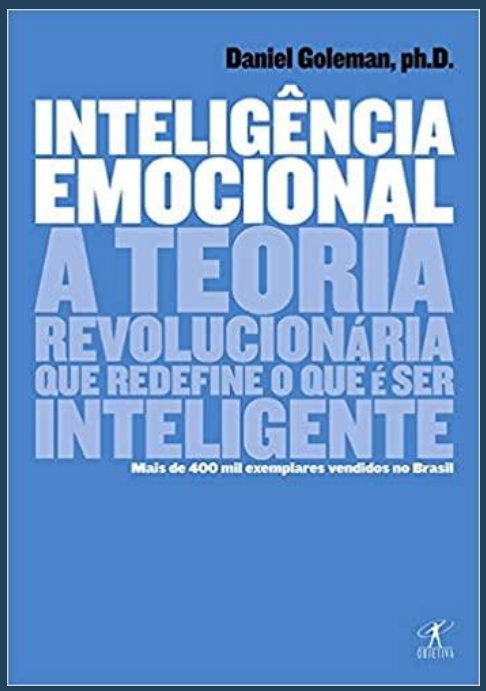

Inteligência Emocional

Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que redefine o que é ser inteligente
Ano de publicação: 1996
Autor: Daniel Goleman
384 páginas
Link para compra: https://amzn.to/36gOAAf

"Inteligência Emocional" é um grande best-seller escrito por Daniel Goleman e lançado originalmente em 1995. Tal obra foi a alavanca para o reconhecimento mundial do autor, com mais de 5 milhões de exemplares vendidos pelo mundo.

Nela, Daniel discorre sobre um tipo de inteligência que muitas pessoas ignoram, mas o que elas não sabem é que saber dominá-la pode influenciar positivamente nas decisões do dia a dia, além de ajudar a entender seus próprios traços de personalidade.

O livro se divide em cinco partes e conta com seis apêndices, transpassando da análise da natureza da inteligência emocional até suas aplicações e o que fazer para desenvolver a inteligência emocional.

Avaliação geral

9

10 Aplicabilidade
9 Inspiração
8 Inovação
9 Impacto nos resultados
9 Estrutura

Ideias principais do livro

- A inteligência racional está presente em maior parte das nossas decisões, mas o que não sabemos é que existe uma adjacente atuando sobre nossas ações tão forte quanto: a inteligência emocional;
- As amígdalas do cérebro emocional são responsáveis pelas memórias emocionais, mas também pelos sequestros emocionais;
- Quando não sabemos lidar com a inteligência interpessoal, somos mais suscetíveis a tomar decisões erradas com relação à profissão, relacionamentos, amizades etc.;
- Os homens, no geral, por não terem sido instruídos a conversarem sobre seus sentimentos, têm uma dificuldade muito maior de se recuperar do estresse emocional do que as mulheres;
- Entender a inteligência emocional requer dominar as seguintes áreas: autoconsciência, autogerenciamento, automotivação, empatia e gerenciamento externo;
- A psicoterapia é uma alternativa válida que serve como um tutorial emocional para compreender suas emoções e se desprender de traumas antigos;
- As crianças que não forem instruídas a desenvolverem inteligência emocional podem se tornar adolescentes ou adultos complexos, com hábitos ruins ou vícios.

Esse livro é indicado para quem?

A leitura do livro "Inteligência Emocional" é para toda pessoa que se sente perdida e não entende o que sente e isso acaba refletindo, de modo frustrante, em todas as suas ações do dia a dia.
Também é recomendada aos pais que não têm dado atenção às emoções de seus filhos.

Visão geral do livro

Overview: "O cérebro emocional"

O homo sapiens tem usado sua capacidade cognitiva para prover grandes avanços na sociedade. Levamos a inteligência racional em consideração na maior parte de nossas decisões. Mas o que não sabemos é que existe uma adjacente atuando sobre nossas ações tão forte quanto a racionalidade: a inteligência emocional.

Nossos sentimentos estão presentes em 100% do nosso dia a dia, afinal nós somos passíveis às emoções. Elas geram impulsos que afetam desde os sentidos de nosso corpo até as tomadas de ação.

Quando estamos com raiva, por exemplo, o sangue "ferve" entre as mãos, o coração acelera e tendemos a agir com muito mais energia. Enquanto a felicidade nos provoca calma, gratidão e maior capacidade de cooperação.

Daniel Goleman diz que "a visão da natureza humana que ignora o poder das emoções é, infelizmente, estreita". Quem é dominado pelas emoções, e não as domina — isto não significa agir feito uma máquina —, pode ter sua capacidade cognitiva facilmente anulada.

Sequestros emocionais

Existem aqueles momentos em que agimos por "impulso". Esses impulsos são chamados pelo autor de sequestros emocionais. A rede neural toma controle e envia uma resposta mais rápida que o neocórtex — o cérebro pensante — diante uma situação.

Esses sequestros partem das duas amígdalas, uma em cada hemisfério do cérebro límbico. Aquelas reações instantâneas como rir muito de uma piada, ou exaltar-se em uma discussão são exemplos de sequestros emocionais. Você não dá conta de notar nem controlar o que está sentindo até que o momento passe.

Por outro lado, sem as tais amígdalas, perderíamos a capacidade de sentir emoções relacionadas a objetos, situações ou até pessoas. Basicamente, o nosso sistema emocional é capaz de memórias emocionais que definem se gostamos ou não de certa coisa, por exemplo. Tais memórias são armazenadas nas amígdalas.

O autor afirma que, de certa forma, possuímos dois cérebros, duas mentes. E a melhor forma de lidar com os sequestros e más decisões oriundas do pensamento puramente lógico é harmonizar as duas partes. Mas, primeiro "precisamos entender o que significa usar as emoções de forma inteligente", ele afirma.

Overview: “A natureza da inteligência emocional”

Entender a inteligência emocional consiste em compreender e dominar as seguintes habilidades:

1. Autoconsciência: reconhecer suas próprias emoções no momento em que elas surgem
2. Autogerenciamento: saber lidar com suas emoções;
3. Automotivação: manter-se motivado é essencial para estar mais atento e ser mais produtivo;
4. Empatia: reconhecer e compreender as emoções alheias;
5. Gerenciamento externo: saber lidar com as emoções alheias.

Daniel cita Howard Gardner, psicólogo da Harvard School of Education, para dizer que não existe inteligência mais importante do que a inteligência interpessoal. Quando não sabemos lidar com ela, é bem mais provável que escolhamos a profissão errada, ou então a pessoa errada para casar, por exemplo.

Overview: “Inteligência emocional aplicada”

Você já parou para pensar por que existem casais que parecem nunca se entender? Enquanto uma parte insiste em falar sobre seus sentimentos, a outra parte não está interessada em resolver.

Segundo Goleman, há uma grande diferença entre a forma como se ensina sobre emoções entre garotos e garotas. Enquanto as garotas são encorajadas a conversar sobre seus próprios sentimentos, o mesmo não acontece com os meninos.

O resultado que temos são homens que não sabem expressar seus sentimentos em uma relação, enquanto as mulheres se encontram incompreendidas. Como consequência, a cada discussão gerada constrói-se uma barreira.

Toda vez que isso acontece, ambas as partes se afundam em um “pântano” de estresse emocional. Os homens, por não entenderem o que sentem, têm uma dificuldade muito maior de se recuperar desse estresse do que as mulheres.

Dessa forma, as coisas vão ficando cada vez mais difícil de resolver, e é aí que os sequestros emocionais entram em cena. Pensamentos tóxicos e sentimentos de remorso e raiva acabam sendo descontados na forma de expressões chantagistas que não necessariamente era aquilo que eles queriam dizer.

O jeito certo de lidar

O que vamos falar aqui pode não somente ser aplicado em casamentos, mas em qualquer relação interpessoal, até mesmo dentro de uma empresa.
Por exemplo, Daniel Goleman aponta o fato de que o andamento da empresa é altamente influenciado pela fluidez e qualidade dos feedbacks. “Sem os feedbacks, — ele diz — as pessoas ficam no escuro”, sem saber de que forma elas podem melhorar na sua performance no trabalho ou então em qualquer tipo de relação.
Todavia, você não vai motivar uma pessoa se usar palavras duras. Para isso, o autor cita Harry Levinson e seus conselhos sobre como fazer uma crítica:

- Se você não for específico, a pessoa não vai saber ao certo o que ela tem feito de errado;
- Em vez de só criticar, ajude a pessoa a melhorar, fornecendo uma solução, por exemplo;
- Críticas têm mais efeito quando são faladas pessoalmente;
- Seja empático e esteja alerta sobre o impacto que suas palavras podem ter na outra pessoa.

Tenha em mente que um discurso otimista é bem mais benéfico do que palavras pessimistas. Em vez de achar que alguém não está indo bem porque é incompetente, por que não para e analisa pelo ponto de vista de que aquela pessoa pode estar passando por um momento difícil?

As pessoas podem mudar, mas não tão fácil se não forem encorajadas para tal. Em vez disso, os sentimentos de remorso e frustração, e até depressão, podem ser desencadeados.

Overview: "Janelas de oportunidades"

Alguns pais criam seus filhos sem levar em consideração os sentimentos da criança. Às vezes, eles ignoram os momentos de emoção para buscar entender por que ela está chorando, por exemplo, ou então sabem o que ela está sentindo, mas não respeitam ou não se importam.

É fácil exemplificar: esses pais podem ser constantemente rígidos e críticos, ou podem ser aqueles que esperam que a criança se resolva sozinha. O resultado disso, afirma Daniel Goleman, são crianças que acreditam que ninguém se importa com seus sentimentos.

E isso se reflete em sua personalidade e decisões por toda a vida, como falta de autoconfiança. Elas se sentem desencorajadas e ressentidas, com dificuldades na comunicação e possíveis distúrbios, inclusive.

O autor de "Inteligência Emocional" cita a psicoterapia como um tutorial emocional. A terapia consiste em compreender eventos do passado para controlar o estresse pós-traumático desencadeado, reeducando o cérebro emocional.

Overview: "Alfabetização emocional"

As crianças que não forem instruídas a desenvolverem inteligência emocional podem se tornar adolescentes ou adultos complexos. Tais problemas envolvem tanto a insatisfação pessoal quanto o perigo de estar afetando quem está em volta.

Tais pessoas podem desencadear comportamentos específicos determinados por Daniel Goleman em quatro categorias:

1. Problemas sociais: é sozinho, desmotivado, infeliz e muito dependente;
2. Ansiedade e depressão: é medroso, preocupado, triste, exige demais de si e não se sente amado pelos amigos e família e por si mesmo;
3. Falta de foco: é fantasioso, impulsivo, disperso, não consegue se concentrar nem retirar os problemas da cabeça;
4. Delinquência ou agressividade: é desesperado por atenção, desobediente, mentiroso, exaltado, temperamental e "corre atrás" de encrenca.

E pior, esses comportamentos podem gerar hábitos ruins e doenças, como vício, depressão, transtorno alimentar e violência.
O autor defende que programas de "alfabetização emocional" sejam aplicados nas escolas. Isto pelo fato de ser o único lugar que pode aprimorar as competências emocionais e sociais de uma criança com quem a família deixou a desejar.
O livro "Inteligência Emocional" traz um apêndice que comenta os resultados de um projeto aplicado em escolas da Califórnia do Norte. Os estudantes demonstraram estar:

- Mais responsáveis;
- Mais assertivos;
- Mais prestativos e compreensivos;
- Melhores em resolver conflitos e problemas.

O que outros autores dizem a respeito?

Ken Robinson, em "Somos Todos Criativos", afirma que a inteligência emocional (QE) é tão importante quanto o QI. Isso porque ela envolve o processo de conhecer a si próprio e aos outros, além de poder controlar os sentimentos, afinal, os controles do pensamento e do sentimento são pilares da criatividade.

Paula Marques e Ricardo Cayolla, de "A Era dos Super-Humanos", por sua vez, dizem que os seres humanos fazem decisões utilizando muito pouco a forma racional, pois são emotivos e acabam se levando por impulsos.

Por fim, no livro "Obrigado Pelo Feedback", Douglas Stone e Sheila Heen apontam o fato de que somos movidos por feedbacks, e que o silêncio ou a falta de avaliação pode gerar a falta de autoconfiança, enquanto que a falta de reconhecimento pode deixar um enorme buraco em qualquer relação.

Certo, mas como aplicar isso na minha vida?

Se você sente que precisa resolver algumas questões emocionais, procure um psicoterapeuta ou psicólogo para lhe instruir a:

- Reconhecer e nomear suas próprias emoções;
- Compreender as causas desses sentimentos;
- Ser mais positivo quanto à vida e a si mesmo;
- Perder a ansiedade;
- Enxergar as situações por outros ângulos;
- Ser empático;
- Cooperar e ajudar os outros; e
- Resolver problemas interpessoais.

Mas saiba que isso também deve partir de você! Para isso, você precisa sair da sua cabeça, conversar mais sobre suas emoções e estar sempre motivado a melhorar.

Se você gostou desse livro, aproveite para conhecer nosso acervo completo com centenas de Pocketbooks dos maiores sucessos nas áreas de gestão, marketing e vendas, liderança, estratégia, desenvolvimento pessoal e empreendedorismo!

Clique e acesse agora: www.pocketbook4you.com

O conteúdo apresentado acima traduz a visão e análise crítica da nossa equipe de redatores, respeitando os fundamentos de propriedade intelectual no Brasil (artigo 8, inciso I). Nenhuma parte do livro está sendo copiada. São conteúdos únicos e exclusivos, sempre dando créditos aos autores e indicando o link para aquisição da obra completa. A PocketBook4You respeita o código de direitos autorais de acordo com o estabelecido na legislação brasileira, Lei 9.610/98. Este conteúdo é de propriedade exclusiva da PocketBook4You e está protegido pela Lei de Direitos Autorais em seus artigos 46, I, (a) e em seu artigo 47, isso porque não se trata de reprodução e também não lhe implicam qualquer descrédito, pelo contrário, o direito moral é protegido e, como ressaltado anteriormente, o leitor recebe um link para adquirir a obra. É proibida a reprodução deste material sem a autorização da empresa.