

MÔNICA GOUVEIA MARISA F. MENDES



A REVOLUÇÃO DOS AFETOS





**A REVOLUÇÃO
DOS AFETOS**



Mônica Gouveia Marisa F. Mendes



A REVOLUÇÃO DOS AFETOS



Rio de Janeiro
2018



As AUTORAS responsabilizam-se inteiramente pela originalidade e integridade do conteúdo desta OBRA, bem como isentam a EDITORA de qualquer obrigação judicial decorrente da violação de direitos autorais ou direitos de imagem nela contido, que declara, sob as penas da Lei, ser de sua única e exclusiva autoria.

A revolução dos afetos

Copyright © 2018

Mônica Gouveia & Marisa F. Mendes

Todos os direitos são reservados no Brasil.

PoD Editora

Rua Imperatriz Leopoldina, 8 – sala 1110

Centro – Rio de Janeiro – 20060-030

Tel. 21 2236-0844 • www.podeditora.com.br

atendimento@podeditora.com.br

Diagramação:

PoD Editora

Impressão e Acabamento:

PoD Editora

Revisão:

PoD Editora

Capa:

Marcelo Guerra

Nenhuma parte desta publicação pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja mecânico, fotocópia, gravação, nem apropriada ou estocada em banco de dados sem a expressa autorização das autoras.

CIP-Brasil. Catalogação-na-Fonte

Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

A669r

Aquino Neto, Mônica Gouveia de

A revolução dos afetos / Mônica Gouveia de Aquino Neto, Marisa Ferreira Mendes. - 1ª. ed. - Rio de Janeiro : Pod, 2018.

74p. ; il. ; 21cm

Inclui bibliografia e índice

ISBN 978-85-8225-201-7

1. Afeto (Psicologia). I. Mendes, Marisa Ferreira. II. Título.

18-51413

CDD: 152.4

CDU: 159.942

31/07/2018

Vanessa Mafra Xavier Salgado - Bibliotecária - CRB-7/6644

À nossos filhos e companheiros,
fontes de afetos e inspirações.

Dizem que não se deve julgar um livro pela capa. Não é esse o caso de “A Revolução dos Afetos”. Sua capa retrata exatamente o que queremos dizer. Traduz em imagens nossas palavras. Obrigada Marcelo Guerra por convidar o leitor à nossa revolução.



A REVOLUÇÃO DOS AFETOS

Somos movidos por nossos afetos. Afetos estão em todas as partes. A partir deles nos posicionamos no mundo e escrevemos nossas histórias. Diferentes abordagens reconhecem a importância dos afetos para o desenvolvimento do ser humano. Vínculos afetivos são constituídos no início de nossas vidas e estarão presentes ao longo de toda ela influenciando nossas formas de interação com o mundo. Neste pequeno livro visitamos importantes teóricos e teorias que discutem os processos de formação dos vínculos afetivos, o desenvolvimento cognitivo e a influência dos afetos na vida do ser humano. Pretendemos com isso destacar a importância dos afetos na formação, desenvolvimento e estruturação do funcionamento cerebral e conseqüentemente da formação de conexões, memórias, construção de pensamentos funcionais e adaptativos, ou disfuncionais e desadaptativos, sob uma perspectiva audaciosa de junção da neuropsicologia, teorias interacionistas, construtivistas, cognitivistas, e a velha, mas não menos importante, psicanálise. Além disso, pretendemos aqui convidar os leitores a uma reflexão sobre o que de fato nos move. O que pensamos, como e porque pensa-

mos, assim como o que sentimos, como e porque sentimos. Os afetos falam sobre nossa história, e a história fala sobre os afetos. A atual banalização dos afetos que habitam em nós atua na produção de crenças que invalidam a existência do próprio corpo. A proposta principal deste livro é convidar os leitores a reconhecer a importância dos afetos e criar uma verdadeira revolução afetiva.

Sumário

Prefácio	11
Introdução.....	15
O afeto que habita em nós.....	29
A formação dos vínculos afetivos	35
Memória e aprendizagem	43
Aquisição de linguagem, interação social e formação do pensamento	51
A revolução dos afetos	61
Referências	69

Prefácio

Vivemos tempos difíceis para a humanidade. Não que o nosso passado tenha sido fácil ou uma rota sem tempestades e infortúnios. Talvez esta noção do quanto tem sido difícil viver atualmente venha do fato de que nunca estivemos tão equipados e conhecemos tanto sobre o funcionamento do homem. Todo este conhecimento, porém, não tem levado a nos sentirmos mais felizes. Como diz o cantor Djavan, na música Esquinas: “Sabe lá, o que é morrer de sede em frente ao mar”. Estamos tão perto de várias coisas que prometiam facilitar as nossas vidas e ao mesmo tempo nada parece fazer muito sentido.

Diferentes classes e estratos sociais, nos mais diversos países, convivem e sobrevivem à velocidade da vida moderna. Tudo precisa ser decidido rapidamente. É preciso fazer algo, dar uma resposta urgente, não é mais possível parar. Não há tempo para sofrer, sorrir, sentir e refletir. Não podemos esperar. Temos que decidir e julgar rapidamente.

Na urgência de nos adaptarmos a um mundo frenético, somos levados e nos deixamos levar pelo distanciamento e superficialidade. A quantidade de informações disponíveis, em conjunto com a competitividade cada vez mais presente, nos enlouquece. Qual foi a última vez na qual lemos um jornal inteiro? Na qual passamos horas

conjecturando e matutando sobre aquilo que estava escrito nas páginas de um livro ou revista? Ou será que estamos nos satisfazendo apenas com as manchetes ou posts rápidos em mídias sociais? Os autores hoje são instruídos a se adaptar a isto. Não dá mais para escrever um livro grande demais, uma reportagem longa ou produzir um vídeo que tenha mais do que 10 minutos. As pessoas não irão parar para assistir, dizem os entendidos.

E onde estão as entrelinhas? Aquilo que está implícito? O lado B de um vinil? Aquela música maravilhosa e que quase ninguém conhece, escondida no meio das faixas mais tocadas?

Perdemos a capacidade de sentir, de nos afetar por nós mesmos e pelos outros. Perdemos a capacidade inclusive de nos afetar pelo planeta, pelos demais seres vivos, destruindo a nossa própria morada gradativamente. Corremos para sobreviver e por isso não podemos mais parar para sentir. Não há tempo para nos afetarmos por nada. Distantes dos nossos afetos somos impelidos a um isolamento em meio a uma multidão de estímulos.

Quando paramos para retomar aquilo que é mais biológico em nós, para percebermos as emoções que sentimos, ficamos confusos. Não sabemos mais diferenciar, entender o porquê delas aparecerem em nossas vidas. Se forem emoções mais dolorosas então, é melhor afastá-las. Coloquemos a nossa melhor foto mascarando qualquer outra emoção mais difícil, retocando a nossa dor com uma edição de imagem precisa!

Acontece, porém, que não dá para editar nossos sentimentos, para clarear a sombra dentro de nós mesmos, o nosso lado mais obscuro, tal qual se tira uma mancha escura da nossa face através de um app moderno. A natureza cobra seu preço pois fomos desenhados para sentir. Evolutivamente, as emoções nos ajudaram a sobreviver. Atualmente, sobreviver parece se relacionar com não mais sentir. E sem sentir tudo fica sem sentido.

O que Mônica e Marisa propõem com “A Revolução dos Afetos” nunca fez tanto significado. Profissionais experientes de diversas

A REVOLUÇÃO DOS AFETOS

áreas da psicologia, as autoras mergulharam em diversas fontes para justificar cientificamente algo que está presente no dia a dia daqueles que estão buscando auxiliar as pessoas em sofrimento. A dor que a busca por não sentir dor causa nas pessoas. O preço que o corpo paga diante de tanta pressão. A pressa de melhorar que leva à piora. A busca de controle sobre o que não controlamos. A conta impagável que a consequência da ausência de subjetividade e reflexão traz para a vida cotidiana.

Saboreiem “A Revolução dos Afetos” como uma refeição delicada e equilibrada, como uma fruta madura e suculenta que só a sabedoria da natureza e da experiência de quem sabe o real tempo das coisas pode apreciar. Boa Leitura. Que você se permita afetar por esta leitura e pela vida.

Marco Aurélio Mendes

Introdução

Somos movidos por nossos afetos. Afetos fazem parte de nossas vidas. Afetos estão em todas as partes. A partir deles nos posicionamos no mundo e escrevemos nossas histórias. Diferentes abordagens reconhecem a importância dos afetos para o desenvolvimento do ser humano. Vínculos afetivos são constituídos no início de nossas vidas e estarão presentes ao longo de toda ela influenciando nossas formas de interação com o mundo.

Ainda que tenhamos em mente a unidade que representamos enquanto seres humanos, ou seja, a impossibilidade de separarmos, como algumas tradições preconizam, corpo e mente, ou soma e psique, esta dualidade nos auxilia a compreendermos melhor as funções psíquicas e, a partir delas, pensarmos a subjetividade de cada um.

Dessa forma, podemos compreender a afetividade como um conceito da psicologia que envolve as emoções, os sentimentos, os afetos, as paixões e o humor. Muitas vezes utilizamos esses termos como intercambiáveis. Afeto, então, pode ser visto como algo que designa qualquer estado de humor, sentimento ou emoção que nos tome, ou a uma outra pessoa.

Enquanto estados psíquicos subjetivos, os afetos são caracterizados pela possibilidade de serem agradáveis e desagradáveis, e po-

dem ser entendidos como a qualidade e o tônus emocional que acompanham uma ideia ou representação mental.

Os afetos possuem ao menos quatro componentes: a avaliação subjetiva, as crenças cognitivas, os processos fisiológicos e as expressões afetivas. Para Cheniaux (2015), os afetos podem ser vistos como uma consequência das ações do indivíduo que visam à satisfação de suas necessidades (corporais ou psíquicas). Se essas ações são bem-sucedidas, o afeto é agradável; caso contrário, o afeto é desagradável. Para o autor, afeto, do latim *afficere* (influenciar; afetar), muitas vezes é um termo utilizado como sinônimo de emoção, sendo comum seu uso para designar elementos da afetividade.

O humor, também nomeado como estado de ânimo, ou tônus afetivo, ou ainda afetividade de fundo, pode ser compreendido como um somatório, ou uma síntese, dos afetos presentes na consciência em um determinado momento. É o estado afetivo basal, e fundamental, difuso, não relacionado com um objeto específico; em geral persistente, e não reativo, varia entre os polos da alegria, da tristeza, da irritabilidade, da calma e da ansiedade.

Dalgalarrondo (2000) define o humor como a disposição afetiva de fundo que penetra toda a experiência psíquica, a lente afetiva que dá às vivências do sujeito uma cor particular, ampliando ou reduzindo os impactos das experiências reais e, muitas vezes, modifica a natureza e o sentido das experiências vividas. Para ele, citando Paim (1986), no humor há uma confluência entre uma vertente somática e uma vertente psíquica, sendo em boa parte uma vivência corporal e relacionado às condições vegetativas do organismo (Dalgalarrondo, 2000, p. 100).

Já a emoção, do francês *émotion*, uma variação do verbo *émouvoir* (comover; emocionar), uma variação do latim *motio* (movimento), está ligada à ideia de movimento. São reações afetivas agudas, momentâneas, desencadeadas por estímulos significativos. São intensas, de curta duração, em geral se originam de uma reação do

A REVOLUÇÃO DOS AFETOS

indivíduo a certas excitações internas ou externas, conscientes ou inconscientes. São acompanhadas de reações somáticas mais ou menos específicas, como reações neurovegetativas, motoras, hormonais, viscerais e vasomotoras (Dalgalarrondo, 2000, p. 100).

O sentimento, do latim *sentire*, nos fala de perceber através dos sentidos, dar-se conta de, para Cheniaux (2015). Geralmente refere-se a algo menos intenso, mas mais prolongado do que as emoções e as alterações fisiológicas que fazem parte destas. São estados e configurações afetivas estáveis e mais atenuadas em relação à intensidade do que as emoções, e menos reativos a estímulos passageiros. Em geral, associados a conteúdos intelectuais, valores, representações pouco concomitantes com conteúdos somáticos, sendo um fenômeno mais mental e dependente de palavras na língua e na cultura que os possam codificar (Dalgalarrondo, 2000, p. 100).

No que diz respeito às paixões, para o autores acima citados, estas têm as intensidades das emoções, mas acontecem de forma prolongada, monopolizando e direcionando os pensamentos e as ações dos indivíduos. São estados afetivos extremamente intensos, que dominam a atividade psíquica como um todo, capazes de captar e dirigir a atenção e o interesse do indivíduo em uma só direção, inibindo outros interesses.

Dalgalarrondo (2000) nos diz não haver consenso sobre se as emoções têm uma base neurobiológica, psicológica ou cultural, assim como sobre a existência de emoções básicas, universais em todas as culturas (Dalgalarrondo, 2000, p. 102).

As emoções têm como função, do ponto de vista evolutivo, promover comportamentos adaptativos, para promover a sobrevivência do animal ou da espécie. Do ponto de vista cognitivo, maximizam a atenção e o processamento de informações, organizam as percepções, o pensamento e o comportamento, para lidar da melhor forma possível com as situações e suas respostas afetivas (Pally, 1998. In: Cheniaux (2015) p. 164).

Afetos são expressos através da mímica, do olhar, dos gestos, da postura e do tom de voz das pessoas. A expressão corporal nos conta sobre os estados afetivos de alguém. Assim como a capacidade empática de um observador é responsável pela leitura do afeto do outro. Somente pela comparação dos sentimentos do observador com o da pessoa observada é possível nomear um afeto em questão.

Citando Max Scheler, Cheniaux, aponta quatro tipos de sentimentos, ou afetos: sentimentos sensoriais, sentimentos vitais, sentimentos psíquicos ou anímicos e sentimentos espirituais. Sentimentos sensoriais localizam-se em alguma parte do corpo e se relacionam com as sensações de prazer e dor. Sentimentos vitais relacionam-se ao organismo como um todo, e não a uma parte específica do corpo, embora também sejam sentimentos corporais, não são reativos ao mundo externo, apresentando alguma autonomia e possuem um caráter de intencionalidade, ou seja, provocam uma ação. Já os sentimentos psíquicos não são corporais, não se prendem a elementos senso perceptivos e sim ao significado do que é percebido. São reações ao mundo externo e dotados de intencionalidade, ou seja, algo externo pode provocar um sentimento.

Afetos podem ser alterados de forma quantitativa ou qualitativa. De forma *quantitativa*, as alterações dos afetos podem ser classificadas como exaltação afetiva (alteração para mais) ou embotamento afetivo (alteração para menos). Quanto à *qualidade*, os afetos podem ser alterados em sua modulação, ou regulação, e quanto ao seu conteúdo. Quanto à modulação temos labilidade afetividade, incontinência afetiva, rigidez afetiva. Quanto ao conteúdo paratimia, ambitimia, neotimia. Não é nosso objetivo descrever todas essas variações, mas acreditamos ser importante as conhecermos.

Catatimia foi o nome dado por Eugen Bleuler (1857 – 1939), psiquiatra suíço, considerado o fundador da visão científica contemporânea sobre as psicoses, a influência que a vida afetiva, o estado de humor, as emoções, sentimentos e paixões exercem sobre as demais



A PoD Editora garante, através do selo FSC de seus fornecedores, que a madeira extraída das árvores utilizadas na fabricação do papel usado neste livro, é oriunda de florestas gerenciadas, observando-se rigorosos critérios sociais e ambientais e de sustentabilidade.

www.podeditora.com.br
atendimento@podeditora.com.br

Composto e Impresso no Brasil
Impressão Sob Demanda

21 2236-0844

2018