

Resolução da FTG 17

- 1- De acordo com Paul Fraisse e Jean-Piaget, as situações que podem desencadear reações emocionais são de três tipos: novas, insólitas e inesperadas. Em qualquer uma destas, o organismo não está preparado para enfrentá-las. A urgência da resposta que estas situações exigem faz com se desencadeiem reações emocionais. Estas são imediatas, espontâneas ou automáticas/mecânicas: fugir ou lutar é uma resposta automática perante uma situação perigosa que suscitou a emoção de medo num sujeito. As respostas racionais, eventualmente mais elaboradas e adequadas são colocadas em segundo plano, pois são mais lentas. As respostas emocionais são rápidas, pois é a urgência das circunstâncias que assim o exige.

- 2- Os afetos são fenómenos psicológicos que nos permitem apreciar os mais diversos aspetos da realidade em termos de agradável ou desagradável, pelo que determinam o desejo de nos aproximarmos ou de os evitarmos. Os afetos estão ligados às vivências emocionais das pessoas e aos seus sentimentos. O afeto traduz uma sensação subjetiva e imediata (positiva ou negativa) que cada pessoa experimenta em relação a outras pessoas, objetos e situações. Os afetos regulam e orientam o nosso comportamento. Por exemplo, há objetos que têm um valor significativo para cada pessoa, e há relutância em desfazermos-nos deles em virtude da carga afetiva que representam. Um relógio pode estar completamente estragado, todavia, uma pessoa decide conservá-lo porque foi uma oferta dos seus pais quando concluiu a escola primária. Os afetos são também predisposições para as relações com outras pessoas: tendemos a sentir maior atração por certas pessoas do que por outras – há pessoas pelas quais nutrimos maior simpatia e outras que nos despertam uma profunda antipatia.

Uma emoção é uma reação curta e intensa do organismo em relação a um acontecimento inesperado, a qual é acompanhada de uma tonalidade afetiva agradável ou desagradável. Uma emoção é um processo de resposta transitório, brusco e agudo, desencadeado por uma percepção (externa ou interna), ou representação (real ou imaginária), acompanhada de alterações somáticas (glandulares, musculares, respiratórias e vasomotoras). Exemplos de emoções são a ira, o medo, a surpresa, a tristeza, a alegria, o desprezo, entre muitas outras. As emoções têm um valor adaptativo, comunicacional, social e cultural: estão presentes em toda a vida psicológica das pessoas e, sobretudo, influenciam a nossa capacidade de planejar e tomar decisões.

- 3- Segundo o neurocientista António Damásio, as emoções são de natureza fisiológica, enquanto os sentimentos são de natureza racional, implicam atos de cognição consciente. As emoções dizem respeito a um conjunto de alterações com que o corpo responde de modo imediato e automático a uma situação inesperada do meio ambiente. Os sentimentos respeitam à tomada de consciência, ou experiência racional, do que se passa no organismo quando estamos a viver estados emocionais.
- 4- As emoções básicas são as mais próximas dos impulsos naturais do homem, possuem uma base inata, por conseguinte, são comandadas pelo hipotálamo e pela secção simpática do sistema nervoso autónomo, sem que interfira qualquer esforço de racionalização, ou de deliberação racional consciente. Atualmente reconhece-se que as duas estruturas mais importantes, mas não as únicas, para a emoção são a amígdala e o chamado córtex orbito frontal (a região do córtex pré-frontal ligada ao sistema límbico). Admite-se atualmente que as emoções utilizam circuitos neuronais que ultrapassam largamente o sistema límbico, ou “cérebro das

emoções”. As emoções básicas são designadas também por “emoções puramente cerebrais”, de forma a distingui-las de sentimentos. Na investigação científica das emoções básicas, os psicólogos fixaram pelo menos dois critérios: 1 – a época em que se manifestam no ser humano (a fase de desenvolvimento), pois as emoções básicas são as que surgem cedo, antes que a aprendizagem social se faça notar. 2 – O número de pessoas em que se manifestam. As emoções básicas são as que aparecem na generalidade das pessoas, independentemente da cultura a que pertencem. O trabalho de Charles Darwin (1872, *A Expressão da Emoção no Homem e nos Animais*) foi pioneiro neste último critério: concluiu que há um conjunto de emoções básicas ou universais que se manifestam em diferentes povos de diferentes culturas. Mais recentemente, o psicólogo Paul Ekman, nos finais da década de 60, confirmou a hipótese de Darwin – há emoções universais, independentes dos processos de aprendizagem e da cultura onde se observam (por exemplo, a cólera, a alegria, o medo, a surpresa, a tristeza e o desgosto). Há crianças com cegueira congénita que apresentam as mesmas expressões emocionais das crianças que veem. Os bebés apresentam desde muito cedo uma série de expressões emocionais faciais muito semelhantes às dos adultos. Estas evidências parecem confirmar um património comum emocional e a sua expressão facial. Refira-se igualmente que a expressão emocional é uma questão de género: as mulheres conseguem exprimir melhor, com mais facilidade, as emoções – e percebem melhor as emoções expressas nas outras pessoas. Um bom exemplo disso é o facto de as mulheres sorrirem e vocalizar antes dos homens. O sorriso, nos homens, é mais racionalizado e intencional: expressa o desejo de domínio, é instrumento de exibição e de afirmação de domínio. O sorriso nas mulheres é mais sentimental e espontâneo, salientando a necessidade de afeto e ternura.

- 5- As emoções secundárias são constructos mentais, derivam das emoções básicas ou primárias. Segundo o investigador Robert Plutchik, as emoções secundárias distinguem-se das emoções básicas pelo grau de intensidade. Por exemplo, o medo é uma emoção básica. Com menor intensidade, o medo torna-se em timidez, e, com maior intensidade, torna-se terror ou pânico. Segundo António Damásio, as emoções secundárias envolvem já processos de aprendizagem, representações de estímulos e respostas anteriores, avaliadas como boas ou más. Por outras palavras, as emoções secundárias implicam já a intervenção do córtex cerebral e estão presentes nos processos de decisão e deliberação. As emoções secundárias também são designadas por emoções sociais, embora a sua origem não se deva apenas a fatores de ordem social e cultural, ou a processos de aprendizagem/educação: também se encontram emoções sociais noutros animais, como chimpanzés, golfinhos, leões, lobos, cães e gatos. As emoções secundárias também podem ser biologicamente programadas, embora não o sejam exclusivamente. O que importa referir é que a influência dos fatores socioculturais na construção das emoções secundárias (e a sua mímica) é mais significativo, ou preponderante, do que os fatores inatos/genéticos.
- 6- As principais alterações fisiológicas que acompanham os processos emocionais são as seguintes: 1 – respiração ofegante. O ritmo respiratório intensifica-se para que o oxigénio abasteça os vários órgãos. 2 – Tremores musculares. 3 – Rubor ou palidez do rosto. 4 – Dilatação das pupilas. 5 – Aceleração do ritmo cardíaco. A afluência de sangue ao coração, ao sistema nervoso e aos músculos contribui para se pensar e agir com maior rapidez. 6 – Aumento da pressão arterial. 7 – Decréscimo da secreção salivar, provocando secura na boca e na garganta. 8 – Libertação de açúcar pelo fígado, o que incrementa a energia muscular. 9. Reações Pilo

motoras. 10. Alterações na resistência elétrica na pele. 11 – Alterações na composição química do sangue. 12 – Alterações no processo de digestão. 13 – Estimulação das glândulas endócrinas, designadamente das suprarrenais que segregam adrenalina e noradrenalina que reforçam a ação da secção (divisão) simpática.

- 7- O sistema nervoso autónomo, através da sua secção simpática, mobiliza os recursos do corpo, preparando-o para a ação. Atuando independentemente da vontade, acelera o ritmo cardíaco, fazendo subir a pressão sanguínea; inibe a secreção salivar e estimula a transpiração; faz dilatar as pupilas; estimula o fígado para libertar açúcar no sangue e as suprarrenais para segregar adrenalina.
- 8- O sistema nervoso central participa no controlo das emoções através de algumas das suas estruturas constituintes. Assim, o Sistema Ativador Reticular (SAR) tem como função avaliar informação sensorial, chamando a atenção do córtex para as informações que são suscetíveis de desencadear emoções. O sistema límbico, em especial, o hipotálamo, ativa o sistema simpático para desencadear as alterações fisiológicas imprescindíveis à defesa orgânica em estados de emergência. O córtex cerebral também intervém, mas de preferência nas emoções secundárias, ou seja, naquelas em que a manifestação das emoções implica aprendizagem e algum controlo racional. Por exemplo, o neuropsicólogo Richard Davidson explorou uma hipótese sobre a localização das emoções positivas e negativas. Num estudo realizado em 2000 provou que a maior ativação do córtex pré-frontal direito está associada a emoções negativas, ao passo que a ativação do hemisfério esquerdo está mais ligada à expressão de emoções positivas. Esta é a hipótese da “assimetria cerebral”. O hemisfério direito está mais envolvido do que o esquerdo nas funções de interpretação e compreensão do material emocional. O sistema

nervoso central participa no controlo das emoções quer no seu nível básico, quer no plano secundário. Quando estamos dominados pelo desejo, ou pela raiva, quando estamos tolhidos de medo, é o sistema límbico que nos governa. Mas, quando nos sentimos culpados por termos mentido a um amigo, quando nos comovemos com uma notícia, um filme, um livro, ou uma música, quando tomamos decisões e planeamos o futuro, em função do que entendemos ser para cada um de nós o que é a felicidade ou a justiça (representações mentais ou valores), é sem dúvida o córtex que nos orienta. O córtex orbito-frontal, situado na região pré-frontal, ligado ao sistema límbico, assume um papel importante no planeamento e na coordenação de comportamentos destinados a atingir objetivos – contribui para a autorregulação ao antecipar e avaliar o valor potencial da recompensa (ou prejuízo) de um dado comportamento. Assume papel especial nas respostas emocionais às diferentes situações sociais.

- 9- A emoção e a expressão facial têm uma relação de comunicação. Muitas vezes é dito que não há melhor laboratório para a investigação das emoções humanas do que o próprio rosto. As emoções, para serem reconhecidas, têm de ser publicamente expressas, comunicadas. Os movimentos dos músculos do rosto humano assumem uma complexidade extrema e é nesta combinatória que a expressividade das emoções possui um lugar privilegiado. É a expressão facial que permite que a emoção que está a ser vivida por uma pessoa seja reconhecida por outras. A cólera, por exemplo, é acompanhada pelo rubor da face, franzir da testa e cerrar dos dentes; o medo denuncia-se pela palidez, pelo arregalar dos olhos, suor e espumar da boca. O rosto humano é o palco da nossa identidade, é a parte que mais mostramos aos outros durante toda a vida. Se houvesse a possibilidade (imaginária, claro está) de apagar as feições do nosso rosto

com uma “borracha facial”, tornar-nos-íamos indistintos uns para os outros, irreconhecíveis. A par das expressões faciais, faz parte da manifestação da emoção toda uma atitude corporal que dá contexto e torna mais significativa a expressão do rosto: gestos, expressão do olhar, tom e intensidade da voz, etc. Conhecer as várias tonalidades da expressão do rosto humano é uma competência necessária para aprender a distinguir as pessoas autênticas das pessoas que mentem. A expressão das emoções pode ser espontânea e autêntica, ou pode ser voluntariamente fabricada com o intuito de iludir. Contudo, o rosto e a sua expressão podem denunciar o carácter verdadeiro ou falso das emoções. Alguns estudos parecem indicar que a expressão emocional adquire matizes diferentes em ambas as partes do rosto: a parte direita (zona mais pública da face) reflete as emoções que o sujeito quer que os demais percebam, enquanto a parte esquerda é a zona mais privada da expressão das emoções. Esta assimetria facial podem ser verificada quando alguém manifesta voluntária e fingidamente uma emoção (mais acentuada no lado direito), ou na expressão espontânea de emoções negativas (mais acentuadas no lado esquerdo do rosto). Quando se pretende mascarar uma emoção negativa com um sorriso, tal é apenas possível na intenção, porque o palco que é o rosto vai denunciar tal atitude sem qualquer tipo de contemplanções. O sorriso verdadeiro leva tempo a aparecer e a desaparecer do rosto, é simétrico, o seu início é longo, tal como o seu desaparecimento. Por outro lado, o sorriso falso aparece e desaparece rapidamente, é congelado, exagerado, assimétrico, com expressões mistas e indiscrições não-verbais. Podemos tentar ocultar as nossas emoções, mas não podemos ocultar o rosto. Que o diga a tristemente célebre Leonor Cipriano, que divulgou publicamente o desaparecimento da sua filha de 8 anos, Joana, por várias vezes. A polícia judiciária considerou que a mãe estava a mentir e optou por considerá-la autora material da morte da criança. Um dos motivos

prende-se, precisamente, com a expressão facial exibida pela mãe de Joana em diversos canais de televisão. “A miúda saiu para fazer compras e nunca mais apareceu em casa. Ela deve ter sido levada por alguém que a abordou na rua, mas Deus é grande e ela há-de voltar”, disse Leonor Cipriano, de olhos baixos e rosto inexpressivo, a denunciarem uma frieza invulgar em momentos de desespero e dor. Terá sido, aliás, este desprendimento emocional manifestado pela mulher que levantou a primeira de muitas suspeitas dos inspetores.

10-Harold Schlosberg chegou à conclusão que muitas expressões faciais podem ser identificadas e rigorosamente descritas, o que permite categorizar as emoções em função da tonalidade afetiva (A - D, eixo agradável-desagradável), da conduta (reação) que provocam (eixo R - A, rejeição-atração) e os graus da intensidade da vivência das emoções. Estes critérios permitiram a Harold Schlosberg organizar visualmente as expressões emotivas num sistema de dois eixos perpendiculares (A - D e R - A) em que a intensidade das emoções aumenta a partir do cruzamento dos eixos para a periferia.

A experiência subjetiva da emoção é, em primeiro lugar, um evento mental que só é acessível ao próprio sujeito. É um evento vivido na primeira pessoa. Ora, em segundo lugar, temos o problema da comunicação dessa mesma experiência – se só o próprio sujeito é capaz de aceder à vivência da emoção, então, só ele é capaz de relatar os aspetos conscientes do que se passa consigo mesmo. Enfim, isto é equivalente a dizer que ninguém é capaz de sentir por nós mesmos, apesar de muitas pessoas, no nosso quotidiano, expressarem um sentimento de compaixão (no limite, isso quereria dizer sofrer o mesmo tipo de emoções no lugar de outra pessoa). Se é verdade que ninguém, na realidade pode sentir por nós, todavia não deixa de ser verdade que podemos comunicar o que sentimos para que

outras pessoas compreendam os nossos estados emocionais. Mas, o problema é que a comunicação é, em si mesmo, um ato subjetivo, pessoal, e na maior parte dos casos realizado numa linguagem pouco objetiva. Por maior boa vontade que tenhamos, a descrição dos nossos estados emocionais subjetivos carece de rigor. Há vários obstáculos que impedem a existência de objetividade no relato dos estados emocionais subjetivos. 1 – As pessoas têm dificuldade em observar-se a si próprias, a introspeção é instável, especialmente em momentos de grande tensão/ansiedade. Quando o conseguem fazer, estão a modificar a emoção, pois a tomada de consciência de um fenómeno interior faz com que ele se altere – na verdade, qualquer exercício de introspeção acaba por ser realmente um olhar retrospectivo, uma retrospeção que altera, com a interpretação pessoal, aquilo que foi anteriormente vivido emocionalmente. 3 – Muitas descrições são feitas com base na memória, o que faz correr o risco de se falhar: quanto maior for o desfasamento temporal da experiência emotiva, menor será a capacidade de proceder à sua descrição correta. 4 – Nem sempre as pessoas dispõem de linguagem adequada para transmitir com fidelidade o que se passa consigo. Pessoas diferentes possuem modos diferentes de expressão que não são coincidentes para descrever o mesmo fenómeno.

11- Fala-se da universalidade das emoções a propósito das emoções básicas, isto é, daquelas que se manifestam muito cedo no homem e que se observam na generalidade das pessoas de diferentes culturas. Trata-se de emoções que têm base inata e cujo controlo é feito essencialmente pelo Sistema Ativador Reticular (SAR) e pelo sistema límbico, em particular, o hipotálamo, que coloca em ação o sistema simpático. O carácter universal das emoções foi enunciado por Charles Darwin e comprovado, posteriormente, pelo antropólogo Paul Ekman, que organizou trabalhos a

nível internacional, nos quais pessoas de diferentes culturas identificaram de modo semelhante fotografias de rostos reveladores de emoções. O trabalho de Charles Darwin (1809-1882) no campo das emoções foi realizado porque o cientista inglês pensava que havia uma relação das emoções com a evolução das espécies. É na obra de 1872, *A Expressão da Emoção no Homem e nos Animais* que apresentou os resultados mais substanciais das suas pesquisas. Utilizando várias fontes e metodologias, Darwin procurou traços comuns na expressão das emoções entre os diferentes povos primitivos, recolheu dados junto dos psiquiatras sobre a manifestação das emoções em doentes mentais, registou as reações dos seus filhos face a situações que lhes provocavam alegria, frustração, agressividade, etc. A partir destes dados, e ainda de fotografias de pessoas em estados emocionais, procurou comparar a expressão das emoções humanas com a expressão dos animais, sobretudo com as expressões emocionais dos macacos, produzindo um verdadeiro catálogo de emoções. Darwin distinguiu seis emoções primárias ou universais: a alegria, a tristeza, a surpresa, a cólera, o desgosto e o medo. Darwin descreveu, para cada uma destas emoções, as suas manifestações fisiológicas: a postura corporal, as expressões faciais, os movimentos, etc. Um indivíduo encolerizado comunica através do tom de voz, da mímica facial, da tensão muscular e dos movimentos, que está preparado para a agressão. Todas as manifestações corporais, no caso, têm um valor adaptativo fundamental na história da espécie humana, sendo determinantes para a nossa sobrevivência. Paul Ekman, ao investigar a expressão de emoções numa tribo da Nova Guiné, o povo Foré, procedeu à comparação com indivíduos norte-americanos, tendo concluído que havia emoções e modos da sua expressão muito semelhantes, apesar de as duas culturas serem bastante diferentes. Estas evidências corroboraram a hipótese darwiniana.

12-A cultura faz com que a expressão das emoções se regule por normas específicas. Tais normas são particularmente visíveis a nível das emoções secundárias e definem, por exemplo, onde e quando o riso ou o choro são adequados ou inadequados, em que situações o ciúme e a inveja são tolerados, a que propósito é lícito ter medo, etc. Otto Klineberg dá exemplos de gestos e sinais usuais em dadas culturas para exprimir emoções que entre nós têm significados diferentes. David G. Meyers considera que se admitirmos uma linguagem universal para expressar emoções, as culturas diferem no modo e na intensidade com que a usam. Como exemplo, levantar o polegar em público pode expressar uma concordância, ou pedir boleia na estrada, para a cultura europeia na generalidade dos países enquanto que na Grécia ou na Turquia é considerado um gesto insultuoso que provoca raiva ou violência por parte dos interpretes.

Luís Caetano nº6

Maria Lourenço nº7

Raquel Candeias nº9

Rosa Palma nº10

12ºB