

## Emoção (17): Cognição emocional

José Aparecido Da Silva\*

Inteligência emocional (IE) é o nome que se dá ao conjunto de competências relacionadas a explicar e operacionalizar as diferenças individuais relacionadas às emoções e ao seu impacto na vida individual das pessoas. Diferenças individuais em termos de habilidades de percepção, entendimento, regulação e o uso das próprias emoções, bem como, as emoções dos outros, constituem o núcleo central da IE. Há três níveis de IE: (1) o nível de conhecimento sobre as emoções e as habilidades emocionais; (2) o nível de habilidade para aplicar conhecimento nas situações emocionais, avaliado por testes; e (3) o nível do traço, que é a tendência para usar suas habilidades e suas competências emocionais na vida diária, avaliado por questionários de auto-registro. Outros teóricos têm definido a IE como uma constelação de disposições e auto-percepções relacionadas às emoções, avaliadas, usualmente, pelos auto-registros visando capturar um desempenho típico.

A pesquisa e a teoria sobre inteligência emocional se enquadram em três amplas categorias: concepções sobre habilidade, concepções sobre traços e abordagens mistas. A conceituação da inteligência emocional como habilidade define o constructo como a habilidade para reconhecer o significado das emoções, e suas relações, bem como, para raciocinar, e solucionar, problemas baseando-se nelas. Caso em que, inteligência emocional está envolvida na capacidade para perceber emoções, assimilar achados relacionados a emoções e entender a informação dessas emoções, manipulando-as. Em outras palavras, inteligência emocional é uma habilidade cognitiva especial, emergindo, dessa concepção, quatro componentes que integram a matriz da mesma: regular as emoções reflexivamente, entender as emoções, assimilar emoções no pensamento e perceber e expressar emoções. Interessante é que, estes quatro conjuntos de habilidades são considerados estarem num continuum, indo de um nível inferior (perceber e expressar as emoções) a um nível mais elevado (reflexivamente regular as emoções). A importância disso? A partir desse modelo, verificar que, inteligência emocional compõe habilidades que podem ser mensuradas e ensinadas.

Inteligência emocional mereça galgar uma posição na pirâmide estrutural das inteligências. Primeiro, necessitamos ter uma definição operacional de inteligência emocional, que nos informe dos muitos componentes da inteligência, relevantes para o funcionamento emocional e ao sucesso inter e intrapessoal. Segundo, considerando inteligência emocional uma habilidade, é necessário determinar quantas habilidades específicas são necessárias para capturar suas múltiplas facetas. Terceiro, e muito fundamental, torna-se necessário desenvolver ferramentas que meçam essas diferentes facetas da habilidade que denominamos inteligência emocional. As medidas de inteligência emocional devem, então, nos dizer alguma coisa nova sobre as habilidades cognitivas. Coisas, estas, que ainda não distinguimos nos estudos das habilidades intelectuais. Fato este que nos reclama jamais inventar uma roda que esteja, apenas, lustrada de novo, e não sendo, realmente, algo novo.

Importante é que desenvolver intervenções visando as competências e as habilidades emocionais de acordo com o perfil emocional e as circunstâncias dos indivíduos poderão, certamente, serem benéficas para melhorarem a saúde e os ajustamentos na saúde, no trabalho, nas escolas. Na verdade, na vida.

Professor Visitante da UnB\*

