

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, 2005

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

Noto no meu cotidiano de mulher e cientista social 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.

Na minha opinião os indivíduos mais fortes e com saúde mental são os pacificadores, porque estes sabem interagir e relacionarem-se de forma pacífica e emocionalmente inteligente com os outros e o respectivo meio envolvente.

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

Observo que estabelecemos vinculações afetivos com alguns elementos que nos são significativos mas não conseguimos uma relação harmoniosa e nutritiva que nos permita um desenvolvimento humano sócio-afetivo saudável.

A maior parte das patologias mentais existentes atualmente 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 falta de amor, a solidão, a falta de dialogo - a dificuldade na comunicação, 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. Ou seja, as gerações futuras herdam este padrão da realidade social.

As pessoas estão cada vez mais tristes, ansiosas, deprimidas, sentindo elevados níveis de stress colmatando esse desespero psicológico, recorrendo muitas vezes até a terapias medicamentosas.

Desculpem-me a minha sinceridade e o quadro social deprimente que descrevo, mas baseei-me simplesmente na realidade.

Esta breve introdução serve-nos como um pequeno resumo de evidências da situação social em que vivemos hoje em dia para juntamente consigo refletir 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 idéias, condutas, ações e reações. 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 atos, 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 de interação social. 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, algumas habilidades emocionais são consideradas importantes para que uma pessoa alcance seus objetivos, seja feliz e obtenha sucesso na vida. De entre algumas são citadas o controle do temperamento, adaptabilidade, persistência, amor, amizade, respeito, amabilidade e empatia.

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. Esta competência é fundamental para que o homem tenha confiança em si (autoconfiança) e conheça os seus pontos fortes e fracos;

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 ato que realize.

3. Auto motivação – Ter vontade de realizar, otimismo: Pôr as emoções ao serviço de uma meta. A pessoa otimista 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. As explosões emocionais devem ser evitadas para que não prejudiquem o relacionamento com os outros.

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 atual.

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.

Passo a descrever um exemplo clássico que serve de ilustração a um quadro onde se poderia implementar as técnicas e eficácia da Inteligência Emocional.

A violência escolar 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 interação 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, etc. 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.

A Inteligência Emocional é uma arte que pressupõe uma aprendizagem humana simples e consciente.

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.”

Reciclemo-nos!

Bibliografia citada:

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