As Emoções

As **emoções** são o resultado de um conjunto de processos fisiológicos que ocorrem no nosso organismo: a felicidade, a vergonha ou a culpa são a química no cérebro, são, simplesmente, mudanças moleculares. Não podemos eliminar as emoções do nosso corpo: elas fazem parte da nossa biologia. A forma como o nosso cérebro percebe essas mudanças é aquilo a que chamamos sentimentos ou sensações. São essenciais para solucionar problemas que requerem criatividade ou que precisam de elaborar e processar grandes quantidades de informação. As emoções estão presentes nos seres humanos de todas as idades e de todas as espécies e referem-se a uma espécie de reações coloridas que dão sabor agradável ou desagradável às suas vivências. O facto de todas as situações serem vividas de modo mais ou menos gratificante ou penoso não significa que qualquer situação seja capaz de desencadear respostas emotivas. As situações propícias ao despertar de emoções são situações inéditas, que Fraisse e Piaget adjetivaram de novas, insólitas e inesperadas. Por serem situações novas, insólitas e inesperadas, o sujeito não dispõe de um esquema habitual para lhes responder. Se acontece que tais situações reclamam uma resposta urgente, estão criadas as condições para o organismo ter de dar uma reação de natureza emocional, ofensiva ou defensiva, antes de a vontade se decidir por uma resposta mais racionada.

    Quando nos referimos aos comportamentos emocionais, movemo-nos numa área bipolar, distinta da cognição, em virtude do seu objeto ser a fruição do mundo em termos de prazer ou de dor, de satisfação ou de insatisfação, de agradável ou de desagradável, e não a sua apreensão intelectual. Trata-se do campo da afetividade, assim designado por englobar um conjunto vasto de fenómenos psicológicos denominados afetos. Afetos são predisposições do indivíduo para reagir de modo penoso ou gostoso nas relações de vinculação que estabelece com as pessoas ou outros elementos do mundo que o envolve.
    Os afetos podem assumir várias formas, mas constituem sempre uma espécie de capacidade apreciativa da realidade que nos leva a encará-la como algo de atraente ou repulsivo, como algo que se detesta ou em que se gosta de estar. Os afetos consistem, pois, em predisposições inatas existentes no íntimo das pessoas, que, ao concretizarem-se, originam reações que designamos por sentimentos e emoções. Sentimento é um estado afetivo agradável ou desagradável, de grande estabilidade e média intensidade, com papel moderador nas relações que o sujeito estabelece com as pessoas e com os outros elementos do mundo.
Enquanto os sentimentos são reações afetivas ténues e consideravelmente duradouras, as emoções propriamente ditas são mais intensas e passageiras, assumindo formas por vezes explosivas e desajustadas. As emoções permitem salvaguardar o património genético, garantindo a sobrevivência da espécie humana, permitindo comunicar estados necessários ao equilíbrio e bem-estar individual, contribui para a aprendizagem na medida em que certas expressões emocionais ensinam as crianças a interiorizar valores e regras sociais, também nos prepara para a acção podendo em certas circunstancias moldar o nosso comportamento para o futuro e por fim pode ainda ajudar-nos a regular a interação social.

    António Damásio, neurocientista estudioso das emoções, diferencia também emoção e sentimento, embora não siga a ortodoxia dos critérios clássicos. Assim, associa emoções a alterações corporais como, por exemplo, a aceleração dos ritmos circulatório e respiratório, e alia os sentimentos à experiência consciente dessas mesmas alterações. O sentimento, é portanto, segundo este, a consciência ou experiência do que se está a passar no organismo, no momento da emoção.
    As emoções podem ser primárias, dependentes do sistema nervoso autónomo e do sistema límbico, e secundárias, envolvendo a participação do córtex pré-frontal. Apresentam forte componente inata, o que determina o seu carácter universal e a sua ocorrência nas crianças de tenra idade.
As secundárias, derivadas das primárias, manifestam-se quando os indivíduos já são capazes de avaliar as situações, o que significa serem influenciadas pela aprendizagem feita no meio social e cultural.
Quaisquer que sejam os estados emocionais, encontramos sempre neles reações fisiológicas, reações expressivas e experiências conscientes.
    As reações fisiológicas são alterações orgânicas que vão da respiração ofegante, das tremuras musculares e da palidez do rosto a alterações na resistência elétrica da pele e na composição química do sangue. Trata-se de uma espécie de defesa do organismo, quando este necessita, inesperadamente, de mobilizar as energias para reagir com eficácia. São reações involuntárias, dependendo do controlo do sistema nervoso autónomo, em colaboração com o sistema nervoso central.
    O sistema nervoso autónomo dispõe de seção simpática para atuar nas situações de emergência e, para contrabalançar a sua ação, da seção parassimpática, que atua em situações de tranquilidade.
O sistema nervoso central dispõe do sistema límbico, que ativa o sistema simpático para reagir de modo urgente e do sistema ativador reticular, que desperta o córtex para intervir nas respostas que tem que efetuar.
    As reações expressivas são úteis para que as outras pessoas possam adaptar o seu comportamento ao sujeito que está a passar por determinado estado emocional.
A experiência consciente é algo de subjetivo e refere-se ao que a pessoa sente quando está a viver determinada emoção.
Para estudar esta dimensão pessoal e interna da emoção, os psicólogos recorrem a narrativas construídas pelas próprias pessoas.
Estas narrativas apresentam um certo grau de incerteza, em virtude das pessoas terem dificuldade em observar o que se passa consigo e, involuntariamente, atribuírem significados particulares à emoção, deturpando-a.
Emoções primárias como a alegria, a tristeza, o medo e a raiva têm carácter universal, sendo comuns a todas as pessoas de todas as culturas.
    Estudos com fotografias, realizados por Paul Ekman, e estudos com crianças, de autoria de Carrol Izard, abonam a tese da universalidade das emoções. O condicionamento social faz-se sentir na modificação das reações naturais da emoção, imprimindo-lhe caracteres que têm a ver com a cultura com que as pessoas vivem. Nas expressões emotivas aprendidas por imitação no contexto social faz-se sentir a ação do córtex cerebral como agente de racionalização.
Os avanços nas neurociências vêm ampliar este conceito, de forma a incluir as emoções, tidas por elementos essenciais nas nossas decisões.
    António Damásio é um dos investigadores que salienta o papel das emoções no bom funcionamento da mente e nas decisões que fazemos ao longo da vida. A concretização das tais decisões deve-se ao marcador somático, uma espécie de alarme que cria automaticamente em nós uma predisposição de apetência ou repulsa por coisas ou situações acerca das quais não temos elementos para decidir racionalmente.
    A sobrevivência do ser humano põe em jogo a sua racionalidade, constituída não apenas pelas capacidades cognitivas, mas também pelas emoções, modos básicos de se relacionar com o mundo, em que a orientação lhe é dada pela procura de prazer e pela fuga ao sofrimento.

    Existem várias conspirações acerca do estudo das emoções, que levam a diversas teorias e que se contrariam mutuamente.

    Segundo Newen, na teoria James-Lange, as emoções são o resultado de estados fisiológicos desencadeados por estímulos ou situações ambientais. Eles postulam que não choramos porque estamos tristes, mas ficamos tristes porque choramos. Uma pessoa sente medo porque o seu corpo respondeu com determinadas reações fisiológicas a uma situação. A percepção do estado de nosso próprio corpo: são simplesmente aquilo que experimentamos quando esse estado se altera devido a acontecimentos do meio ambiente (2009).

    Resumindo, perante uma situação de emergência, primeiro o homem reage e foge e é por fugir que sente medo. De acordo com William James, o que diferencia as emoções é que cada uma delas esta relacionada a percepção de transformações corporais. Esta teoria é conhecida como teoria de James-Lange, porque essa mesma teoria era defendida por Carl Lange.

James declarava que quando um indivíduo é afetado por um estímulo, sofre alterações fisiológicas perturbadoras, como falta de ar, palpitações, angústia e etc. O reconhecimento desses sintomas é que vai gerar emoção no indivíduo.

A teoria de James-Lange recebeu críticas do fisiologista Walter Cannon, que em 1927 propôs uma teoria alternativa, baseando-se nas investigações de Philip Bard. De acordo a teoria de Cannon-Bard, as emoções têm origem no cérebro, ocorrem ao mesmo tempo que as reações fisiológicas, mas não são causadas por estas. Segundo essa Teoria, os estímulos emocionais têm dois efeitos excitatórios independentes: Provocam o sentimento da emoção no cérebro bem como a expressão da emoção no sistema nervoso autónomo e somático. Tanto a emoção como a reação a um estímulo seriam simultâneas. Assim, numa situação de perigo, o indivíduo perante um estímulo ameaçador sente primeiro medo e depois tem a reação física, foge.

    Nesta breve pesquisa estão presentes duas teorias opostas, mas que não deixam de ter valor, porque o tema da emoção é muito vasto e permite que se façam muitos estudos, mas a verdade é que o que o torna interessante é ser um ponto comuns a todos os seres humanos, pois somos dominados pelas emoções, sentimentos e afetos.

Em suma, este tema é interessante na medida em que nos apercebemos que sem emoção ficaríamos impossibilitados de fazer as escolhas mais simples, que o nosso pensamento necessita de possuir emoções a fim de ser eficaz. Acho que com este tema começamos a perceber melhor o ser humano em si, podendo até ficarmo-nos a conhecer-nos melhor.

12ºB

Gonçalo Paulos Nº4