

# O jogo das EMOÇÕES

Alegria, tristeza, indignação, raiva, medo... O que sentimos influi em nossos pensamentos e ações. Ou seriam resultado do que vivemos e pensamos? A forma como os afetos surgem, suas funções e influências sobre o corpo ainda intrigam pesquisadores

POR ALBERT NEWEN E ALEXANDRA ZINCK

## CONCEITOS-CHAVE

- O que sentimos combina vários aspectos: excitação física, avaliação mental, expressão e vivência subjetiva. As emoções não se contrapõem ao processamento mental de estímulos do ambiente, mas o complementam no dia-a-dia.
- A primeira teoria das emoções, desenvolvida independentemente, pelos psicólogos William James (1842-1910), nos Estados Unidos, e Carl Lange (1834-1900), na Dinamarca, sustenta que a característica central da experiência subjetiva particular é ligada aos processos fisiológicos.
- Pesquisas realizadas há mais de 40 anos mostraram, porém, que os pensamentos também desempenham um importante papel no surgimento de emoções. As pré-emoções e emoções básicas, assim como as cognitivas primárias e secundárias podem ser diferenciadas de acordo com o seu grau de complexidade.

Você já contou alguma vez quantos estados emotivos experimenta no decorrer de um único dia? Antes mesmo de sair do quarto se alegra ao perceber que o céu está claro e o sol brilha lá fora. Pouco depois, irrita-se com o metrô que acabou de perder ou com o trânsito congestionado. Invejoso, espia o belo celular da moça que caminha ao seu lado ou sente medo do pit bull que um homem leva preso à coleira. No momento seguinte, irrita-se novamente ao lembrar da longa lista de pendências no trabalho que terá de cumprir sozinho porque seu assistente acabou de entrar de férias e ainda não foi designado outro profissional para ajudá-lo; ou fica constrangido ao dar-se conta de que ontem esqueceu o aniversário de um grande amigo.





## O auto-conhecimento e a atribuição de sentidos ao que vivemos influi diretamente sobre a forma como nos apropriamos das experiências

**ALEGRIA ANTIGA:** pesquisadores suspeitam que a capacidade de divertir-se e rir tenha surgido entre os humanos antes mesmo da fala

© ANDRESA/SHUTTERSTOCK

Algumas emoções nos absorvem completamente, outras ressoam discretamente; algumas são terríveis, outras muito boas – mas todas vão e vêm sem que, na maioria das vezes, possamos influenciá-las. Pelo menos é o que nos parece. Em muitas ocasiões as pessoas não conseguem nem mesmo indicar motivos para que determinado sentimento surja, ou têm dificuldade em perceber o que se passa consigo mesmas.



REPRODUÇÃO

**JAMES (foto) E LANGE** fizeram pesquisas independentes e chegaram à mesma conclusão: para eles, processos emocionais estavam ligados profundamente a manifestações fisiológicas

Afinal, o que acontece conosco, com nosso corpo e nossos sentimentos, quando nos apaixonamos, nos irritamos profundamente, choramos de tristeza ou somos inundados por ondas de alegria?

As emoções foram ignoradas durante muito tempo por filósofos e pesquisadores das ciências naturais em favor da razão ou do pensamento lógico. Elas eram consideradas processos menos importantes, “animalescos” e até mesmo fatores de distúrbio. Isso se modificou apenas no final do século XIX – com o surgimento da primeira teoria das emoções, desenvolvida pelo psicólogo americano William James (1842-1910) e pelo dinamarquês Carl Lange (1834-1900). Trabalhando de forma independente, os dois pesquisadores postularam que a característica central das emoções, ou seja, de nossa experiência subjetiva particular, está vinculada aos processos fisiológicos.

Segundo a teoria James-Lange, os sentimentos resultam da percepção do estado de nosso próprio corpo: são simplesmente aquilo que experimentamos quando esse estado se altera devido a acontecimentos do meio ambiente. Assim, por estranho que possa parecer, eles postulam que não choramos porque estamos

tristes, mas ficamos tristes porque choramos! Nesse sentido, principalmente Lange, que era fisiologista de formação, considerava que até reações físicas, como a dilatação dos vasos sanguíneos, fossem emoções. No entanto, ele reconhecia que, sem a vivência atrelada, as manifestações corporais permaneciam frias e insípidas.

### SENTIR PARA PENSAR

A teoria James-Lange, no entanto, tem um problema: muitas vezes nosso estado físico não se altera, mas experimentamos, mesmo assim, diversos sentimentos – e isso frequentemente depende apenas do que pensamos, seja na pessoa que amamos, seja no trabalho extenuante. Essa observação levou psicólogos a formular uma tese contrária. Segundo ela, nossas emoções guiam-se pelo conteúdo de nossos pensamentos.

Vamos supor que você está na fila do caixa de um supermercado. De repente, é empurrado pela pessoa de trás e esbarra em uma senhora à sua frente. Apesar de você não ter sido o autor do empurrão, a mulher lança-lhe um olhar indignado – o que inevitavelmente lhe desperta sentimentos: sente-se mal, fica sem graça e talvez irritado com quem esbarrou em você. Mas, se acredita



que poderia ter evitado a situação se tivesse prestado mais atenção, então provavelmente vai sentir vergonha e querer se desculpar.

## ESPIÃO E ADRENALINA

Já em 1962, os psicólogos Stanley Schachter e Jerome Singer comprovaram por meio de um experimento clássico que os pensamentos desempenham um importante papel no surgimento de emoções. Eles deram aos participantes da pesquisa um coquetel de adrenalina sem que soubessem – os voluntários foram levados a acreditar que se tratava de uma bebida rica em vitaminas cujo efeito seria estudado em um teste de visão. Mesmo assim, a bebida deixou as pessoas fisicamente agitadas. Em seguida, todos foram levados, um de cada vez, a uma sala de espera onde se encontrava um “cúmplice” dos coordenadores do experimento, que se comportava de forma bastante animada. Para alguns ele contava uma piada depois da outra, para outros se mostrava extremamente irritado pela longa espera. Entrevistas feitas posteriormente mostraram que os participantes interpretaram a sua própria agitação física como sinal de alegria ou de irritação – sempre de acordo com a atitude do homem que lhes fizera companhia.

Já outros sujeitos, aos quais foi explicado que estavam tomando adrenalina e os seus efeitos, pouco foram afetados pelas emoções representadas pelo “espião”. Ao que tudo indica, portanto, estímulos internos, assim como a atribuição de sentidos a eles, representam fatores importantes, que influem diretamente sobre a forma como vivemos experiências

© PHASE4PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK

## É POSSÍVEL IGNORAR

Os sentimentos podem ser inconscientes? Certamente! O fenômeno das emoções latentes foi descrito pela primeira vez por Sigmund Freud (1856–1939). Em estudos dos anos 90, o psiquiatra Daniel Weinberger, na época na Universidade Stanford, observou que certas pessoas, que ele designou como *repressers* (repressoras), apesar de apresentarem todos os sinais físicos do medo, diziam, no mesmo instante em que se encontravam nesse estado, estar completamente calmas. Aparentemente, reconhecer e experienciar o sentimento não “combinava” com a imagem que tinham de si. Se a repressão é suficientemente forte, as pessoas não desenvolvem a consciência de determinada emoção, a ponto de desconhecê-la, por exemplo, que estão com medo, mesmo estando trêmulas e suando frio.

emocionais e as interpretamos. Conhecer como funcionamos e nos observarmos, portanto, pode fazer toda a diferença em nossa vida diária.

As teorias cognitivas das emoções apostam na lógica dos pensamentos para explicar e fundamentar acontecimentos emocionais. No entanto, hoje se sabe que emoções podem surgir independentemente do que pensamos. Isso foi comprovado, por exemplo, pelo neurobiólogo Joseph LeDoux, da Universidade de Nova York. Ele demonstrou em animais que estímulos de medo são processados de forma extremamente rápida através de um caminho cerebral percorrido pelo sinal que passa ao

largo do córtex cerebral – a sede da consciência. Esse atalho possibilita uma reação ágil em caso de emergência, como cheiro de queimado ou visão de algo perigoso.

As duas clássicas teorias das emoções – a “centrada no físico”, de James e Lange, assim como a cognitiva, de Schachter e Singer – são parciais e não dão conta da questão. Hoje, psicólogos partem de um modelo de emoções com vários componentes. Ele inclui pelo menos as seguintes características: 1. típicas alterações fisiológicas, como coração acelerado, suor ou inquietação motora; 2. comportamentos específicos, como a mímica corporal (veja texto na pág. 55); 3. a vivência subjetiva de perceber como é estar em um determinado estado emocional; 4. pensamentos associados a essa experiência; 5. existência de “objeto intencional”, ao qual se refere a emoção. É comum

## OS AUTORES

**ALBERT NEWEN** é professor de filosofia da Universidade Ruhr, em Bochum. **ALEXANDRA ZINCK** é pesquisadora da mesma instituição.



que se recorra também a “checagens avaliadoras”: entre outras coisas, primeiramente, deve ser avaliada a novidade de um evento, pois tudo o que ainda não conhecemos pode se tornar potencialmente perigoso. Em seguida, coloca-se a questão: se esse

Inúmeras combinações dessas características determinam a enorme extensão de nossos sentimentos. Segundo o psicólogo de Genebra, Klaus Scherer, que nos últimos anos tem estudado o tema, no final das contas surge o que ele chama de “um complexo modelo processual das emoções” que, resumido em linhas gerais, seria assim: quando ocorre um novo evento – digamos, a primeira parada de mãos que você consegue realizar na vida – inicialmente apenas a sua excitação interna cresce. Se o julgamento a seguir lhe diz que essa sensação é agradável, você fica positivamente surpreso; se ainda perceber que o evento se ajusta bem aos seus objetivos e contribui para melhorar sua auto-imagem, esse sentimento acaba se transformando em orgulho.

Do ponto de vista da psicologia evolutiva, as emoções podem ser classificadas em quatro níveis: pré-emoções, emoções básicas, emoções cognitivas primárias e secundárias (veja quadro na pág. 43). As primeiras são formas prévias de emoções nas quais já está presente a maioria de seus aspectos, começando pela excitação fisiológica, passando pela rápida avaliação da situação, a mímica, a sensação subjetiva apropriada e a orientação interativa. Elas, no entanto, ainda permanecem genéricas e não estão clara e intencionalmente voltadas para um objeto. Uma situação parece positiva ou negativa sem que tenha sido analisada em detalhes. Nesse nível, portanto, existem apenas duas possibilidades: bem-estar ou desconforto. Essas pré-emoções

simples, positivas ou negativas, se expressam em *emoções básicas* universais. O psicólogo Paul Ekman, professor da Universidade de São Francisco, demonstrou em estudos pioneiros que a expressão facial emocional é idêntica em todas as culturas (ver artigo na pág. 57).

## ORGULHO OU VERGONHA?

Ainda há controvérsias sobre quantas emoções básicas existem exatamente, mas vamos partir, inicialmente, de quatro: medo, felicidade, tristeza e raiva. Elas caracterizam nossas reações a desafios fundamentais da vida (perigo, auto-eficácia, separação ou perda e expectativas frustradas) e podem ser encontradas em todas as culturas humanas. As chamadas emoções básicas independem do processo mental consciente, possibilitando, assim, um rápido direcionamento da atenção. Antes mesmo de sabermos se o homem que se aproxima de nós numa rua deserta, à noite, é um inofensivo transeunte ou um possível agressor, já reagimos a ele. O estímulo memorizado como perigoso desencadeia uma reação ancestral – e sentimos medo.

Ao lado desse processamento rápido dos estímulos visuais, existe um outro mais lento e consciente no córtex visual, que permite uma representação mais exata do objeto – o ladrão ou o estudante que passa indiferente, rumo ao ponto de ônibus. A constatação de que de fato se trata de um criminoso gera confirmação da impressão inicial, assim como reconhecer que o rapaz não oferece ameaça provoca relaxamento do primeiro impulso inconsciente de medo. Por sorte, porém, quando isso se dá a maioria de nós já apertou o passo ou entrou em um prédio ou restaurante, em busca de proteção.

Nos níveis seguintes, os pensamentos passam a ter importância cada



**APRENDER A NOMEAR as próprias inquietações constitui uma importante etapa do desenvolvimento infantil**

acontecimento deve ser considerado positivo (agradável, útil) ou negativo (temerário, doloroso, desagradável). A isso se segue o julgamento, quando é considerado se a situação se ajusta aos objetivos da pessoa, se é possível influenciá-la posteriormente, e se ela “se adequa ao conceito que temos de nós e às normas sociais.



## O neurobiólogo Joseph LeDoux demonstrou que em situações de emergência estímulos de medo são processados ao largo do córtex cerebral, sem participação da consciência



SITUAÇÕES IDÊNTICAS SÃO VISTAS de diferentes maneiras em variadas culturas e acarretam reações emocionais variadas: a execução de uma peça de piano, pode ser motivo de orgulho ou acarretar críticas

vez maior. Quando surge a *emoção cognitiva primária* adiciona-se uma típica certeza que define decisivamente o que sentimos: enquanto a emoção básica de medo surge só porque algo é considerado assustador, a emoção cognitiva primária inclui a certeza de que há situações perigosas por princípio. Estamos, portanto, falando do sentimento de ameaça, ao qual se chega de forma consciente, após avaliação mais acurada. No caso da emoção básica felicidade, por exemplo, uma das emoções cognitivas primárias seria a satisfação – como quando uma pessoa percebe, por exemplo, que uma conversa com o chefe está correndo de forma positiva e que ela pode alimentar esperanças de um aumento de salário.

A *emoção cognitiva secundária* diferencia-se pelo fato de que, nesse caso, o que está em jogo não é apenas uma convicção, mas toda uma teoria sobre as relações sociais. Uma manifestação do medo como emoção cognitiva secundária, por exemplo, seria o ciúme, ou seja, o temor de uma ameaçadora perda do parceiro. Ao mesmo tempo, insinua-se uma “mini-teoria” sobre expectativas e normas sociais – por exemplo, sobre como a pessoa imagina sua relação com o parceiro ou o seu futuro a dois. Isso depende, porém, da base cultural e das experiências pessoais.

Assim, vergonha e orgulho, por exemplo, têm valores diferentes em uma sociedade ou outra, tanto no que diz respeito aos motivos quanto ao

juízo de comportamentos. No ocidente são mais valorizados a independência e o desempenho pessoal; já entre os orientais a capacidade de conviver harmoniosamente em grupo e a humildade são consideradas qualidades nobres.

Imagine que um menino de 10 anos toca com destreza uma sonata para piano de Frédéric Chopin. Depois da apresentação, a mãe elogia-o efusivamente, o que deixa o filho orgulhoso de seu desempenho. A mesma situação, em outra cultura: uma mãe chinesa provavelmente diria ao filho que ele ainda precisaria treinar muito e que cometera alguns erros. A criança, então, tenderia a sentir-se envergonhada. Apesar do mesmo desempenho, o julgamento

### Para entender melhor

Pré-emoções	Bem-estar		Desconforto					
Emoções básicas	Felicidade		Medo		Raiva		Tristeza	
Emoções cognitivas primárias (exemplos)	Contentamento	Satisfação	Ameaça	Ansiedade	Irritação	Frustração	Decepção	Prostração
Emoções cognitivas secundárias (exemplos)	Amor Alegria		Vergonha Ciúme Inveja		Fúria Desprezo		Luto	





## O sistema nervoso central regula as respostas aos estímulos tanto internos quanto externos; já as percepções, expectativas e pensamentos ajudam a manter ou dissolver afetos

**JÚPITER E JUNO NA MONTANHA**, óleo sobre tela de James Barry, faz referências a representação do arquétipo do ciúmes

seria diferente – e, com isso, a reação emocional também. Por outro lado, em algumas sociedades existem sentimentos que nós não conhecemos: o *amae* dos japoneses, por exemplo, descreve uma profunda gratidão pelo apoio de uma instituição ou pessoa de que dependemos no passado. Nas línguas ocidentais não há sequer tradução para essa palavra.

### MARCADORES SOMÁTICOS

O fato é que emoções cumprem funções de grande importância. Podemos citar quatro delas: 1. possibilita avaliarmos os estímulos do ambiente (nós sentimos aquilo que achamos de uma ou outra situação) de maneira extremamente rápida; 2. prepara-nos e motiva-nos para ações (quando sentimos medo, com pulso acelerado e músculos retesados é mais fácil fugir); 3. são formas de expressão típicas que indicam aos outros as próprias intenções (quando alguém sorri para nós, automaticamente supomos que tem uma postura amigável); 4. ajuda no controle das relações sociais.

O último aspecto é muito importante porque favorece a convivência: emoções complexas como amor, inveja e ciúme impõem regras e limites no contato com os outros. Quando, por exemplo, nos senti-

mos atraídos por uma pessoa e nos questionamos se esse sentimento é amor ou não, começamos, em nossa vivência emocional, a ponderar os desejos e convicções do outro e a compará-los com os nossos. O que sentimos funciona como uma espécie de “filtro” para lidarmos com os estímulos tanto internos quanto externos. Emoções complexas impõem limites e, por meio delas, avaliamos situações, regulamos, motivamos e coordenamos comportamentos. Isso se mostra indispensável no dia-a-dia, pois um processamento emocional prejudicado pode nos causar muitos problemas. Quanto mais é possível perceber o que sentimos – e suportá-lo respeitando os nossos limites e os

dos outros –, mais fácil fica manter o equilíbrio e nos cuidar.

Os neurobiólogos Hanna e Antonio Damásio, assim como o pesquisador Antoine Bechara, todos da Universidade de Iowa, demonstraram na década de 90 que a decisão humana, o planejamento de longo prazo e a conseqüente concretização de planos estão atrelados ao sistema de avaliação emocional. Apesar da memória e da fala intactas e do bom nível de inteligência, alguns pacientes com problemas neurológicos sistematicamente fazem escolhas equivocadas e não conseguem se comportar de acordo com suas percepções racionais. Nesse caso fica claro que a avaliação emocional no córtex pré-frontal do

## INFLUÊNCIAS SOBRE O CORPO

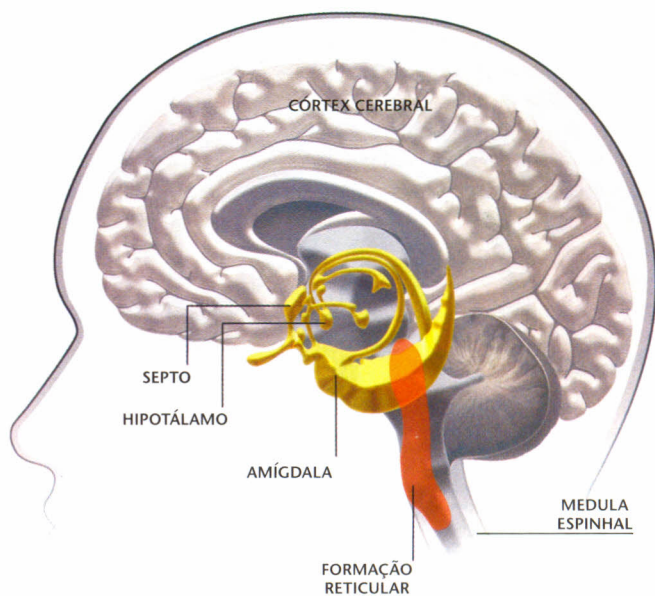
Emoções e sistema imunológico são bastante ligados. Quando se puxa um dos fios, todo o conjunto se movimenta. Todavia, nem sempre está claro o que é causa e o que é efeito. Sabe-se que infecções causadas por vírus e bactérias influenciam a atividade cerebral, de maneira direta ou por meio da resposta imunológica, e podem desencadear distúrbios psíquicos. Isso ocorre porque o sistema imunológico opera como uma rede descentralizada, respondendo automaticamente a qualquer agente que invada ou perturbe o funcionamento do organismo. As células imunológicas produzidas na medula óssea, linfonodos, baço e timo se comunicam entre si por meio de pequenas proteínas chamadas citocinas. Esses mensageiros químicos também podem mandar sinais ao cérebro, pela corrente sanguínea ou por via nervosa, como nervo vago, que os envia ao núcleo solitário.



## FUNCIONAMENTO DOS CIRCUITOS AFETIVOS

O sistema nervoso central desperta, regula e integra respostas emocionais. O *córtex cerebral* está envolvido na identificação, avaliação e tomada de decisões com base em dados sensoriais. Os pensamentos, expectativas e percepções desempenham papéis importantes para manter e dissolver afetos. A *formação reticular*, uma rede de células neurais alerta o córtex para informações sensoriais. Os dados a respeito de eventos despertadores de emoção são filtrados por esse sistema. A formação reticular desperta a atenção do córtex.

O *sistema límbico*, um grupo de circuitos inter-relacionados desempenha papel regulatório nas emoções e motivações. Embora as funções precisas de cada estrutura ainda não sejam claras, é certo que a informação sensorial passa pelo sistema límbico em sua trajetória para o córtex. Esse emite mensagens para outras áreas cerebrais. O *hipotálamo*, uma estrutura límbica responsável pela ativação do sistema nervoso simpático durante emergências está envolvido em situações de medo, raiva, fome, sede e atração sexual.



ERIKA ONODEBA

lobo frontal é crucial: se ela falha devido a algum distúrbio, as pessoas afetadas tomam decisões insensatas. Falta-lhes a memória emocional necessária de situações anteriores semelhantes, o que constitui nosso patrimônio emocional.

Damásio havia tornado esse conceito popular há alguns anos como “teoria dos marcadores somáticos”, segundo a qual todas as experiências de um indivíduo são assinaladas afetivamente. Assim, quando uma pessoa precisa decidir, faz uma rápida avaliação inconsciente da situação. Pessoas com um córtex pré-frontal lesionado, no entanto, não conseguem resgatar as marcas anteriores, sendo conseqüentemente obrigadas a reavaliar toda situação desde o início. É como se nunca aprendessem com suas escolhas, como se cada vez fosse a primeira.

Outros processos cognitivos são também fortemente dependentes de processos emocionais. Podemos, por

exemplo, lembrar melhor de eventos associados a alguma emoção que de conteúdos matemáticos abstratos (a não ser que eles nos provoquem grande alegria ou irritação). O aprendizado é quase sempre mais fácil quando nos encontramos bem emocionalmente ou estamos afetivamente ligados àquele que nos ensina. Por outro lado, sentimentos negativos duradouros decorrentes de distúrbios afetivos como a depressão ou o estado de excitação exagerada (mania), assim como suas fases intermediárias alternantes, afetam a sensibilidade

geral – e a capacidade cognitiva, que também se apresenta de maneira deprimida ou excitada.

O fato é que as emoções são indispensáveis para a interação e ação interpessoal: sem elas, os fundamentos para uma rotina bem-sucedida deixariam de existir. Além disso, as emoções estão intimamente ligadas aos processos cognitivos – elas são essenciais para a capacidade de aprendizagem implícita e inconsciente, assim como para as decisões sensatas. Em outras palavras: nossos sentimentos definem essencialmente quem somos e o que fazemos.

### PARA CONHECER MAIS

**O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano.** A. Damásio, Companhia das Letras, 1996.

**Uma história das emoções.** Stuart Walton. Record, 2007.

**Os segredos das emoções.** Sylvie Berthoz, *Mente&Cérebro*, nº143, págs. 54-59, dezembro de 2004

**Sentimentos sob controle.** Elisabeth Pacherie, *Mente&Cérebro* Edição Especial, nº9, págs. 24-27

**Questão de equilíbrio.** Karl Bethter e Kátia Gaschler, *Mente&Cérebro* Edição Especial, nº9, págs. 28-33