

# Ebook

4 Ideias Para  
Desenvolver  
sua Inteligência  
Emocional



AKIM NETO

PSICÓLOGO CLÍNICO  
CRP 08/10159

# SUMÁRIO



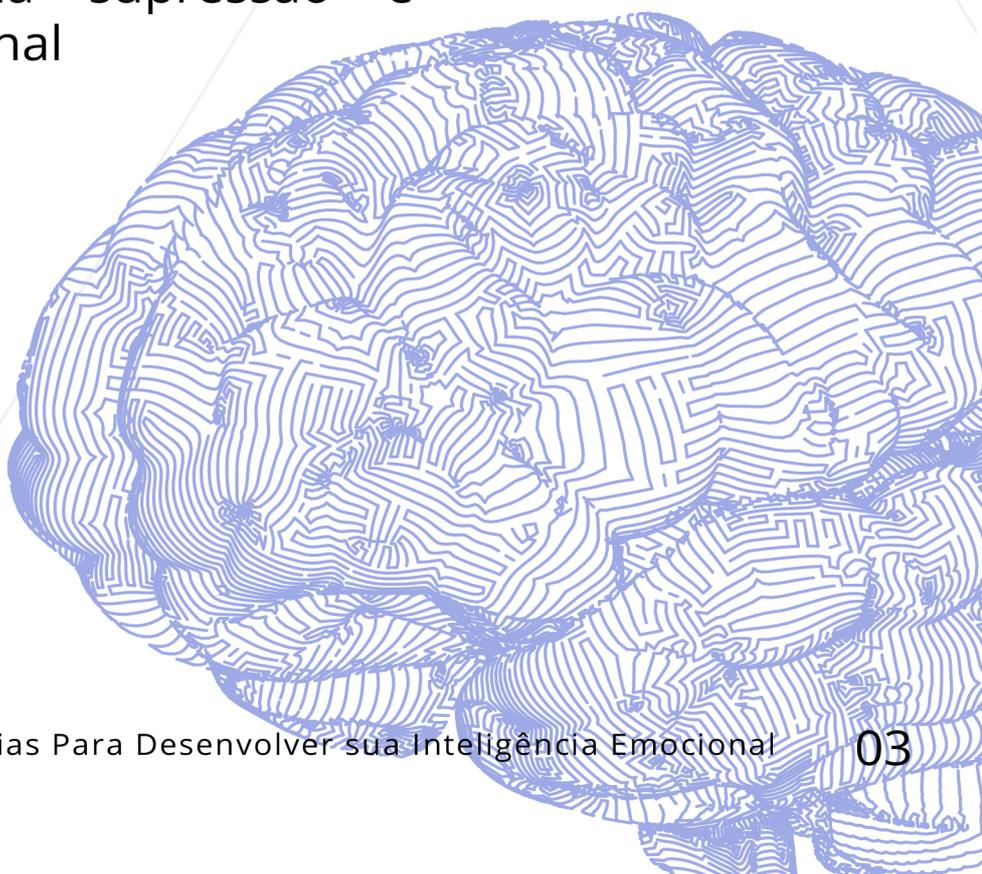
■	Prefácio	03
■	O que são emoções?	04
■	Como ter uma emoção inteligente?	08
■	O problema da supressão emocional	13
■	Desafio, realidade e recompensa	17
■	Contato	18



# PREFÁCIO

Para desenvolver a inteligência emocional você precisa compreender o raciocínio sobre o processo emocional, quais os elementos que o compõem e como avaliar as respostas que você dá emocionalmente a partir de suas intenções e do contexto no qual se encontra.

O objetivo deste e-book é ajudar você a ter uma compreensão das bases desse processo e sobre porque não desenvolvemos isso: o problema da supressão e evitação emocional





O que  
são  
emoções?



# O que são emoções?

---

Falamos muito sobre as emoções, mas poucas vezes refletimos sobre sua natureza. Em geral, achamos que elas são apenas uma sensação agradável ou desagradável que temos diante de uma situação, mas elas são muito mais complexas e importantes do que isso.

O neurologista António Damásio nos mostra que emoções são respostas neuroquímicas que visam deixar o organismo pronto para lidar com uma situação e estimular o organismo a tomar as ações necessárias para lidar com essa situação. Isso significa que seu cérebro já nasce pronto para ter emoções, mesmo antes de você saber o nome delas.

**As emoções são a forma que a natureza encontrou de nos adaptar da melhor forma possível ao mundo.**

Esse fenômeno que chamamos de emoção funciona como um alarme. A partir de um certo estímulo, uma certa emoção é acionada. Quando alguém morre, por exemplo, sentimos tristeza; ou quando estamos diante de uma situação ameaçadora podemos sentir medo. As emoções são a forma que o nosso corpo tem de se preparar para o mundo, seja em situações adversas como em situações positivas, nas quais sentimos paz, alegria, amor e plenitude.



As emoções são fenômenos biológicos, o pesquisador Paul Ekman evidenciou que elas tem a mesma função nas mais variadas culturas. Isso quer dizer que cada emoção tem um "tema" que ativa a emoção, ou seja, que liga o alarme. A tristeza, tem a ver com perdas, o medo em perceber-se numa situação perigosa e que possa te trazer danos, já a raiva fala sobre uma situação na qual somos impedidos de obter algo importante para nós ou somos deliberadamente atacados.

A expressão, porém é altamente influenciada pelo meio no qual nascemos: família, cultura, sociedade e o meio ambiente físico. Cada época, cultura e família criam regras e formas de reagir específicas sobre elas. Como essas regras nem sempre nos ajudam a lidar com as situações que disparam a emoção em nós, elas podem limitar nossa inteligência emocional no caso de regras que suprimem o sentir e o expressar das emoções, por exemplo.



#### Emoções básicas:

- Raiva;
- Medo;
- Alegria;
- Tristeza;
- Nojo



Como eu falei, cada emoção funciona como um alarme que é ativado diante de um conjunto específico de estímulos. Não vamos ver uma pessoa sentir tristeza diante de um momento alegre de sua vida. Se isso ocorre, muito provavelmente é porque o momento alegre a lembra de algo triste e então ela poderá sentir tristeza.

Assim sendo, podemos pensar que as emoções possuem uma “função”, ou seja, cada uma delas nos “ativa” de uma forma específica para podermos lidar da melhor forma possível com o tipo de situação que desencadeia a emoção.

Compreender que nossas emoções estão sempre procurando nos dar uma mensagem sobre como estamos nos relacionando com o mundo é uma crença útil para desenvolvermos uma boa relação com elas e aumentarmos nossa inteligência emocional.



Emoção: tristeza



Perder algo importante



Ações: enlutar-se



Emoção: medo



Estar em uma situação perigosa



Ações: proteção

---

# Como ter uma emoção inteligente?



# Como ter uma emoção inteligente?

---

Inteligência é a capacidade de usar recursos para resolver um problema ou criar um produto que possua um valor biológico ou social. Nós, seres humanos, verificamos uma pessoa inteligente pela sua capacidade de resolver problemas úteis para a nossa sobrevivência ou de criar produtos que são importantes para nós de alguma forma.

Embora “produto” seja uma palavra associada com um objeto, ela também pode ser um comportamento, uma forma de pensar ou de organizar informação. Para ter uma emoção inteligente, precisamos, então, saber como usar os recursos que temos a fim de resolver problemas emocionais e criar produtos emocionais de qualidade.

Daniel Goleman, um dos grandes pesquisadores sobre a inteligência emocional, diz que inteligência emocional, é o uso inteligente das emoções. Parece óbvio, mas a grande pergunta é como operacionalizar isso. Há uma estrutura de pensamento muito simples que é a essência da inteligência emocional: **estímulo, emoção, resposta, consequência**. Compreender as emoções dentro desse esquema é muito funcional para desenvolvermos um pensamento ágil e eficaz para solucionar nossos problemas emocionais.



Nenhuma emoção ocorre por acaso, sempre existe **algo que desencadeia** a emoção. Este é o “estímulo”, que em alguns casos é fácil de ser percebido e em outros, nem tanto. Perceber o estímulo é muito importante porque é ele que traz o “problema” para ser resolvido. Um exemplo interessante de como o estímulo pode ser sutil é no caso da traição afetiva.

Embora a situação seja clara: a traição, nem sempre é claro o estímulo que realmente feriu a pessoa. Em alguns casos o estímulo pode ser a traição em si, ou seja, imaginar (ou ver) o cônjuge com outra pessoa, em outros o estímulo está na relação e em ser capaz ou não de acreditar novamente no cônjuge. Assim sendo, temos dois problemas diferentes: no primeiro caso o problema pode ser “eu não sou importante para você, você me trocou”; já no segundo o problema pode ser: “não confio mais no que você diz”. Percebe que cada um desses problemas requer soluções bem diferentes?

A emoção pode parecer simples não é? Basta sentir! Mas com seres humanos não é tão simples assim. Nós temos aprendizados sobre as emoções. O pesquisador John Gottman realizou uma extensa pesquisa e descobriu que nossa educação pode nos ensinar a evitar e suprimir as emoções. Nesses casos a pessoa aprende que as emoções são incômodas, ruins, "coisa de gente fraca" ou não são confiáveis por serem "subjetivas". Assim sendo, muitas vezes sentimos, mas não nos permitimos sentir. Qual o problema com isso? Como falei as emoções são alarmes e o que acontece se você não ouve um alarme? Você vai perder informação importante e não vai agir. O preço de não agir uma vez pode ser baixo, mas se você tornar isso um hábito, vai ter problemas. As pesquisas mostram que suprimir emoções ou evitá-las é um comportamento presente em todos os transtornos mentais. Nem sempre é fácil sentir as emoções, pois elas podem ser dolorosas, mas aprender a fazer isso é uma competência essencial para desenvolver inteligência emocional

A resposta é o fator fundamental. Através dela é que a emoção vai poder se acalmar ou não.



Se a resposta é boa, ou seja, adequada ao estímulo, a emoção tenderá a diminuir sua intensidade e/ou mudar: quando, por exemplo, estamos tristes e pedimos a alguém que fique conosco, a tristeza diminui e, muitas vezes, sentimos alívio ou conforto. Essa é uma resposta adequada. No caso da traição acima, se eu estou me sentindo trocado e a pessoa tenta me fazer confiar nela, isso não vai ajudar, porque eu simplesmente não estou com este problema. Neste caso, a relação precisa me fazer sentir importante novamente.

Toda resposta tem consequências não é mesmo? A consequência é importante porque as respostas emocionais não ocorrem isoladas do mundo, mas sim, dentro dele. Isso implica que uma resposta adequada, dependendo da situação poderá não ser útil ou adequada, ou seja, nossas respostas emocionais são contextuais. A questão é: a sua resposta gerou uma consequência que fez a emoção diminuir intensidade ou mudar? A sua resposta dentro do contexto é viável?

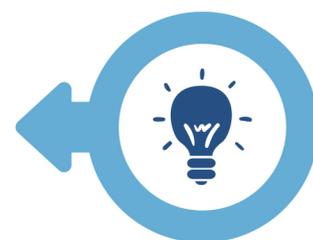
Pedir conforto e ajuda à alguém é, geralmente, útil no caso da tristeza, mas se estou sozinho ou se as pessoas ao meu redor não são confiáveis, esta mesma resposta poderá não ser útil. É por este motivo que a flexibilidade emocional é tão necessária, os contextos nos testam em relação à diversidade de respostas emocionais que precisamos ter para dar conta daquilo que sentimos.

Este é o esquema básico que nos ajuda a verificar o problema, a forma de solucioná-lo e se isso está sendo eficaz. Também por meio desse esquema podemos:



“Criar produtos” que nos ajudam em situações emocionais como: crenças sobre emoções, formas de falar, comportamentos como: dizer não, dizer sim, expressar emoções.

Este enquadre das emoções empresta ao fenômeno emocional uma percepção de funcionalidade e, com isso, desenvolvemos uma emoção inteligente.





## ESTÍMULO

sozinho em casa

## EMOÇÃO

solidão

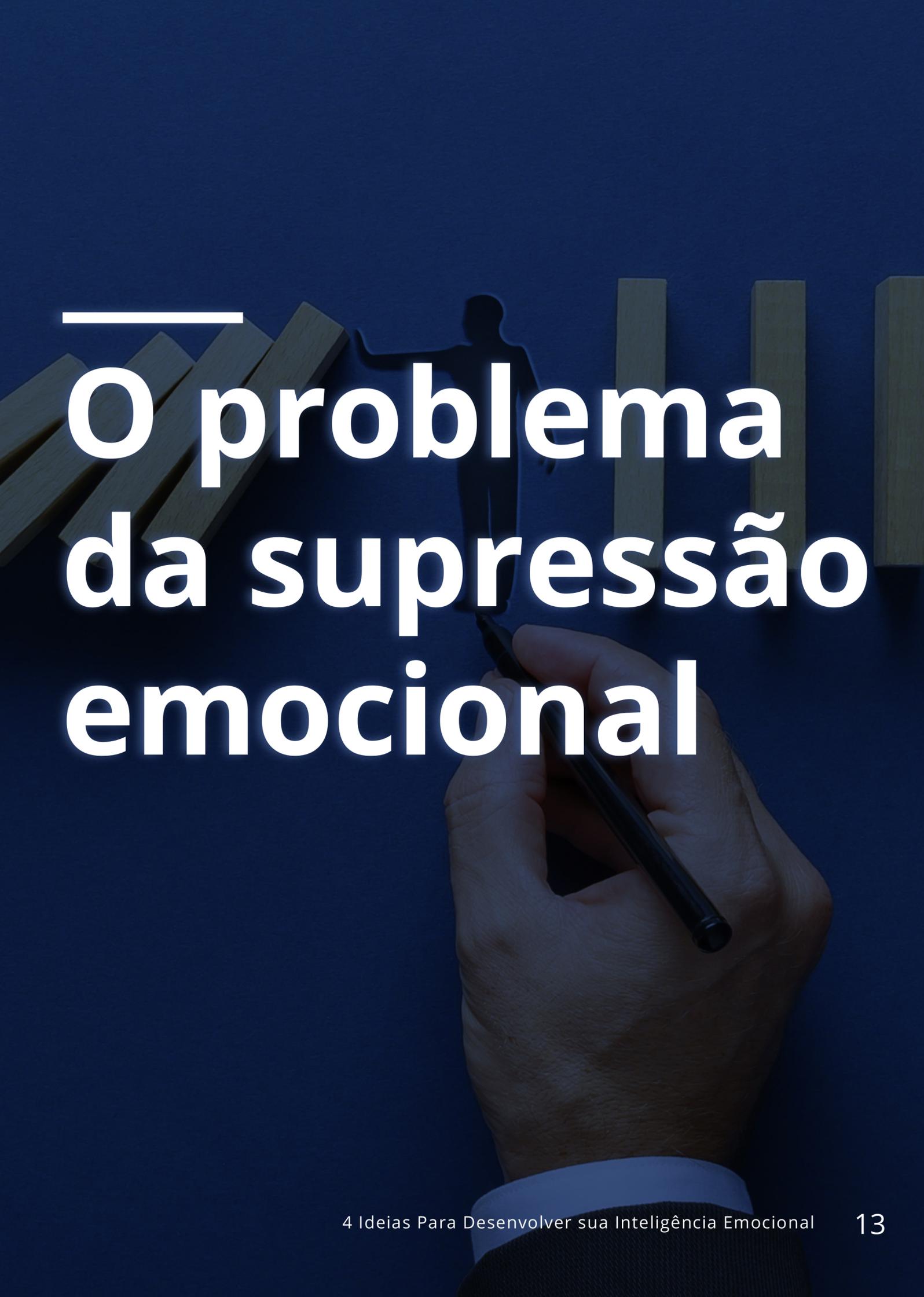


## CONSEQUÊNCIA

alívio da solidão, sentimento de pertencimento

## RESPOSTA

ligar para amigos



# O problema da supressão emocional



# O problema da supressão emocional

---

Um dos grandes problemas e desafios que temos hoje em dia é a supressão emocional. É um problema, porque temos uma “cultura da supressão”, ou seja, nossa cultura nos mostra que evitar as emoções é a melhor estratégia. Tendemos a falar com certo desprezo das emoções, como se elas fossem úteis apenas durante um filme ou quando ouvimos uma música. Achamos que uma decisão na qual sentimos algo é uma má decisão, pois as emoções “tiram a nossa objetividade”. Assim sendo, é melhor evitar aquilo que sentimos e confiar apenas na “racionalidade”... como se isso fosse possível.

É um desafio, pois implica em reconhecer que mesmo quando estamos buscando objetividade, nossas emoções estão atuando. Ser objetivo não significa não ter emoções, mas sim, o contrário: perceber as emoções e ter clareza delas. É esta clareza que traz a objetividade.

Pareceu confuso? Lembre: as emoções servem para nos mostrar situações que mexem com a gente, logo a função delas é nos alertar para problemas e buscar soluções. Quando o nosso “alarme” está bem organizado, ele nos serve perfeitamente bem. A supressão emocional desregula o alarme e esse é o problema

A close-up photograph of a person's hand, showing a ring on the ring finger. The hand is positioned as if holding something, with fingers slightly curled. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

A solução desse problema é a aceitação das emoções. Aceitar não implica em concordar, ou ser negligente sobre algo, pelo contrário, a aceitação é baseada em nossos valores e visa uma ação concreta sobre aquilo que aceitamos. Aceitação, segundo a descrição do pesquisador Steven Hayes, é a atitude de se permitir vivenciar estados emocionais, mesmo que eles sejam desconfortáveis, sem julgá-los ou condená-los e de forma aberta e flexível. Essa atitude é que vai te trazer o mais importante para **criar inteligência emocional**: informação de qualidade sobre seus estados emocionais, os estímulos que causam seus estados emocionais, as respostas e consequências dessas respostas. Quando julgamos e nos fechamos à experiência emocional, “tapamos o sol com a peneira”, dizemos que a raiva que sentimos não é raiva (e, então, como que vamos lidar com aquilo que nos causou a raiva?), ou que o medo é só um desconforto (e a pessoa cria respostas para lidar com o “desconforto” e não com o medo, como isso vai dar certo?). A supressão emocional tende a aumentar o efeito daquilo que estamos sentindo. Ao sentir ansiedade, tentar suprimir a ansiedade geralmente deixa a pessoa mais ansiosa.

*E como sei que estou suprimindo?*

*Supressão emocional é o nome que damos quando tentamos negar e evitar o que sentimos ou fingir que não estamos sentindo o que estamos sentindo e isso tende a aumentar a intensidade da emoção.*



Aí você pode me dizer:



**“Akim, mas nem sempre é fácil aceitar o que a gente sente e nem sempre entendo direito o que eu sinto”.**

Sim, eu concordo plenamente com você. Por este motivo que a aceitação é definida como uma atitude e não como uma obrigação.

Não é que ao buscar aceitar você nunca mais vai suprimir, é claro que vai. O ponto é que você estará atento à isso. Não vai “apenas” suprimir, vai fazer isso para se defender da experiência emocional, mas o fará com consciência e isso faz toda a diferença. Porque a partir disso, você vai entender que o momento de encarar o que você está sentindo vai chegar e vai se preparar para isso.

A aceitação é baseada em nossos valores, por este motivo ninguém é obrigado a aceitar nada, mas sim, em se responsabilizar para fazer isso e eu te garanto que, com o tempo, você verá que são poucas as dores que realmente temos que evitar durante um tempo antes de conseguir lidar com elas. E se você precisar fazer isso, o fará com consciência.

# Desafio, realidade e recompensa

---

Eu espero que este e-book tenha ajudado você a perceber que o universo emocional é mais amplo do que estamos acostumados a perceber. Que as emoções são ferramentas fundamentais para a nossa vida e que é possível aprender mais sobre elas a partir da nossa própria experiência e, com isso, desenvolver a inteligência emocional. Além da supressão emocional, temos muitos desafios.

Muitas emoções são dolorosas e nem sempre é fácil ou até mesmo possível sentir. É comum que aquilo que nos faz sentir uma emoção nem sempre esteja claro para nós e que nossos hábitos emocionais sejam tão rígidos que sair do automatismo seja difícil. Em outros casos para darmos respostas mais eficazes temos que aprender novas formas de agir e flexibilizar nossos comportamentos.

Todos esses desafios, no entanto, trazem consigo a promessa de mais força e de uma vida mais plena. Nem sempre é fácil, mas essa é a realidade da vida, do mundo e das relações humanas. Ninguém nos disse que era para ser fácil não é mesmo? No fundo, é interessante, porque é exatamente por causa disso que as emoções existem: nos ajudar a lidar com esta realidade. Eu não vou prometer para você que o mundo ficará diferente quando você aprender a lidar melhor com suas emoções, também não vou prometer que você não vai mais sentir emoções difíceis ou que vai conseguir evitar momentos dolorosos com este trabalho. Algo que você pode esperar, no entanto, é que ao aprender mais sobre suas emoções, você poderá viver estes momentos de uma forma completamente diferente e plena. E isso, acredite, faz toda a diferença.



AKIM NETO

PSICÓLOGO CLÍNICO  
CRP 08/10159

# CONTATO

## e-mail

[contato@akimneto.com.br](mailto:contato@akimneto.com.br)

## site

[www.akimneto.com.br](http://www.akimneto.com.br)

## instagram

[@akimrohulaneto](https://www.instagram.com/akimrohulaneto)

## telefone

(41) 99113-0050



AKIM NETO

PSICÓLOGO CLÍNICO  
CRP 08/10159