

“A Emoção” VS “o Sentimento”

O que é a emoção? Será a emoção e o sentimento a mesma coisa?

A emoção é uma reação complexa (automática) a qual o ser humano tenta lidar com algum evento ou algum assunto particular. Essa reação dá-se a fatores fisiológicos, comportamentais e cognitivos. É uma resposta a estímulos externos ou internos, tendo origem no sistema límbico.

São universais, ou seja, todas as pessoas possuem, sendo desenvolvidas desde o nascimento. A emoção não requer nenhuma interpretação consciente. São também observáveis, sendo públicas, como, por exemplo, o medo. Se alguém nos assustar, temos uma reação observável do medo ou susto.

As emoções geram os sentimentos, mas então, o que é o sentimento?

O sentimento é uma experiência mental privada (não sendo observável como a emoção) dos afetos e das emoções. Sendo a principal diferença entre a emoção e o sentimento, a subjetividade. Os sentimentos possuem uma relação com a consciência e com a interpretação.

Emoções primárias e secundárias

Podemos dividir as emoções em duas categorias: as emoções primárias e as secundárias. As emoções primárias são aquelas que são somente de origem biológica, ou seja, são aquelas emoções que temos simplesmente por sermos humanos, e que se desenvolvem desde o nascimento. São universais.

Elas são automáticas e surgem como resposta a estímulos básicos. Estão ligadas à sobrevivência, por exemplo, o medo ajuda a evitar perigos.

São elas a alegria, a tristeza, a raiva/ira, o medo, o nojo e a surpresa/espanto.

Já as emoções secundárias/sociais não são de origem biológica, são, na verdade, desenvolvidas com vivências de caráter social e cultural, ou seja, não são universais. Elas são desenvolvidas de acordo com experiências individuais.

São emoções complexas. São elas a vergonha, a culpa, o orgulho, a inveja, o ciúme, o alívio e a admiração.

Paul Ekman

Paul Ekman, assim como outras figuras importantes para o estudo das emoções (Guillaume Duchenne e Darwin), foi responsável pela criação de teorias que explicam de um modo mais claro a emoção.

Através da sua teoria, Paul mostra-nos que algumas emoções são expressas de modo universal através da face e expressões.

Ekman acredita que as emoções são distintas, involuntárias e fáceis de distinguir, sendo visíveis (emoções primárias).

Para uma conclusão mais abrangente, Ekman viajou a diversos lugares do mundo e culturas para testar e descobrir se as expressões que nós associamos a uma determinada emoção é igual em todo o mundo. E concluiu que as expressões são universais e que já “nascem” com os seres humanos.

****Importante lembrar**** Mesmo que as expressões de cada emoção sejam iguais em todos os lugares, a liberdade ou a forma como são expressas pode variar de acordo com o que chamamos de “cultura e regras de expressão das emoções”.

(Documento - página 150)

Componentes das emoções

Todas as emoções são compostas por 3 componentes, que funcionam de uma forma articulada e rápida, mesmo que não nos demos conta delas.

Estas componentes são desencadeadas por um estímulo interno ou externo.

São elas:

- A componente neurofisiológica, que desencadeia um estado de alerta, através do sistema nervoso;
- A componente cognitiva, que está relacionada com a interpretação e atribuição de um significado aos estímulos recebidos;
- A componente comportamental, que diz respeito à dimensão observável das emoções, ou seja, a nossa resposta manifestada em relação ao estímulo.

Exemplo das 3 componentes em articulação: Estamos irritados com algo, por exemplo, um frasco. Não conseguimos abrir o frasco. A dada altura, percebemos que não conseguimos abrir o frasco, ou seja, construímos um conhecimento sobre o frasco (componente cognitiva). Face à nossa incapacidade para o abrir, aumenta a tensão muscular e eventualmente a transpiração, devido à ativação do sistema nervoso (componente neurofisiológica). Por último, e como resultado desta frustração, somos capazes de mandar um berro de raiva ou se alguém aparecer nesse momento, somos capazes de responder de forma arrogante (componente comportamental).

Destas três componentes, vamos focar-nos mais na dimensão neurofisiológica das emoções porque é a que está mais relacionada com o caso que vamos apresentar, e também porque é a mais difícil de compreender.

Dimensão neurofisiológica das emoções (medo)

A nível neurofisiológico, existem duas estruturas que têm um papel bastante significativo na resposta emocional. São elas a amígdala e o córtex orbitofrontal (região do córtex pré-frontal ligada ao sistema límbico).

Acho que é mais fácil demonstrar esta importância através de um exemplo prático, por isso vou-me basear no exemplo que está na pág. 143/144 do manual.

- Perceção e resposta ao medo:
 - A informação é recebida através dos olhos
 - Os sinais recebidos do meio seguem dos órgãos sensoriais para o tálamo, que serve como um ponto intermédio neste processo

- A informação é transmitida do tálamo para o córtex visual, que interpreta e reconhece o estímulo, desencadeando uma resposta para a situação. Esta resposta é transmitida para a amígdala

Embora seja um processo que demore pouco tempo, é bastante complexo e longo, o que poderia comprometer a nossa integridade física e psicológica. Por isso, naturalmente, o cérebro faz um atalho neural, passando parte da informação para a amígdala, somente aquela que é necessária para gerar uma resposta imediata e instintiva. Só depois é que é fornecida uma resposta consciente e planeada pelo córtex orbitofrontal.

- Tendo em consideração isto que eu acabei de dizer, podemos falar de dois tipos de medos:
 - Há um 1º medo que é sentido, e é um medo irracional, na medida em que a resposta que é fornecida para responder ao estímulo não é processada pelo córtex, e é inconsciente. Esta resposta é do tipo ataque-ou-fuga, ou seja, está relacionada com o nosso instinto natural de sobrevivência, que serve para responder a uma situação de perigo, no caso, enfrentar a ameaça, ou fugir dela.
 - Posteriormente, há um 2º medo já racionalizado, uma vez que o estímulo que originou o 1º medo já foi interpretado pelo córtex, tendo este emitido uma resposta consciente.

Pode-se concluir, por isso, que a amígdala tem um papel de extrema importância na reatividade emocional imediata, algo que foi estudado pelo neurocientista Joseph LeDoux (pág.143). Além disso, também é importante na aprendizagem do medo e na avaliação de perigos potenciais, no sentido em que os nossos medos vividos são “armazenados”, criando-se uma espécie de base de dados de medos e potenciais situações de perigo.

Há também quem considere o córtex orbitofrontal uma das principais partes envolvidas no processo emocional, uma vez que este está intimamente relacionado com a percepção e processamento de estímulos emocionais, e também no planeamento e coordenação de comportamentos destinados a atingir objetivos.

O Medo

O medo é uma sensação que proporciona um estado de alerta. É um mecanismo adaptativo que se desenvolve no curso da evolução das espécies. Como é uma propriedade adaptativa da espécie, têmo-la integrada até ao ponto de não ser um fator regulável, mas sim algo automático do cérebro inconsciente. Portanto não é do nosso alcance sentir ou não sentir medo mas sim a forma como o cérebro consciente reage ao estímulo do medo.

A Mulher sem Medo-SM-046

SM-046, também conhecida como Mulher sem Medo, é uma paciente americana nascida em 1965, que se destaca por não ter a capacidade de sentir medo.

Isto deve-se ao facto de ter sofrido uma destruição bilateral exclusiva da amígdala em ambos os hemisférios desde o final da infância como consequência da doença Urbach-Wiethe. Apesar disso a sua inteligência estava dentro dos padrões normais, as funções cognitivas estavam preservadas e a nível motor não havia problemas.

Num estudo publicado em dezembro de 2010, alguns neurocientistas, incluindo o português António Damásio, tentaram provocar medo na SM, expondo-a a cobras e aranhas vivas, fazendo-a assistir a filmes de terror e ir a casas assombradas. No entanto, em nenhuma das situações demonstrou sinais de medo, apenas revelando interesse, curiosidade e entusiasmo. Conseguia, porém, reconhecer situações que provavelmente provocariam medo a quem assistisse tal conteúdo, portanto esta falta de experiência com o medo não pode ser totalmente justificada por um défice de reconhecimento e compreensão. Apesar disso, expressava emoções apropriadas ao conteúdo do filme, como felicidade e repulsa ao assistir a clipes de filmes que não induzem ao medo. Todavia, a pesquisa revelou que SM não está imune a todos os tipos de medo, pois juntamente com outros pacientes com danos bilaterais na amígdala, descobriu-se que experimenta ansiedade e ataques de pânico de maior intensidade do que os indivíduos neurologicamente saudáveis quando exposta a uma simulação de sufocação por inalação de dióxido de carbono, sentimento que descreveu como novo.

Há que saber distinguir o medo e a ansiedade. O primeiro sente-se perante algo definido, já ao passo que a segunda é um medo que se sente perante algo indefinido, que na maior parte das vezes nem sequer se consegue explicar, mas que se expressa como consequência de um processo cognitivo antecipatório.

Isto é, se alguma coisa nos provoca ansiedade é porque sabemos interpretá-la como uma ameaça. Com efeito, esta emoção secundária manifesta-se na sequência da antecipação de um perigo que desencadeia medo e ativa os circuitos de stress para facilitar as respostas de fuga ou luta. É, portanto, uma vantagem evolutiva. O sistema nervoso registra estímulos de importância biológica, como cobras ou aranhas, porque, para os nossos antepassados, estes animais representavam uma ameaça. Desta maneira, evoluiu de forma que nos permite reconhecê-los, e isso contribui para nossa sobrevivência.

SM também mostra falta de senso de espaço pessoal e praticamente não sente desconforto em ficar muito próxima de estranhos, mesmo entendendo o conceito e reconhecendo que outras pessoas precisam de mais espaço do que ela. Ao longo da sua vida foi exposta inúmeras vezes a situações de perigo, como ameaças de morte e violência doméstica, não exibindo quaisquer sinais de desespero ou urgência.

A partir deste caso foi possível perceber a função da amígdala que além de outras funções, é responsável pela detecção, geração e manutenção das emoções relacionadas ao medo, bem como de respostas apropriadas à ameaça e ao perigo. O dano presente na amígdala da SM, era o que não lhe permitia sentir medo.

A amígdala monitora constantemente as informações que recebemos do meio ambiente em busca de sinais de perigo.

Este caso permite-nos perceber a função da amígdala que é a área do cérebro responsável pelo medo, e o que uma disfunção nesta secção pode causar.

Ao compreender a forma como o cérebro processa o medo graças a casos como o da SM, podem ser encontrados tratamentos que impeçam que o medo tome conta das nossas vidas.

Medo Condicionado

Achamos que era importante falar um bocadinho sobre o medo condicionado, um pouco a título de curiosidade, pelo que não vamos entrar em muitos detalhes.

Já se realizaram inúmeras experiências no âmbito do medo condicionado, em animais e em humanos. Um desses exemplos é o do Bebê Albert, ou Little Albert.

A experiência consiste em expor o paciente a um estímulo neutro, por exemplo, o piscar de uma luz. Posteriormente, é exposto a um estímulo significativo, por exemplo um choque elétrico. Ao fim de algumas repetições desta sequência de estímulos, o paciente vai começar a antecipar a reação ao estímulo significativo porque já sabe que a seguir ao piscar da luz vem um choque elétrico.

Este estudo, que foi bastante aprofundado por Ivan Pavlov, demonstra que o medo e outras emoções podem ser condicionadas.

Outra experiência que Pavlov fez foi com cães. Nesta, ele pretendia demonstrar que os cães começam a salivar quando sabem que vão comer, ainda que não tenham visto a comida.