

Emoção (8): Emoções Básicas ou Primárias

José Aparecido Da Silva*

As emoções primárias, ou emoções básicas, se caracterizam por aparecerem muito cedo no desenvolvimento do indivíduo. Ademais, elas estão intimamente ligadas às atividades provocadas e dirigidas para um objetivo. Talvez, por isso, tendem a ser observadas quando o indivíduo se encontra em graus elevados de tensão emocional. Em outras palavras, algumas emoções são perturbadoras e prejudiciais, exagerando os aspectos indesejáveis da emoção. Por outro lado, as emoções também têm seus aspectos positivos. Assim considerando, tratemos da emoção positiva denominada alegria.

A situação fundamental que provocada alegria é a busca e obtenção de um objetivo. A intensidade da alegria depende do nível de tensão despertado no indivíduo durante o ato motivado. Quando existe um objetivo sem importância, a emoção provoca apenas uma leve emoção. Mas, tratando-se de um objetivo extremamente importante, falamos que ocorrem explosões de alegria. A alegria conduz a um alívio de tensão que se dá com a realização do objetivo. Portanto, a rapidez com que se atinge um objetivo, assim como a tensão aliviada, também influencia a magnitude da alegria. Alegria foi o que senti, por exemplo, por ocasião do nascimento de meu primeiro filho, sendo, também, um dos sentimentos valorizados no filme “Divertidamente”.

Outra emoção básica é a cólera. A condição essencial para ela é a barreira que se opõe à realização de um objetivo, especialmente quando existe uma frustração contínua dessa realização, evento que provoca uma acumulação gradual de tensão. Por isso, no início, pode ocorrer, apenas, um leve sentimento de irritação ou contrariedade. Mas com a frustração prolongada, o indivíduo pode se tornar verdadeiramente encolerizado e, finalmente, atingir um estado de raiva ou fúria. Certamente, todos se lembram do filme “Um dia de fúria”, estrelado por Michael Douglas, no qual Foster (Douglas) provoca uma agitação violenta em toda a cidade de Los Angeles, tentando alcançar a casa de sua ex-mulher a tempo para a festa de aniversário de sua filha. Ao longo do caminho, uma série de problemas leva-o a reagir com violência e fazer observações sarcásticas sobre a vida, a pobreza, a economia e o capitalismo.

Vários estudiosos afirmam que a alegria e a cólera são emoções de aproximação, isto é, envolvem a busca de um objetivo. Mas o medo, ao contrário, é uma emoção de afastamento, envolvendo uma fuga do perigo. Como o mundo está cheio de perigos potenciais, o medo é uma emoção comumente vivenciada. A ponto de alguns observadores da natureza humana afirmar que o medo é o núcleo do comportamento humano. Entendem, estes, o medo, então, como o núcleo que movimenta o mundo. O ingrediente ativo do medo é a percepção de um objeto perigoso, ou de uma condição ameaçadora. Em essência, o que ocorre é existirem situações com ausência de poder ou de dificuldades para a pessoa dominar a ameaça. Como exemplo, podemos citar o filme “Sociedade do medo”, no qual o cineasta, ao entrevistar pessoas de diversas áreas e militâncias distintas, coloca suas próprias indagações sobre o medo como marcos do filme.

Acerca da tristeza, a mesma se liga à perda de algo ambicionado ou valorizado. Sua intensidade depende do valor deste objeto. Usualmente, a tristeza mais profunda ocorre com a perda de pessoas queridas. Profundos sentimentos de tristeza podem decorrer da perda de coisas muito valorizadas, podendo existir em diferentes graus de magnitude, variando dos mais leves sentimentos de desapontamento aos aborrecimentos extremos. Diferente da alegria, da cólera e do medo, que são tipicamente emoções ativas envolvendo grandes quantidades de tensão, a tristeza se caracteriza pela quietude, mais do que pela tensão e pela atividade. Por isso, talvez, a tristeza se exprima pelo choro e outras expressões ativas. Quem vê a pessoa amada em perigo procura protegê-la, podendo sentir uma infinita tristeza se está a perdê-la. Como exemplo, podemos lembrar o filme “Amor”, que mostra uma faceta envelhecida, mas nem por isso mais fraca, do amor, ao narrar a história de um casal octogenário que vê o seu amor testado pela doença. Provavelmente, a tristeza que impregna o personagem masculino do filme talvez decorra do fluxo de pensamentos que abrange as muitas formas pelas quais a perda da mulher amada o impedirá, para sempre, de continuar a realizar o cotidiano juntos. Um longo passado, um miserável presente e um curto futuro exacerbam num núcleo único a tristeza do viver. Logo, as emoções básicas ou primárias são os elementos cardeais que marcam a trajetória humana. Mostram que a vida vale a pena viver quando repleta de emoções básicas, variando, estas, em categorias e níveis de tensão e magnitude.

Universidade de Brasília, UnB-DF *

