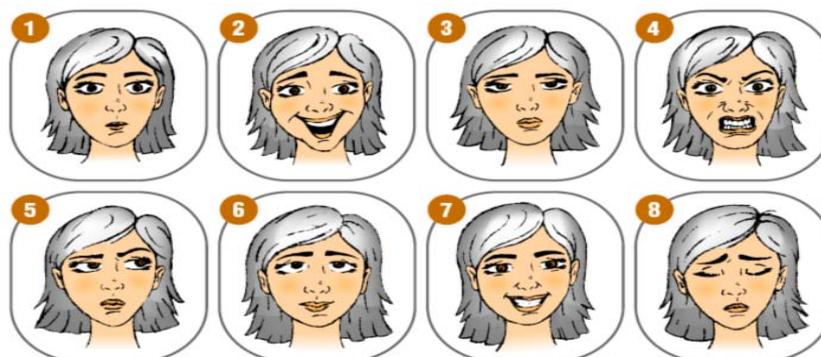


EMOÇÕES

Trabalho desenvolvido no âmbito da disciplina de 'Psicologia Geral'
do curso de Psicologia

2009



Nuno Casanova
Sara Sequeira
Vítor Matos e Silva

Alunos do 1º ano de Psicologia do Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes (Portugal)

Orientação:
Dr.ª Nora Cavaco
Dr.ª Brigitte Henriques

Email:
vittormattosesilva@msn.com

RESUMO

O que são as emoções? O psicólogo e as emoções: abordagens e implicações. Emoções e classificação das emoções. Abordagens sobre as emoções: Hipótese evolucionista, hipótese fisiologista, hipótese cognitivista, hipótese culturalista. Abordagens de psicologia: Abordagem psicodinâmica, abordagem cognitiva, abordagem comportamentalista, abordagem centrada na pessoa.

EMOCÕES

Se chorei ou se sorri, o importante é que emoções eu vivi!

INTRODUÇÃO

Decidimo-nos neste nosso primeiro trabalho por escolher ‘As emoções’, um tema tão presente e marcante da vida humana. O estudo das emoções foi sempre um aspecto central da Psicologia. Nos últimos anos, a expansão de trabalhos sobre a emoção, particularmente a relação entre a emoção e a cognição, ajudou a sublinhar a importância dos conceitos de emoção, não apenas para psicólogos mas também para os filósofos e para os cientistas sociais em geral.

Hoje em dia, com o fácil acesso à informação que caracteriza os nossos dias, não nos seria difícil incorporar neste trabalho uma análise mais detalhada dos muitos estudos que têm sido levados a cabo nesta área, particularmente nos últimos vinte anos, contudo optámos por não o fazer, não só por as dimensões do próprio trabalho não o poderem comportar, como nem tampouco serão esses os objectivos em causa.

Tomámos a decisão de o estruturar da forma o mais ‘leve’ possível, sem todavia o prejudicar no alcance dos seus objectivos mais elementares. Optámos por começar por uma breve definição, onde descrevemos a importância do estudo das emoções no campo da Psicologia, a maneira como ao longo dos tempos as pessoas se têm interrogado acerca da sua natureza e como, actualmente, o seu estudo se reveste de interesse e aplicação prática e quotidiana.

Achámos por bem dedicar o segundo capítulo, ainda numa fase inicial do trabalho, a um aspecto que nos parece extremamente relevante nesta área em particular. Ainda hoje existe uma certa ideia de que razão e emoção se encontram nos antípodas, e que para o bem do primeiro, o segundo deve ser posto de lado, ou pelo menos “refreado”... o que não é de todo verdade. Numa perspectiva integradora, debatemos as especificidades de um estudo científico sobre as emoções e as suas implicações epistemológicas e na própria abordagem do psicólogo perante as emoções, as dos outros e as suas próprias.

No capítulo seguinte, fazemos a distinção entre emoção e sentimento e, de entre a larga panóplia de emoções que os estudiosos ao longo do tempo têm enumerado, entre emoções primárias e secundárias e classificações nunca consensuais, escolhemos 4 em particular, que desenvolvemos um pouco mais: o MEDO, a VERGONHA, a ALEGRIA e a RAIVA.

No quarto capítulo desenvolvemos as abordagens que historicamente se têm feito à origem e natureza das emoções. Destacámos as perspectivas evolucionista, fisiologista, cognitivista e culturalista. Procurámos de uma maneira alegre e bem disposta mas precisa, explicar os seus

pontos de vista, em que se baseiam os seus percussores e defensores modernos e como cada uma delas pode ser aplicada para se viver melhor com as emoções.

Finalmente, dedicámos a última parte às abordagens das modernas correntes de pensamento em psicologia, e a forma como, directa ou indirectamente, elas interagem com a emoção e o processo emotivo.

O que são as Emoções?

Como sabemos que estamos emocionados? Invariavelmente pelas sensações e movimentos que o nosso corpo produz: dor de barriga, um “frio no estômago”, chorar, rir sem parar, taquicardia, tremer, desmaiar, perder a voz, ficar “branco que nem cera” ou “vermelho de raiva...”.

No estudo etimológico da palavra descobrimos que emoção se origina de duas outras palavras do latim – “ex movere” – que significam em movimento. Faz sentido? Se o nosso corpo se movimenta quando nos emocionamos, então faz sentido!

Mas porque é que a Psicologia se preocupa com as emoções? Estudar o comportamento humano é o objectivo maior da Psicologia e entender porque nos emocionamos e a maneira que a emoção influencia o nosso comportamento, faz parte desse objectivo.

Muitos estudiosos, anteriores ao século XX já se preocupavam com a emoção e os seus efeitos sobre o comportamento humano. Desde a Grécia Antiga e até meados do século XIX, filósofos e psicólogos acreditavam que as emoções eram instintos básicos que deveriam ser controlados sob pena de o homem ter a sua capacidade de pensar seriamente afectada. Até meados do século XX a emoção era totalmente descartada dos seus domínios por influência do pensamento cartesiano. No século XX, as investigações produzidas sobre a emoção levaram-nos a um outro olhar e entendimento. Os cientistas despertaram para o facto de que se um indivíduo se emocionar, mas compreender e estar consciente das suas emoções isso é uma qualidade que lhe permite desenvolver a capacidade de melhor se relacionar no e com o mundo.

Além disso, com o auxílio dos desenvolvimentos tecnológicos, os pesquisadores estão a descobrir que a emoção influi directamente no nosso sistema imunológico, na nossa saúde – o mal do século XXI, o *stress* é de origem fundamentalmente emocional – é o resultado da incapacidade de lidar com as emoções; aliás, esta capacidade foi definida como uma das múltiplas inteligências do ser humano (inteligência emocional), pelo psicólogo americano Howard Gardner (1999).

Os psicólogos e pensadores sempre se preocuparam em compreender a natureza da emoção. Uns entendiam-na como uma alteração fisiológica provocada pelos estímulos do ambiente e que

é transmitida pela percepção sensorial (**James-Lange**); mais tarde vieram a concebê-la como dependente da percepção que o homem tem sobre determinada situação, isto é, de como entendemos e compreendemos determinada situação (**Cognitivismo**). O próprio Freud, um dos grandes pensadores do séc. XX, vem ampliar o conceito de emoção para o de afecto, e demonstra através da Psicanálise que o que registamos na nossa psique são as representações afectivas vinculadas às experiências emocionais.

Um dos teóricos mais estudados actualmente, o psicólogo e médico francês **Henri Wallon, (1879-1962)**, que iniciou as suas pesquisas com crianças lesadas neurologicamente, elaborou uma teoria da emoção. Para ele, a emoção tem dupla origem – é tanto biológica quanto social e o que ela garante é a sobrevivência da espécie humana. Ou seja, a emoção tem uma característica bastante peculiar – **ela é contagiante!**

Que adulto consegue ficar imune ao choro de um bebé? Este carácter contagiante da emoção leva o ser humano a cuidar da sua geração e assim a garantir a sobrevivência da espécie; É na convivência com o “outro” e com o “grupo social” que aprendemos a identificar, nomear e lidar com as nossas emoções.

Hoje, o conceito de inteligência emocional introduzido por Daniel Goleman, com base nos estudos de Howard Gardner tem sido amplamente abordado e desenvolvido nas empresas por profissionais de recursos humanos; assim como a teoria da emoção de Henri Wallon tem sido profundamente estudada por educadores e psicólogos escolares com o objectivo de melhor entender o processo ensino - aprendizagem.

O PSICÓLOGO E AS EMOÇÕES:

Abordagens e implicações

O tema das emoções consiste num parâmetro de fundamental importância para a reflexão sobre a construção do conhecimento em psicologia. A dois níveis: por um lado porque aponta para as exigências necessárias que o psicólogo tem que ter na concepção e na abordagem aos seus objectos de estudo; por outro lado, porque levanta a esse mesmo psicólogo problemas epistemológicos que fundamentam as bases da sua própria compreensão.

E, sem dúvida que uma reflexão crítica sobre o tema das emoções tem o “condão” de denunciar as contradições presentes na psicologia e na sua tentativa de se firmar como disciplina científica, pois se existe o firme propósito de torná-la numa forma de conhecimento *confiável* de acordo com requisitos científicos, ao mesmo tempo, os seus interesses e objectos de estudo encontram-se do outro lado do “abismo”, com fortes riscos para as suas pretensões de objectividade.

Não estaremos errados se afirmarmos que no passado existiram diversas escolas de psicologia que quanto mais sistematizavam as emoções como seu objecto de estudo, mais sistematicamente as descaracterizavam. Seja por as compreenderem como um processo subjectivo que se esgota na dimensão da linguagem, ou porque as reduzem exclusivamente a uma manifestação biológica, sub – produto de reacções químicas, o que é verdade é que isso acarretou uma compreensão errónea, entre outras coisas, como se as emoções estivessem desvinculadas dos processos superiores, uma herança animal, um conjunto de forças primárias que antecedem o pensamento e a acção e conduzem os sujeitos em geral a acções destrutivas, promotoras de desadaptação do comportamento e em suma, indesejáveis e negativas (como o medo ou a ira...).

Na perspectiva tradicional do pensamento científico, em que o Homem é colocado como senhor absoluto da natureza, ele nega a si próprio a sua subjectividade como objecto de estudo, uma vez que esta seria capaz de ameaçar a confiabilidade dos seus procedimentos. O investigador exclui-se a si próprio. E enquanto estuda as emoções, devidamente esquarterjadas e enquadradas nos seus procedimentos e concepções, elas foram praticamente banidas da subjectividade do pesquisador, pois apenas a racionalidade aliada a um forte aparato experimental poderiam garantir um conhecimento cientificamente válido.

É no séc. XX, com epistemologistas como *Bachelard* e *Edgar Morin* e mesmo com psicólogos nomeadamente como *Bateson*, *Gonzalez Rey*, *Gergen* e *Mahoney* que se vem alcançar uma compreensão distinta da subjectividade inerente ao tema e à nossa disciplina científica, particularmente no que diz respeito à sua participação na construção do conhecimento.

Gonzalez Rey, em particular, vem enfatizar a necessidade de compreendê-la, não como uma oposição à objectividade, mas *como um processo de constituição psíquica do sujeito que se “objectiviza”, que ganha um estatuto ontológico com implicações profundas em termos da abordagem.*

Da mesma forma, *Greenberg*, *Rice* e *Elliot* (1993) apontam para um papel semelhante das emoções ao colocarem-nas como “*ponto de encontro*” do biológico, das relações macro e micro sociais, da cultura, da história do sujeito.

Dito por outras palavras, surge uma nova fórmula para a compreensão do sujeito humano e das suas emoções onde se abre espaço para um estudo aberto e abrangente da subjectividade no qual esta se qualifica como um momento fundamental da construção do saber e é reconhecida e aceite como um dos temas centrais das questões humanas. Ora, as emoções, em si mesmas, não nos podem denunciar nada, não são capazes de falar, não têm identidade, não sentem, não são capazes de integrar uma família ou de lamentar a perda de um ente querido. Elas têm que ser estudadas como constituintes da vida de alguém e ser compreendidas em função do sentido e do papel que possuem para o indivíduo, sem a imposição de noções teóricas “*a priori*”. O estudo das emoções faz-se por meio de uma perspectiva de interpretação, principalmente devido ao carácter não linear que as emoções apresentam com as expressões verbais ou não verbais do sujeito. E o

psicólogo, ao longo do contacto com o sujeito estudado, constrói um pensamento em que são integradas as informações relevantes para a continuidade desse processo.

O estudo das emoções pode pois contribuir significativamente no sentido de apontar condições para um saber aberto, consistente não com uma autoridade em si, mas devido à sua capacidade para dialogar com o real, em particular tendo em conta os riscos de considerar o conhecimento como uma entidade fixa, inatacável e estável, em que os seus argumentos estão acima das contradições da realidade subjectiva; bem pelo contrário, o conhecimento evolui num processo que é susceptível, digamos, às “*intempéries*” das sociedades, possuindo, como dizia *Edgar Morin, um corpo biodegradável*.

EMOÇÕES E CLASSIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES

Classificação

Emoção, numa definição mais geral, é um impulso neural que move um organismo para a acção. Neurologia é uma especialidade médica que estuda o sistema nervoso. Foi inicialmente observando indivíduos com patologias neurológicas e posteriormente é através de experimentação científica que se começa a compreender a relação entre as diversas partes do sistema nervoso e as suas funções específicas.

A emoção diferencia-se do sentimento, sentimentos são informações que seres biológicos são capazes de sentir nas situações que vivenciam, porque, conforme observado, é um estado psico-fisiológico. O sentimento, por outro lado, é a emoção filtrada através dos centros cognitivos do cérebro, especificamente o lobo frontal, produzindo uma mudança fisiológica em acréscimo à mudança psico-fisiológica. Podemos dizer que o sentimento é uma consequência da emoção com características mais duráveis.

Existem algumas relações entre sentimentos e emoções, as emoções são públicas, os sentimentos privados, a emoção é inconsciente e o sentimento, pelo contrário, consciente.

Etimologicamente falando, a palavra emoção provém do Latim *emotionem*, "movimento, comoção, acto de mover". Esta formação latina será tomada como empréstimo por todas as línguas modernas europeias, ou seja toda a Europa utiliza esta palavra para descrever a mesma emoção que nós.

A palavra aparece normalmente para mostrar a natureza imediata dessa agitação nos humanos e a forma em que é experimentada por eles, ainda que em algumas culturas e em certos modos de pensamento é atribuída a todos os seres vivos. A comunidade científica aplica-a na

linguagem da psicologia, desde o século XIX, a toda criatura que mostra respostas complexas similares às que os humanos se referem geralmente como emoção.

Podemos dar o exemplo da classificação de António Damásio, para ele existem as emoções primárias e as emoções secundárias. As primárias são inatas, universais, evolutivas, partilhadas por todos e associadas a processos neurobiológicos específicos. Já as secundárias são sociais e resultam de aprendizagem, tal como a vergonha.

Temos de ter em atenção mais um simples aspecto, o conceito de “afecto” é diferente da emoção, ou seja, o indivíduo exprime um comportamento orientado para uma pessoa ou situação.

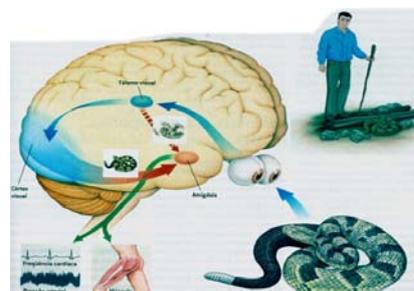
Emoções

Existem vários tipos de emoções, aqui iremos abranger o campo da emoção MEDO, da emoção VERGONHA, da emoção ALEGRIA e da emoção RAIVA, não esquecendo, claro, os outros tipos de emoções tais como ciúme, nojo, desprezo, surpresa, interesse, inveja.

Optámos por falar sobre estas quatro emoções porque nas nossas pesquisas notámos que todos os investigadores nesta área não têm uma absoluta certeza acerca do número exacto de emoções. Na verdade a maioria acha que existem emoções provenientes de outras emoções, tornando-se assim uma espécie de interligação de emoções.

ψ A emoção MEDO

O Medo é conhecido como a emoção mais estudada entre os cientistas. É a emoção do perigo. Esta emoção causa um forte impacto fisiológico, o coração começa a bater mais forte, a respiração acelera, os músculos contraem, as mãos tremem. Todas estas sensações derivam do sistema nervoso simpático, adrenalina e noradrenalina que agem sobre o nosso corpo quando temos medo.



Estas sensações vão obrigar-nos a enfrentar o perigo ou a fugir dele. O corpo é preparado para uma acção física, fuga ou luta.

Por vezes a expressão do medo pode ser confundida com surpresa, ou seja quando o indivíduo se assusta também se surpreende.

O medo pode ser confundido com ansiedade mas as diferenças são muitas. O medo é uma reacção ao perigo que acontece naquele momento, a ansiedade é o “medo” sentido por antecipar perigos que podem ou não ocorrer. Na emoção medo, este sentimento de medo passa em breves

instantes e a ansiedade pode tornar-se crónica. Na ansiedade, enquanto que as manifestações são psicológicas (preocupação), no medo são físicas (arrepios).

ψ A emoção **VERGONHA**

A vergonha é uma das emoções que mais nos acompanham durante toda a vida, desde a infância que sentimos esse tipo de emoção.

A vergonha só é sentida quando se tenta mostrar ao grupo a que se pertence que não conseguimos atingir as normas do mesmo, tais como sexualidade, competição ou estatuto, compreensão e ajuda.

Para se sentir vergonha, o grupo tem de não aceitar o que o indivíduo é, e até mesmo ele não se aceita a si próprio.



Quando se sente vergonha, o rosto fica corado, ou seja, ocorre uma vasodilatação nos vasos sanguíneos do rosto. Normalmente as pessoas ao sentirem vergonha baixam o olhar e inclinam a cabeça para a frente como que a querer esconder-se.

Por vezes a vergonha é atenuada e sente-se um simples embaraço (olhar de lado e um sorriso nervoso).

Sentir vergonha não é uma doença, mas em excesso ou em insuficiência podem demonstrar algum tipo de perturbação psicológica ou de personalidade, por exemplo a depressão.

A depressão manifesta-se por uma profunda tristeza mas outras perturbações estarão presentes também, tais como a vergonha de se sentirem daquela maneira, de se culparem por aqueles acontecimentos.

ψ A emoção **ALEGRIA**

A Alegria é uma das emoções que engloba o amor, paixão, amizade, bom humor, felicidade. É a emoção mais “procurada” pelo humano. A emoção que ajuda a ultrapassar dificuldades, ódio, rancor, ciúme, e muitos outros sentimentos negativos.



A alegria não se manifesta apenas num sorriso. Por exemplo, as crianças quando estão alegres adoptam um jeito de andar diferente, pulam e saltam, não precisam mostrar um sorriso para mostrarem a sua felicidade.

Por vezes as pessoas quando muito felizes choram. Porquê? Choram porque se sentem extasiadas de tanta felicidade, por exemplo a alegria do reencontro, ou mesmo da vitória num jogo de futebol.

Uma das coisas mais importantes para aceitar ou procurar a felicidade é a personalidade. Tomemos como exemplo uma pessoa extrovertida. Se assim é tem uma sensibilidade maior perante acontecimentos agradáveis e exprime a sua felicidade mais facilmente do que uma pessoa que não seja tão aberta a este nível.

ψ A emoção **RAIVA**

A raiva é uma emoção humana completamente normal, saudável, e uma determinada quantidade dela é necessária a nossa sobrevivência. A raiva surge quando nos sentimos fracos e frustrados ao termos de reconhecer nossos limites internos e externos. Inspira os sentimentos e os comportamentos poderosos e agressivos, que permitem ao ser humano lutar e defender-se quando é atacado.



A raiva pode ser causada por factores externos e internos, e como outras emoções, ao sentirmos esta emoção, o batimento cardíaco e a pressão sanguínea aumentam, além dos níveis das hormonas adrenalina e noradrenalina. Apesar de a raiva se expressar mediante a força da agressividade, ela, pelo contrário, enfraquece-nos tomando conta de todo o nosso sistema nervoso.

Para desfazer a raiva, é preciso saber atravessá-la. O segredo está em observar o incómodo que ela produz em nós, sem nos deixarmos contagiar pela negatividade da autocrítica. Como um cientista que é capaz de analisar uma essência venenosa sem se deixar contaminar por ela.

ABORDAGENS SOBRE AS EMOÇÕES

De cada uma destas abordagens históricas, cada uma tem os seus percursores, os seus defensores modernos mas também as suas aplicações práticas para viver melhor com as emoções. Vamos examiná-las a partir da sua hipótese de base.

Hipótese Evolucionista

Charles Darwin (1809 – 1882)

“Ficamos emocionados porque está nos nossos genes”

Este ponto de vista é o dos discípulos modernos de Darwin, os psicólogos evolucionistas. Se sentimos raiva, alegria, tristeza, medo e outras emoções, é porque, tal como temos a capacidade de nos mantermos de pé ou agarrar objectos, essas emoções permitiram-nos sobreviver ou reproduzirmo-nos melhor no nosso meio natural. Foram seleccionadas no decorrer da evolução da nossa espécie como verdadeiros “órgãos mentais”, e continuam a transmitir-se por hereditariedade.

Eis alguns dos argumentos dos evolucionistas:

ψ As emoções salvam-nos: as emoções fundamentais desencadeiam-se em situações que representam para nós um desafio vital em termos de sobrevivência ou de estatuto. Por exemplo, o medo ajuda-nos a fugir do perigo, a raiva a triunfar sobre os rivais, o desejo leva-nos a encontrar um parceiro para nos reproduzirmos.

As emoções foram, portanto, favoráveis á sobrevivência e à reprodução de todos os antepassados da nossa espécie, o que explicaria a sua transmissão até nós.

ψ Os nossos primos têm emoções: descobrem-se comportamentos muito evocadores dessas emoções entre os nossos primos macacos. Os primatólogos forneceram numerosas observações do que muito se parece com uma vida emocional intensa entre os mais próximos de nós, como os chimpanzés.

Observação da sua vida em grupo, como as suas alianças, os seus conflitos, a suas rivalidades, e também as suas reconciliações, oferece-nos um espelho perturbador das nossas emoções quotidianas.

ψ O bebé experimenta emoções: reacções emocionais como a raiva ou o medo surgem no bebé humano numa idade muito precoce (a alegria aos três meses, a raiva entre os quatro e os seis meses), o que advoga a favor de uma “programação” das suas emoções no seu capital genético, ele próprio seleccionado no decorrer da evolução.

Para explicar as teorias evolucionistas, apelaremos muitas vezes ao modo de vida dos caçadores – recolectores, com uma insistência que poderá surpreender. Mas é necessário compreender, como explica Jared Diamond, que fomos primatas e caçadores – recolectores durante oito milhões de anos.

Só nos tornámos *Homo sapiens* há duzentos mil anos e só começámos a praticar a agricultura há vinte mil anos, e apenas em certos lugares do mundo. A vida do caçador –

recolector representa portanto 99% da nossa história e muitas das nossas características físicas e psicológicas são adaptações às exigências desse modo de vida, hoje quase desaparecida.

Conselho de vida: estejamos atentos às emoções: elas são-nos úteis.

Hipótese Fisiologista

William James (1842 – 1910)

“Estamos emocionados porque o nosso corpo se emociona”

William James (1842-1910), psicólogo e filósofo americano, é o precursor de uma teoria que se poderia resumir com um slogan publicitário: “A emoção é a sensação”. Temos tendência para crer que trememos porque temos medo ou que choramos porque estamos tristes. Para James, é o inverso que se produz: é o facto de sentir que trememos que nos leva a sentir medo ou o de chorar que nos torna tristes.

À primeira vista, esta hipótese choca com o senso comum, mas a investigação acumulou numerosas observações a seu favor. Por exemplo, em certas situações a nossa reacção física desencadeia-se antes de termos uma experiência emocional completa. Assim, quando evitamos com precisão uma colisão de carro, sentimos muitas vezes medo depois do acontecimento, enquanto o nosso corpo reagiu desde a primeira fracção de segundo com um jacto de adrenalina e a aceleração do coração. Por outro lado as nossas emoções seriam vazias de conteúdo sem as sensações provenientes do nosso corpo.

António Damásio fala assim dos marcadores somáticos que informam o nosso espírito da presença de uma emoção e nos ajudam a decidir mais depressa: por exemplo, as sensações físicas desagradáveis associadas ao medo vão ajudar-nos a evitar rapidamente as situações de perigo.

Os pacientes que deixam de perceber esses marcadores já não têm medo, o que pode ser uma vantagem, mas também um grande risco. O Semblante faz o Humor!

Uma das ilustrações mais surpreendentes desta teoria é dada pelo feedback facial. Imitar voluntariamente a expressão facial das diferentes emoções provoca as reacções fisiológicas e o humor correspondente.

Os iogues que recomendam conservar sempre um leve sorriso têm, portanto, razão: sorrir melhora o humor! Mas trata-se de uma influência modesta e transitória, não se pode pretender tratar uma tristeza intensa, ou pior, uma depressão com um sorriso beato.

Conselho de vida: Controlando o nosso corpo, controlaremos as nossas emoções.

Hipótese Cognitivista

Epicteto (55 – 135 d.C.)

“Estamos emocionados porque pensamos”

Por exemplo, se um amigo não responde quando deixo uma mensagem no seu gravador, a minha emoção não será a mesma se penso que ele já não me deseja ver (tristeza), se penso que está muito apaixonado nesse momento (alegria por ele ou inveja) ou se penso que talvez tenha tido um acidente (inquietação). A hipótese “estamos emocionados porque pensamos” é decerto a mais tranquilizadora para nós, que gostamos de nos considerar como seres racionais. Os partidários desta abordagem dita cognitiva das emoções pensam que continuamos a classificar rapidamente os acontecimentos segundo um eixo de decisão: agradável / desagradável, previsto / imprevisto, controlável / não controlável, causado por nós / causado pelos outros. Segundo a combinação obtida, surgiria esta ou aquela emoção.

Por exemplo:

Imprevisto – desagradável – controlável – devido a um outro = Raiva

Previsto – desagradável – controlável = Ansiedade

A aplicação destas teorias apareceu sob diferentes formas de psicoterapias, em especial as psicoterapias cognitivas, que ajudam o paciente a pensar diferentemente. Por exemplo, um paciente deprimido tem tendência para classificar os acontecimentos desfavoráveis como “não controláveis” e “causados por ele”. Uma análise desses mecanismos de pensamento pode ajudá-lo a pensar de maneira menos estereotipada e a diminuir as suas emoções tristes e ansiosas.

Os percursos desta abordagem encontram-se entre os filósofos, em especial os estóicos da Antiguidade, como Epicteto: *“Não são os acontecimentos que afectam os homens mas a ideia que deles se tem”*.

Conselho de vida: Pensemos diferentemente: controlaremos as nossas emoções.

Hipótese Culturalista

Margaret Mead (1901-1978)

“Estamos emocionados porque é cultural”

Se sentimos tristeza quando o nosso clube desportivo favorito é derrotado, ou raiva quando não obtemos aumento de salário, é porque reconhecemos estas duas fases emocionais adaptadas a situações próprias da nossa sociedade. Ninguém à nossa volta se surpreenderá por sentirmos essas emoções, nem pela maneira como as exprimimos ao chegar ao escritório com o semblante abatido ou ar indignado, porque os outros conhecem e sabem reconhecer essas situações.

Para os partidários da abordagem dita culturalista, uma emoção é, em primeiro lugar, um papel social que aprendemos justamente crescendo num certo tipo de sociedade, o que supõe que outras pessoas criadas noutros sítios sentirão e exprimirão emoções diferentes. De um continente a outro, as emoções humanas seriam tão variadas como as línguas dos diferentes povos. Levando esta hipótese ao extremo, poderia imaginar-se que certas etnias ignoram algumas das nossas emoções, como, por exemplo, o ciúme sexual ou a tristeza. Veremos que as observações metódicas iludiram a esperança de descobrir um “bom selvagem”.

Um eminente psicólogo culturalista, James Averill, observa também que o papel social da emoção permite-nos aceitar certos comportamentos que, de outro modo, seriam inaceitáveis: perdoam-nos mais facilmente palavras desagradáveis se as pronunciarmos “sob o efeito da raiva”; toleram-se alguns dos nossos comportamentos se nos declararmos “apaixonados” (aborrecer os amigos com a narrativa repetida dos imprevistos de uma relação ou, pelo contrário, descurá-los, dançar de alegria ou desatar em soluços). É evidente que noutras sociedades esses comportamentos seriam chocantes ou incompreensíveis.

A abordagem culturalista das emoções recorda-nos que devemos estar atentos ao meio em que nos encontramos antes de exprimir uma emoção ou interpretar as dos outros. Por exemplo, em certos grupos humanos chorar em público provoca atenção e simpatia; noutros é sinal de falta de virilidade ou “*self-control*”.

Um exemplo notável da abordagem culturalista é o de Margaret Mead que, em 1928, descreveu num livro célebre a vida de várias tribos da Oceânia de que tirou conclusões sobre a influência da cultura nos nossos mecanismos psicológicos, em especial nos nossos costumes sexuais e nas nossas neuroses.

Mas as observações modernas e os progressos das três outras abordagens das emoções voltaram a pôr em questão a longa predominância da abordagem culturalista: veremos que se torna cada vez mais difícil pretender que todas as nossas emoções são culturais.

Conselho de vida: Estejamos atentos ao meio antes de exprimir ou interpretar uma emoção.

ABORDAGENS DE PSICOLOGIA

Ao longo do tempo e com um quotidiano cada vez mais amplo, competitivo e, de certo modo, implacável e pouco escrupuloso, os seres humanos começaram a sentir problemas relacionados com as suas emoções. Todas aquelas “ferramentas” que no princípio dos tempos lhes eram úteis e quase imprescindíveis para se alimentarem, para procriarem ou para simplesmente se divertirem, começaram gradativamente a voltarem-se contra eles.

Se antes tinham a vantagem de sentir raiva para melhor caçarem e comerem, passaram a sentir a mesma como um factor confuso, que já não era utilizado para um determinado fim, mas sim que como algo que subitamente aparecia perante uma situação de desagrado para com um ser igual, perante um acontecimento frustrante ou uma simples quebra de expectativas em relação a algo que projectavam no futuro.

Começaram a sentir-se mal por se emocionarem facilmente e, por ainda mais facilmente, terem comportamentos indesejáveis por eles próprios, mal vistos pelos outros e desadequados perante certas normas da sociedade. Quantas vezes não nos saiu já da boca, depois de certa emoção, frases como “eu e a minha grande boca”, “Mas porque é que eu ligo a isto?” ou “só a mim é que isto acontece”?

Nasceram e procriaram-se as neuroses, o “stress”, a angústia, a inadequação, as fobias, a incapacidade de viver connosco em simultâneo com os outros, a incapacidade de viver connosco em simultâneo connosco.

Houve necessidade de pedir ajuda, de recorrer a profissionais, de tratar de “feridas interiores”, de reaprender o que antes parecia tão lógico e fluído e agora se tornava um tormento: viver!

Os profissionais de saúde tiveram necessidade de se virar mais para o concreto. O que antes eram investigações, dogmas, paradigmas, experimentação, dúvidas, teorias, tentativas de provas

científicas de algumas filosofias empíricas, teve de passar rapidamente à prática, à resolução de problemas concretos, ao tratamento, à saúde.

Era a funcionalidade, a sanidade e a própria vida do ser humano que passava a estar em jogo. E as emoções eram as peças!

É de algumas destas abordagens práticas que vamos falar-vos neste capítulo:

A abordagem psicodinâmica

Esta metodologia introduzida por Sigmund Freud no princípio do século XX começou a tratar pacientes com disfuncionalidade emocional pelo próprio Freud.

Descobriu e validou que os seres humanos se estruturavam em termos de personalidade durante a infância e que todas as emoções e comportamentos que sobressaíam posteriormente se deviam a recalcamientos guardado no inconsciente, uma espécie de parte existente mas “ausente” de conhecimento em relação ao próprio ser humano. Descobriu ainda que na fase da infância existem três estágios distintos que vêm mais tarde a modelar o pensamento humano e, consoante a fase em que tenham ficado primordialmente fixados: a fase anal, a fase oral, a fase fálica ou a de latência. Para além destas descobertas desenvolveu teorias importantes, como a do ego, do id e do super ego, assim como a interpretação dos sonhos. Esta é de particular importância no tratamento prático por ser uma das poucas formas em que o inconsciente pode revelar-se a um nível consciente, conseguindo assim que o tratamento se efectue a partir da causa que causou a disfuncionalidade: os traumas de infância, os desejos reprimidos ou os medos recalcados. Entre o inconsciente e o consciente existe o pré-consciente, que funciona como uma espécie de censor das revelações que o inconsciente quer fazer ao consciente. Só os sonhos, os actos falhados e por vezes a catarse conseguem fintar o pré-consciente sendo portanto essa a maior parte dos métodos usados pelos psicanalistas modernos, discípulos de Freud. A catarse é toda baseada numa atmosfera que o psicólogo cria para que o paciente diga tudo o que lhe vem à cabeça sem pensar, mesmo que ache que não é importante, de maneira a ficar mais próximo, com a ausência de racionalidade, do inconsciente revelando assim os seus recalcamientos, medos e desejos obscuros. Em casos extremos usa-se a hipnose como meio de regressão à infância e ao episódio perturbador.

O objectivo do terapeuta é o de chegar o mais próximo e concretamente possível ao episódio (causa) que no passado originou o pensamento presente (efeito). Quando o consegue,

segue o princípio de que o pensamento causa a emoção e o comportamento. Gradualmente, durante várias sessões, vai usando técnicas para desmistificar o recalçamento, acabando por modificar o pensamento em relação a maneiras de ver os acontecimentos que o paciente encarava de maneira disfuncional por associação com o episódio passado, alterando conseqüentemente as emoções e induzindo uma melhor qualidade de vida ao paciente em relação à maneira como se sente com ele próprio, com os outros e com o mundo.

Factor positivo – Forte introspecção, tratamento desde a causa.

Factor negativo – Longa duração do tratamento, reduzida eficácia em tratamentos que requerem uma mudança breve.

Psico-dinâmicos Famosos:

Alfred Adler, Carl Jung, Melanie Klein, Anna Freud e Donald Winnicott

A abordagem cognitiva

A psicologia cognitiva é um dos mais recentes ramos da investigação em psicologia, tendo se desenvolvido como uma área separada desde os fins dos anos 50 e princípios dos anos 60 (apesar de terem existido exemplos de pensadores na área da cognição). O termo começou a ser usado com a publicação do livro *Cognitive Psychology* de Ulrich Neisser em 1967. No entanto a abordagem cognitiva foi divulgada por Donald Broadbent no seu livro *Perception and Communication* em 1958.

Esta abordagem é caracterizada por dar enfoque às crenças do ser humano. Acreditam os cognitivistas que o ser humano é recheado de crenças desde a nascença e que pensa de acordo com elas. Acreditam que há crenças profundas, semi-profundas e superficiais, por um lado, e racionais e irracionais por outro, e que os pensamentos baseados nelas, duma maneira consciente ou inconsciente, são os causadores das emoções. Também acreditam que elas são adquiridas ao longo da vida sem interrupção e por factores como a educação, a experiência de vida, o meio envolvente ou o próprio temperamento.

Os seus métodos de tratamento de disfuncionalidade emocional são de fraca introspecção, em nítida oposição aos métodos psico – dinâmicos por exemplo, e bastante concentrados no “aqui e agora”.

O terapeuta cognitivo começa por tratar os seus pacientes através do conhecimento da sua maneira de pensar porque acredita que é este que vai originar os seus sentimentos e,

consequentemente, as suas emoções. É, provavelmente, o método mais inquisitivo e pragmático de todas as abordagens de tratamento de disfuncionalidade emocional.

É frequente ouvir um psicólogo cognitivista devolver ao discurso do paciente consequentes “porquê?”, sempre no sentido de melhor compreender e aprofundar a maneira de pensar do mesmo até chegar às suas crenças.

Quando descobre a crença irracional, vai sugerindo subtilmente processamentos mentais diferentes em relação a situações, pessoas ou expectativas até chegar gradualmente ao objectivo desejado. Pode usar diversas técnicas, desde a pura indução de uma maneira de pensar diferente, até a trabalhos escritos do tipo “prós e contras”, sendo por vezes até algo confrontativo e/ou directivo.

Uma das mais comuns é a Terapia Racional Emotiva, fundada por Albert Ellis, em 1955. Segundo Ellis há alguns princípios básicos na TRE: A capacidade que cada ser humano tem para atingir os seus objectivos, ou seja, a racionalidade. O hedonismo responsável, que acredita no facto de cada ser humano procurar sempre manter-se vivo e a atingir graus de felicidade razoáveis, embora faça a distinção entre hedonismo de curto – prazo e de longo – prazo. O terapeuta de TRE induz sempre o paciente ao hedonismo de longo – prazo incitando-o a procurar os seus objectivos, o seu sentido e a luta através da razão.

Há ainda a técnica ABCDE que é a mais importante no contexto da TRE para disfuncionalidades emocionais e que consiste no seguinte:

A – Acontecimento

B – Pensamento ou crença irracional

C – Emoção Disfuncional

D – Pensamento Racional

E – Emoção funcional

Exemplo:

A – José vai na estrada a guiar com pressa porque está atrasado para uma reunião e vai um carro à frente dele a andar devagar.

B -José pensa:” Estes tipos andam aqui todos de férias, andam devagar, não se preocupam com quem trabalha”.

C – José apita várias vezes e diz três asneiras dirigidas ao condutor do carro que vai a sua frente devagar. (Raiva)

D – José pensa “mas porque é que eu penso que o homem não tem respeito por quem trabalha só porque vai devagar? Quem sabe tirou a carta de condução há pouco tempo e é cuidadoso ou então está no dia de folga do trabalho e vai a apreciar a paisagem?”

E – José passa a andar devagar, deixa de apitar e dizer asneiras, liga o rádio do carro e assobia descontraidamente.

Positivo – Resultados rápidos, o treino leva à mecanização da terapia.

Negativo – Pouca adaptabilidade a disfuncionalidades mais intensas, mais centrada no efeito do que na causa.

Cognitivistas famosos:

Aaron Beck, Albert Ellis, Ulrich Nasser e Jean Piaget

A abordagem comportamentalista

Esta abordagem, como método de tratamento de disfuncionalidades emocionais, começa por achar que todo o problema é derivado do comportamento. Acreditam os comportamentalistas que o ser humano é uma “tábua rasa” e que todas as suas competências e disfuncionalidades provêm do aprendizado. É a abordagem mais directiva e indutora em relação à terapia.

Acreditam eles que os comportamentos é que provocam as emoções e, como tal, partem do princípio que corrigindo os comportamentos as emoções voltarão a “normalizar-se”.

Desde Pavlov, Thorndike e Skinner, que foram os principais investigadores desta forma de abordagem, que os comportamentalistas acreditam no aprendizado. Basicamente, para eles, o ser humano é o que faz e pode transformar-se de acordo com as suas formas de actuação.

Os terapeutas tomam em relação ao paciente uma atitude directiva e de “comando”, de maneira a melhor poderem tomar nas suas mãos a conduta do paciente. São pouco adeptos dos “insights” e, de certo modo, quase anti-psicodinâmicos. É vulgar o terapeuta de cariz comportamentalista fazer planos diários para os pacientes de modo a induzir-lhes certos comportamentos diários e repetitivos de forma a mecanizar os mesmos. Acreditam que as emoções se modificam a partir daí.

Induzem igualmente a praticar o treino da força de vontade para manter o mesmo comportamento aconteça o que acontecer, assim como a assertividade para exigir o que se quer

ou para não aceitar o que se não quer. Com este método pretendem induzir uma maior capacidade de resistência à frustração, tolerância e pressão.

Com base numa tese chamada “regulagem das emoções” direccionam o paciente a uma sequencia mental adoptar os seguintes procedimentos: identificar e classificar as emoções, identificar os obstáculos à mudança de emoções, reduzir a vulnerabilidade à mente emotiva (emoções descontroladas), aumentar e melhorar os eventos emocionais positivos, tomar consciência das emoções presentes em cada momento e finalmente adoptar acções contrárias à tendência emocional indesejada.

Os comportamentos de tolerância à pressão envolvem a tolerância e resistência a crises e a aceitação da vida como ela é no momento presente. São-lhes ensinadas quatro categorias de “estratégias de sobrevivência a crises”: não distração, auto-cuidado, considerar prós e contras, melhorar o momento.

As habilidades de aceitação incluem ainda condução da mente até à aceitação radical do facto e contraste da vontade receptiva para com o desejo impulsivo.

Positivo – Mudança rápida do comportamento disfuncional

Negativo – Mecanização das emoções, fraca ou nula introspecção

Comportamentalistas famosos:

Ivan Pavlov, Marsha Linehan, John Watson e Alfred Skinner.

A abordagem centrada na pessoa

Esta abordagem foi iniciada por Carl Rogers em 1942, com o seu livro “Counseling and Psychotherapy“ que teve, imediatamente, uma série de seguidores, interessados pela sua inovação.

Ela propôs um papel activo do terapeuta no processo enquanto pessoa, tentando através da partilha dos seus próprios sentimentos, da empatia e do compromisso mútuo no processo terapêutico, fazer com que o paciente seja mais autêntico, se sinta mais à vontade e colabore voluntariamente.

“Descobri que a transformação pessoal era facilitada quando o psicoterapeuta é aquilo que é, quando as suas relações são autênticas, sem máscara nem fachada, exprimindo abertamente os

sentimentos e as atitudes que nesse momento lhe ocorrem. Dei-lhe o termo “congruência” para tentar descrever essa condição” (C.Rogers, “Tornar-se pessoa”, 1970).

Foi esta qualidade de congruência que as pesquisas verificaram estar associada ao bom resultado terapêutico. Quando o terapeuta faz a experiência de uma atitude calorosa, positiva e receptiva para com aquilo que vem do paciente, isso facilita a transformação. Quer isto dizer que o terapeuta se preocupa com o paciente de uma forma não – possessiva, que o aprecia na sua totalidade mais do que de uma forma condicional. Trata-se de um sentimento positivo que se exterioriza sem reservas, apreciações ou julgamentos.

Podemos designar uma outra condição base nesta terapia como compreensão por empatia. Aqui o terapeuta é sensível aos sentimentos e reacções pessoais que o paciente experimenta a cada momento, quando pode apreendê-los “de dentro” tal como o paciente os vê e quando consegue com êxito alguma dessa compreensão ao paciente.

O paciente começa, passo a passo, a ser capaz de se ouvir a si mesmo, já que encontra alguém que ouve e aceita os seus sentimentos. À medida que começa a “abrir” mais para o que se passa nele, torna-se capaz de atender aos sentimentos que sempre negou e reprimiu. Enquanto vai aprendendo a ouvir-se a si mesmo, começa igualmente a aceitar-se. Vai exprimindo cada vez mais aspectos ocultos de si próprio, apercebendo-se, em simultâneo, que o terapeuta tem para consigo uma atitude positiva incondicional e de “congruência”. Descobre que é possível abandonar a fachada atrás da qual se escondia, que é possível minimizar os comportamentos de defesa e ser de uma maneira mais aberta o que na verdade é.

Torna-se então mais consciente de si, aceita-se melhor e adopta uma atitude mais aberta até perceber que afinal é livre para se modificar e para crescer nas direcções naturais do organismo humano.

Conquista, progressivamente, uma concepção de si mesmo como uma pessoa de valor, autónoma, capaz de fundamentar os próprios valores e normas na sua própria experiência. Desvia-se de uma ideia que o torna inaceitável aos seus próprios olhos, indigno de consideração e obrigado a viver segundo as normas dos outros. As suas percepções tornam-se mais realistas e mais diferenciadas e a sua adaptação psicológica melhora. Dá-se uma redução da tensão em todas as suas formas – tensão fisiológica, mal-estar psicológico, ansiedade – e o seu comportamento torna-se mais evoluído, melhorando assim a funcionalidade das suas emoções.

Quanto mais o paciente “captar” o terapeuta como uma verdadeira ou autêntica pessoa, capaz de empatia e tendo em relação a si um respeito incondicional, tanto mais ele se afastará de um modo de funcionamento estático, fixo, insensível e impessoal.

Encaminhar-se-á no sentido de um comportamento marcado por uma experiência fluida, em mudança e plenamente receptiva dos seus sentimentos pessoais diferenciados. Na consequência

deste “movimento” é que se dá uma evolução da personalidade, das emoções e do comportamento no sentido da saúde e da evolução psíquica, assim como das relações mais realísticas com o “eu”, os outros e o mundo circundante.

Positivo – Valorização das capacidades do paciente, pouco directiva.

Negativo – Ineficaz sem empatia, demasiado dependente dos “insights” do paciente.

Terapeutas Centrados no paciente famosos:

Carl Rogers, Jules Seaman e Virgínia Axline

DADOS DE PESQUISA

Internet:

Neubern, M. S. (1999). *Fragments Para Uma Compreensão Complexa da Terapia Familiar: Diálogos Epistemológicos Sobre as Emoções e a Subjetividade no Sistema Terapêutico*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Brasília, Brasília.

(Psicologia) – www.psicologia.com.pt – acedido durante as pesquisas para o referido trabalho.

(wikipedia) – www.wikipedia.org - acedido durante as pesquisas para o referido trabalho.

Referências bibliográficas:

Bachelard, G. (1985). *O Novo Espírito Científico*. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro. (Originalmente publicado em 1934).

Morin, E. (1983). *O Problema Epistemológico da Complexidade*. Lisboa: Europa-América.

Kate Oatley e Jenniffer M. Jenkins, *Compreender as Emoções*, Epigénese, Desenvolvimento e Psicologia. Divisão Editorial: Instituto Piaget.

Lewis E. Patterson, S.Eisenberg, *O Processo de Aconselhamento*.

Ovide Fontaine, *Introdução às Terapias Comportamentais*.

Carl R. Rogers, *Terapia centrada no paciente*.

Carl R. Rogers, *Tornar-se Pessoa*.

François Lelord, Christophe André, *A força das Emoções*.

Sigmund Freud, *Textos essenciais de Psicanálise* Vol.1,vol.2,vol.3.

John R. Anderson, *Cognitive Psychology and it's Implications*.

ANEXOS

Anexo I

A (Má-) Emoção Controlada Pela Razão

Há a ideia de que quando se concede à razão inteira liberdade ela destrói todas as emoções profundas. Esta opinião parece-me devida a uma concepção inteiramente errada da função da razão na vida humana. Não é objectivo da razão gerar emoções, embora possa ser parte da sua função descobrir os meios de impedir que tais emoções sejam um obstáculo ao bem-estar. Descobrir os meios de diminuir o ódio e a inveja é sem dúvida parte da função da psicologia racional. Mas é um erro supor que diminuindo essas paixões, diminuiremos ao mesmo tempo a intensidade das paixões que a razão não condena.

No amor apaixonado, na afeição dos pais, na amizade, na benevolência, na devoção às ciências ou às artes, nada há que a razão deseje diminuir. O homem racional, quando sente essas emoções, ficará contente por as sentir e nada deve fazer para diminuir a sua intensidade, pois todas elas fazem parte da verdadeira vida, isto é, da vida cujo objectivo é a felicidade própria e dos outros.

Nada há de irracional nas paixões como paixões e muitas pessoas irracionais sentem somente as paixões mais triviais. Ninguém deve recear que ao optar pela razão torne triste a vida. Ao contrário, pois a razão consiste, em geral, na harmonia interior; o homem que a realiza sente-se mais livre na contemplação do mundo e no emprego da sua energia para conseguir os seus propósitos exteriores, do que o homem que é continuamente embaraçado por conflitos íntimos. Nada é tão deprimente como estar fechado em si mesmo, nada é tão consolador como ter a sua atenção e a sua energia dirigidas para o mundo exterior.

Bertrand Russell, in “A Conquista da Felicidade”

Anexo II

Como deve o psicólogo abordar as emoções?

Herr Schreiber (Testemunho)

Como eu, psicólogo em formação lido com as emoções ?

“Primeiramente é necessário saber o que são as emoções. As emoções são expressões de sensações que se pode ter consciência através de reacções fisiológicas. Com esta definição em mente posso dizer que eu tento estar sempre atento às minhas emoções. Eu entendo que para que uma emoção se manifeste existe todo um contexto e circunstâncias nas quais essa emoção se vai manifestar. Além do que, o que pode ser felicidade para um, pode ser tristeza para outro. Num mundo em que vivemos, entrar em contacto total com a emoção da outra pessoa é uma coisa extremamente difícil. As pessoas têm medo de demonstrarem as suas emoções. O que pode haver são disfarces. Emoções artificialmente criadas pelo nosso intelecto para nos proteger de um contacto mais profundo com outras pessoas. Eu demonstro o que eu não sou, para a outra pessoa achar que eu sou o que ela quer que eu seja, pois assim posso ser aceite socialmente e mascarar os meus defeitos.

Antes de ser psicólogo, eu sou um ser humano. Espera-se que um psicólogo seja uma pessoa que controle suas emoções embora existam mecanismos que vão além do controlo do sujeito, até mesmo de um psicólogo na tentativa de ‘controlar’ suas próprias emoções. O que faço no entanto, é tentar entender ao máximo cada emoção que me surge. E não só as minhas emoções, mas as das outras pessoas que estão ao meu redor. Sempre questiono o porquê, pois um psicólogo deve estar a todo o momento atento às expressões emocionais e saber identificá-las. Sendo a função de um psicólogo o proporcionar o bem-estar psíquico do sujeito, estaremos sempre a lidar com o emocional da pessoa. E para que consigamos ter o máximo de contacto possível com as emoções há que trabalhar a forma com se lida com as emoções. Emoções são tipos distintos de sensações corporais que experimentamos diante de situações específicas. Elas variam em intensidade, de subtis a incrivelmente fortes. Estão constantemente connosco, ou seja, estamos sempre sentindo algo.

Entender as emoções é importante!

Quando não prestamos atenção ao que estamos sentindo é que começam a surgir os problemas, como ansiedade, angústia, stress, podendo chegar aos extremos como depressão, transtorno de pânico, bem como as “famosas” doenças psicossomáticas (doenças físicas cuja causa preponderante é de natureza psicológica). Portanto, entender as nossas emoções é a chave

para nos entendermos a nós mesmos. Saber que sentimentos temos dentro de nós, a intensidade deles e o que queremos fazer com eles.

O objectivo de qualquer psicólogo, genericamente será pois o promover e dinamizar de uma boa gestão emocional nos sujeitos, enfim aqueles atributos a que chamamos inteligência emocional, quer no desporto, no trabalho ou nas organizações: a auto-confiança, o controlo da ansiedade, a concentração e a preparação mental, a motivação e a formulação de objectivos, o confronto com situações problemáticas e *stressantes* ou o auto-controlo do comportamento e a gestão emocional, num plano individual, abrangendo ainda, a nível colectivo, aspectos como a comunicação e relação interpessoal e a coesão e espírito de equipa“.

Fonte: Internet.

“Como eu, psicólogo em formação, lido com as emoções”, Herr Schreiber

CURIOSIDADES:

- ψ A emoção que é primeiramente sentida por o humano é a emoção raiva ou cólera;
- ψ As pessoas envergonhadas são consideradas pessoas mais simpáticas;
- ψ Estudos observados demonstram que um recluso que se mostre envergonhado apanha menos anos de pena;
- ψ Toda a Europa utiliza esta palavra (emoção) para descrever este impulso;
- ψ Cuidado com aqueles que nunca se irritam;
- ψ As emoções são intermináveis. Quanto mais as exprimimos, mais maneiras temos de as exprimir;
- ψ A emoção pela emoção é a finalidade da arte, a emoção pela acção é a finalidade da vida e dessa organização da vida a que chamamos sociedade;