

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

D'Amico, Antonella

Inteligência emocional : desenvolver habilidades emotivas para qualificar a vida / Antonella D'Amico ; tradução de Darlei Zanon. - São Paulo : Paulus, 2025.
II. (Coleção Desenvolvimento Pessoal)

ISBN 978-85-349-5745-8

Título original: Intelligenza emotiva: Pillole metaemotive per vivere meglio

1. Inteligência emocional 2. Desenvolvimento pessoal I. Título II. Zanon, Darlei
III. Série

25-3706

CDD 152.4

Índice para catálogo sistemático:

1. Inteligência emocional

Coleção **DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

- *Emoções à vista: um guia para compreender e lidar melhor com as emoções*, Luciano Grigoletto
- *Inteligência relacional: como superar conflitos e construir relações saudáveis e inteligentes*, Maria Martell
- *Amor-próprio em ação: um guia para melhorar a autoestima*, Maria Cristina Strocchi
- *Sem pânico: equilibrar a ansiedade e o estresse para voltar a ser livre*, Laura Capantini
- *Inteligência emocional: desenvolver habilidades emotivas para qualificar a vida*, Antonella D'Amico
- *Depressão: compreender, prevenir, enfrentar e vencer uma das doenças mais comuns da atualidade*, Cecilia La Rosa; Antonio Onofri
- *Resiliência: seguir em frente sem se deixar quebrar pelas provações e quedas da vida*, Sergio Astori
- *Pequeno manual de sobrevivência para casais*, Luciano Grigoletto

ANTONELLA D'AMICO

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Desenvolver habilidades emotivas
para qualificar a vida

Tradução:
Darlei Zanon



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Título original: *Intelligenza emotiva: Pillole metaemotive per vivere meglio*

© 2018, EDIZIONI SAN PAOLO s.r.l.

Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano)

www.edizionisanpaolo.it

Direção editorial

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

Gerência editorial

Elisa Zuigeber

Revisão

Tiago José Risi Leme

Tatiane Francisquetti

Luiza Tenuta

Carlos Antônio S. Maia

Design

Alicia de Sousa Camelo

Imagem da capa

Getty Images

Impressão e acabamento

PAULUS

1ª edição, 2025



Conheça o catálogo PAULUS
acessando: paulus.com.br/loja,
ou pelo QR Code.

Televentas: (11) 3789-4000 /
0800 016 40 11

© PAULUS - 2025

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091

São Paulo (Brasil)

Tel.: (11) 5087-3700

paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-5745-8

Gostaria de dedicar este livro a Tiziana De Caro, que infelizmente nos deixou demasiado cedo e com quem, tenho a certeza, ainda teríamos percorrido um longo caminho; e aos meus colegas do Centro Studi Internazionale MetaIntelligenze ONLUS, que me apoiam no meu trabalho de desenvolvimento e investigação sobre este tema.

Agradeço particularmente a Simone Bruno, que me convidou para colaborar na série “Psicologia com a alma”: um nome particularmente significativo num período em que aparentemente perdemos o verdadeiro sentido da qualidade e da utilidade da investigação científica. Eu tinha a necessidade de recordar que não é possível fazer pesquisa em psicologia sem colocar um pouco de alma nisso.

Por fim, mas acima de tudo, agradeço aos meus pais Ugo e Licia, ao meu marido Filippo e aos meus filhos já crescidos Federica e Massimo, que representam um excelente campo de experiência e a razão mais válida para desenvolver minha inteligência emocional!

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	9
1. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	11
1. O que é inteligência emocional?	11
2. Inteligência emocional entre a cabeça e o coração	14
3. A inteligência emocional ajuda a viver melhor?	15
4. Nascermos ou nos tornamos emocionalmente inteligentes?	19
2. COMO CONHECER E APRIMORAR	
A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	23
1. Conhecer a própria inteligência emocional	23
2. Melhorar a inteligência emocional e construir contextos	
"emocionalmente inclusivos": Metaemoções	26
3. Pílulas metaemocionais	29
3. ÁREA 1 METAEMOÇÕES: EXPRESSAR E OBSERVAR	35
1. A face das emoções	36
2. Os gestos das emoções	38
3. A proxêmica e a háptica das emoções	40
4. ÁREA 2 METAEMOÇÕES: SENTIR	47
1. As emoções... podem ser tocadas!	48
2. A forma das emoções	49
3. A cor das emoções	52
4. Sons, música e emoções	54
5. O sabor das emoções	55
6. O cheiro das emoções	56
7. Sentir o corpo das emoções	57
8. Integração multissensorial e emoções	58

5. ÁREA 3 METAEMOÇÕES: COMPREENDER	65
1. Palavras são importantes.....	66
2. Mil nuances emocionais	67
3. Gramática e sintaxe emocional	69
4. Emoção, eu (re)conheço você.....	70
6. ÁREA 4 METAEMOÇÕES: GERENCIAR	77
1. Gerir as emoções através do pensamento e do comportamento.....	78
2. Gerir as emoções para o bem-estar pessoal	81
3. Gerir emoções para o bem-estar interpessoal.....	85
4. Gerir as emoções no relacionamento de casal	85
5. Gerir as emoções na relação parental	90
6. Gerir as emoções na relação de trabalho	100
7. ÁREA 5 METAEMOÇÕES: GERAR E USAR	109
1. Gerar e usar emoções para regular o pensamento e o comportamento	110
2. Gerar e usar emoções para regular as emoções.....	113
CONCLUSÕES	119
PARA APROFUNDAR	123



INTRODUÇÃO

Quando, há vários anos, aproximei-me do tema da inteligência emocional (IE), talvez como a maioria das pessoas que o fizeram, comecei lendo o *best-seller* internacional *Inteligência emocional*, publicado por Goleman em 1995.

O livro de Goleman, ao qual todos devemos a notoriedade do tema, foi-me muito útil por dois motivos. Em âmbito profissional, abriu-me esta área de investigação que surgia recentemente nos Estados Unidos e que, hoje, tornou-se um dos meus principais interesses. Ali encontrei uma referência aos estudiosos John D. Mayer e Peter Salovey, que já em 1990 tinham começado a trabalhar naquele que é hoje um dos modelos de inteligência emocional mais conhecidos e cientificamente validados, que descreverei mais adiante. Em âmbito pessoal, a leitura do livro de Goleman encorajou-me a dedicar-me a esse tema não apenas por razões científicas, mas, eu diria, éticas e morais. Na verdade, o autor ilustrava situações de violência sem precedentes que a sociedade americana vivia na década de 1980: *bullying*, episódios de ataques armados por pessoas sem antecedentes criminais em supermercados ou escolas, e a situação de dificuldades sociais generalizadas. Discutia o fato de que, evidentemente, apesar dos numerosos estudos e avanços das ciências humanas sobre a inteligência, entendida como capacidade de raciocínio lógico, abstrato e de resolução de problemas, era necessário nos dedicarmos a outra forma de inteligência capaz, ainda mais do que as outras, de garantir o bem-estar

pessoal e social e de reverter a crescente espiral de violência testemunhada dia após dia. Essa seria encontrada na inteligência emocional.

Dedicar-se a esse tema e fazer dele objeto de divulgação, prevenção, educação e intervenção já era uma necessidade profundamente sentida e urgente.

Hoje, infelizmente, a julgar pelo que está acontecendo no mundo, a situação não mudou; na verdade, tais formas de violência chegaram também à Europa [e ao Brasil]. Violência verbal, física e psicológica. Violência de gênero ou em relação a qualquer coisa ou pessoa que seja diferente, desconhecida e, portanto, ameaçadora. Desconfiança. Desinteresse pelo bem comum, omissão, desonestidade intelectual. Tudo isso pode ser encontrado em qualquer notícia de qualquer jornal de qualquer dia nos últimos anos.

A tal situação se contrapõe o trabalho de muitos estudiosos que tive a sorte de conhecer nos últimos anos, graças também à colaboração com a *International Society for Emotional Intelligence*.¹ Em muitos deles encontrei aquela gentileza, aquela paixão pelo próprio trabalho, vivido como compromisso e missão, e aquela consideração pelas pessoas que, em tantos anos de pesquisa, não encontrei em outros âmbitos acadêmicos.

Evidentemente, isso não se aplica a todos e, de todo modo, ninguém é perfeito! No entanto, acredito que estudar temas como este dê a cada um de nós a responsabilidade de fazer um esforço e tentar, pelo menos em parte, aplicá-los na vida cotidiana para nos sentirmos melhores conosco e com os outros. Porque a inteligência emocional não é um dom, é fruto de um exercício constante. É uma maneira de encontrar o fio da meada, quando, depois de algumas distrações, o perdemos. É preciso empenhar-se com todo o coração!

¹ *International Society for Emotional Intelligence* (ISEI):
<http://www.emotionalintelligencesociety.org>.



1

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

1. O que é inteligência emocional?

No passado, os termos “inteligência” e “emoções” eram considerados dois polos opostos da luta entre razão e sentimento: juntos, constituíam um oxímoro.

Nos últimos anos, porém, no mundo da investigação científica e, lentamente, também entre o público em geral, consolidou-se a ideia de que inteligência e emoções são duas faces da mesma moeda e que, em última análise, não existe comportamento inteligente sem emoções.

A história do construto “inteligência emocional” é relativamente recente: quem iniciou essa revolução foi certamente Howard Gardner, psicólogo e docente da Universidade de Harvard, que, através de seu volume *Formae Mentis*, em 1987, introduziu o tema das inteligências múltiplas, refletindo sobre a excepcionalidade e a diversidade das formas que a mente pode assumir.

Com a teoria de Gardner, abre-se uma nova era, trazendo consigo uma visão muito eclética da mente – na verdade das mentes –, que exalta as diferenças em vez de conduzir tudo para um único ideal de habilidade e competência, e que, como gosto de dizer, leva cada um a “buscar a felicidade no caminho da própria, única e irrepetível inteligência”.

Entre as inteligências de que fala Gardner, estão incluídas aquelas chamadas “pessoais”, entendidas como a capacidade de ter acesso aos próprios estados internos (inteligência intrapessoal) ou ser capaz de administrar de maneira inteligente relacionamentos com os outros (inteligência interpessoal). Essas formas de inteligência constituem dois nós centrais do mais recente conceito de inteligência emocional, que chegou ao grande público através das obras de Daniel Goleman, mas foi formulado pela primeira vez em 1990 e depois aperfeiçoado em 1997 por Peter Salovey e John D. Mayer, psicólogos e docentes das Universidades de Yale e New Hampshire, respectivamente, aos quais devemos o sério e rigoroso início da investigação científica sobre o tema.

A importância dos estudos de Salovey e Mayer reside no fato de terem definido as emoções como “habilidades cognitivas”, permitindo, dessa forma, superar a guerra que toda a filosofia e a literatura travaram em torno da dicotomia entre “razão” e “sentimento”, visando estabelecer o que é mais prejudicial e o que é mais importante para fazer escolhas na vida. A resposta é, simplesmente: as emoções *são parte imprescindível* do pensamento e da razão.

Para Salovey e Mayer, especificamente, a inteligência emocional é o conjunto de quatro habilidades cognitivo-emocionais, que são: perceber as emoções; gerar e/ou utilizar as emoções para facilitar os processos de pensamento; compreender as emoções, a maneira como elas se transformam ou combinam entre si; gerenciar as emoções em âmbito pessoal e nos relacionamentos com os outros. Nos capítulos que seguem, entraremos nos méritos de cada uma dessas habilidades.

O modelo de Mayer e Salovey não é o único no panorama internacional; na verdade, existem outros modelos de inteligência emocional definidos como “de traço” e “misto”, como o de Bar-On ou aquele proposto pelo próprio Goleman. Segundo Bar-On, a inteligência emocional é o resultado de um conjunto de características ou disposições da personalidade que cada um de nós traz como “dom”, como a autoconsciência, a empatia, o otimismo, a felicidade. Segundo Goleman, a inteligência emocional corresponde à capacidade de reconhecer, compreender e usar as informações emocionais relativas a si mesmo e aos outros.

Os modelos parecem semelhantes entre si, mas, após análise mais aprofundada, apresentam muitas diferenças em âmbito teórico e metodológico, discutidas em outro volume meu (D'Amico, 2018), que indico para consulta. Basta pensar que definir a inteligência emocional como o conjunto de características da personalidade torna um tanto evanescentes as fronteiras entre inteligência e personalidade, dois temas centrais da literatura psicológica que sempre foram considerados aspectos independentes do funcionamento humano. Ao contrário, para Salovey e Mayer, a inteligência emocional corresponde a nossa capacidade de processar de maneira eficaz as informações emocionais para adotar comportamentos inteligentes na vida cotidiana.

Começemos com um exemplo: imaginemos que estamos diante da necessidade de escolher, desde as menores coisas até as maiores, entre dois comportamentos, dois amores, dois vestidos; mesmo quando tentamos ser “racionais” e considerar todos os prós e contras das nossas escolhas, somos sempre guiados pelas nossas emoções, em maior ou menor grau, oculto ou manifesto. Sempre. Uma grande diferença entre as pessoas emocionalmente inteligentes e as outras é que as primeiras, simplesmente, reconhecem isso: acolhem suas emoções nas decisões e no pensamento, deixando-se guiar, mas não sobrecarregar, por elas. Adquirem a capacidade de encarar, enfim, suas próprias emoções, as dos outros e mesmo aquelas presentes no ambiente em que vivem. Os outros, ao contrário, desperdiçam toda a energia em combatê-las, como se fossem um inimigo a ser erradicado, não entendendo que a cognição sem emoções, assim como as emoções sem cognição, infelizmente, são características típicas de algumas patologias, não de um funcionamento psicológico saudável.

Para entender quão vã é a luta contra as emoções, basta pensar que, enquanto os seres humanos lutam desde sempre para aprender a “pensar com a cabeça e não com o coração”, cientistas que trabalham na inteligência artificial estudam maneiras de dotá-la de emoções, porque sem elas os robôs não se comportam de maneira inteligente! Talvez o fato de não haver inteligência sem emoções deveria... fazer-nos raciocinar!

Por outro lado, quantas vezes observamos pessoas com excelentes habilidades intelectuais que, no entanto, parecem cegas às próprias emoções e às dos outros, desenvolvendo relacionamentos e caminhos de

vida disfuncionais? E quantas vezes, igualmente, encontramos pessoas com habilidades intelectuais normais, não particularmente brilhantes, que, no entanto, são capazes de gerenciar com sucesso suas ansiedades e fracassos, alcançando, enfim, os objetivos desejados?

Desejando, portanto, responder à questão que dá origem a este tópico, podemos dizer que a inteligência emocional é a capacidade de acolher e utilizar as emoções conscientemente em todos os contextos da vida, no raciocínio, na aprendizagem, na tomada de decisões, nas escolhas da vida familiar e profissional.

A filosofia subjacente a tal abordagem, para citar o brilhante colega Marc Brackett, do Centro para Inteligência Emocional da Universidade de Yale,² é que as emoções “são importantes”, e somente se formos hábeis em compreender e usar eficazmente os sinais emocionais que provêm do ambiente em que estamos imersos e a partir do nosso corpo poderemos definir-nos como emocionalmente inteligentes.

2. Inteligência emocional entre a cabeça e o coração

“Mens sana in corpore sano”, diz um antigo ditado, destacando a importância da saúde física para manter uma mente ativa e funcional. Estudos psicossomáticos demonstram que essa afirmação pode ser lida também ao contrário, enfatizando como uma mente saudável leva à adoção de uma série de comportamentos que previnem algumas patologias ou, do mesmo modo, predispõe o organismo a se recuperar de forma mais rápida e eficaz.

Os mais recentes estudos neurocientíficos sobre emoções, sobre os quais se baseia o conceito de inteligência emocional, vão além, questionando a própria dicotomia mente-corpo implícita no ditado *“mens sana in corpore sano”*. Mente e corpo são, na verdade, duas entidades indissolúveis: nossas emoções não estão no coração, como tendemos, simbolicamente, a indicar, mas em todas as partes do nosso sistema

² Yale Center for Emotional Intelligence: <http://ei.yale.edu>.

nervoso, dos órgãos dos sentidos ao cérebro, passando pelo sistema vegetativo, neuroendócrino e esquelético.

Essa perspectiva fica já evidente no título escolhido pelo famoso neurologista português António Damásio para seu livro de 1994, *O erro de Descartes*, no qual discute exatamente a necessidade de observar o funcionamento emocional imaginando-se um sistema mente-corpo unitário, capaz de transformar e somatizar experiências (daí o fascinante conceito de “marcador somático”, a nossa memória emocional). Nos mesmos anos, Joseph LeDoux, em seu livro *O cérebro emocional*, descreve um sistema neurológico definido como “o circuito do medo”, capaz de desencadear reações imediatas, e muitas vezes salvadoras, de fuga diante de perigo, mas ao mesmo tempo capaz de interromper alertas quando se detecta a presença de falsos perigos.

Esses estudos deram origem a uma intensa atividade de pesquisa sobre a neurociência das emoções, que viu também a importante contribuição de Giacomo Rizzolatti e de sua equipe (1996) na Universidade de Parma. Os estudiosos identificaram o chamado sistema de neurônios-espelho, uma área de nosso cérebro que é ativada quando observamos os outros e é considerada a base da empatia.

O conjunto de todos esses estudos demonstra, de uma vez por todas, que não é verdade que a razão está no cérebro e as emoções no coração; em vez disso, razão e emoções trabalham em sinergia, servindo-se de todas as partes do nosso corpo e em contínuo intercâmbio com o ambiente externo e com os outros. Apesar disso, ninguém jamais nos privará do prazer de desenhar um coração para expressar nosso amor por alguém!

3. A inteligência emocional ajuda a viver melhor?

A inteligência emocional não é apenas, como se poderia pensar, um fator de proteção contra patologias psicológicas ou psiquiátricas de vários tipos. Ao contrário, tem um papel primordial também na promoção da saúde e do bem-estar.