveira

Doutoranda em Psicologia pela Universidade de Extremadura, Espanha

Licenciada em Psicologia da Saúde pela Universidade Lusíada do Porto, Portugal

Directora da Clínica de Saúde, Psicóloga, Formadora.

Autora e co-autora de vários artigos e trabalhos.

fa.oliveira@clix.pt