

Pequena percepção sobre os afetos

Enne Marx

*Mestranda Intervenção e Animação Artísticas
ESECS – Politécnico de Leiria*

*"Um afeto que é uma paixão deixa de ser uma paixão assim que formamos dele
uma ideia clara e distinta"*

Espinosa, Ética V, prop 3 Citado por Rafael Trindade, 2016

Resumo

O presente artigo discorre sobre a minha pequena percepção acerca dos afetos, impulsionada pelo desejo de conhecer mais sobre o assunto, a partir da aula aberta intitulada "Elaboração dos Afetos", um estudo do qual não estamos comumente habituados a presenciar¹. Palavras faladas pela professora Maria João Santos, como *Imaginário, Sentimentos e Emoções*, junto a outras como *Cérebro, Consciência e Sistema Límbico*. Logo, podemos "imaginar" as surpresas pelas quais decorreram durante a apresentação. A imaginação sempre foi uma palavra aliada à minha vida. Entretanto, nunca tinha parado para pensar de onde ela vem. Pensava antes que a imaginação vinha de um sítio onde só os meus pensamentos de artista social, conheciam. Mas por vários momentos, nesta aula, percebi que a imaginação está no real, disponível a todos, fácil de acessar, pois imaginar é "interpretar o real". Este artigo foi escrito pela perspectiva das emoções como linguagem, onde há uma enorme seara de curiosidades e respostas a encontrar. Acredito que os afetos sejam um portal que gera transformação, razão pela qual rege o mestrado² no qual

1 Elaboração dos Afetos, aula aberta apresentada pela professora doutora em Estudo da Criança, pela Universidade do Minho, em Braga, Portugal, Maria João Santos, em 11 de Abril de 2018, no Instituto Politécnico de Leiria, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, para o evento "Maio Criativo".

2 Mestrado em Intervenção e Animação Artísticas, Escola de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria.

estou inserida. O afeto positivo intervém para uma vida melhor, e eu, como interventora artística, preciso conhecer com mais propriedade, esta potência.

Palavras chave: Afeto, Emoção, Sentimento, Imaginação, Empatia, Mente, Relação.

Pequena percepção sobre os Afetos

"Os nossos *sentimentos* não são claros, mas as *emoções*, sim", disse a professora Maria João Santos, ao apresentar a literatura de António Damásio, autor de *O Sentimento de Si* (2000) e de *Ao Encontro de Espinosa* (2003), livros que juntos a outros autores, atravessaram a minha pequena percepção sobre o assunto, até o momento. Ela também apontou que nossas emoções são polarizadas, e que nossos afetos se exprimem através delas. É como se a *emoção* fosse a parte visível de algo que está nas entrelinhas, o *sentimento*, palavras que fazem parte do campo dos *Afetos*, palavra que infelizmente, ainda não é comumente aferida entre as crianças nas escolas. Entretanto, um fato muito importante é lembrado por Santos: para exprimirmos emoção, devemos estar na presença do outro, ou seja, a relação com o outro é a parte pela qual encontramos nossa emoção e a colocamos para fora. Isto me fez lembrar da figura do palhaço e do universo da Palhaçaria (linguagem artística da qual tenho formação continuada, desde 2003) - o palhaço só existe na presença do outro. É nesta relação com o outro que o palhaço se vê e consegue se expressar. Para Damásio,

Emoções e sentimentos de emoções constituem, respectivamente, o começo e o fim de uma progressão, mas o carácter relativamente público das emoções e a privacidade completa dos sentimentos indicam que os mecanismos ao longo desse contínuo são diferentes. A investigação profunda destes mecanismos necessita que se respeite a distinção entre emoção e sentimento. Propus que o termo sentimento deve ser reservado para a experiência mental e privada de uma emoção, enquanto o termo emoção deve ser usado para designar o conjunto de respostas que constitui uma emoção, muitas das quais são publicamente observáveis (1999, p.62-63).

Tantas dualidades apontadas nesta aula, me instigaram a querer entender mais, sobre este, que é tão vivenciado em meu trabalho enquanto artista, o afeto, composto pelos sentimentos e pelas emoções, do qual, infelizmente se

encontra esquecido num mundo tão cheio de outros interesses, onde o sucesso é individual e onde não importam as relações ou trocas afetivas, mas apenas o que podemos subtrair do outro. Um dos afetos positivos, a *empatia*, que como observou a professora, "é uma virtude fundamental para cuidar do próximo", aparece crucialmente nos momentos de dilema em nossas vidas e é um catalisador na hora da tomada de decisões. Nestes momentos, o que conta? Razão ou Emoção? Este antagonismo, sob o ponto de vista dos afetos, nem sempre é assim, tão incompatível, já que as duas coisas fazem parte do nosso cérebro. Também a *intuição*, muitas vezes vista como um ato impulsivo e inconsciente, nos foi apresentada nesta aula, sob um novo prisma, aquele que está coligado à nossa experiência de vida, ou seja, quanto mais maduros somos, mais intuitivos seremos.

Escrever sobre o assunto, entretanto, parte de um desejo. O de conhecer um pouco mais sobre um tema tão complexo, o ser humano. A *Elaboração dos Afetos para mim*, trata antes de tudo sobre nós, humanos, e nossas complexidades que rondam o coração e a mente. Em minha vida de investigadora, é um novo conceito que abre diversas lacunas de reflexão, e alerta para as dualidades *cabeça - coração, razão - emoção, intuição - lógica*. Sobre a distinção entre sentimento e emoção, diz Damásio: "não se pode observar um sentimento noutra pessoa, embora possa observar um sentimento em si próprio quando, enquanto ser consciente, tem a percepção dos seus próprios estados emocionais" (2000, p.63). Portanto, essas percepções acerca dos afetos, são importantes para termos percepção de nós mesmos - o que estamos sentindo, que emoção se externa em nosso corpo e o que isto produz em nossa mente?

Para Rafael Trindade, um dos autores no site *Razão Inadequada*, a nossa vida é um "mapa de afetos". Em seus estudos sobre a obra de Espinosa, sobretudo a seara que compõem os afetos, ele observa que: "O corpo é uma potência de ser, uma capacidade de afetar e ser afetado, uma afirmação; a mente é uma potência de pensar, de criar noções comuns, de concatenar os afetos que a constituem (como ideia do corpo) e entendê-los" (Trindade, 2016). Para Damásio "a emoção bem dirigida parece ser o sistema de apoio sem o qual o edifício da razão não pode funcionar eficazmente" (2000, p.62). Ou seja, os afetos devem ser considerados como itens importantes para uma melhor forma de viver, e quanto mais elaborarmos como os afetos se encontram em nosso corpo, mais potentes seremos no enfrentamento dos problemas de for-

ma positiva e consciente.

Contudo, o que entendemos por Afeto? Segundo os estudos etimológicos, a palavra “afeto” vem do "substantivo affectus, 'estado psíquico ou moral (bom ou mal)', afeição, disposição de alma, estado físico, sentimento, vontade" (Marinheiro, 2010). Já o substantivo afeto quer dizer "sentimento terno de adesão geralmente por uma pessoa ou animal, afeição, afinidade, ligação espiritual terna em relação a alguém ou algo" (Ibidem, 2010). Mas é o afeto, um sentimento? O afeto é uma emoção? A emoção e o sentimento são peculiaridades da mente ou do coração? A consciência tem alguma participação na construção dos nossos afetos? São essas peculiaridades do nosso ser, genuínas ou provocadas? Há no nosso cérebro alguma relação com tudo isto?

Foram essas questões que surgiram durante e depois da aula aberta, no meu cérebro/pensamento/mente e no meu coração (no caso do último, já não tenho certeza), promovidas pelas diversas "imagens mentais" que eu criei a partir das falas da professora sobre a "Elaboração dos afetos". Certamente eu fui "afetada" pelo tema Afeto, e especialmente, pelo entendimento do afeto de empatia, uma virtude que acredito, ser imprescindível para um bom caráter. Para afetar e sermos afetados passamos por um estágio com base nas relações com o outro e do que conseguimos dar significado, geramos os pensamentos e as imagens mentais, que podem ser boas ou más.

Sobre a origem e a natureza dos afetos em Espinosa (1632-1677), Trindade (2014) observa, que existem afetos passivos e afetos ativos. Quando nós não somos a causa de nossos afetos e apenas estamos à mercê de que algo nos aconteça ou não, podemos ser afetados tanto positivamente quanto negativamente, estes são os afetos passivos. Já os afetos ativos, são um potencial do nosso corpo em agir positivamente, o que só pode produzir alegria. Logo, se estimularmos a nossa natureza a agir sempre com positividade, seremos afetados cada vez mais por afetos alegres ou paixões alegres. Notamos então, que o afeto positivo é uma grande potência de alegria, algo que faz com que nos sintamos bem. Se este estado de afeto propicia ao ser humano (e também aos animais) uma melhor vida emocional, é possível pensar que se já não nascemos com ele, devemos ao menos, criar formas de gera-lo em nós mesmos, para então, afetarmos o mundo de forma benéfica.

O poeta brasileiro Manoel de Barros (1916-2014) disse que, certa vez, um fotógrafo-artista o tinha dito que "a importância de uma coisa não se mede com fita métrica nem com balanças nem com barômetros etc. Que a importância de uma coisa há que ser medida pelo encantamento que a coisa produza em nós" (Barros, 2008, p.109). Barros aponta em nós, um estado de significação do mundo. E como podemos nos encantar por este estado, sermos "afetuosos", darmos importância a esta característica nas nossas vidas e espalhar esta aptidão entre os demais, sobretudo entre as crianças?

A Criança é uma das representações do espírito da diversão, no reino dos mitos e símbolos, assim como o Louco, o Bobo, o Travesso, o Palhaço; Na criança, a brincadeira se faz presente quase sempre, em meio ao entusiasmo que aflora com simplicidade, tudo isso acompanhado do prazer que é a linguagem primordial da sua interioridade. Genuinamente, as crianças são seres bons. A educação das crianças, seja em casa, seja na escola, deve partir do princípio de que ela deve viver as melhores emoções. Se as crianças ativarem o seu imaginário com boas imagens - diga-se, imagens produzidas por elas próprias, decorrente de um bom convívio com o outro, individualmente e socialmente, elas poderão cultivar bons sentimentos e produzirem afetos positivos.

Em seu artigo intitulado "Do sentir e do significar – uma leitura do papel das narrativas para o desenvolvimento emocional da criança", a professora Maria João Santos diz que:

A força dos afetos, aqui evidenciada, enriquece a dimensão relacional da vida, resulta da capacidade de poder significar as experiências vividas, de as imaginar, de as criar no ato da partilha, promovendo o desenvolvimento mental e físico do sujeito, num permanente bailado relacional, numa certeza de que toda a vida mental começa e recomeça na relação (2013, p.14).

No entanto, se faz necessário falar às crianças não só a respeito dos afetos positivos, mas também dos negativos, para que elas possam aprender a discernir. Esclarece Santos:

A existência de um recurso maior de imagens mentais significadas permite a elaboração de uma estratégia emocional que subentende um funcionamento mental que implique uma simetria entre razão e emoção, entre social e individual,

sustentado por elos de relação entre o dentro e o fora. Quem educa deve, por isso, falar à criança de todos os afetos, os bons e os maus, para que esta os conheça, para que esta crie “esquemas de ação”, circuitos neuronais, que fundem um self, tão construtivo que lhe permita uma relação equilibrada entre o dentro e o fora, entre ela e os outros, numa relação dinâmica construtora de um ser cognitivo, emocional, social e cultural. (Ibidem, 2013, p.17)

A imaginação é um dos elementos primordiais da percepção humana. Imaginar o mundo e dar significados, além de dar importância ao próximo, é também saber se colocar no lugar dele, gerando empatia. Cultivar a imaginação nas crianças pode ser um bom caminho para levá-las a olhar para si e para o outro, a partir da percepção do mundo que as cercam, para então, resignificarem as imagens mentais e expressá-las em afeto. Provavelmente esta é uma ferramenta para desenvolver a empatia. O autoconhecimento e a consciência dos nossos sentimentos e emoções, são então, coautores nesse processo.

Assim, podemos entender, que a emoção gera conhecimento, pois ao darmos significado às nossas experiências relacionais e ao interpretarmos o real, produzimos pensamentos capazes de transformar um sentimento em imagens mentais perceptíveis, que estavam guardadas em nosso imaginário, como uma caixinha da qual podemos abrir cada vez que sentimos necessidade em gerar novos conhecimentos (Santos, 2013). Experienciar as emoções, é portanto uma atividade cognitiva e natural do desenvolvimento humano. Entretanto na fase adulta podemos ter consciência da ocorrência das emoções. "Podemos sentir as nossas emoções de forma consciente e sabemos que as sentimos" (Damásio, 2000, p.63).

Ainda sobre a distinção entre os afetos, vimos que as emoções não são fáceis de imitar e acontecem em decorrência de algo desencadeado genuinamente no nosso cérebro. Observa Damásio: "um sorriso espontâneo originado por um prazer genuíno ou um soluço espontâneo causado por uma mágoa verdadeira são executados por estruturas cerebrais localizadas nas profundezas do tronco cerebral, sob o controle voluntário da região do cíngulo" (Ibidem, 2000, p.69). Assim, percebemos que as emoções não são fáceis de esconder, é possível até disfarçar em parte, mas não as esconder.

Presumimos, então, que nosso cérebro recebe estímulos para gerar uma emoção, seja ela positiva ou negativa, que nos faça sorrir ou chorar. Esses estímu-

los possivelmente são provenientes de imagens que estão guardadas no nosso imaginário e que também podem desencadear um sentimento, expresso pela emoção. Nesse ponto de vista, visualizamos um trilho percorrido pelos afetos. Entretanto, neste caminho, não há o órgão “coração”, como habitualmente se costuma pensar, dada à visão romantizada da qual apreendemos desde crianças. Mesmo que o coração faça parte do nosso organismo, e seja o cenário presumido para representar os sentimentos e conseqüentemente as emoções, eles são gerados na mente e nos ajudam inclusive, em nossas tomadas de decisões.

Sobre esse processo fisiológico das emoções, Eduardo Punset, diz que:

As emoções são o resultado de um conjunto de processos fisiológicos que ocorrem no nosso organismo: a felicidade, a vergonha, ou a culpa são química no nosso cérebro... São, simplesmente mudanças moleculares! Não podemos eliminar as emoções do nosso corpo; elas fazem parte da nossa própria biologia. A forma como o nosso cérebro percebe essas mudanças é aquilo a que chamamos sentimentos ou sensações. São essenciais para solucionar problemas que requerem criatividade ou que precisam de elaborar e processar grandes quantidades de informação. E, portanto, ajudam-nos a decidir. (Punset, 2010, p.173).

Sob esta perspectiva, podemos pensar nas "emoções sociais" e nos possíveis impasses que normalmente aparecem em nossas vidas. Entre as emoções, alguns autores citam a alegria, a surpresa, o medo, a cólera, a repulsa, o desgosto, o interesse e a vergonha. Já Damásio cita também as emoções sociais que incluem: a simpatia, a compaixão, o embaraço, a vergonha, a culpa, o orgulho, o ciúme, a inveja, a gratidão, a admiração e o espanto, a indignação e o desprezo. (Damásio, 2003, p.62). Em determinadas situações conflituosas, não sabemos usar o que a psicologia moderna chama de "inteligência emocional" - capacidade de reconhecer e avaliar os nossos sentimentos e os dos outros - como vimos em Damásio, não seria possível analisarmos os sentimentos alheios, pois usualmente eles não aparecem. Penso que se estivermos em um dilema que envolva uma outra pessoa, é importante na tomada de decisão, não pensarmos apenas em nós, mas também nos colocarmos no lugar do outro, exercitar a empatia e a compaixão, e também há que considerarmos inclusive, a criatividade, na resolução do problema.

Seria a criatividade, portanto, cúmplice na geração de afetos positivos, como a empatia? Como provocar esse estímulo? Penso que um caminho possível, além do autoconhecimento, seja o da educação estética e o “depuramento” do espírito através da arte, pois por meio da arte, a imaginação descobre novos elementos que fazem nos sentirmos no mundo, culturalmente, de forma a refinar o nosso ser e estimularmos o nosso próprio ser criativo. Um ser refinado, provavelmente, é empático, afetivo e possivelmente, amoroso. A arte seria então uma ferramenta fundamental para gerar em nós, sentimentos (ou qualidades) como a cooperação, o amor, a potência dos bons encontros, e porque não dizer, gerar a “ética da alegria”, da qual nos fala Espinosa, e que perpassa o caminho dos afetos, que se forem positivos, aumentam a nossa potência no agir. “Espinosa ensina que uma ética só é possível com e no interior dos afetos, sem negá-los ou reprimi-los. (...) Fortalecer os afetos alegres e enfraquecer os afetos tristes, é aqui onde a Ética de Espinosa se torna uma ode à alegria (Trindade, 2016).

Sobre sentimentos e ética, diz Damásio:

Talvez o papel mais fundamental dos sentimentos no que diz respeito à ética sempre tenha sido, desde o seu aparecimento, o de manter mentalmente presente a condição de vida, de forma que esta condição pudesse desempenhar um papel principal na organização do comportamento. E é precisamente porque os sentimentos continuam ainda a ter esse papel que julgo que eles devem ser ouvidos quando a colectividade social discute a avaliação, desenvolvimento e aplicação de instrumentos culturais tais como as leis, a justiça e a organização sociopolítica. (Damásio, 2003, p.190).

Portanto, como vimos anteriormente, gerar em nós, mecanismos para produzir afetos positivos, passa pelos conteúdos mentais, que são os ingredientes do sentimento, como arremata Damásio: “ um sentimento é uma percepção de um certo estado do corpo, acompanhado pela percepção de pensamentos com certos temas e pela percepção de um certo modo de pensar”. (Ibidem, 2003, p. 104). Logo, apercebemos que, dependendo do nosso cérebro, do que produzimos enquanto pensamentos e imagens, e de possíveis “defeitos” que este possa ter, podemos ter sentimentos ou não, ou até ter sentimentos em demasia.

Surpreende-me a afirmação de Jean Didier Vincent, quando diz: "O cérebro é o órgão do amor; entendo o amor sob as suas formas carnis, mas também sob as suas aparências celestes - estando-lhe geralmente reservado o sétimo céu". (Vincent, 2007, p.47). A afirmação é para mim uma nova constatação acerca de tão importante órgão. Para ele quanto mais conhecemos o nosso cérebro, mais próximos do "paraíso" estaremos e mais viveremos em harmonia com todo o resto, ou seja, com os temperamentos, humores e emoções. À luz desse conceito, podemos entender que o cérebro é responsável pela cognição afetiva, ou seja, a seara por onde permeia os meandros dos sentimentos e das emoções, e do reconhecimentos dos afetos em nós.

Punset afirma que "o nosso cérebro é um construtor de mundos", Espinosa não negou a investigação sobre os sentimentos e as emoções e António Damásio, um dos maiores neurocientistas mundiais, nos surpreendeu com o estudo científico e também humanístico sobre algo que minimamente merece a nossa curiosidade e respeito, por ser a fundamentação do nosso espírito, corpo e mente e o que rege nossa condição humana.

Habitualmente ouvimos expressões como "você é muito sentimental" ou "você é muito emotiva". Raramente discordamos ou concordamos, porque naquele momento, não temos resposta. O cérebro, algures, não é capaz de elaborar uma resposta justa e rápida, mas, certamente expressamos alguma emoção, talvez, surpresa. Compactuo com Coimbra de Matos a respeito da emoção do amor. Talvez ser "muito sensível" ou "emotivo" tenha vínculo "afetivo" direto com o amor ou com a empatia. Diz ele: "Efectivamente, se queremos fazer uma teoria da mente, comecemos por fazer uma teoria do amor. Só que o amor não se teoriza, faz-se, vive-se. Ele é uma perícia e um sentimento que apenas se adquire e atinge na relação. Assim, tudo começa na relação". (Matos, 2006, p.19). Eu entendo que o afeto é uma partícula de amor e, portanto, afetar e ser afetado não é um ato isolado, mas mútuo. O amor também gera empatia. É isto que devemos incitar em nós mesmos. É isto que devemos alvitar entre as crianças, e é isto que devemos fomentar em nossas intervenções no mundo.

Referências bibliográficas

- Barros, Manoel de (2010). *Memórias Inventadas: as Infâncias de Manoel de Barros*. São Paulo: Ed. Planeta do Brasil.
- Damáσιο, Antonio R (2000). *O Sentimento de Si: o Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência*. Mem Martins: Publicações Europa-América Lda.
- Damáσιο, Antonio R (2003). *Ao Encontro de Espinosa: as Emoções Sociais e a Neurologia do Sentir*. Mira Sintra: Publicações Europa-América Lda.
- Didier Vincent, Jean (2010), *Viagem Extraordinária ao Centro do Cérebro*. Alfragide: Teto Editores Lda.
- Marinheiro, Carlos (2010), *A Etimologia da palavra Afecto*. Disponível em <https://ciberduvidas.iscte-iul.pt/consultorio/perguntas/a-etimologia-da-palavra-afecto/29096> (consultado em 28/05/2019).
- Matos, A., C. & Coelho, R. (2006). *Entre Memória Emocional e Memória Semântica: Mito Pessoal do Bebê*. *Revista Portuguesa de Psicanálise*: Lisboa, Climepsi Editores.
- Punset, Eduardo (2010). *A Alma está no Cérebro - Uma Radiografia da Máquina de Pensar*. 3a. edição. Alfragide: Publicações Don Quixote.
- Santos, M. (2013, junho). *Do sentir e do significar - uma leitura do papel das narrativas para o desenvolvimento emocional da criança*. *Revista Aprender*, N.º. 33, 11-17, ISSN 0871-1267.
- Trindade, Rafael (2016). *Espinosa - Cinco Remédios para os Afetos*. Disponível em <https://razaoinadequada.com/2016/05/18/espinosa-cinco-remedios-para-os-afetos/> (consultado em 30/05/2019)
- Trindade, Rafael (2014). *Espinosa - Origem e Natureza dos Afetos*. Disponível em <https://razaoinadequada.com/2014/07/15/espinosa-origem-e-natureza-dos-afetos/> (consultado em 10/05/2019).