
A PERCEPÇÃO DE EMOÇÕES: O PRIMEIRO PASSO PARA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Rafael Balbi*
Pâmela Santiago de Oliveira Altoé**

O desenvolvimento de habilidades de inteligência emocional depende fundamentalmente de uma boa percepção de emoções (em si e nos outros). Podemos definir inteligência emocional como um conjunto de habilidades e conhecimentos para o gerenciamento saudável de emoções, entre as principais características estão: autoconhecimento emocional, autorregulação emocional, automotivação e empatia. Além disso, inteligência emocional tem se tornado cada vez mais relevante para melhorar a qualidade das relações interpessoais, seja na vida particular ou profissional (Goleman, 2012). Por exemplo, notar uma emoção negativa em outra pessoa diante de algo que você fez é fundamental para um pedido de desculpas. As emoções estão presentes em muitos contextos de interações humanas inclusive nos nossos consultórios de psicologia.

Você deve imaginar que as pessoas nos procuram com muita frequência para contar histórias dolorosas, e a pergunta que normalmente fazemos é “Como você se sente contando isso para mim?”. Por mais estranho que pareça, a resposta mais comum não responde a pergunta: “me sinto mal”. O “mal” da frase comunica que a emoção presente é avaliada como negativa pelo cliente, mas não informa qual emoção está à tona. Ou seja, a maior parte das pessoas que procuram terapia, sabem que estão tendo emoções negativas, mas não tem ideia de quais são elas. Durante o relato do cliente, na maioria das vezes, percebemos que há emoções negativas, mas é muito difícil saber exatamente se o cliente percebe as próprias emoções ou não.

E qual a importância de notar as diferentes emoções negativas? Para a maioria das pessoas, a melhor estratégia para lidar com cada emoção é bem diferente. Por exemplo, para muitas pessoas, durante períodos de intensa raiva, isolar-se por breve momento até a raiva diminuir pode evitar grandes problemas. Por outro lado, durante a tristeza intensa, o isolamento pode piorar a situação, para estas mesmas pessoas. Percebemos, no nosso trabalho clínico, que, em geral, as pessoas têm melhor qualidade de vida quando aprimoram o autoconhecimento emocional, pois passam a manejar as emoções de forma mais saudável. Também notamos o contrário, pessoas com muita dificuldade para perceber emoções e lidar com elas acabam tendo mais chance de desenvolver transtornos psicológicos. Com isso, saber quais emoções estão presentes pode te ajudar muito.

Há provas científicas suficientes de que a face é o principal local do corpo para comunicar emoções (Caballo, 2003). A maior parte do treinamento de percepção de

* Rafael Balbi é psicólogo (CRP16/ 2189), Doutor em Psicologia, Professor de Pós-graduação em Psicologia, Psicólogo Especialista e Mestre em Psicologia. E-mail: rafaelbalbineto@gmail.com

** Pâmela Santiago de Oliveira Altoé é psicóloga (CRP16/3532), Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental, Professora de psicologia em graduação, pós-graduação e na APMES. E-mail: profapamelaaltoe@gmail.com

emoções, que fazemos com o cliente, está mesclado a outros treinamentos. Apesar disso, o conhecimento das expressões faciais das emoções universais é fundamental, são elas: raiva, medo, nojo (ou aversão), surpresa, alegria, e tristeza – figura a seguir da esquerda para direita.

EMOÇÕES



(Ekman & Friesen, 2003)

Paul Ekman e colaboradores fizeram pesquisas sobre emoções em diferentes culturas e concluíram que essas seis citadas são universais, ou seja, estão presentes em toda a espécie humana. Para aprender a diferenciar as expressões faciais das emoções você deve passar a notar três regiões faciais: 1) a testa/sobrancelhas, 2) olhos/pálpebras e 3) a parte inferior do rosto (Ekman, Friesen e Tomkins, 1971). Na cultura ocidental, a alegria é avaliada como uma emoção positiva, a surpresa como neutra, podendo ser muito positiva ou muito negativa, e as outras quatro (medo, raiva, tristeza e nojo) como negativas.

Um dos exercícios para treinar o reconhecimento das expressões faciais das emoções é imitar o que você vê em cada foto e notar a emoção que emerge dentro de você. Experimente expressões faciais mais exageradas e mais discretas, com diferentes durações de tempo, e note como você se sente.

As emoções cumprem um papel importantíssimo na vida dos seres humanos (e de muitos animais) elas nos ajudam a estabelecer comunicação com os outros e motivar o próprio comportamento. Conhecer e notar as emoções em si e nos outros torna muito mais fácil a solução dos problemas, no caso de um pedido de desculpas, ou na autorregulação

emocional. Se você deseja aprender mais sobre a percepção de emoções ou desenvolver habilidades de inteligência emocional, procure um profissional, ele foi treinado para te ajudar com isso.

REFERÊNCIAS

CABALLO, V. E. (2003). **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. São Paulo: Santos.

GOLEMAN, D. (2012). **Inteligência emocional**. Editorial Kairós.

EKMAN, P., FRIESEN, W.V., & TOMKINS, S.S. (1971). **Facial Affect Scoring Technique: A first validity study**. *Semiotica*, 3, 37-58.

EKMAN, P., & FRIESEN, W. V. (2003). **Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues**. Ishk.