

Autores

Antão, C¹; Veiga – Branco, M. A. ²; Anes, E³; Afonso, F⁴.

^{1, 2 e 4} Professor Adjunto, Membro do NIII
³ Professor coordenador, Presidente da Paideia
Escola Superior de Saúde
IPB

Introdução

O desenvolvimento de competências emocionais, particularmente do conhecimento emocional, tem vindo a ser considerado uma importante aquisição para a saúde e bem-estar e para a adaptação social. No património cultural e na linguagem do homem comum existe um conjunto de palavras que designam variações ou tipos de emoções. A cultura não apenas fornece os nomes de um conjunto de emoções, oferece também um discurso sobre suas causas e consequências (Oliva et al, 2006).

Objetivo

Refletir sobre a valorização das emoções a partir do contributo das expressões paremiológicas

Método

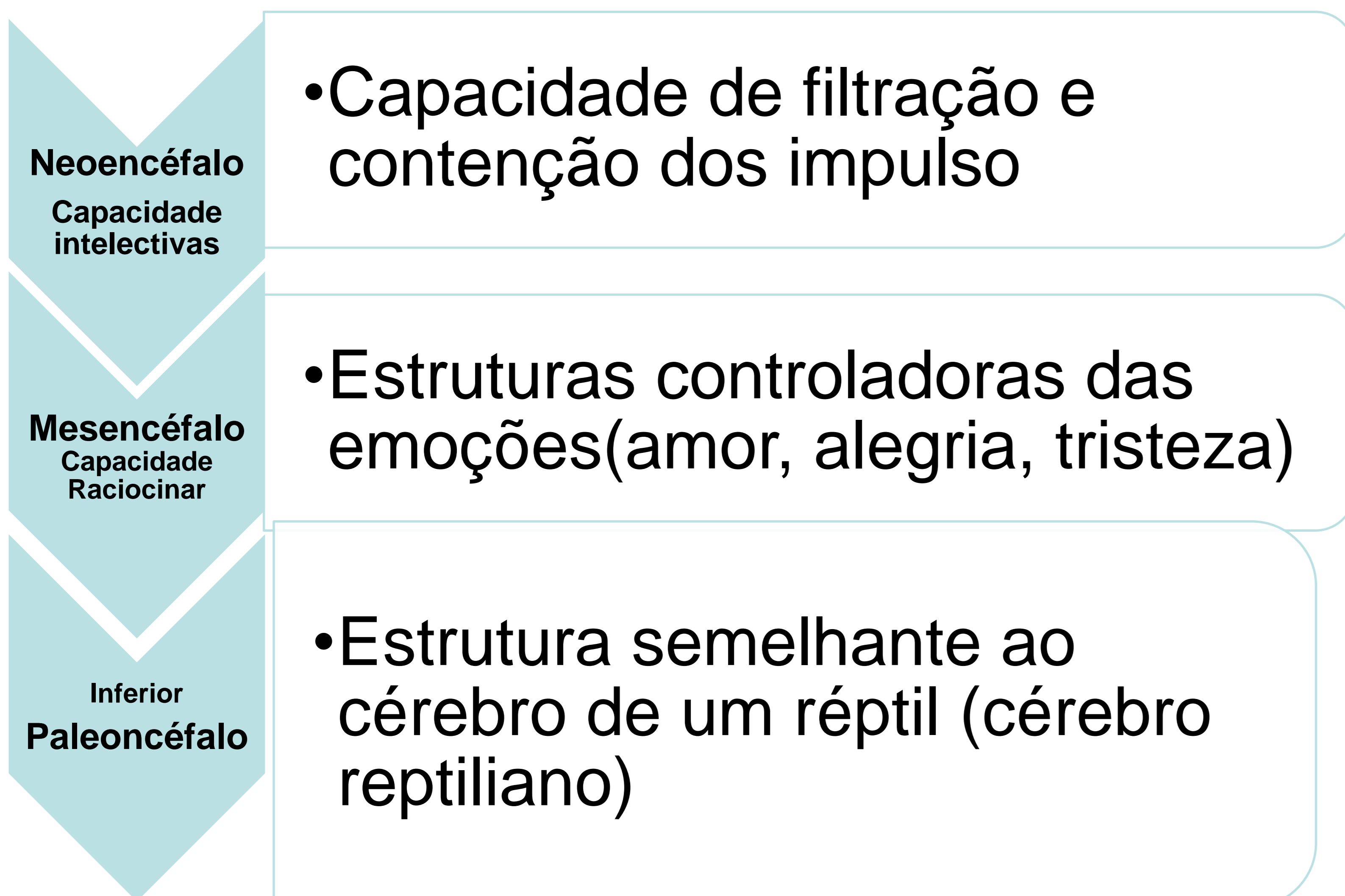
Pesquisa de natureza qualitativa, com recolha de ocorrências paremiológicas associadas a emoções retiradas em dois sites de provérbios <http://www.citador.pt/proverbios.php>, <http://www.portaldaliteratura.com/proverbios.php>

e ainda Associação Internacional de Paremiologia - <http://www.aip-iap.org/pt/>. Tendo por base os níveis de inteligência emocional de Golmen, procedeu-se à categorização das expressões proverbiais.

Apresentação de Resultados

Foram encontrados provérbios que expressam comportamentos que reveladores de uma contenção de impulsos, provérbios que se reportam à atividade do mesencéfalo (amor, alegria) e finalmente provérbios que nos remetem ao cérebro reptiliano.

Camadas evolutivas do cérebro segundo Golmen



Quadro 2- Provérbios alusivos à categoria “lidar com emoções”

“Não faças aos outros o que não queres que te façam a ti”
“Quem semeia ventos colhe tempestades”
“Quem vai à guerra dá e leva”
“Aqui se faz, aqui se paga”

Quadro 3 -Provérbios alusivos à “automotivação / autocontrole”

“Querer é poder”	“A resposta branda quebra a ira, a palavra dura abrasa”
“Quem não arrisca não petisca”	“Cautela e água de galinha não faz mal a doente”
“Não deixes para amanhã o que podes fazer hoje”	“Mais vale ter paciência do que ser valente”
“A união faz a força”	“É melhor saber se controlar do que conquistar cidades inteiras”.
“Se queres fama não fiques na cama”	

Quadro 4- Provérbios alusivos à categoria “reconhecer as emoções dos outros/relacionamentos”

“Amigos, amigos, negócios à parte”
“Quem vê caras não vê corações”
“Nem tudo o que luz é ouro”
“Nem tudo o que parece é”
“As aparências iludem”

“O nosso inimigo, não é aquele que nos odeia, mas aquele que nós odiamos.”

Discussão/Conclusões

As emoções são importantes para a racionalidade. Num mundo mesclado de pensamento e sentimento, a competência emocional guia as decisões, capacitando ou incapacitando o pensamento. Curiosamente o senso comum já tem culturalmente expresso sob a forma de provérbios comportamentos que nos podem ajudar a gerir as nossas emoções. Os processos de raciocínio e tomada de decisão que constituem aquilo a que chamamos racionalidade, não seriam possíveis sem a componente emocional e a emoção faz parte integrante dos processos de raciocínio e tomada de decisão (Damásio, 2006). Cabe assinalar que a função pedagógica e promotora de saúde dos provérbios só será cumprida caso o recetor possua competência linguística e pragmática que lhe permita identificar e decodificar o texto proverbial usado. Nóbrega (2008) diz-nos a este propósito que a interpretação do provérbio requer estratégias para reconhecer o que ele traz implícito ou seja requer competência recetiva e competência produtiva denominada de proverbialidade (Taylor, 1996). Razão e emoção não são compartimentos estanques pois como defende Damásio e corroborado por Oliva, et al (2006), nas relações entre as pessoas é preciso tomar decisões, analisar vantagens e desvantagens, ganhos e perdas nas mais variadas instâncias sociais e, o comportamento de decidir sobre algo, parece incluir uma atividade cerebral explícita (sob o domínio de estruturas ou mecanismos cognitivos) e outra implícita (sob o domínio de mecanismos emocionais).

Quadro 1- Provérbios alusivos ao domínio da “Autoconsciência/ autoconhecimento”

“A minha liberdade acaba quando começa a liberdade do outro começa”	“A alegria merece ser partilhada”
“Cada um é que sabe onde o sapato aperta”	“A saúde do ser humano é a alegria”
“À primeira toda a gente cai, à segunda só cai quem quer”	“Quem canta seu mal espanta”
“Mais vale um pássaro na mão do que dois a voar”	“Pedra solta não tem volta”

Referências Bibliográficas

Damásio, A. (1999). Emotions. In O Sentimento de Si. Publicações Europa-América
Golmen, D. (1998). *Trabalhar com Inteligência Emocional: Lições e debates*
Nóbrega, M. A. (2008). *Quando os provérbios dão a manchete: a oralidade no texto escrito jornalístico – o caso Jornal da Tarde* (tese de doutoramento). São Paulo: Universidade de São Paulo. Disponível em <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8142/tdc-28082009-144134/pt-br.php>. Consultada em 20/05/2015
Oliva, A. D. et al. (2006). Razão, emoção e ação em cena: a mente humana sob um olhar evolucionista. *Psic.: Teor. e Pesq.* [online]. 2006, vol.22, n.1, pp. 53-61. ISSN 1806-3446. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722006000100007>.
Taylor, A. (1996). The origins of the proverb. In: Florita, T. (ed.) *De proverbio, an electronic journal of international proverb studies*. University of Tasmania, Australia. URL: <<http://info.utas.edu.au/docs/florita>>. 2 (1), 1996.
Velasco, A. M. M. S. (2000). Padrões do uso de provérbios na sociedade brasileira, in *Cadernos de Linguagem e Sociedade*, vol. 4, pp. 122-160. Disponível em <http://seer.bce.unb.br/index.php/les/article/view/1295/949>.
[Data de consulta: 02/07/2013]