

emoções primárias

O que são as emoções?

A emoção ocupa um lugar imprescindível na vida do ser humano, na compreensão do seu comportamento e naquilo que é enquanto indivíduo. Aquilo que sabemos do mundo - através dos processos cognitivos - não é inteiramente dissociável do que sentimos em relação a ele. Esclarecer os processos emocionais é fundamental para compreender integralmente o ser humano.

Relacionamo-nos com o mundo que nos rodeia, com os outros, com lugares, com animais e com objetos. Dessa relação e do modo como nos afeta, surgem diversas emoções, afetos e sentimentos. Apesar da sua não rara indistinção quando deles falamos, importa perceber o que distingue as emoções dos afetos e dos sentimentos.

Devido à sua natural sociabilidade, o ser humano está em permanente atuação sobre aqueles com quem direta ou indiretamente se relaciona. É nessa relação que afeta e é afetado pelos outros e pelas mais diversas situações.

Emoções: forma mais elementar de comunicação humana, são reações corporais, com muito de involuntário e não deliberado, que se constituem como manifestações de agrado ou desagrado aos acontecimentos que marcam a vida do sujeito.

Distinção entre emoções e sentimentos

Emoções	Sentimentos
As emoções são públicas (observáveis pelos os outros)	Os sentimentos são privados (não observáveis pelos outros)
As emoções geram sentimentos	Os sentimentos geram emoções
As emoções constituem o início de um processo contínuo	Os sentimentos constituem o fim de um processo contínuo
As emoções não requerem necessariamente consciência	Os sentimentos possuem uma relação privilegiada com a consciência

Sentimento: experiência mental e privada dos afetos e das emoções. Distingue-se da emoção pelo seu caráter subjetivo, avaliativo e cognitivo.

A dimensão neurofisiológica das emoções

As emoções, como a ira, envolvem respostas fisiológicas intensas. A interpretação de um estímulo (componente cognitivo) ativa o sistema nervoso, resultando em reações drásticas, como o aumento dos batimentos cardíacos e tensão muscular (componente neurofisiológico), além de uma possível resposta comportamental. A nível neurológico, estruturas como a amígdala e o córtex orbitofrontal desempenham papéis essenciais. A amígdala, parte do sistema límbico, é crucial para respostas emocionais rápidas, especialmente em situações de ameaça. O cérebro possui um atalho neural que permite uma resposta rápida de luta ou fuga. Parte do sinal sensorial é enviada diretamente do tálamo à amígdala, ativando reações antes mesmo de processarmos racionalmente o estímulo. O neurocientista Joseph LeDoux destaca que essa via neural rápida tem um papel fundamental na sobrevivência, pois permite que os organismos reajam instantaneamente a perigos potenciais. Esse conhecimento ajuda a entender como o medo e outras emoções intensas moldam nosso comportamento e podem ser reguladas.

O Caso De Elliot

Por volta dos 30 anos, Elliot, um profissional respeitado e focado no trabalho, começou a sentir fortes dores de cabeça e notar que a sua capacidade de concentração passou a ser reduzida. O diagnóstico foi um tumor cerebral que estava a crescer rapidamente, por cima das cavidades nasais, comprimindo para cima os lobos frontais. Para Elliot sobreviver, era precisa cirurgia e esta foi feita. Ao início, pareceu um sucesso, a inteligência e a capacidade de locomoção estavam ilesas, mas a personalidade mudou drasticamente. Perdeu por completo a noção daquilo que eram e deviam ser as suas prioridades e os objetivos a atingir em cada tarefa. Acabou por ser despedido de vários empregos, dedicando-se assim a passatempos irracionais, entrou em vários negócios que foram à falência. Seguiu-se o divórcio.

Após isto, foram feitos exames que concluíram que a capacidade percetiva, a memória do passado e a de curto prazo, a aprendizagem de novas coisas, a linguagem e a capacidade matemática estava, intactas. Só uma parte do córtex Orbitofrontal tinha ficado danificado. No entanto, havia em Elliot um vazio emocional, sentimental e

afetivo, acentuado no que são as emoções secundárias, todo o trágico que acontecia na vida dele, não tinha emoção nenhuma. Ele sabia, mas não sentia.

Razão, Emoção e a Capacidade de Decisão

O neurocientista António Damásio propôs que a tomada de decisão não é um processo puramente racional, mas depende também das emoções. Através do estudo do caso de Elliott, o paciente que há pouco falamos, Damásio desenvolveu a teoria dos marcadores somáticos. Os marcadores somáticos são reações emocionais que associamos a determinadas situações com base em experiências passadas. Essas reações funcionam como “atalhos” que nos ajudam a avaliar rapidamente as consequências de uma escolha, facilitando a decisão. Quando perdemos essa conexão emocional, como aconteceu com Elliott, ficamos indecisos ou fazemos escolhas prejudiciais. Assim, Damásio mostrou que a razão e a emoção estão interligadas. A tomada de decisão eficaz precisa da influência emocional para evitar erros e agir de forma adaptativa no dia a dia.

Lateralização das Emoções e o Trabalho de Richard Davidson

O neuropsicólogo Richard Davidson investigou como o cérebro processa as emoções, descobrindo que existe uma assimetria cerebral das emoções. Ele identificou que o córtex pré-frontal direito é mais ativado em emoções negativas, enquanto o córtex pré-frontal esquerdo é mais ativado em emoções positivas. Davidson sugeriu que essa lateralização está relacionada à motivação, ou seja, a maior confiança e esforço na busca de objetivos está associada a emoções positivas, e uma menor motivação está associada a emoções negativas.

Embora seu modelo tenha sido criticado por simplificar a complexidade das emoções, as pesquisas de Davidson ajudaram a abrir uma nova linha de investigação na neurociência das emoções. Estudos mais recentes indicam que as emoções não são distribuídas de forma rígida entre os hemisférios, mas sim envolvem diversas áreas do cérebro.

Davidson também destacou a importância da amígdala e do córtex orbitofrontal no processo emocional. Quando somos expostos a um estímulo emocional, o cérebro inicia um processo de interpretação, avaliação e resposta emocional, envolvendo essas estruturas cerebrais para gerar reações emocionais.

Emoções Primárias e o Caso de Mary

As emoções primárias são aquelas que surgem de forma inata e universal, sendo reconhecidas em todas as culturas. Paul Ekman, um dos principais estudiosos da área, identificou seis emoções primárias: felicidade, tristeza, medo, raiva, surpresa e nojo. Essas emoções têm uma base biológica, e suas expressões faciais são universais, ou seja, podem ser reconhecidas por qualquer pessoa, independentemente de sua cultura ou origem.

Cada uma dessas emoções tem uma função adaptativa e serve para ajudar o indivíduo a lidar com diferentes situações. A felicidade está associada a experiências agradáveis e a satisfação das necessidades; a tristeza surge diante de perdas ou frustrações; o medo prepara o corpo para uma reação de fuga ou luta; a raiva ocorre como resposta a ameaças ou injustiças; a surpresa é gerada por algo inesperado, e o nojo serve como uma defesa contra substâncias ou situações potencialmente prejudiciais.

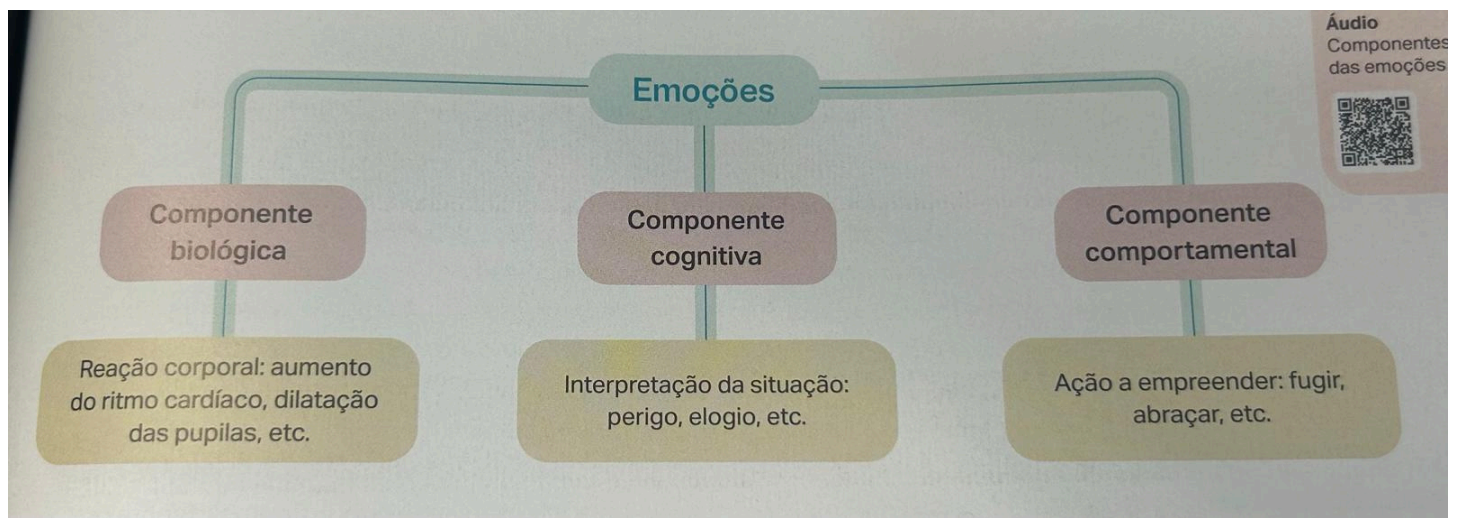
O estudo das emoções não se limita apenas à sua identificação. O caso de Mary foi uma marca importante na pesquisa de Ekman, despertando seu interesse pelas expressões faciais e pela relação entre emoções genuínas e comportamentos. Mary, uma paciente diagnosticada com depressão, foi autorizada pelo médico a sair do hospital, pois afirmou que estava se sentindo melhor. No entanto, antes de partir, Mary confessou que havia mentido sobre seu estado emocional e que planejava cometer suicídio. Ekman revisou a gravação da consulta e percebeu que, embora Mary estivesse aparentemente tranquila, houve uma expressão rápida de desespero em seu rosto, algo que ela não conseguiu esconder. Esse momento de desespero, por mais breve que tenha sido, foi o que levou Ekman a se aprofundar no estudo das expressões faciais e a perceber a importância das emoções para a compreensão do comportamento humano.

O caso de Mary destacou como as emoções podem ser difíceis de esconder e como expressões faciais involuntárias podem revelar o verdadeiro estado emocional de uma pessoa, mesmo quando ela tenta disfarçar. Esse episódio ajudou a consolidar a teoria de que as emoções, especialmente as primárias, têm um papel crucial na comunicação não verbal e são essenciais para entender as emoções genuínas de outras pessoas.

As componentes das emoções

Numa situação hipotética, como por exemplo, alguém que sabemos que tem histórico de abusadora tenta conversar conosco, como já conheces a má índole da pessoa falas de forma agressiva com ela e tentas manter a distancia necessária para sentires segurança e proteção. Ou seja, perante uma situação que identificas como desagradável e potencialmente perigosa, sentes ira, revolta e entras em estado de alerta.

É possível, neste exemplo, encontrar três componentes das emoções, organizados no seguinte esquema :



Emoções primárias

O estudo das emoções no ser humano tem vindo a apontar para a existência de um conjunto de emoções transversais a todos os indivíduos, isto é, parece haver **emoções biologicamente programadas** cuja presença e manifestação são independentes da cultura, faixa etária ou género do indivíduo que as sente. Falamos, portanto, de **emoções universais**, nomeadamente a felicidade, a tristeza, o medo, a repulsa ou nojo, a raiva e a surpresa.

Os estudos de Paul Ekman, na linha da proposta evolucionista de Darwin, corroboram a hipótese de estas seis emoções constituírem reações comuns a todos os indivíduos, sendo identificadas de modo relativamente simples por pessoas das mais diversas localizações geográficas e de diferentes panoramas socioculturais. Estas emoções são descritas como sendo inatas, manifestando-se muito cedo na vida de cada um de nós, funcionando como programação biológica para enfrentar e lidar com o mundo desde a infância. Por outras palavras, são um mecanismo fisiológico cujo propósito é o de nos permitir uma melhor adaptação ao meio envolvente. Daí receberem, igualmente, o nome de **emoções básicas ou primárias**.

Raiva

Num dos materiais fornecidos pela professora ' *Organização de Alexandre Castro Caldas* ', recolhemos mais informação sobre a emoção primária: raiva

Segundo Aristóteles «Qualquer um se pode zangar, isso é muito simples. Mas zangar-se com a pessoa adequada, no grau exato, no momento oportuno, com o propósito justo e de um modo correto, isso não é decididamente tão simples»

Como a raiva se expressa no nosso corpo?

Em situações de raiva o indivíduo tem uma resposta de lutar ou fugir , os níveis de adrenalina e noradrenalina sobem , o ritmo cardíaco aumenta , o rosto roboriza-se. Esta emoção dá lugar a um maior aumento combinado do ritmo cardíaco e da temperatura das mãos. As expressões faciais reconhecíveis são: descida e contração das sobrancelhas, lábios tensos e apertados, dilatação das fossas nasais e pálpebras semicerradas e, a nível fisiológico, aumentos nos níveis de adrenalina e noradrenalina, bem como da tensão arterial.

O que acontece a seguir depende de fatores sociais , culturais e pessoais. Mas a reação no organismo permanecerá durante um período de tempo, até os parâmetros fisiológicos normais serem restabelecidos. A raiva / cólera/raiva é das emoções mais complexas provocada pela frustração, pelo mal e pela ameaça, e é uma emoção que todos os seres humanos são capazes de reconhecer noutra pessoa. Tem uma capacidade destrutiva e autodestrutiva.

Quando a resposta é autoafirmar-se, ataques, agressões e situações perigosas acontecem, com o objetivo de se defender com eficácia e marcar território.

O Papel das Emoções no Comportamento Humano e Inteligência Emocional

As emoções desempenham um papel central na nossa sobrevivência e no comportamento humano. Elas orientam ou desorientam nossas ações, funcionando como uma bússola que regula a nossa maneira de agir e ajuda na construção da personalidade. Embora as emoções inatas tenham um papel fundamental, também as emoções que envolvem dor e sofrimento, como as aprendidas ao longo da vida, influenciam o comportamento humano e a aprendizagem.

O interesse científico pelo estudo das emoções, bem como pelo seu impacto no cotidiano, levou ao surgimento do conceito de inteligência emocional na década de 1990. Este conceito se refere à capacidade de usar as emoções para promover o sucesso pessoal. A **inteligência emocional** envolve um conjunto de competências pessoais e sociais, incluindo a habilidade de se motivar, controlar impulsos, persistir diante de frustrações, sentir empatia, e manter a esperança.

O conceito de inteligência emocional tem raízes no modelo de inteligências múltiplas de Howard Gardner, que inclui as inteligências interpessoal e intrapessoal. Controlar, discriminar e entender as nossas próprias emoções, bem como as dos outros, são habilidades-chave para usar a informação emocional de forma inteligente para guiar o pensamento e as ações.

Uma das perspectivas mais relevantes sobre inteligência emocional é a proposta por John D. Mayer e Peter Salovey. Eles defendem que as emoções podem facilitar a resolução de problemas, oferecendo soluções mais criativas e diversificadas, aumentando a capacidade de adaptação e inovação.