

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

### FICHA TÉCNICA

#### TÍTULO - LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

#### ORGANIZAÇÃO

- Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança - ESSA-IPB
- Plataforma Aberta - Associação Internacional para o Desenvolvimento da Educação Emocional -PAIDEIA
- Centro de Formação da Associação de Escolas Bragança Norte -CFAEBN

Coordenação - Maria Augusta Romão da Veiga Branco  
Edição - Instituto Politécnico de Bragança · 2015  
5300-253 Bragança · Portugal  
Tel. (+351) 273 303 200 · Fax (+351) 273 325 405  
ISBN - 978-972-745-183-8

Reservados todos os direitos. Toda a reprodução ou transmissão, por qualquer forma, seja esta mecânica, electrónica, fotocópia, gravação ou qualquer outra, sem a prévia autorização escrita do autor e editor é ilícita e passível de procedimento judicial contra o infractor.



## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

### A RAZÃO E A EMOCÃO, UMA PERSPETIVA PROVERBIAL

### REASON AND EMOTION, A PROVERBIAL PERSPECTIVE

Celeste Antão<sup>1,3,4</sup>; Maria Veiga-Branco<sup>2</sup> Eugénia Anes<sup>1,3,4s</sup>; Filomena Afonso<sup>1,3</sup>

<sup>1,3</sup>Professor Adjunto Escola Superior de Saúde-IPB

<sup>2</sup>Professor coordenador, Presidente da Direção da Paideia

Investigadora da RECI - Research in Education and Community Intervention (RECI)

<sup>4</sup>Membro do NIII

#### Resumo

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 existem 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).

Os Objetivos deste trabalho de pesquisa são essencialmente dois: o primeiro é exatamente conhecer a existência de provérbios em língua portuguesa com mensagem e significado relacionados com as emoções e sentimentos. O segundo objetivo é reconhecer o sentido e o significado que está implícito a essa mensagem do provérbio.

Considerando os objetivos previamente traçados, foi desenvolvida uma esquisa de natureza qualitativa, com recolha sistemática e organizada de ocorrências paremiológicas associadas a emoções, sentimentos ou a estados emocionais mais ou menos evidentes para toda a população em geral, e seletivamente retiradas em dois sites de provérbio: [shttp://www.citador.pt/proverbios.php](http://www.citador.pt/proverbios.php), e <http://www.portaldaliteratura.com/proverbios.php> e ainda a Associação Internacional de Paremiologia-<http://www.aip-iap.org/pt/>.

Partindo dos pressupostos e conceitos de Goleman (1995) para o construto de Inteligência Emocional, no que vem sendo corroborado por outros autores ( Bisquerra 2000, 2015; Veiga-Branco 2004, 2005) para o conceito de competência emocional, consideraram-se as cinco capacidades inseridas nestes construtos, para organizar e selecionar os provérbios e seus respetivos significados.

Num tempo posterior, o conteúdo discursivo dos provérbios foi submetido a análise de conteúdo e os provérbios foram assim organizados em conjuntos de habilidades que correspondem às capacidades da Inteligência Emocional e da Competência Emocional. Por fim, procedeu-se à categorização das expressões proverbiais.

Resultados: foram encontrados provérbios que expressam comportamentos 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.

Descritores: Provérbio, emoção, sentimento

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

### Abstract

The development of emotional competence, particularly the emotional knowledge, has been regarded an important acquisition for health and wellness. In the cultural heritage and in the language of the common man there is a set of words that designate variations or types of emotions. The culture not only provides the names of a set of emotions, it also offers a speech about its causes and consequences (Oliva et al., 2006).

Objectives of this research are essentially two: the first is exactly know the existence of proverbs in Portuguese language with message and meaning related to emotions and feelings. The second objective is to recognize the meaning and significance that is implicit to this proverb message.

Considering the stated objectives, was developed a qualitative research, with a systematic and organized collection of paremiological occurrences associated with emotions, feelings or the more or less obvious emotional states for the whole population in general, and selectively collected, in two sites of proverbs: <http://www.citador.ptproverbios.php>, e <http://www.portaldaliteratura.com/proverbios.php>, even the International Association of Paremiology-<http://www.aip-iap.org.pt>.

Based on the assumptions and concepts of Goleman (1995) to the emotional intelligence construct, as has been corroborated by other authors (Bisquerra 2000, 2015; Veiga-Branco 2004, 2005) to the concept of emotional competence, we considered the five capacities inserted these constructs, to organize and select the proverbs and their respective meanings.

At a later time, the discursive content of proverbs was subjected to content analysis and sayings were so organized into skill sets corresponding to the skills of Emotional Intelligence and Emotional Competence. Lastly we proceeded to the categorization of proverbial expressions.

Results: we found proverbs that express behaviors developers of a containment of impulses, proverbs that relate to the activity of the midbrain (love, joy) and finally proverbs that refer us to the reptilian brain.

Key words: Proverb, emotion, feeling

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

### INTRODUÇÃO

*“Diz-me com quem viveste e eu te direi o que aprendeste”*

Esta expressão, como sabedoria do senso comum, ilustra claramente como se reconhece a aprendizagem relativamente ao exemplo e ao seu contexto. O desenrolar geracional de aprendizagens, não só vai sendo percecionado e legitimado em todas as áreas de vida em geral, como também se vai formulando essa perceção através dos ditados proverbiais. Partindo desta evidência, acredita-se que haverá provérbios que encerram conhecimentos e perceções de consequências para áreas de vida específicas, como será a vivência das emoções e afetos em geral. Assim sendo o que poderemos encontrar nesta área de vida e de contexto relacional?

Ao falar de emoção pensamos no coração, aperto, estômago, pelo contrário, falar de razão vem-nos à imagem o cérebro, órgão com poder superior e de decisão. Na verdade esta dupla nem sempre age de forma isolada.

Já todos nós fomos confrontados com o provérbio “O coração tem razões que a própria razão desconhece”, o que expressa o aparente desconhecimento da razão em áreas da perceção sub consciente, mais do domínio do que é considerado instintivo, intuitivo. Na verdade quantas vezes tomamos decisões que de racional nada têm. Isto justifica-se na opinião de Damásio que por receio, medos, desconfiança decidimos não correr perigos ou estrategicamente ficamos no nosso canto sem arriscar. Nestas ambiguidades de decisões, as emoções situam-se como filtros e indicadores de decisão importantes.

### Razão e Emoção

*“A palavras loucas orelhas moucas”*

É hoje consensual que as emoções inatas vão sendo contornadas com a convivência social de acordo com um conjunto de interações. Tal como as aprendizagens através dos provérbios são feitas ao longo da vida em diferentes contextos e com múltiplos objetivos. Neste contexto, quando tomamos uma decisão, ela é feita de acordo com as nossas características individuais (mais emocional ou mais racional) e se nos sentimos mais ambivalentes poderá ajudar a elaborar uma lista de “prós” e “contras”, pedindo opinião a alguém a quem tenhamos consideração, mas sempre escutando as nossas emoções. Daqui decorre que, não decidimos apenas com a emoção ou só com a razão, considerando que a emoção é o sal e a razão a pimenta presentes na decisão, ou seja quando tomamos uma decisão há que encontrar o equilíbrio ajustado à situação: o tempero a gosto (Rivero, 2006).

Navega (2001), salienta que o nosso racional gasta mais tempo na medida em que a informação precisa percorrer um caminho cognitivo maior do que a emoção pura. Assim, as reações emocionais e instintivas são muito mais rápidas do que nossas considerações racionais sobre os eventos. Relativamente a processos de decisão e as nossas escolhas são condicionadas pelas

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

emoções. Rivero (2006) questionando-se sobre o que nos faz decidir, ou hesitar, acrescenta que é um equilíbrio entre a razão e a emoção. Defende que embora algumas emoções negativas tenham utilidade, são as emoções positivas, como o amor, bem-estar, calma, prazer que alargam os nossos horizontes, as quais nos ajudam a construir recursos para lidar com as situações, pois quando nos sentimos satisfeitos ou apaixonados as questões têm sempre soluções alternativas e possíveis. Pelo contrário, ao pensar que nos vamos sentir mal com a decisão tomada, vai implicar emoções negativas e menos facilidade em encontrar opções de escolha.

As premissas fundamentais de todo sistema racional segundo Maturano (2002) são não-rationais, são noções, relações, distinções, elementos, verdades... que aceitamos à priori porque nos agradam só que *“pertencemos, no entanto, a uma cultura que dá ao racional uma validade transcendente, e ao que provém de nossas emoções, um carácter arbitrário”*(p.52). Para o mesmo autor, do ponto de vista biológico, o que conotamos quando falamos de emoções são disposições corporais dinâmicas que definem os diferentes domínios de ação em que nos movemos, assim quando mudamos de emoção, mudamos de domínio de ação. Quando estamos sob determinada emoção, este autor enfatiza que há coisas que podemos fazer e coisas que não podemos fazer, e que aceitamos como válidos certos argumentos que não aceitaríamos sob outra emoção.

Nesta linha de pensamento infere-se que num sistema de relações, os discursos racionais, por mais impecáveis e perfeitos que sejam, são completamente ineficazes para convencer o outro, se o que fala e o que escuta o fazem a partir de diferentes emoções. E não só, tal como o autor a seguir expressa, nem sempre temos disponível um conjunto de palavras que expresse de forma clara um sentimento, uma impressão ou uma vivência inusitada. Às vezes é-nos difícil encontrar as palavras exatas para o que queremos expressar, por forma a sermos compreendidos e reconhecidos nessa nossa expressão.

*Isto às vezes é tremendo porque a gente quer exprimir sentimentos em relação a pessoas e as palavras são gastas e poucas. E depois aquilo que a gente sente é tão mais forte que as palavras...*

Antunes, António Lobo (in Público, 2004)

É verdade que num sem número de situações nem sempre foi fácil e clarificador o conjunto de palavras que encontrámos para organizar um pensamento acerca de algo ou um sentimento acerca de uma vivência. A linguagem como um fenómeno que nos envolve como seres vivos é portanto, um fenómeno biológico que se origina na nossa história evolutiva, consiste num operar recorrente, em coordenações de coordenações consensuais de conduta (Maturano, 2002. p.92). Os recursos proverbiais utilizados na linguagem oral em diferentes processos comunicativos também refletem consensos validados na praxis humana. É quase sempre esta praxis de vida que faz emergir no senso comum o conjunto de fonemas que constroem os provérbios. E assim, quando se torna difícil construir um discurso acerca de algo novo ou inusitado, a possibilidade de usar um provérbio, como metáfora do que queremos dizer, torna o entendimento mais viável,

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

porque fica pré explicitado o sentido e o significado que queremos dar à nossa comunicação. Sendo a emoção, algo de importante e de básico do ser humano também o senso comum através dos seus provérbios nos apresenta um legado substancial que nos permite refletir e nos pode ajudar nas relações interpessoais, veja-se o provérbio *“O nosso inimigo, não é aquele que nos odeia, mas aquele que nós odiamos.”*

Para Golmen, existem 3 camadas evolutivas no nosso cérebro implicadas nas emoções, são elas: O Neoencéfalo, com capacidade intelectivas, capacidade de filtração e contenção dos impulsos. O Mesencéfalo, uma estrutura com capacidade de raciocinar ou seja, estruturas controladoras das emoções (amor, alegria, tristeza) e por fim uma camada inferior o Paleocéfalo, estrutura muito semelhante ao cérebro de um réptil (cérebro reptiliano).

### Entre a Paramiologia e o construto de Inteligência Emocional

Tendo por base, esta evidência biológica das emoções, e a necessidade de existir uma autoconsciência e autocontrole bem como o autoconhecimento para melhor lidar com as diferentes situações apresentam-se agora alguns achados paremiológicos, que em nosso entender podem proporcionar verdadeiros momentos reflexivos, bem como promotores e geradores de emoções.

Será que poderemos encontrar nos provérbios a significação implícita às capacidades que inserem os construtos de Inteligência Emocional e de Competência Emocional? Ou seja, seá que poderemos encontrar mensagens proverbiais que as retaratem ou a elas se reportem?

Para desenvolver este trabalho, foram traçados Objetivos:

- o primeiro é exatamente conhecer a existência de provérbios em lingua portuguesa com mensagem e significado relacionados com as emoções e sentimentos implícitos ao que significa cada uma das capacidades da Inteligência Emocional ou da Competência Emocional.
- o segundo objetivo é reconhecer o sentido e o significado que está implícito a essa mensagem do provérbio, de acordo com cada uma das capacidades que inserem esses construtos.

### Metodologia

.Considerando os objetivos previamente traçados, foi desenvolvida uma esquisa de natureza qualitativa, com recolha sistemática e organizada de ocorrências paremiológicas associadas a emoções, sentimentos ou a estados emocionais mais ou menos evidentes para toda a população em geral, e seletivamente retiradas em dois sites de provérbio: <http://www.citador.pt/proverbios.php>, e <http://www.portaldaliteratura.com/proverbios.php> e ainda a Associação Internacional de Paremiologia-<http://www.aip-iap.org/pt/>.

Partindo dos pressupostos e conceitos de Goleman (1995) para o construto de Inteligência Emocional, no que vem sendo corroborado por outros autores (Bisquerra 2000, 2015; Veiga-Branco 2004, 2005) para o conceito de competência emocional, consideraram-se as cinco

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

capacidades inseridas nestes construtos, para organizar e selecionar os provérbios e seus respetivos significados.

Num tempo posterior, o conteúdo discursivo dos provérbios foi submetido a análise de conteúdo e os provérbios foram assim organizados em conjuntos de habilidades que correspondem às capacidades da Inteligência Emocional e da Competência Emocional. Por fim, procedeu-se à categorização das expressões proverbiais.

### Provérbios alusivos ao domínio da Autoconsciência

É a primeira capacidade, e segundo Goleman, e considerada determinante para as restantes destrezas. Auto-Consciência (Goleman, 1995, 1999) significa conhecer as próprias emoções: significa o reconhecimento de um sentimento/emoção, sendo tanto melhor o nível do Q.E. quanto mais próxima for a auto-consciência, do experienciar da emoção.

Aqui poderemos verificar que há provérbios que apesar de não expressarem o nível somatofisiológico da emoção – porque não há este conhecimento ao nível do senso comum - não excluem o que é importante na vida, ou seja algo acerca da componente cognitiva e valorativa ao estímulo e ao comportamento de resposta fisiológico a essa valoração que foi atribuída, pelo que esta necessidade de sentir os sentimentos acerca dos ajustamentos do corpo a um fenómeno ou a uma experiência parece de forma a fazer sentido.

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

“Cada um é que sabe onde o sapato aperta”

“À primeira toda a gente cai, à segunda só cai quem quer”

“Mais vale um pássaro na mão do que dois a voar”

“A minha liberdade acaba quando a do outro começa”

"A ignorância é atrevida"

### Provérbios alusivos à Gestão de Emoções

A Gestão de Emoções (Goleman, 1995) definida posteriormente como Auto-regulação (1999) significa gerir os próprios estados emocionais e os respetivos recursos. Diz respeito “ao como o corpo reage”, e o que se sente conscientemente no momento dessas reacções. Quem não consegue ou dificilmente consegue identificar as alterações no seu corpo - e como consequência não se pode gerir - traduz na prática a impossibilidade de se controlar.

Aqui verifica-se como os provérbios podem expressar os pensamentos e as consequências subjacentes de um “estado de corpo” de tonalidade positiva ou negativa perante uma experiência de vida.

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

Assim, podemos constatar que está implícito um conjunto de significados acerca da mais valia de observar o corpo e de aprender a modificar algumas componentes dos comportamentos, deixando implícito que este será o caminho para adquirir este sentido de auto-domínio, quer ao nível da vertente subjectivo-experiencial, quer comportamental.

Esta linguagem proverbial é avisadora também de que quem não conseguir o seu controlo emocional, está constantemente em luta com sensações de angústia (*tempestades, paga...*), ou a ser vítima dos seus próprios comportamentos pouco sensatos e ineficazes (*aqui se...; o que não queres que...*) e as respetivas consequências. As palavras mencionadas como homem prevenido e adivinhar podem ser aplicadas no sentido de estar previamente preparado, ou seja, pensar e perspetivar as consequências, que são formas atitudinais de estudar as consequências derivadas de um dado comportamento.

Também fica clara a ideia de que esta continuidade da não gestão pode desencadear situações de pesar, com grandes custos emocionais pessoais e relacionais, com consequentes sentimentos negativos, por não ter conseguido corrigir a tempo uma atitude ou comportamento. A noção de que é importante compreender o outro na medida que somos seres sociais e que não podemos viver isolados é fundamental. Por isso torna-se necessário perceber que comportamento gera comportamento e que a tolerância é uma capacidade que é urgente desenvolver e que não é com represálias que evoluímos.

### Quadro 2- Provérbios alusivos à “Gerir Emoções” ou “autocontrolo”

“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”

“Homem prevenido vale por dois”

“Adivinhar é defesa”

### Provérbios alusivos à Automotivação

A Auto-Motivação (Goleman, 1995) ou Motivação (1999) ou motivarmo-nos a nós mesmos, significa ser capaz de utilizar a energia das emoções em função de objectivos próprios, e acreditar (ter a esperança) que serão levados a cabo, utilizando essa energia para fabricar a atenção, melhorar o nível de concentração e poder entrar num processo dinâmico de consecução e de atingir objetivos de vida.

É hoje consensual que se estivermos motivados, as atividades fluem com maior facilidade e a produtividade aumenta. Herança cultural passada de geração em geração também nos deixou esse testemunho, observável em palavras como *não deixes para amanhã*, a alusão à *esperança*, ao afastamento de emoções e sentimentos negativos como a tristeza, e por oposição o apelo à força e ao incentivo, atitudes aqui perspetivadas em processos de preservação do organismo,

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

como um todo funcional que se auto-organiza, para melhorar a vida e a qualidade da sobrevivência. Verifica-se curiosamente como no senso comum, tal como na componente científica, se faz o apelo à energia da motivação positiva, aquela que se mobiliza a partir de sentimentos de entusiasmo, zelo e confiança, e que se traduz-se na prática, em mais motivação positiva, mais persistência e mais eficácia na consecução de objectivos.

### Quadro 3 - Provérbios alusivos à “automotivação”

“Não deixes para amanhã o que podes fazer hoje”

“Se queres fama não fiques na cama”

“Quem não arrisca não petisca

“A união faz a força”

“Querer é poder”

“Tristezas não pagam dívidas”

“A esperança conforta a alma, a honra e a vida”

“A esperança é a última a morrer”

“Enquanto há vida, há esperança”

“Até ao lavar dos cestos é vindima”

“Quem se muda Deus ajuda”

### Provérbios alusivos à “Empatia”

Goleman (1995) considera Empatia, a «consciência dos sentimentos, necessidades e preocupações dos outros» (1999: 35), que emerge da percepção das suas próprias emoções. Por vezes os afetos e as relações de proximidade entre pessoas, condicionam decisões que nem sempre são as mais adequadas, no entanto os provérbios que se seguem salientam que nem tudo o que é visível está base de determinadas opções. Nos provérbios a empatia é aludida no sentido promotor da relação do sujeito com o seu contexto de mundo e na sua auto-preservação e acautelamento. O senso comum induz ao comportamento assertivo e transparente, no sentido da transparência e da dignidade.

A mensagem dos provérbios induz sempre à reflexão, à análise da vida relacional em interação sempre com o outro. Curiosamente, Goleman considera que esta capacidade de perceber o estado de espírito dos outros, se fundamenta na Auto Consciência (curiosamente aqui expresso em “Quem vê caras não vê corações”) e no Autodomínio ou Gestão de Emoções, e considera-a «a aptidão fundamental de todas as competências sociais importantes na vida laboral» (p.145). O autor defende que a Empatia inclui ter a percepção dos sentimentos e perspectivase interessar-se activamente pelas suas preocupações – o que é verificado aqui (Se queres manso o cordeiro tira-lhe a mãe) para compreender a fragilidade infantil -; aperceber-se das suas necessidades e promover as suas aptidões; cultivar oportunidades com a diversidade de pessoas que nos cercam

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

– o que se percebe por exemplo em (Amigos, amigos, negócios à parte); e ser capaz de “ler” as correntes sociais e políticas do contexto relacional, percebido na alusão à solidão através de “Vida sem amigos, morte sem castigo” ou no conselho velado que está no provérbio “As aparências iludem”.

### Quadro 4 - Provérbios alusivos à “Empatia”, “Reconhecer as emoções dos outros/relacionamentos”

“As boas contas fazem os bons amigos”

“Amigos, amigos, negócios à parte”

“Quem vê caras não vê corações”

“Nem tudo o que reluz é ouro”

“Se queres manso o cordeiro tira-lhe a mãe”

“As aparências iludem”

“Amor com amor se paga”

“Vida sem amigos, morte sem castigo”

Em suma, verifica-se que as mensagens proverbiais são de facto promotoras da qualidade de vida intra e inter pessoal, pela alusão a comportamentos facilitadores e assertivos. Os provérbios usam palavras e mensagens que traduzem o conjunto de todas as capacidades anteriormente apresentadas, e em alguns casos dão aconselhamentos comportamentais, com maior ou menor grau e destreza, por forma a serem usados nos contextos de vida.

As mensagens do senso comum, criam imagens e cultivam relações com significados, por forma a reconhecermos os conflitos e perspetivas para os solucionar.

### Conclusão

Este trabalho partiu de dois objetivos definidos em torno da relação entre a paramiologia e a Inteligência Emocional ou Competência Emocional. Verificou-se que ambos se concretizaram: num primeiro momento tornou-se claro que é de facto evidente que existem de provérbios em língua portuguesa com mensagem e significado relacionados com as emoções e sentimentos implícitos ao que significa cada uma das capacidades da Inteligência Emocional ou da Competência Emocional. Por fim e através da análise comparativa de conceitos e terminologias, também se verificou que os sentidos e os significados que estão implícitos nessas mensagens dos provérbios, encontram afinidade e concordância com cada uma das capacidades que inserem estes construtos.

Resgatam-se aqui as palavras de Milan Kundera para apresentar a seguinte reflexão:

O autor considera que *“Podemos reprovar-nos a nós próprios por alguma ação, por alguma observação, mas não por um sentimento, simplesmente porque não temos qualquer controle*

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

sobre ele.” ... e o que este estudo permite analisar, é que tendo a humanidade considerado esta evidência de vida, foi ao longo do tempo construindo um património referencial de assertividade e sabedoria através dos provérbios. É claro que as emoções sempre foram consideradas fenómenos perturbadores para a Humanidade... razão porque as palavras que as expressam e expressam os seus significados teriam que estar presentes nestes “ditos” geracionais do senso comum.

Verifica-se que estão presentes as emoções com a sua perturbação e a sua importância e mesmo como as emoções são importantes para a racionalidade.

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). Parafraseando Maturano (2002), viver não ocorre no caos, somente há caos quando perdemos nossa referência emocional e não sabemos o que queremos fazer, porque nos encontramos de uma forma recorrente em emoções contraditórias.

### Referências Bibliográficas

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, E. (2015). Inteligencia emocional en la educación. Madrid: Síntesis.

Damásio, A. (2006). *O Erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano*. 2a. edição. São Paulo: Companhia das Letras, 2005. (Original em inglês: *Descartes' Error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Putnam, 1994).

Damásio, A. (1999). *O Sentimento de Si*, Publicações Europa-América

Golmen, D. (1995). Inteligência Emocional. Lisboa. Temas & debates

Golmen, D. (1998) . *Trabalhar com Inteligência Emocional: Lisboa: temas & debates*

## LIVRO DE ATAS DO II SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 2015

- Maturana, H. (2002). *Emoções e linguagem na educação e na política*, Belo Horizonte: UFMG
- Navega, S. (2001). *É Possível Racionalidade e Emoção Conviverem?* Disponível em:  
<http://www.intelliwise.com/reports/paper8.htm>
- 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/tde-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>.
- Rivero, C. (2006). *Tomada de decisão: entre a razão e emoção* disponível em:  
<http://catarinarivero.com/artigos/Tomada-de-Decisao.pdf>
- Taylor, A. (1996). The origins of the proverb. In: Flonta, T. (ed.) *De proverbio, an electronic journal of international proverb studies*. University of Tasmania, Australia. URL:  
<<http://info.utas.edu.au/docs/flonta>>, 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>.
- Veiga-Branco, M.A.R. (2007). Competência Emocional em Professores. In coord. Candeias, A. A. & Almeida, L. S. *Inteligência Humana: investigação e aplicações*. Coimbra: Quarteto. p.361-379. ISBN 978-989-558-094-1
- Veiga-Branco, M.A.R. (2005). Competência emocional em professores - um estudo em discursos do campo educativo. Porto: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Tese de Doutoramento em Ciências da Educação.