

## Existem emoções negativas?

# Compreender as emoções



A palavra emoção deriva do latim *emovere*, que significa pôr em movimento. Podemos dizer que a emoção motiva para a acção com vista à sobrevivência, adaptação e bem-estar.

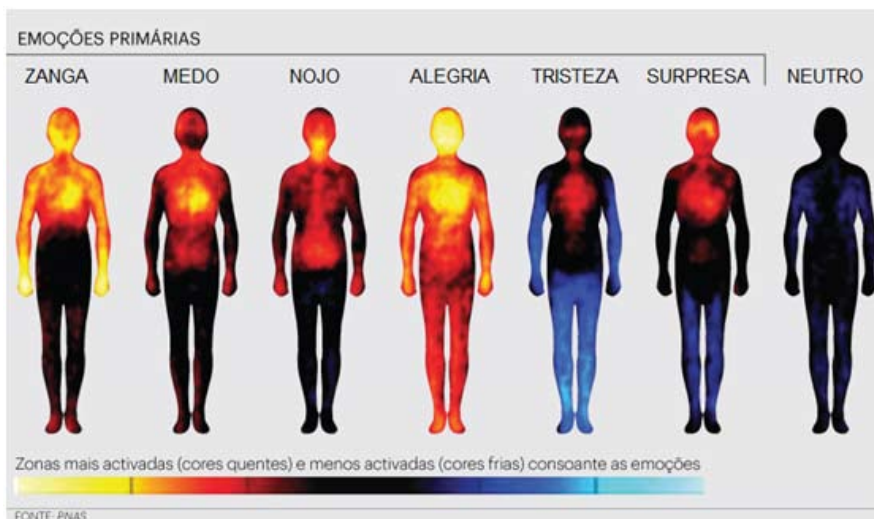
As emoções não são boas nem más, nem positivas ou negativas. Podem ser agradáveis ou desagradáveis, mas são todas adaptativas quando expressadas face ao contexto adequado.

Vários autores têm defendido a existência de 6 emoções primárias: **tristeza, zanga, medo, nojo, surpresa e alegria**. A classificação como primárias relaciona-se com o facto de serem universais, inatas, intensas, passageiras, desencadeadas por estímulos (internos ou externos) e por produzirem reacções fisiológicas distintas que servem como meio de comunicação e que são cruciais à sobrevivência.

### As emoções

Na nossa cultura e sociedade está, de alguma forma, implícito que sentir algumas emoções é mau. Não devemos

mostrar-nos tristes e o choro deve ser evitado, existindo uma pressão social para estarmos sempre bem-dispostos e sorridentes. Fomos educados a não expressar raiva e quanto ao medo é só para os mais fracos ou para os 'mariquinhas'. Expressões como: 'Homem que é homem não chora' ou 'Não tens motivos para estar triste' é o mesmo que dizer: 'Não expresses os teus sentimentos'. A falta de permissão e apoio para sentir e expressar as emoções e o desconforto experienciado leva a que muitas pessoas as anulem ou neguem, em vez de as regularem e expressarem adequadamente.



Mapa corporal das emoções segundo estudo da Universidade de Tampere na Finlândia (2013)

## Ter sentimentos de tristeza, raiva e medo

Porque ficamos tristes, com raiva, com medo ou desesperados? Para que servem as emoções? Compreender os propósitos e as funções das emoções, pode ajudar-nos a entender como podemos ter 'saúde' emocional e como mantê-la ou recuperá-la.

Tomemos como exemplo a **tristeza**, uma resposta a uma perda de algo ou de alguém, habitualmente relacionada a uma situação passada. Qual a função da tristeza? Tente pensar nos resultados de um bom choro, ou da quietude e descanso que acompanham esta emoção. A maioria das pessoas, depois de um período de tristeza intenso, fica com uma sensação de alívio, de limpeza, de se terem desprendido de algo. Este é um dos propósitos desta emoção: ajudar-nos a deixar ir o que já perdemos, o que já acabou e abrir espaço para o crescimento, para novas pessoas ou novas 'coisas'. A tristeza também nos predispõe a descansar, a recuperar as energias, da mesma forma que descansaríamos e nos recuperaríamos depois de uma lesão física. Se a expressarmos adequadamente, entregamos o passado ao passado e mais facilmente nos movimentamos para o presente, prontos e abertos para novas possibilidades. Assim, processar a tristeza é potencialmente reparador, não esquecendo também a

sua função de despertar a empatia nos outros, provocar o cuidado, convidar ao consolo e à ajuda.

Agora, imagine uma situação em que sentiu **raiva ou zanga**, que se sentiu injustiçado ou enganado. Tente lembrar-se das sensações no seu corpo. Os punhos e os maxilares tendem a fechar-se, há

“É a zanga, que nos faz ‘ferver’ e mudar aquilo que acreditamos estar errado”

uma tensão geral nos ombros, braços e pernas e o corpo fica mais quente. É a zanga, que nos faz ‘ferver’ e mudar aquilo que acreditamos estar errado. Torna-nos mais fortes, mobiliza a nossa energia e cria em nós um impulso para a acção que visa superar um obstáculo. A sua expressão, adequada, tem como propósito defender os nossos direitos e estabelecermos limites.

**Examinemos o medo.** Diferentemente da zanga e da tristeza, está habitualmente relacionado com o futuro. É uma espécie de aviso sobre a possibilidade de alguma ameaça. O medo prepara-nos para o perigo, real ou imaginado. Ficamos alerta para algo que está prestes a acontecer. É uma reacção de luta ou fuga que leva a modificações fisiológicas: os músculos ficam tensos (o que nos deixa prontos a lutar ou fugir), a respiração acelerada e superficial, os batimentos cardíacos aumentam, sentimos o frio no estômago e os olhos ficam abertos e alerta, o que nos deixa mais despertos e conscientes. Estas





modificações físicas preparam-nos para enfrentar o perigo, para detectá-lo adequadamente, para eliminá-lo ou para fugir. Este é o propósito do medo, no entanto é uma emoção desvalorizada socialmente. Tornou-se comum para muitos homens a tentativa de negar as reacções naturais associadas a esta emoção ('um homem não deve ter medo'), resultando daí uma série de distorções (esconder o medo com outras emoções) e de consequências devastadoras (por exemplo, comportamentos inapropriados ou disfuncionais).

Quando o medo nos paralisa, incapacitando-nos para uma acção adequada, podemos estar perante traumas ou interferências anteriores. Nestes casos, não só o medo, como qualquer outra emoção passa a ter um **efeito desadaptativo e desorganizador sobre a personalidade.**

### As emoções e as suas funções para a nossa sobrevivência

As emoções têm funções cruciais para a nossa sobrevivência. O corpo responde com reacções fisiológicas por algum motivo. Se a zanga não tivesse um propósito

Emoção Primária	Expressão Adaptativa	Expressão Fisiológica
TRISTEZA	Recolher-se e/ou procurar apoio face à perda	Choro, sensação de frio nos membros e de pouca energia
ZANGA	Defender-se do ataque a si próprio, pessoas queridas ou bens	Aceleração cardíaca com sangue a afluir para os membros superiores, em especial as mãos para permitir a defesa
MEDO	Bloquear, fugir ou lutar numa situação de perigo	Empalidecimento da face, aceleração cardíaca e fluxo hormonal que coloca o corpo em estado de alerta
NOJO	Evitar ou afastar pessoa ou objecto sujo, indigesto ou ofensivo	Maior activação no olfacto, paladar e aparelho digestivo
SURPRESA	Explorar uma nova actividade ou situação	As sobrancelhas arqueiam-se alargando o campo visual por forma a melhor compreender o acontecimento inesperado
ALEGRIA	Comunicar a conquista de algo desejado ou prazeroso	Sorriso, aumento da frequência cardíaca e da temperatura em todo o corpo e, que parece 'ganhar vida'

## Perceba as 'mensagens' que o seu corpo lhe dá

Assim, não existem emoções inúteis, prejudiciais ou negativas. Todas têm um propósito útil. Se forem negadas, suprimidas ou distorcidas, terão um efeito desastroso a curto ou a longo prazo sobre nós e sobre aqueles que nos rodeiam. **A tristeza ou a zanga não processada adequadamente pode levar a depressão.** Sentir tristeza é natural, faz parte da nossa biologia, a depressão é patologia. O mesmo acontece com o medo, se o negarmos corremos o risco de sofrermos de alguma perturbação de ansiedade.

O conceito de emoções negativas tem um significado de inútil ou prejudicial, que se refere ao facto de certas emoções serem sentidas como desagradáveis. Mesmo estas que sentimos subjectivamente como desagradáveis (tristeza, medo, zanga, nojo) são úteis, têm uma função precisa e devem ser experienciadas e expressadas adequadamente para que sejam potencialmente reparadoras.

Pense nisto. **Aceite as suas emoções e perceba as 'mensagens' que o seu corpo lhe dá. Pergunte-se:** «O que eu estou a sentir faz sentido face ao contexto?». Se sim, provavelmente tratar-se-á de uma emoção adaptativa. Não só é lícito sentir zanga, medo ou tristeza, como poderá ajudar a prevenir o aparecimento de perturbações psicológicas.

Se sentir dificuldade em entrar em contacto com as suas emoções e expressá-las apropriadamente não hesite em procurar ajuda de psicoterapia.

biológico, nós viveríamos sempre calmos. Se a tristeza não tivesse um propósito biológico, nós nunca derramaríamos uma lágrima.

No quadro e imagem seguintes resumimos as funções adaptativas e expressões fisiológicas das 6 emoções primárias. 2

Catarina Barra  
Vaz



Psicóloga Clínica  
Psinove – Inovamos a Psicologia  
[www.psinove.com](http://www.psinove.com)

Catarina de  
Castro Lopes



Psicóloga Clínica  
Psinove – Inovamos a Psicologia  
[www.psinove.com](http://www.psinove.com)