

A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (QE) E O SURGIMENTO DE UM TERCEIRO TIPO DE INTELIGÊNCIA (QS) POTENCIADORA DE SUCESSO E FELICIDADE

(2006)

Cristina Camões

Psicóloga licenciada pela Universidade Lusada do Porto, Portugal.
Pós-Graduanda em Ciências Médico-Legais pelo ICBAS (Porto, Portugal)
Pós-Graduanda em Psicologia Clínica pelo IPAF (Porto, Portugal)

Email:

cristina.camoes@sapo.pt

RESUMO

O que seria o Humano se descobrisse que já não poderia ter mais emoções?

Hipoteticamente resultaria num mundo sem rosto, em que todos os Humanos agiriam de igual forma, sem demonstrar a mínima sensibilidade perante a vida. Vários autores de renome internacional têm-se debatido a tentar definir Emoção e encontrar o mecanismo que a faz aparecer. Muitas vezes acontece que os Humanos, perante a dificuldade de interpretar as emoções dos outros, fazem falsos juízos de valor que irão dificultar as relações e criar atritos relacionais.

Actualmente, estando a sociedade mais aberta a este tema tão ambicioso e por outro lado complexo, o papel do psicólogo é cada vez mais importante, na mudança que se impera a nível social, emocional e sobretudo relacional.

Este artigo pretende essencialmente reflectir o papel das emoções, e de que forma a nossa atitude perante elas irá mudar o nosso futuro, bem como a interacção de relações mais harmoniosas com o Outro.

Numa segunda parte irá ser abordado o surgimento de um terceiro tipo de inteligência, já que até há pouco tempo considerava-se que existiam apenas dois tipos de inteligência.

Surgiu na última década um grande interesse da comunidade científica em estudar o terceiro tipo de Inteligência, a Inteligência Espiritual, que surge intimamente ligada à inteligência emocional e que passou nos últimos dez anos a ocupar grande destaque na avaliação dos perfis de alguns profissionais de grupos económicos.

Palavras-chave: inteligência emocional, inteligência espiritual, emoção, intuição, processos psicológicos, sentimentos, relações interpessoais, recursos humanos, psicologia social, psicologia económica

Origem do conceito

Peter Salovey, é considerado o pai da Inteligência Emocional, segundo o qual a capacidade de conhecer as nossas emoções é a base da inteligência emocional.

As pessoas que têm uma maior certeza sobre os seus sentimentos, têm um maior controlo sobre as suas vidas, agindo com maior segurança nas suas decisões, o que se designa por Inteligência Emocional Intrapessoal. (*Peter Salovey*)

Quem não consegue gerir as emoções trava uma luta constante contra uma sensação de angústia e demora imenso tempo para recuperar de situações e problemas que surgem na vida (*Peter Salovey*).

A arte de nos motivarmos a nós mesmos, leva ao auto – controlo emocional, que se traduz num adiar a recompensa e dominar a impulsividade. A capacidade de reconhecer as emoções dos outros, através da **empatia**, que é a capacidade de compreender aquilo que o outro sente e transmitir-lhe consolo, o que no fundo será saber por-se no lugar do outro.

A aptidão de gerir os relacionamentos, traduz a capacidade para gerir as nossas emoções e as dos outros, o que permite liderar, o que se designa por Inteligência Emocional Interpessoal.

Segundo *Daniel Goleman*, existem características que poderão ser observadas tanto nos homens como nas mulheres, que nos permite detectar se estes sabem ou não agir com inteligência emocional. Os estudos efectuados por este autor postulam que:

1) Homens inteligentes emocionalmente são extrovertidos, socialmente ajustados; alegres; têm a capacidade para se dedicarem às causas e às pessoas e têm uma perspectiva ética.

2) Mulheres inteligentes emocionalmente exprimem abertamente as suas emoções de forma adequada; são expansivas; adaptam-se bem ao stress; são espontâneas e extrovertidas.

Sentimentos ou Emoções

Ao tentar explicar os sentimentos e as emoções, vai contribuir para que se consiga explicar algumas das principais causas do sofrimento humano, tais como: depressão, ansiedade, dor, toxicomania, fobias. O aliviar destas patologias poderia ser concretizado, se os responsáveis pela criação das normas e princípios sociais, tivessem em conta a compreensão dos sentimentos e emoções que despoletam tais sofrimentos patológicos.

A “Dor”, constitui um tema deveras importante, já que esta constitui um flagelo social e que nem sempre é aceite como entidade patológica pela sociedade. Quando cito “Dor”, lembro-me daqueles Humanos que sofre de Fibromialgia ou Síndrome da Dor Crónica, que afecta grande parte da sociedade ocidental e que contribui para o crescimento de manifestações patológicas associadas à dor. Estudos demonstram que o próprio cérebro é capaz de criar uma barreira natural à dor, impedindo a passagem de sinais nociceptivos (sinais de dor). Desta forma o cérebro consegue eliminar grande parte dos sinais que levariam à dor, sendo curioso o facto do cérebro ser capaz de criar barreiras à passagem da dor, tal como acontece com factores endógenos (por exemplo a morfina), resultando assim numa *analgesia natural*. De acordo com António Damásio, é bem provável que certas condições psicopatológicas façam uso deste mecanismo natural.

Da mesma forma que actua sobre a dor física, actuará também sobre as recordações que tenham causado dor e sofrimento no passado, ficando algumas patologias cujo a etiologia se regista num acontecimento passado desde logo suprimidas por este processo natural.

Os autores são unânimes quanto ao facto de que o cérebro emocional e o cérebro racional formam um todo inseparável. Desta forma o estar em sociedade resulta das formas de *sentir, pensar e agir*, perante os outros e perante as situações da vida.

As emoções permitem regular o agir do Humano, permitindo que este reaja perante os acontecimentos, tome decisões e transmita as suas emoções de forma não-verbal (muitas vezes a comunicação não-verbal demonstra a verdadeira essência do Humano). De facto as emoções traduzem-se muitas vezes no rosto, na forma de estar, no tom de voz, o que faz com que os que convivem perto de nós consigam prever o que estamos a sentir. Investigações efectuadas junto de paciente que sofreram de lesões cerebrais em zonas responsáveis pelas emoções, demonstram uma carência a nível emocional que se reflecte na incapacidade para agir perante as situações e por outro lado incapacidade de julgar e tomar decisões. Doentes que anteriormente às lesões manifestavam apoio e carinho em relação aos seus familiares, demonstram após os acidentes uma indiferença emocional perante os outros, mesmo os outros significativos.

O trinómio cerebral

As investigações actuais debruçam os seus estudos em três zonas cerebrais: ***bolbo raquidiano; sistema límbico e neocórtex***. Durante décadas julgou-se que estas três áreas eram separadas, não mantendo qualquer relação, contudo actualmente estudam-se as relações entre elas.

O **bolbo raquidiano** é o prolongamento da medula espinal e é responsável pelas funções vitais do organismo, as quais não são controladas de forma consciente, por exemplo o acto de

respirar. Esta zona é responsável pelos instintos, reflexos, o que torna o Humano capaz de produzir actos mecânicos, sem no entanto ter que reflectir sobre eles, por exemplo andar de bicicleta ou conduzir um veículo.

O **sistema límbico** é formado por um vasto emaranhamento neuronal e conexões neuronais. As estruturas que se destacam nesta zona cerebral são o *córtex límbico*, *hipocampo* e *amígdala*.

Os estudos feitos por *Joseph LeDoux*, e as técnicas de neuroimagem têm demonstrado que a amígdala é muito importante na interacção entre estímulos visuais e auditivos responsáveis pelas emoções. Os doentes com lesões na amígdala, não conseguem demonstrar medo ou fúria perante as situações, sendo que estudos recentes demonstram que a amígdala está associada a estímulos negativos e desagradáveis. Investigações efectuadas na Universidade de Yale, nomeadamente com J. F. Fulton e D. F. Jacobson, demonstram que as provas de capacidade de aprendizagem exigem uma amígdala intacta, o que não acontece em pacientes com lesões nesta área.

O hipocampo é responsável pelo armazenamento das cognições acerca dos acontecimentos e factos da vida, enquanto que a amígdala é responsável pelo conhecimento dos assuntos emocionais. De uma forma simplista, o hipocampo é responsável por armazenar os acontecimentos mais marcantes na nossa vida, cabendo à amígdala o conhecimento das emoções que suscitaram em nós tais acontecimentos.

O **neocórtex**, considerado o cérebro racional, permite a compreensão global do mundo e a consciência de características emocionais mais complexas. Desta forma o neocórtex permite a integração das diferentes impressões sensoriais, tornando possível a formação de um todo. Desta forma aliam-se as percepções emocionais, à sua interpretação racional, o que torna o Humano muito mais rico nas suas interacções.

Regulação Homeostática produzida pela interacção entre a emoção e a razão

A compreensão da biologia das emoções e os seus diferentes valores oferece a oportunidade única para a compreensão moderna do comportamento humano. *António Damásio, (2003)*.

Da mesma forma é importante referir que para haver uma regulação homeostática do Humano, é necessário a interacção entre a emoção e a razão. O cérebro emocional permite a defesa da sobrevivência, por exemplo perante um perigo ou ameaça o Humano tem uma reacção de defesa imediata, esta reacção é quase primitiva. O cérebro racional actua por sua vez regulando essa reacção imediata, aperfeiçoando os modelos de reacção do cérebro, levando assim a uma regulação homeostática das reacções.

“Os homens acreditam que são livres, pelo simples facto de estarem conscientes das suas acções e inconscientes das causas que determinam essas acções.”

Baruch Espinosa, Ética

O cérebro está programado do ponto de vista evolutivo para responder automaticamente perante os estímulos significativos. Contudo não podemos reduzir a emoção a uma resposta do organismo, já que esta é uma experiência subjectiva, uma invasão apaixonada da consciência.

Durante a história da Psicologia, as várias correntes dedicaram-se ao estudo da consciência, foi aliás a dificuldade em compreender o conteúdo da consciência, da memória, da emoção que deu origem à corrente behaviorista na Psicologia. Tornou-se imperioso também o estudo do inconsciente e foi devido a esta necessidade que o movimento cognitivista se apresentou como alternativa, chegando-se à conclusão de que era possível tratar a mente em função dos processos inconscientes sem ter antes que resolver o conteúdo consciente. *Joseph LeDoux, (2000).*

Estamos seguramente a anos-luz da compreensão complexa dos processos inconscientes. Contudo este aceitar veio permitir que se abrisse uma porta no estudo das funções emocionais inconscientes e estudos recentes têm fornecido pistas importantes nas representações conscientes.

Ainda muito há para descobrir, por outro lado chamo a tenção para o facto de que agir com inteligência emocional também se traduz pela humildade daqueles que estão ao serviço da ciência. Impera-se a consciência de que aquilo que se sabe hoje poderá ser revogado amanhã. Não poderia ser de outra forma, em virtude de poder ficar comprometida a evolução da ciência, neste caso refiro-me essencialmente à Ciência Psicológica e apelo à máxima de: *“Só sei que nada sei.”*

Pensar e Sentir andam de mãos dadas, numa harmonia tal, que quando ouvimos música clássica, não basta a nossa sensibilidade emocional para sentir a música, mas também capacidades analíticas que permitem a compreensão lógica da estrutura interna da música como um todo e que por outro lado aumenta a nossa percepção emocional da música.

Robert Zajonc, no artigo *“Sentir e Pensar: As preferências não necessitam de Interferências”*, afirma de uma forma convincente que é possível criar preferências, sem ter qualquer registo consciente dos estímulos. Desta forma chegou à conclusão que a emoção precede a cognição. Esta descoberta é muito importante para a Ciência Psicológica, já que permite contrariar um pressuposto generalizado de que devemos identificar uma coisa antes de podermos determinar se gostamos dela ou não.

Walter Mischel (anos 70), psicólogo, fez experiências com crianças com a idade de 4 anos, sendo estas observadas até ao início da idade adulta.

A experiência consistia em pôr uma criança numa sala e colocar em cima de uma mesa um caramelo, dizendo que iria ter que se ausentar por um pouco, mas que se a criança não comesse aquele caramelo, quando voltasse dar-lhe-ia não um mas dois caramelos. Algumas crianças conseguiam adiar o prazer de poder ter mais um caramelo, utilizavam estratégias, tais como falar sozinhas, desviar o olhar do caramelo, andar pela sala, outras não conseguiam resistir à tentação.

Walter Mischel concluiu que, as crianças que conseguiram adiar o prazer, viriam mais tarde a ser mais eficientes, afirmativos, capazes de lidar melhor com situações de stress e aceitar novos desafios, que actualmente se poderia dizer que seriam inteligentes emocionalmente.

Os detonadores das emoções

O detonador de uma emoção é o “ponto” em que percebemos que vamos entrar em “sequestro emocional”, isto é, quando “perdemos a cabeça” e agimos sob impulso.

Um detonador poderá ser por exemplo: alguém falar alto e isso irritar quem está por perto; se soubermos que isto acontece, podemos minimizar o efeito que tem alguém falar alto. Se reconhecermos o detonador das emoções, podemos controlar os impulsos.

O aparecimento do terceiro tipo: a Inteligência Espiritual (QS)

Surgiu na última década um novo tipo de inteligência, psicólogos, filósofos e teólogos identificaram uma nova aptidão do humano, que resulta da sua capacidade para reflectir dando sentido à sua própria vida e à dos outros.

Associada à capacidade do humano em criar riqueza e trabalho, surge agora uma nova força, a paz interna e a sensação de felicidade. Foi portanto adicionada a inteligência espiritual às já conhecidas inteligência emocional (QE) e quociente de inteligência (QI).

Danah Zohar, filósofa e psicóloga formada na Universidade de Harvard e no MIT (Massachusetts Institute of Technology), professora da Universidade de Oxford (Reino Unido), fez estudos com grupos de executivos de empresas multinacionais, os quais tinham sucesso empresarial e familiar, mas quando lhes era perguntado como se sentiam afirmavam que apesar de todo o sucesso, sentiam um vazio nas suas vidas.

A inteligência espiritual é designada como *Spiritual Quocient (QS)*, resulta de uma força que leva o humano a perceber e entender as diversas mudanças na sua vida, desta forma torna-se

criador de novas situações, muda de rumo quando necessário sem deixar ter motivação para o fazer.

De uma forma genérica a inteligência espiritual vem acrescentar algo de novo e determinante que irá fazer do humano mais feliz. O QI ajuda o indivíduo a resolver problemas relacionados com a lógica, a inteligência emocional a melhorar as relações interpessoais, através da consciencialização das emoções, e por último a inteligência espiritual vem ajudar a decidir e pensar acerca das situações, perante as quais o humano se questiona se está a seguir o rumo certo, se terá que mudar ou acrescentar algo para sentir a felicidade.

Este novo tipo de inteligência poderá ser importante quando nos deparamos com situações para as quais não temos solução, perante uma doença grave, uma perda, sofrimento, dos quais resultam a maioria dos problemas existenciais e para os quais é apontada uma solução.

No início dos anos 90, *Michael Persinger* (neuropsicólogo), identificou no cérebro humano um ponto designado de “ponto de Deus”, que despoleta no humano uma necessidade de dar um sentido à vida, este ponto localiza-se nas zonas temporais, tendo sido detectada activação destas áreas, sempre que os pacientes discutem acerca de temas espirituais (escaneamentos realizados com topografia de emissão de positrões – antipartícula do electrão).

A actividade neuronal do lobo temporal está ligada às visões místicas dos epilépticos e dos consumidores de LSD (alucinogéneo). Contudo os estudos foram efectuados em indivíduos que não se enquadravam nestes tipos anteriores (epilépticos ou consumidores de LSD), tendo mostrado que o cérebro humano é um poço para descobrir e que tem evoluído ao longo dos tempos, na busca do sentido da vida e dos valores. Estes estudos foram aprofundados e confirmados em 1997 pelo neurologista *Vilayanu Ramachandran*, da Universidade da Califórnia.

Geralmente os indivíduos com um alto índice de QS, assumem mais riscos, comprometem-se e empenham-se em projectos e estratégias empresariais, contagiando as equipas com quem trabalham, imprimindo aos demais entusiasmo, optimismo e fé em bons resultados. Desta forma esta nova inteligência tem vindo a despertar interesse das grandes empresas de recursos humanos e da comunidade científica.

CONCLUSÃO

As emoções são um meio natural de avaliar o ambiente que nos rodeia e reagir de forma adaptativa. Por vezes avaliamos conscientemente os objectos que causam as emoções, no verdadeiro sentido da palavra avaliar, notando não só a presença do objecto mas a sua relação

com os outros objectos e a sua ligação ao passado. Como resultado dessa co-avaliação podemos mesmo modular as nossas respostas emocionais.

São as emoções, é nelas que encontramos as jóias da regulação automática das nossas vidas: as emoções no sentido estrito do termo – desde a alegria à mágoa, desde o medo ao orgulho, desde a vergonha à simpatia.

O que muita gente não sabe é que, segundo *António Damásio*, as emoções precedem ao sentimento, isto é, o sentimento só acontece após sentirmos as emoções. (*António Damásio, 2003*)

Desta forma é extremamente importante começar a dar valor às emoções e atribuir-lhes um sentido, no intuito de conseguir uma regulação homeostática do comportamento e assim estabelecer relações mais harmoniosas com o outro, sendo que a homeostasia “tem como principal finalidade manter o sistema em equilíbrio”. *Barracho (2001)*

A par desta surge uma nova inteligência a Inteligência Espiritual, que ajuda o humano a ultrapassar os obstáculos e problemas graves que vão surgindo na vida, de uma forma geral faz deste um ser com valores, holístico, independente, curioso, espontâneo, generoso e sobretudo com um espírito positivo perante a vida. A partir daqui há uma regulação mais completa do humano, o que tornará possível um equilíbrio das formas de *pensar, sentir e agir*.

De uma forma geral: *Ser mais Feliz!*

BIBLIOGRAFIA

Barracho, C. (2001). *Lições de psicologia económica*. Lisboa: Instituto Piaget

Bowell, R. A. (2006). *As sete etapas da inteligência espiritual – a busca prática de propósito, sucesso e felicidade*. Ed.: Qualitymark

Damásio, A. (2003). *Ao encontro de Espinosa, as emoções sociais e a neurologia do sentir*. Mem Martins: Publicações Europa América.

Damásio, A. (1995). *O erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano*. (P.E.A., trad.). Mem Martins: Europa América.

Goleman, D. (1997). *Inteligência emocional*. (M. D. Correia, trad.). Portugal: Temas e Debates.

LaZarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American psychologist*, 39, 124 – 129.

LeDoux, J. (1996). *Cérebro emocional – as misteriosas estruturas da vida emocional*. Cascais: Editora Pergaminho.

Lolord, F. André, C. (2002). *La force dès emotions, amour, colére, joie*. Éditions Odile Jacob.

Martin, D. Boeck. K. (1997). *O que é a inteligência emocional?* Cascais: Editora Pergaminho, Lda.

Pinto, A. C. (1998). O impacto das emoções na memória. Alguns temas em análise. *Psicologia, Educação e Cultura*, 2 (2), 215 – 240.

Bowell, R. A. (2006). *As sete etapas da inteligência espiritual – a busca prática de propósito, sucesso e felicidade*. Ed.: Qualitymark