

---

# Os quatro pilares da Inteligência

## Emocional



**Neidi Krewer Cassol**  
Palestras & Treinamentos

Desenvolver a inteligência emocional requer persistência, esforço e intenção consciente para amadurecer esta habilidade. A boa notícia é que é possível amadurecer emocionalmente. Existem quatro pilares principais propostos por Golleman para desenvolver a Inteligência Emocional:

### **1. Autoconhecimento e autoconsciência**

Conhecer e entender suas próprias emoções e sentimentos. O ponto de partida para isso é ter uma noção muito real de quais são seus pontos fortes e fracos sendo que é preciso tomar cuidado para não exagerar os pontos fortes e minimizar os pontos fracos. O Autor ressalta que as pessoas de sucesso raramente exaltam seus pontos fortes, no entanto, preocupam-se bastante com suas debilidades e fraquezas; ao passo que as pessoas medianas frequentemente exaltam seus pontos fortes e minimizam seus pontos fracos, o que é bastante preocupante, pois neste caso a debilidade permanece quando não é reconhecida, já que ninguém procura melhorar aquilo que já considera excelente.

## 2. Autocontrole

Trabalhar com as emoções. Identificar e controlar emoções é um desafio, as pessoas costumam concentrar a atenção aos pensamentos conscientes e deixar as emoções operar em segundo plano, até o momento em que elas se tornam devastadores e chamam a atenção.

A habilidade de autocontrole das emoções está relacionada a conseguir controlar o stress, o nervosismo, o choro e os impulsos.

Quem desenvolve autocontrole consegue pensar antes de falar, consegue dizer não para o que não está no seu foco e consegue controlar especialmente as emoções nocivas como a raiva, o medo e a culpa; ao mesmo tempo em que consegue de forma voluntária fazer brotar emoções positivas que remetem à empolgação e entusiasmo diante das coisas.

A habilidade de autocontrole também permite que uma pessoa consiga alinhar suas ações com as suas paixões, paralelamente alinhando suas emoções com seus valores.

Quando nossa vida e nossas ações estão em desajuste com nossos valores, emoções conflitantes podem surgir e provocar desequilíbrio.

Num nível mais elevado de autocontrole, uma pessoa consegue identificar o surgimento de uma emoção nociva e controlá-la antes que ela seja desastrosa para sua vida, por exemplo, algumas pessoas dizem sentir alguns sinais físicos como calor no rosto, por exemplo, quando vão literalmente explodir de raiva. Identificar este mecanismo e desativá-lo em tempo hábil pode evitar muitos dissabores e desconfortos.

### 3. Empatia

Reconhecer emoções nos outros. Compreender o que a outra pessoa está sentindo é uma importante habilidade da inteligência emocional.

Conseguir colocar-se no lugar do outro e entender como ele se sente, como ele pensa, porque age de determinada maneira, como ele sofre, vibra ou analisa determinada situação é importante para o equilíbrio das relações interpessoais.

## 4. Habilidade social

Relacionar-se com outras pessoas. A habilidade social é fundamental para que alguém possa relacionar-se de maneira harmoniosa com as outras pessoas e com os grupos dos quais faz parte.

É importante desenvolver a tolerância, o respeito e a flexibilidade. Para estabelecer uma relação socialmente harmoniosa é preciso saber comunicar-se, expressar-se bem, da mesma forma que é importante saber ouvir e apoiar alguém quando precisa de ajuda.

A habilidade social é que possibilita à uma pessoa captar e entender emoções muitas vezes não verbalizadas em ambientes e contextos, escondidas ou reveladas em expressões faciais, gestos, posturas, atitudes e palavras.

Importante salientar ainda que uma pessoa que tem inteligência emocional consegue mudar seu estado de humor de maneira consciente e voluntária. Consegue aplicar a si mesmo os princípios da automotivação, por exemplo, não necessita da presença de alguém para dizer-lhe que é capaz, que tem talento ou habilidade para realizar algo, encontra em si mesmo razões e motivos para se superar, para fazer mais com os recursos disponíveis.

### **O Circuito das emoções**

Todo mundo acredita que sabe o que é uma emoção. Mas, difícil mesmo é conseguir definir uma emoção.

Imagine-se vivenciando a seguinte situação: você está caminhando na rua despreocupadamente quando de repente ouve disparos de arma de fogo muito próximos de você, as pessoas gritam e começam a correr pedindo por socorro.

Imediatamente, seu cérebro e seu organismo desencadeiam um processo automático de defesa neste momento, o cérebro libera cortisol, sua respiração se acelera, você começa a transpirar, seu coração dispara, e quando percebe você já está correndo também, juntamente com as demais pessoas, num ato instintivo de defesa e proteção. O medo sempre impele uma pessoa a atacar ou fugir.

A principal função do cérebro é nos proteger, por isso mesmo, o sistema de emoções é automático e difícil de ser gerido. O cérebro é composto de 100 bilhões de neurônios que fazem em média de mil a dez mil conexões entre si em frações de segundos, é um sistema complexo e maravilhoso.

Diante de uma ameaça, é muito comum as pessoas sentirem que a boca seca, as pupilas dilatam e o estômago para de funcionar. Acontece que o sangue é automaticamente redirecionado do intestino e do rosto para os músculos, ( o que explica a palidez), para o coração e para áreas do cérebro que ativam a liberação de cortisol.



O mais incrível é que tudo isso acontece em menos de meio segundo e de forma automática, este processo é denominado de EMOÇÃO.

As emoções são programas automáticos e instantâneos. Uma emoção tem tudo haver com uma ação frente à uma necessidade imediata, por isso mesmo, muitas vezes, as pessoas não conseguem ter controle voluntário das emoções, mesmo que desejem isso. Isto explica por que não é possível escolher a hora e a pessoa por quem se apaixonar, ou ainda, explica porque reagimos instintivamente diante de determinadas situações, especialmente quando existe a sensação de perigo.

Assim como as emoções são automáticas, elas também podem estar ligadas a estímulos externos como uma visão, um som, uma mensagem, uma música, uma ameaça; ou estímulos internos, derivados de conteúdos mentais como pensar em alguém por quem tem apreço e carinho desencadeia uma reação emocional agradável, enquanto pensar em quem não gosta, desencadeia outro tipo de emoção, desconfortante e desagradável.

## A percepção e gestão das emoções

As principais emoções que uma pessoa experimenta constantemente são alegria, angustia, raiva, amor e medo.

As emoções são inconscientes e automáticas, ocorrem abaixo da linha da nossa percepção, quando tomamos consciência da emoção, entramos na esfera do sentimento, a percepção consciente de um programa emocional.

Distinguir emoções de sentimentos é importante, pois nem sempre uma emoção se torna consciente para então se tornar sentimento.

O sentimento é consciente, envolve a percepção de si próprio, de lembranças, ideias, objetivos. Conseguir desenvolver a percepção dos próprios sentimentos é o primeiro passo para o controle das emoções.

Quando alguém é emocionalmente inteligente e numa conversa ou discussão, sente que está ficando com raiva, por exemplo, decide interromper a conversa para continuar num momento posterior em que não esteja emocionalmente alterado. Normalmente, no início do dia, nosso auto controle é maior do que no final do dia quando já estamos mais cansados.

Nos ambientes corporativos é muito importante combinar os diferentes tipos de perfis com as funções da empresa. Por exemplo: alguém com perfil mais agressivo pode se dar bem nas vendas enquanto que alguém com perfil mais colaborativo e agregador pode ter um excelente desempenho à frente de equipes.