

**ANTROPOLOGIA DAS EMOÇÕES  
UMA ABORDAGEM A PAUL EKMAN**

**ANTHROPOLOGY OF EMOTIONS  
AN APPROACH TO PAUL EKMAN**

**ANTROPOLOGÍA DE LAS EMOCIONES  
UNA APROXIMACIÓN A PAUL EKMAN**

Eugénio Lopes<sup>1</sup>

**RESUMO**

Quando se fala de pessoa humana, deve-se também falar da afetividade, uma das suas componentes, que, apesar de essencialmente não ter a sua origem no intelecto nem na vontade, permite, de igual modo, com que ela se possa autorrealizar de uma melhor forma. Por outro lado, uma boa conceção e educação afetiva, permite, por sua vez, a educação e o desenvolvimento social, como também das gerações vindouras. Neste sentido, uma vez que não apresenta um tratado explícito sobre este tema, com este artigo, pretendo descrever e analisar a conceção das emoções no pensamento de Paul Ekman, um renomado psicólogo norte-americano, que dedicou a sua vida, como investigador, a analisar este afeto na pessoa humana, e como ele é fundamental para garantir a nossa autorrealização. Para atingir este objetivo, inicialmente analisarei o mapa afetivo da pessoa humana, mais concretamente as emoções. Em seguida, analisarei em que é que consiste a educação emocional, segundo Paul Ekman.

**Palavras-chave:** Pessoa Humana; Afetividade; Emoções.

**ABSTRACT**

When we talk about the human person, we must also talk about affectivity, one of its components, which, despite not essentially having its origin in the intellect or the will, equally allows him to self-realize in a better way. On the other hand, good conception, and affective education, in turn, allow the education and social development, as well as that of future generations. In this sense, since it does not present an explicit treatise on this topic, with this article, I intend to describe and analyze the conception of emotions in the thoughts of Paul Ekman, a renowned North American psychologist, who dedicated his life, as a researcher, to analyze this affect in the human person, and how it is fundamental to guarantee our self-fulfillment. To achieve this objective, I will initially analyze the affective map of the human person, specifically the emotions. Next, according to Paul Ekman as well, I will analyze what emotional education consists of.

**Keywords:** Human Person; Affectivity; Emotions.

**RESUMEN**

Cuando hablamos de la persona humana, también debemos hablar de la afectividad, uno de sus componentes, que, aunque no tiene su origen esencialmente en el intelecto o la voluntad,

---

<sup>1</sup> PhD (UNED). Orcid: 0000-0001-8474-3538. lopes\_eugenio@hotmail.com



igualmente le permite autorrealizarse de la mejor forma. Por otro lado, la buena concepción y educación afectiva, a su vez, permiten la educación y el desarrollo social, así como el de las generaciones futuras. En este sentido, al no presentar un tratado explícito sobre este tema, con este artículo pretendo describir y analizar la concepción de las emociones en el pensamiento de Paul Ekman, reconocido psicólogo norteamericano, quien dedicó su vida, como investigador, analizar este afecto en la persona humana, y cómo es fundamental para garantizar nuestra autorrealización. Para lograr este objetivo, inicialmente analizaré el mapa afectivo de la persona humana, más concretamente las emociones. A continuación, analizaré en qué consiste la educación emocional, según Paul Ekman.

**Palabras clave:** Persona humana; Afectividad; Emociones.

## INTRODUÇÃO

Quando falamos de pessoa humana devemos também falar da afetividade, uma componente fundamental, em conjunto com o intelecto e vontade, para que ela se autorrealize de forma mais plena. Contudo, ao abordar-se esta componente, frequentemente caem-se em dois extremos: um considera esta componente como irracional, ou seja, que se opõe sempre ao intelecto, típico do dualismo; o outro, em contrapartida, como se verifica no monismo, reduz a pessoa humana a esta componente, desconsiderando as outras, caindo-se, assim, no sentimentalismo ou psicologismo. Ora, ambos os extremos acabam por condicionar a autorrealização da pessoa humana.

Lendo as obras e assistindo a algumas das conferências, em Youtube, de Paul Ekman, achei interessante a forma com ele aborda, neste sentido, esta componente, apesar de não ter escrito um tratado antropológico explícito sobre tal. Assim, tendo em consideração as suas obras, achei conveniente e oportuno propor e apresentar esta sua concepção.

### 1. PESSOA HUMANA, AFETIVIDADE E EMOÇÕES

Paul Ekman dedicou vários anos da sua investigação a estudar a afetividade na pessoa humana, tendo realizado várias estadias de investigação em vários países, como, por exemplo, na Nova Guiné, nos Estados Unidos, no Japão, no Brasil, na Argentina, na Indonésia, na antiga União Soviética, etc.. Assim, com esse estudo, ele chegou à conclusão de que ela é uma componente não só essencialmente distinta do intelecto e da vontade, apesar de se poderem relacionar entre si, mas também indispensável para que nos possamos desenvolver e, assim, autorrealizar de forma mais plena, independentemente da nossa idade, cultura, sexo, etc.. Porém, abordando esta



componente, da qual fazem parte, as emoções, as tendências ou apetites, os sentimentos (corporais e psíquicos) e os estados de ânimo, ele dá um maior enfoque aos primeiros afetos, apesar de não desconsiderar os outros ou de os relacionar entre si. De facto, para Ekman (2003), as emoções, positivas ou negativas, têm uma função particular. Ou seja, não só permitem-nos conhecer, interpretar e lidar de melhor forma com as várias situações da nossa vida, como também são elas que inspiram, preparam e consolidam, para o bem ou para o mal, as nossas ações, atitudes e comportamentos<sup>i</sup>. Do mesmo modo, elas permitem-nos também lidar com os outros de melhor forma, permitindo-nos, assim, criar relacionamentos mais virtuosos (2003, p.88). Em suma, as emoções ‘coloreiam’ e dão ‘sabor’ à nossa vida. Assim, “a emoção não é uma espécie de apêndice, um aparato residual do qual não precisamos e que é melhor remover. As emoções estão no centro de nossas vidas. Elas tornam a vida habitável” (p.42)<sup>ii</sup>. Por exemplo, quando sentimos tristeza, motivada pelo facto de termos sido despedidos, esta emoção não só permite-nos vivenciar e conhecer de uma forma mais profunda essa realidade, como também nos permite que reconstruamos os nossos recursos e conservemos a nossa energia, impelindo-nos simultaneamente a agir, como por exemplo, procurar um outro trabalho. Do mesmo modo, os outros, ao verem-nos tristes, podem vir em nosso auxílio e, assim, ajudar-nos a encontrar um novo trabalho. Por isso, tendo em consideração estes pontos do pensamento de Ekman (p.88), podemos dizer que as emoções apresentam uma dimensão funcional cognoscitiva, comportamental, de sobrevivência e social, como veremos em seguida.

Falando das emoções, Ekman (pp.18 e 23) parte do pressuposto de que, na sua grande maioria, elas são “vivências intencionais”; ou seja, que são motivadas, não causadas, quando o sujeito estabelece uma relação intelectual, significativa e consciente, através de diferentes modos, com um determinado objeto ou acontecimento, denominado por ele de “detonador” ou “tema”, dotado de uma importância, objetiva ou subjetiva<sup>iii</sup>. Neste sentido, (pp.28-30) acrescenta que, algo que é neutro para a pessoa, pode, com o passar do tempo, adquirir uma importância, ou vice-versa<sup>iv</sup>. Por isso, para Ekman, o intelecto desempenha um papel fundamental para que se desencadeie uma emoção. Ou seja, para ele (pp.32-34), os distintos atos cognitivos estão na base das distintas emoções, raciocínio que se pode também alargar à memória e à imaginação (bem como no seu manejo, como veremos posteriormente). Por exemplo, para que uma pessoa sinta medo, inicialmente é necessário que ela apreenda intelectualmente uma determinada realidade como perigosa e tenha também consciência de tal, servindo-



se para tal dos seus sentidos externos, a vista, a audição, o gosto, o olfato e o tato (pp.21 e 35)<sup>v</sup>. Deste modo, a forma de como como interpretamos a realidade, é um ponto a não desconsiderar, pois, influenciará certamente as nossas emoções. Ora, o mesmo acontece, recorrendo à imaginação e à memória (pp.33-34). Por exemplo, se imaginarmos que estamos numa realidade perigosa, sentiremos medo. Do mesmo modo, se recordarmos uma situação perigosa pela qual passámos, podemos fazer com que o medo que sentimos nessa situação se ressinta no momento presente.

Porém, nesta linha, pode-se dar o processo inverso, ou seja, as emoções podem ‘coloreiam’ os nossos distintos atos cognitivos, melhorando-os, assim, qualitativamente, raciocínio que se pode alargar também à memória e à imaginação, segundo Ekman. Por exemplo, se um cientista se alegra com as suas descobertas, este afeto motiva-o a que ele continue com as suas investigações e assim sucessivamente. Do mesmo modo, temos mais facilidade em recordar algo, se a esse objeto ou acontecimento estiver associado uma emoção particular e com uma certa intensidade. Finalmente, uma pessoa apaixonada pode criar com mais facilidade situações que agradem e comprazam à amada (pp.63-64).

Neste sentido, Ekman critica o uso da farmacologia diante de eventos emocionais legítimos e saudáveis, mesmo que façam referência a emoções fortes e desagradáveis. Assim, por exemplo, ele tem

[...] “muito menos certeza de que seria benéfico para uma pessoa não sentir tristeza ou angústia pelas perdas normais que todos experimentamos na vida, a menos que ela esteja clinicamente deprimida. A tristeza e a angústia podem ser úteis para curar a perda; sem elas, a dor da perda poderia durar mais tempo” (pp.87-88)<sup>vi</sup>.

Do mesmo modo, uma pessoa ao estar triste e angustiada, face a tal acontecimento, pode chamar mais facilmente à atenção dos demais e, assim, motivar a sua compaixão, levando-os, posteriormente, a ajudarem esta pessoa a superar tal perda, algo que não pode acontecer se a pessoa não manifestar a sua tristeza (p.81).

Porém, nesta linha, Ekman (2001, pp.172-174 e 333-334) ressalta que as emoções, sobretudo quando são muito intensas ou não somos conscientes delas, podem interferir e condicionar negativamente os nossos processos cognitivos, inclusive cegar intelectualmente uma pessoa, como veremos posteriormente. Por exemplo, a ira extrema pode fazer com que a pessoa que a experimenta cometa algumas barbaridades, sobretudo se ela não é consciente de tal vivência afetiva.



Falando de emoções, Ekman afirma também que elas apresentam diferentes matizes, podendo a mesma emoção subdividir-se em vários tipos. Assim, elas podem variar em tempo de arranque, tempo de descarga, temperatura, intensidade, durabilidade, autenticidade, grau de controlo, etc. Neste sentido, pode-se falar de família de emoções. Por exemplo, tendo em consideração alguns dos fatores mencionados, a emoção da ira pode ramificar-se: em fastídio ou fúria (intensidade), enfado ou ira explosiva (grau de controlo), instantânea ou perdurável (tempo de arranque), imediata ou prolongada (tempo de descarga), quente ou fria (temperatura), cólera real ou nojo fingido (autenticidade) (2003, pp.128-129).

Vimos que para Ekman as emoções são realidades objetivas, mas, não só. Ou seja, elas também são subjetivas, pois não só pressupõem um objeto, que as motiva, mas também como tal objeto é interpretado e, ao mesmo tempo, vivenciado pelo sujeito, apesar da “maioria de nós assumir que toda a gente sente as emoções da mesma maneira, ou que a nossa é a única maneira correta” (p.97). De facto, as pessoas não têm o mesmo grau de sensibilidade diante dos mesmos objetos (pp.18; 68 e 86). Existem pessoas que, por exemplo, têm medo de estar em certos ambientes ou diante de certos animais, algo que, em contrapartida não sucede com outras. Aliado a isto, a intensidade e a durabilidade das emoções variam de pessoa para pessoa, independentemente do objeto que as motiva. Do mesmo modo, as pessoas vivenciam as suas emoções de forma diferente, com diferentes. Existem pessoas que diante de uma sinfonia ficam ‘boquiabertos’, algo que pode não acontecer com outras, apesar de sentirem a mesma emoção. Inclusive existem pessoas que se comprazem em sentir emoções desagradáveis (pp.58-59). Por exemplo, existem pessoas que desfrutam ao verem filmes de terror ou trágicos; que sentem prazer em ouvir música melancólica; que gostam de participar em acesas discussões, etc. Contudo, para Ekman, diante de certos objetos, todas as pessoas desencadeiam a mesma reação emotiva, apesar de ela poder ser vivenciada de modo diferente. Por exemplo, estar à beira de sofrer um acidente de viação, provoca em todas as pessoas a emoção do medo.

Portanto, para Ekman (pp.18 e 21; 23-24), os objetos que motivam as nossas emoções, os “detonadores” ou “temas”, como ele também os denomina, podem ser “naturais / universais”, ou “particulares / aprendidos”<sup>vii</sup>. Ou seja, existem objetos que, independentemente da pessoa, desencadeiam sempre a mesma emoção, como por exemplo, sentir-se tristeza quando falece uma pessoa amada; do mesmo modo, existem emoções que se desencadeiam, tendo em consideração o passado e a personalidade da



pessoa, como acontece, por exemplo, com a pessoa que se ira quando a sua equipa de futebol perde (pp.23-24 e 92)<sup>viii</sup>. “Por esta razão, as nossas respostas emocionais estão ligadas não apenas ao nosso passado evolutivo, mas também ao nosso passado e presente pessoal” (p.70).

Contudo, nesta linha, Ekman dá um passo em frente e afirma que, diante dos detonadores universais, não podemos eliminar a sua respetiva resposta emotiva, pois, são produto da nossa evolução, que serve para garantir a nossa sobrevivência. Por exemplo, uma pessoa não pode eliminar o medo que sente ao estar sozinho diante de um leão esfomeado, pois esta emoção não só a ajuda a interpretar essa realidade como perigosa, como também a prepara para que fuja, a fim de preservar a sua sobrevivência. Analogicamente falando, Ekman (p.43) usa o caso de um rato, nascido em laboratório, que sente sempre medo de um gato, não tendo aquele tido jamais qualquer experiência prévia com qualquer gato. Tratam-se, portanto, em ambos os casos, de detonadores inatos, que não necessitam de ser aprendidos. Em contrapartida, para o psicólogo americano (p.26), se os detonadores forem apreendidos, por motivos pessoais, ideológicos, educacionais, culturais, etc., eles podem ser modificados ou integrados e, assim, condicionar as nossas respostas emocionais, e, neste sentido, também todo o nosso mundo afetivo, como analisaremos posteriormente.

Falando dos detonadores particulares / aprendidos, Ekman (p.xix) afirma que estes, ao contrário dos anteriores, podem diferir de pessoa para pessoa. Porém, neste ponto, o autor também acrescenta (p.29) que, quando eles são apreendidos durante a infância, torna-se mais difícil de modificá-los ou inclusive eliminá-los. Segundo Ekman, isto deve-se à relação existente entre a emoção e o cérebro; ou melhor, ao facto de que quando criamos e adotamos um determinado detonador, por exemplo, sentir-se medo de um determinado objeto, originam-se certas conexões sinápticas no cérebro, formando-se, assim, uma determinada reunião de células, que, de igual modo, suportam uma emoção. Ora, tais reuniões celulares, que se relacionam com o detonador criado e aprendido, convertem-se em registos fisiológicos permanentes no nosso cérebro, à medida que, neste caso, associamos sempre tal detonador a esse objeto perigoso, que por sua vez motiva o nosso medo. Trata-se, segundo Ekman, de uma base de dados emocional. Neste sentido, quanto mais fomentamos tal detonador, associando-o, neste caso, ao medo, mais essas ligações sinápticas se instalam e permanecem no nosso cérebro. Contudo, para Ekman, é possível interromper tal reunião de células e, deste modo, a respetiva reação emocional, apesar de não ser nada fácil, como veremos mais à



frente. Porém, torna-se mais difícil de fazê-lo: a) se o detonador foi aprendido na infância, isto porque a infância é um período crucial no desenvolvimento emocional e, do mesmo modo, um período onde é mais difícil de interpretar e gerir as emoções; b) se o detonador exerce uma influência na pessoa desde já há algum tempo e não desde há pouco tempo; c) se o detonador aprendido se aproxima mais de um tema universal, como sucede no medo às serpentes e aranhas; d) se o detonador relaciona-se com algum traço particular da personalidade, como acontece com a pessoa que, tendo uma grande tendência de ser honrado, se ira mais facilmente, com maior intensidade e por mais tempo, ao ser vítima de uma intriga; e) se o detonador exerceu, num primeiro instante, uma elevada reação emotiva na pessoa, ou se, ao longo do tempo, foi gradual exercendo tal reação; f) se a pessoa tem respostas afetivas mais rápidas e intensas (pp.43-44 e 46-47).

Vimos, segundo Ekman, que na base de uma emoção tendencialmente está uma relação intelectual, significativa e consciente que um sujeito estabelece com um determinado objeto. Porém, para ele, isto não quer dizer que não se possa desencadear uma emoção quando não somos conscientes dessa mesma emoção. Ou seja, é verdade que uma emoção tendencialmente pressupõe que o sujeito, que a experimenta, estabeleça uma relação intelectual, significativa e consciente com o objeto que a motiva. No entanto, isto não é sinónimo de autoconsciência; por outras palavras, isto não significa que sejamos autoconscientes da emoção que estamos a viver, como se verifica, por exemplo nos casos da repressão, onde a pessoa não quer reconhecer as suas emoções (pp.19 e 73). Ora, apesar de Ekman não o evidenciar explicitamente, pode-se aqui dizer que o facto de as emoções pressuporem que o sujeito estabeleça uma relação consciente, intelectual e significativa com um determinado objeto, não se verifica noutros afetos, como por exemplo nas meras tendências, nos sentimentos (psíquicos e corporais), e nos estados de ânimo, pois, estes afetos, a meu ver, não são motivados, mas sim causados, ao contrário do que acontece com as emoções. Por exemplo, quando sentirmos sede (uma tendência nutritiva), dor de costas (um sentimento corporal) ou depressão (um estado de alma), não estabelecemos uma relação intelectual, consciente e significativa com um determinado objeto, a fim de que esses afetos ocorram em nós. Esta é, portanto, uma característica que distingue as emoções dos outros afetos.

No entanto, existem outras, segundo Ekman (p.20), como por exemplo o facto de as emoções desencadear-se com grande celeridade; em contrapartida, os outros afetos

tendem mais a perdurar. “As emoções podem ser desencadeadas muito rapidamente –e frequentemente isto acontece– tanto que, de facto, o nosso ‘eu’ consciente não participa ou mesmo testemunha que uma emoção se desencadeou na mente num determinado momento” (p.xviii). Este facto é, pois, para Ekman uma característica maravilhosa das nossas emoções, ou seja, que elas podem surgir sem que nós tenhamos conhecimento e consciência dos processos envolvidos.

Uma outra característica das emoções, que as distingue dos outros afetos, consiste no facto de elas serem menos duradouras. Como afirma Ekman (pp.18-20 e 50-51), uma emoção desencadeia-se sensivelmente em menos de 1 segundo. Ao mesmo tempo, são necessários apenas alguns segundos ou minutos para que o seu “período refratário” termine. Já, em contrapartida, um sentimento e um estado de ânimo podem durar, um dia, uma semana, um mês, um ano, ou até mesmo uma vida<sup>ix</sup>.

Uma outra particularidade é que as emoções são mais intensas do que os outros afetos. Neste sentido, para o psicólogo americano (pp.46-47), a intensidade e a durabilidade de uma emoção dependem sobretudo dos fatores mencionados anteriormente, ou seja,: a) se o detonador foi aprendido na infância; b) da durabilidade do detonador; c) se o detonador aprendido se aproxima mais de um tema universal; d) se o detonador relaciona-se com algum traço particular da personalidade da pessoa que a vivencia; e) se o detonador exerceu, num primeiro instante, uma elevada reação emotiva na pessoa, ou se, ao longo do tempo, foi gradual exercendo tal reação; f) se a pessoa tem respostas afetivas mais rápidas e intensas.

Aliado a isto, segundo Ekman (p.69), outra particularidade das emoções consiste no facto de que elas vão e vêm; por isso, não estamos sempre a sentir emoções. Assim, num determinado momento, podemos sentir uma emoção; já noutra, nenhuma; num outro, podemos sentir uma outra emoção e assim sucessivamente. Do mesmo modo, existem períodos, muitas das vezes largos, onde não sentimos nenhuma emoção. Ora, quando as emoções se repercutem a longo prazo, podem desencadear um sentimento, segundo Ekman. De igual modo, se os sentimentos se repercutem a logo prazo, podem, de igual modo, originar um estado de ânimo. Por sua vez, um estado de ânimo pode, da mesma forma, afluir e criar uma personalidade. De facto, toda a personalidade tem a sua particular tonalidade afetiva. Existem, personalidades mais irascíveis, outras mais eufóricas, outras mais medrosas, outras mais alegres, outras mais depressivas, etc., ao invés de outras.



Porém, segundo Ekman (pp.41; 49-51 e 69), pode ocorrer o processo inverso, ou seja, de forma decrescente, uma determinada personalidade, estado de ânimo ou sentimento, pode causar, não motivar, uma determinada emoção. Por exemplo, uma personalidade mais depressiva tende mais facilmente a originar emoções de tristeza; do mesmo modo, quando estamos mais cansados, um sentimento corporal, tendemos a irritar-nos com mais facilidade<sup>x</sup>.

Nesta linha, uma vez que as emoções são mais fugazes do que os outros afetos, para Ekman, elas tendencialmente não reduzem tão bruscamente a nossa capacidade para conhecermos e experimentarmos o nosso ambiente externo, ao contrário do que sucede com os outros afetos. Por exemplo, uma pessoa depressiva, tem mais dificuldade de alegrar-se diante de uma bela paisagem, ou de rir-se de uma piada, do que uma pessoa que sentiu tristeza ao ter conhecimento que a sua equipa de futebol perdeu um jogo de futebol. Deste modo, as emoções, devido a este facto de serem mais fugazes, não nos ‘cegam’ tanto na interpretação do ambiente circundante. Assim, neste sentido, não interferem tanto nos nossos atos volitivos subsequentes, como tende a suceder mais frequentemente com os outros afetos, apesar de o poderem fazer, sobretudo se são mais intensas e não somos conscientes de elas, como vimos (pp.50-51)<sup>xi</sup>.

Falando de emoções, para Ekman (2001, pp.76-77), uma pessoa pode sentir simultaneamente várias emoções, inclusive contraditórias, porém, sempre motivadas por objetos distintos, algo que, a meu ver, não sucede com os outros afetos (ou seja, em situações normais, uma pessoa não pode apresentar uma personalidade irascível e simultaneamente pacifista). Por exemplo, diante da morte de uma pessoa querida, podemos sentir: tristeza, motivada pela privação de um bem objetivo, ou seja a morte de um ente querido; alegria, ao recordar os bons momentos que passámos com essa pessoa; ira, motivada pelo facto de o falecido ter-nos abandonado; medo, pelo facto de agora não sabermos como será a nossa vida de ora em diante; desespero, ao crermos que agora não conseguiremos sozinhos levar a cabo determinadas tarefas, que requeriam a participação de ambos; esperança, sabendo que um dia voltaremos a ver essa pessoa, tendo em consideração o credo religioso que a pessoa professa.

Ekman dá, todavia, um passo em frente e afirma que uma emoção pode-se misturar e fundir com outra, originando, assim, um novo afeto. Contudo, para ele (p.155), estes fenómenos tendem a ser menos frequentes em comparação com aqueles mencionados anteriormente. Simultaneamente, também afirma (2003, p.70) que uma emoção pode motivar a origem de uma outra emoção, fenómeno ao qual ele chama de “reações



emocionais de afeto-sobreafeito em relação à emoção inicialmente sentida<sup>xxii</sup>. Por exemplo, podemos nos irar pelo facto de termo-nos injustificavelmente irado; podemos ter medo de sentir medo; podemos sentir tristeza por termos sentido medo, etc. Em suma,

[...] “O importante aqui é lembrar que raramente as emoções ocorrem separadamente, de forma pura. Os fatores no nosso ambiente aos quais reagimos frequentemente mudam rapidamente; o que lembramos e imaginamos sobre a situação também pode mudar; as nossas avaliações mudam; e podemos ter afeições sobre afeições. Em geral, as pessoas experimentam uma torrente de respostas emocionais que não são todas iguais. Às vezes, pode haver um intervalo de vários segundos entre emoção e emoção, de modo que algumas das respostas emocionais iniciais terminam antes que novas comecem e, às vezes, as emoções se sobrepõem, se misturam” (p.70).

Em consonância com o que foi dito anteriormente, um outro aspeto que distingue as emoções dos outros afetos, segundo o psicólogo americano (pp.50-51), consiste no facto de que, quando sentimos uma determinada emoção, podemos identificar facilmente o objeto que a motivou, algo que não é tão fácil de fazer diante dos outros afetos. Por exemplo, uma pessoa com uma personalidade medrosa está sempre com medo, mesmo que não esteja diante dum objeto que motive tal emoção. Do mesmo modo, uma pessoa colérica está sempre irada com tudo e com todos, mesmo que não aconteça nada à sua volta que motive tal emoção.

Por isso, para Ekman, as emoções são fundamentais para garantir a nossa autorrealização, algo que não sucede com os outros afetos. Por exemplo,

[...] “Os estados de ânimo podem ser uma consequência não intencional das nossas estruturas emocionais e não são selecionados pela evolução porque são adaptativos. Os estados de ânimo reduzem as alternativas, distorcem o pensamento e fazem com que seja mais difícil para nós controlar as nossas próprias ações. Pode-se dizer que, quando os estados de ânimo são produto de uma experiência emocional densa, eles têm a função de nos manter alerta, no caso em que a mesma situação volte a ocorrer. Talvez sim, mas, na minha opinião, esse benefício é menor em comparação com os inconvenientes que o estado de ânimo gera. Se eu pudesse, desistiria de ter mau humor e apenas viveria com as minhas emoções. Eu faria de bom grado, sem humores eufóricos, para me livrar de humores irritáveis e deprimidos” (p.51)<sup>xxiii</sup>.

Uma outra particularidade das emoções reside no facto que elas desencadeiam automaticamente uma reação somática mais forte em comparação com os outros afetos (p.xix). E quanto mais intensa é a emoção, maior é a sua ressonância corpórea (2001,



p.295)<sup>xiv</sup>. Por exemplo, na emoção da ira, o coração bate mais depressa e com maior intensidade, os membros superiores tornam-se mais rígidos, etc. a fim de preparar a pessoa que a sente para um confronto. Ora, estes tipos de reações somáticas mais fortes não se verificam com tanta intensidade nos sentimentos e, muito menos, nos estados de ânimo. Por exemplo, na irritabilidade, um estado de alma, não se verificam as mesmas ressonâncias corpóreas que acontecem quando se vivencia a emoção da ira.

Aliado a isto, Ekman (2003, pp.18-20; 26 e 63-64) dá um passo em frente e acrescenta que toda a emoção tem uma ressonância corpórea interna, inclusive cerebral, particular e distinta das outras. Ou seja, quando se desencadeia uma determinada emoção, verifica-se a ativação involuntária não só de diferentes zonas cerebrais (e não uma específica), que nos permite, por sua vez, com que nos inteiremos e nos ocupemos do objeto ou acontecimento que motivou tal emoção, como também do sistema nervoso autónomo, que regula o batimento cardíaco, a respiração, a transpiração, a temperatura, a secreção de hormonas e muitas outras funções corporais, preparando-nos, assim, para lidar com a realidade que motivou tal emoção. Porém, essas modificações e movimentos corpóreos internos que se verificam quando, por exemplo, experimentamos a emoção da alegria, são distintos daqueles que ocorrem quando se experimenta a emoção da tristeza (pp.14-15).

Ora, como uma emoção apresenta uma particular e distinta ressonância corpórea interna, distinta das outras, segundo Ekman (pp.75-77 e 96), podemos, neste sentido, identificar facilmente as emoções que vivemos, algo que é importante para as integrá-las na nossa pessoa, tema que aprofundaremos sucessivamente. Portanto,

[...] “Preste atenção ao que acontece quando elas aparecem pela primeira vez, na impressão que lhe causam, nas mudanças no corpo e na consciência. Deixe-as crescer e tornarem-se tão intensas, e quando tudo isso estiver acontecendo, observe as suas sensações na sua cabeça, pescoço, rosto, garganta, costas e ombros, braços, estômago e pernas. (...) Ao se familiarizar com elas e ao refletir sobre como as percebe, terá mais chances de reconhecê-las quando surgirem” (pp.96-97).

Em consonância com o que foi dito anteriormente, pode-se também dizer, segundo Ekman (pp.50-51), que as emoções também se manifestam corporalmente de forma mais evidente e intensa do que nos outros afetos, porém, agora, desde o ponto de vista externo. Ou seja, quando sentimos uma determinada emoção, ela não só interfere e condiciona o nosso ‘eu’ interno, como vimos, como também o nosso ‘eu’ externo, como





se pode verificar através da expressão facial, da voz, das mãos, da postura corporal, etc. quando sentimos uma determinada emoção, mesmo que se trate de micro-expressões, que frequentemente passam despercebidas. Tais manifestações, tanto interna como externa, não as elegemos, simplesmente ocorrem involuntariamente (p.20).

Vimos, segundo Ekman, que uma emoção desencadeia tendencialmente uma reação somática mais forte em comparação com os outros afetos, não só interna como também externamente<sup>xv</sup>. Assim, neste sentido, através desta ressonância, podemos muitas vezes conseguir saber o que o nosso interlocutor está a sentir bem como o momento em que uma determinada emoção termina, pois, quando uma emoção termina, desaparece a respetiva ressonância corpórea interna e externa; excetuando, está claro, os casos em que uma pessoa finge externamente estar a sentir uma emoção ou os casos onde ele mitiga ou disfarça esta ressonância corpórea (pp.54-57 e 142). Contudo, o que se passa no interior de um indivíduo, quando se desencadeia uma determinada reação emotiva, não pode ser conhecido pelas outras pessoas, isto é, as suas ressonâncias corpóreas internas, ao contrário do que sucede externamente, mesmo que se trate de micro-expressões.

Assim, através do modo facto como se manifestam exteriormente, para Ekman (pp.5; 54-55 e 76-77), as emoções são um grande meio de comunicação não-verbal, podendo-se, portanto, com elas transmitir uma vasta gama de informações ao nosso interlocutor e vice-versa, que por sua vez devem ser bem interpretadas pelos interlocutores, a fim de permitirem-nos relacionar da melhor forma com os outros.

Pode-se, todavia, dar um passo em frente e, neste sentido, acrescentar, segundo o psicólogo americano, que as emoções são públicas e não privadas –como acontece com os distintos atos cognitivos, raciocínio que, a meu ver, pode-se também alargar aos outros afetos. Ou seja, devido ao facto de as emoções apresentarem uma ressonância corpórea, elas podem ser identificadas e também, em muitos casos, interpretadas pelos nossos interlocutores, algo que muitas das vezes não gostamos que suceda, a fim de preservar a nossa privacidade e, neste sentido, a nossa imagem<sup>xvi</sup>.

[...] “As emoções não são invisíveis nem silenciosas. Aqueles que nos olham e nos ouvem saberão dizer o que estamos sentindo, a menos que façamos um esforço concentrado para camuflar as nossas próprias expressões. E, mesmo assim, alguns traços das nossas emoções podem ser filtrados e, deste modo, ser detetadas” (p.55)<sup>xvii</sup>.



O mesmo não acontece, por exemplo, com os distintos atos cognitivos. Por exemplo, ninguém pode saber com precisão em que é que estamos a pensar, a não ser que nós mesmos o comuniquemos a alguém (p.55).

Porém, apesar de muitas vezes não gostarmos que as nossas emoções se manifestem não-verbalmente, a fim de preservarmos a nossa intimidade, ou a fim de preservarmos a nossa imagem [por exemplo, em algumas culturas, expressar certas emoções é sinal de fraqueza ou descortesia (p.92)] algo que nos leva a camuflá-las ou a disfarçá-las, apesar de ser muito difícil, sobretudo se são mais intensas, estas manifestações muitas vezes são fundamentais, a fim de garantir a nossa sobrevivência, bem como para preservar a harmonia social (pp.56 e 91)<sup>xviii</sup>. O que seria, por exemplo, de um bebé ou de uma criança, se as suas emoções não se manifestassem? O seu cuidado seria impossível. Do mesmo modo, como poderíamos ajudar alguém que está triste, se essa emoção não se manifestasse corporalmente? Como poderíamos deixar de atuar daquele modo que irrita o nosso amigo, se ele não manifestasse esta sua ira não-verbalmente?

No entanto, apesar de podermos dar conta de que uma pessoa está a sentir uma determinada emoção, frequentemente podemos não conseguir identificar com certeza qual foi o objeto ou o acontecimento que a motivou (por exemplo, podemos irar-nos por vários motivos; do mesmo modo, podemos sentir medo ao recearmos que seremos descobertos pelo mal que fizemos, como também podemos sentir medo se as pessoas não acreditarem na nossa inocência, face ao um mal que não cometemos e que nos imputam) (2001, pp.39-40). Somente o podemos deduzir, tendo em consideração o contexto em que se encontra (2003, pp.56-57). Neste sentido, “o erro de Otelo não foi deixar de reconhecer como Desdémona se sentia; ele sabia que ela estava perturbada e apavorada. O seu erro foi acreditar que as emoções obedecem a um único motivo” (2001, pp.2-4 e 57)<sup>xix</sup>.

Vimos que a afetividade é essencialmente distinta do intelecto, apesar de poder relacionar-se com ele. O mesmo acontece com a vontade, segundo Ekman. Isto verifica-se, mais concretamente, através do facto de que não podemos livre e diretamente engendrar uma determinada emoção, por mais que a queiramos vivenciar<sup>xx</sup>. Pelo contrário, frequentemente não só experimentamos emoções que não gostaríamos de viver, como também podemos experimentá-las nos momentos em que não estamos dispostos para tal (p.47). Tampouco, quando sentimos uma emoção, podemos interrompê-la e eliminá-la livremente (p.142).



De igual modo, ao sentirmos uma emoção, podemos não reagir de acordo com essa emoção, apesar de, em muitas situações, ser difícil de o fazer, sobretudo se ela é muito intensa e se não somos conscientes de ela (p.47). Ou seja, o facto de sentirmos uma emoção não quer dizer que nos comportemos tal como a emoção nos incita a comportar. Ao mesmo tempo, quando sentimos uma determinada emoção, isto também não quer dizer que ajamos sempre do mesmo modo, algo que também serve para justificar o grau de subjetividade que se verifica nas emoções, do qual se falou anteriormente. É verdade que a emoção, que tem uma determinada função, prepara-nos e predispõe-nos à ação. No entanto, podemos comportar-nos (ativa ou passivamente) de formas muito diferentes sempre que sentimos uma determinada emoção. Por exemplo, quando sentimos medo podemos lutar, fugir, esconder-nos, etc. (2003, p.44)<sup>xxi</sup>.

Estudos recentes afirmam que, quando sentimos uma determinada emoção, se tomarmos algum tempo, permite fazer com que o estímulo percorra uma via mais longa (não apenas aquela que vai à amígdala, a via mais breve) e, assim, chegue ao neocórtex, a parte cerebral que o nosso intelecto usa para executar certas funções, permitindo, desta forma, com que este possa intervir e, neste sentido, não só interpretar a nossa emoção, mas também consequentemente integrá-la (p.77). Por outro lado, fazendo isto, podemos, para além de questionar e integrar as emoções que experimentamos, também atualizar ou retificar os nossos consequentes comportamentos, face aos comportamentos que a emoção inicialmente nos incitava e predispunha (p.69).

## 2. EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Seguindo o pensamento do psicólogo americano, Paul Ekman, vimos que a afetividade, em particular as emoções, é uma componente indispensável para que qualquer pessoa humana possa-se autorrealizar. Ou seja, as emoções permitem-nos não só interpretar e objetivar melhor a realidade onde nos encontramos, como também, por sua vez, comportar-nos de um modo mais virtuoso, e, deste modo, criar uma melhor sociedade. De facto, para ele, servindo-se do pensamento de Aristóteles,

[...] “Temer, ter coragem, desejar, irar-se, ter piedade e em geral experimentar prazer e dor é possível em maior ou menor medida, e em alguns casos não é bom. Em contrapartida, experimentar tais emoções quando é o momento adequado, pelos motivos convenientes, diante de certas pessoas, pelo fim e no modo em que se deve, este é o meio e, portanto, o ótimo, o que é próprio da virtude”<sup>xxii</sup>.

Ora, neste sentido, vemos que para Ekman (pp.17 e 39-40), algo que também sucedia para Aristóteles, as emoções são legítimas, permitindo deste modo o nosso florescimento, como pessoa humana, quando se adequam e são proporcionais face ao objeto ou acontecimento que as motivou. Ou seja, podemos dizer que sentimos uma boa emoção quando ela não só se enquadra e corresponde precisa e corretamente ao objeto que a motiva, mas também quando a sentimos com a devida intensidade e durabilidade, e, por sua vez, a mostramos corretamente, tendo em consideração as circunstâncias nas quais nos encontramos. Portanto, para distinguir as emoções legítimas das ilegítimas devemos considerar estes quatro fatores: a) a emoção qualitativamente em si; b) a sua intensidade; c) a sua durabilidade e d) como a mostramos –se bem que, na minha opinião, este ponto não faz direta e concretamente referência à emoção *per se*<sup>xxiii</sup>.

Ora, muitas das vezes, por diversas razões, temos reações emotivas ilegítimas, ou seja, inadequadas e com uma má intensidade, durabilidade e manifestação, tendo em consideração o objeto ou acontecimento que as motiva<sup>xxiv</sup>. Ora, nessas situações, segundo Ekman (pp.38-41)., é frequente que a pessoa que sente uma emoção ilegítima não só interprete posteriormente de forma incorreta a realidade circundante, como também procure, na maior parte das vezes inconscientemente, manipular a realidade, a fim de justificar e secundar essa sua emoção ilegítima. Por sua vez, permanecendo neste estado, entra-se num círculo vicioso, que alterna entre o desencadear-se de emoções ilegítimas e a má interpretação e interação com a realidade, algo que, por sua vez, condicionará negativamente não só a nossa autorrealização, mas também a nossa relação com os demais. Neste sentido, podemos colocar as seguintes questões: Porque temos respostas emotivas ilegítimas? É possível retificar e calibrar as nossas respostas emotivas? De que modo?

Segundo Ekman, existem várias situações que podem estar na base das nossas respostas emotivas ilegítimas<sup>xxv</sup>. Porém, com a exceção dos temas inatos / universais, recorrendo ao nosso intelecto e à nossa vontade, podemos intervir antes e depois de um evento emocional, ou seja, podemos não só intervir nos nossos detonadores aprendidos e, assim sucessivamente, condicionar as nossas respostas emotivas de diferentes formas, mas também, uma vez estas iniciadas, integrá-las na nossa pessoa, apesar de ser mais fácil de o fazer numas do que noutras<sup>xxvi</sup>. Para Ekman (p.71), muitas das nossas emoções não são, portanto, realidades programadas, rígidas e imutáveis, permitindo-nos, neste sentido, não só interferir na sua origem, como também manejá-las da melhor forma,



uma vez iniciadas. Assim, como veremos, a educação emotiva pressupõe uma simbiose entre três faculdades essencialmente distintas, mas que podem relacionar-se entre si, como mencionámos: o intelecto, a vontade e a afetividade.

Segundo Ekman (p.91), um modo que pode interferir negativamente nas nossas respostas emotivas é o nosso temperamento. Ou seja, existem pessoas que, temperamentalmente, são mais coléricas, medricas, tristes, eufóricas do que outras, podendo deste modo condicionar negativa e sucessivamente as suas respostas emotivas. Por exemplo, uma pessoa temperamentalmente mais medricas tende mais a preocupar-se, a afligir-se e a acobardar-se do que uma outra, temperamentalmente mais temerária. Ora, segundo Ekman (p.73), para conseguir-se intervir nesta influência e, assim, condicionar as nossas respostas emotivas ilegítimas, que daí possam advir, é necessário sermos conscientes de tal situação, bem como das emoções ilegítimas que daí advém. Tal como um espectador analisa, contempla e interpreta uma determinada realidade desde um lugar privilegiado. De facto, para ele (p.77), devemos ser sempre conscientes das nossas emoções, sejam elas legítimas ou ilegítimas<sup>xxvii</sup>. Assim, ao sermos conscientes de estes fenómenos, diminuámos o poderio e a influência das nossas respostas emotivas, podendo-as integrar melhor na nossa pessoa.

Vimos que uma emoção tendencialmente pressupõe, excetuando os casos de desordem e desequilíbrio emocional, que o sujeito estabeleça uma relação intelectual, consciente e significativa com um objeto ou acontecimento, dotado de importância para o sujeito. Assim, um outro fator que pode motivar emoções ilegítimas ocorre quando consideramos como valor algo que de facto não o é, ou quando adotamos uma má ou falsa hierarquia de valores (2001, p.67). Por exemplo, se uma pessoa considera o ‘patriotismo’ como um valor (que essencialmente não o é) e, ao mesmo tempo, coloca-a acima do valor da justiça, ao deparar-se com uma situação que interfira com o seu patriotismo, apesar de ser justa, poderá ilegitimamente desencadear-lhe a emoção da ira. Assim, apesar de Ekman não o mencionar de forma explícita, penso que conhecer a verdadeira essência dos valores como também adotar uma boa hierarquia de valores, pode ajudar com que uma pessoa tenha respostas emotivas legítimas.

Um outro modo que pode negativamente condicionar as nossas respostas emotivas ocorre quando interpretamos mal o objeto que a motiva. Assim, neste sentido, a fim de termos emoções legítimas e genuínas, é sempre bom inicialmente interpretar bem o objeto que as motiva (2003, pp.41 e 74). Por exemplo, imaginemos que alguém nos corrige com bons modos e intenções, após termos feito algo de errado. Quiçá nos iremos





com essa pessoa, pois, pensamos que a sua crítica está infundada, ou que o fez com más intenções e modos... Ora, a fim de evitar situações do género, que comprometem sempre a boa harmonia social, será sempre importante reflexionar, analisar e compreender bem o objeto que motivou tal resposta emotiva da nossa parte, a fim de criarmos um relacionamento virtuoso com os demais (p.32).

Muitas das vezes interpretamos mal um determinado objeto por vários motivos. Um modo que influencia negativamente essa interpretação, verifica-se, segundo Ekman (2001, pp.173 e 174), quando adotamos preconceitos. Um outro, segundo ele (2003, pp.77 e 87), ocorre quando estamos sob o domínio de um outro afeto, seja uma emoção, um sentimento, um estado de alma, etc., em particular se o afeto dura muito e é muito intenso<sup>xxviii</sup>. Por exemplo, se estamos com medo, podemos não só interpretar mal a realidade circundante, como também procurar, em seguida, manipulá-la, muitas vezes inconscientemente, a fim de justificar e secundar essa nossa emoção. Do mesmo modo, quando estamos mais cansados tendemos a implicar com tudo e, assim, a irritar-nos com mais facilidade, mesmo que a realidade circundante esteja dentro das normalidades (pp.38-39).

Ekman (pp.39 e 77), todavia, dá um passo em frente e afirma que este fenómeno pode originar um círculo vicioso, porque, quando nos deixamos enredar por uma emoção, desconsideramos todos os factos que poderiam ‘colocar em cheque’ não só esse afeto, mas também a forma de como interpretamos a realidade<sup>xxix</sup>. Assim, segundo Ekman (pp.73-77), a fim de evitar-se tal, é necessário, de igual modo, sermos consciente de tais fenómenos, para que não condicionem a interpretação que fazemos da realidade onde estamos inseridos. Assim, ao sermos conscientes dos nossos afetos, não só limitamos a força que eles podem exercer sobre nós, como também podemos integrá-los de melhor forma na nossa pessoa e, deste modo, agir de forma mais harmoniosa (pp.xix-xx e 73-76)<sup>xxx</sup>. Do mesmo modo, apesar de Ekman não o mencionar, pode-se dar um passo à frente e afirmar que ao agirmos de forma mais virtuosa, podemos melhorar a qualidade das nossas emoções.

Ekman (pp.92-93), neste sentido, também destaca os transtornos mentais, como causa da má interpretação da realidade e, deste modo, de respostas emotivas ilegítimas. Ora, uma vez que elas são desajustadas face à realidade circundante, como também de difícil controlo, elas acabam por condicionar, deste modo, negativamente as nossas relações bem como a nossa vida pessoal, por exemplo no trabalho, no dormir e no comer, etc..

Um outro modo que interfere negativamente na interpretação que fazemos da realidade, segundo Ekman (pp.35; 38-39 e 91), provem da cultura, da sociedade e dos grupos onde estamos inseridos e da educação que recebemos<sup>xxxii</sup>. Por exemplo, em muitas culturas e sociedades não só se altera a hierarquia dos valores, como também associam os valores com os desvalores e vice-versa. Isto verifica-se mais concretamente em algumas culturas onde promove-se o desprezo e o desrespeito de certos grupos étnicos, incitando-se, assim, o ódio para com eles. Do mesmo modo, alguns grupos consideram como valor o roubo, fazendo com que os seus membros se regozijem fazendo tal. Neste sentido, na minha opinião, é, pois, fundamental não só sermos conscientes de tal realidade, como também conhecer corretamente a nossa verdadeira condição metafísica, independentemente daquela proposta pela cultura, sociedade e grupo, onde estamos inseridos, ou da educação que recebemos, a fim de interpretarmos corretamente a realidade e, assim, termos emoções mais legítimas.

Aliado a este ponto, um outro modo que condiciona negativamente a nossa interpretação da realidade, apesar de Ekman não o afirmar explicitamente, condicionando, assim, as nossas emoções, consiste na falta de autoconhecimento<sup>xxxiii</sup>. Assim, se não conhecermos o nosso verdadeiro 'eu', quem de facto nós somos e, simultaneamente, quem temos que ser, podemos certamente interferir na nossa interpretação da realidade. Por exemplo, se uma pessoa desconhece que é insegura, pode fazer com que ela veja perigos onde de facto não existem, condicionando, assim, as suas respostas emotivas.

Falando de educação emocional, Ekman (pp.xix 43 e 75-76) também evidência a importância de conhecermos de antemão quais são os objetos ou acontecimentos, ou seja, os detonadores, que motivam as nossas emoções, sobretudo os particulares/individuais. Ou seja, vimos que os detonadores universais / inatos são fundamentais para garantir a nossa sobrevivência, como também ocorre com os particulares. Porém, frequentemente pode acontecer que os nossos detonadores particulares interfiram com a nossa autorrealização, pois, fazem referência a bens subjetivos ou, pior ainda, a desvalores. Ou seja, muitas das vezes, fruto de uma má educação ou de experiências passadas, que certamente podem interferir no nosso carácter, podemos assimilar e identificar-nos com certos detonadores que podem condicionar a nossa autorrealização. Por exemplo, uma pessoa que na infância viveu experiências de violência psíquica ou física pode posteriormente tornar-se mais sensível e, assim, desencadear certas emoções diante de certos objetos ou acontecimentos. Assim, para Ekman (p.73), é, pois,



necessário não só sermos conscientes de tais situações, bem como, de integrá-las, ao pouco e pouco, na nossa vida.

A nossa memória e a nossa imaginação também podem originar respostas emotivas ilegítimas, segundo Ekman (pp.33-34, 46 e 71). Isto verifica-se, por exemplo, quando processamos e interpretamos mal certos acontecimentos do passado e os recordamos, ou quando associamos certos eventos do passado muito intensos, como os traumas, com realidades do presente, mas que não têm nada a ver um com o outro (pp.43-44 e 90)<sup>xxxiii</sup>. Por exemplo, Edith Eger, uma sobrevivente do campo de concentração, afirma que se sentia sempre muito mal sempre que ouvia uma sirene (pois, recordava-a e associava-a ao campo de concentração). O bom da história era que ela era consciente de tal associação. Porém, existem pessoas que viveram experiências horríveis e inconscientemente associam-nos com realidades do presente, que não têm nada a ver com evento traumático, originando-se, neste sentido, emoções ilegítimas<sup>xxxiv</sup>. Assim, para evitar que a nossa memória e a nossa imaginação motivem estas emoções ilegítimas, é necessário sermos conscientes de tal, bem como calibrar e integrar a nossa memória e imaginação (p.73)<sup>xxxv</sup>. Portanto, segundo Ekman (p.44), tendo em consideração os pontos mencionados anteriormente,

[...] “O nosso sistema nervoso está construído de tal forma que não é nada fácil mudar aquilo que nos permite experimentar emoções, alterar a conexão entre uma reunião emocional de células e uma resposta, ou entre um detonador e uma reunião emocional de células. A base de dados do alerta emocional é um sistema aberto –novas variações são continuamente adicionadas a ele. Porém, não é um sistema que permite excluir facilmente os dados depois de inseridos. O nosso sistema emocional está construído de tal forma que retém os detonadores e não se desprende de eles para gerar respostas emocionais sem que medie o pensamento. Estamos biologicamente construídos de tal forma que não podemos interrompê-los confortavelmente”.

Regressando ao nosso argumento, contudo, pode-se dar o processo inverso, segundo Ekman (pp.33-34), ou seja, a imaginação e a memória podem converter-se em atenuadores e integradores das nossas emoções. Por exemplo, quando uma pessoa está mais irada, pelo facto de ter dormido mal, pode recordar momentos agradáveis de outrora ou imaginar uma situação prazenteira, interferindo, deste modo, no seu afeto prévio.



Ekman (p.86) também destaca o fenómeno da repressão na origem de emoções ilegítimas. Ou seja, se uma pessoa desconsidera completamente uma emoção, sobretudo devido ao facto de ela ser bastante incômoda, este fenómeno pode fazer com que essa emoção venha posteriormente à ‘tona’, porém, com uma durabilidade, intensidade e forma de mostrá-la completamente desproporcional face ao objeto que a anteriormente a motivou. Pior ainda, é que este acontecimento pode ocorrer quando a pessoa já está num contexto ou circunstância diferente, sendo, assim desconfortável tanto para a pessoa que padece tal emoção, como também para as pessoas que estão ao seu redor. Assim, segundo Ekman, a fim de evitar tais situações, devemos não só ser conscientes das emoções que vivemos, mesmo que elas sejam desagradáveis e desconfortáveis, mas também aceitá-las, a fim de as podermos integrar melhor na nossa pessoa.

Para Ekman, devemos educar-nos emocionalmente, a fim de crescermos como pessoas e estabelecermos boas relações com os outros e, deste modo, autorrealizar-nos, e vice-versa, criando-se, assim, um tipo de simbioses<sup>xxxvi</sup>. Ora, neste sentido, o autor (pp, xix e 75-76) destaca o papel das outras pessoas na nossa educação emocional. Ou seja, as pessoas com quem convivemos podem intervir positivamente (como também negativamente) na nossa educação emocional. Assim, no que diz respeito ao papel positivo que elas podem desempenhar na nossa educação emocional, elas não só podem ajudar-nos a conhecer a nossa ‘condição metafísica’ e a nós mesmos, como também podem ser uma imprescindível ajuda para que sejamos conscientes dos nossos detonadores e dos nossos afetos e, deste modo, integrar aqueles que são ilegítimos, fatores que nos garantem uma melhor educação afetiva. Segundo Ekman, este papel verifica-se, em particular, durante a infância; ou seja,

[...] “os outros podem indicar-nos do que ter medo, porque ficar com raiva, de que disfrutar, etc. Esse caminho simbólico normalmente envolve a presença de uma pessoa que cuida de nós na primeira infância, e o seu impacto será intensificado se a emoção sobre a qual fomos instruídos for altamente carregada. Da mesma forma, podemos observar e detetar o que desencadeia emoções nas pessoas que significam algo para nós e, inadvertidamente, adotarmos as suas variantes emocionais como nossas. Uma criança cuja mãe tem medo de multidões pode desenvolver o mesmo tipo de medo” (p.35).

Daqui vemos que as pessoas adultas (sejam familiares, amigos, conhecidos, etc.) não só podem desempenhar um papel (positivo ou negativo) na educação emotiva das



crianças, como também que a criança necessita também de interagir com pessoas adultas para, assim, poder estruturar a sua afetividade presente e futura<sup>xxxvii</sup>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A afetividade é uma componente fundamental para que qualquer pessoa humana possa realizar-se de melhor forma e, neste sentido, construir uma sociedade melhor e vice-versa. Neste sentido, ao abordarmos este tema, devemos sempre evitar cair em dois extremos, ou seja, no monismo e no dualismo.

Ora, quando se fala da afetividade deve-se também falar das emoções, que apresentam vários matizes, como vimos. Neste sentido, penso que se conhecendo o pensamento e Paul Ekman posamos ter uma visão mais realística de estes afetos e, assim, autorrealizarmo-nos de forma mais profícua, apesar de, em alguns pontos, apresentar alguns reducionismos.

## REFERÊNCIAS

- AA. VV. A few can catch a liar. **Psychological Science**, n° 10, 1999.
- Autonomic nervous system activity distinguishes between emoticons. **Science**, vol. 221, n° 4616, 1983.
  - Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra. **Journal of Personality and Social Psychology**, vol. 62, n° 6, 1992.
  - Emotion, physiology, and expression in old age. **Psychology and Aging**, vol. 6, n°1, 1991.
  - **Experiencing Emotion: A Crosscultural Study**. Cambridge: Cambridge University Press, 1986.
  - Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity. **Psychophysiology**, vol. 27, n° 4, 1990.
- AGOSTINHO, **De Spiritu et Anima**. Disponível em <https://www.augustinus.it/>. Acesso em 15 de Janeiro de 2024.
- ARISTÓTELES, **Ética a Nicómaco**. Tradução: A. Caeiro. Lisboa: Quetzal Editores, 2020.
- **Metafísica**. trad. C. Gomes. Lisboa: Edições 70, 2021.
- BENNETT-GOLEMAN, T. **Emotional Alchemy**. New York: Harmony, 2001.
- BRANDT, M. **Judgment of emotion: American and Malay antecedentes**. Journal of Cross-Cultural Psychology, n° 12, 1981.
- D'AQUINO, T. **Summa Theologiae**. Disponível em <https://www.corpusthomisticum.org/>. Acesso em 15 de Janeiro de 2024.

DAMÁSIO, A. **Descartes' Error. Emotion, Reason and the Human Brain.** New York: Grosset Putman, 1994.

DARWIN, C., **The Expression of the Emotions in Man and Animals.** Oxford: Oxford University Press, 2009.

DAVID, S. **Emotional Agility.** New York: Avery, 2016.

EGER, E. **The Gift.** New York: Scribner, 2020.

EKMAN, P., **Emotions Revealed.** New York: Henry Holt and Company, LLC, 2003.  
– **Telling Lies.** New York: Norton and Company, 2001.

EKMAN, P.; DAVIDSON, R. **The Nature of Emotion.** Oxford: Oxford University Press, 1994.

EKMAN, P.; FRIESEN, W. **Unmasking the Face.** Upper Saddle River: Prentice Hall, 1975.

EKMAN, P.; O'SULLIVAN, M. Who can catch a liar? **American Psychologist**, nº 46, 1991.

FRIJDA, N. **The Emotions.** Cambridge: Cambridge University Press, 1986.

GOLEMAN, D. **Emotional Intelligence.** New York: Bantam Books, 1995.

GOTTMAN, J.; LEVENSON, R., How stable is marital interaction over time? **Family Processes**, nº 38, 1999.

GREENBERG, M.; SNELL, J. Brain development and emotional development. In: SALOVEY, P. e SLUYTER, D. (Org.). **Emotional Development and Emotional Intelligence.** New York: Basic Books, 1997.

HEBB, D. **The Organization of Behavior.** New York: John Wiley & Sons, 1949.

LAZARUS, R. **Emotion and Adaptation.** Oxford: Oxford University Press, 1991.

LE BRETON, D. **Les Passions Ordinaires, Anthropologie des Émotions.** Paris: Annand Colin, 1998.

– **Sourire, Une Anthropologie de l'Énigmatique,** Paris: Métallié, 2022.

Lopes, E, La Ceguera para los Valores, **Colloquia**, nº 9, 2022.

– **La centralidad del Ser Afectado en el mundo de la vivencias humanas,** Poland: KDP Select, 2021.

MALO, A. **Antropologia dell'Affettività.** Roma: Armando Editore, 1999.

MATÉ, G. **The Myth of Normal,** New York, Avery, 2022.



NIGRO, G.; NEISSER, U., Point of view in personal memories. **Cognitive Psychology**, nº 15, 1983.

PATTAKOS, A. **Prisoners of Our Thoughts. Viktor Frankl's Principles for Discovering Meaning in Life and Work**. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2004.

PETERSON, J. **Maps of Meaning. The Architecture of Belief**. New York: Routledge, 1999.

PLATÃO, **Apologia de Sócrates**. Tradução: P. Gomes. Lisboa: Guimarães, 2019.  
– **Protágoras**. Tradução: A. Pinheiro. Lisboa: Relógio d'Água, 1999.

PLUTCHIK, R. The Nature of Emotions, **American Scientist**, vol. 89, nº4, 2001.

SCHELER, M. **Die Idole der Selbsterkenntnis**, South Caroline: CreateSpace, 2018.

SHAKESPEARE, W. **Othello**. New York: Simon & Schuster, 1993.

VON HILDEBRAND, D. **Ethik**. Regensburg: Josef Habbel, 1973.  
– **Moralia**. Regensburg: Josef Habbel, 1980.

ZAJONC, B. Emotion. In AA. VV. (Org.). **The Handbook of Social Psychology**, vol. 1, Boston: McGraw-Hill, 2001.

*Submetido em: 16/02/2024*

*Aceito em: 29/07/2024*

---

<sup>i</sup> Gostaria aqui de criticar a distinção que Ekman estabelece entre emoções positivas e negativa. Penso que esta distinção não está correta, pois, ontologicamente falando, todas as emoções são importantes, ou seja, são 'positivas'. Neste sentido, penso que seria mais correto ele ter distinguido entre emoções agradáveis e desagradáveis. Assim, o que torna uma emoção negativa é se ela é ilegítima, ou seja, se é qualitativamente incompatível, tem uma má duração e intensidade, e se é mal demonstrada, tendo em consideração o objeto ou acontecimento que a motiva, como veremos mais à frente.

Veja-se, neste sentido, S. David (2016).

<sup>ii</sup> As traduções dos textos de P. Ekman ao português foram feitas pelo autor deste artigo.

<sup>iii</sup> Excetuam-se, portanto aqui, as emoções que são causadas (não motivadas) por distúrbios psíquicos ou pelas drogas ou pelo álcool.



Aqui, gostaria também de fazer as seguintes observações. Ou seja, falando de emoções, Ekman (pp.2-4) distingue entre emoções universais (que toda a pessoa humana experimenta) e particulares (que só algumas pessoas experimentam). Penso que aqui Ekman cai num reducionismo, pois, todas as emoções (o medo, a ira, a tristeza, a alegria, etc.) podem ocorrer em todas as pessoas humanas, apesar de não só poderem surgir com uma maior frequência e intensidade numa pessoa do que noutra, como também de manifestar-se de formas diferentes nas pessoas.

Nota: David Le Breton (1998 e 2022) analisa alguns reducionismos em Paul Ekman.

Contudo, neste artigo, menciono alguns que ele não identifica.

Posteriormente, penso que Ekman comete o erro de considerar como emoções alguns afetos que, na minha opinião, não o são, como, por exemplo, a inveja, os ciúmes, a violência, a felicidade, etc.. Neste sentido, na minha opinião, considerá-los-ia mais como sentimentos do que como emoções. Do mesmo modo, penso a lista das emoções de base que ele identifica e propõe (tristeza, ira, surpresa, medo, repugnância, desprezo, felicidade) é opinável.

<sup>iv</sup> Esta ideia pode-se encontrar também em N. Frijda (1986, p.277).

<sup>v</sup> Porém, neste sentido, Ekman (p.21) dá maior relevo à visão. De facto, somos mais sensíveis àquilo que vemos

Esta ideia também se encontra em Aristóteles, que logo no início do primeiro livro da *Metafísica* (I, 980a), afirmava que os homens desejam as percepções, sobretudo a da vista.

<sup>vi</sup> Esta ideia também é defendida, por exemplo, por A. Damásio (1994) e G. Maté (2022).

<sup>vii</sup> Esta ideia também se encontra em P. Ekman e W. Friesen (1991).

<sup>viii</sup> Veja-se também, neste sentido, J. Boucher; M. Brandt (1981, pp.272-283) e K. Scherer; H. Wallbott; A. Summerfield (1986).

<sup>ix</sup> Neste sentido, tendo em consideração a durabilidade, é interessante a distinção que Hildebrand (1980, pp.322; 334 e 360) estabelece entre “atual” e “sobreatual”.

<sup>x</sup> Ekman (p.35), neste sentido, afirma que o adotarmos certas expressões faciais, ou seja, aquelas que ele considera universais face às emoções às quais dizem respeito, causam sempre essa mesma emoção. Por exemplo, se adotarmos as expressões faciais, que ele considera universais, da ira, sentiremos automaticamente ira (Cfr. também AA. VV. (1992), AA. VV. (1990) e AA. VV. (1983).

Penso que Ekman aqui cai noutra reducionismo, pois, isto pode não acontecer. Por exemplo, se estamos tristes, pelo facto de alguém ter morrido, não é adotando as expressões faciais “universais da alegria” que ficaremos alegres...

<sup>xi</sup> Veja-se, neste sentido, o artigo de E. Lopes (2022).

<sup>xii</sup> Esta ideia é também defendida por R. Plutchik (2001, pp.344-350).

<sup>xiii</sup> Veja-se também neste sentido, o capítulo 2 de P. Ekman e R. Davidson (1994).

<sup>xiv</sup> Esta ideia encontra-se também em A. Malo (1999).

<sup>xv</sup> Neste ponto, penso que Ekman cai noutra reducionismo ao afirmar que estas ressonâncias corpóreas (tanto internas como externas), ocorrem logo após o surgimento da emoção. Não estou totalmente de acordo, pois podemos sentir uma emoção e as ressonâncias corpóreas virem-se a apresentar gradualmente.

<sup>xvi</sup> Para Ekman (pp.56 e 62), algumas pessoas são mais hábeis do que outras em mitigar, disfarçar, camuflar ou inclusive eliminar os sinais corporais que ocorrem quando experimentamos uma emoção.

Neste sentido, para Gottman (1999, pp.159-165), as pessoas que o fazem, experimentam interiormente as emoções de forma mais intensa.

<sup>xvii</sup> Ekman analisa como camuflamos uma emoção no seu livro *Telling Lies* (2001).

<sup>xviii</sup> Neste sentido, Ekman (2003, pp.59 e 64) não só afirma que temos de ser conscientes das emoções e etiquetá-las para as podermos camuflar ou modificar (e quanto mais cedo melhor), mas também que é mais fácil camuflar ou disfarçar uma emoção através da cara do que através da voz, ou através de outro modo não-verbal.

Veja-se também neste sentido: AA. VV (1999, pp.263-266) e P. Ekman, M. O’Sullivan (1991, pp.913-920).

<sup>xix</sup> Veja-se, neste sentido, a obra de W. Shakespeare (1993).

<sup>xx</sup> Esta ideia também é defendida por D. von Hildebrand (1973, pp.325-326).

<sup>xxi</sup> Como dizia Viktor Frankl “*Between stimulus and response lies a space. In that space lie our freedom and power to choose a response. In our response lies our growth and our happiness* (Pattakos, 2004, p.viii).

Esta ideia é defendida também por Susan David (2016).

Ao analisar a expressão não-verbal das emoções, sobretudo no que diz respeito à cara, o lugar onde tendencialmente a emoção se manifesta de forma mais evidentemente, penso Ekman (2003, pp.5-6 e 14) cai no reducionismo de atribuir a cada emoção uma particular e exclusiva forma de expressão, involuntária e inata, produto da nossa evolução (Ver também neste sentido C. Darwin, 2009). Ou seja, penso que uma determinada emoção pode-se manifestar de várias formas no rosto, raciocínio que também se pode aplicar





também aos outros âmbitos de comunicação não-verbal. Do mesmo modo, uma emoção pode-se manifestar de forma diferente, tendo em consideração a pessoa como um todo, ou seja, pressupondo conjuntamente a sua cara, as suas mãos, a sua voz, a sua postura e movimentos corporais, etc.

Porém, penso que Ekman contradiz-se, pois, vai de encontro ao meu raciocínio no seu *Telling Lies* (2001, pp.128-129).

<sup>xxii</sup> Aristóteles, *Ética a Nicómaco* (II, 5, 1106b 19-24).

Esta ideia também será adotada por Tomás d'Aquino. *Summa Theologiae* (I-II, qq. 1-20).

<sup>xxiii</sup> Quiçá, considerando-se o ponto 'd', possamos aqui dizer que as emoções podem se avaliadas também desde o ponto de vista moral, pois, nos outros três a nossa liberdade não intervém diretamente, ao contrário do que acontece no ponto 'd'.

<sup>xxiv</sup> Aqui, excluem-se as emoções que surgem, por exemplo, devido ao efeito surpresa, que interfere na qualidade, na intensidade, na durabilidade e na forma de como as mostramos (Ekman, 2003, p.86).

<sup>xxv</sup> Existem outros fatores que podem originar emoções ilegítimas. Porém, aqui, mencionarei aquelas mencionadas por Ekman.

<sup>xxvi</sup> Recordem-se aqui os fatores, mencionados anteriormente, que podem interferir nas nossas emoções.

Gostaria aqui também de mencionar que, para o psicólogo americano, é mais difícil de intervier no nosso temperamento e, assim, retificar as nossas respostas emotivas, do que noutras situações (Ekman, 2003, p.64).

<sup>xxvii</sup>

[...] “Podemos observar-nos durante um episódio emocional, idealmente depois de transcorridos alguns segundos. Reconhecemos que estamos reagindo emocionalmente e podemos perguntar-nos se a nossa resposta emotiva é justificada ou não. Podemos avaliar e reavaliar e, se isso não funcionar, direcionar o que fazemos ou dizemos. Tudo isso acontece ao experimentamos uma emoção, ao sermos conscientes dos nossos sentimentos e ações emocionais. A maioria das pessoas raramente está atenta aos seus sentimentos emocionais. Contudo, essa atenção pode ser alcançada. Acredito que podemos desenvolver a capacidade de estar atentos, de modo que isso torne-se um hábito, um elemento cotidiano nas nossas vidas. Quando isso acontece, sentimos-nos mais em contato e mais capazes de regular a nossa vida emocional. Existem muitas formas de desenvolver este tipo de atenção” (Ekman, 2003, pp.75-76).

Neste sentido, Ekman (pp.77 e 80-81) destaca a importância da meditação, a fim de podermos ser mais conscientes dos nossos afetos.

Existem vários autores que destacam a importância do sermos conscientes das nossas emoções e da importância da meditação. Neste sentido, gostaria de reenviar o leitor, em particular, à obra de Bennett-Goleman (2001).

<sup>xxviii</sup> Penso que Ekman aqui cai num reducionismo, pois afirma (2003, pp.65-67) que quando estamos debaixo de uma emoção, ou seja, durante o seu período refratário, interpretamos sempre mal a realidade e, simultaneamente, manipulamo-la a fim de secundar a nossa emoção. Ou seja, isto pode acontecer, se calhar na sua grande maioria; mas também pode não acontecer.

<sup>xxix</sup> Uma vez mais penso que Ekman cai num reducionismo, pois, afirma que este fenómeno acontece sempre. Em contrapartida, penso que, apesar de poder acontecer na sua grande maioria, pode também não acontecer.

<sup>xxx</sup> Esta ideia é defendida por E. Lopes (2021).

<sup>xxxi</sup> Entre vários autores, esta ideia é também defendida por G. Maté (2022). e J. Peterson (1999).

<sup>xxxii</sup> A importância do conhecimento de um mesmo já se encontrava em Sócrates, com a sua famosa expressão: “γνωθι σεαυτόν” (*gnōthi seautón*), “conhece-te a ti mesmo” (Platão, *Protágoras*, 343a-b), “porque uma vida sem exame não é vida” (Platão, *Apologia de Sócrates*, 38a). Do mesmo modo, a importância do conhecimento de um mesmo, também se pode encontrar em Aristóteles (*Magna Ética*, II, 17), em Agostinho (*De Spiritu et Anima*, 51) e em M. Scheler (2018).

Veja-se também em G. Maté (2022, pt. 5).

<sup>xxxiii</sup> Esta ideia é defendida também por D. Hebb (1949).

<sup>xxxiv</sup> Ver E. Eger (2020).

Esta ideia é defendida por D. Goleman (1995).

<sup>xxxv</sup> Esta ideia é defendida também por G. Nigro e U. Neisser (1983, nº15).

<sup>xxxvi</sup> Este conceito de “simbioses” pode-se encontrar em E. Lopes (2021).

<sup>xxxvii</sup> Este tema foi analisado por M. Greenberg e J. Snell (1997).