



# RESENHA DO LIVRO: Goleman, D. (2012). *A Inteligência Emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva.

DOI: 10.22289/2446-922X.V4N3A12

Marcelo José **Martins**<sup>1</sup>  
Bráulio Emílio Maciel **Faria**

Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente (QE), de Daniel Goleman, foi escrita em um período em que os Estados Unidos vivia uma crise civil, onde os índices de criminalidade, suicídios e abusos de drogas só aumentam, bastante parecido com o cenário brasileiro na atualidade, assim Goleman apresenta um conceito que, cada vez mais, está se expandindo em todo mundo e em várias áreas de estudo. Essa teoria, transmite um saber inovador e proporciona ao indivíduo pensar antes de agir, para que, na tomada de decisão, saiba tomar decisões diferentes das que tomaria no momento em que o estímulo foi capturado. O autor, na confecção de seu trabalho, baseou-se em pesquisas, livros e entrevistas, explicitando que o QI não é a única forma de inteligência, pois um QI elevado não é garantia de se ter total excelência profissional e ou pessoal. A obra apresentada é dividida em cinco partes e dezesseis tópicos.

Na introdução, o autor explana ter visto o conceito, Inteligência emocional, pela primeira vez, em um artigo escrito por John Mayer e Peter Salovey, em 1990. Naquela época, o principal meio de medir a inteligência era através do QI. Baseava-se em testes psicológicos, método quase incontestável. Discutia-se também, se o QI era genético ou se era aprendido.

Assim surgiu uma nova visão sobre o que é ser inteligente, com o conceito Inteligência emocional, que se expandiu em varias áreas, como estudiosos na educação, religiosos, no esporte abarcando o alto desempenho dos atletas, o autor ficou surpreso pela forma como o tema impactou no mundo empresarial e nas áreas de liderança e de desenvolvimento de funcionários, pois atualmente, as empresas estão atentas ao QE.

A parte um, intitulada O Cérebro Emocional, afirma que, no momento em que a emoção domina o ser, o intelecto pode levá-lo a lugar nenhum. As emoções são impulsos herdados desde os primórdios do homem, um legado da evolução e um fator decisivo para a vida.

---

<sup>1</sup> Endereço eletrônico de contato: marcelogeovanna@hotmail.com

Recebido em 26/04/2018. Aprovado pelo conselho editorial para publicação em 16/11/2018.



Hoje, com o avanço das tecnologias, pesquisadores descobriram que, diferentes tipos de emoções como, raiva, medo, sensação de felicidade, amor, surpresa, repugnância, tristeza e outros, liberam hormônios que podem alterar batimentos cardíacos, provocar mudanças fisiológicas, psicológicas e orgânicas, induzindo diferentes tipos de respostas.

Para gerenciar estas emoções, contamos com duas mentes: a mente racional e a mente emocional. A primeira é uma mente consciente, capaz de ponderar e refletir; a segunda é muito poderosa sobre o ser, porém impulsiva. Entretanto, quanto mais forte o sentimento, mais a mente emocional se torna operante. Na maior parte do tempo, as duas mantêm o equilíbrio entre si, mas quando aparecem os estímulos emocionais, que o autor diz “paixões”, a mente emocional sobrepõe à racional.

Ao falar sobre a Anatomia de um Sequestro Emocional, ele ocorre antes que a mente racional perceba o que está acontecendo, deixando-o incapaz de decidir se a resposta dada seria a melhor para a situação, naquele momento. Por exemplo, no instante em que saímos do sério e explodimos, ao voltarmos à razão, percebemos que a resposta pareceu imprópria. Mas, nem todos os sequestros emocionais são aflitivos. Quando alguém conta uma piada e damos uma gargalhada inesperada, também é um seqüestro emocional.

O cérebro produz respostas emocionais e instintivas a alguns estímulos, age como uma sentinela capaz de reagir antes de saber se o estímulo oferece risco ou não. Antecipa a ação. O cérebro busca, em esquemas mentais, a resposta mais próxima para o estímulo. Assim, nossa emoção possui uma mente própria, agindo independente, com opiniões diferentes e buscando experiências passadas para a resposta, como prega o pensamento psicanalítico. A infância, na teoria freudiana, tem um papel importante para o ser, as interações ocorridas nos primeiros anos de vida, têm grande influência sobre o futuro.

Quando ocorre um seqüestroemocional, a mente emocional inunda a mente racional de emoção, uma maneira para impedir que isto aconteça, é pensar antes de agir. As emoções conduzem nossas decisões a cada momento, aparelhada à mente racional, capacitando-nos ou incapacitando-nos. O Cérebro funciona como um administrador de nossas emoções, salvo quando ocorre um sequestro emocional. Portanto, com o equilíbrio das duas mentes, a inteligência emocional aumenta e a capacidade intelectual também.

Na parte dois, A Natureza da Inteligência Emocional, fala um pouco sobre inteligência acadêmica. Essa, não se relaciona com a inteligência emocional, no que diz respeito ao controle, pois pessoas altamente inteligentes quanto ao conhecimento, às vezes, se afogam em sentimentos, não tendo gerência sobre suas ações. A inteligência emocional tem a capacidade de controlar os impulsos. Essa qualidade, permite ao indivíduo aguardar pela satisfação de seus



desejos, de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar, de ser empático, autoconfiante, de lidar com frustrações, de relacionar-se com outras pessoas e de controlar as emoções.

A aptidão emocional é requisito básico para que se adquira qualquer outra habilidade. É vantajosa em qualquer setor da vida. Pessoas com aptidões emocionais desenvolvidas, têm a probabilidade de se sentirem mais realizadas e de serem mais eficientes, favorecendo sua produtividade; ao contrário daquelas que não a possuem e assim, sabotam suas próprias capacidades.

É importante conhecer as próprias emoções, saber reconhecer os sinais emocionais nos outros para se ter sucesso nas relações. Pode se dizer ainda que, essas aptidões, com esforço, podem ser aprimoradas.

Uma pequena história, que vem com o tema “conhece-te a ti mesmo”. Diz que, um samurai foi a um velho monge e pediu o conceito de céu e de inferno, o monge insultou o samurai dizendo que, não iria desperdiçar o seu tempo com ele. O samurai furioso sacou a espada e disse que iria matar o monge por sua impertinência, o monge respondeu calmamente ao samurai: isso é o inferno. O samurai ao perceber o que acontecia colocou a espada na bainha e agradeceu ao monge, e o monge lhe disse: isso é o céu. O pequeno texto mostra, como o controle das emoções pode mudar o curso da história.

Para algumas pessoas, a consciência emocional é esmagadora, enquanto para outras, mal existe. Alguns têm dificuldades de expressar emoções e de distinguir essa de uma sensação física. Nesse caso, o autor diz ser a autoconsciência a base para a inteligência emocional afastar um estado de espírito negativo.

A raiva, ao contrário da tristeza, é um sentimento que nos exalta, pois quanto mais ruminamos sobre o que nos deixou em estado de ira, mais ela se intensifica. A raiva se retroalimenta, portanto, quanto maior, mais motivo para se explodir em violência. Quando se chega a esse ponto, as pessoas não conseguem pensar direito e perdem o controle de suas emoções. Elas podem minimizar a ira buscando distrações para moderar o estado de ódio. Relaxamentos como, inspirar fundo e relaxar a musculatura, são medidas que alteram a fisiologia corporal, baixando o nível de cólera. Contudo, este esfriamento não funcionará se os pensamentos continuarem em estado de furor, pois raiva ruma raiva.

A preocupação tem o papel de projetar soluções positivas para os perigos da vida, tentando prevê-los antes que aconteçam. Ela surge do nada, é incontrolável e deixa a pessoa focada no que a perturba, antecipa o perigo e a maneira de se lidar com ele. Nesse sentido, a preocupação é um interminável ciclo de pensamentos cheios de angústia. O primeiro passo para



controlá-las, é a autoconsciência, o passo seguinte é assumir uma posição crítica sobre suas próprias suposições.

As emoções negativas muito fortes, desviam a atenção para suas próprias preocupações, evitando a concentração em qualquer outra coisa. Para pessoas deprimidas, os pensamentos de autopiedade, desespero, desesperança e desamparo, se sobrepõem a qualquer outro. Quando a emoção domina, a concentração soterra a capacidade mental cognitiva, memória funcional. No entanto, em um grau ideal de ansiedade, quando somos motivados e entusiasmados, esses sentimentos nos levam ao êxito.

A tristeza (melancolia), nem sempre deve ser evitada, há vantagem, pois ela impõe uma espécie de retiro reflexivo e permite meditar sobre as coisas, ajustando o estado psicológico da pessoa. Uma maneira para curar a depressão é ver as coisas de diferentes ângulos ou aplicar a contestação cognitiva. Outro supressor do estado depressivo é prestar ajuda a quem necessita.

Assim, a inteligência emocional é uma aptidão mestra que facilita e ou interfere sobre todas as demais habilidades. Nessa perspectiva, as pessoas esperançosas conduzem suas vidas em busca de metas e, em geral, são menos ansiosas e têm menos distúrbios emocionais.

O otimismo, significa uma expectativa de que tudo vai dar certo, apesar das frustrações, assim ele protege as pessoas da apatia diante das dificuldades. Os otimistas percebem um fracasso como algo que pode ser mudado e vencido. É um traço importante da inteligência emocional.

A capacidade de entrar em fluxo é uma sensação de alegria espontânea, um estado de êxtase. Acontece quando as pessoas dão atenção exclusiva à tarefa, concentram-se tanto que, perdem a autoconsciência e deixam de lado pequenas preocupações. No ponto mais alto do fluxo, o que as motivam é o puro prazer do ato em si. A essência do fluxo é um estado de alta concentração e pode ocorrer entre o tédio e a ansiedade. O cérebro entra num estado frio, a atenção volta-se totalmente para a tarefa.

A empatia é alimentada pelo alto conhecimento das nossas emoções, assim podemos entender os sentimentos alheios. A incapacidade de entender o sofrimento, causa uma grande dificuldade na inteligência emocional, pois o envolvimento com o outro é a mola mestra da empatia. A falta dessa, é encontrada em criminosos psicopatas, estupradores e molestadores de criança.

Na visão do autor, a inteligência emocional, para as crianças, é de extrema importância. Elas podem alcançar um nível de autocontrole, que possibilita conter suas próprias raivas e aflições. É percebida nelas, quando aguardam sem chorar ou argumentar. Aquelas que não



conseguem expressar suas emoções, sentem-se constantemente frustradas. Portanto, a arte de se relacionar com o outro, ainda que na infância, é envolvida pelo autocontrole e empatia.

As aptidões sociais, implicam em convencer, influenciar e deixar as pessoas à vontade. Aprender a disfarçar verdadeiros sentimentos para não magoar o outro é falso, porém menos ofensivo. Essas regras, podem ser ensinadas a uma criança, pois são requisitos para alcançar boas maneiras no convívio social, não as seguir, pode implicar em uma devastação emocional.

O contágio emocional se dá com a interação de sentimentos em nossa mente, em que alguns são tóxicos e outros revigorantes. A inteligência emocional, faz parte desse intercâmbio. Quando nos deparamos com pessoas que nos apresentam alegria ou tristeza, acabamos recebendo um estímulo. Ser inteligente ao entender esse estado de espírito, pode nos facilitar a colocar o outro sob controle. O arrasto emocional é a essência do poder de influenciar.

Na parte três, *Inteligência Emocional Aplicada*, o autor discorre sobre o relacionamento entre homem e mulher. Relata que, desprezo e ira caminham juntos. Esses sinais emocionais, são nocivos em um relacionamento e podem desencadear julgamentos negativos sobre o cônjuge.

Pessoas que adotam uma visão pessimista, são extremamente inclinadas a sequestros emocionais. Sendo assim, elas ficam furiosas e perturbadas com certas ações alheias. Isso, pode resultar em crises angustiantes, tornando-se mais difícil sair da negatividade que toma conta do ser.

Contudo, nada se resolve quando os indivíduos estão em pleno sequestro emocional, pois a capacidade de ouvir, pensar e de falar, ficam submersas e os ânimos ficam alterados. Acalmar-se é um passo construtivo para solução dos conflitos. Escutar é uma forma de poder saber o que está por trás da raiva. A mais poderosa forma de ouvir é a empatia e, para entrar nesse clima, é importante serenar-se e ser suficientemente receptivo, afim de refletir sobre o sentimento do outro. Para administrar suas emoções é preciso estar sintonizado para saber lidar com as discordâncias e evitar que elas não cresçam.

Ao se falar em empresas, um líder deve possuir a arte de convencer as pessoas a trabalharem por um objetivo comum. Para isso, fala-se em três aptidões importantes como, poder externar reclamações sobre a forma de críticas construtivas, criar uma atmosfera em que a adversidade não seja uma fonte de discórdia, onde o trabalho em equipe seja eficaz e saber dar feedback. Esse último, possibilita a troca de informações, afim de que as pessoas percebam, que seus trabalhos estão sendo bem executados, ou que precisam ser reformulados. Na falta de feedback, as pessoas ficam sem noção do que fazer e um pequeno problema pode se agravar com o tempo. Administradores que perdem as estribeiras com os empregados em ataques



raivosos, tendem a ser evitados, pois os colaboradores se sentem vítimas inocentes e injustamente agredidos, assim esta situação termina com o empregado demitindo-se ou sendo demitido.

Saber criticar, com habilidade, é ser específico. É concentrar-se no que a pessoa faz bem e ou faz mal, dando a ela uma oportunidade de aprimorar-se. Para tanto, não faça rodeios, seja direto, não seja invasivo, ofereça uma solução, faça a crítica pessoalmente, seja sensível, mas também saiba receber críticas, pois elas são importantes para lapidar o próprio trabalho. Outro conselho, é manter a vigilância sobre os impulsos, para não cair em uma inundação de emoções. Às vezes, solicite que continuem a conversa mais tarde, evite a situação de confronto para que, finalmente, possa receber as críticas com a intenção de resolver o problema de fato. Para que a tarefa seja realizada com êxito, em grupo, é necessário que a capacidade de se harmonizar seja fluente, assim tornar-se-á mais produtivo e bem sucedido. É importante ainda, contar com redes de comunicação, de especialistas e de confiança.

Em outro momento, o autor aborda a emoção, na clínica médica, fala sobre como ela reina na terra dos doentes, e de como o medo bane o raciocínio. No adoecimento, os indivíduos sentem-se, desamparados, abalados e vulneráveis. Quando o médico não vê o lado emocional do paciente, abre-se um déficit no tratamento prejudicando a cura, pois as emoções fazem parte do ser e é necessária à recuperação. No entanto, a ciência moderna nem sempre recorre à inteligência emocional, exceto em casos de doenças graves.

A ansiedade, na clínica, em nível repetitivo, mostra altos índices de estresse. Muitas vezes, esse aparece em forma de vírus, como o herpes (feridas que aparecem nos lábios ou até nas regiões genitais). A dificuldade em detectar doenças, como a depressão e suas comorbidades, pode prejudicar o tratamento e incorrer em risco de morte, devido ao agravamento das mesmas. Pacientes que se isolam e não compartilham sentimentos, agravam o seu estado de saúde.

O conhecimento da inteligência emocional, na área clínica, ajudaria muito se na formação de médicos incluíssem ferramentas básicas como, autoconsciência, empatia e o saber ouvir. Esses pontos permitiriam às pessoas, a lidar melhor com os sentimentos, bem como uma assistência clínica acompanhada a um apoio psicológico adequado.

Na parte quatro, O Ambiente Familiar, o autor ressalta a importância da inteligência emocional no seio da família, pois é onde experimentamos as primeiras relações com o mundo, aprendemos a avaliar nossos sentimentos e como reagir a eles, a interpretar e a manifestar nossas expectativas e temores. Os pais passam poderosas lições aos filhos e ali efetivam todo o aprendizado.



O autor propõe três padrões de pais emocionalmente inábeis: os que ignoram qualquer tipo de sentimento, laissez-faire (pais relapsos) e os muito rigorosos (não sabem respeitar o sentimento da criança). Entretanto, há pais que fazem tudo para que os filhos entendam os sentimentos que os cercam, ajudando-os a aprender, a se controlar e a ter empatia.

Para a criança entrar na escola, são necessárias algumas aptidões como, confiança, curiosidade, intencionalidade, autocontrole, relacionamento, capacidade de comunicar-se e cooperatividade. Os impactos destes primeiros aprendizados são profundos. Crianças violentadas e ou que vivem em ambientes opressores, podem vir a ter marcas perturbadoras no cérebro, prejudicando-as no enfrentamento de emoções presentes e futuras.

A psicoterapia pode ajudar em resquícios de trauma, suprimindo a impulsividade e controlando a emoção. Durante a terapia, ocorre mudanças no sujeito tornando-os menos angustiantes. Contudo, a aprendizagem emocional é para toda a vida e, na infância, pode vir a causar um profundo impacto no temperamento, devido às grandes experiências que vão esculpindo as rotas neuronais, por toda a existência, ela também ajuda pacientes compulsivos, levando a uma redução significativa dos seus atos, utilizando também medicamentos como Fluoxetina, assim aliviando os sintomas e mudando as funções cerebrais.

Na parte cinco, Quanto Custa o Analfabetismo Emocional, o autor diz que a maior causa de invalidez de adolescente, é psicológica (depressão branda ou severa) e atinge um terço dos adolescentes. As desordens alimentares chegaram a níveis alarmantes. Estudos feitos, na década de 70 e no final de 80, com crianças americanas de 7 a 16 anos, comprovaram essas condições. Observou-se problemas nos seguintes pontos: retraimento ou dificuldade de relacionamento social, ansiedade, depressão, falha na atenção, no raciocínio, delinquência e agressividade. A característica dessas crianças é reagir à raiva com agressividade.

Uma das aptidões para o controle da raiva é monitorar os próprios sentimentos. Tornar-se conscientes das sensações corporais, perceber as alterações e desviar-se delas, afim de evitar agir de maneira compulsiva. Aptidões emocionais como, lidar com as discordâncias, pensar antes de agir, contestar crenças pessimistas associadas à depressão, são chaves da inteligência emocional.

Aprender aptidões emocionais, no início da adolescência, é bastante proveitoso, porque nesse período aumenta o risco de depressão. É importante cuidar desses jovens antes que adoçam. Há Adolescentes que se utilizam de álcool e outras drogas como se fossem medicamentos, para aliviar suas angústias.

Aptidões capazes de controlar os sentimentos como, aliviar a ansiedade, sair da depressão e acalmar-se, deveriam ser apreendidas antes de chegar à adolescência.



Ingredientes emocionais como, autoconsciência, identificar, expressar e controlar sentimentos, controle de impulso, adiamento de satisfação, controle da atenção e da ansiedade, são essências para a tomada de decisão. Há ainda, aptidões interpessoais, como, interpretar sinais emocionais e sociais, ouvir e ser capaz de resistir a influências negativas, considerar as perspectivas dos outros e compreender qual o comportamento é mais aceitável em uma determinada situação, também fazem parte da tomada de decisão.

O aprendizado emocional pode ser adquirido através da escrita, da leitura, dos estudos, das relações sociais, ciência, saúde e em várias outras disciplinas. Para isso, é importante seguir etapas como, parar, se acalmar, pensar antes de agir, dizer qual é o problema e como você se sente, estabelecer uma meta positiva, pensar em muitas soluções, prever as consequências, seguir em frente e tentar o melhor plano. Todavia, o aprendizado emocional é fixado à medida que as experiências são repetidas, o cérebro as arquiva como caminhos fortalecidos.

O domínio do campo emocional é difícil, porque são nos momentos perturbadores em que as aptidões precisam ser adquiridas, portanto treiná-las neste momento ajudaria.

A autoconsciência, se dá no instante em que avistamos uma luz positiva e mais realista. É no controle das emoções que se aprende a lidar com a ansiedade, a ira, a tristeza, a assumir responsabilidade por decisões e atos, a cumprir compromissos e a ter empatia.

O autor afirma que a emoção é um sentimento. Fala de pensamentos extintos, estados psicológicos e biológicos, e de diversas formas de agir. Cita também, algumas emoções primárias como, ira, tristeza, medo, prazer, amor, surpresa, nojo e vergonha. Contudo, a mente emocional é bem mais rápida do que a racional. Ela age irrefletidamente sem parar para pensar e é capaz de captar rapidamente uma emoção. Funciona como um radar para o perigo e pode controlar o curso das reações, exceto diante de emoções as quais não podemos controlar como, fúria, tristeza, etc.

A mente emocional reage no presente como reagiu no passado, principalmente, quando a avaliação é rápida e automática. Na mecânica da emoção, cada sentimento tem um diferente repertório de pensamentos, de reações e até mesmo de memória.

Ao final do livro, o autor relata sobre a Importância da Ciência do Eu. Os principais componentes são: autoconsciência, tomada de decisão, lidar com sentimentos e com a tensão, ter empatia, comunicar-se, autorrevelação, intuição, autoaceitação, responsabilidade pessoal, assertividade, dinâmica de grupo e solução de conflitos.

A obra apresentada, transmite um saber inovador, pois apesar do tempo em que foi publicada, continua atual, possibilitando o aproveitamento em várias áreas. Tem como objetivo principal, ensinar a pensar antes de agir, a suportar as frustrações, a aperfeiçoar a busca pelo





autoconhecimento e também, a trabalhar a empatia. Propõe uma metodologia clara, de fácil entendimento e possibilita a todos a utilização desse saber.

O autor, de forma clara, explica como a mente se comporta. Para ele, há duas mentes, a emocional e a racional, às quais funcionam interagindo-se entre si.

A raiva tem um papel de extrema importância para o entendimento dessas emoções, pois nesse estado, não conseguimos controlar nossa mente emocional porque os estímulos recebidos são muito fortes.

O texto afirma que, o cérebro reage baseado em acontecimentos passados ou instintivamente, buscando atalhos mentais, pois se baseia em acontecimentos anteriores. Diz também, sobre a importância de as crianças, adolescentes e adultos, necessitarem deste aprendizado, para que se tornem conscientes de suas ações. Meu entendimento vai de acordo com o do autor em questão. Ele se coloca como um grande facilitador desse assunto tão importante para aqueles que se interessam por conhecer os efeitos das emoções, no cérebro humano, explanando seus conceitos e os explicitando aos leitores.

O livro é bastante diversificado, abrange várias áreas e trata-se de elementos do convívio social, das relações, das vivências, das atitudes e de como aprender a deixar sua mente vigilante sobre as emoções. Passa ao leitor a mensagem de que devemos nos acalmar, para que o nosso campo de consciência não seja reduzido. Harmonizo-me com as ideias do autor quando diz que, ao pensar antes de agir, o cérebro recebe mais oxigenação e isso possibilita um maior número de respostas aos estímulos, fazendo com que tomemos decisões conscientes.

Ao final, pontuou brevemente sobre a importância da psicoterapia como um grande instrumento para tratamentos de doenças que estão em evidência no mundo, como a depressão. Fala que esta doença é corriqueira em adolescentes.

A obra, possibilita a busca pela essência do ser e o conhecimento em áreas distintas como, no mundo dos negócios, na religião, no meio acadêmico entre outros.

Este trabalho é indicado a empresários, líderes, acadêmicos, pais e a todos aqueles que se interessam pelo tema. O objetivo desse estudo, foi tentar entender como as emoções, relacionadas à inteligência emocional, se processam na mente e o impacto das mesmas nas relações sociais. Além disso, há incontáveis benefícios, elencados pelo autor, que podem ser usufruídos pela sociedade e, assim evitar erros ao tomar decisões mal elaboradas e prejudiciais. O homem pode se favorecer da inteligência emocional bem como, buscar viver em equilíbrio, compreender as emoções e a não agir por impulso.

A relevância desta resenha para o meio acadêmico, é despertar o interesse dos leitores, afim de buscar mais conhecimentos acerca do assunto e desenvolver trabalhos que contribuam



para o aprimoramento dos indivíduos, tornando-os mais seguros em suas decisões. O conhecimento engrandece o ser.