

Emoção (7): Categorias Emocionais

José Aparecido Da Silva*

É conveniente analisar as emoções dentro de seis categorias principais, uma vez que cada experiência emocional constitui um padrão organizado de sentimentos para o qual contribuem a percepção de estados e de processos do corpo, bem como, a expressão das emoções e o conjunto de ações de ajustamento requeridas por cada emoção específica. Como mencionamos alhures, as emoções primárias, integrantes da primeira categoria, constituem um grupo de emoções que é, em essência, considerado como o mais básico e o mais simples dentro do conjunto. E, de maneira característica, o mesmo está associado à busca de objetivos com altos graus de tensão. Exemplos dessas emoções são a alegria, a cólera, o medo e a tristeza.

Na segunda categoria temos o grupo de emoções de apreciação, que reúne, por exemplo, o humor, o riso, a beleza e a admiração, caracterizado pelo fato de a pessoa estar dirigida para a apreciação de objetos e acontecimentos em seu mundo, bem como, para seu lugar pessoal na configuração das coisas que uma pessoa agrega em seu ego. Na terceira categoria temos o grupo de relações que agrega as emoções de autoestima, tendo, como exemplos típicos, a vergonha, o orgulho, o sentimento de êxito, o sentimento de fracasso, a autoconsciência e a culpa, sem nos esquecermos do remorso, como bem apontado pelo inestimável amigo Dr. Brasil Salomão. Os determinantes dessas emoções são as percepções que a pessoa tem de seu próprio comportamento em relação a diversos padrões comportamentais e de conduta, tanto externos quanto internos, tal como narrou o bruxo do Cosme Velho, Machado de Assis, em seu famoso conto *O Espelho*.

Na quarta categoria, por sua vez, temos as emoções referentes à estimulação sensorial. Nesta categoria de experiências emocionais estão as que mais claramente se conectam ao componente sensitivo, ou seja, ao agradável-desagradável de objetos e eventos. Esta estimulação pode ser fraca ou intensa, mas o sentimento emocional resultante tende a ser dirigido para o objetivo positivo ou negativo. Exemplos típicos são a dor, que trataremos à parte, em destaque especial, a repugnância e os prazeres e desprazeres.

A quinta categoria seria a de emoções relativas a outras pessoas. Todos sabem que grande parte de nossa vida emocional se refere às relações do eu/ego com outras pessoas, quando estas são objetos em seu ambiente. Logo, o sentimento, neste caso, se dirige para os outros, além de objetos externos, os quais, com o tempo, se cristalizam em predisposições emocionais e atitudes duradouras. Vejamos alguns exemplos: amor, amor romântico, amor por si próprio, ciúme, inveja, ódio e amor pós-pandêmico.

Finalmente, devemos destacar que há os estados emocionais difusos e transitórios, denominados disposições, os quais dão um colorido afetivo a toda a nossa experiência momentânea. São os tons que caracterizam nossas experiências emocionais, tais como, o tom menor e maior na música. A disposição, portanto, é uma emoção que tende a invadir tudo e, muitas vezes, é sentida ligada não apenas ao eu, mas, também, ao ambiente. Existem dois aspectos principais da disposição, que são o grau de tensão e o grau de prazer ou desprazer, que fazem os tipos de disposição parecerem existir em pares contrastantes. Pensamos em uma disposição de alegria como algo contrário à disposição de depressão, bem como, numa de felicidade como contrária a de tristeza; numa de calma como contrária a de tensão, e assim por diante.

Cumprido destacar que as experiências emocionais, quaisquer que sejam sua natureza, variam, amplamente, quanto ao nível de tensão existente, ou seja, quanto ao impulso para a ação. Também variam em relação de intensidade de sentimento, podendo situar-se num contínuo de menos intensa para mais intensa, como, por exemplo, levemente melancólico a profundamente deprimido. Já acerca do grau de complexidade das experiências emocionais, muitas vezes nós nos sentimos num estado de emoção indescritível ou sentimos uma dor difusa, de intensidade inimaginável. Às vezes também temos medo, medo de viver ou uma pura tristeza diante da morte de nosso cão. Mas é bom sentir uma alegria intensa como se estivéssemos num paraíso, junto a deuses e sua inesgotável fonte de vida. O que nos permite entender que, abordar categorias emocionais sempre se mostra um desafio para todos.

Universidade de Brasília, UnB-DF*

