

Neura César [1]
Pedrinho Arcides Guareschi [2]

*Emoções: Uma dimensão esquecida do ser humano **

* Este artigo é parte da tese de doutorado intitulada A Gestão das emoções na interação com a experiência televisiva dos jovens, desenvolvida sob a orientação do Prof. Dr. Pedrinho Arcides Guareschi e defendida em 2015, no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social e Institucional (UFRGS), em Porto Alegre/RS.

- [1] Doutora em Psicologia Social e Institucional pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Membro do Grupo de Pesquisa: "Ideologia, Comunicação e Representações Sociais" (UFRGS). E-mail: neurafma@yahoo.com.br
- [2] Doutor em Psicologia Social. Professor e pesquisador convidado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social e Institucional da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Pesquisador do CNPQ A1. E-mail: pedrinho.guareschi@ufrgs.br.

RESUMO

O presente artigo procura problematizar o valor e a importância das emoções na vida do ser humano bem como sua função e atuação como agentes mobilizadores das realidades. Para tanto, o tema proposto é apresentado à luz de duas perspectivas: neurologia e psicologia. A primeira trata do funcionamento das emoções e para que elas servem. Além de examinar suas funções, discute-se também a importância de se conhecer as emoções em vista da gestão das experiências cotidianas. Já a segunda dedica-se à reflexão da consciência, especificamente sobre o significado da auto-observação e autoconsciência como fundamento para um controle das emoções e sua posterior gestão. A estrutura do artigo está organizada em cinco partes: para que servem as emoções e os sentimentos; quando as emoções dominam a razão; a questão da consciência: conhece-te a ti mesmo; destrinchando uma realidade complexa: nossas duas

mentes; e, por último, a importância de maximizar as emoções na dimensão da gestão emocional.

Palavras chaves: Ser humano; Emoção; Razão; Autoconsciência; Gestão de emoções.

ABSTRACT

The study discusses the value and importance of emotions in human life as well as their function and role as mobilizing actors of reality. To this end, the theme is presented in the light of two perspectives: neurology and psychology. The first deals with the functioning of emotions and their purposes in human life. Besides examining their functions, the study also discusses the importance of understanding emotions in view of the management of everyday experiences. The second is dedicated to the reflection of consciousness, specifically the meaning of self-observation and self-awareness as a condition for a control of emotions and their subsequent management. The structure of the paper is organized into five parts: what are the emotions and feelings; when emotions dominate reason; the question of consciousness: know thyself; unraveling a complex reality: our two minds; and, finally, the importance of maximizing the dimension of emotions when managing emotions.

Key words: Human; Emotion; Reason; Self-awareness; Management of emotions.

RESUMEN

El estudio discute el valor y la importancia de las emociones en la vida humana, así como su función y rol como actores movilizados de la realidad. Para ello, el tema se presenta a la luz de dos perspectivas: neurología y psicología. La primera trata del funcionamiento de las emociones y sus propósitos en la vida humana. Además de examinar sus funciones, el estudio también discute la importancia de entender las emociones en vista de la gestión de las experiencias cotidianas. El segundo se dedica a la reflexión de la conciencia, específicamente el sentido de la autoobservación y la autoconsciencia como condición para el control de las emociones y su posterior manejo. La estructura del trabajo está organizada en cinco partes: ¿cuáles son las emociones y sentimientos; Cuando las emociones dominan la razón; La cuestión de la conciencia: conozca a vosotros mismos; Desentrañar una realidad compleja: nuestras dos mentes; Y, por último,

la importancia de maximizar la dimensión de las emociones al manejar las emociones.

Palabras clave: Humanos; Emoción; Razón; Conciencia de sí mismo; Gestión de las emociones.

Introdução

A ideia central deste artigo é discutir o significado e a atuação das emoções na vida do ser humano. Sabemos que as emoções no contexto da ciência e da sociedade em geral foram, historicamente, marcadas por uma trajetória de marginalização e exclusão. O fato de desconhecer as próprias emoções e os sentimentos e para que eles servem pode levar a pessoa a adotar comportamentos e atitudes das quais logo venha a se arrepender. O mesmo se aplica quando não se é capaz de gerenciar as emoções que emergem em nosso cotidiano. Hoje se espera que, em primeiro lugar, se construam novos parâmetros de compreensão do ser humano; e em segundo, que ele seja considerado de forma integral. Entretanto, para isto ocorrer, é necessário que a concepção de ser humano derivada da tradição ocidental dê as mãos às possibilidades apontadas pela revolução neurobiológica, para devolver à pessoa as condições humanas necessárias para conhecer e gerenciar as suas emoções na interação com a realidade cotidiana.

Para isso, o texto está organizado em cinco partes. A primeira esclarece brevemente o que se entende por emoções e sentimentos e, sua função. Na segunda parte, comentamos maneiras de as emoções poderem dominar a razão. A terceira parte, por sua vez, discute a questão da consciência: conhece-te a ti mesmo. Na quarta parte, buscamos mostrar uma realidade complexa: nossas duas mentes, indicando a função de cada uma. Por último, na quinta parte, discutimos a importância de maximizar as emoções na dimensão da gestão emocional.

1. Para que servem as emoções e os sentimentos?

Conta uma amiga, que seu pai estava cortando as copas das árvores que já estavam comprometendo a casa no sítio em que moravam, em Campos Novos, estado de Santa Catarina. Seus irmãos mais velhos amarraram

esses galhos para puxá-los, a fim de não caírem em cima de casa. Ao puxar, um galho se soltou e tombou sobre o irmão mais novo. Nesse instante, sua mãe, num repente, pulou afastando o filho, porém foi atingida na cabeça e nas costas com o galho. Ela sofreu traumatismo craniano, ficou internada por um mês, permanecendo com várias sequelas. Quando no hospital lhe indagaram por que havia retirado impulsivamente o filho e permanecido imóvel no local, disse que só pensou em salvar o filho.

O que a fez pular na frente e proteger o filho? A resposta mais provável: foram suas emoções. Assim, esse ato exemplar de heroísmo materno surge como uma intuição da força das emoções e legitima o papel que exercem, na vida humana, o amor altruístico e as demais emoções que sentimos. Por um lado, esse ato heroico materno foi o de assegurar a sobrevivência do filho e demonstra um momento de coragem quase mítica e inexplicável. Não resta dúvida, de que este tipo de altruísmo, de generosidade, sacrifício materno em prol da defesa da vida ou até mesmo da conservação da prole é recorrente na história e pré-história humanas como também ao longo da evolução de nossa espécie. Esse autossacrifício materno, esse doar-se incondicionalmente, sob a perspectiva de uma mãe, num momento de desespero para praticar uma ação como essa, só pode ser entendido como amor. Aristóteles (2000) se refere a esta espécie de amor e o qualifica como amor *philia*, único capaz de ser incondicional a ponto de dar a vida.

Por outro lado, essas ações ou reações automáticas demonstram que nossos mais profundos sentimentos, as nossas paixões, os desejos e anseios são diretrizes que norteiam a nossa vida. Grande parte da existência de nossa espécie se deve à força que essas diretrizes exercem na vida humana, ou seja, se devem à atuação das emoções. Essa força nos move. Anula dor, cansaço, medo. Só um amor tão forte – lançar-se para salvar o filho – foi capaz de conter o próprio instinto de defesa da própria vida. De acordo com Maturana (2005, p. 23), “o amor é a emoção que constitui o domínio de ações em

que se dá a operacionalidade da aceitação do outro como legítimo outro na convivência”. À luz da consciência, não resta nenhuma dúvida de que o ato heroico dessa mulher foi irracional. Sob a ótica das emoções, entretanto, não havia outra atitude a ser tomada.

Como se explica esse poder das emoções? Por que a evolução da espécie humana deu à emoção um papel tão essencial em nosso psiquismo? Os estudos atuais dos sociobiólogos e neurocientíficos constatam que, em momentos decisivos que exigem rápidas providências, acontece o predomínio da emoção sobre a razão. São as nossas emoções, segundo Damásio (1996), que nos orientam nas tomadas de decisões e nos permitem fazer uma entre muitas escolhas possíveis em ocasiões diversas. Adverte Damásio, que quando estamos diante de situações difíceis ou de um impasse ou, mesmo quando temos que tomar providências importantes como em situações de perigo, na formação de uma família, na ligação com um companheiro/a, nos investimentos familiares, na experimentação da dor causada por uma perda, no enfrentamento dos percalços da vida cotidiana, elas não podem ser deixadas sob a responsabilidade apenas do intelecto. Escreve ainda Damásio:

No que têm de melhor (*e de pior?!), os sentimentos encaminham-nos na direção correta, levam-nos para o lugar apropriado do espaço de tomada de decisão onde podemos tirar partido dos instrumentos da lógica. Somos confrontados com a incerteza quando temos de fazer um juízo moral, decidir o rumo de uma relação pessoal, escolher meios que impeçam nossa pobreza na velhice ou planejar a vida que nos apresenta pela frente. As emoções e os sentimentos, acompanhados da oculta maquinaria fisiológica que lhes está subjacente, auxiliam-nos na assustadora tarefa de fazer previsões relativamente a um futuro incerto e planejar nossas ações de acordo com essas previsões (Damásio, 1996, p. 13).*

Sobre o sentido das emoções, Maturana (2005, p. 92) diz que cada tipo de emoção que vivenciamos nos predispõe para uma ação imediata. Ele conceitua esse processo como domínios de ação. A expressão

é muito pertinente para mostrar a constância do papel que desempenham as emoções nos processos de decisões: “As emoções são domínios de ação” em que nos movemos. Assim escreve: “A ação é a conduta impregnada de emoção”. Segundo o autor, toda emoção contém uma predisposição a atuar de uma determinada maneira, em uma direção. A emoção é energia canalizada em uma direção e predispõe o sujeito que a experimenta a um tipo de pensamento e de ação. Por isto, “ao mudar nossa emoção, muda nosso raciocinar, mudam nosso ser e nosso mundo” (p.51). Então, o autor conclui que, as emoções constituem o fundamento de tudo que fazemos, inclusive do raciocinar.

Damásio (2004, p. 61) assegura que todas “as emoções apresentam algum tipo de função reguladora, dando lugar, de uma maneira ou outra, à criação de circunstâncias vantajosas para o organismo que as experimenta”. Como bem assinalou William James, já em 1884, ao indagar-se o que eram as emoções e para que serviam, disse que eram “uma resposta do organismo ante determinados estímulos do meio ambiente” (LeDoux, 1998, p. 40). Deste modo, as emoções são uma gama de tendências para agir (Rubia, 2010). Nesse contexto, faz-se necessário a seguinte observação: “as emoções não são estados, são dinâmicas relacionais” (Ferrés, 2014, p. 44). Por exemplo, são inúmeras e diversas as ações que podem se derivar de uma emoção, a saber: abraço, beijo, carícia, toque, fuga, luta, desmaio. Quanto mais idade cronológica a pessoa tiver, mais complexas se tornam essas ações emocionais.

Damásio (1996, p. 161) também destaca, além do caráter sobrevivencial das emoções, encontrado na maioria dos autores supracitados e em muitos outros pesquisadores, também o seu caráter automático e não racional. Para o autor, “todos os mecanismos da emoção podem funcionar sem a deliberação consciente”. E acrescenta ainda que “todas as emoções utilizam o corpo como seu teatro de atuação” (p. 186). Para Damásio (1996), as emoções constituem os processos básicos de nossa mente e em muitas ocasiões elas são guiadas

por seu automatismo próprio que regula e protege a vida humana, embora a cultura desempenhe um papel em moldurar mediante alguns dispositivos culturais.

Damásio (1996, p. 200), por exemplo, ainda traz uma definição ampla sobre as emoções e os sentimentos e propõe que a razão pode não ser tão pura quanto à maioria de nós pensa que é ou desejaria que fosse. Para esse autor, as emoções e os sentimentos podem não ser de todo uns intrusos no bastião da razão. Então, assim, conclui Damásio que as emoções e os sentimentos podem encontrar-se, pelo contrário, enredados nas teias da razão, “tendo um peso específico no processo de raciocínio e nas tomadas de decisões” em geral e para o comportamento em particular. Segundo ele, as emoções e os sentimentos são aspectos centrais que transitam entre os processos racionais e não racionais e conferem a cada uma das opções que entra em jogo no raciocínio a escolha entre uma ação e outra.

Sodré (2006, p. 53), que pesquisa a questão das estratégias sensíveis na mídia e na política, com base também nas contribuições decorrentes das pesquisas de Damásio, traz uma explicação plausível para esta hipótese de Damásio. A seu ver, isto não quer dizer que a “razão esteja totalmente ausente do processo. Ela apenas não se coloca em primeiro plano, em qualquer dos vários sentidos que se possa dar (argumentos lógicos ou entendimento no senso comum)”. Sodré entende que neste processo mental o que se coloca primeiramente, “é o afeto ou a dinâmica de circulação imediata das potências do corpo, que se pode associar a uma ‘razoabilidade’ das ações”. Então, conclui Sodré (2006, p. 41) que não raro, porém, “a própria razão emerge do afeto”, concordando dessa forma, com as teses de Damásio (1996).

O neurobiólogo Maturana (2005, p. 16), comentando o papel que jogam as emoções no funcionamento da mente racional, traz a seguinte definição: “Todo argumento racional se baseia em premissas fundamentais aceitas a priori, aceitas porque as pessoas gostam delas”, quer dizer, desde o emocionar, “segundo suas preferências, gostos ou desejos, conscientes e inconscientes que se

tem”. Segundo o autor, todo argumento racional se baseia em premissas de caráter emocional, que o condicionam e o orientam. Assim, o que se sente condiciona e orienta o que se sabe e o que se pensa. Em outras palavras, a mente emocional mobiliza a mente racional na linha das emoções interiorizadas.

Uma das descobertas mais impressionante sobre as emoções nas últimas décadas está no trabalho de LeDoux (1998). Ele mostra que a arquitetura do cérebro proporciona à amígdala uma posição privilegiada como sentinela emocional, como uma guardiã pronta para o combate, com capacidade para assumir o controle do cérebro. Segundo LeDoux, a sede oficial das emoções está na região primitiva do cérebro: o sistema límbico que abrange o hipocampo (fixação da memória), o tálamo e a amígdala. A Amígdala é o principal intermediário das emoções. Ela funciona como um “depósito da memória emocional e, portanto, do próprio significado” (Goleman, 1995, p. 29). Sob o ponto de vista emocional, a vida sem a atuação da amígdala não tem o menor significado. Ela é uma pequena estrutura cerebral em forma de amêndoa, que tem um papel importante no processamento da informação, porque ela interage nos circuitos límbicos da emoção e da motivação. É a zona onde se percebe e se gera o medo. Por exemplo, toda vez que alguém reage diante de uma expressão facial hostil, a amígdala está orquestrando as primeiras vozes de alarme.

Em termos menos leigos, essa pesquisa descobriu que existem dois canais de decisão: um lento e preciso, o outro rápido e confuso. A maneira lenta, mas precisa se baseia essencialmente na lógica, e a forma rápida e confusa, nas emoções. Assim, a forma rápida permite que a amígdala comece a responder *antes* que o neocórtex o faça, pois ele elabora a informação em vários níveis dos circuitos cerebrais, antes de percebê-la plenamente e, por fim, dar início a uma resposta, mais cuidadosamente elaborada. A pesquisa de LeDoux é revolucionária para a compreensão da vida emocional porque é a primeira a mostrar os caminhos neurais percorridos pelas emoções que contornam o neocórtex. Esse circuito, a rota direta

da amígdala, nos ajuda a entender o poder que a emoção tem de agir sozinha independente da participação da razão.

Todas as definições supracitadas descrevem a função das emoções relacionando-a a sobrevivência, a proteção e defesa da vida. Assim, cada emoção sinaliza para uma direção que, nos recorrentes desafios enfrentados pelo ser humano ao longo da vida (situações de perigos, providências, decisões, sofrimentos...), provou ser a mais acertada para o momento. À medida que, ao longo da evolução humana, situações desse tipo foram se repetindo, a importância do repertório emocional utilizado para garantir a sobrevivência da nossa espécie foi sendo atestada. Assim, esse repertório ficou gravado no sistema nervoso humano como inclinações inatas e automáticas das emoções.

Parece claro que não se vive sem emoções. Aliás, o ser humano é formado no entrelaçamento entre o emocional e o racional. De acordo com o pensamento neurobiológico que nos referenciamos aqui, elas são essenciais para o sustento da “máquina homeostática” do corpo. São responsáveis por assegurar a estabilidade do organismo em face das mudanças ambientais. Sob o ponto de vista psicológico, sejam positivas ou negativas, elas marcam presença, constituem a vida e necessitam de um canal para se expressar. Apesar da complexidade desses diversos mecanismos emocionais reguladores da vida, se pode chegar à gestão emocional, ou seja, ao equilíbrio da afetividade, tornando as emoções conscientes, transformando-as em sentimentos. Assim, há diferença entre emoções e sentimentos. Muitas vezes eles foram confundidos e tratados como sinônimos, porém possuem grandes diferenças. A emoção define-se por uma expressão automática, intuitiva e excessiva, que às vezes pode perturbar o equilíbrio da razão. O sentimento, por sua vez, caracteriza-se como afeição consciente, deliberada, refletida e lúcida. O sentimento é a emoção consciente.

Curiosamente não há outro jeito para a gestão das emoções do que o conhecimento das mesmas. Para isso

é indispensável que se ofereça oportunidade para que as emoções possam se manifestar. Permitir abertura para se pensar sobre os sentimentos é reconhecer que as ações humanas são movidas por emoções que muitas vezes fogem do nosso alcance e nos impedem de agir mais consciente. Essa energia precisa ser canalizada em uma direção para se viver bem (Ferrés, 2014). Quanto mais emoções sentirmos, mais desperto estará o sentido da consciência que identificamos no teatro do nosso corpo. É necessário possibilitar que as pessoas falem do seu mundo emocional, dos próprios sentimentos, expressando o que gostam, o que não gostam, o que envergonha, o que angustia, amedronta ou alegra. Assim, bloqueá-las ou impedir de exprimir a riqueza que está contida em seu interior, é fechar em si mesma a oportunidade de se conhecer e se autogestionar. No entanto, se permite que a emoção se expresse, aceitando-a como algo inerente à condição humana, é possível se construir meios para compreender a complexa relação entre emoção e razão e, assim, harmonizá-la.

Dessa forma, uma percepção da natureza humana que marginalize ou ignore o poder das emoções é lamentavelmente míope. Os investimentos em áreas que somente priorizem a racionalidade, como o ideal sonhado pela filosofia ocidental desde Platão e encarnado na ficção de televisão por Mister Spock, a personagem extraterrestre de orelhas pontudas da série *Jornada nas Estrelas*, totalmente liberta das paixões. Ou, a própria denominação do *Homo Sapiens*, espécie pensante, homem “ser racional”, dotado de plena consciência, é anacrônica à luz da mudança de paradigma a partir da década de 1990, com os novos estudos que acenam para o lugar que as emoções ocupam nos processos de raciocínios e em nossa vida.

Não é tão simples perceber, mas na vida cotidiana nos momentos decisivos quando se trata de tomar nossas decisões e ações, queiramos ou não, a emoção pesa tanto – e às vezes muito mais – como a razão. Fechamos várias portas bem como negligenciamos a integralidade da complexidade humana, ao enfatizar apenas o valor e

a importância da pura racionalidade. Em suma, para o bem ou para o mal, quando são as emoções que são preponderantes, a racionalidade se torna insuficiente, sem poder para nos conduzir a uma ação sólida e coerente.

2. Quando as emoções dominam a razão

Foi uma tragédia por discórdias. O jornal Zero Hora de Porto Alegre/RS traz uma notícia de um crime em briga de bar em Capão da Canoa no dia 11/08/2014. Pedro Henrique Mello Rodrigues, de 18 anos se envolveu em uma briga em frente a um bar no bairro Arco-Íris. Ele levou um tiro no peito e morreu na hora. O autor do crime, Elozir José Trombetta, o atingiu com um revólver calibre 32, fugiu em seu carro e foi preso em flagrante.

O medo é um mecanismo de proteção que adquirimos no processo da evolução humana. Ele funciona como uma espécie de aviso para nos precavermos de perigos reais. Ele nos mobiliza para proteger nossa vida e aqueles que amamos contra o perigo. Foi esse impulso automático e irreflexivo que levou Elozir a pegar a arma e atirar contra Pedro. O medo o fez atirar mesmo antes de chegar a um acordo, de estabelecer o diálogo. Nessa proporção, não há busca de solução, mas apenas a defesa da própria vida. Na hipótese sugerida por Damásio (1996), esses tipos de reações automáticas ficaram gravados em nosso sistema nervoso. Para o autor, durante um longo e crucial período da pré-história humana, elas eram responsáveis por decidir se viveríamos ou se morreríamos. Assim, foram essas reações que desempenharam a principal tarefa da evolução, contribuindo para deixar passar adiante essas mesmas predisposições genéticas: a defesa da vida e a conservação da espécie.

A emoção do medo, desde os primórdios foi aludida por estudiosos da psicologia e ciências afins, como o instinto humano de “luta e fuga”. Diante de um perigo iminente, real ou imaginário, faz com que a pessoa lute contra enfrentando-o ou é tomada por tamanha perplexidade

que se coloca em fuga. O problema do medo necessário à sobrevivência tem origem no fato de que nem nós nem os outros animais calibramos com precisão a resposta emocional que corresponderia racionalmente ao grau de ameaça.

O medo é a emoção natural e a mais comum no ser humano. É uma emoção cognitivo-reativa, associada ao mecanismo de sobrevivência. Hobbes a coloca no centro de sua teoria da sociabilidade e da política, sendo a chave para a necessidade do contrato social, como aquilo que é “terrivelmente originário” em todos nós, lugar de fundação do direito e da moral. No pensamento Hobbesiano o medo é basicamente medo da morte, emoção de que somos sujeitos e, ao mesmo tempo assujeitados. Isso explica porque muitas vezes tememos o desconhecido, o novo, o extremo, o não familiar. É exatamente o medo. É de nosso medo que temos medo, da possibilidade de que o medo seja de fato nosso.

Há uma diferença do sentimento do medo no pensamento de Hobbes e de Freud. Hobbes concebe o medo da morte ao contrário de Freud que denominou esse sentimento de pulsão de vida, ou seja, o *conatus*, força ou instinto de preservação que, exatamente por existir, deixa entrever a emoção que atravessa radicalmente os seres humanos: o medo de não mais viver. Já em Hobbes esse afeto aparece na política, em cuja própria origem se constitui e tem, portanto, uma função não apenas destrutiva, mas igualmente construtiva, na medida em que propicia a agregação comunitária, tornando necessário criar demandas de proteção ao Estado bem como valer o direito e a moral (Chauí, 1997).

As avaliações automáticas da realidade – o agir impulsivamente – são caracterizadas por Goleman (1995, p. 54) como um “sequestro emocional ou sequestro da racionalidade”. Sobre esse ponto, afirma o autor que isso ocorre quando há um excesso emocional, levando as emoções a perturbar o equilíbrio da racionalidade. Os exemplos podem ser os mais diversos: o medo, o excesso de raiva, a fome, os zelos pela ordem e pela

limpeza, a excitação sexual, o excesso de bebidas, etc., que podem levar a mente emocional a gerar mudanças nos gostos, nas preferências, nos desejos, nas crenças, nos comportamentos e decisões (Ferrés, 2014).

É em momentos assim – quando um sentimento impulsivo domina a razão –, conforme vimos no caso citado, que o entendimento do recém-descoberto papel da amígdala se mostra crucial. Os sinais que vêm dos inúmeros sentidos permitem que a amígdala faça uma varredura de toda experiência, em busca de problemas. Essa posição lhe oferece um papel privilegiado na vida mental, algo semelhante a uma sentinela psicológica, um agente pronto para o combate, desafiando cada momento da vida, cada situação, cada percepção, com apenas um tipo de pergunta em mente, ainda de caráter muito primitivo: “Estou em perigo?” “Isso me fere?” “Devo fugir?” Assim, se a situação em questão de algum modo esboçar uma afirmação, um “sim” –, a amígdala reage imediatamente, como um fio da teia neural, mandando uma mensagem de emergência para todas as partes do cérebro. Por exemplo, com relação à questão do medo, ela envia mensagens urgentes às principais partes do cérebro: dispara a secreção dos hormônios orgânicos para lutar-ou-fugir, mobiliza os centros de movimentos e ativa o sistema cardiovascular, os músculos e os intestinos, ou seja, envia alarme deixando o cérebro de prontidão para a ação (LeDoux, 1998).

Segundo Goleman (1995, p. 20), todas as emoções são, em essência, “impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata”, para a realização de planejamentos instantâneos que visam a defender a vida. A própria raiz da palavra *emoção* é originária do latim *movere* – “mover” – acrescida do prefixo “e”, que significa “afastar-se”. Essa definição indica que em qualquer emoção está implícita uma propensão para um agir imediato. Essa relação entre emoção e ação imediata aparece bem clara quando observamos a conduta de crianças ou animais. Assim, as emoções são impulsos arraigados para agir.

Cordélia Fine (2006, p. 13), estudando as múltiplas formas de interação da mente humana com a realidade,

a expressa mediante uma sugestiva metáfora: “A mente humana, as emoções mais especificamente, não têm evoluído para comportar-se como um juiz ou um jurado, mas como um advogado defensor”. Quer dizer, que a mente humana, as emoções, não tem sido desenhada pela evolução com o objetivo de encontrar a verdade, mas, ao contrário, com o de defender, de proteger e de servir aos interesses de seu proprietário.

No entanto, nossas emoções têm se defrontado com vários dispositivos que podem ser interpretados como tentativas de conter, subjugar e domesticá-las. Assim, as primeiras leis e proclamações sobre ética – o Código de Hamurábi, os Dez Mandamentos dos Hebreus, os currículos acadêmicos e escolares, entre outros. Como bem marcou Freud (1996) em *O Mal-estar na Civilização*, o aparelho social tem tentado conter o excesso emocional que emerge, como ondas, de dentro de cada um de nós. Apesar dessas pressões sociais, as paixões muitas vezes solapam a razão.

Toda emoção forte tem sua raiz no impulso para agir. O conhecimento e o controle desses impulsos são fundamentais para a gestão das emoções. Vale lembrar que a maneira como avaliamos situações complexas com que nos deparamos diariamente e nossas respostas a elas são moldadas não apenas por nossos julgamentos racionais, mas principalmente por nossa história pessoal, nosso passado ancestral, nossas emoções e cultura. Muitas vezes esse legado nos predispõe a provocar tragédias, como por exemplo, o fato ocorrido no bar. Em suma, enfrentamos com frequência dilemas pós-modernos com um repertório construído ao longo de nossa história.

3. A questão da consciência: conhece-te a ti mesmo

Pensemos na seguinte fábula:

Conta uma velha fábula, que *certa vez uma avestruz desafiou um pinguim para uma corrida. Organizou-se a disputa e os participantes colocaram-se no ponto de*

largada. A fantástica avestruz, com ar de vencedora, gabava-se do seu bom porte, boas pernas e velocidade, o essencial para a corrida, enquanto humilhava com gestos e olhares zombadores o pequeno pinguim. O pinguim relevou as afrontas da amiga, concentrando-se no seu objetivo: vencer a corrida. O tiro de disparada foi dado: Bum! Ao ouvir o tiro, a avestruz se assustou de uma maneira peculiar, sendo tomada pelo medo e pelo pavor. Imediatamente ela enfiou a cabeça na terra. Suas pernas tremiam desesperadamente. Enquanto isso, o pinguim tranquilamente atravessou a pista da disputa. Ao final, a avestruz retirou a cabeça da terra e tristemente observou que havia perdido a corrida para o pinguim, atolando novamente sua cabeça na terra.

O desconhecimento da avestruz com relação à sua reação diante das emoções e sentimentos gerados perante as situações cotidianas (o tiro) e a impedia de correr – ela se assusta, paralisa e enfia a cabeça na terra – ilustra de forma criativa e profunda o prejuízo que é alguém ficar preso por um sentimento e não ter consciência que está sendo tomado por ele. O conselho, a orientação e a sábia ordem de Sócrates da antiga Atenas vibra atualíssima e imperiosa: “Conhece-te a ti mesmo”. Essa ordem é a pedra de toque do diálogo consigo mesmo, do conhecimento das próprias emoções: a consciência das emoções e dos sentimentos no momento exato em que eles se manifestam e tentam nos dominar.

Daí a importância de tomar consciência de que as nossas emoções e os sentimentos não são tão óbvios como parecem e/ou que, temos total domínio sobre eles. Ao contrário, muitas vezes eles escapam do nosso controle e em geral, ficamos com medo, paralisados, não sabemos como agir e, só após o fato ocorrido – enfiar a cabeça na terra – é que nos damos conta desses sentimentos e da força que eles exercem sobre nós. Onde é que enfiamos a cabeça quando temos medo? Quando levamos um susto?

O ser humano, conforme já assinalou Freud (1927/1996), é constituído por um mundo interno, um mundo subjetivo, um mundo inconsciente, às vezes

“sombrio”, mascarado, marcado por luzes e sombras. Neste contexto, a razão, normalmente é insuficiente para dar conta da realidade humana, tornando-se insignificante em torno do não dizível e/ou não observável. Dito de outra forma, do peso do inconsciente. Assim, torna-se necessário um trabalho contínuo, diário, de conhecimento das emoções que emergem cotidianamente.

O grande problema de enfrentarmos certas situações não é o fato de nós não conhecermos as regras estabelecidas nestas situações. Em geral, nos preparamos bem para o problema principal: correr bem (a avestruz tem velocidade e boas pernas). O problema é que nós olhamos de maneira totalmente objetiva para a situação. O que falta, é aprendermos a olhar de maneira objetiva para o âmbito emocional, para vermos as emoções concorrentes e as nossas emoções. Como é que as nossas emoções e sentimentos estão postos nas situações objetivas? É esta avaliação que faltou para a avestruz.

Na Psicologia esse processo da consciência de si é classificado como *metacognição* (Flavell, 1976). É um termo utilizado para referir-se à consciência do processo de pensar. É um jargão hoje muito aplicado à pedagogia. Em relação à consciência de nossas emoções, é considerado como *metaestado de espírito*. O psicólogo Goleman (1995, p. 60) ensina que “o processo de autoconsciência significa uma permanente atenção ao que estamos sentindo internamente”. Dessa forma, ter consciência não consiste simplesmente em estar a par das coisas, de pessoas, de fatos. Mesmo consciente de tudo isso, o ser humano corre o risco de permanecer na superfície dos acontecimentos. É importante lembrar que a consciência é autorreflexiva e a mente observa e investiga o que está sendo vivenciadas, quais suas significações, incluindo como ocorrem as emoções.

Entretanto, parece que para se efetivar essa autoconsciência é necessária uma razão frequentemente ativada, particularmente nas áreas da linguagem, que esteja sintonizada com a realidade interna e externa para identificar e nomear as emoções e os sentimentos

despertados. O sentido da autoconsciência indica que ela não é simplesmente uma atenção que se deixa levar pelas emoções, reagindo com exagero e amplificando a percepção. Ao contrário, “é um modo neutro, que mantém a autorreflexividade mesmo em meio a emoções turbulentas” (Idem). Segundo Ferrés (2014, p. 22), essa autoconsciência pode ser traduzida na necessária gestão da mente submergida ou inconsciente, o que implica “converter em consciente o que se vive de maneira inconsciente, construir pontes entre o emotivo e o reflexivo, a emoção em reflexão e a reflexão em emoção”. Essa reflexão é fundante para todos nós, pois para uma autêntica gestão das emoções, o conhecimento de si torna-se indispensável e basilar.

Assim, a auto-observação possibilita exatamente essa consciência das emoções e sentimentos turbulentos ou arrebatados que tomam conta de nós. Se isso não ocorre, ela pode permitir mesmo que seja um lampejo da experiência, uma “metaconsciência”, um fluxo paralelo de consciência, que permite estar mais consciente do que se passa do que imersa e perdida nele. Por exemplo, quando sentimos ódio contra uma pessoa e ao mesmo tempo somos capazes de elaborar um pensamento auto-reflexivo: “Eu estou furioso, mas o que estou sentindo é raiva”. Essa é a diferença: a consciência das emoções e dos sentimentos que se manifestam. Assim, a percepção dos detalhes inusitados nas situações cotidianas é um alerta que os circuitos neocorticais – a razão –, estão monitorando ativamente as emoções, que é o primeiro passo para adquirir algum controle emocional.

Não se podem prever todas as situações. Ninguém tem condições de previsibilidade. A questão não é saber o que vai ocorrer. A questão é saber sobre você mesmo: como são suas reações? Quais os sentimentos que o tomam cotidianamente? Assim, a pessoa pode monitorar as próprias reações emocionais. É no detalhe, é na particularidade que o conhece a ti mesmo vale. O conhece-te a ti mesmo vale no momento em que você estiver enfrentando situações, dialogando com os outros, saber dialogar consigo mesmo, com suas emoções. Essa

consciência das emoções é a capacidade fundamental sobre a qual se fundam outras, como o autocontrole emocional e a gestão das emoções na vida cotidiana.

Nesse processo de autoconsciência, segundo Ferrés (2014), é necessário conhecer as dimensões mobilizadora e cognitiva das emoções. E somente desde a gestão destas duas dimensões se podem chegar à consciência de si e gestão das próprias emoções. Assim, as emoções são mobilizadoras. Elas podem mobilizar por si mesmas, enquanto os pensamentos são insuficientes para mobilizar-nos sozinhos. Só nos move aquilo que nos emociona. Por sua vez, a dimensão cognitiva, infere a necessidade de se ter consciência que a mente inconsciente é uma fonte inesgotável de sabedoria acumulada a partir das experiências vividas ao longo da evolução da espécie e da história pessoal. Daí a importância de conhecer a vulnerabilidade da mente ante as associações arbitrárias, inúteis e/ou falsas e a capacidade de gestão destes mecanismos associativos para se chegar à integração entre emoção e razão (Punset, 2007).

Em suma, a autoconsciência ou a consciência de si, significa ir ao centro absoluto de si mesmo e estar consciente ao mesmo tempo das nossas emoções – estado de espírito –, e de nossos pensamentos sobre estas emoções (Damásio, 1996; Goleman, 1995; Maturana, 2005). Nesse sentido, por exemplo, os pensamentos que, em geral, revelam a autoconsciência, são: “Não pense nisso”, que se relaciona a um pensamento passageiro a alguma coisa muitíssimo perturbadora. Ou, “Não devo me sentir assim”, numa autoconsciência mais restrita das emoções e dos sentimentos.

Entretanto, o fato fundamental a ser levado em conta é que há uma distinção lógica entre estar consciente das emoções e sentimentos e agir para mudá-los. Goleman (1995) diz que as duas em geral se combinam, porque reconhecer um estado de espírito negativo é querer ver-se livre dele. A autoconsciência poderá ter um efeito mais potente sobre sentimentos fortes, de raiva, de aversão, de medo. Tomar consciência “o que estou sentido é

raiva” ou “o que sinto é medo” possibilita um maior grau de liberdade e não apenas a opção automática de agir movido por esses sentimentos, mas principalmente de tentar se livrar deles. É necessário dar nome ao que se sente independente do que se sente. Ao nomear os sentimentos, ultrapassamos o limiar da reação para o estatuto da ação, o que nos possibilita agir e não apenas reagir de forma automática diante dos fatos que nos cercam e nos tocam emocionalmente. Assim, quanto maior a consciência sobre eles, maior gestão emocional se poderá alcançar.

4. Destrinchando uma realidade complexa: nossas duas mentes

Recentemente uma amiga comentava sobre seu divórcio, uma dolorosa separação. Foi seu segundo casamento. O esposo a deixou para viver com outra mulher mais jovem. Foram ainda meses de brigas amargas sobre a divisão dos bens: casa, dinheiro e carros. Foi necessário um acompanhamento psicoterapêutico para suportar o sofrimento. Hoje, passados dois anos da separação, dizia que se sentia feliz e afirmava: - “Consegui esquecê-lo. Não penso mais nele e nunca mais quero saber dele”. No entanto, ao dizer isso, de repente, sendo incapaz de se controlar, sua face enrubescou e seus olhos ficaram lacrimejantes.

Duas questões importantes podem ser destacadas desse fato. Primeiramente o enrubescimento da pele e o lacrimejar dos olhos poderiam simplesmente passar despercebidos para nós. Porém, ocorre nas relações humanas um sentimento denominado como empatia, que é através do qual percebemos os sentimentos da outra pessoa. A pele enrubescida e os olhos marejados indicam que ela está triste, mesmo que não tenha sido capaz de expressar seus sentimentos em palavras. Segundo Iacoboni (2009, p. 14), a empatia é resultado de um grupo de neurônios do nosso cérebro que ele denomina precisamente de neurônios-espelho. Esses neurônios-espelho nos ajudam a interpretar e interiorizar

as emoções dos demais. Assim, se temos sentimentos de empatia para com os outros, se sabemos como se sentem, é “porque literalmente experimentamos os mesmos sentimentos que eles”.

Em segundo lugar, a expressão “não quero mais saber dele”, salienta o peso emocional latente e em ebulição, ao mesmo tempo em que é indicativo das duas mentes. A primeira compreensão é resultado da mente racional. Já a outra da mente emocional. Isso significa dizer que temos duas mentes – a que raciocina e a que sente (Goleman, 1995; LeDoux, 1998). Essas duas maneiras, essencialmente diferentes de apreensão do conhecimento, interagem na construção de nossa vida mental. Uma, a mente racional, está relacionada com a atenção. É o modo de compreensão de que, em geral, temos consciência: é mais atento e capaz de pensar, analisar, comparar, planejar e refletir. Mas além desta, há outro sistema de conhecimento que não é mais importante, mas é impulsivo, intuitivo e poderoso e age com base na emoção. É um piloto automático, às vezes ilógico – a mente emocional, e tem um peso enorme sobre nossas decisões cotidianas (Damásio, 1996; Rubia, 2010).

É fascinante destacar que a dicotomia emocional/racional aproxima-se grandemente da distinção que se faz popularmente entre “coração” e “cabeça”. É preferível fiar-se na cabeça a fiar-se no coração, ouvimos com frequência. É comum dar-se um peso maior à mente racional em detrimento da mente emocional. Contudo, estudos comprovam que quanto mais intenso for o sentimento, mais dominante é a mente emocional (Mora, 2000). A mente racional precisa da emocional para funcionar adequadamente (Damásio, 1996). Essa disposição parece ter tido origem em muitas eras nas quais o recurso automático às emoções e intuições era mais vantajoso nos momentos em que nossa sobrevivência estava em jogo e parar para pensar o que fazer poderia nos custar a vida.

Dessa forma, essas duas mentes, a emocional e a racional, trabalham em estreita harmonia na maior parte do tempo, buscando entrelaçar seus modos de

conhecimento para que nos orientemos no mundo. Afinal, o ser humano é constituído neste entrelaçamento entre o emocional e o racional (Maturana, 2005). Normalmente, há um equilíbrio entre as mentes emocional e racional. A emoção auxilia a razão nas atividades e decisões humanas e a mente racional discerne, refina e, às vezes, equilibra as atividades das emoções e sentimentos. Elas são sistemas interdependentes, correlacionados, cada uma refletindo o funcionamento de circuitos distintos, embora interligados, dentro do cérebro.

Assim, as emoções e os sentimentos são essenciais para o pensamento e vice-versa. Esse conjunto é responsável pelo equilíbrio do organismo. Na dança entre sentimento e pensamento, a faculdade emocional guia nossas decisões a cada momento, trabalhando de mãos dadas com a mente racional e capacitando – ou incapacitando – o próprio pensamento. No entanto, quando surgem as paixões ou as associações falsas ou inúteis – o medo desencadeado pelo susto da avestruz ao ouvir o tiro –, a razão se torna insuficiente e esse equilíbrio fica instável. Neste caso, é a mente emocional que assume o comando das situações e a mente racional sem força se rende. É a perene tensão entre razão e emoção (Ferrés, 2014; Mora, 2000).

5. A importância de maximizar as emoções na dimensão da gestão emocional

Um guerreiro samurai, conta uma velha história japonesa, certa vez desafiou um mestre Zen a explicar o conceito de céu e inferno. Mas o monge respondeu-lhe com desprezo.

- Não passas de um rústico... não vou desperdiçar meu tempo com gente da tua laia!
- Atacado na própria honra, o samurai teve um acesso de fúria e, sacando a espada da bainha, berrou:
- Eu poderia te matar por tua impertinência.
- Isso – respondeu calmamente o monge – é o inferno.
- Espantado por reconhecer como verdadeiro o que o mestre dizia acerca da cólera que o dominara, o

samurai acalmou-se, embainhou a espada e fez uma mesura, agradecendo ao monge a revelação. Esse respondeu:

- *E isso – disse o monge – é o céu.*

A súbita tomada de consciência do Samurai com relação ao seu estado de agitação emocional e física esboça a crucial diferença entre alguém se ver presa de um sentimento, tomar consciência que está sendo arrebatado por ele e saber controlá-lo e gerenciá-lo adequadamente. Daí a importância de, primeiramente, tomar consciência de nossos sentimentos no momento exato em que eles aparecem e, tendo assim, controle sobre os mesmos, para se chegar à gestão emocional, maximizando as emoções.

A maximização das emoções depende do conhecimento e gestão do universo emocional. Punset (2007) ensina que essa maximização – a conquista da felicidade –, se adquire através do pleno desenvolvimento das potencialidades humanas. A proposta de Punset é essencial para se chegar ao equilíbrio emocional. Ela está baseada na maximização das potencialidades humanas e na redução dos fatores limitantes. Por essa razão, ela pode ser vista como uma alternativa para compreender o papel que desempenham as emoções em nossa vida diária. Ele estrutura em seu livro *A viagem à felicidade* (Punset, 2007, p. 220) uma equação que a denomina de a *fórmula da felicidade*, conforme podemos ver na figura abaixo:

$\text{Felicidad} = \frac{\text{Emociones (Mantenimiento + Búsqueda + Relaciones Personales)}}{\text{Factores Reductores + Carga Heredada}}$
--

Figura 1: Fórmula da felicidade

Não nos interessa aqui o sentido de cada um dos componentes da equação. Basta saber que Punset coloca no numerador o que chama as joias do coração, as máximas potencialidades do ser humano. É aquilo que precisa maximizar para alcançar a plenitude humana. E no denominador ele coloca os fatores redutores, as limitações

do ser humano, o que havia de eliminar, corrigir ou, pelo menos, reduzir para conseguir a máxima plenitude. Não se pode falar de felicidade, de autonomia emocional sem identificar os fatores que a limita. Também sem saber distinguir entre o importante e o essencial. Punset (2007, p. 208) assinala dois fatores: “A herança e as associações inúteis ou falsas”. Nesta proposta, o autor introduz um conceito de vital importância: o de *desaprender*. Assim, se o interesse é alcançar as mais altas cotas de felicidade, de desenvolvimento das potencialidades humanas, de equilíbrio e gestão emocional é preciso aprender a desaprender todas aquelas associações que são inúteis, falsas e/ou imaginárias, que nos impedem de alcançar nossos objetivos, conforme vimos na fábula da avestruz e do pinguim.

Punset (2007) é consciente de que o conhecimento das potencialidades e dos limites da mente humana é uma “arma” poderosa para empoderar os seres humanos em suas experiências cotidianas. A integração entre razão e emoção permite a competência para interagir com o entorno, que está estreitamente vinculada à competência emocional (Ferrés, 2011). Essa competência emocional diária comporta, antes de tudo, na capacidade de detectar aquelas associações que vão ligadas às emoções geradas em nossas experiências nas mais diversas situações (medo, raiva, agressão, conflitos, etc.). Em segundo lugar, a capacidade de avaliar se estas associações são inúteis ou se são adequadas ou não à realidade. E por fim, a capacidade de desaprender aquelas que são inúteis ou falsas. Desaprendê-las não apenas desde o ponto de vista cognitivo. Também, e, sobretudo, desde o emocional, desde o atitudinal.

Portanto, as emoções que surgem automaticamente podem ter um poderoso impacto na maneira como percebemos e reagimos, embora não tenhamos ideia de como elas estão atuando. Dessa forma, a capacidade de interagir autonomamente consigo mesmo e com o entorno implica o conhecimento e a gestão das emoções em suas dimensões mobilizadora e cognitiva. É somente

pelo conhecimento e gestão dos complexos mecanismos emocionais que regem a mente humana que se pode chegar à gestão das emoções na vida cotidiana.


Conclusões

A gestão das emoções como requisito essencial para interagir de forma autônoma consigo mesmo e com o entorno implica o conhecimento dos mecanismos emocionais que regem a mente humana. A competência diante das situações cotidianas implica a competência emocional. Caso contrário, a pessoa pode ser dominada por sentimentos que ela desconhece. Nesse sentido, pode se questionar: o ser humano conhece e sabe gestionar as suas emoções?

Não se pode negar que a ciência atual desenvolveu estudos que apontam o lugar que as emoções ocupam em nossa vida. No entanto, percebe-se que na ciência as emoções ainda são um conceito tabu, devido à herança do paradigma cartesiano e o ser humano continua sendo visto de forma fragmentada e dicotomizada. Somos vítimas dessa obsessão pelo cognitivo, pelo racional, pelo consciente que caracteriza a nossa cultura. Esse processo traz consequências sérias para a realização da pessoa: por um lado, o desconhecimento de si e de suas emoções; e por outro lado, a incapacidade de gestão de suas emoções, ou seja, o agir impulsivamente, o domínio de suas emoções, os comportamentos inapropriados.

Nota-se que a compreensão da dimensão da racionalidade ainda é vista de forma equivocada. Não é mera ousadia afirmar que o distintivo essencialmente humano é a possibilidade de se ter consciência do que sente e do como se sente frente a existência. Assim, a razão e a emoção, seus constitutivos, se entrelaçam, se mesclam e se complementam na trajetória de ser o que se é tendo consciência de ser o que se é e da potência latente de poder gestionar tais sentimentos.

Talvez a humanidade caminhe para essa consciência de que o ser humano não é nem racional e nem

emocional. Isso significa a aceitação que ele se constitui no entrelaçamento entre essas duas dimensões, sendo sistemas inter-relacionados. Concebê-lo dessa forma, é aceitar que ele continua sendo um ser original. É também proporcionar condições objetivas para que ele rompa com a ignorância das próprias emoções e sentimentos e possa se tornar consciente da própria ignorância – e da riqueza interior contida em uma emoção – que é o ponto central para se chegar à gestão das emoções. 

Received: 19/04/2016
Accepted: 20/11/2016

REFERÊNCIAS

- Aristóteles (2000). *Retórica das Paixões* (384-322 A.C.). São Paulo: Martins Fontes.
- Chauí, M (1997). *Convite à Filosofia*. 6ª Ed. São Paulo: Ática.
- Damásio, A (2004). *Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Damásio, A (1996). *O Erro de Descartes: Emoção, Razão e Cérebro Humano*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Ferrés, J. P. (2014). *Las Pantallas y el cerebro emocional*. Barcelona: Gedisa editorial.
- Ferrés, J. et al (2011). *Competencia mediática*. Investigación sobre el grado de competencia de la ciudadanía en España. Madrid: Ministerio de Educación.
- Fine, C. (2006). *A mind of its own. How your brain distorts and deceives*. W.W. Norton & Company, Nueva York.
- Flavell, J. H. (1976). Metacognitive aspects of problem solving. In: Resnik, L. B. (1976). *The Nature of intelligence*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, p. 231-236.
- Freud, S. (1996). O mal-estar na civilização. *Obras completas de Sigmund Freud*. Edição standard brasileira. Rio de Janeiro: Imago. (Obra original publicada 1927).
- Goleman, D. (1995). *Inteligência emocional: a teoria revolucionaria que redefine o que é ser inteligente*. 58ª Ed. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Iacoboni, M. (2009). *Las neuronas espejo*. Empatía, neuropolitica, autismo, imitación de cómo entendemos a los otros. Katz Editores. Buenos Aires-Madrid.
- LeDoux, J. (1998). *O cérebro emocional*. Os misteriosos alicerces da vida emocional. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Maturana, H. (2005). *Emoções e linguagem na Educação e na Política*. Belo Horizonte: Editora UFMG.
- Mora, F. (2000). *El cerebro sintiente*. Barcelona: Editorial Ariel, S.A.
- Punset, E. (2007). *A viagem à felicidade*. As novas cláusulas científicas. São Paulo: Academia de Inteligência.
- Rubia, F. J. (2010). *El cerebro nos engaña*. Madrid: Ediciones Planeta.
- Sodré, M. (2006) *As estratégias sensíveis: afeto, mídia e política*. Petrópolis, RJ: Vozes.