

## Emoção (14): Determinantes da experiência emocional

José Aparecido Da Silva

Certamente todos já vivenciaram que suas experiências emocionais estão em contínua mudança, sofrendo influências de variados determinantes biológicos, culturais, ambientais e, até mesmo, econômicos. Por exemplo, podemos constatar, facilmente, que um sentimento de admiração logo se transforma numa intensa solidão. Do mesmo modo, uma leve afeição por uma pessoa amada pode se transformar rapidamente num ciúme doentio. Também, um sentimento de irritação logo pode se tornar um sentimento de raiva e de cólera, culminando, até mesmo, numa explosão violenta, seguida de um sentimento de calma. O que observamos com esses exemplos é que a experiência emocional sempre possui uma magnitude da sua tensão, a qual pode durar alguns poucos segundos ou se manter por um longo período, quiçá a vida toda. Torna-se claro, assim, que as experiências emocionais dependem muito da situação em que elas ocorrem. Em outras palavras, a essência de uma determinada experiência emocional é a sua ligação com o padrão específico da situação em que ela aparece. Quando os aspectos da situação se transformam, a emoção muda de maneira correspondente e de forma organizada. Logo, há muitas razões para as mudanças na situação e, por consequência, na magnitude e na duração dos estados emocionais.

A primeira dimensão que provoca mudança trata-se das mudanças ambientais. O ambiente externo da pessoa passa contínua, e frequentemente, por mudanças, as quais podem se originar nas forças externas ou no comportamento das pessoas. Independentemente de quais sejam as mudanças no ambiente, as mesmas tendem a provocar alterações na maneira pela qual a situação afeta uma dada pessoa e, portanto, como tais, se associam a diferentes experiências emocionais. Vejam, por exemplo, o ciúme de um homem: este tanto pode levar a amada para os braços do rival quanto pode levar a pessoa a agredir, e matar, a amada. Um outro exemplo é o sentimento de admiração, tal qual em Da Vinci, que buscou eternizar a amada em tudo que criou. Outra dimensão relevante das emoções é que elas podem desencadear correntes de pensamentos que dirigem, invariavelmente, a experiência emocional. Como exemplo, o sentimento de fracasso na realização de uma tarefa particular, pode, em determinadas pessoas, levarem-nas a pensar em sua falta de habilidades, provocando-lhes sentimento de vergonha por tal. Também pode haver um sentimento de culpa se a pessoa se lembrar das oportunidades anteriores perdidas (para se aceitar, para obter um determinado emprego, para aceitar um relacionamento etc). Em caso dessa situação perdurar, pode sobrevir o sentimento de remorso, que, agregando-se a outros, pode desencadear a cólera, a depressão etc.

Como mencionamos, as emoções são dinâmicas. Pode haver um fenômeno de saciedade na experiência emocional. Se isso ocorrer, provoca-se uma mudança final de um prolongado estado emocional, que poderia ser denominado de cansaço ou embotamento do afeto com a passagem do tempo. De fato, depois de um período de tristeza ininterrupta já não há mais lágrima para chorar e, com o tempo, a vergonha dilui-se e o humor perde a graça. A piada não é tão engraçada quando repetida inúmeras e inúmeras vezes. Na realidade, o que ocorre é o fenômeno de saciedade da expressão emocional.

Ademais, conhecimento de alguns determinantes da mudança emocional permite às pessoas enfrentar o problema do controle emocional, tanto de nossas emoções quanto das emoções dos outros. Uma pessoa com alta inteligência emocional consegue, habilidosamente, distinguir entre o controle da expressão externa da emoção e o controle da experiência interior da emoção. Finalmente, estudos mostram que a forma mais eficiente para controlar a experiência emocional é ter um controle da configuração dos estímulos da situação. Por isso, é comum ouvir que um grande líder tem pleno controle da configuração imediata da situação e, em tendo controle desta, poder mudar adequadamente a situação. Logo, a transformação da situação é o ingrediente ativo para o controle emocional, e isso se aplica tanto ao controle das nossas emoções quanto das emoções daqueles que nos cercam. Um grande líder, portanto, controla suas emoções, controla os estímulos da situação e controla as emoções dos outros.

Professor Visitante da Universidade de Brasília (UnB-DF)

