

## O papel das emoções na nossa vida

Ao longo da vida, os indivíduos deparam-se com uma variedade de situações que exigem o recurso a variadas competências de modo a conseguirem uma gestão eficaz das mesmas. As competências necessárias ultrapassam as já muito reconhecidas e valorizadas do foro cognitivo. Facilmente, se compreenderá que gerir situações como um despedimento, o rompimento de uma relação ou a quebra de uma expectativa de sucesso não se resume ao nível da inteligência ou às habilitações académicas que cada pessoa possui. Estas situações despoletam nos indivíduos variadas emoções, que requerem uma adequada gestão para que possam ser ultrapassadas de modo eficaz.

Atualmente, os desafios colocados pela sociedade e pelo mundo em constante mudança requerem por parte dos indivíduos um amplo espectro de competências pessoais e sociais com vista ao alcance do sucesso. A título de exemplo, pode-se destacar a iniciativa, a pro-atividade, a adaptabilidade, a empatia, as capacidades de persuasão, de negociação e de liderança. Uma reflexão mais atenta permite compreender que desde tenra idade até à velhice, nos vários contextos em que circulamos, os sucessos que alcançamos podem ser, em parte, explicados pelo recurso a estas capacidades. É neste contexto que podemos situar a Inteligência Emocional.

O conceito de Inteligência Emocional, cada vez mais disseminado e reconhecido, permite-nos compreender que o sucesso, seja profissional, académico ou nos variados papéis que os indivíduos desempenham durante o seu ciclo de vida não é explicado apenas pelas dimensões intelectuais. Segundo Mayer e Salovey (1995), a Inteligência Emocional é a *“capacidade para processar informação emocional de modo adequado e eficiente, sendo esta informação relevante para o reconhecimento, construção e regulação da emoção no próprio e nos outros”*. A Inteligência Emocional refere-se à capacidade para reconhecer as emoções, os seus significados, as suas relações, as suas razões e as situações que as originam. É possível compreender que este conceito está intimamente relacionado com o modo como os indivíduos gerem as suas emoções e como se relacionam com os outros. Pela influência das experiências de vida, é uma dimensão em constante evolução.

Este conceito remete-nos diretamente para o campo das emoções. As emoções desempenham um papel fundamental na vida dos seres humanos. A análise epistemológica da palavra emoção indica-nos a sua origem no verbo *emovere*, que significa pôr em movimento. Segundo Chabot (1998), as emoções são o motor dos nossos comportamentos. É importante ter presente que os indivíduos possuem desde cedo um variado conjunto de emoções e estas têm um valor adaptativo no processo de crescimento e no funcionamento diário. Estas permitem aos indivíduos organizar e motivar ações rápidas que podem ser críticas para uma resposta adaptativa a desafios

de sobrevivência. Veja-se o exemplo do medo, que sendo uma emoção primária e comum a todos os seres humanos, permite aos indivíduos desenvolver uma resposta adaptativa, que pode manifestar-se num comportamento de luta ou fuga, quando se avalia estar perante uma situação de perigo.

De acordo com o autor Paul Ekman (1992) existe um conjunto de emoções que estão presentes desde cedo na vida dos seres humanos e desempenham um papel crucial para a sobrevivência dos mesmos. Não existe consenso na literatura sobre quais as emoções que compõem esta categoria, mas o autor identifica seis: a tristeza, o medo, a ira, a alegria, a repulsa e a surpresa. No entanto, quando analisamos as emoções que caracterizam o nosso dia-a-dia facilmente compreendemos que outras emoções podem estar presentes. Estas são denominadas de emoções secundárias e resultam do processo de aprendizagem realizado pelos indivíduos ao longo da socialização a que estão sujeitos. A este nível pode-se identificar a culpa, o orgulho, o ciúme, a vergonha, entre outras.

Será inteligível a todos compreender que durante a infância, pela imaturidade que as crianças apresentam ao nível das competências cognitivas, as emoções têm um papel adaptativo não só porque permitem aos adultos inferir sobre o estado emocional das crianças e deste modo corresponder às suas necessidades, como permite às crianças comunicar, identificar e gerir uma série de desafios com que se deparam. Mas, e na vida adulta? Terão as emoções um papel tão proeminente? Também na vida adulta as emoções estão presentes e se manifestam. Frequentemente os comportamentos refletem as emoções que estamos a sentir ou que procuramos sentir, seja pelo evitamento das emoções desagradáveis como pela procura de emoções mais agradáveis. As emoções refletem-se nos nossos comportamentos, nos nossos pensamentos, nas decisões que tomamos, na qualidade das relações interpessoais que estabelecemos, nas expectativas que definimos e até no modo como o corpo se expressa.

As emoções são constituídas por diferentes componentes e do mesmo modo que há emoções mais agradáveis de se experienciar que outras, também o modo como se retratam é diferenciado. Diferentes emoções estão associadas a diferentes alterações fisiológicas, que podem ser tão variadas como experienciar aumento do ritmo cardíaco, tensão muscular, sudorese, *borboletas na barriga*, tonturas,.. será compreensível reconhecer que quando os indivíduos estão com medo ou orgulhosos devido a algum acontecimento o corpo reage de modo diferente, emitindo um conjunto de sinais fisiológicos diferenciados. Da mesma forma, é possível associar diferentes expressões faciais e corporais a diferentes emoções, resultando em alguns sinais que permitem manifestar a emoção que estamos a vivenciar. Uma outra componente associada às emoções é a comportamental. Muitas das respostas comportamentais que organizamos são desencadeadas por emoções, por exemplo, realizar um estudo aprofundado para

um teste por medo de tirar uma nota insatisfatória, responder de modo agressivo a alguém devido à ira produzida por algum comentário depreciativo que nos tenha sido dirigido.. por outro lado, muitas vezes os nossos comportamentos são orientados no sentido de experienciar determinadas emoções. É frequente comprometermo-nos com alguma tarefa ou atividade pela simples expectativa de que a sua concretização se revelará uma experiência positiva caracterizada por emoções como a alegria ou o orgulho. Os estudos indicam que perante emoções positivas as pessoas tendem a envolver-se em tarefas mais desafiantes e complexas e pelo contrário, quando experienciam emoções negativas têm propensão para a realizar tarefas menos trabalhosas, mais simples e que requeiram menor empenho.

E os nossos pensamentos? Os nossos julgamentos e processo de decisão terão alguma relação com as emoções? Sim, apesar de sermos seres racionais, é inegável que em muitas situações os nossos pensamentos são influenciados pelas nossas emoções e também as nossas emoções influenciadas pelo que pensamos. Procurando clarificar, será simples compreender que a avaliação cognitiva que fazemos de uma situação ou de um estímulo influencia o que sentimos. Por exemplo, receber uma promoção no posto de trabalho pode ser lido por alguns indivíduos como uma vitória, como um sinal de sucesso e progresso induzindo no próprio emoções positivas como alegria, orgulho, vaidade,... porém, se a pessoa considerar que a promoção não corresponde ao que esperava e a sua expectativa até fosse de uma evolução maior é possível que essa promoção despolete no sujeito alguma tristeza, frustração ou até ira. Deste modo se compreende que os estímulos não estão imbuídos de emoções, estas são produzidas pela avaliação que se realiza desses estímulos ou situações. Por outro lado, as emoções também influenciam a forma como os indivíduos pensam, contribuindo os pensamentos para a perpetuação das emoções. A título de exemplo, frequentemente quando as pessoas se sentem tristes ou até com um humor mais deprimido o modo como leem as situações e estímulos com que se deparam é influenciado por esse humor, sendo comum pensamentos e discursos mais negativos. Muitas pessoas que estejam a vivenciar esse estado negativo facilmente avaliarão o facto de baterem com o carro num muro aquando de um estacionamento como “não tenho mesmo sorte nenhuma”, “só a mim é que me acontecem estas coisas”, “que mais me irá acontecer”. Pelo contrário, se a pessoa estiver a experienciar um estado emocional mais positivo possivelmente poderá avaliar a situação de forma menos grave e até considerar “podia ter sido pior”, “ainda bem que bati contra um muro e não noutra carro”.

Atendendo aos aspetos já referidos relativamente às emoções e ao papel que estas desempenham nas nossas vidas, facilmente se compreende que a sua adequada gestão é também necessária para que os indivíduos possam viver de forma equilibrada e saudável. Quando tal não acontece, não só a experiência das emoções pode ser

exacerbada causando mal-estar e sofrimento, como pode até promover o desenvolvimento de perturbações psiquiátricas. A título de exemplo, pode destacar-se as mais reconhecidas, como as perturbações de ansiedade: associadas à vivência do medo e ao desenvolvimento de um conjunto de pensamentos e comportamentos que exacerbam este medo e não contribuem para a sua resolução; e, as perturbações de humor: nas quais o episódio depressivo *major* se destaca e se caracteriza por tristeza intensa e humor depressivo associado a um conjunto de sintomas que promovem a perpetuação deste estado emocional negativo. Apesar destas perturbações caracterizarem situações extremas de uma gestão inadequada de emoções e respetivas situações, não será necessário recorrer a exemplos tão graves para compreender a necessidade de uma adequada gestão das emoções na nossa vida. Provavelmente muitas pessoas já viveram alguma das seguintes situações: conflitos com o namorado/a devido a ciúmes por uma das partes; desmotivação e menor empenho no local de trabalho por se sentirem frustrados devido a pouco reconhecimento ou recompensação; conflitos com algum amigo por orgulho em reconhecer que a posição que defendia estava errada; proferir comentários negativos sobre o comportamento de alguém por se sentir com raiva dessa pessoa por algo que lhe fez previamente, entre outras. Estas são apenas algumas ilustrações de como os nossos pensamentos e comportamentos são frequentemente alimentados pelas emoções e de como não estar capaz ou motivado a resolver essas emoções e as situações que estão na sua origem podem contribuir para a manutenção ou agravamento das mesmas.

Neste momento, impõem-se a questão “como gerir as emoções?”. Esta é uma questão para a qual poderá não ser intuitivo apresentar uma resposta. Porém, se se refletir sobre alguns dos exemplos já apresentados e se se considerar a experiência pessoal de cada um na resolução de situações idênticas, será mais fácil encontrar estratégias que possam ser a resposta a esta questão. Segundo Gross (1992), a gestão de emoções é “*um conjunto de processos através dos quais o indivíduo influencia as emoções que experienciamos, o momento da sua ocorrência e a sua expressão*”. Gerir emoções envolve ser capaz de diferenciar emoções, compreender as suas funções e refletir sobre as mesmas. Dada a natureza das emoções, a sua gestão pode passar por mudanças nas variadas componentes já identificadas. É necessário promover alterações a nível fisiológico, comportamental e/ou cognitivo para desta forma se alcançar uma adequada mudança ou adaptação à emoção em questão. Como tal, é possível através do recurso a estratégias adequadas diminuir a ativação fisiológica que caracteriza o medo ou até fomentar a ativação de emoções mais positivas como a alegria, do mesmo modo que é possível através da realização de diferentes comportamentos, que não os que exacerbam a emoção em causa, alterá-la e experienciar um estado emocional

diferenciado. Por último, é fundamental, a modificação das avaliações e interpretações que fazemos para produzir novos significados e mudanças no estado emocional.

Em conclusão, importa ter presente que as emoções fazem parte da nossa vida e consistem num ingrediente necessário para que as experiências do quotidiano sejam mais significativas e valoradas. Pela intensidade que apresentam e pela relação com as diferentes áreas de vida requerem um exercício constante de gestão. Este processo de gestão pode ser desenvolvido ao longo da vida, desde que os indivíduos estejam motivados a tal, podendo ser potenciado pelo recurso a técnicos mais especializados, como psicólogos, cujo recurso é fundamental quando a experiência emocional já atingiu um maior nível de sofrimento e de desequilíbrio do funcionamento.

Sara Martins é psicóloga, com prática clínica com crianças e adolescentes, e é formadora da ação “Gestão de Emoções”, no Psiquilibrios.