



## **O *Counseling* como instrumento de aproximação e reconhecimento das experiências emocionais**

*Carlos Mendes de Lima Júnior<sup>1</sup>; Adalto Luiz Chitolina<sup>2</sup>*

**Resumo:** O *counseling* é quem se dispõe a aconselhar. Aquele que reúne um conjunto de habilidades, atitudes e técnicas para ajudar as pessoas a ajudar-se. Parte-se do pressuposto de que o homem já tem em si os recursos necessários, portanto o processo de interação entre o *counselor* (aconselhador) e o cliente, propõe-se a criar as condições para fazê-los emergir por meio de um colóquio centrado na pessoa. Uma relação ativa e altamente pessoal, antes de ser sobre o problema a ser solucionado. O objetivo do presente estudo foi evidenciar a importância da experiência interna e particular na vida das pessoas, definindo como possibilidade numa relação de ajuda, através da figura do *Counseling*. Conclusão: Ajudar as pessoas a estarem cientes de suas limitações e de suas possibilidades, certamente a ajudarão a perceberem a vida e a si mesmas de uma maneira mais apropriada. Esta condição, implica em uma melhoria na capacidade de mobilizar recursos internos para reagir mais positivamente às circunstâncias desafiadoras e, conseqüentemente, a melhorarem sua qualidade de vida emocional.

**Palavras-chave:** Counseling. Relação de ajuda. Aconselhamento.

## **Counseling as an approach tool and recognition of emotional experiences**

**Abstract:** The act of Counseling is related to the one who is willing to advise. One who brings together a set of skills, attitudes and techniques to help people help themselves. It is assumed that the man already has the necessary resources, so the interaction process between the counselor and the client proposes to create the conditions to make them emerge through a focused colloquium. in the person. An active and highly personal relationship, before it is about the problem to be solved. The aim of this study was to highlight the importance of internal and particular experience in people's lives, defining as a possibility in a helping relationship, through the figure of Counseling. Conclusion: Helping people to be aware of their limitations and possibilities will certainly help them to understand life and themselves in a more appropriate way. This condition implies an improvement in the ability to mobilize internal resources to respond more positively to challenging circumstances and, consequently, to improve their emotional quality of life.

**Keywords:** Counseling. Help relationship. Counseling.

<sup>1</sup> Faculdade União. Contato: carlosjrdb@gmail.com;

<sup>2</sup> Mestrado em Instituto de Psicologia pela Pontifícia Universidade Gregoriana de Roma, Itália.

## Introdução

As emoções e os sentimentos podem ser descritos e explicados de maneira simples e direta, para isso, os homens são compelidos a ouvir quando eles falam, mesmo que nem sempre se compreenda o porquê.

O processo emocional forma uma linguagem bem própria. Não há nada de mística ou mágico sobre ele. A linguagem emocional é a maneira pela qual cada pessoa se relaciona consigo mesma e, conseqüentemente, se comunica com os outros. As emoções e os sentimentos dizem se o que a pessoa está experimentando é ameaçador, doloroso, lamentável, triste ou alegre.

Não estar cômico das próprias emoções e sentimentos ou do estado emocional dos outros, não compreendê-los ou não saber como usá-los ou expressá-los é notadamente embaraçoso. Daí, nossa intenção é apenas compartilhar algumas ideias colhidas com o modelo de ajuda para mostrar a vitalidade da linguagem dos sentimentos e da sintaxe das emoções.

É o sentir que faz a diferença entre as pessoas e as plantas ou entre as pessoas e as pedras. Não sentir é não viver. Mais do que qualquer outra coisa as emoções e os sentimentos tornam os homens sempre mais humanos. Daí, compreender o processo emocional é a chave para o domínio de si próprio, para achar a verdadeira independência, que é atingir o único poder real digno de se ter.

A experiência emocional é uma reação ao que a pessoa percebe de sua realidade circundante e, por sua vez, ela colabora e define sua percepção de mundo. Verdadeiramente, à medida que cada indivíduo se abre mais a relação a seus sentimentos, menos necessidade existe de se guardar das coisas ameaçadoras do mundo, porque usa-os como guia que interpreta o mundo que ela está experienciando.

Pelo fato de tanto do que o homem sabe depender dos sentimentos acreditamos que se cada pessoa aceitasse a responsabilidade de se pôr em ordem o seu próprio mundo emocional, o mundo como um todo poderia tornar-se mais real, mais harmonioso e, conseqüentemente, mais pacífico. Que tudo isso seja realmente uma determinação muito grande, para cada homem cria a partir de si mesmo, sua própria vida melhor.

O objetivo do presente estudo foi evidenciar a importância da experiência emocional na vida da pessoa, para tanto, procura-se ir ao encontro da definição da relação de ajuda que o *Counseling* pode oferecer a qualquer indivíduo sadio.

### **Entram em cena as emoções e os sentimentos**

*É com o coração que se vê corretamente; o essencial é invisível aos olhos.*  
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (*O pequeno príncipe*)

As realizações mais elevadas do homem não estão na precisão de sua ciência; certamente, para descobrirem seu caminho pelo mundo, os seres humanos tem nas emoções e nos sentimentos seu ponto mais coerente. A realidade não pode ser compreendida sem levar em conta as emoções e os sentimentos, pois as abstrações do intelecto e do raciocínio são importantes, mas quando o homem perde contato com suas experiências emocionais, perde contato também com suas qualidades mais humanas.<sup>1</sup>

As emoções e os sentimentos são a expressão mais natural do ser humano entrar em contato com sua própria existência. A experiência emocional é a maneira como o homem percebe o mundo, por meio de seus sentidos, e a reação mais direta frente ao mundo que os circunda; por sua vez, as próprias emoções e sentimentos colorem e definem tal percepção.<sup>2</sup> A maneira pela qual cada homem percebe a realidade que o rodeia varia, mas não varia tanto quanto a forma pela qual o mundo faz sentido.

Não existem duas pessoas que tenham a mesma maneira de integrar o que percebem. A realidade que fazemos derivar de nossas percepções, em grande parte, é criação de nossas próprias necessidades e expectativas. Mesmo assim, existem maneiras comuns mediante as quais tomamos uma atitude para com nossa reação a uma experiência: nossos sentimentos. (VISCOTT, 1982, p. 17).

Provavelmente, à medida que o ser humano se abre mais em relação a sua própria experiência emocional, menos necessidade existe de se guardar das coisas ameaçadoras do mundo. Em vez de se ocultar de tal experiência, o homem aberto a usa como chave de interpretação para o mundo que ele está concretamente experienciando.

---

<sup>1</sup> Cf. VISCOTT, David. *A linguagem dos sentimentos*. São Paulo: Sumus, 1982, p. 11-12.

<sup>2</sup> Cf. *Ibid.*, p. 14.

Assim sendo, os homens que se apoiam tão somente em seu intelecto para descobrirem seu caminho pelo mundo, bloqueiam a probabilidade de estarem em estreita harmonia com pessoas que também usam e se apoiam parcialmente em seu mundo emocional.<sup>3</sup>

O mundo emocional é um dom que faz parte da lista dos dispositivos inatos da regulação automática da vida. Isso quer dizer que as experiências emocionais são, em certos casos, inteiramente inatas, no sentido estrito do termo, e que estão prontas para ser usadas logo após o nascimento; noutros casos, requer um grau mínimo de exposição apropriada ao ambiente. Uma exposição simples é o suficiente para iniciar uma resposta adaptativa e a finalidade específica dessa resposta.<sup>4</sup>

A cadeia de fenômenos que os leva à emoção inicia-se com o aparecimento na mente do estímulo-emocional-competente. [...] as imagens do estímulo competente são apresentadas nas diversas regiões sensitivas que mapeiam as suas características, por exemplo, nos córtices visuais ou aditivos. [...] A atividade nesses locais desencadeadores é a causa imediata do estado emocional que ocorre no corpo e na mente. (DAMÁSIO, 2004, p. 65).

Deve-se notar que a cadeia de acontecimentos pode reverberar e ampliar-se ou reduzir-se e terminar. Os objetos emocionalmente competentes podem estar presentes na realidade atual ou ser recuperados na memória. Por exemplo, o acidente que causou medo a uma pessoa há muitos anos atrás pode ser recordado na atualidade e causar uma nova experiência de medo. O efeito é o mesmo ora o objeto esteja de fato presente, ora sua imagem seja reconstruída a partir da memória.

Baruch Espinosa, filósofo holandês cuja preocupação suprema era a relação entre os seres humanos e a natureza, versou grandes estudos sobre a condição humana e de modo perspicaz disse algo sobre esse assunto: “Um homem é tão afetado, agradavelmente ou dolorosamente, pela imagem de uma coisa passada ou futura, como pela imagem de uma coisa presente.” (Ética, Parte III, proposição 28). Em outras palavras, pode-se dizer que se o estímulo tem competência emocional, segue-se, então, uma emoção.

Todos os fenômenos emocionais têm a ver, direta ou indiretamente, com a saúde do organismo. Sem nenhuma exceção, todos esses fenômenos se relacionam com correções adaptativas do estado da mente e do corpo e levam finalmente a mudanças no mapeamento dos próprios estados do corpo e da mente.

---

<sup>3</sup> Cf. *A linguagem dos sentimentos*, p. 14.

<sup>4</sup> Cf. DAMÁSIO, Antônio. *Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos*. São Paulo: Companhia das Letras, 2004, p. 55.

As emoções ocorrem no teatro do corpo. Os sentimentos ocorrem no teatro da mente. [...] as emoções e as várias reações que as constituem fazem parte dos mecanismos da regulação da vida. Os sentimentos também contribuem para a regulação da vida, mas em um nível mais alto. (DAMÁSIO, 2004, p.35).

As emoções e as reações a elas relacionadas parecem estar adiante dos sentimentos na história da vida e compor o alicerce dos sentimentos. Os sentimentos, por outro lado, designam o pano de fundo da mente. As emoções e os sentimentos estão intimamente relacionados ao longo de um processo contínuo que se tende a vê-los, compreensivelmente, como uma entidade simples. Apesar da intimidade e a aparente simultaneidade, é possível entrever dissociação nesse processo permanente.<sup>5</sup>

A produção de reações a objetos e circunstâncias que promovem ou ameaçam a vida deu origem aos mecanismos que capacitaram os organismos de responderem com eficácia, mas de um modo pouco original, a várias ocasiões boas ou más para a vida. Essa descrição é a estrutura da emoção que, frequentemente, esteve em seu princípio uma ação.<sup>6</sup>

Quando as consequências dessa sabedoria natural são mapeadas na mente e orientam paralelamente os esforços conscientes e deliberados da autoconservação, o resultado é o sentimento. O sentimento introduziu um alerta mental para as boas ou más circunstâncias e permitiu, ao mesmo tempo, prolongar o impacto das emoções ao afetar a atenção e a memória de maneira estável.

Assim, numa combinação proveitosa de memórias do passado, imaginação e raciocínio, os sentimentos levaram à emergência da capacidade de antevisão, previsão de problemas e à possibilidade de criar soluções novas, menos estereotipadas. Com efeito, os sentimentos abrem a porta para uma nova possibilidade, a saber: o controle voluntário daquilo que até então era automático.<sup>7</sup>

Com a finalidade de conseguir uma explanação compreensível dos fenômenos discutidos, ou seja, o processo que vai da emoção ao sentimento, estudiosos observam sutilmente como se dependesse de uma simples cadeia de acontecimentos que começaria com um estímulo singular e terminaria com o estabelecimento das bases do sentimento, relacionadas com esse estímulo.

O processo emocional, ao longo do tempo, evolui e espalha-se lateralmente envolvendo cadeias paralelas de fenômenos que vão se estendendo e se amplificando. Essa

---

<sup>5</sup> Cf. *Em busca de Espinosa*, p. 35.

<sup>6</sup> Cf. *Ibid.*, p. 87.

<sup>7</sup> Cf. *Ibid.*, p. 87-88.

extensão e amplificação acontecem porque a presença do estímulo competente inicial leva frequentemente à recordação de estímulos relacionados, que são, eles também, emocionalmente competentes.

Os estímulos competentes adicionais, como chamam os pesquisadores, podem levar ao desencadeamento da mesma emoção ou ao desencadeamento de modificações dessa emoção, ou até ainda induzir emoções que colidem com a original. Em relação ao estímulo inicial, a continuação e a intensidade do estado emocional estão à mercê do desenrolar do processo cognitivo.<sup>8</sup>

Os planos cognitivos e emocionais estão constantemente ligados pela aprendizagem natural que vem associando emoções e pensamentos numa rede que funciona interativamente. Para Paul Ekman, psicólogo estadunidense pioneiro no estudo das emoções e expressões faciais, certos pensamentos evocam certas emoções e, analogamente, certas emoções evocam certos pensamentos que, por sua vez, suscitam sentimentos.<sup>9</sup>

Mesmo que as expressões emocionais não tenham motivação psicológica e sejam representadas (na mente), elas são capazes de causar sentimentos e de provocar o tipo de pensamentos que, um dia, foram aprendidos em conjunto com essas emoções. (DAMÁSIO, 2004, p,79).

Em suma, os conteúdos da mente, como consequência, amplificam ou reduzem a probabilidade da emotividade de cada homem. O fluxo de conteúdos mentais provoca novas reações emotivas, que ocorrem no domínio do corpo ou dos seus mapas cerebrais que eventualmente conduzem aos sentimentos. Quando o processo atinge a fase dos sentimentos, naturalmente regressa ao domínio mental onde tudo começou e, assim, percebe-se que os sentimentos são tão mentais como os objetos e as situações que desencadearam, no homem, as emoções.

## **O *Counseling* e o reflexo do estado emocional**

*... há um tipo de linguagem universal, que consiste nas expressões do rosto e dos olhos, dos gestos e dos tons de voz, que pode demonstrar se uma pessoa pretende pedir algo e obtê-lo ou recusá-lo e afastar-se.*

SANTO AGOSTINHO (*Confissões*)

---

<sup>8</sup> Cf. *Em busca de Espinosa*. p. 72-73.

<sup>9</sup> Cf. *Ibid.*, p. 79.

O homem contemporâneo, já saturado de seduções materiais, está se abrindo sempre mais para a busca de novos valores e exigências importantes como senso de pertença, de coparticipação, comunicação autêntica, iniciativa, motivação e entusiasmo.

Essas “riquezas psíquicas” como denominava o psicanalista italiano Franco Fornari (1921-1985) são remédios para o desconforto, a confusão e o mal-estar individual que sopra na realidade contemporânea mexida por inúmeras mudanças e privação da sustentação segura de uma tradição.<sup>10</sup>

Hoje a busca autêntica de bem-estar inclui, antes de tudo, a redescoberta de valores escolhidos autonomamente, a consciência da própria fundamental liberdade, criatividade e responsabilidade, além da capacidade de restabelecer um diálogo com a totalidade do próprio ser.

Reintegrar o homem na reapropriação daquele potencial de criatividade e sabedoria que permite dar respostas novas e oportunas à vida é o ponto de partida de um percurso de reorganização interna em direção a assim chamada “normalidade”. Esse processo é antes de tudo um meta interior.

De ponto de chegada, esta meta, por sua vez, se transforma em ponto de partida dos novos horizontes da psicologia, distanciando-se de sua matriz mais especulativa, para aplicar e atuar as próprias forças do indivíduo na vida cotidiana e em um contexto interpessoal e social.<sup>11</sup>

No entanto, para o homem encontrar a via de equilíbrio entre uma realidade externa em transformação e uma interna em evolução na direção da criação e realização de um projeto existencial próprio, inserido num contexto planetário, requer muitas vezes a intervenção de um guia que alarga a perspectiva de seu ser na realidade.

Administrar a própria vida não é uma tarefa fácil, por isso, ser guiado por alguém que já tenha ativado dentro de si o processo de crescimento para tornar-se “o melhor de si”, aprendendo a perceber as inumeráveis interconexões que ligam o homem a cada aspecto do mundo circundante é a grande solicitação da “terceira força” da psicologia que se define como “humanista”.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Cf. DANON, Marcella. *Counseling: uma nova profissão de ajuda*. Curitiba: Sociedade Educacional e Editora IATES, 2003, p. 17.

<sup>11</sup> Cf. *Ibid.*, p. 18.

<sup>12</sup> Cf. *Counseling*, p. 19-22.

A abordagem humanista abre as portas para um novo capítulo da psicologia, uma arte antiquíssima, mas tão jovem como ciência. Ela amplia seu campo de observação e de estudo favorecendo um crescimento equilibrado ao homem acentuando a qualidade das relações, aos talentos não expressos, ao desafio criativo, à liberdade de escolha, ao indivíduo sadio e a formação.

[...] a psicologia humanista encontra aplicação sempre crescente em âmbitos não apenas terapêuticos, mas também educativos, empresariais e sócio-sanitários, ampliando o campo de ação do psicólogo clássico e oficializando novas figuras profissionais. (DANON, 2003, p.22).

No campo das profissões de ajuda, essa contribuição se traduz em uma passagem fundamental de uma atitude de piedade, caridade e assistencialismo, a uma atitude de colaboração, corresponsabilidade e coparticipação. A capacidade de estabelecer relações de comunicação eficaz, a ponto de colocar-se autenticamente em relação com o outro, para além do trabalho funcional está se tornando um pressuposto sempre mais importante em diversos contextos profissionais.

A arte de escutar, de entrar em empatia com o interlocutor, de não fazer projeções sobre ele, de não se deixar desviar pelo preconceito, de acolher o outro na sua unicidade são todos fatores que estão retornando aos programas de formação profissional de um matiz sempre mais ampla de diversas realidades.<sup>13</sup>

Presença, escuta e empatia, nos dois âmbitos, intra e interpessoal, são os principais instrumentos de trabalho do *counseling*, uma das profissões emergentes da sociedade contemporânea, para fornecer aos indivíduos estrutura e preparação necessários para desenvolver capacidade de atenção, interação, compreensão e diálogo com a realidade interna e externa de uma sociedade cada vez mais desafiadora e em pujante transformação.

O *counseling* é um conjunto de habilidades, atitudes e técnicas para ajudar as pessoas a ajudar-se. Partindo do pressuposto de que o homem já tem em si os recursos necessários, esse processo de interação entre o *counselor* e o cliente, propõe-se a criar as condições para fazê-los emergir por meio de um colóquio centrado sobre a pessoa, uma relação ativa e altamente pessoal, antes de ser sobre o problema.<sup>14</sup>

O aconselhamento (*counseling*) é conceituado como educativo, preventivo, situacional [...]. Lida com o material consciente e enfatiza a normalidade [...]

---

<sup>13</sup> Cf. *Ibid.*, p. 23.

<sup>14</sup> Cf. *Counseling*, p. 25.



acompanhados de ansiedade normal. [...] relaciona-se a apoio e a reeducação para indivíduo de ego forte, porém tão afligido por problemas situacionais ou para indivíduo de ego tão enfraquecido que a psicoterapia não seria de utilidade. O aconselhamento tem sido especificamente conceituado como um meio de maximização da eficácia humana [...]. (SCHEFFER, 1979, p.17-18).

A relação do *counseling* é uma oportunidade em que o calor humano, aceitação objetiva e ausência de qualquer coerção ou pressão pessoal por parte de um ajudador possibilita a expressão mais livre de emoções e sentimentos, assim também como comportamentos e problemas por parte do ajudado.

Nessa particular experiência de completa liberdade emotiva, o indivíduo é livre para reconhecer e compreender “nas entrelinhas” de suas palavras aparentemente neutras o cerne de sua esfera emotiva. O sentimento existe, sempre. Atrás de cada palavra ou de cada silêncio está presente um sentimento ou uma mistura de muitos, é preciso ser ouvinte atento para captar as questões reais como conflitos, paixões ou contradições que estão no centro da problemática e que conduz a pessoa a buscar a ajuda de um *counselor*.

A tarefa do *counselor* ou ajudador, insiste Carl Rogers,<sup>15</sup> é ajudar o cliente ou ajudado na formulação consciente de suas diversas emoções e sentimentos, sejam quais forem, positivos ou negativos, coerentes ou contraditórios, voltadas para os outros, para si mesmo ou até mesmo para o próprio *counselor*.

A habilidade de quem conduz a relação de ajuda está no fazer às vezes de um espelho, fazendo notar aquilo que emerge do outro, sem julgar ou tomar algum partido. A meta é chegar àquilo que realmente existe por trás do mal estar que está sendo comunicado.<sup>16</sup>

Poucas são as pessoas que sabem expressar seu estado emocional de maneira direta. Essas incluem, em seus relatos, não só os fatos, mas os sentimentos que experimentam diante desses fatos. A maior parte das pessoas, no entanto, se expressa de maneira indireta, por meio do seu corpo ou nem mesmo sabe o que está sentindo.

Admitir para si próprio a experiência emocional não é fácil, pois o reconhecimento daquilo que sente pode levar o indivíduo a sofrer ou considerar-se um fraco. E quando seus

---

<sup>15</sup> Carl Rogers (1902-1987) psicólogo norte-americano que foi o primeiro a gravar sessões psicoterapêuticas, com as devidas permissões, tornando possível o estudo objetivo de um processo eminente subjetivo. Rogers ficou famoso por desenvolver um método psicoterapêutico centrado no próprio paciente. Para ele o terapeuta tem que desenvolver uma relação de confiança com o paciente para poder fazer com que ele encontre sozinho sua própria cura. Esse psicólogo marcou não só a psicologia clínica, como também, a psicoterapia, a administração, o aconselhamento psicológico, o aconselhamento pastoral, a educação e a pedagogia, assim como a Literatura, o Cinema e as Artes.

<sup>16</sup> Cf. *Counseling*, p. 122.

sentimentos não são admitidos para si próprio, não podem ser admitidos ou expressos ao ajudador.

O processo de ajuda tem como finalidade a mudança do ajudado e a base desse processo está na exploração e compreensão de suas vivências.

Ao explorar e compreender a si própria, a pessoa atinge o autoconhecimento, que é, antes de mais nada, o reconhecimento dos próprios sentimentos. Só se pode mudar de maneira construtiva quando se conhece o suficiente para escolher sua própria direção. (MIRANDA, 2006, p. 146).

Uma vez adquirida uma percepção clara das próprias emoções e sentimentos e das próprias ambivalências, a pessoa está livre daquele conflito interno que antes a impedia de prosseguir no percurso de um contato mais autêntico consigo mesma e na utilização de suas energias para finalidades mais satisfatória e feliz.

### **Desafio da competência emocional**

*Qualquer um pode zangar-se – isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e de maneira – não é fácil.*  
ARISTÓTELES (*Ética a Nicômaco*)

O desconhecimento do processo emocional e de sua competência parece estar tornando as pessoas cada vez mais confusas em seus pensamentos e também, sobre suas aptidões emocionais e sociais. O analfabetismo emocional da vida moderna impede que a humanidade desenvolvam seus talentos emocionais e sociais fundamentais para a vida.<sup>17</sup>

Há percebido sempre mais, nas pessoas, um aumento de limiar perturbação e vulnerabilidade de sua própria experiência emocional. Com isso, pode-se ler a doença emocional se alastrando em números que revelam um aumento da depressão em todo o mundo, um salto assustador de ondas de agressão e problemas relacionados a déficit de atenção e raciocínio lógico.

A urgência necessária de compreender o que se está por trás de um sentimento e reconhecer as diversas opções sobre como responder a uma emoção, faz parte do núcleo de aptidões recomendadas como prevenção básica para a gama de armadilha que ameaçam a

---

<sup>17</sup> Cf. *Inteligência emocional*, p. 248.

riqueza da vida humana. É útil aprender meios de lidar, por exemplo, com ansiedades, ira e tristeza.

Além do mais, aceitar responsabilidades por decisões e atos, tomando também consciência do que as levaram a termo é um reconhecimento das forças e fraquezas humanas. São respostas realistas, mas sobretudo, positivas, que evita o homem cair na armadilha comum do movimento de sua autoestima.

[...] ver as ligações entre pensamentos, sentimentos e reações (emoções); saber se são os pensamentos ou os sentimentos que governam uma decisão; ver as consequências de opções alternativas; e aplicar essas intuições sobre questões como drogas, fumo e sexo. (GOLEMAN, 1995, p. 284).

Aquilo que o homem sente a respeito de qualquer coisa reflete sua história e desenvolvimento, suas influências passadas, sua agitação presente e seu potencial futuro. Compreender as emoções e os sentimentos é como compreender cada reação humana aos estímulos do universo que circunda a pessoa, pois o mundo emocional resume o que ela experimenta e ainda informa se tal experiência é boa ou dolorosa.<sup>18</sup>

Sem a consciência do processo emocional, não há uma real consciência da vida. As emoções e os sentimentos humanos são a linguagem da vida social humana; fornecem os padrões de contorno que relacionam as pessoas umas com as outras, por exemplo:

O sorriso – o sinal universal de emoção mais bem estabelecido – é o sinal da afirmação social; a felicidade é a emoção da cooperação. O franzir das sobrancelhas indica que algo não está bem; a ira é a emoção do conflito interpessoal etc. (OATLEY, 1996-1998, p. 115).

Durante o desenvolvimento individual do processo emocional, o que a linguagem verbal fez não foi substituir as emoções ou os sentimentos, mas permitir ao homem comunicar-se ainda mais elaboradamente acerca daquilo que é mais importante para sua vida, a saber: as relações emocionais.

Nos adultos, a maior parte das emoções, normalmente, são ações ou movimentos conscientes ou não, que ocorrem no rosto, na voz ou em comportamentos específicos, distinto de estado mental, cujo núcleo é a prontidão para agir e o estabelecimento de planos.

Uma emoção dá prioridade a um dos tipos de ação a que atribui um sentido de urgência; diferentes tipos de prontidão criam diferentes relações de contorno com os outros.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Cf. *Linguagem dos sentimentos*, p. 17.

<sup>19</sup> Cf. *Compreender as emoções*, p. 124.

Já os sentimentos podem ser revelações do estado da vida dentro do organismo. A forma como a revelação se introduz na mente e, ao mesmo tempo, começa ela mesma a ser revelada é a expressão do florescimento ou do sofrimento humano, na mente e no corpo.

Os sentimentos são a maior parte de uma luta para atingir o equilíbrio na existência do dia-a-dia que revelam simultaneamente a grandeza e a pequenez humana, reflexos de todos os pequenos ajustamentos e correções sem os quais o espetáculo da vida colapsa por inteiro.<sup>20</sup>

Entrever a relação específica entre emoções e sentimentos e tentar elucidá-los, não deve surpreender ninguém, pois, além da satisfação da curiosidade humana, tal propósito altera a visão do homem sobre o problema mente-corpo, uma questão cuja reflexão é central para a compreensão daquilo que é a pessoa humana.

Para o psicólogo cognitivo e educacional Gardner<sup>21</sup>, não há um tipo único, monolítico, de inteligência decisiva para o sucesso na vida, mas antes um amplo espectro de inteligências, considerada múltipla. Nesse desempenho bem-sucedido de ponta a ponta sobre a escala de inteligências, Gardner inclui aquilo que ele próprio denomina de “inteligências pessoais”.<sup>22</sup>

[...] o modelo de Gardner vai muito além do conceito de padrão de QI como um fator único e imutável. Reconhece que os testes que nos tiranizam quando passamos pela escola [...] se baseiam numa noção limitada de inteligência, uma noção sem ligação com a verdadeira gama de talentos e aptidões que constam para a vida, acima e além do QI. (GOLEMAN, 1995, p. 50-51).

Arrematando a lista do que Gardner chama de “inteligências múltiplas”, há duas faces de inteligências pessoais: aptidões interpessoais, como as de um grande terapeuta se relacionar bem com seus pacientes, e aptidão intrapsíquica, que pode surgir na satisfação interior que vem da sintonização da vida do homem com seus verdadeiros sentimentos.

Inteligência *interpessoal* é a capacidade de compreender outras pessoas: o que as motiva, como trabalham, como trabalhar cooperativamente com elas. Pessoal de vendas, políticos, professores, clínicos e líderes religiosos bem-sucedidos provavelmente são todos indivíduos com altos graus de inteligência interpessoal. A Inteligência *intrapessoal*... é uma aptidão correlata, voltada para dentro. É uma capacidade de formar um modelo preciso, verídico, de si mesmo, e poder usá-lo para agir eficazmente na vida. (GARDNER, 1993, p. 9).

---

<sup>20</sup> Cf. *Em busca de Espinosa*, p. 15.

<sup>21</sup> Howard Gardner (1943), psicólogo cognitivo e educacional norte-americano, ligado a Universidade de Havard e conhecido em especial pela sua teoria das inteligências múltiplas, conforme descrito em seu livro “Frames of minds: the theory of múltiplice intelligences” (1983).

<sup>22</sup> Cf. *Inteligência Emocional*, p. 50.

Em outra versão, Gardner observou que a essência da inteligência interpessoal inclui a capacidade do homem de discernir e responder adequadamente aos estados de espírito, temperamentos, motivações e desejos de outras pessoas. Enquanto, na inteligência intrapessoal, chave do autoconhecimento, ele inclui acesso aos próprios sentimentos e a capacidade de discriminá-los e usá-los para orientar o comportamento.<sup>23</sup>

Embora haja amplo espaço nas descrições de Gardner sobre as inteligências pessoais, no jogo das emoções e no domínio de seu controle, ele não investiu com muitos detalhes no papel do sentimento sobre essas inteligências. Essa concentração, talvez não intencional, deixou inexplorado o rico mar de emoções que torna a vida interior e os relacionamentos tão absorventes.

Para se ter uma compreensão mais plena de exatamente como poderia ser o exercício de tornar as emoções e os sentimentos inteligentes, tanto o sentido em que há inteligência nas emoções quanto o sentido em que se pode transmitir inteligências as emoções, é preciso voltar para outros teóricos que seguiram o caminho intelectual de Gardner.

Um trabalho melhor elaborado sobre as inteligências pessoais, incluindo as emoções, foi mais notadamente executado pelo psicólogo de Yale,<sup>24</sup> Peter Salovey,<sup>25</sup> que estabeleceu com bastantes detalhes os modos como se pode transmitir inteligência as emoções humanas, em vez de ver emoção e inteligência como uma inerente contradição em termos.

[...] a inteligência pessoal não seria ignorada, sobretudo porque faz ao mesmo tempo sentido intuitivo e comum. [...] a inteligência emocional é ao mesmo tempo diferente das aptidões acadêmicas e parte da chave do que faz as pessoas se saírem bem nos aspectos práticos da vida. (GOLEMAN, 1995, p. 55).

Em sintonia com Gardner, um grupo cada vez maior de psicólogos, entre eles Salovey e Robert Sternberg,<sup>26</sup> outro psicólogo de Yale, adotaram uma visão mais ampla de inteligência, buscando reinventá-la em termos do que é preciso para viver de um modo bem

---

<sup>23</sup> Cf. GARDNER, Howard e HATCH, Thomas. *Multiple Intelligences Go to School*, Education Researcher 18, 8 (1989). (IE p. 52).

<sup>24</sup> A Universidade Yale é uma instituição situada em New Haven, Connecticut, Estados Unidos da América. Fundada em 1701 sob o nome de *Collegiate School*, a Yale é a terceira Instituição de ensino superior mais antiga dos Estados Unidos. A universidade disponibiliza cursos considerados distintos, como sobre clássicos escritos, teatro, arte, arquitetura, história, medicina e direito.

<sup>25</sup> Peter Salovey é psicólogo norte-americano. Obteve o seu Ph.D. em Psicologia Clínica na Universidade de Yale em 1986. É decano da Escola Graduada das Artes e das Ciências, professor da Chris Argyris Psychology e de Epidemiologia e Saúde Pública na Universidade de Yale.

<sup>26</sup> Robert J. Sternberg (1949) é um psicólogo e psicometrista norte-americano, decano de Artes e Ciências da Tufts University. Possui nove títulos de doutor honoris causa e adicionalmente é professor honorário da Universidade de Heidelberg na Alemanha.

sucedido. Essa linha de investigação retorna ao reconhecimento, de como é crucial a inteligência emocional.

Na definição básica de inteligências pessoais de Gardner, Salovey inclui a inteligência emocional expandindo alguns aspectos e as aptidões para expressar melhor e de forma mais efetiva a experiência emocional:

- Conhecer as próprias emoções e sentimentos – reconhecer um sentimento quando ele ocorre é a pedra fundamental de uma inteligência emocional. As pessoas de maior certeza sobre os próprios sentimentos são melhores gerenciadoras de suas vidas, tendo um sentido mais preciso de como se sentem em relação a decisões pessoais.<sup>27</sup>
- Saber que sentimentos não se enquadram em juízo de valor – a maior parte das pessoas tende a julgar seus próprios sentimentos, como se alguns fossem bons e outros maus. Os sentimentos não se dividem em certos ou errados, eles simplesmente existem. É importante saber que todo e qualquer sentimento ou emoção que brota dentro da pessoa é apenas uma parte natural da própria condição humana.<sup>28</sup>
- Sentir nem sempre determina o agir – é importante fazer uma distinção entre sentir e agir. O fato de a pessoa permitir expressar seu sentimento em sua totalidade não significa que deva agir de acordo com ele. A ação humana é o resultado de uma escolha que o próprio homem faz. Reprimir as emoções ou agir sempre de acordo com elas, são, ambas, atitudes extremas e não saudáveis para o indivíduo.<sup>29</sup>
- Lidar com emoções e sentimentos – lidar com emoções e sentimentos para que sejam apropriados a situação é uma aptidão que se desenvolve a partir da autoconsciência. As pessoas fracas nessa aptidão vivem constantemente combatendo sentimentos de desespero, enquanto as boas nisso se recuperam com muito mais rapidez dos reveses e perturbações da vida.<sup>30</sup>
- Motivar-se a partir da experiência emocional – pôr as emoções e sentimentos a serviço de uma meta é essencial para focalizar, para a automotivação e para a criatividade. O autocontrole emocional está por trás do todo tipo de realização. E as pessoas que tem essa capacidade tendem a ter mais alta produtividade e eficácia em qualquer atividade que desempenham.<sup>31</sup>
- Comunicar o estado emocional – faz parte de uma relação construtiva a possibilidade do homem dizer à outra pessoa o seu estado emocional. Mais do que isso, é da comunicação dos sentimentos que depende o sucesso dos relacionamentos humanos.<sup>32</sup>

---

<sup>27</sup> Cf. *Inteligência emocional*, p. 55.

<sup>28</sup> Cf. MIRANDA, Mário Lúcio de; FELDMAN, Clara. *Construindo a relação de ajuda*. Belo Horizonte: Ceap Editora, 2006, p. 146.

<sup>29</sup> Cf. *Ibid.*

<sup>30</sup> Cf. *Inteligência emocional*, p. 55.

<sup>31</sup> Cf. *Ibid.*

<sup>32</sup> Cf. *Construindo a relação de ajuda*, p. 147.

- Reconhecer emoções e sentimentos nos outros – a empatia é a aptidão pessoal fundamental. As pessoas empáticas estão mais sintonizadas com os sutis sinais sociais que indicam de que precisam ou que querem os outros.<sup>33</sup>
- Lidar com relacionamentos – a arte dos relacionamentos é, em grande parte, a aptidão de lidar com as emoções dos outros. São as aptidões que reforçam a popularidade, a liderança e a eficácia interpessoal. As pessoas boas nessas aptidões se dão em qualquer coisa que dependam de interagir tranquilamente com os outros.<sup>34</sup>
- Mudar as próprias emoções – psicólogos como Jonh Powell<sup>35</sup> e Albert Ellis<sup>36</sup> afirmam que os sentimentos não são imutáveis. Se a pessoa experimenta emoções ou sentimentos que a desgasta e a traz sofrimento, ela pode fazer aflorar esse estado emocional para tornar autoconhecido. Conhecendo-as e descobrindo sua fonte, pode decidir a trocá-los por outras emoções que não sejam tão destrutivas para si próprio.<sup>37</sup>

É evidente, que as pessoas diferem em suas aptidões em cada um desses campos; em grande parte, cada um dos campos apresentados acima oferece uma perspectiva instrutiva e representa um corpo de hábitos e respostas que, com o esforço certo, se pode melhorar.

A base de todo nível de aptidão é sem dúvida neural, mas como o cérebro é admiravelmente flexível e se põe em constante aprendizado, os lapsos nas aptidões emocionais podem ser positivamente remediados, por meio de uma relação de ajuda.

Na medida em que as pessoas tem maior lucidez tanto cognitiva quanto emocional, são cada vez mais capazes de expressar livremente suas emoções e sentimentos a si próprio e aos outros e, conseqüentemente, também capazes de se tornarem homens mais plenamente humanos.

## Conclusão

A pessoa que não compreende suas expressões emocionais subjacentes às suas ações, não se compreende a si mesma, de modo nenhum. Passa sua vida presa a um mundo cheio de medos e contradições, onde forças silenciosas influenciam suas decisões e dirigem suas ações.

<sup>33</sup> Cf. *Inteligência emocional*, p. 55.

<sup>34</sup> Cf. *Ibid.*

<sup>35</sup> John J. Powell (1925-2009) padre jesuíta e psicólogo norte-americano. Foi um proponente do humanismo católico e escreveu vários livros que tratam principalmente de psicologia e teologia católica. Conduziu muitos retiros espirituais, juntamente com seu trabalho de aconselhamento.

<sup>36</sup> Albert Ellis (1913-2007) foi um psicólogo norte-americano que, em 1955, desenvolveu a terapia de comportamento racional-emotiva (REBT). Ele é geralmente considerado um dos criadores da mudança de paradigma cognitivo-revolucionário em psicoterapia e fundador de terapias cognitivo-comportamentais.

<sup>37</sup> Cf. *Construindo a relação de ajuda*, p. 147.

Viver sem apreciar as emoções e os sentimentos próprios e dos outros, é viver num mundo remoto. A realidade não pode ser compreendida sem levar em conta o processo emocional, pois ele define a realidade mais diretamente, consolida o mundo e torna-o mais acessível a cada ser humano.

Cada pessoa tem o direito de levar a sério sua própria vida e descobrir qual a destinação que a natureza lhe se reservou. Cada indivíduo tem potencialmente todas as capacidades que são necessárias para uma vida funcional, construtiva e satisfatória no interior da coletividade e da sociedade; deve apenas aprender a alcançar recursos, talvez, atualmente muito pouco reconhecidos e exercitados.

Conquistar uma imagem dinâmica de si, em contínuo crescimento, uma abertura maior as diversas linguagens do próprio ser seja físico, emocional, intelectual e espiritual e, conseqüentemente, uma maior capacidade de escuta, compreensão e respeito para consigo mesmo e para com o próximo são objetivos desejáveis para cada homem em particular.

Algumas vezes, esse programa de exploração e compreensão não pode ser elaborado sozinho. Cada passo de seu planejamento de ação flui naturalmente numa sequência harmoniosa, como resultado das etapas básicas da relação de ajuda. Isso é especialmente verdade nas situações em que o ajudado não tem o domínio na área em que a ajuda está ocorrendo.

Ninguém procura ajuda se não tiver pretendendo algum tipo de mudança em sua vida. O *counseling* põe em evidência o efeito fortemente transformador tanto no plano pessoal quanto no plano social, de iniciativas que visam favorecer uma comunicação mais autêntica entre as pessoas, promover uma maior independência pessoal, uma expressão mais livre dos sentimentos e dos significados das próprias vivências e, por fim, uma forte vontade de inovações.

Ajudar as pessoas a viver melhor e de modo mais inteligente é o ponto de partida de um profundo processo de transformação e de maturação que, à partir do trabalho de indivíduos, envolve pouco a pouco um número sempre crescente de pessoas.

Cliente e *counselor* participam de um único projeto, a saber: favorecer a sua ou a realização do outro colaborando para o processo de autorrealização da humanidade. Sem relegar a liberdade de ser o melhor de si mesmo, assumindo a responsabilidade por sua própria vida e atuando sobre suas emoções e sentimentos, fazendo o que parece ser direito e tomando as decisões importantes para viver uma vida mais plena, mais satisfatória.



## Referências

- BASTOS, Lília da Rocha et al. *Manual para elaboração de projetos e relatórios de pesquisas, teses, dissertações e monografias*. 6ª ed. Rio de Janeiro: LTC, 2003.
- DAMÁSIO, António. *Em busca de Espinoza: prazer e dor na ciência dos sentimentos*. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.
- DANON, Marcella. *Counseling: uma nova profissão de ajuda*. Curitiba: Sociedade Educaional e Editora IATES, 2003.
- GARDNER, Howard. *Multiple intelligences: the theory in practice, a reder*. Basic Books (EUA), 1993.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. 27ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- MIRANDA, Márcio Lúcio de; FELDMAN, Clara. *Construindo a relação de ajuda*. Belo Horizonte: Ceap Editora, 2006.
- OATLEY, Keith; JENKINS, Jennifer M.. *Compreender as emoções*. Lisboa (Portugal): Instituto Piaget, 1996-1998.
- SCHEEFFER, Ruth. *Teorias do aconselhamento*. São Paulo: Atlas, 1979.
- VISCOTT, David. *A Linguagem dos sentimentos*. 10ª ed. São Paulo: Summus, 1982.



### Como citar este artigo (Formato ABNT):

LIMA JÚNIOR, Carlos Mendes de; CHITOLINA, Adalto Luiz. O Counseling como instrumento de aproximação e reconhecimento das experiências emocionais. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, 2019, vol.13, n.46, p. 799-815. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 06/07/2019;

Aceito: 15/07/2019.