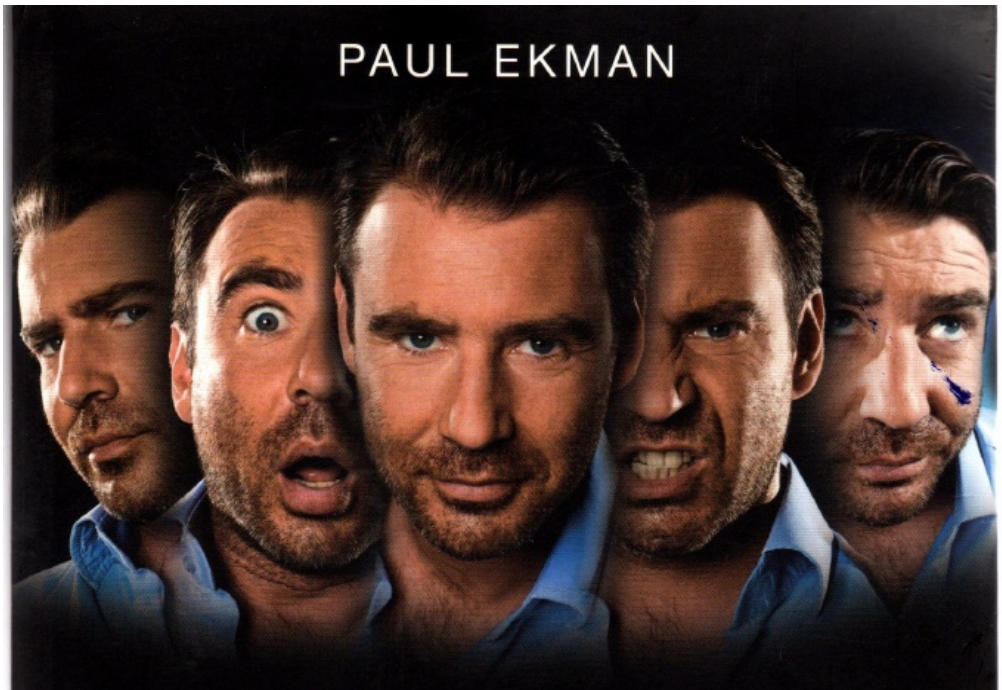
PAUL EKMAN



A Linguagem das Emoções

"Depois de ler esse livro, você nunca mais olhará para as pessoas da mesma maneira."

Malcom Gladwell, autor de *O ponto da virada*

lua de papel



PAUL EKMAN

A linguagem das emoções

Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor

Tradução
Carlos Szlak

Lua de papel

Copyright © 2003 by Paul Ekman
Chapter 10, "Emotions and Lying," copyright © 2007 by Paul Ekman

First published by Weidenfeld & Nicolson, London.
Todos os direitos reservados.

Tradução para língua portuguesa: copyright © 2011, Texto Editores Ltda.

Título srcinal: *Emotions Revealed*

Direção Editorial: Pascoal Soto

Editor: Pedro Almeida

Produção editorial: Gabriela Ghetti

Tradução: Carlos Szlak

Preparação de texto: Camile Mendrot (Ab Aeterno)

Revisão: Giselle Moura

Projeto gráfico, capa e diagramação: Osmane Garcia Filho

Imagens Capa: Ostill / Shutterstock Images

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP-Brasil)
Ficha catalográfica elaborada por Oficina Miriade, RJ, Brasil.)

Ekman, Paul
A linguagem das emoções : Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor. / Paul Ekman; tradução Carlos Szlak. — São Paulo: Lua de Papel, 2011.

Título srcinal: Emotions revealed
Bibliografia

ISBN 978-85-63066-42-8

1. Comunicação interpessoal 2. Emoções 3. Expressão I. Título.

11-00334 CDD-152.4

índices para catálogo sistemático:
1. Emoções: Psicologia 152.4

2011

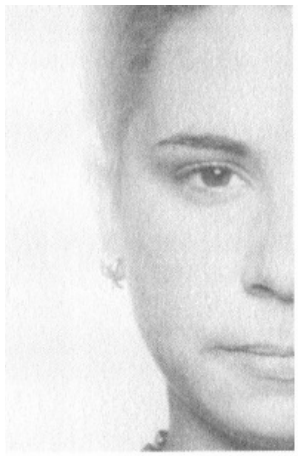
Todos os direitos desta edição reservados à
TEXTO EDITORES LTDA.
[Uma editora do Grupo Leya]

Av. Angélica, 2163 — conj. 175/178
01227-200 — Santa Cecília — São Paulo — SP
Blog da Lua: www.leya.com.br/luadepapel
Twitter: @luadepapel BRA / @EditoraLeya

Para Bert Boothe, Steve Foote, Lynne Huffman, Steve Hyman, Marty Katz, Steve Koslow, Jack Maser, Molly Oliveri, Betty Pickett, Eli Rubinstein, Stan Schneider, Joy Schulterbrandt, Hussain Tuma e Lou Wienckowski do National Institute of Mental Health,

Robert Semer e Leo Siegel.

Sumário

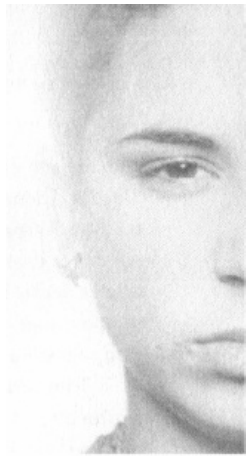


Agradecimentos 9
Prefácio
Introdução 13

1. Emoções por meio das culturas 19
2. Quando nos emocionamos? 34
3. Mudando o que nos emociona 55
4. Comportando-se emocionalmente 69
5. Tristeza e angústia 98
6. Raiva 125
7. Surpresa e medo 160
8. Aversão e desprezo 183
9. Emoções agradáveis 201
10. Mentiras e emoções 223

Conclusão: Vivendo com as emoções 239
Epílogo 245
Anexo: Lendo as faces: o teste 249
Créditos das ilustrações 270
Referências bibliográficas 272

Agradecimentos



Algumas das pessoas do Instituto Nacional de Saúde Mental (National Institute of Mental Health), às quais este livro é dedicado, interessaram-se por minha carreira quando eu ainda era um jovem estudante de pós-graduação, em 1955. As outras pessoas juntaram-se ao longo dos anos. Foi um período incrível — de 1955 a 2002 — de estímulo, de auxílio e, nos primeiros anos, de fé considerável. Não teria me tornado psicólogo, pesquisador, professor universitário e, acima de tudo, não entenderia a respeito do que escrevo sem a ajuda dessas pessoas. Também dedico este livro a meus dois tios maternos, Leo Siegel e Robert Semer, este já falecido. Quando tinha dezoito anos e nenhuma experiência, sozinho no mundo pela primeira vez, eles permitiram, com muita colaboração, que eu continuasse a estudar.

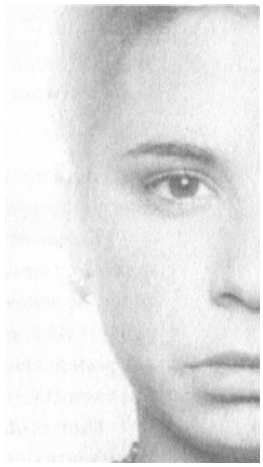
Wally Friesen e eu trabalhamos juntos durante vinte e nove anos. Escrevemos juntos quase todas as pesquisas. Agradeço sua ajuda e amizade. David Littschwager ofereceu conselhos bastante úteis a respeito do arranjo fotográfico para os retratos de Eve, nos Capítulos de 5 a 9. Minha filha, Eve, teve a paciência e o talento para fazer as fisionomias que aparecem aqui e milhares mais que fotografei. Wanda Matsubayashi, que tem sido minha assistente por mais de vinte e cinco anos, organizou o texto e as referências bibliográficas. David Rogers tratou as imagens e foi muito importante na hora de obter as permissões para fotografias comerciais.

Os psicólogos Richard Lazarus e Philip Shaver me deram um *feedback* providencial no primeiro esboço da primeira metade deste livro. Philip tam-

bém revisou detalhadamente e apresentou desafios úteis a meu pensamento. A filósofa Helena Cronin estimulou e desafiou muito meu raciocínio. O psiquiatra Bob Rynearson e as psicólogas Nancy Etcoff e Beryl Schliff me deram sugestões proveitosas a respeito do primeiro esboço. Entre os diversos estudantes, Jenny Beer e Gretchen Lovas foram especialmente generosas com seu tempo e suas opiniões. Meus amigos Bill Williams e Paul Kaufman ofereceram sugestões e críticas valiosas.

Toby Mundy, agora editor da *Atlantic Press London,* me estimulou, anteriormente, a ampliar o escopo do meu empreendimento e cuidou das questões que levei em consideração entre os Capítulos 2 e 4. Claudia Sorsby criticou, sugeriu e prestou ajuda editorial num esboço anterior, e Robin Dennis, meu editor na *Time Books,* impeliu-me a considerar questões que negligenciei algumas vezes e contribuiu com a revisão do texto. Rober Lescher, meu agente, foi uma fonte maravilhosa de estímulo e conselhos.

Prefácio



Eu me sinto particularmente empolgado que *A linguagem das emoções* me proporcione a oportunidade de compartilhar novas idéias, *insights* e resultados de pesquisas que ofereçam aos leitores ferramentas para melhorar a relação com todas as pessoas de seu convívio. Neste livro está refletida minha experiência dos últimos anos, em que dediquei a maior parte do tempo aplicando minhas descobertas a serviço da segurança nacional.

Meu objetivo foi ajudar as pessoas a aperfeiçoarem quatro habilidades básicas. Para isso, inclui sugestões e exercícios que espero que sejam estimulantes e de grande auxílio. Essas habilidades são:

Tornar-se mais consciente do momento em que você está ficando emocionado, *antes de falar ou agir.* Essa é a habilidade mais difícil de desenvolver, e está detalhadamente explicada no Capítulo 2. No Capítulo 3 há exercícios que ajudarão você a criar consciência de suas emoções. Eles também estarão nos Capítulos 5 e 8, que lidam com emoções específicas. O desenvolvimento dessa habilidade possibilita alguma margem de manobra quando você se emociona.

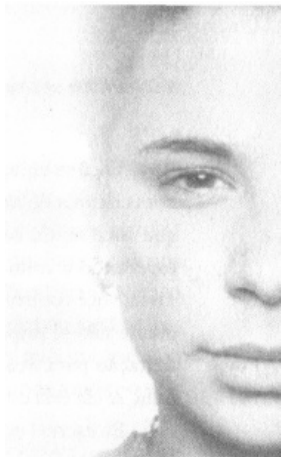
Escolher como você se comporta quando se emociona, *atingindo seus objetivos sem prejudicar outras pessoas.* O propósito de qualquer episódio emocional é nos ajudar a alcançar rapidamente nossos objetivos, sejam eles atrair pessoas para nos confortar, amedrontar um criminoso ou diversos outros. Os melhores episódios emocionais não prejudicam nem causam problemas para aqueles com quem estamos envolvidos. Não é fácil desenvolver essa habilidade,

mas, com a prática, ela pode se tornar habitual (as informações e os exercícios a respeito desse tópico são discutidos entre os Capítulos 4 e 8).

Tornar-se mais sensível em relação à maneira como os outros estão se sentindo. Como as emoções estão no centro de toda relação importante que temos, devemos ficar atentos com relação aos sentimentos dos outros. Se você quiser ir além, nas investigações propostas neste livro, existem dois novos CDs que podem ajudá-lo a desenvolver rapidamente essa habilidade, disponíveis em: www.emotionsrevealed.com (em inglês).

Usar cuidadosamente as informações que você adquire a respeito do sentimento dos outros. Às vezes, isso significa perguntar à pessoa a respeito da emoção identificada, reconhecendo como a pessoa está se sentindo ou recalibrando suas próprias reações, levando em consideração o que você percebeu. Sua resposta dependerá da outra pessoa e da história da sua relação com ela. Essa possibilidade de variação em relações familiares, de trabalho e nas amizades é explicada nas últimas seções dos Capítulos 5 a 8.

Introdução



As emoções determinam nossa qualidade de vida. Elas acontecem em todos os relacionamentos que nos interessam: no trabalho, em nossas amizades, nas interações familiares e em relacionamentos íntimos. Podem salvar nossas vidas, mas, também, causar danos. Podem nos fazer agir de um modo que achamos realista e apropriado, mas também nos levar a agir de maneira extrema, causando arrependimento mais tarde.

Se sua chefe criticasse o relatório que você acreditou que seria elogiado, você reagiria com medo e submissão ou defenderia seu trabalho? Isso protegeria você de novos danos, ou te colocaria diante de um mal-entendido a respeito das intenções dela? Você conseguiria ocultar o que estava sentindo e agir "profissionalmente"? Por que sua chefe sorriu quando você começou a falar? Será que ela pretendia dar uma bronca em você? Ou seria um sorriso de constrangimento? Será que o sorriso teria o propósito de tranqüilizar? Será que os sorrisos são todos iguais?

Se você tivesse de confrontar seu marido depois de descobrir uma grande aquisição que ele não discutiu com você, você saberia se foi receio ou desgosto que ele expressou ou se ele simplesmente assumiu a fisionomia de estar esperando "seu comportamento excessivamente emocional"? Você sente as emoções da mesma maneira que ele e que as outras pessoas? Você fica irritada, amedrontada ou triste a respeito de coisas que parecem não incomodar os outros, e não há nada que você possa fazer a respeito?

Você se enfezaria se sua filha de dezesseis anos voltasse para a casa duas horas depois do horário combinado? O que despertaria sua irritação: o medo que você sentiu cada vez que consultou o relógio ou o sono que você perdeu esperando a volta dela? Na manhã seguinte, ao conversar com ela a respeito disso, você controlaria sua irritação tão bem a ponto de ela achar que você realmente não se importou com o atraso? Ou ela perceberia que você reprimia a irritação para ficar na defensiva? Você saberia, a partir da fisionomia de sua filha, se ela está constrangida, culpada ou um pouco rebelde?

Eu escrevi este livro para dar respostas a essas perguntas. Meu objetivo é ajudar os leitores a entender melhor e aprimorar suas vidas emocionais. Ainda me espanta que, até muito recentemente, nós — tanto cientistas quanto leigos — saibamos tão pouco a respeito das emoções, dada sua importância em nossas vidas. Mas está na natureza das próprias emoções a dúvida sobre como elas nos influenciam e como é possível reconhecer seus sinais, em nós mesmos e nos outros. Neste livro, explico todas essas questões.

As emoções podem começar rapidamente, e isso ocorre muitas vezes; tão rápido que nossa consciência não participa ou testemunha o que ativa uma emoção em nossa mente em determinado momento. Essa velocidade pode salvar nossas vidas em uma emergência, mas também pode arruiná-las quando reagimos de forma exagerada. Não temos muito controle a respeito do que nos deixa emocionados, mas é possível, embora não seja fácil, fazer algumas mudanças naquilo que ativa nossas emoções e em nosso comportamento quando nos emocionamos.

Venho estudando as emoções há mais de quarenta anos, enfocando as expressões e, mais recentemente, a fisiologia das emoções. Examinei pacientes psiquiátricos, indivíduos saudáveis, adultos e algumas crianças, nos Estados Unidos e em diversos outros países, e observei quando reagem de forma exagerada, insuficiente, inadequada, mentirosa e verdadeira. O primeiro capítulo, "Emoções por meio das culturas", descreve essa pesquisa.

No segundo, pergunto: Quando ficamos emocionados? Se for para mudar a forma pela qual nos emocionamos, devemos conhecer a resposta a essa pergunta. O que ativa cada uma das nossas emoções? Podemos eliminar um gatilho específico? Se seu marido diz que você está pegando o caminho mais longo para chegar ao destino, você pode sentir aborrecimento ou irritação por conta da crítica à sua habilidade na direção. Por que não podemos aceitar a inform a-

ção sem emoção? Essas questões são discutidas no segundo capítulo: "Quando nos emocionamos?"

No Capítulo 3, explico como e quando podemos mudar o que nos deixa emocionados. O primeiro passo é identificar os gatilhos emocionais que nos levam a agir de maneira que nos arrependamos depois. Também é preciso saber identificar se um gatilho específico resistirá à mudança ou será enfraquecido. Nem sempre seremos bem-sucedidos, mas pode ser que, por meio da compreensão operacional dos gatilhos emocionais, consigamos mudar o que nos deixa emocionados.

No Capítulo 4, explico como nossas reações emocionais — nossas expressões, ações e pensamentos — se organizam. Será que podemos controlar a irritação de modo que ela não se manifeste em nossa voz nem se mostre em nossa fisionomia? Por que, às vezes, nossas emoções parecem um trem descarrilado? Para assumirmos o controle, temos de nos conscientizar de quando estamos agindo emocionalmente. Com freqüência, não percebemos até alguém contestar ou até refletirmos mais tarde. Esse capítulo explica como podemos ficar mais atentos a nossas emoções, para permitir que nos comportemos de modo construtivo.

Para reduzir os episódios emocionais destrutivos e aprimorar os construtivos, precisamos saber a história de cada emoção, o que é cada uma. Ao aprender os gatilhos específicos, aqueles que compartilhamos com os outros e aqueles que são exclusivamente nossos, seremos capazes de diminuir seus impactos ou, no mínimo, de entender o poder de alguns dos gatilhos que resistem a qualquer tentativa de diminuir seu controle sobre nossas vidas. Cada emoção também gera um padrão único de sensações em nosso corpo. Ao nos familiarizarmos com elas, podemos ficar cientes, desde o início, de nossa resposta emocional, a fim de termos alguma chance de escolher se conservamos a emoção ou se interferimos nela.

Cada emoção também apresenta sinais únicos, principalmente na fisionomia e na voz. Há ainda muita pesquisa a fazer a respeito dos sinais emocionais da voz, mas as fotografias apresentadas nos capítulos dedicados a cada emoção exibem as expressões faciais mais sutis e fáceis de perder, que assinalam quando uma emoção está começando ou quando está sendo reprimida. Sabendo identificar as emoções desde cedo, seremos capazes de lidar melhor com as pessoas em diversas situações e controlar nossas próprias respostas emocionais aos sentimentos delas.

Capítulos distintos descrevem a tristeza e angústia (Capítulo 5), a raiva (Capítulo 6), a surpresa e o medo (Capítulo 7), a aversão e o desprezo (Capítulo 8) e os diversos tipos de emoções agradáveis (Capítulo 9), com seções abrangendo:

- os gatilhos específicos mais comuns para a emoção;
- a função da emoção, como ela nos serve e como pode nos causar problemas;
  como a emoção está envolvida nos distúrbios mentais;
- exercícios que melhoram a consciência a respeito das sensações corporais envolvidas na emoção, aumentando a possibilidade de escolher como agir quando se emociona;
- fotografias do sinal mais sutil da emoção nos outros, de modo a desenvolver a consciência a respeito do sentimento alheio e
- uma explicação de como utilizar as informações sobre como os outros estão se sentindo em suas relações no trabalho, na família e nas amizades.

O anexo oferece um teste que você pode fazer antes de ler o livro, para descobrir se você é capaz de identificar as expressões faciais mais sutis. Ao terminar o livro, você pode voltar ao teste para verificar seu grau de aperfeiçoamento.

Você pode se perguntar por que uma emoção que também lhe interessa não aparece aqui. Eu decidi descrever as emoções que consideramos universais. Constrangimento, culpa, vergonha e inveja provavelmente são universais, mas enfoquei as emoções que possuem expressões evidentemente comuns. Discuti o amor no capítulo sobre emoções agradáveis; violência, ódio e ciúme no capítulo sobre raiva.

A ciência ainda investiga as maneiras como sentimos as emoções — por que alguns de nós temos experiências emocionais mais intensas ou tendemos a nos emocionar rapidamente. Concluo o livro com o que estamos aprendendo, o que ainda podemos aprender e como utilizar as informações em nosso cotidiano.

É difícil subestimar a importância das emoções em nossas vidas. Meu mentor, o saudoso Silvan Tomkins, afirmava que as emoções são o que motiva nossas vidas. Organizamos nossas vidas para maximizar a experiência das emoções positivas e minimizar a das negativas. Nem sempre temos êxito, mas

é isso que tentamos fazer. Segundo Tomkins, as emoções motivam todas as escolhas importantes que fazemos. Escrevendo em 1962, época em que as emoções eram completamente negligenciadas nas ciências comportamentais, ele ampliou a questão. Com certeza, existem outros motivos. Mas as emoções são realmente muito importantes em nossas vidas.

Elas podem anular o que a maioria dos psicólogos considera os motivos essenciais que impulsionam nossas vidas: fome, sexo e o instinto de sobrevivência. As pessoas não comerão se acharem que o único alimento disponível é repugnante. Elas podem até morrer, ainda que outras pessoas possam considerar o mesmo alimento saboroso. A emoção triunfa sobre o impulso da fome. O impulso sexual é notoriamente vulnerável à interferência das emoções. Uma pessoa pode nunca tentar o contato sexual por medo ou aversão, ou pode nunca ser capaz de consumar um ato sexual. A emoção triunfa sobre o impulso sexual. E o desespero pode subjugar até a vontade de viver, induzindo ao suicídio. As emoções triunfam sobre a vontade de viver.

Em resumo, as pessoas desejam ser felizes. Não desejamos sentir medo, raiva, aversão, tristeza ou aflição, a menos que seja nos limites seguros de um cinema ou entre as páginas de um romance. No entanto, como explicarei mais tarde, não podemos viver sem essas emoções; a questão é como lidar melhor com elas.



Capítulo I

Emoções por meio das culturas

Neste livro, incluí tudo que aprendi a respeito de emoções durante os últimos quarenta anos. Tudo que acredito ser útil para melhorar nossa vida emocional. A maior parte do que escrevi tem o respaldo de minhas experiências científicas ou da pesquisa de outros cientistas, mas não tudo. Minha especialidade foi pesquisar a leitura e mensurar as expressões faciais das emoções. Assim equipado, tenho sido capaz de ver — nas fisionomias de estranhos, amigos e familiares — sutilezas difíceis de perceber. Dessa maneira, aprendi muito, e aprendi coisas quase impossíveis de se provar por meio de experiências. Quando escrevo com base em minhas observações, utilizo frases como "eu observei", "eu acredito", "tenho a impressão de que". Quando escrevo a partir de experiências científicas, cito as fontes em notas finais.

Muito do que escrevi aqui foi influenciado por meus estudos interculturais de expressão facial. A evidência mudou para sempre minha perspectiva da psicologia, em geral, e da emoção, em particular. Essas constatações, em lugares tão diversos como Papua-Nova Guiné, Estados Unidos, Japão, Brasil, Argentina, Indonésia e a ex-União Soviética, conduziram minhas idéias a respeito da natureza da emoção.

No final dos anos 1950, início de minha pesquisa, não estava interessado em expressões faciais. O que chamava minha atenção era a movimentação das mãos. Meu método de classificar essa movimentação distinguia os pacientes neuróticos dos psicóticos deprimidos, indicando o quanto melhoravam com o tratamento [1]. No início dos anos 1960, não havia ferramentas

para medir direta e precisamente os complexos e variáveis movimentos faciais apresentados pelos pacientes deprimidos. Eu não sabia por onde começar, não tinha a menor idéia. Assim, não prossegui com a pesquisa. Vinte e cinco anos depois, após desenvolver uma ferramenta para medir o movimento facial, voltei para aqueles filmes dos pacientes e fiz importantes descobertas, descritas no quinto capítulo.

No ano de 1965, não teria começado a pesquisar expressão facial e emoção se não fossem dois golpes de sorte. Por acaso, a Agência de Projetos de Pesquisa Avançada (*Advanced Research Projects Agency* — Arpa), do Departamento de Defesa dos Estados Unidos, concedeu-me uma subvenção para realizar estudos interculturais a respeito de comportamento não verbal. Eu não tinha pedido a subvenção, mas, devido a um escândalo — uma pesquisa utilizada para camuflar atividades de contrainsurgência —, um projeto importante da Arpa foi cancelado e o recurso destinado a ele tinha de ser gasto durante aquele ano em uma pesquisa no exterior e em algo não polêmico. Por casualidade, fui ao escritório do homem que tinha de gastar o recurso. Ele era casado com uma tailandesa e estava impressionado com as diferenças referentes à comunicação não verbal. Quis que eu descobrisse o que era universal e o que era culturalmente variável. Inicialmente fiquei relutante, mas não consegui escapar do desafio.

Elaborei o projeto acreditando que as expressões e os gestos eram socialmente aprendidos e culturalmente variáveis; pensamento compartilhado com o primeiro grupo de pessoas que consultei: Margaret Mead, Gregory Bateson, Edward Hall, Ray Birdwhis tell e Charles Osgood. Lembrei que Charles Darwin tinha feito uma afirmação contrária, mas tinha tanta certeza de que ele estava errado que não cheguei a ler seu livro.

O segundo golpe de sorte foi conhecer Silvan Tomkins. Ele tinha acabado de escrever dois livros a respeito de emoções, em que sustentava que as expressões faciais eram inatas e universais à nossa espécie, mas ele não tinha evidências para respaldar suas afirmações. Acho que nunca o teria conhecido se nós dois não tivéssemos apresentado artigos a respeito de comportamento não verbal para a mesma publicação ao mesmo tempo: um estudo da fisionomia, de Silvan, e um estudo do movimento corporal, de minha autoria [2].

Fiquei muito impressionado com a profundidade e amplitude do pensamento de Silvan, mas considerei que sua convicção de que as expressões eram inatas e, portanto, universais pudesse estar errada, como a de Darwin. No

entanto, empolguei-me com o debate com relação ao argumento e de que não era apenas Darwin, cem anos antes, que se opunha a Mead, Bateson, Birdwhistell e Hall. Não era uma questão morta. Havia um argumento real entre cientistas famosos e respeitados. Aos trinta anos, eu tinha a oportunidade e os recursos financeiros para tentar solucioná-lo: expressões são universais ou são, como os idiomas, específicas a cada cultura? Irresistível! Realmente não importava quem tinha razão, embora não achasse que seria Silvan*.

No primeiro estudo, mostrei algumas fotografias para pessoas de cinco países — Chile, Argentina, Brasil, Japão e Estados Unidos — e pedi para que julgassem a emoção exposta em cada expressão facial. A maioria das pessoas chegou a uma mesma conclusão, o que indicou que as expressões podem realmente ser universais [3]. Carrol Izard, outro psicólogo que tinha sido orientado por Silvan e estava trabalhando em outras culturas, fez quase a mesma experiência e obteve os mesmos resultados [4]. Tomkins não falou a nenhum de nós a respeito do outro. Inicialmente, nos ressentimos quando descobrimos que não estávamos fazendo esse trabalho sozinhos, mas era melhor para a ciência que dois pesquisadores independentes descobrissem a mesma coisa. Aparentemente, Darwin tinha razão.

Havia um problema: como assumir que pessoas de diversas culturas chegaram à mesma conclusão a respeito de uma emoção quando tantas outras pessoas constataram exatamente o oposto? Não foram somente os viajantes que sustentaram que as expressões dos japoneses, chineses ou de outros grupos culturais tinham significados bem diferentes. Birdwhistell, respeitado antropólogo especializado no estudo das expressões e gestos (pupilo de Margaret Mead), escreveu que abandonou as idéias de Darwin quando constatou que, em diversas culturas, as pessoas sorriam quando estavam tristes [5]. A afirmação de Birdwhistell combinava com a visão dominante na antropologia cultural e em grande

* Descobri exatamente o oposto do que achei que descobriria. É o ideal. As descobertas da ciência comportamental são mais confiáveis quando se opõem em vez de confirmar as expectativas dos cientistas. Na maioria dos campos científicos, ocorre exatamente o contrário; as descobertas serão mais confiáveis se previstas. Isso acontece devido à possibilidade de tendenciosidade ou erro ser verificada pela tradição dos cientistas repetindo as experiências uns dos outros para ver se obterão os mesmos resultados. Infelizmente, a tradição não existe nas ciências comportamentais. As experiências raramente se repetem, quer por cientistas que srcinalmente realizam o trabalho ou por outros. Sem essa salvaguarda, os cientistas comportamentais são mais vulneráveis a descobrir involuntariamente somente o que eles querem achar.

parte da psicologia: algo socialmente importante, tal como a expressão emocional, deve ser fruto do aprendizado e, dessa maneira, diferente em cada cultura.

Conciliei nossos resultados de que as expressões são universais com a observação de Birdwhistell de como elas diferem de uma cultura para outra, criando a idéia de *regras de exibição.* Essas, propus, são socialmente aprendidas, muitas vezes culturalmente diferentes, a respeito do controle da expressão, de quem pode demonstrar que emoção para quem e de quando pode fazer isso. Eis por que, na maioria das competições esportivas públicas, o perdedor não demonstra a tristeza e o desapontamento que sente. As regras de exibição estão incorporadas na advertência dos pais: "pare de parecer contente". Essas regras podem ditar a diminuição, o exagero, a dissimulação ou o fingimento da expressão do que sentimos [6].

Testei essa formulação em uma série de estudos que mostram que, quando *sozinhos*, japoneses e norte-americanos exibem as mesmas expressões faciais ao assistir a filmes de cirurgias ou acidentes, mas quando um cientista estava perto, os japoneses, mais que os norte-americanos, mascaravam as expressões negativas com um sorriso. Em particular, expressões inatas; em público, expressões controladas [7]. Como o comportamento público é o mais observado pela maioria dos antropólogos e viajantes, tive minha explicação e evidência de seu funcionamento. Em comparação, os gestos simbólicos — tais como a cabeça que faz que sim com um movimento, a que faz que não com um balanço e o gesto de positivo com o polegar — são realmente específicos à cultura [8]. Nesse caso, Birdwhistell, Mead e a maior parte dos outros cientistas comportamentais tinham razão, ainda que estivessem errados a respeito das expressões faciais das emoções.

Havia uma brecha capaz de afetar minhas descobertas, e, se pude enxergá-la, Birdwhistell e Mead também poderiam. Todas as pessoas que eu e Izard havíamos estudado podiam ter aprendido o significado das expressões faciais ocidentais assistindo a Charlie Chaplin e John Wayne numa tela de cinema ou tevê. O contato com a mídia ou com outras culturas pode explicar por que pessoas de culturas diferentes chegaram a uma mesma conclusão a respeito das emoções das fotografias que eu mostrava. Eu precisava de uma cultura visualmente isolada, onde as pessoas nunca tivessem visto um filme, um programa de tevê ou uma revista e que possuíssem pouco conhecimento de estrangeiros. Se chegassem às mesmas conclusões das pessoas do Chile, da Argentina, do Brasil, do Japão e dos Estados Unidos, eu teria acertado em cheio.

Minha iniciação na Idade da Pedra se deu por meio de Carleton Gajdusek, neurologista que vinha trabalhando há mais de uma década em lugares isolados, nas regiões montanhosas de Papua-Nova Guiné. Ele estava tentando descobrir a causa de uma estranha doença (*kuru*) que estava matando quase a metade da população. As pessoas acreditavam que era efeito de feitiçaria. Quando cheguei ao local, Gajdusek já sabia que a caus a era um víru s lento, que ficava incubado por muitos anos antes da manifestação dos sintomas (a Aids é um vírus assim). Ele ainda não sabia como o vírus era transmitido; ao que se constatou, era por meio do canibalismo. Essas pessoas não comiam os inimigos, que provavelmente gozavam de boa saúde se morriam em combate, mas os amigos, que morriam de algum tipo de doença, muitos dos quais vítima de *kuru*, por exemplo. Elas não coziam os mortos antes de comer e, assim, as doenças eram transmitidas de imediato. Alguns anos depois, Gajdusek ganhou o prêmio Nobel pela descoberta dos vírus lentos).

Gajdusek percebeu que as culturas ancestrais desapareceriam em breve e, assim, ele registrou a rotina das pessoas de duas dessas culturas em muitas horas de filme. Ele nunca tinha visto a projeção; levaria quase seis semanas para assistir a somente uma delas. Foi quando apareci.

Satisfeito de que alguém tivesse uma razão científica para querer examinar seus filmes, Gajdusek emprestou-me as cópias. Meu colega Wally Friesen e eu passamos seis meses examinando-os cuidadosamente. Os filmes continham duas provas muito convincentes da universalidade das expressões faciais das emoções. Primeiro, nunca vimos uma expressão estranha. Se as expressões faciais fossem completamente aprendidas, então esses povos isolados deveriam ter as próprias expressões srcinais, que nunca tínhamos visto antes. Não havia nenhuma.

Ainda era possível que essas expressões familiares representassem emoções muito diferentes. No entanto, embora os filmes nem sempre revelassem o antes e o depois de uma expressão, quando revelavam, confirmavam nossas interpretações. Se as expressões indicassem emoções diferentes em cada cultura, essas sociedades isoladas, sem nenhuma familiaridade com qualquer cultura a não ser a própria, não deveriam ser capazes de interpretar as expressões corretamente.

Procurei imaginar como Birdwhistell e Mead questionariam essas afirmações. Achei que eles diriam: "Não importa que não haja novas expressões; aquelas que vimos realmente possuem significados diferentes. Percebemos

porque estávamos prevenidos pelo contexto social em que ocorreram. Nunca vimos uma expressão removida do que estava acontecendo antes, depois ou ao mesmo tempo. Se tivéssemos visto, não saberíamos o significado dela". Para fechar essa brecha, trouxemos Silvan, da costa Leste, para passar uma semana em meu laboratório.

Antes de sua chegada, editamos os filmes. Dessa maneira, ele veria somente a própria expressão, removida do contexto social, apenas *closes* de um rosto. Silvan não teve nenhum problema. Todas as suas interpretações combinavam com o contexto social que ele não havia visto. Além disso, Silvan sabia exatamente como obteve a informação. Wally e eu podíamos perceber a mensagem emocional transmitida por cada expressão, mas nossos julgamentos se baseavam na intuição. Em geral, não podíamos especificar o que, na fisionomia, transmitia a mensagem, a não ser que fosse um sorriso. Silvan caminhou até a tela de projeção e mostrou exatamente os movimentos musculares específicos que indicavam a emoção.

Também perguntamos a respeito da impressão geral dele sobre essas duas culturas. Um grupo parecia muito amistoso, Silvan disse. O outro era explosivo, de caráter muito desconfiado, paranoico e homossexual. Ele estava descrevendo o grupo dos anga. Sua descrição combinava com a de Gajdusek, que tinha trabalhado junto com eles. Os anga tinham atacado seguidamente os representantes do governo australiano que tentaram manter um posto ali. Eles eram conhecidos por sua desconfiança feroz. Os homens eram homossexuais até o casamento. Alguns anos depois, o etnólogo Irenàus Eibl-Eibesfeldt teve literalmente de correr para salvar sua vida quando tentou trabalhar com eles.

Depois desse encontro, decidi me dedicar ao estudo das expressões faciais. Iria para a Nova Guiné e procuraria evidências para respaldar o que supunha, ou seja: ao menos algumas expressões faciais são universais. Além disso, trabalharia para desenvolver um modo objetivo de medir o comportamento facial, para que qualquer cientista pudesse objetivamente obter desse movimento aquilo que Silvan conseguia ver de forma tão aguçada.

No final de 1967, fui para South East Highlands, Nova Guiné, para pesquisar o povo fore, que vivia em pequenas aldeias dispersas, em uma região montanhosa a dois mil e cem metros de altitude. Não sabia a língua dos fore, mas, com a ajuda de alguns meninos que tinham aprendido *pidgin* em uma escola missionária, conseguia ir do inglês ao fore, passando pelo *pidgin*, e vice-versa. Levei comigo retratos de expressões faciais, a maioria dos quais

dados por Silvan para meus estudos de culturas letradas. (Abaixo, na página 27, há três exemplos.) Também levei fotografias de algumas pessoas do povoado, selecionadas do filme, achando que eles poderiam sentir alguma dificuldade para interpretar as expressões dos caucasianos. Preocupei-me que eles talvez não fossem capazes de entender as fotografias, uma vez que nunca as teriam visto antes. Alguns antropólogos sustentavam que as pessoas que nunca tinham visto fotografias precisavam aprender a interpretá-las. Mas os fore não tiveram esse problema. Imediatamente, eles entenderam as fotografias, e, aparentemente, não fez muita diferença a nacionalidade da pessoa, fore ou norte-americana. O problema foi o que pedi para eles fazerem.

Os fore não tinham linguagem escrita. Assim, não podia pedir que eles escolhessem, entre uma lista, uma palavra que combinasse com a emoção exposta. Se fosse para eu ler para eles uma lista de palavras, teria de me preocupar com a memória deles, e se a ordem de leitura das palavras influenciava a escolha. Em vez disso, pedi que eles criassem uma história a respeito de cada expressão facial. "Diga-me o que está acontecendo agora, o que aconteceu antes para fazer essa pessoa mostrar essa expressão e o que vai acontecer depois." Foi extremamente difícil. Não tenho certeza se foi o processo de tradução, ou o fato de que eles sequer imaginavam o que eu queria ouvir ou o motivo de tudo aquilo. Talvez criar histórias a respeito de estranhos era apenas algo incomum entre os fore.

Eu consegui minhas histórias, mas as pessoas levaram muito tempo para elaborá-las. Ficávamos exaustos após cada sessão. No entanto, não faltaram voluntários, ainda que tenha se espalhado a notícia de que o que estava pedindo não era fácil de fazer. Havia um poderoso incentivo para observar minhas fotografias: eu oferecia para cada pessoa uma barra de sabão ou um maço de cigarros pela ajuda. Eles não tinham sabão e cultivavam seu próprio tabaco, que fumavam em cachimbos, mas, aparentemente, gostaram mais dos meus cigarros.

A maioria das histórias combinava com a emoção descrita em cada fotografia. Por exemplo, ao observar um retrato descrevendo o que as pessoas em culturas letradas julgariam tristeza, os fore afirmavam com freqüência que o filho da pessoa tinha morrido. No entanto, o ato de contar histórias era desajeitado, e provar que histórias diferentes combinavam com uma emoção específica não seria fácil. Eu sabia que tinha de fazer de modo diferente, mas não sabia como.

Eu também filmei expressões espontâneas e fui capaz de captar o olhar alegre dos moradores de uma aldeia vizinha quando encontravam seus amigos. Registrei dois homens tocando instrumentos musicais e, em seguida, filmei sua surpresa e encanto quando, pela primeira vez, ouviram suas vozes e a música saindo de um gravador. Até apunhalei um menino com uma faca de borracha que tinha trazido comigo, enquanto minha câmera registrava sua reação e as de seus amigos. Eles consideraram uma boa brincadeira (tive o bom senso de não tentar travessuras com um dos adultos). Essas cenas podiam não servir como evidência, pois quem concebe as expressões como diferentes em cada cultura poderia sustentar que eu havia selecionado poucas ocasiões em que as expressões universais eram expostas.

Deixei Nova Guiné depois de alguns meses. Não foi uma decisão difícil, pois estava sedento de conversa, algo que não conseguia ter com ninguém dos fore, e de comida — errei ao pensar que apreciaria a culinária local. Inhames e algo parecido com a parte do aspargo que descartamos brotavam em todos os cantos. Era uma aventura, a mais empolgante da minha vida, mas ainda me preocupava, pois não havia sido capaz de obter evidências definitivas. Sabia que essa cultura não ficaria isolada por muito mais tempo, e já não existiam muitas como essa espalhadas pelo mundo.

De volta para casa, encontrei uma técnica usada pelo psicólogo John Dashiel, na década de 1930, para estudar como as crianças conseguiam interpretar as expressões faciais. Elas eram muito novas para ler e, assim, ele não podia apresentar-lhes a uma lista de palavras. Em vez de pedir uma história — como havia feito em Nova Guiné —, Dashiel, de modo inteligente, leu para as crianças uma história e lhes mostrou um conjunto de retratos. Tudo o que elas tinham de fazer era escolher aquele que combinava com a história. Sabia que, no meu caso, isso funcionaria. Reli as histórias que os fore tinham criado, selecionando aquelas que tinham aparecido com mais freqüência para cada tipo de expressão emocional. Eram muito simples: "Os amigos chegaram e ele está feliz; ele está furioso e prestes a lutar; o filho morreu e ela está muito triste; ele está olhando para algo que não gosta; ela está olhando para algo que cheira mal; ele agora está olhando para algo novo e inesperado".

Houve um problema com a história mais freqüente, referente ao medo, a respeito do perigo representado por um porco-do-mato. Tive de mudá-la, para reduzir o impasse entre surpresa e raiva. Ficou assim: "Ele(a) está em sua casa sozinho(a) e não há mais ninguém na aldeia. Ele(a) não tem

nenhuma faca, machado ou arco. Um porco-do-mato está parado na porta da casa e o homem(mulher) está olhando para o animal e sente muito medo. O porco-do-mato já está parado na entrada há alguns minutos e a pessoa o observa com muito temor, e o animal não se afasta da porta e ele(a) receia que o porco vá mordê-lo(a)".

Criei conjuntos de três retratos, que seriam mostrados durante a leitura de uma das histórias (exemplo abaixo). O entrevistado só teria de indicar o retrato. Criei diversos conjuntos de retratos; não queria que nenhum aparecesse mais de uma vez, para que a escolha da pessoa não fosse feita por exclusão: "Ah, essa foi quando a criança morreu e essa foi quando eu disse que ela estava a ponto de lutar; então, essa deve ser a respeito do porco-do-mato".



No final de 1968, voltei para a Nova Guiné com minhas histórias e retratos e uma equipe de colegas para ajudar na coleta de dados [9] (dessa vez, também levei comida enlatada). Suponho que nosso retorno foi anunciado, pois, além de Gajdusek e seu cineasta, Richard Sorenson, que me ajudara muito no ano anterior, pouquíssimas pessoas de fora visitavam os fore. Viajamos para algumas aldeias, mas, assim que se espalhou a notícia de que o que estávamos pedindo era muito fácil de fazer, pessoas de aldeias mais distantes começaram a aparecer. Elas gostavam da tarefa e ficaram encantadas também com o sabão e os cigarros.

Tomei especial cuidado para assegurar que ninguém em nosso grupo sugerisse involuntariamente o retrato correto aos entrevistados. Os conjuntos de retratos foram montados sobre páginas transparentes, com um código

escrito no verso de cada um, que podia ser visto na face posterior da página. Não sabíamos e fazíamos questão de não descobrir os códigos referentes a cada expressão. Em vez disso, a página seria virada na direção do entrevistado, arranjada de modo que o coletor de dados não fosse capaz de ver o que havia na frente. A história seria lida, o entrevistado indicaria o retrato e um de nós anotaria o número do retrato escolhido pelo entrevistado*.

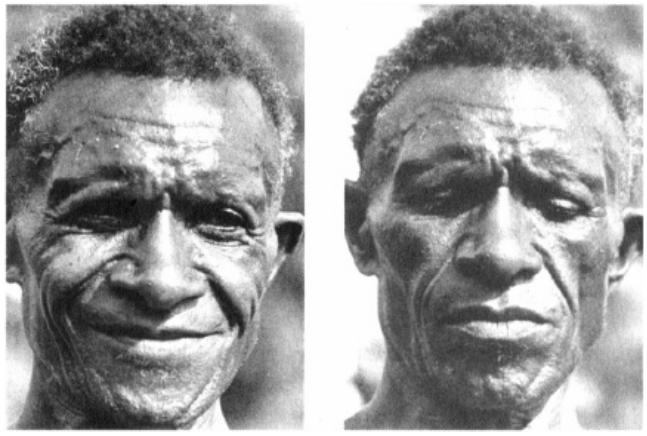
Em poucas semanas, entrevistamos mais de trezentas pessoas, cerca de 3% de indivíduos pertencentes a essa cultura, um número mais que suficiente para uma análise estatística. Os resultados foram muito bem definidos para felicidade, raiva, aversão e tristeza. Medo e surpresa não se distinguiram um do outro. Quando as pessoas escutavam a história a respeito do medo, escolhiam muitas vezes a surpresa como uma expressão de medo, e vice-versa. Mas esses sentimentos eram diferenciados com relação à raiva, aversão, tristeza e felicidade. Até hoje, não sei por que medo e surpresa não eram diferenciados entre si. Pode ter sido um problema com as histórias, ou talvez essas duas emoções se misturem tão freqüentemente na vida dessas pessoas que não são diferenciadas. Nas culturas letradas, medo e surpresa são diferenciados um do outro[10].

Nenhum dos nossos entrevistados, exceto vinte e três, tinha visto filmes, televisão ou fotografias. Eles não falavam ou entendiam inglês ou pidgin, nunca tinham vivido em nenhum povoamento ocidental ou cidade com governo e nunca tinham trabalhado para um caucasiano. As vinte e três exceções tinham visto filmes, falavam inglês e tinham freqüentado uma escola missionária por mais de um ano. Não existiam diferenças entre os entrevistados que tinham pouco contato com o mundo exterior e os que tinham, nem entre homens e mulheres.

Fizemos mais uma experiência, que não foi tão fácil para nossos entrevistados. Um dos pesquisadores, fluente em pidgin, leu para os entrevistados uma das histórias e pediu para que eles mostrassem sua fisionomia se fossem a pessoa na história. Eu filmei em vídeo nove homens fazendo isso; nenhum deles havia participado do primeiro estudo. Os vídeos, sem edição, foram apresentados a

* Apesar de nosso cuidado, um desses estudiosos comprometidos com a concepção de que as expressões são aprendidas em vez de inatas afirmou, quinze anos depois, que, de alguma forma, prevenimos aos nossos entrevistados a respeito de qual retrato escolher. Ele não sabia como, apenas achava que fizemos isso, pois não conseguia renunciar ao seu compromisso de acreditar que as expressões são específicas à cultura.

universitários nos Estados Unidos. Se as expressões fossem específicas à cultura, esses estudantes não seriam capazes de interpretar corretamente as expressões. Mas eles identificaram corretamente a emoção, exceto as poses de medo e surpresa, que também tendiam a denominar medo ou surpresa, da mesma forma que os fore. A seguir, quatro exemplos de poses de emoções dos fore.



SATISFAÇÃO

TRISTEZA



RAIVA



AVERSÃO

Em 1969, na conferência nacional anual de antropologia, comuniquei nossas descobertas. Muitos pesquisadores ficaram insatisfeitos. Eles estavam convencidos de que o comportamento humano é todo aprendido e nada tem a ver com a natureza; as expressões devem ser diferentes em cada cultura, apesar de minhas evidências. O fato de que eu tinha descoberto diferenças culturais no *controle* das expressões faciais em meu estudo a respeito dos japoneses e norte-americanos não foi o suficiente.

A melhor maneira de dissipar as dúvidas seria repetir todo o estudo em outra cultura isolada e pré-letrada, e o mais indicado era que outra pessoa fizesse isso, de preferência alguém que quisesse demonstrar meus erros. Se essa pessoa descobrisse o que eu descobri, isso reforçaria muito nosso argumento. Mais um golpe de sorte, e o antropólogo Karl Heider fez exatamente isso. Voltou depois de passar alguns anos estudando os dani, outro grupo isolado localizado no que é atualmente denominado Irião Ocidental, parte da Indonésia [11]. Ele me disse que devia haver algo errado com minha pesquisa, pois os dani não tinham nem mesmo palavras para as emoções. Dei-lhe todos os meus materiais de pesquisa e o ensinei a realizar a experiência quando ele voltasse aos dani. Seus resultados reproduziram perfeitamente minhas descobertas, até mesmo a incapacidade de diferenciar o medo e a surpresa[12].

Não obstante, até hoje, nem todos os antropólogos se convenceram. Há, também, alguns psicólogos, interessados principalmente em questões de linguagem, que reclamam que nosso trabalho nas culturas letradas, em que pedimos para as pessoas identificarem as palavras associadas às emoções nas expressões, não respaldam uma proposição universal, pois as palavras para cada emoção não apresentam traduções perfeitas. Naturalmente, o modo pelo qual as emoções são representadas na língua é produto da cultura, e não da evolução. No entanto, em estudos atuais de mais de vinte culturas letradas ocidentais e orientais, o julgamento da maioria sobre qual emoção corresponde a tal expressão é o mesmo. Apesar dos problemas de tradução, nunca houve um caso em que a maioria, em duas culturas, atribuísse uma emoção diferente à mesma expressão. Nunca. Obviamente, nossas descobertas não se limitam a estudos em que as pessoas rotulam uma fotografia com apenas uma palavra. Na Nova Guiné, utilizamos histórias a respeito de um evento emocional. Também apresentamos poses de emoções. No Japão, medimos o próprio comportamento facial, mostrando que, quando as pessoas estavam sozinhas, os mesmos músculos faciais se moviam ao assistir um filme desagradável, quer a pessoa fosse japonesa ou norte-americana.

Outra crítica desmereceu nossa pesquisa na Nova Guiné, alegando que utilizamos histórias descrevendo uma situação social, em vez de palavras únicas[13]. Essa crítica presumiu que emoções são palavras, o que, é claro, não são. As palavras são representações das emoções e não as próprias emoções. A emoção é um processo, um tipo específico de avaliação automática, influenciado por nosso passado evolucionista e pessoal, em que sentimos que algo importante par a nosso bem-estar está acontecendo e um c onjunto de mudanças fisiológicas e comportamentos emocionais influenciam a situação. As palavras são uma maneira de lidar com nossas emoções. Usamo-las quando nos emocionamos, mas não podemos reduzir a emoção a palavras.

Ninguém sabe exatamente a mensagem que obtemos automaticamente ao ver a expressão facial de alguém. Desconfio que palavras como raiva e medo não sejam as mensagens usuais transmitidas quando estamos na situação. Utilizamos essas palavras quando falamos acerca das emoções. Na maioria dos casos, a mensagem obtida é mais parecida com a que temos em nossas histórias; não uma palavra abstrata, m as algum indício do que a pessoa vai fazer a seguir, ou o que fez a pessoa sentir a emoção.

Outro tipo muito diferente de evidência também respalda a afirmação de Darwin de que as expressões faciais são universais, produtos de nossa evolução. Se as expressões não precisam ser aprendidas, aqueles que nasceram cegos devem manifestar expressões similares às daqueles indivíduos dotados de visão. Diversos estudos foram realizados nos últimos sessenta anos, e isso foi constatado repetidamente, em particular para expressões faciais espontâneas[14].

Nossas descobertas interculturais impulsionaram investigações referentes a diversas outras perguntas a respeito de expressões faciais: quantas expressões as pessoas podem fazer? As expressões fornecem informações precisas ou enganosas? Todo movimento facial é sinal de uma emoção? As pessoas podem mentir com suas fisionomias do mesmo jeito que com as palavras? Havia muita coisa a fazer, muita coisa a descobrir. Atualmente, há respostas para todas essas perguntas, e outras mais.

Descobri quantas expressões uma face é capaz de fazer: mais de dez mil. Além disso, identifiquei aquelas que, aparentemente, são mais centrais para as emoções. Mais de vinte anos atrás, Wally Friesen e eu escrevemos o primeiro atlas da face, uma descrição sistemática em palavras, fotografias e filmes de como medir o movimento facial em termos anatômicos. Como parte dessa obra, tive de aprender a fazer cada movimento muscular em minha própria

face. Às vezes, para verificar que o movimento feito devia-se a um músculo específico, enfiava uma agulha em minha face para estimular eletricamente e contrair o músculo, produzindo uma expressão. Em 1978, nossa ferramenta para medir a face — o Sistema de Codificação da Ação Facial (*Facial Action Coding System* — FACS) — foi publicada, e, atualmente, está sendo usada por centenas de cientistas de todo o mundo com a mesma finalidade, e os cientistas da computação estão trabalhando ativamente para automatizar e acelerar essa medição [15].

Desde então, utilizei o Sistema de Codificação da Ação Facial para estudar milhares de fotografias e dezenas de milhares de expressões faciais filmadas ou gravadas em vídeo, medindo cada movimento muscular em cada expressão. Aprendi a respeito da emoção medindo as expressões de pacientes psiquiátricos e as de pacientes com doenças coronárias do coração. Estudei pessoas saudáveis, quando aparecem em telejornais, tais como os da CNN, e em experiências em meu laboratório, nas quais provoquei emoções.

Nos últimos vinte anos, colaborei com outros investigadores para aprender o que ocorre dentro do corpo e do cérebro quando uma expressão emocional se manifesta na face. Assim como existem diferentes expressões para raiva, medo, aversão e tristeza, aparentemente há perfis diferentes de mudanças fisiológicas nos órgãos que geram sentimentos únicos para cada emoção. Nesse momento, a ciência está determinando os padrões da atividade cerebral que são a base de cada emoção [16].

Ao utilizar o Sistema de Codificação da Ação Facial, identificamos os sinais faciais que denunciam a mentira. O que denominei *microexpressões* — movimentos faciais muito rápidos, que duram menos de um quinto de segundo — são fonte importante de *escapamento*, revelando uma emoção que a pessoa está tentando ocultar. Uma expressão falsa pode ser denunciada de diversas maneiras: em geral, é levemente assimétrica e carece de uniformidade da forma que flui de vez em quando da face. Meu trabalho a respeito da mentira me colocou em contato com juizes, policiais, advogados, o FBI, a CIA, o ATF (*Bureau of Alcohol Tobacco and Firearms)* e órgãos similares, em alguns países amistosos. Ensinei a todas essas pessoas como determinar com mais precisão se alguém está dizendo a verdade ou mentindo. Esse trabalho também me deu a oportunidade de estudar as expressões faciais e emoções de espiões, assassinos, fraudadores, criminosos, líderes nacionais estrangeiros e outros, que um professor não teria contato normalmente [17].

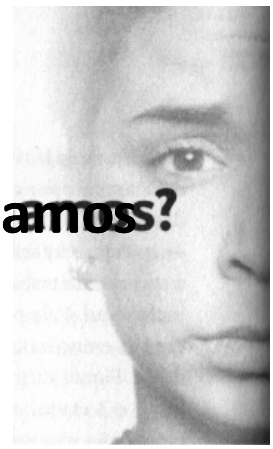
Quando já tinha escrito mais da metade deste livro, tive a oportunidade de conversar por cinco dias a respeito de emoções destrutivas com Sua Santidade, o Dalai Lama. Havia seis outros participantes — cientistas e filósofos que apresentaram suas idéias e participaram da discussão [18]. O aprendizado a respeito do trabalho deles e as discussões forneceram-me novas idéias, que incluí aqui. Pela primeira vez, aprendi a respeito da concepção budista tibetana da emoção, uma perspectiva muito diferente da que sustentamos no Ocidente. Fiquei surpreso com o fato de que as idéias que desenvolvi nos Capítulos 2 e 3 eram, em parte, compatíveis com a concepção budista, e essa concepção sugeriu ampliações e refinamentos de minhas idéias, que me levaram a reescrever aqueles capítulos em alto grau. Mais que tudo, aprendi a respeito dos diversos níveis, do experiencial ao intelectual, e acredito que o livro se beneficiou de todo esse aprendizado [19]. Este não é um livro a respeito da concepção budista da emoção, mas, às vezes, menciono pontos em comum.

Uma das novas áreas de pesquisa em evidência é a observação dos mecanismos cerebrais da emoção [20]. O que escrevi é permeado por esse trabalho, mas ainda não sabemos o suficiente a respeito do cérebro para responder muitas das perguntas aqui discutidas. Sabemos muito acerca do *comportamento* emocional, o bastante para dar respostas a algumas das perguntas mais fundamentais a respeito do papel das emoções em nossa vida cotidiana. Os próximos capítulos estão baseados em minha pesquisa sobre o comportamento emocional, depois de examinar pessoas em diversas situações emocionais e em diferentes culturas. A partir disso, refleti sobre o que considero que as pessoas precisam saber para entender melhor suas emoções.

Embora minhas pesquisas e as descobertas dos outros forneçam a base do que descrevo neste livro, fui além do que foi provado cientificamente, incluindo também o que acredito ser verdade, mas que ainda não está provado. Tratei de algumas questões acerca do que desejam saber as pessoas que procuram melhorar sua vida emocional. A elaboração deste livro me deu novos entendimentos acerca das emoções, e espero que aconteça o mesmo com você.

Capítulo 2

Quando nos emocionamos?



Durante quase todo tempo (para algumas pessoas, o tempo todo), nossas emoções nos atendem bem e nos mobilizam para lidar com o que é mais importante na vida, permitindo-nos diversos tipos de satisfações. No entanto, às vezes, nossas emoções podem nos deixar em apuros. Isso acontece quando temos reações emocionais impróprias: podemos sentir e demonstrar a emoção correta, mas com intensidade errada, por exemplo: a preocupação se justifica, mas reagimos exageradamente e nos apavoramos. Ou, então, podemos sentir a emoção apropriada, mas a demonstramos de modo errado, por exemplo: a raiva era legítima, mas ficar em silêncio foi contraproducente e infantil. No quarto capítulo descrevo como podemos mudar essas reações emocionais impróprias: intensidade ou modo errado de expressar a emoção. Aqui, e no terceiro capítulo, destaco um terceiro tipo de reação emocional inadequada, que é mais difícil de mudar, e que é ainda pior que as duas primeiras. Não que a reação seja muito intensa, nem que o modo de expressá-la se ja incorreto. A contece que, em geral, sentimos a em o-ção errada. O problema não é que ficamos muito assustados ou que demonstramos isso de forma errada; o problema é, como percebemos depois, que não deveríamos ter ficado com medo.

Por que uma emoção imprópria seria ativada? Podemos eliminar completamente um gatilho emocional? Por exemplo, quando alguém fura a fila na nossa frente, não nos enfezamos? Ou podemos mudar nossa reação emocional, ficando desdenhosos ou satisfeitos em vez de irritados em situações assim?

Se não pudermos eliminar ou mudar nossa reação com relação a um gatilho, poderemos, ao menos, enfraquecer seu poder e não reagir inadequadamente?

Essas perguntas não surgiriam se nossa reação fosse a mesma diante de algum acontecimento; se todo evento ativasse a mesma emoção em todos nós. Sem dúvida, esse não é o caso: algumas pessoas sentem medo de altura, outras, não; algumas pessoas choraram a morte da princesa Diana como se ela fosse um parente próximo, enquanto outras não se importaram. No entanto, há alguns gatilhos que geram a mesma emoção em todos. Acidentes de carro eminentes, por exemplo, invariavelmente desencadeiam um instante de medo. Como isso acontece? Como cada um de nós adquire o próprio conjunto de gatilhos emocionais e, ao mesmo tempo, apresenta a mesma reação emocional das outras pessoas em relação a outros gatilhos? Quase todos sentem medo se a cadeira em que estão sentados quebra repentinamente, mas algumas pessoas sentem medo de avião, outras, não. Compartilhamos alguns gatilhos da mesma forma que compartilhamos as expressões para cada emoção. No entanto, há gatilhos que não são específicos à cultura, mas ao indivíduo. Como adquirimos gatilhos emocionais indesejados? Essas são as perguntas abordadas neste capítulo. Precisamos saber as respostas antes de enfrentar a questão prática do próximo capítulo: podemos mudar o que ativa nossas emoções?

É difícil responder a essas perguntas, pois não temos acesso à cabeça de uma pessoa para encontrar as respostas, e nem sempre podemos encontrar as respostas simplesmente perguntando por que ou quando as pessoas se emocionam. Há técnicas de imagens cerebrais, como a Imagem por Ressonância Magnética Funcional (IRMF), em que a cabeça é posta dentro de uma bobina magnética e são produzidas imagens das partes ativas do cérebro em períodos de dois a três segundos. Infelizmente, é um tempo muito longo para o estudo da origem das emoções, pois elas frequentemente começam em menos de um segundo. E mesmo se a IRMF tivesse a resolução de tempo correta, não adiantaria, pois ela simplesmente identifica que estruturas cerebrais estão ativas, e não a atividade específica.

Embora ainda não exista a evidência científica para responder como os gatilhos emocionais se estabelecem em nosso cérebro e se podemos eliminá-los - e talvez essas respostas só surjam daqui a décadas —, algumas aproximações podem ser feitas a partir da análise criteriosa de como e quando as pessoas se comportam de modo emocional. As respostas que posso sugerir,

embora tentativas, podem nos ajudar a lidar melhor com nossas emoções e com as reações emocionais dos outros.

Não nos emocionamos com tudo; não estamos sob o domínio das emoções todo o tempo. As emoções vão e vêm. Sentimos uma emoção em um momento e podemos não sentir nenhuma em outro. Algumas pessoas são bem mais emocionais que outras (ver a conclusão), mas, mesmo as pessoas mais emotivas têm momentos em que não sentem nenhuma emoção. Alguns cientistas afirmam que sempre há alguma emoção ocorrendo, mas ela é muito sutil para que a percebamos ou para que afete nossas ações. Se for tão pequena, imperceptível, penso que podemos muito bem dizer que esses são momentos em que não há emoção (casualmente, mesmo aqueles que acham que estão sempre sentindo alguma emoção reconhecem que nem sempre é a mesma. Assim, eles também enfrentam o problema de explicar por que sentimos uma emoção em um momento e outra depois).

Dado que nem todo minuto da vida é emocional, a pergunta permanece: Por que nós nos emocionamos? As emoções normalmente ocorrem quando sentimos, justificadamente ou por engano, que algo que afeta seriamente nosso bem-estar, para melhor ou pior, está acontecendo ou prestes a acontecer. Não é o único motivo de emoção, mas é muito importante, talvez o mais básico. Assim, enfoquemos esse caminho (posteriormente, descrevo oito outros para geração da emoção). É uma idéia simples, mas fundamental: as emoções se desenvolvem e nos preparam para lidar rapidamente com eventos essenciais de nossas vidas.

Lembre-se de um momento em que você estava dirigindo e, de repente, outro carro apareceu, em alta velocidade, prestes a colidir com o seu. Sua mente consciente estava concentrada em uma conversa interessante com um amigo no assento do passageiro ou em um programa de rádio. Em um instante, antes de você ter tempo para pensar, antes da parte consciente de sua mente poder considerar a questão, o perigo foi sentido e o medo apareceu.

No momento em que uma emoção começa, ela se apodera de você nos primeiros milésimos de segundo, comandando o que você faz, diz e pensa. Sem escolher fazer isso, você vira o volante automaticamente para evitar a colisão, pressionando o pedal do freio com o pé. Ao mesmo tempo, uma expressão de medo atravessa seu rosto: sobrancelhas levantadas e unidas, olhos arregalados e boca esticada para trás, na direção das orelhas. O coração começa a bater aceleradamente, você começa a transpirar e o sangue corre

para os grandes músculos das pernas. Observe que você teria feito aquela expressão facial mesmo se não houvesse ninguém sentado no carro, da mesma forma que seu coração bate ria mais rápido se você não se envolvesse em algum esforço físico repentino, exigindo maior circulação sangüínea. Essas respostas acontecem porque, ao longo de nossa evolução, se tornou útil para os outros saber quando sentimos perigo e, também, estar preparado para fugir em ocasiões assim.

As emoções nos preparam para lidar com eventos importantes sem precisarmos pensar no que fazer. Você não teria sobrevivido ao acidente automobilístico se parte de você não estivesse monitorando o mundo continuamente em busca de sinais de perigo. Nem teria sobrevivido se você tivesse de pensar conscientemente a respeito do que deveria fazer para enfrentar o perigo assim que ele ficou evidente. As emoções fazem isso sem seu conhecimento, e, na maioria das vezes, isso é bom para você.

Logo que o perigo passou, você ainda sentiria o medo. O tempo necessário para que a intensidade dessas sensações diminua é de dez a quinze segundos, e não haveria muito que fazer para interromper esse processo. As emoções produzem mudanças nas partes do cérebro que nos mobilizam para lidar com o que deflagrou a emoção, assim como mudanças em nosso sistema nervoso autônomo, que regula o batimento cardíaco, a respiração, a transpiração e muitas outras alterações corporais, preparando-nos para diversas ações. As emoções também enviam sinais, mudanças nas expressões, na face, na voz e na postura corporal. Não escolhemos essas mudanças; elas simplesmente acontecem.

Quando a emoção é forte e surge repentinamente, como no exemplo do carro, nossa memória do episódio emocional, depois disso, não será muito precisa. Você não consegue saber o que seu cérebro fez, que processos foram envolvidos no reconhecimento do perigo representado pelo outro carro. Você saberia que virou o volante e pisou no freio, mas provavelmente não perceberia que uma expressão atravessou seu rosto. Você teria sentido algumas das sensações em seu corpo, mas seria difícil encontrar palavras para descrevê-las. Se você quisesse saber como conseguiu sentir o perigo enquanto estava concentrado na sua conversa ou na música do rádio do carro, você não seria capaz de dizer. Não há como testemunhar ou direcionar os processos que salvaram sua vida. Essa característica maravilhosa de nossas emoções — que elas podem, e geralmente começam sem nossa consciência — também pode nos afetar negativamente, causando reações impróprias. Mais adiante, entrarei em detalhes.

Se o processo fosse mais lento, poderíamos ter consciência do que estava acontecendo em nosso cérebro. De fato, poderíamos saber as respostas para as perguntas deste capítulo. No entanto, não sobreviveríamos a acidentes de carros quase certos, pois não seríamos capazes de agir com a rapidez necessária. No primeiro instante, a decisão ou avaliação que produz a emoção é extraordinariamente rápida e ocorre inconscientemente. Devemos ter mecanismos *automáticos* de avaliação, rastreando continuamente o mundo ao redor de nós e detectando quando algo importante para nosso bem-estar e para nossa sobrevivência está acontecendo.

Quando passarmos a observar a operação da avaliação automática no cérebro, suponho que encontraremos muitos mecanismos. Assim, de agora em diante, usarei a forma plural para me referir aos mecanismos automáticos de avaliação, os *autoavaliadores*.*

Atualmente, quase todos que realizam pesquisas a respeito das emoções concordam com o que descrevi até aqui: primeiro, que as emoções são reações a questões que parecem muito importantes para nosso bem-estar e, segundo, que as emoções freqüentemente começam tão rápido que não temos consciência dos processos mentais que as deflagram [1]. A pesquisa acerca do cérebro é consistente com o que sugeri até aqui. Podemos realizar rapidamente avaliações muito complexas, em milésimos de segundo, sem tomarmos consciência dos processos de avaliação.

Nesse momento, podemos reformular o primeiro conjunto de perguntas a respeito de como podem existir gatilhos emocionais universais e específicos. Quais são os autoavaliadores sensíveis a esses gatilhos e como eles se tornam sensíveis? Como os gatilhos emocionais se estabelecem? As respostas nos dirão por que nos emocionamos. Também nos ajudarão a responder à seguinte pergunta: por que, às vezes, temos emoções aparentemente inapropriadas para nós, enquanto, em outras vezes, nossas emoções estão perfeitamente sintonizadas com o que está acontecendo e podem até salvar nossas vidas?

* Há trinta anos, quando escrevi pela primeira vez a respeito dos autoavaliadores, não especifiquei os sentidos que podiam estar envolvidos. Aparentemente, podia ser qualquer um: visão, audição, tato, olfato, paladar. Suspeito que o visual é especialmente importante, mas que pode refletir minha própria predisposição. Sempre fui mais sensível ao que vejo. Portanto, meu interesse na emoção começou com uma fascinação pela expressão facial. Por enquanto, devemos presumir que cada órgão sensorial fornece estímulos para os autoavaliadores.

As respostas também nos dirão se é possível mudar o que produz uma emoção. Se podemos, por exemplo, fazer algo para deixarmos de sentir medo quando um avião enfrenta uma turbulência. Os pilotos de avião relatam que conseguiram isso, pois quase sempre os instrumentos os informam antecipadamente a respeito das turbulências, mas se não houvesse avisos, eles sentiriam medo? Nenhum dos pilotos me respondeu, mas os comissários de bordo responderam que sentiriam medo momentâneo. O que precisaríamos fazer para deixar de sentir o impulso de retribuir raiva com raiva? Esse é um objetivo impossível? Talvez tudo o que seja possível fazer é mudar a sensibilidade dos autoavaliadores de certos gatilhos. Pode ser que, mesmo isso, seja mais do que podemos conseguir. Voltaremos a esse assunto.

Podemos deduzir a quais eventos nossos autoavaliadores são sensíveis examinando quando as emoções acontecem. A maior parte do que sabemos não veio da observação efetiva de quando as pessoas sentem uma ou outra emoção. Veio, sim, de suas respostas a questionários sobre o que eles se lembram sentindo uma ou outra emoção. O filósofo Peter Goldie, em seu instrutivo livro, designa esse tipo de informação como pós-racionalização [2]. Essa designação, porém, não rejeita a informação. As respostas que as pessoas dão nesses questionários, assim como as explicações que damos a nós mesmos depois de um episódio emocional para justificar nossos atos, podem ser incompletas e talvez estereotipadas, pois passam por filtros a respeito do que as pessoas têm consciência e se lembram. Nos questionários, outra questão é sobre a disposição das pessoas de revelar certas coisas. No entanto, as respostas ainda podem nos ensinar muito.

Na década de 1970, o psicólogo Jerry Boucher, meu ex-aluno, fez essas perguntas a pessoas da Malásia e dos Estados Unidos [3]. Alguns anos depois, Klaus Scherer, um colega psicólogo, e seus colaboradores [4] fizeram uma pesquisa semelhante com estudantes de oito culturas ocidentais. Os dois encontraram evidências de uma proposição universal: os mesmos tipos de gatilho foram relatados para evocar as mesmas emoções através de diferentes culturas. Eles também encontraram evidências de diferenças culturais nos eventos específicos que trazem à tona uma emoção. Em todas as culturas, a perda de algo importante foi o gatilho para a tristeza, mas a perda relatada variou de uma cultura para outra.

No estudo de Boucher, um dos malaios narrou a história de um homem que havia acabado de escutar o chamado à oração de um importante feriado

religioso muçulmano. "Isso o deixou triste, pois pensou na mulher e nos filhos no povoado, para celebrar [o feriado]. Nesse momento, ele está na selva densa para defender seu país. Ele está em serviço, como soldado, e não pode celebrar [a data religiosa] com sua mulher e seus filhos [que estão em casa, no povoado]." No estudo de Scherer, um europeu disse: "Estava pensando a respeito de algo que ativou a memória acerca de um amigo da escola, que morreu em um acidente de carro. Ele era um aluno brilhante e tinha uma personalidade maravilhosa. Perdeu a vida. Por quê?". A perda é o tema das duas histórias, mas são tipos diferentes de perda.

As próprias entrevistas que fiz com pessoas de minha cultura documentam diversas diferenças entre os norte-americanos naquilo que os deixam tristes, irritados, medrosos, desgostosos etc. Não que não haja sobreposições. Algumas coisas fazem quase todos sentirem a mesma emoção: uma pessoa ameaçadora, carregando um porrete, que aparece de repente em uma rua escura, quase sempre causa medo. Contudo, minha mulher tem medo de camundongos, e eles não me assustam. Fico nervoso quando o serviço em um restaurante é lento, e ela não se importa. Nesse caso, o problema volta a aparecer: como os autoavaliadores se tornaram sensíveis tanto aos gatilhos emocionais de todas as pessoas (uma proposição universal) como aos que despertam emoções diferentes entre os indivíduos, mesmo dentro de uma mesma cultura?

Tratando de decifrar isso, fica claro que os autoavaliadores devem estar atentos aos dois tipos de gatilhos. Eles têm de examinar os eventos que todas as pessoas se deparam, que são importantes para o bem-estar ou para a sobrevivência de todos os seres humanos. Para cada emoção, pode haver alguns eventos armazenados no cérebro de todos os seres humanos. Pode haver um esquema, um esboço abstrato ou a intuição simples de uma cena, tal como, com relação ao medo, à ameaça de dano, ou, com relação à tristeza, a alguma perda importante. Outra possibilidade igualmente provável é de que o armazenado não seja abstrato, mas um evento específico, tal como, com relação ao medo, a perda de apoio ou algo que se aproxima tão rapidamente que possa nos atingir. Com relação à tristeza, o gatilho universal pode ser a perda de um ente querido, de uma pessoa a quem se está fortemente ligado. Ainda não há base científica para escolher entre essas duas possibilidades, mas não faz diferença a respeito da condução de nossas vidas emocionais.

Ao longo de nossas vidas, deparamo-nos com diversos eventos que aprendemos a associar ao medo, à raiva, à aversão, à tristeza, à surpresa ou à

satisfação. Eles são adicionados aos eventos universais antecedentes, expandindo aqueles que os autoavaliadores estão alertas e podem se assemelhar aos eventos srcinalmente armazenados. São elaborações ou adições referentes aos eventos universais antecedentes. Não são os mesmos para todas as pessoas, variam de acordo com a experiência de cada um. Quando estudei membros da cultura da Idade da Pedra, na Nova Guiné, no fim da década de 1960, descobri que eles tinham medo de ser atacados por um porco-do-mato. Na América urbana, as pessoas têm mais medo de assaltantes, mas os dois casos representam um ameaça de dano [5].

Em um livro anterior [6], Wally Friesen, eu e meu copesquisador descrevemos as cenas que consideramos universais para sete emoções. Posteriormente, o psicólogo Richard Lazarus apresentou uma proposta semelhante [7]. Ele utilizou a expressão *temas relacionais centrais* para repercutir sua visão de que as emoções se relacionam principalmente à forma como lidamos com as outras pessoas, uma idéia com a qual concordo bastante (ainda que eventos impessoais, como um pôr do sol ou um terremoto, também possam desencadear emoções). A palavra *temas* é boa, pois podemos falar de temas universais e *variações* desses temas que se desenvolvem nas experiências individuais.

Quando identificamos um tema, como a sensação quando uma cadeira inesperadamente desaba conosco, isso ativa uma emoção com pouca avaliação. Pode levar mais tempo para os autoavaliadores identificarem algumas variações de cada tema, aquelas que aprendemos ao longo do processo de crescimento. Quanto mais a variação estiver afastada do tema, mais tempo pode levar até que alcancemos o momento em que ocorre a *avaliação reflexiva*[8]. Nesse processo, temos consciência dos percursos avaliatórios: estamos pensando e considerando o que está acontecendo. Suponhamos que alguém escute que vai haver um corte de mão de obra na empresa. A pessoa reflete se pode ser afetada, e, à medida que crê nessa possível ameaça, começa a sentir medo. Ela não pode perder o emprego, pois precisa do salário para se manter. O evento se associa ao tema da perda de apoio — um dos temas associados ao medo —, mas está tão afastado desse tema que a avaliação não seria automática, mas reflexiva. A mente consciente da pessoa está envolvida.

cionais de cada pessoa, são adquiridas. Elas são apreendidas, refletindo a vivência de cada um de nós (um assaltante ou um porco-do-mato). Mas como os temas universais são adquiridos? Como eles se armazenam em nossos cére-

bros, de modo que os autoavaliadores sejam sensíveis a eles? Eles também podem ser herdados, produtos de nossa evolução? Vale a pena dedicar um tempo a essa análise, pois a resposta — como os temas universais são adquiridos? — possui implicações a respeito de quão prontamente eles podem ser modificados ou eliminados. Infelizmente, não há evidência de como os temas universais são adquiridos. Explicarei claramente duas alternativas e elucidarei por que penso que apenas uma delas tende a ser verdadeira.

A primeira explicação sustenta que não apenas as variações são aprendidas; os temas associados a cada emoção também o são. Como foi descoberto que os mesmos temas ocorrem em muitas culturas diferentes, eles devem se basear nas experiências que todas as pessoas, ou quase todas, têm por intermédio do que é designado *aprendizado constante da espécie.*

Consideremos, como exemplo, a raiva. Todo ser humano se sente contrariado quando alguém interfere em algo que ele quer muito fazer ou está fazendo. E toda pessoa aprende que, ao ameaçar ou atacar a fonte de interferência, ela, às vezes, tem sucesso em eliminar essa fonte. Toda essa explicação supõe que a natureza humana tem incorporado o desejo de perseguir objetivos, a capacidade de ameaçar ou atacar e a habilidade de aprender a partir da superação de obstáculos. Se admitirmos que o desejo, a capacidade e a habilidade existem, podemos esperar que as pessoas aprendam que será proveitoso tentar remover um obstáculo ameaçando ou atacando a fonte dele. Essa atividade requer um aumento do batimento cardíaco, com o sangue indo para as mãos para atacar o obstáculo, ou seja: todos os componentes conhecidos da resposta emocional da raiva [9].

Se os temas universais são aprendidos, deve ser possível desaprendê-los. Se aprendermos o tema associado à raiva, então talvez seja possível desaprendê-lo.

Comecei minha pesquisa acreditando que isso acontecia. Achava que cada aspecto da emoção, incluindo o que ativa as emoções, era socialmente aprendido. Minhas constatações a respeito da universalidade das expressões faciais, bem como as constatações de outros estudiosos, mudaram minha opinião. O aprendizado não é a única fonte daquilo que transpira durante a emoção. O aprendizado constante da espécie não consegue explicar por que as expressões faciais em crianças congenitamente cegas são semelhantes às apresentadas por crianças normais. Nem consegue explicar que músculos são acionados em expressões específicas; por exemplo, por que, nas emoções agradáveis, a boca se ergue em vez de abaixar e o músculo em torno dos olhos se contrai, ainda que

isso passe despercebido quando as pessoas tentam disfarçar suas expressões. O aprendizado constante da espécie também é incapaz de explicar claramente nossas recentes constatações de que a raiva, o medo, a tristeza e a aversão são marcados por mudanças diferentes de batimento cardíaco, transpiração, temperatura da pele e fluxo sangüíneo (todas essas descobertas são descritas no Capítulo 4). Essas constatações me conduziram à conclusão de que nossa herança evolucionista contribui definitivamente para modelar nossas respostas emocionais. Se fosse esse o caso, parece provável que a evolução também desempenharia um papel importante na determinação dos temas universais que ativam as emoções. Esses temas são dados, não adquiridos; somente as variações e as elaborações dos temas são aprendidas[10].

Evidentemente, a seleção natural moldou diversos aspectos de nossas vidas. Consideremos a característica de ter um dedo polegar opositor. Essa característica não é encontrada na maioria dos outros animais. Então, por que os seres humanos a apresentam? Presumivelmente, há muito tempo, os nossos antepassados que, por variação genética, nasceram com essa característica funcional foram mais bem-sucedidos em ter e cuidar da descendência e em lidar com presas e predadores. Assim, teriam contribuído com as gerações seguintes, até que, ao longo do tempo, todos tivessem essa característica. Ter um polegar opositor foi *selecionado* e, atualmente, integra nossa herança genética.

Por raciocínio similar, sugiro que aqueles que reagem à interferência com tentativas vigorosas de eliminá-la e que apresentam um sinal claro de sua intenção eram mais propensos a vencer competições por alimentos ou cônjuges. Eles tenderiam a gerar mais descendentes e, ao longo do tempo, todas as pessoas apresentariam esse tema associado à raiva.

A diferença entre as duas explicações a respeito de temas universais — aprendizado constante da espécie e evolução — é sua descrição de *quando* coisas específicas acontecem. A explicação evolucionista aponta para nosso passado ancestral como o tempo em que esses temas (e outros aspectos das emoções que descreverei posteriormente) foram desenvolvidos. O aprendizado constante da espécie admite que certas partes do tema associado à raiva (querer perseguir objetivos) passaram a vigorar ao longo do curso da evolução, mas, por outro lado, outras partes desse tema (eliminar obstáculos em relação a esses objetivos por meio de ameaças ou ataques) são aprendidas na vida de cada pessoa. O fato é que todas as pessoas aprendem as mesmas coisas e, portanto, são universais.

Acho muito improvável que a seleção natural não agisse sobre algo tão importante e fundamental para nossas vidas como o que ativa nossas emoções. Nascemos preparados, com uma sensibilidade em desenvolvimento para os eventos que foram relevantes para a sobrevivência de nossa espécie em seu ambiente ancestral como caçadores e coletores. Os temas que os autoavaliadores examinam constantemente em nosso ambiente, em geral sem nosso conhecimento, foram selecionados ao longo de nossa evolução.

A evidência que atesta essa concepção vem de uma série brilhante de estudos de Arne Ohman, psicólogo sueco". Ele ponderou que, ao longo da maior parte de nossa história evolucionista, as cobras e as aranhas eram perigosas. Os nossos ancestrais que aprenderam isso rapidamente e evitavam esses animais foram mais propensos a sobreviver, a ter filhos e cuidar deles em comparação com os que demoraram em aprender a ter medo desses animais. Se, de fato, a evolução nos preparou para ter medo do que foi perigoso no passado, então, atualmente, as pessoas aprenderiam mais rapidamente a temer cobras e aranhas do que flores, cogumelos ou objetos geométricos. Ele constatou exatamente isso.

Ohman deu um choque elétrico (tecnicamente denominado *estímulo não condicionado*, pois produz excitação emocional sem que haja aprendizado), juntamente com um estímulo relevante — que desperte medo — (cobra ou aranha) ou irrelevante (cogumelo, flor ou objeto geométrico). Após a aplicação de apenas um choque em combinação com um dos estímulos relevantes, as pessoas sentiram medo quando uma cobra ou aranha foi mostrada sem a aplicação do choque, ao passo que, com relação aos estímulos não relevantes (flor, cogumelo ou objeto geométrico), foram necessárias mais associações com o choque para que o medo se manifestasse sem a aplicação do estímulo. As pessoas também continuavam com medo de cobra ou aranha, enquanto o medo da flor, do cogumelo ou do objeto geométrico se desvanecia*.

Obviamente, temos medo de cobras e aranhas em nosso ambiente atual. É a evolução, então, que explica os resultados de Ohman? Se esse contra-argumento fosse verdadeiro, as pessoas deveriam reagir a outros objetos perigosos

* E. O. Wilson discutiu o medo de cobras em termos muito consonantes com os apresentados. Embora ele não aplique seu arcabouço especificamente à emoção, é muito consistente com o que estou sugerindo a respeito do banco de dados das emoções. (Ver *Consilience,* Random House, 1998, em particular as páginas 136-40).

em nosso ambiente atual, tais como armas de fogo e tomadas elé tricas, da mesma forma que fazem com relação a cobras e aranhas. No entanto, Ohman não constatou isso. Levou tanto tempo para condicionar o medo com relação armas de fogo e tomadas elétricas quanto para condicionar o medo relacionado a flores, cogumelos e objetos geométricos. Não estivemos expostos a armas de fogo e tomadas elétricas por um tempo suficiente para a seleção natural desenvolvê-los como gatilhos universais [12].

Em seu visionário livro, *A expressão das emoções no homem e nos animais*, Charles Darwin descreveu uma experiência com uma cobra realizada há mais de cem anos, muito semelhante ao recente trabalho de Ohman. "Encostei meu rosto no vidro grosso, na frente de uma cobra venenosa, no jardim zoológico, determinado a não saltar para trás se ela me atacasse, mas, assim que ela deu o bote, minha decisão perdeu o efeito, e recuei de um a dois metros com impressionante rapidez. Minha vontade e razão foram inúteis face à sensação de um perigo que nunca tinha experimentado" [13]. A experiência de Darwin mostra como o pensamento racional é incapaz de impedir uma resposta temerosa a um tema inato associado ao medo, assunto que voltarei em breve.

Não é comprovado que esses temas associados a emoções atuem como gatilhos antes da experiência relacioná-los a um resultado emocional. Lembremos que, na experiência de Ohman, era necessária alguma experiência para que os animais se tornassem gatilhos associados ao medo. Eles não eram amedrontadores em uma exposição inicial. Bastou uma associação com um resultado desagradável para que esses animais se tornassem gatilhos relacionados ao medo, mas, ainda assim, essa associação foi necessária. Talvez isso não seja sempre fundamental, pois Darwin escreveu que teve medo de cobras sem qualquer experiência direta anterior com elas. De um ponto de vista prático, não importa se algum aprendizado busca estabelecer um tema associado à emoção ou se alguns temas não requerem experiência para que nos tornemos sensíveis com sua ocorrência. Nos dois casos, beneficiamo-nos da experiência de nossa espécie nesse planeta, respondendo rapidamente a gatilhos que foram relevantes para nossa sobrevivência.

Estou convencido de que uma das características mais distintivas das emoções é que os eventos que as ativam são influenciados não só por nossa experiência individual como também por nosso passado ancestral [14]. As emoções, na feliz expressão de Richard Lazarus, refletem a "sabedoria das gera-

ções", tanto nos temas associados à emoção como nas respostas emocionais. Os autoavaliadores estão examinando o que foi importante para a sobrevivência não só em nossa vida individualmente como também na vida dos ancestrais caçadores — coletores.

Às vezes, respondemos emocionalmente a questões que foram importantes para nós, mas que não são mais relevantes. As variações sobre cada tema que adicionam e fornecem detalhes ao que é identificado por meio de avaliação automática começam a ser aprendidas muito cedo: algumas na infância, outras na puberdade. Podemos identificar nossas próprias respostas inadequadas a coisas que nos irritaram, nos assustaram ou nos repugnaram antes. Reações que, nesse momento, consideramos incompatíveis com nossa vida adulta. Há maior probabilidade de cometermos erros em nosso aprendizado remoto dos gatilhos emocionais, pois nossos mecanismos são menos desenvolvidos. No entanto, o que aprendemos cedo na vida pode ter mais potência e resistência ao desaprendizado que o que aprendemos posteriormente (essa suposição é comum em diversas formas de psicoterapia, e é respaldada por algumas pesquisas).

Nossos autoavaliadores são poderosos e examinam continuamente, fora de nosso conhecimento consciente, os temas e as variações dos eventos relevantes para nossa sobrevivência. Utilizando uma metáfora informática, os mecanismos automáticos de avaliação estão buscando em nosso ambiente algo que se assemelhe ao que está armazenado em nosso *banco de dados de alerta emocional,* escrito, de um lado, por nossa biologia, mediante a seleção natural, e, de outro, por nossa experiência individual [15].

Lembremos que aquilo descrito pela seleção natural talvez não sejam gatilhos em si, mas preparações que permitem que alguns gatilhos se estabeleçam rapidamente. Muitos psicólogos destacaram conjuntos de casos afins, mas diferentes, de como os avaliadores automáticos classificam um novo evento, para determinar, em meus termos, se eles correspondem a um item presente no banco de dados de avaliação emocional. Tenho dúvidas a respeito da validade dessa sugestão, pois ela se baseou no relato das pessoas, e nenhum de nós tem consciência do que nossa mente faz enquanto processa a avaliação automática. Essa pesquisa forneceu bons modelos para explicar a descrição do modo como as pessoas se emocionam. Em todo caso, suas sugestões não são diretamente relevantes para a teoria a respeito de como nos emocionamos que proponho no decorrer deste capítulo.

Esse banco de dados é aberto; as informações são adicionadas a ele o tempo todo[16]. Ao longo da vida, entramos em contato com novos eventos que podem ser interpretados por avaliação automática, semelhantes a um tema ou a uma variação armazenada no banco de dados. Quando isso acontece, uma emoção é ativada. O psicólogo Nico Frijda enfatizou que aquilo a que chamo variação não são apenas resultados da experiência direta prévia, mas também estímulos novos, que parecem relevantes para questões de nosso interesse: nossas *preocupações*[17].

Desde que não precisemos desviar nossa atenção consciente para prestar atenção nos eventos que se tornaram gatilhos emocionais, podemos utilizar nossos processos conscientes para realizar outras ações. Isso seria um sinal de distúrbio mental, como explicarei posteriormente, se nosso consciente estivesse preocupado com possíveis eventos emocionais. Depois que aprendemos a dirigir um carro, fazemos isso automaticamente e nos sentimos livres para concentrar nossa atenção em uma conversa, em uma música no rádio, em um pensamento a respeito de algum compromisso etc. Quando fazemos uma curva à esquerda, não temos de parar de escutar o rádio para pegar a pista correta. Mesmo se algo perigoso acontecer, ainda faremos a coisa certa. Essa é uma das grandes forças das emoções, o motivo pelo qual são funcionais.

Infelizmente, o modo como reagimos pode não ser sempre apropriado ao ambiente. Se visitarmos um país onde a mão de direção é outra, nosso processamento automático poderá nos colocar em perigo, uma vez que podemos errar facilmente ao alcançar uma rotatória ou fazer uma curva. Não podemos manter uma conversa ou escutar o rádio. Conscientemente, devemos nos manter alerta às decisões que, antes, eram automáticas. Às vezes podemos achar que, emocionalmente, estamos vivendo em outro "país", outro ambiente em relação àquele que nossos mecanismos de avaliação automática são sensíveis. Assim, nossas reações emocionais podem ser inadequadas ao contexto.

Isso não seria um problema não fosse o fato de que nossos mecanismos de avaliação emocional atuam de modo inacreditavelmente rápido. Se fossem mais lentos, não seriam tão úteis, mas haveria tempo para nos conscientizarmos a respeito do que nos está emocionando. Nossas avaliações conscientes podem nos permitir interromper o processo quando o consideramos inadequado ou inútil para nós, antes de uma emoção começar. A natureza não nos deu essa opção. Se fosse mais útil ter mecanismos de avaliação lentos ao invés

de rápidos ao longo da história da nossa espécie, não teríamos esses mecanismos rápidos de avaliação automática e fora da consciência.

Embora as emoções sejam ativadas com mais freqüência por avaliadores automáticos, essa não é a única maneira pela qual elas podem começar. Nesse momento, vamos considerar outros oito caminhos que geram emoção. Alguns deles dão mais oportunidade de controlar se vamos ou não nos emocionar.

Ocasionalmente, as emoções começam depois de uma *avaliação reflexiva,* em que consideramos conscientemente o evento, mas ainda não temos certeza de seu significado. A medida que a situação se desenvolve ou nossa compreensão progride, algo entra em sintonia, encontra correspondência em nosso banco de dados de alerta emocional e, então, os mecanismos de avaliação automática assumem o controle. A avaliação reflexiva lida com situações ambíguas, situações em que os mecanismos de avaliação automática ainda não estão sintonizados. Suponha que você encontre uma mulher que começa a falar sobre sua vida, mas não fica claro por que ela está falando com você. Você pensa a respeito do que ela diz, tentando entender o que isso significa para você. Em certo momento, você percebe que ela está ameaçando seu emprego. Então, os mecanismos de avaliação automática assumem o controle, e você começa a sentir medo, raiva ou outra emoção pertinente.

Esse é o preço da avaliação reflexiva: tempo. Os mecanismos de avaliação automática nos poupam esses minutos. Freqüentemente, nossas avaliações automáticas podem nos salvar do desastre, e fazem isso cortando aqueles momentos requeridos pela avaliação reflexiva.

Do lado positivo, há a possibilidade de influenciarmos o que transpira no momento em que as emoções começam, como conseqüência da avaliação reflexiva*. Para isso, precisamos estar familiarizados com nossos gatilhos emocionais quentes: as variações específicas em relação a temas universais, que são mais proeminentes em nossas vidas para cada emoção. Entre o quinto e o nono capítulo, a leitura a respeito dos temas e das variações comuns pode

* Após conversar com Dalai Lama a respeito do que ele denomina *emoções destrutivas* e das iniciativas adotadas pelas práticas budistas para se livrar delas, tive a impressão de o que ele e outros conseguiram foi substituir a avaliação reflexiva pela automática. Com muitos anos de prática, a opção de não se tornar emotivo parece possível, ou, caso contrário, agir e falar de modo a não ser prejudicial aos outros. Nos próximos anos, espero ser capaz de realizar pesquisas para aprender mais a respeito de como obter isso, e se há outros meios de chegar a isso em um período mais curto.

nos ajudar a compreender nossos gatilhos e os das pessoas ao redor. Se os compreendermos, poderemos nos esforçar para não permitir que eles condicionem nossa interpretação do que está transpirando.

Suponha que o gatilho da sua reação de tristeza/angústia seja a sutil indicação de que uma mulher vai abandoná-lo pois ela descobriu seu segredo mais profundo: seus sentimentos (aprendidos) de baixa autoestima. Se houvesse tempo, você poderia usar a avaliação reflexiva para se prevenir contra o julgamento de que está sendo abandonado. Não seria fácil, mas, com a prática, seria possível reduzir a chance de você cair na tristeza/angústia quando não estiver sendo realmente abandonado. A avaliação reflexiva dá mais de uma função a seu consciente. Você pode aprender como se prevenir contra a probabilidade de interpretar mal o que está acontecendo.

Também podemos nos emocionar quando lembramos uma cena emocional do passado. Podemos escolher lembrar a cena reformulando-a em nossa mente, revisando para entendermos o que ou por que aconteceu, ou como podíamos ter agido de modo diferente. Talvez a memória possa não ser uma alternativa; ela pode ser espontânea e vir de repente a nossa mente. Independentemente de como a memória é ativada, quer por escolha ou não, ela pode incluir não apenas a cena e o roteiro do que transpirou emocionalmente como também uma reação emocional. Podemos repetir as emoções que sentimos na cena srcinal ou sentir uma emoção diferente. Por exemplo, uma pessoa pode estar desgostosa consigo mesma por ter sentido medo na cena srcinal, mas agora sentir somente aversão, e não o medo srcinal. Também pode acontecer, inicialmente, de nos lembrarmos dos eventos emocionais, mas não sentirmos novamente aquelas ou outras emoções. As emoções também podem ser despertadas conforme a cena se desenvolve em nossa mente.

Robert Levenson e eu temos usado uma tarefa de memória para produzir emoções no laboratório, a fim de estudar expressões e reações fisiológicas que marcam cada uma. Achávamos que seria difícil para as pessoas vivenciar novamente cenas emocionais do passado, sabendo que estavam sendo filmadas e tinham fios ligados a diversas partes de seus corpos para medir o batimento cardíaco, a respiração, a pressão arterial, a transpiração e a temperatura da pele. Aconteceu exatamente o contrário. A maioria das pessoas pareceu ávida por uma oportunidade de repetir e vivenciar novamente uma cena do passado. Oferecida essa chance a elas, isso aconteceu quase imediatamente, em relação a algumas, senão todas, emoções.

Pedimos para as pessoas se lembrarem da própria versão de um dos eventos considerados como universais para cada emoção. Por exemplo, para trazer à tona a tristeza, pedimos para as pessoas se lembrarem da morte de alguém muito próximo. Pedimos que visualizassem um momento em que sentiram a tristeza mais profunda e, em seguida, para tentarem sentir novamente a mesma emoção da ocasião do falecimento.

Pouco antes do término dessas curtas instruções, a fisiologia, os sentimentos subjetivos e, em certas pessoas, até as expressões faciais das emoções mudaram. Isso deveria ser previsível, pois todas as pessoas já tiveram a experiência de sentir alguma emoção ao se lembrar de um evento importante. O que não se sabia antes da nossa pesquisa é se as mudanças que derivam das lembranças se assemelham às que ocorrem quando as emoções são despertadas por outros meios. De fato, isso acontece. A memória acerca dos eventos que escolhemos recordar, que não nos conduzem a uma nova vivência das emoções srcinalmente sentidas, possibilita aprender como reconstruir o que está acontecendo em nossa vida e temos, assim, a chance de mudar o que nos emociona.

A imaginação é ainda outro meio de provocar uma reação emocional. Se usarmos a imaginação para criar cenas que sabemos que nos emocionam, poderemos ser capazes de suavizar um gatilho. Em nossas mentes, podemos interpretar de outras formas o fato para que não combinem com nossos gatilhos habituais.

Falar a respeito das experiências emocionais do passado também pode ativar emoções. Podemos falar com a pessoa com quem tivemos uma reação emocional a respeito de como nos sentimos e por que achamos que nos sentimos daquela maneira. Podemos conversar com um amigo ou um psicoterapeuta. Às vezes, o simples ato de falar acerca de um episódio emocional nos induzirá a uma nova vivência da emoção, da mesma forma que acontece com nossas experiências quando pedimos para as pessoas tentarem fazer isso [18].

Voltar a vivenciar os sentimentos de um episódio emocional do passado pode trazer benefícios ao nos dar a chance de elaborar um final diferente para as questões e inspirar o apoio ou compreensão da pessoa com quem falamos. Claro que, às vezes, voltar a vivenciar as emoções nos coloca em apuros. Por exemplo, um marido se acha capaz de falar desapaixonadamente com sua esposa a respeito de um mal-entendido ocorrido alguns dias antes, mas conclui que ainda se irrita, tão ou ainda mais do que srcinalmente. Isso poderia

acontecer mesmo se ele esperasse isso. Na maior parte do tempo, não temos controle quando a emoção toma conta de nós. Quando isso acontece, nossa expressão provavelmente revela isso aos outros, e eles podem se enfezar, porque voltamos a nos enfezar.

Suponha que você esteja contando a alguém quão mal você se sentiu quando o veterinário revelou que seu amado cão não sobreviveria à doença. Contar a história faz você vivenciar novamente a emoção e revelar seu sofrimento. Assim, enquanto sua amiga escuta, ela também começa a parecer muito triste. Isso é comum, ainda que não seja uma perda dela. Todos podemos compartilhar emoções, isto é, senti-las de modo empático. Esse é o sexto modo como as emoções podem começar: presenciar a reação emocional de outra pessoa.

Isso nem sempre acontece. Não acontecerá, por exemplo, se você não se interessa ou não se identifica com o interlocutor. Além disso, às vezes presenciamos as emoções de alguém e sentimos uma completamente diferente. Por exemplo, podemos ficar desdenhosos com relação a uma pessoa irritada ou amedrontada, ou ter medo da irritação que ela demonstra.

A pessoa não precisa ser nossa amiga para que sua falta de sorte desencadeie nossa reação empática. Pode ser um estranho completo, que pode nem sequer estar em nossa presença. Podemos vê-lo na tela da tevê, ou em um filme, ou ler sobre, em um jornal ou livro. Embora não haja dúvida de que podemos nos emocionar com a leitura apenas, é surpreendente que algo que surgiu tão tarde na história de nossa espécie — a escrita — possa gerar emoções. Imagino que a linguagem escrita seja convertida em sensações, visões, sons, cheiros ou até sabores em nossa mente e, depois que isso acontece, essas imagens são tratadas como qualquer outro evento pelos mecanismos de avaliação automática, para srcinar emoções. Se conseguíssemos bloquear a criação dessas imagens, acredito que as emoções não seriam evocadas somente pela linguagem.

Os outros podem falar a respeito do que seja ter medo, enfezar-se, sentir prazer etc. Em geral, esse caminho simbólico envolve um instrutor no início da vida, e seu impacto será reforçado se a emoção à qual fomos instruídos for muito intensa. Também podemos observar como pessoas importantes em nossas vidas nos geram emoções e, involuntariamente, adotamos suas variações emocionais como nossas próprias variações. Uma criança cuja mãe tem medo de aglomerações pode também desenvolver essa fobia.

A maioria dos autores que escreveram a respeito de emoções discutiu violações de regras, isto é, as emoções que sentimos quando nós mesmos ou outra pessoa infringe uma regra social importante[19]. Podemos ficar irritados, indignados, desdenhosos, envergonhados, culpados, surpresos, talvez até satisfeitos. Depende de quem violou e que regra era. As regras não são universais, obviamente; podem nem mesmo ser compartilhadas completamente dentro de um grupo ou de uma cultura nacional. Considere, por exemplo, a diferença entre as gerações mais novas e as mais velhas a respeito do sexo oral. Aprendemos regras acerca do que as pessoas devem fazer cedo e ao longo da vida.

Eis a última maneira pela qual as emoções podem começar: uma maneira srcinal, inesperada, que descobri enquanto eu e meu colega Wally Friesen desenvolvíamos nossa técnica de medir os movimentos do rosto. Para aprender como os músculos faciais mudam a aparência da face, gravamos um vídeo nosso fazendo sistematicamente diversas combinações de movimentos. Começamos com ações musculares únicas e progredimos até combinações de seis diferentes músculos agindo ao mesmo tempo. Não foi fácil fazer todos esses movimentos, mas, depois de alguns meses de prática, aprendemos e registramos dez mil combinações diferentes. Ao estudar os vídeos mais tarde, aprendemos como reconhecer, a partir de cada expressão, os músculos que as tinham produzido. Esse conhecimento tornou-se a base de nosso sistema de medição, o Sistema de Codificação da Ação Facial (*Facial Action Coding System* — FACS)[20], discutido no primeiro capítulo.

Verifiquei que, quando fazia determinadas expressões, ficava tomado de fortes sensações emocionais. Isso não acontecia com qualquer expressão, mas com aquelas que já sabia universais. Quando perguntei a Friesen se isso também estava acontecendo com ele, ele relatou que também estava sentindo emoções enquanto fazia algumas das expressões, e elas muitas vezes eram desagradáveis.

Alguns anos depois, Bob Levenson passou um ano em meu laboratório. Pareceu-lhe perfeitamente apropriado, estando em São Francisco e em um ano sabático, passar seu tempo ajudando a testar nossa idéia maluca de que o simples ato de fazer uma expressão produziria mudanças nos sistemas nervosos autônomos das pessoas. Nos dez anos seguintes, fizemos quatro experiências, incluindo uma em uma cultura não ocidental, a Minangkabau, de Sumatra Ocidental. Quando as pessoas seguiram nossas instruções a respeito de que músculos mover, a fisiologia delas mudou e a maioria relatou sentir a emoção. Novamente, não foi somente um movimento facial que produziu essa

mudança. As pessoas tiveram de fazer movimentos musculares que nossa pesquisa prévia constatou como expressões universais de emoção [21].

Em outro estudo, cujo foco era somente sorrisos, Richard Davidson, psicólogo que estuda o cérebro e a emoção, e eu descobrimos que o ato de sorrir produziu diversas mudanças no cérebro, que acontecem quando temos sensações agradáveis. Não foi com qualquer tipo de sorriso, mas com aquele que, como eu descobrira previamente, significava verdadeiramente satisfação (ver Capítulo *9*)[22].

Nessa pesquisa, pedimos para que as pessoas fizessem determinados movimentos faciais. No entanto, acho que também teríamos obtido os mesmos resultados se as pessoas tivessem emitido algum som relacionado a cada emoção. É muito mais difícil para a maioria das pessoas produzir sons vocais da emoção intencionalmente que fazer a expressão facial. Constatamos, porém, que uma mulher conseguia fazer isso e, de fato, ela produziu os mesmos resultados com a voz e com a face.

Gerar a experiência emocional mudando a fisiologia atr avés da aparência de uma emoção não é, provavelmente, o modo mais comum de sentir uma emoção. No entanto, pode acontecer com mais freqüência do que imaginamos. Edgar Allan Poe sabia disso, como podemos observar no conto *A carta roubada:*

> Quando desejo descobrir quão sábia ou quão estúpida ou quão boa ou quão má é uma pessoa, ou quais são seus pensamentos no momento, amoldo a expressão da minha face tão perfeitamente quanto possível, de acordo com a expressão dessa outra pessoa, e, em seguida, espero para ver quais pensamentos ou sentimentos resultam em minha mente ou coração, como se para combinar ou corresponder com a expressão.

Descrevi nove caminhos para acessar ou ativar as emoções. O mais comum é mediante a ação dos autoavaliadores, isto é, mecanismos de avaliação automática. Um segundo caminho começa na avaliação reflexiva, que, em seguida, desencadeia os autoavaliadores. A memória de uma experiência emocional do passado é um terceiro caminho, e a imaginação, um quarto. Falar acerca de um evento emocional do passado corresponde ao quinto caminho. A empatia é o sexto. As instruções de outras pessoas a respeito da geração da emoção constituem o sétimo caminho. O oitavo é a violação das regras sociais. O último inclui assumir voluntariamente a aparência da emoção.

O próximo capítulo se baseia no que temos aprendido acerca de como as emoções são ativadas, considerando por que e quando é tão difícil mudar o que nos gera emoções. Inclui sugestões com relação ao que podemos fazer para criarmos consciência a respeito de quando as emoções começam mediante a avaliação automática, *já* que é quando, com mais freqüência, vemo-nos em apuros e nos arrependemos de nossos comportamentos.

Capítulo 3

Mudando o que nos emocionou



Caminhar perto da beira de um precipício pode ser assustador, apesar de uma cerca bem visível impedir a queda. Não importa se o caminho não seja escorregadio, nem que a cerca não seja frágil. Ainda assim, o coração bate mais rápido e as palmas das mãos ficam suadas. O conhecimento de que não há nada a temer não elimina o medo. Mesmo que a maioria das pessoas consiga controlar suas ações, mantendo-se no caminho, elas muitas vezes são capazes apenas de dar uma rápida olhada na vista maravilhosa. O perigo é sentido, apesar de não existir objetivamente [1].

A caminhada na beira do precipício revela que nosso conhecimento nem sempre pode anular os autoavaliadores que respondem emocionalmente. Depois da ativação de nossas respostas emocionais, podemos perceber conscientemente que não precisamos nos emocionar, mas, no entanto, a emoção pode persistir. Minha proposição é de que isso ocorra quando o gatilho é um tema emocional desenvolvido ou um gatilho aprendido, muito similar ao tema. Quando o gatilho aprendido está mais afastado em relação ao tema, nosso conhecimento consciente pode ser mais capaz de interromper a experiência emocional. Em outras palavras, se nossas preocupações são levemente relacionadas a um tema, podemos ser capazes de anulá-las por escolha.

Há uma maneira mais séria em que as emoções anulam o que sabemos. As emoções podem nos impedir de ter acesso a tudo que conhecemos, a informações que teríamos na ponta da língua se não estivéssemos tomados por uma emoção, mas que durante a emoção são inacessíveis para nós.

Quando estamos presos a uma emoção imprópria, interpretamos o que está acontecendo de forma análoga ao que estamos sentindo e ignoramos o que não combina.

As emoções mudam nossa forma de ver o mundo e de interpretar as ações das outras pessoas. Não procuramos descobrir por que sentimos determinada emoção. Em vez disso, procuramos confirmá-la. Avaliamos o que está acontecendo de forma consistente com a ocasião, justificando e mantendo a emoção. Em diversas situações, isso pode ajudar a concentrar nossa atenção e orientar nossas decisões a respeito de como reagir aos problemas próximos, compreendendo o que está em jogo. Mas pode também causar problemas, pois, quando estamos presos a uma emoção, tendemos a ignorar o conhecimento prévio, que pode desmentir aquilo que estamos sentindo. Ignoramos, da mesma forma, as novas informações trazidas pelo ambiente que não se encaixam em nossa emoção. Em outras palavras, o mesmo mecanismo que orienta e concentra nossa atenção pode distorcer a capacidade de lidar tanto com a nova informação como com o conhecimento já armazenado em nosso cérebro*.

Suponha que alguém esteja furioso por ter sido insultado em público. Durante sua fúria, não será fácil considerar se o que foi dito realmente teve o propósito de insultar. O conhecimento anterior a respeito daquela pessoa e da natureza dos insultos será apenas disponível de modo seletivo; somente parte do conhecimento que respalda a fúria será lembrada, e não aquilo que contradiria. Se quem insultou se explica ou pede desculpas, a pessoa furiosa pode não imediatamente incorporar essa informação em seu comportamento.

Por um tempo, ficamos em estado *refratário,* durante o qual nosso pensamento é incapaz de incorporar a informação divergente e mantém ou justifica a emoção que estamos sentindo. Se for breve, apenas durante um ou dois segundos, esse estado refratário poderá ser mais benéfico do que o dano. Nesse curto período, ele concentra nossa atenção no problema, usando o conhecimento mais relevante que pode orientar nossas ações iniciais, assim como os preparativos para novas ações. Dificuldades ou comportamentos inadequados

* O que estou sugerindo aqui é muito similar à explicação do psicólogo Jerry Fodor a respeito de como a informação pode ficar encapsulada, ou seja: a maneira pela qual a informação que talvez não combine com um modo de interpretar o mundo, que a pessoa armazenou e tem conhecimento, torna-se inacessível por um tempo.

podem surgir quando o período refratário durar mais tempo, alguns minutos ou até mesmo algumas horas. Um período refratário muito longo induz o modo pelo qual vemos o mundo e a nós mesmos [2].

Em um acidente de carro quase certo, não permanecemos em estado de medo depois que desviamos do outro carro. Compreendemos muito rapidamente que o perigo já passou e esperamos que a respiração e os batimentos cardíacos voltem ao normal, o que acontece depois de mais ou menos dez segundos. No entanto, suponha que o medo seja de algo que não possa ser anulado de modo instantâneo ou drástico. Suponhamos que a pessoa tenha medo de que a dor que sente nas costas seja sintoma de um câncer de fígado. No período refratário, ela vai rejeitar a informação contraditória, esquecendo que no dia anterior ajudou seu amigo a mudar os móveis de lugar e que esse é o real motivo da dor.

Considere uma situação familiar comum: de manhã, antes de o casal sair para o trabalho, Jim diz para Helen, sua mulher, que sente muito, mas ele não poderá pegar a filha na escola. Helen terá de fazer isso, ele complementa. Com rispidez e uma expressão de raiva no rosto, Helen responde: "Por que você não me avisou antes? Tenho uma reunião nessa hora!". Helen não pensou conscientemente na resposta; ela não escolheu ficar irritada. Simplesmente aconteceu, pois os autoavaliadores interpretaram a mensagem de seu marido como uma interferência em seus objetivos (um provável tema associado à raiva) sem levá-la em consideração.

Sentindo, pelo tom de voz e pela expressão facial, que Helen está irritada, Jim desafia o direito dela de se sentir assim. Nesse momento, ele também se irrita, pois, muitas vezes, a raiva gera raiva. "Por que você está se enfezando? Não avisei antes porque meu chefe acabou de me ligar e me disse que há uma reunião de emergência em meu departamento e tenho de participar." Nesse instante, Helen percebe que Jim não foi desatencioso e que não há motivo para ela ficar furiosa com essa frustração inevitável e involuntária. No entanto, se ela ainda estiver em um período refratário, será uma luta. O aborrecimento dela precisa ser justificado. Ela pode ficar tentada a querer ter a última palavra. "Você devia ter me falado isso assim que soube!" Mas também pode se conter e não agir motivada pela irritação.

Se Helen for capaz de incorporar a nova informação dada por Jim, mudará sua percepção do motivo pelo qual ele fez o que fez. Assim, ela pode descartar a interpretação de que ele foi desatencioso, e seu aborrecimento

desaparecerá. Contudo, há diversos motivos pelos quais um período refratário pode ser longo, mantendo Helen irritada até Jim dar a informação que poderia reverter a situação. Talvez ela não tivesse dormido bem na noite anterior. Talvez ela esteja sendo muito pressionada no trabalho e tenha dificuldades de lidar com isso, descarregando, assim, suas frustrações sobre Jim. Talvez eles estejam discutindo há muitos meses a respeito de um assunto sério, como ter outro filho, e Helen guardou sentimentos de raiva a respeito da atitude aparentemente egoísta de Jim. Helen pode ter o tipo de personalidade em que a raiva desempenha um papel dominante (no Capítulo 6, descrevo minha pesquisa a respeito de pessoas que possuem um traço de personalidade hostil). Ou, ainda, Helen pode estar trazendo para essa situação um roteiro de outro setor de sua vida, um roteiro muito carregado emocionalmente.

Um roteiro possui um elenco de personagens — a pessoa que estabelece a relação e as pessoas que se relacionam com ela — e um enredo do que aconteceu no passado. Nem todas as pessoas trazem roteiros passados para situações atuais de forma efetivamente correspondente. O pensamento convencional nas teorias psicanalíticas da personalidade determina que os roteiros são reincorporados quando as pessoas têm sentimentos não resolvidos, isto é, que não foram completa ou satisfatoriamente expressos ou, se expressos, não levaram ao resultado desejado. Os roteiros distorcem o presente, provocando reações emocionais inadequadas e prolongando o período refratário.

Suponhamos que Helen fosse a caçula da família e seu irmão, Bill, um molestador, sempre a dominando. Se Helen tivesse se tornado insensível pela experiência, se seus pais tomassem partido de Bill e achassem que ela exagerava, muitas vezes Helen poderia trazer o roteiro de estar sendo dominada a situações que, mesmo sutilmente, parecessem semelhantes. Uma das preocupações mais pungentes de Helen é não ser dominada, e isso faz que ela se sinta assim mesmo quando não há dominação.

Também pode ser que Helen não queira importar esse roteiro. Ela é uma mulher inteligente e aprendeu, a partir do *feedback* daqueles com quem tem intimidade, que é propensa a esse tipo de interpretação equivocada e reação exagerada. No entanto, no período refratário, ela não pode fazer muita coisa a respeito. Ela sequer tem consciência de que está em um período refratário. Só depois, refletindo, Helen percebe que agiu inadequadamente e lamenta seu comportamento. Ela gostaria de eliminar o gatilho "ele está tentando me dominar" de seu banco de dados emocional. A vida dela seria melhor se ela

conseguisse desarmar esse gatilho. Assim, ela não estaria sujeita a longos períodos de raiva e não distorceria os motivos das outras pessoas para que entrassem em acordo com suas emoções.

Muitas pessoas gostariam de ter esse controle quando têm uma reação emocional. Um dos motivos pelos quais as pessoas procuram os psicoterapeutas é não quererem continuar se emocionando com certas coisas. No entanto, ninguém quer repelir de modo completo e irrevogável *todas* as emoções. A vida seria tediosa, menos emocionante, menos interessante e, provavelmente, menos segura se tivéssemos o poder de fazer isso.

O medo nos protege: nossa vida é salva porque somos capazes de reagir às ameaças de modo protetor e instantâneo, sem o pensamento. As reações de aversão nos deixam cautelosos a respeito de atividades que, literal ou figurativamente, podem ser tóxicas. A tristeza e o desespero vindos das perdas podem trazer ajuda dos outros. Mesmo a raiva — emoção que a maioria das pessoas gostaria de repelir — é útil para nós. Ela previne os outros, e nós mesmos, quando as coisas estão nos frustrando. Essa advertência pode conduzir mudanças, embora também possa produzir embates. A raiva nos motiva a tentar mudar o mundo, a promover a justiça social e a lutar pelos direitos humanos.

Seria prudente e eficiente eliminar essas motivações? A vida valeria a pena sem entusiasmo, prazer sensorial, orgulho de nossas conquistas e das conquistas de nossos descendentes e sem a surpresa diante das coisas estranhas e inesperadas? As emoções não são como um apêndice, um órgão residual sem utilidade e que devemos remover. Elas estão no centro de nossa vida. Elas tornam a vida suportável.

Em vez de repelir as emoções completamente, a maioria de nós gostaria de conseguir repelir seletivamente as reações emocionais em relação a gatilhos específicos. Gostaríamos de simplesmente apagar um gatilho específico ou um conjunto deles, um roteiro ou uma preocupação armazenados em nosso banco de dados de alerta emocional. Infelizmente, não há evidência definitiva a respeito dessa possibilidade.

Um dos principais estudiosos do cérebro e das emoções, o psicólogo Joseph LeDoux escreveu recentemente: "O aprendizado do medo condicionado é particularmente resiliente e, de fato, pode representar uma forma indelével de aprendizado [3]. A indelebilidade do medo aprendido possui um lado positivo e um negativo. Sem dúvida, é muito útil para nosso cérebro ser capaz

de manter registros daqueles estímulos e situações que foram associados ao perigo no passado. Mas essas memórias potentes, geralmente formadas em circunstâncias traumáticas, também podem achar seu caminho na vida cotidiana, intrometendo-se em situações em que não são especialmente úteis" [4].

Felizmente, tive a oportunidade de conversar com LeDoux durante a redação deste capítulo e de pressioná-lo um pouco com relação ao significado de tudo isso. Em primeiro lugar, devo deixar claro que LeDoux se refere *somente* a gatilhos aprendidos, o que denominei variações. Tanto ele como eu acreditamos que os temas, produtos de nossa evolução, são indeléveis, tais como as constatações a respeito de ratos nascidos em laboratório, que nunca tiveram qualquer experiência com gatos, mas, mesmo assim demonstram medo no primeiro contato. É um tema inato, um gatilho de medo que já não requer aprendizagem. O poder de um tema para desencadear uma emoção pode ser enfraquecido, mas não eliminado totalmente. Enfim, podemos desaprender as variações, os gatilhos, que adquirimos durante a vida?

Sem entrar em detalhes técnicos da pesquisa de LeDoux sobre o cérebro, precisamos saber que, quando um gatilho emocional se estabelece, quando aprendemos a sentir medo de algo, ocorrem novas conexões entre um grupo de células, constituindo o que LeDoux denomina *assembleia de células*[5]. Essas assembleias, que carregam a memória daquele gatilho aprendido, parecem ser os registros psicológicos permanentes do que aprendemos. Elas constituem o que chamo de *banco de dados de alerta emocional.* No entanto, podemos aprender a interromper a conexão entre essas assembleias e nosso comportamento emocional. O gatilho ainda aciona a assembleia, mas a conexão entre ela e nosso comportamento emocional pode ser quebrada, pelo menos por um tempo. Sentimos medo, mas agimos como se não estivéssemos com medo. Também podemos aprender a quebrar a conexão entre o gatilho e as assembleias de células, para não ativar a emoção. Porém, a assembleia de células ainda existe, o banco de dados não é eliminado e seu potencial de ser reconectado ao gatilho e à resposta continua dentro de nós. Sob certas circunstâncias, quando estamos sob estresse, o gatilho ficará novamente ativo e se conectará à assembleia de células, e a resposta emocional entrará novamente em ação.

Embora toda a pesquisa de LeDoux fosse sobre medo, ele considera que não há motivo para acreditar que seria diferente em relação à raiva ou à aflição. Isso corresponde à minha experiência e ao que observei nas pessoas. Con-

sidero, assim, que seus resultados podem ser generalizados a respeito de outras emoções, talvez até mesmo de emoções que causam sensações agradáveis*.

Nosso sistema nervoso não altera facilmente o que nos deixa emocionados. Não é simples desaprender a conexão entre uma assembleia de células emocionais e uma resposta, ou entre um gatilho e uma assembleia. O banco de dados de alerta emocional é um sistema aberto, em que variações se adicionam continuamente, mas não é um sistema que permite facilmente a remoção dos dados incorporados. Nosso sistema emocional foi desenvolvido para manter os gatilhos, e não para se livrar deles, mobilizando as respostas emocionais sem o pensamento. Somos biologicamente construídos para não interrompê-las de imediato.

Retomemos novamente o exemplo do acidente de carro para ver como os resultados de LeDoux nos ajudam a entender o que acontece quando tentamos mudar o que nos emociona. Todo motorista, ao estar no banco do passageiro, já pressionou automaticamente o pé num pedal de freio inexistente quando outro carro vem em sua direção. Pisar no freio é uma resposta ao medo de ser atingido por outro carro. Não só a resposta — pressionar o pedal — é aprendida, como também o gatilho. Os carros não integravam o ambiente de nossos ancestrais. Um automóvel vindo em nossa direção não é um tema interno, mas uma variação. Aprendemos isso rapidamente, pois está muito próximo de um dos prováveis temas associados ao medo: algo que se move rapidamente à nossa vista, aproximando-se de nós como se estivesse prestes a nos atingir.

Embora a maioria de nós, ao estar sentada no assento de passageiros, pressione involuntariamente um pedal de freio inexistente quando sente perigo, os instrutores de autoescola aprendem a não fazer isso. Eles podem aprender a interromper a resposta: nesse caso, eles ainda sentem medo, mas não respondem fisicamente (suspeito que deva haver um traço de medo no

* No entanto, nem tudo que nos emociona é fruto do condicionamento. Frijda mostra que alguns estímulos emocionais têm "pouco a ver com ter vivenciado conseqüências aversivas ou prazerosas acompanhando um estímulo específico". As emoções resultam "de conseqüências ou causas inferidas... Perder um emprego, receber críticas, notar sinais de ser negligenciado ou desprezado, ser elogiado ou presenciar violações de regras (ações que contradizem nossos valores) são eventos muito indiretamente ou remotamente conectados às condições reais aversivas ou prazerosas que, de alguma forma, sinalizam e lhes dão vida emocional". Considero esses casos exemplos de variações que se assemelham a temas universais, ainda que alguns estejam relacionados de modo distante.

rosto deles ou no tom de voz). Eles podem aprender a quebrar a conexão entre o gatilho — aquele carro avançando em direção a eles — e a assembleia de células, estabelecida para esse gatilho do medo*. Talvez eles façam a sintonia fina da conexão entre o gatilho e a assembleia de células, de modo que o medo seja despertado e a resposta protetora do pedal de freio seja ativada somente quando o perigo é iminente. No entanto, se o instrutor dormiu mal à noite ou se ainda está refletindo a respeito de uma discussão inacabada com sua esposa, o pé se projetará novamente, da mesma forma que aconteceria com qualquer um que não seja instrutor de autoescola, que não aprendeu a interromper esse gatilho. As ligações entre o gatilho, as conexões celulares e a resposta não foram eliminadas, somente enfraquecidas.

No decorrer deste capítulo, destacarei o enfraquecimento dos gatilhos emocionais, tanto os estabelecidos diretamente por condicionamento, ou indiretamente, através de uma conexão com um dos temas emocionais. No próximo capítulo, explico como é possível enfraquecer a conexão entre um evento emocional e nossas respostas. Nenhum dos dois é fácil. Explicarei como isso pode funcionar no contexto de outro exemplo.

Imagine um garoto. Vamos chamá-lo de Tim. Ele foi importunado por seu pai, que o provocava e zombava de seus desempenhos inadequados com piadas cruéis. Provavelmente, antes dos cinco anos de idade do garoto, o roteiro de uma pessoa poderosa o rebaixando com provocações entrou em seu banco de dados de alerta emocional. À medida que crescia, Tim respondia com irritação quase imediata às provocações, mesmo quando elas não eram intencionais. Isso deleitava seu pai, que zombava ainda mais ao ver a irritação dele. Cerca de vinte anos depois, Tim ainda reage com irritação ao primeiro sinal de provocação. Isso não significa que Tim sempre aja movido por sua raiva, mas que ele estaria em uma situação melhor se não precisasse lutar contra seu impulso de revide.

Seis fatores diferentes tendem a determinar quão bem-sucedido alguém pode ser em reduzir o poder de um gatilho emocional e a extensão do período refratário, quando somos capazes apenas de utilizar as informações que fundamentam a emoção que sentimos. O primeiro fator é a *proximidade*

* Podemos descobrir o que eles fazem medindo sua fisiologia quando isso acontece, mas realmente isso não importa para minha argumentação.

com o tema desenvolvido. Quanto mais próximo o gatilho aprendido estiver do tema não aprendido, mais difícil será reduzir seu poder. A fúria no trânsito é um exemplo de evento que se assemelha muito a um tema e não a uma variação aprendida. Isso é exemplificado no seguinte quebra-cabeça. No caminho para a universidade que faz diariamente, meu chefe de departamento chega a um lugar em que duas faixas de trânsito se juntam. Há uma regra, não escrita, que determina o revezamento dos carros para entrar, mas, às vezes, alguns motoristas violam essa regra bem na frente do meu chefe. Ele fica furioso, ainda que isso não tenha muita importância: o atraso é somente de alguns segundos. No entanto, no trabalho, quando alguém da faculdade escreve uma crítica a respeito de um de seus planos para o departamento, um assunto em que ele trabalhou muito e que é realmente importante, meu chefe raramente se irrita. Por que a irritação com relação a um evento aparentemente trivial, e não a um importante?

Isso acontece porque as ações dos motoristas se assemelham ao tema provavelmente universal associado à raiva de ser contrariado, não por palavras, mas por interferências de alguém na busca de um objetivo. As ações indelicadas dos motoristas estão muito mais próximas do tema que um colega que escreve uma crítica. Para aqueles que se perguntam por que a fúria no trânsito parece ter ficado tão preponderante hoje em dia, suspeito que ela sempre existiu, porém, com menos freqüência, pois havia menos trânsito. Além disso, a mídia não tinha mencionado isso, o que con centra atenção sobre o fato.

Aplicando essas idéias aos problemas de Tim, podemos imaginar que ele teria uma vida mais fácil enfraquecendo um gatilho distante do tema universal, em vez de próximo. Ser provocado e humilhado pelas palavras paternas está ainda mais longe do tema do que se seu pai fizesse "piada" ao imobilizar os braços de Tim, impedindo-o de se mover. O garoto teria mais chance de enfraquecer o gatilho, depois de adulto, se as experiências srcinais tivessem envolvido palavras, e não coação física, para provocá-lo e humilhá-lo.

Outra questão a considerar é como os casos mais atuais do evento *se assemelham à situação srcinal,* em que o gatilho foi aprendido. Foi o pai de Tim que o provocou cruelmente — um homem forte, dominante. A provocação de um colega ou de um subordinado não é como a provocação de um homem que tem autoridade sobre ele. Assim, seria mais fácil para Tim enfraquecer o gatilho quando provocado por alguém que não seja uma figura de autoridade.

Uma terceira questão é quão cedo na vida da pessoa o gatilho foi aprendido. Aparentemente, quanto *mais cedo* um gatilho foi aprendido, mais difícil será enfraquecê-lo. Por um lado, isso ocorre porque a capacidade de controlar as reações emocionais referentes a um gatilho não é tão bem desenvolvida no início da vida. Portanto, haverá uma reação emocional mais forte associada com gatilhos aprendidos cedo, em comparação com os aprendidos na idade adulta. Por outro, existe a possibilidade (sugerida por alguns psicólogos do desenvolvimento e todos os psicanalistas, atualmente, apoiada pela evidência crescente dos estudos do cérebro e da emoção [6]) de que a primeira infância é decisiva na formação da personalidade e da vida emocional. O que é aprendido nessa época é mais forte e resistente à mudança. Os gatilhos adquiridos em período tão decisivo podem produzir um período refratário mais longo.

A *carga emocional inicial* é o quarto fator-chave. Quanto mais forte as emoções forem vivenciadas no aprendizado do gatilho, mais difícil será debilitar seu impacto. Se o episódio de provocação fosse suave ou moderado, em vez de forte, se os sentimentos de humilhação, de falta de valor e ressentimento em relação à perda de poder fossem suaves, seria mais fácil mitigar o gatilho.

A *densidade* da experiência é o quinto fator, contribuindo para a força e indelebilidade do gatilho. A densidade se refere a episódios repetidos, com alta carga emocional, que ocorrem durante um curto período, mas com efeito de subjugar a pessoa. Assim, se houvesse um período em que Tim foi provocado sem dó, intensamente e repetidas vezes, esse seria um gatilho muito difícil de atenuar.

Quando a carga emocional inicial é muito forte e densa, minha expectativa é de que o período refratário em reações posteriores a esse gatilho será longo, dificultando a percepção rápida a respeito das reações inadequadas. Se a carga emocional inicial foi muito forte, esse fato pode, sozinho, ser suficiente para estender o período refratário com relação ao gatilho, mesmo se não foi denso ou se não se repetiu várias vezes.

O sexto fator é o *estilo afetivo*[7]. Cada um de nós difere na velocidade, na força de nossas respostas e no tempo de recuperação de um episódio emocional. Nos últimos dez anos, minha pesquisa enfocou essas questões, cuja conclusão descreve quatro outros aspectos do estilo afetivo além da velocidade, força e duração. Quem geralmente apresenta respostas emocionais mais rápidas e intensas enfrentará mais dificuldade para esfriar um gatilho quente.

Considere agora como Tim pode enfraquecer o gatilho relativo à provocação. O primeiro passo deve ser identificar o que o deixa tão irritado. Ele pode não saber que ser provocado por uma pessoa de autoridade é um gatilho muito quente associado à raiva. A avaliação automática atua em milésimos de segundo, antes da autoconsciência, antes de ele ser capaz de ficar sabendo o que, de fato, o deixa tão furioso. Talvez ele saiba que é a provocação, mas não que tem a ver com o poder que esse alguém exerce sobre ele. Ele pode não perceber que apresenta uma conexão com sua experiência infantil de ser provocado sem dó por seu pai. Tim pode assumir uma postura defensiva, não disposto a aceitar que está ficando irritado ou a enfrentar o fato de que seu pai foi cruel. Realmente, o primeiro passo é ele se conscientizar da raiva que está sentindo, reconhecer as sensações em seu corpo (sugestões de como fazer isso estão no Capítulo 6) e entender o efeito que ele exerce sobre as outras pessoas.

Suponhamos que Tim comece a reconhecer que fica muito irritado de vez em quando, mas não entende quando ou por que isso acontece. O próximo passo é registrar seus episódios associados à raiva. Ele deve anotar essas ocasiões em que reconhece a irritação ou em que os outros falam sobre isso com ele. O diário deve conter o máximo de informações possíveis a respeito do que ocorreu nos momentos anteriores à irritação. Um amigo ou um psicoterapeuta pode ajudá-lo a compreender a situação escutando esses episódios, que significam provocação interpretada como humilhação, que é o gatilho quente de Tim. De modo auspicioso, quando ele pensa a respeito disso, pode se dar conta do roteiro que está trazendo à tona, daquelas cenas terríveis com seu pai. Não tenho certeza se ele deve saber isso para enfraquecer esse roteiro. Pode ser suficiente a percepção de que está reagindo de forma exagerada à provocação, que a está tratando como se ela sempre fosse sinônimo de humilhação.

Pode parecer que a solução mais simples fosse evitar as situações em que tende a ser provocado. Isso pressupõe que ele pode escapar, sem com parecer a jantares da empresa, nos quais ele tende a ser criticado, e que ele pode prever outras situações em que pode ser provocado. Uma opção melhor seria tentar arrefecer o gatilho.

Tim teria de considerar a freqüência com que percebia a provocação, quando ela não era intencional ou quando não pretendia humilhá-lo. Ele deve aprender a reavaliar o que motiva a provocação. Essa cuidadosa consideração poderá ajudar se for feita repetidamente [8]. Tim pode fazer isso refletindo mais tarde a respeito de cada episódio de provocação, levando em con-

sideração explicações sobre o motivo da provocação, sem envolver o tema referente à humilhação.

Ao longo do tempo, ele pode aprender a reavaliar mais rápido, ainda durante a situação. Ele também pode aprender a perceber quando pode ser provocado e se preparar para não interpretar isso como um insulto ou uma tentativa de humilhação. Ao longo do tempo, provocações podem se tornar um gatilho mais frio. No mínimo, se Tim aprender que a provocação é um gatilho e que é a humilhação intencional que o ativa, ele ficará mais preparado para controlar sua raiva quando ficar irritado [9] (mais detalhes sobre o controle das respostas emocionais no Capítulo 4).

Se minha sugestão não funcionar, se o gatilho emocional continuar a provocar respostas emocionais de difícil controle, há outras abordagens possíveis. A psicoterapia é uma possibilidade, embora, de acordo com minha experiência, seja muitas vezes limitada na capacidade de conscientizar o paciente a respeito do que é o gatilho e de que roteiro está sendo importado, sem ser útil em seu enfraquecimento. A terapia comportamental é outra abordagem possível, assim como a meditação [10].

Vamos supor que Tim identificou o gatilho, dedicou um tempo para analisar as situações em que percebe a provocação incorretamente, quando ela não existe, e também praticou reavaliações, de modo que pode aceitar uma provocação como brincadeira, e não como um insulto e humilhação. Reconhece, ainda, que isso ficou mais fácil porque em sua infância existiram poucos episódios de provocação, espalhados ao longo de meses, e nenhum deles continuou por muito tempo: carga e densidade baixas. Além disso, Tim não apresenta um perfil de raiva muito forte e duradouro. Agora ele raramente tem de lutar contra a fúria que vem da provocação. Mas isso pode acontecer, e provavelmente acontecerá quando Tim estiver, por algum outro motivo, em um *estado de ânimo* irritadiço.

Esta é uma boa hora para diferenciar emoções de estados de ânimo. Todos nós temos os dois. São coisas diferentes, ainda que ambos envolvam sentimentos. A diferença mais evidente é que as emoções são mais curtas que os estados de ânimo. Esses podem durar um dia inteiro, às vezes dois, enquanto as emoções podem ir e vir em minutos ou em segundos. Um estado de ânimo se assemelha a um estado emocional leve, mas contínuo. Se for irritabilidade, será como ficar um tanto irritado todo tempo, pronto para ficar furioso. Se for melancolia, ficaremos levemente tristes, prontos para ficarmos muito tristes.

Um estado de ânimo desdenhoso envolve as emoções de aversão e desprezo; um eufórico envolve entusiasmo e prazer; e um apreensivo envolve medo.

Um estado de ânimo ativa emoções específicas. Quando estamos irritadiços, procuramos uma oportunidade de ficar irritados; interpretamos o mundo de um modo que permite, ou até mesmo exige, que fiquemos irritados. Ficamos irritados com assuntos que, em geral, não nos alteram, e a irritação tende a ser mais forte e durar mais do que se não estivéssemos irritadiços. Os estados de ânimo não apresentam sinais próprios no rosto ou na voz. Em vez disso, podemos dizer que uma pessoa está em determinado estado de ânimo porque notamos os sinais da emoção que o saturam. Os estados de ânimo reduzem nossa flexibilidade, pois nos deixam menos responsivos às nuances de mudança em nosso ambiente, condicionando nossa interpretação e reação. As emoções também fazem isso, mas somente por instantes, se o período refratário não for estendido; os estados de ânimo duram horas.

Outra diferença entre os estados de ânimo e as emoções é que, depois que uma emoção começa e nos damos conta dela, podemos, em geral, identificar o evento que a causou. Raramente sabemos por que estamos em determinado estado de ânimo. Parece simplesmente que "aconteceu". Certa manhã, podemos acordar num estado de ânimo específico, ou, sem motivo aparente, no meio do dia, percebemo-nos melancólicos. Embora devam existir mudanças autônomas, neuroquímicas, que deflagram e mantêm estados de ânimo, acredito que eles também possam ser causados por experiências emocionais muito densas. A raiva intensa pode resultar em um estado de ânimo irritadiço, da mesma forma que uma alegria intensa pode resultar em um estado de ânimo eufórico. Então, claro, sabemos por que estamos em determinado estado de ânimo.

Previamente, sustentei que as emoções são necessárias para nossas vidas e que não gostaríamos de nos livrar delas. Estou menos convencido de que os estados de ânimo têm algum uso para nós". Os estados de ânimo podem ser conseqüências involuntárias de nossas estruturas emocionais, não selecionadas pela evolução, pois são adaptativas[12]. Os estados de ânimo estreitam nossas alternativas, distorcem nossos pensamentos e tornam mais difícil controlar o que fazemos, em geral, por algum motivo que não faz sentido para nós. Pode-se argumentar que, quando os estados de ânimos são causados por uma experiência emocional densa, eles têm a função de nos manter preparados para outra ocasião semelhante. Pode ser, mas, para mim, esse é um benefício

pequeno em comparação com os problemas causados por estados de ânimo. Se pudesse, eu abriria mão de qualquer estado de ânimo e viveria apenas com minhas emoções. Renunciaria satisfeito aos estados de ânimo eufóricos para ficar livre dos irritadiços e melancólicos. Mas ninguém tem essa escolha.

Os gatilhos que, por meio de trabalho duro, arrefeceram, voltam a ficar quentes quando uma pessoa está em um estado de ânimo pertinente àquele gatilho. Quando Tim estiver em um estado de ânimo irritadiço, a provocação pode, de novo, deflagrar sua raiva. Não é apenas uma situação estressante, como sugeriu LeDoux, que ligará novamente um gatilho à emoção; um estado de ânimo também pode fazer isso. Mesmo quando um gatilho foi enfraquecido ou arrefecido, de modo que não produza uma emoção, voltará a ficar quente quando o estado de ânimo correspondente vier à tona.

Mesmo quando não nos tornamos especialmente vulneráveis a um estado de ânimo, muitos de nós ainda vamos ter, ao menos durante algum tempo, emoções ativadas a respeito das quais não queremos agir. O próximo capítulo considera as respostas emocionais involuntárias e como podemos controlar o que fazer quando nos emocionamos.

Capítulo 4

Comportando-se emocionalmente



Você está prestes a ir a uma reunião com seu chefe. Você não sabe do que se trata, não conhece a pauta nem solicitou essa reunião. A secretária dele disse, ao marcar a reunião, que era "muito importante". Sua reação — quer você pareça amedrontado, irritado ou triste, quer mantenha sua serenidade ou aparente desinteresse, o que você diz e como age — pode ser fundamental para o resultado. Você confiaria em sua reação ou na capacidade de controlar seu comportamento emocional? Ou tomaria um drinque ou um tranqüilizante antes da hora marcada?

É difícil não se comportar emocionalmente quando os riscos são altos, que é quando tendemos a sentir emoções fortes. Muitas vezes, nossas emoções são os melhores guias, direcionando-nos e dizendo o que é correto para a situação, mas isso nem sempre acontece. Há vezes em que desejamos não ter agido ou falado sob influência de nossas emoções. Mas, se pudéssemos desligar completamente nossas emoções por um tempo, isso poderia piorar as coisas, pois as pessoas ao nosso redor poderiam reprovar nosso desinteresse ou falta de paixão. Poderíamos, também, ser considerados desumanos, o que não nos cairia bem*. Vivenciar nossas emoções, ter preocupações com o que acontece enquanto nos comportamos de um jeito que as pessoas consideram muito

* O uso recente de injeções de botox para reduzir os sinais de envelhecimento acaba por deixar o rosto sem expressão, com a aparência menos animada e sem emoção; e (paradoxalmente) pessoas menos animadas são menos atraentes aos outros.

emocional pode, às vezes, ser extremamente difícil. Algumas pessoas apresentam exatamente o problema oposto: elas sentem as emoções, elas se interessam, mas não as expressam de maneir a esperada, ou simplesmente não expressam; e as pessoas acreditam que elas são excessivamente controladas.

Não escolhemos nossa aparência ou o que somos impelidos a fazer e dizer quando estamos emocionados mais que quando estamos tomados pela emoção. Contudo, podemos aprender a moderar o comportamento emocional do qual nos arrependemos mais tarde, inibindo ou suavizando nossas expressões, prevenindo ou moderando nossas ações ou palavras. Também podemos aprender a não ser excessivamente controlados, demonstrando frieza, se esse é o nosso problema. Seria ainda melhor se pudéssemos aprender a escolher o modo como nos sentimos e como expressar nossas emoções, de forma que possamos fazê-los de forma construtiva.

Podemos relembrar a descrição de Aristóteles de uma pessoa temperada, um padrão de comportamento emocional construtivo [1]. Nossas emoções devem estar equilibradas, proporcionais ao evento que as provocaram. Devem ser exprimidas no momento correto, de modo adequado ao gatilho emocional e às circunstâncias em que ocorreram, e de forma correta, de maneira a não ferir*. Reconhecidamente, são idéias muito abstratas, mas explicam os motivos pelos quais, às vezes, arrependemo-nos de nosso comportamento.

O Capítulo 3 descreveu aquilo que ativa as emoções e como enfraquecer os gatilhos quentes, para que nem sempre sejamos tomados pela emoção. No entanto, suponha que isso falhou e a emoção já tenha se manifestado. Agora a pergunta é: podemos escolher o que dizer e o que fazer? Quando estamos no período refratário — em que não temos acesso à informação que alteraria a forma como nos sentimos — não queremos refrear nossas emoções. Aquilo que elas nos pressionam a fazer e dizer parece justificado e necessário.

Se tentarmos controlar o que fazemos e dizemos, haverá um conflito entre nossos esforços deliberados, voluntários e nosso comportamento emocional involuntário. Esse conflito será maior para aqueles que vivenciam emoções com mais rapidez e com muito mais força do que os outros. Às vezes, tudo o que podemos fazer é sair de cena. Mesmo isso pode exigir um grande

* Há uma exceção. Quando outra pessoa ameaça nossa vida ou a vida de outras pessoas, em nossa raiva, podemos ser justificados de ferir a pessoa que representa a ameaça, se não há outro modo de impedir o dano. O Dalai Lama, com certa hesitação, concorda com esse ponto.

esforço para algumas pessoas em certos episódios. Com a prática, moderar nosso comportamento emocional fica mais fácil, mas exige tempo, concentração e compreensão. Da mesma forma que existem fatores que determinam quando e como um gatilho quente pode ser enfraquecido, há um conjunto de fatores que determinam quando estamos mais propensos a ter êxito na moderação de nosso comportamento e mocional. Quando f racassamos, e todos fracassamos às vezes, há passos que podemos adotar para nos beneficiarmos do insucesso, reduzindo a probabilidade de fracassar novamente.

Antes de tratar dessas duas questões — como moderar o comportamento emocional e, em situações de fracasso, como podemos aprender com os erros —, devemos considerar o que estamos tentando moderar: o comportamento emocional em si, ou seja: os sinais, as ações e as mudanças internas. Também precisamos compreender como esses comportamentos são gerados e como podemos influenciar esse processo. Começaremos com os sinais, isto é, com as expressões emocionais.

Freqüentemente, os sinais emocionais emitidos por outras pessoas determinam como interpretar suas palavras e ações. Suas expressões também ativam nossa resposta emocional e isso, por sua vez, matiza nossa interpretação a respeito do que a pessoa está dizendo, do que consideramos motivos, atitudes e intenções dela.

No capítulo anterior, conhecemos Helen, que ficou irritada com seu marido, Jim, quando ele disse que não poderia pegar a filha na escola. Helen respondeu: "Por que você não me avisou antes?". Jim poderia não ter se irritado, não fosse pela contundência da voz de Helen ou pela irritação expressa na fisionomia dela. No entanto, só as palavras dela poderiam ter sido suficientes. Um modo mais suave de dizer a mesma coisa teria sido: "Gostaria que você tivesse me avisado antes" ou "O que aconteceu que você não conseguiu me avisar antes?". Essa ultima versão teria feito Jim saber que ela reconhecia que devia haver um motivo para ele causar uma inconveniência a ela. Mas mesmo um discurso mais suave não teria êxito dito com raiva na voz ou na face.

Helen poderia não ter dito nada, mas a expressão em seu rosto teria prevenido Jim de que ela estava irritada, já que as emoções não são privadas. A maioria de nossas emoções possui um sinal inconfundível, que diz aos outros como nos sentimos. Os pensamentos, por outro lado, são totalmente privados. Ninguém sabe se estamos pensando em nossa mãe, no programa que estamos perdendo na tevê ou em como mudar nossos investimentos em ações, a menos

que as emoções se misturem a esses pensamentos, como freqüentemente acontece. Embora não haja sinal externo que diga às pessoas que *estamos* pensando, e muito menos *o que* estamos pensando, esse não é o caso com relação à emoção. Apesar de variarem na expressividade, as emoções não são invisíveis ou silenciosas. Os outros que nos observam e nos escutam podem dizer como estamos nos sentindo, a menos que façamos um esforço concentrado para esmagar nossas expressões. Mesmo assim, algum traço das emoções escapa e pode ser detectado [2].

Nem sempre nos sentimos bem em saber que os outros são capazes de perceber como nos sentimos. Até a pessoa mais aberta, às vezes, prefere manter seus sentimentos em segredo. Helen pode omitir sua irritação a Jim, mas seu rosto a teria denunciado, mesmo se ela não dissesse nada. É parte de nossa herança evolucionista indicar o início de cada emoção. Aparentemente, ao longo da história de nossa espécie, foi mais útil para nós do que para as outras espécies saber a emoção que estávamos vivenciando sem ter de contá-las. Em relação a Helen, um leve traço de irritação poderia servir para incitar Jim a explicar o motivo pelo qual ele não pôde avisá-la: "Sei que isso será duro para você, amor, mas não tive opção; meu chefe me ligou quando você estava no banho e me disse que há uma reunião de emergência". Nesse instante, sabendo que Jim não estava sendo desatencioso, a irritação de Helen desvanece. Contudo, sua irritação poderia não desvanecer se, como mencionei no Capítulo 3, ela estivesse ressentida a respeito de outros assuntos ou se ela relacionasse a essa situação a raiva baseada na experiência com seu irmão molestador.

Outra característica notável a respeito do sistema de sinais emocionais é que ele está sempre "ligado". Pronto para difundir instantaneamente cada emoção sentida. Pense em como seria a vida se houvesse um interruptor, que poderia ficar desligado, a menos que optássemos por ligá-lo. Tornaria o cuidado infantil impossível, antes de qualquer coisa. Se o sinal emocional estivesse desligado, como saberíamos o que e quando fazer? Como pais de filhos mais velhos, precisaríamos ter de implorar para que eles religassem seus sinais emocionais? Nas amizades, nos namoros, mesmo no trabalho, tornar-se-ia uma questão central: "Você está com seus sinais ligados ou desligados?". Que pessoa com quem temos pouca intimidade estaria disposta a passar o tempo conosco sabendo que escolhemos privá-lo da informação de como estamos nos sentindo?

Felizmente, não temos essa escolha, e, embora tenhamos a capacidade de refrear nossos sinais emocionais, raramente somos perfeitos em nossas tenta-

tivas de inibi-los. Claro que algumas pessoas são muito mais hábeis em refrear ou até mesmo eliminar sinais de emoções que sentem. Não é garantido se isso acontece porque essas pessoas vivenciam as emoções de modo menos intenso ou se elas possuem uma capacidade superior de refrear qualquer sinal da e mo-ção que estão vivenciando. Para John Gottman e Robert Levenson, os homens que "jogam na defesa" e demonstram pouco o que sentem quando suas mulheres expressam raiva estão, na realidade, em um nível psicológico, vivenciando suas emoções intensamente [3]. Jogar na defesa, isto é, mostrar-se evasivo, pode ser considerado um sinal emocional de estar subjugado, ser incapaz ou, simplesmente, não ter vontade de lidar com a questão. Embora não tenha participado do trabalho, suponho que um exame cuidadoso descobriria que o medo ou a raiva seja sinalizado por meio de expressões faciais ou vocais sutis, antes da pessoa se mostrar evasiva ou durante a própria evasão.

Os sinais emergem quase instantaneamente ao início da emoção. Quando estamos tristes, por exemplo, nossa voz fica automaticamente mais suave e baixa, e os cantos internos de nossas sobrancelhas são puxados para cima. Se a emoção começa lentamente, desenvolvendo-se em alguns segundos, o sinal pode ficar mais forte, ou pode haver uma série de sinais, em seqüência rápida. Os sinais demonstram claramente quando as emoções começam e, em grau menor, quando acabam. Enquanto uma emoção está ligada, ela matizará a voz, mas é menos certo que haverá mudança nas expressões faciais. É possível perceber quando uma pessoa não está mais sob o domínio de uma emoção, pois notamos a mudança na voz e não vemos mais a expressão no rosto, ou também porque escutamos e vemos a expressão de uma próxima emoção.

É importante lembrar que os sinais emocionais não revelam sua fonte. Podemos saber que alguém está furioso sem saber exatamente por quê. Pode ser raiva de nós, raiva direcionada a si próprio ou a uma lembrança imediata que nada tem a ver conosco. Às vezes, podemos descobrir a partir de nosso conhecimento do contexto. Suponha que você tenha de dizer a seu filho: "João, você não pode ir ao cinema com seus amigos hoje à noite. Você tem de ficar em casa e cuidar do seu irmão mais novo, pois a babá não pode vir e seu pai e eu temos um jantar festivo". Se João parecer furioso, será provavelmente por sua causa, por interferir nos planos dele, por achar que seus compromissos noturnos têm prioridade em relação ao dele. Entretanto, João pode estar irritado consigo mesmo por se importar tanto com isso, por sentir tanta decepção. Improvável, mas possível.

Nós temos de evitar o *erro de Otelo*[4]. Na peça de Shakespeare, Otelo acusa sua mulher, Desdêmona, de estar apaixonada por Cássio. Otelo exige que ela confesse, *já* que vai matá-la por sua traição. Desdêmona pede a Otelo para chamar Cássio, para atestar sua inocência. Otelo revela que *já* matou Cássio. Desdêmona percebe que não será capaz de provar sua inocência, e que Otelo vai matá-la.

Desdêmona: Ai! Ele foi atraiçoado e eu estou perdida!
Otelo: Fora, prostituta! Chora por ele na minha cara?
Desdêmona: Oh, desterre-me, meu senhor, mas não me mate!
Otelo: Para baixo, prostituta!

O erro de Otelo não foi a incapacidade de reconhecer os sentimentos de Desdêmona. Ele sabia que ela estava angustiada e amedrontada. Seu erro foi acreditar que as emoções possuem uma única fonte, foi interpretar a angústia dela como resultado da notícia da morte do seu suposto amante, e o medo como o de uma mulher infiel, pega em sua traição. Otelo mata Desdêmona sem considerar que sua angústia e medo podiam ter fontes diferentes. Que eram as reações de uma mulher inocente, que sabia que seu marido extremamente ciumento estava prestes a matá-la, e que não havia maneira de provar sua inocência.

Para evitar o erro de Otelo, devemos resistir à tentação de saltar para as conclusões, lutando para considerar motivos alternativos, diferentes do motivo que suspeitamos de exposição de uma emoção. O medo possui diversas fontes. O medo de uma pessoa culpada ser capturada parece exatamente o medo de um inocente não ser levado em consideração*. Os sinais emocionais fornecem informações importantes a respeito do que uma pessoa está sentindo e o que ela pode fazer depois, mas quase sempre há mais de uma possibilidade. Uma pessoa cheia de medo pode lutar em vez de fugir ou se esconder.

Comecemos com as expressões faciais, o mais breve dos sinais emocionais. No primeiro capítulo, descrevi minha pesquisa que estabeleceu que sete emoções possuem uma expressão facial distinta e universal: tristeza, raiva,

* Há um problema sério quando nos submetemos a um detector de mentiras. O responsável pelo detector tenta diminuir o medo de uma pessoa inocente de ser julgada injustamente garantindo a exatidão do aparelho, mas como não é muito exata e as pessoas sabem disso cada vez mais, tanto a pessoa inocente como a culpada podem manifestar o mesmo medo.

surpresa, medo, aversão, desprezo e felicidade. Não preciso definir essas palavras, exceto talvez desprezo, que, embora muito reconhecível, não é freqüentemente usada em inglês. Desprezo é um sentimento de superioridade com relação a outra pessoa, de ser superior, em geral moralmente, mas também em inteligência, força etc. O desprezo pode ser uma emoção muito agradável.

Cada um desses termos emocionais — tristeza, raiva, surpresa, medo, aversão, desprezo e felicidade — corresponde a uma família de emoções afins. A raiva, por exemplo, pode variar em *intensidade*, abrangendo desde o aborrecimento até a fúria, e em *tipo,* como raiva emburrada, ressentida, indignada e seca, para mencionar apenas algumas. As variações de intensidade em cada família emocional são nitidamente assinaladas na face, mas ainda não foi feito um trabalho científico para determinar se tipos diferentes de cada família emocional também possuem expressões faciais únicas.

Atualmente, na ciência, é comum agrupar a raiva, o medo, a aversão, a tristeza e o desprezo em uma categoria — emoção negativa — e contrapor isso à emoção positiva. Em geral, como a surpresa pode ser positiva ou negativa, é ignorada. Há dois problemas com uma dicotomia tão simples. Primeiro: ela ignora diferenças muito importantes entre as emoções negativas, por exemplo o que ativa cada uma dessas emoções, como elas são sentidas; o que somos impelidos a dizer e fazer, nossos sinais faciais e vocais, e como as pessoas tendem a reagir para nós. O outro problema é que mesmo as chamadas emoções negativas nem sempre são vivenciadas como desagradáveis. Para algumas pessoas, um argumento raivoso é agradável, e muita gente aprecia chorar ao ver um filme triste, para mencionar apenas dois exemplos. Por outro lado, a diversão, um sentimento aparentemente positivo, pode ser cruel, envolvendo o ridículo. Acredito que devemos analisar os detalhes de cada episódio antes de classificarmos como agradável ou desagradável para a pessoa que o sente.

O termo *felicidade* é problemático, pois, como *infelicidade,* não é suficientemente específico. Como veremos no Capítulo 9, há diversas emoções felizes. Diversão e alívio, por exemplo, são experiências felizes muito diferentes, tanto entre si quanto de medo e raiva. As emoções felizes não têm expressões faciais tão diferentes; elas compartilham um tipo de semblante risonho. Os diversos tipos de felicidade podem ser revelados no *timing* dessa expressão facial, mas o sistema de sinal primário para emoções felizes é a voz, e não a face.

A voz é outro sistema de sinal emocional, idêntico, em importância, à expressão facial, mas diferente de modo interessante[5]. A face é sempre observá-

vel, a menos que a pessoa deixe a cena ou que a cultura determine o uso de máscaras ou véus, o que é cada vez mais raro. A voz, porém, é um sistema intermitente, que pode ser desligado completamente, de acordo com a vontade. De fato, não podemos ocultar nossa face completamente, embora a vontade de fazer isso pode ser um motivo pelo qual as pessoas muitas vezes prefiram usar o telefone em vez de se com unicar direta e pessoalmente (claro que há outros benefícios no telefone: não estar vestido de modo adequado, ser capaz de fazer outras coisas enquanto escuta a outra pes soa etc.). O e-ma il fornece o benefício adicional de nem mesmo ouvirmos e sermos ouvidos, ou seja: não há chances de nossa voz revelar uma emoção, o que não permite uma resposta ou protesto imediato. Algumas pessoas tentam conseguir isso telefonando quando acham que o receptor não está, deixando, assim, uma mensagem na secretária eletrônica. Mas sempre há a possibilidade de o receptor atender.

Apesar de acreditar que Silvan Tomkins esteja correto em afirmar que há impulso de emitir um som sempre que uma emoção é despertada — um som diferente para cada emoção —, as pessoas podem facilmente refrear esses sons. No entanto, uma vez que alguém começa a falar, é muito difícil impedir que os sinais do que se sente não apareçam na voz. Pouquíssimos de nós conseguem simular de forma convincente o som de uma emoção que não estão sentindo. Isso requer a habilidade de um ator, e, muitas vezes, ele obtém o desempenho vocal convincente despertando a própria emoção ao lembrar um evento passado. Por outro lado, é mais fácil simular uma expressão facial falsa, e minha pesquisa revela que essas expressões enganam a maioria das pessoas que nunca tentou identificar expressões [6]. Raramente a voz transmite mensagens emocionais falsas, embora não transmita nenhuma mensagem se a pessoa não falar. A face, com mais freqüência que a voz, transmite mensagens emocionais falsas, embora nunca possa ser totalmente desligada. Mesmo quando escutamos e não falamos, um sinal sutil pode se manifestar.

O último modo pelo qual os sinais vocais e faciais se diferem é que a voz atrai nossa atenção mesmo quando ignoramos a pessoa que envia o sinal, enquanto devemos prestar atenção na pessoa para captar as expressões faciais. Se não houvesse sinais emocionais vocais, se somente a face sinalizasse emoções sentidas, os cuidadores de recém-nascidos assumiriam sérios riscos sempre que ficassem fora do alcance da visão dos bebês. Sempre haveria um problema se tivéssemos de observar para saber o estado emocional de um recém-nascido. Do jeito que é, o choro de fome, dor, raiva, medo ou alegria

chama a atenção do cuidador fora do alcance da visão, possibilitando-o de fazer outras coisas, em outros lugares, já que a voz da criança pode alcançá-lo por meio de uma babá eletrônica.

Devido à importância da voz, é lamentável o fato de sabermos tão pouco, em comparação com a face, a respeito de como ela sinaliza as emoções. Klaus Scherer, meu colega e, às vezes, parceiro de pesquisa, é o principal cientista que estuda a voz e as emoções. Seu trabalho revelou que os sinais vocais das emoções são, como a face, universais [7]. Scherer também trabalhou para especificar exatamente o que muda no sinal vocal de cada emoção. Não há tanto a relatar quanto em relação à face, em parte porque não foram efetuados muitos trabalhos. Além disso, é difícil descrever o som de emoções diferentes de um modo que possa ser usado de maneira prática. Isso pode requerer ouvir a voz, da mesma forma que a melhor forma de explicar os sinais faciais na emoção é mediante fotografias, filmes ou vídeo. Para a maioria das pessoas, também é mais fácil imaginar um sinal facial a partir de sua explicação que compreender um sinal vocal dessa maneira. Nos capítulos seguintes, descreverei o que foi descoberto em relação aos sinais vocais da emoção, e mostrarei fotos para ilustrar as diversas expressões faciais de cada emoção.

Além dos sinais emocionas faciais e vocais, há também os impulsos emocionais na ação física que podem ser identificados. Acredito que são tão universais quanto as expressões faciais e vocais, embora não exista muita pesquisa a respeito. Descreverei resumidamente aqui quais são, pois não são tão familiares para nós quanto as outras manifestações. Na raiva e também em algumas formas de satisfação, há um impulso para aproximar do gatilho emocional. No medo há um impulso para congelar, se isso evitar a detecção, ou para escapar da situação perigosa, se não for poss ível evitar a detecção. Há um impulso similar na aversão, mas acho que não é tão forte. A intenção parece ser não se afastar muito para se livrar do objeto ofensivo. Por exemplo, as pessoas poderão desviar o olhar se o objeto for visual, poderão sentir ânsia de vômito ou até vomitar se o objeto for gustativo ou olfativo.

Na tristeza, mas não na angústia, há uma perda generalizada do tônus muscular, a postura se retrai, sem ação. No desdém, há o impulso de encarar com desprezo o objeto. Na surpresa e no assombro, há uma atenção fixa no objeto da emoção. No alívio, há um relaxamento da postura corporal; no prazer sensorial tátil, há um movimento em direção à fonte do estímulo, e, nos outros prazeres sensoriais, há uma orientação em direção à sua fonte, embora

nenhum movimento possa ser diferente do olhar de soslaio. Observar atletas fazendo um ponto difícil sugere um impulso para a ação, muitas vezes envolvendo as mãos, no momento em que alguém sente ter alcançado alguma coisa. O riso que freqüentemente ocorre durante uma diversão intensa produz movimentos corporais repetitivos, juntamente com espasmos de alegria.

Nenhum desses impulsos para a ação [8] seria tecnicamente considerado um sinal, pois não foram elaborados ao longo de nossa evolução especificamente para o propósito de transmitir informações com clareza. Eu os descrevi aqui porque podem nos fornecer informações a respeito das emoções que estão acontecendo. Eles são involuntários, como os sinais faciais e vocais, mas provavelmente mais fáceis de inibir. Como os faciais e vocais, esses impulsos são universais e predefinidos, no sentido de que não precisamos aprendê-los.

Todas as outras reações que fazemos quando emocionados são aprendidas, e não predefinidas, e tendem a ser específicas à cultura ou a um indivíduo. Essas ações aprendidas, que incluem atividade física e as palavras que falamos, são produto de nossa experiência (e avaliação) contínua e vitalícia do que funciona quando lidamos com o evento que ativou a emoção e com os eventos que se desdobram ao longo de um episódio emocional. É mais fácil e mais rápido para nós aprendermos ações correspondentes a nossas ações emocionais automáticas, predefinidas. Em relação ao medo, por exemplo, aprenderíamos com mais facilidade um padrão de ação que envolve uma retirada literal ou figurativa que um padrão envolvendo ataque. No entanto, qualquer padrão de ação pode ser estabelecido por qualquer emoção. Depois de aprendido, esses padrões funcionam automaticamente, como se fossem predefinidos.

Podemos interferir deliberadamente, anulando ou suplantando nossos reflexos e impulsos ao agir de forma completamente diferente, ou deixar de agir. A interferência também pode ser automática, regida por um hábito aprendido em excesso, e não por deliberação. O homem que se mostra evasivo pode fazer isso sem refletir, sem escolher conscientemente. De qualquer forma, por opção deliberada ou hábito bem estabelecido, interferir nas expressões e ações emocionais pode ser complicado quando a emoção é muito intensa. Para a maioria das pessoas, será mais fácil evitar uma ação do que remover totalmente qualquer sinal de emoção do rosto ou da voz. Acredito que isso aconteça assim porque temos controle voluntário excelente sobre os músculos corporais (esqueléticos): sem essa capacidade, não poderíamos nos envolver em todas as ações complexas e hábeis necessárias para nossa sobrevivência. De fato, temos muito mais con-

trole sobre nossos músculos corporais e nossas palavras do que sobre nossos músculos faciais ou as configurações do nosso aparelho vocal.

Algumas de nossas ações e expressões se manifestam involuntariamente, regidas pela avaliação automática e sem consideração consciente. Porém, isso não significa que sejam universais ou produtos de nossa evolução. Os hábitos são aprendidos e funcionam automaticamente, muitas vezes alheios à nossa consciência. Ao compreender a sucessão de mudanças que ocorrem durante um episódio emocional, devemos nos lembrar de que os segundos iniciais combinarão, em geral, tanto as expressões faciais e vocais predefinidas como as ações aprendidas e predefinidas. Além de tudo isso, ocorrem outras alterações invisíveis e inaudíveis.

Até aqui, descrevi o que pode ser observado, escutado ou visto quando alguém se emociona. Há um conjunto de mudanças psicológicas internas que também produzem sinais, visíveis ou audíveis, do que está acontecendo. Robert Levenson e eu estudamos algumas das mudanças do sistema nervoso autônomo (SNA) que ocorrem durante a emoção, como a transpiração, que, às vezes, podemos ver ou sentir o cheiro; a respiração, que pode ser ouvida; e a atividade cardíaca e a temperatura da pele, que são invisíveis. Nossa descoberta de diversos padrões de atividade do SNA para cada uma das emoções pesquisadas também confirma o que descrevi antes como ações predefinidas. Na raiva e no medo, por exemplo, o batimento cardíaco aumenta, preparando a pessoa para o movimento. Na raiva, o fluxo sangüíneo corre para as mãos, aquecendo-as e preparando-as para dar o golpe ou para lutar de alguma forma contra o objeto de raiva. No medo, o fluxo sangüíneo é conduzido para as pernas, deixando as mãos mais frias e preparando os músculos da perna para a fuga[9]. A transpiração aumenta com o medo e a raiva de acordo com a intensidade. A respiração, por sua vez, torna-se mais intensa com o medo, a raiva e a angústia, e se diferencia do suspiro de quando ficamos aliviados. A ruborização é outro sinal visível, mas guardarei essa discussão até a conclusão do livro.

Nesse momento, passemos dos comportamentos externos — os sinais, as ações e os sinais de mudanças no SNA — para as mudanças internas, que não podemos ver ou ouvir. Infelizmente, não há muita pesquisa sobre o modo como o pensamento muda de um momento para outro durante um episódio emocional, mas estou quase certo de que é uma mudança profunda de interpretação do mundo ao nosso redor. Há uma pesquisa que revela que as memórias referentes à emoção que sentimos são recuperadas, até mesmo as que não

são facilmente acessíveis quando não estamos sentindo determinada emoção [10]. Relacionamos o que está acontecendo à emoção que sentimos, justificando e mantendo a emoção. As expectativas são formadas e os julgamentos, feitos. Em geral, tudo isso mantém, em vez de atenuar, a emoção sentida.

Outro conjunto de mudanças internas no começo das emoções é a tentativa de regular o comportamento. Tradicionalmente, achamos que a regulação emocional ocorre após uma emoção ter começado, e não logo no início. Sem dúvida, as tentativas deliberadas de controlar a emoção ocorrem no início da emoção e estão registradas na consciência, mas Richard Davidson, meu colega e colaborador de pesquisa, propõe que a regulação também ocorra simultaneamente a todas as outras mudanças emocionais: o sinal, as mudanças de pensamento e os impulsos para a ação [11]. Embora isso não esteja confirmado e estabelecido, acredito que Davidson tenha razão, ou seja: há um estágio inicial e involuntário de regulação, acionado no momento em que todas as outras mudanças acontecem, misturando-se a elas. Contudo, Davidson ainda não deixou muito claro o que são os processos, nem como são estabelecidos [12]. Na próxima década, teremos muito mais informações a respeito.

O padrão regulador inicial é, acredito, baseado na aprendizagem, provavelmente a aprendizagem social remota, e é potencialmente modificável. Pode incluir o quão rápido uma pessoa percebe estar vivenciando uma emoção. Uma vez consciente, quanto tempo leva para uma pessoa identificar ou classificar um estado emocional; e se imediatamente uma ação é freada, ou, ao contrário, uma indulgência com relação às ações impulsivas? Reconhecidamente, sabemos pouco a respeito desse padrão inicial, mas é provável que as emoções não entrem em ação totalmente desreguladas depois que a aprendizagem começa, e ela começa cedo, na infância. Esses padrões reguladores tendem a ser tão bem aprendidos que funcionam involuntariamente e são resistentes a mudanças. Não sabemos o quanto são capazes de resistir, mas, se são alteráveis, haveria, sim, oportunidade de modificar a vida emocional.

Considere por um momento uma pessoa extremamente "não emocional", tão reprimida em suas reações que está insatisfeita com a vida e gostaria de se tornar mais responsiva emocionalmente. O temperamento, uma disposição de base genética, é uma explicação para sua pálida vida emocional. No entanto, se a regulação emocional é aprendida muito cedo, talvez essa pessoa tenha experiências que a levam a controlar excessivamente suas emoções. Talvez tenha sido castigada, menosprezada ou ignorada por algum sinal de emo-

ção. Se esse comportamento é fruto da regulação aprendida, é possível que ela seja capaz de alterar suas reações. No entanto, se isso se baseia em seu temperamento natural, não há muita chance para mudar. De acordo com diversas pesquisas e com princípios da psicanálise, esses padrões reguladores iniciais indicam a importância das interações dos bebês e crianças com os outros na estruturação da natureza da vida emocional subsequente [13].

Quando estamos sob o domínio de uma emoção, uma sucessão de mudanças ocorre em uma fração de segundo — sem que escolhamos ou tenhamos consciência imediata —, nos sinais emocionais faciais e vocais; nas ações predefinidas; nas ações aprendidas; na atividade do sistema nervoso autônomo que regula nosso corpo; nos padrões reguladores que modificam continuamente nosso comportamento; na recuperação das memórias e expectativas relevantes e na interpretação do que está acontecendo dentro de nós e no mundo*. Essas mudanças são involuntárias: nós não as escolhemos. O psicólogo Robert Zajonc denomina-as *inevitáveis*[14]. Ao tomar consciência delas, e, em geral, isso ocorre antes do fim do episódio emocional, temos a chance de interferir. Antes de explicar o que essa consciência envolve e as medidas para aumentá-la, precisamos considerar outro aspecto do processo emocional: o que está movimentando o espetáculo e gerando essa sucessão de atividades inevitáveis.

Tantas respostas — diferentes para cada emoção e, de certa forma, iguais para todos os seres humanos —, que começam tão rápido, revelam-nos muito a respeito dos mecanismos cerebrais centrais que organizam e direcionam as respostas emocionais. Esses mecanismos são acionados pela avaliação automática discutida no Capítulo 2. Neles deve haver conjuntos de instruções armazenados orientando o que fazemos. Instruções que refletem o que foi adaptativo em nosso passado evolucionista. Entender minha teoria a respeito dos mecanismos centrais e seu funcionamento é fundamental para compreender o que as pessoas serão capazes de fazer na regulação de seu comportamento emocional depois de conscientes a respeito da experiência momentânea.

Tomkins propôs a expressão *programa de afeto* para se referir a um mecanismo herdado, que direciona o comportamento emocional. A palavra *programa* vem de duas fontes gregas: *pro,* que significa "antes", e *graphein,*

* Também ocorrem mudanças em nossa neuroquímica. Embora essas mudanças tenham diversas propriedades que estou discutindo, não as estou abordando aqui.

"escrever". Assim, *programa* se refere aos mecanismos que armazenam as informações escritas antes, ou, nesse caso, herdadas. Deveriam existir muitos programas, um para cada emoção. Os programas de afeto são, como os bancos de dados emocionais, uma metáfora, já que nem cogito a existência de algo como um programa de computador instalado no cérebro, nem quero insinuar que apenas uma área cerebral dirige a emoção. Já sabemos que muitas áreas cerebrais podem despertar o comportamento emocional, mas até aprendermos mais a respeito do cérebro e da emoção, uma metáfora pode nos servir para compreender nossas emoções [15].

Como esses programas de afeto controlam nosso comportamento emocional, saber como eles funcionam pode nos orientar no controle de nosso comportamento. Ernst Mayr, zoólogo, distinguiu entre programas genéticos abertos e fechados. Em um programa fechado, nada pode ser inserido pela experiência, enquanto um programa aberto "permite a entrada adicional durante a vida de seu proprietário" [16]. Mayr mostrou que, as pessoas que apresentam longo período de cuidado parental, e, portanto, maior tempo de aprendizagem, possuem a vantagem seletiva de ter um programa aberto em vez de fechado. É compatível com o pensamento de Mayr sugerir que todos os animais que manifestam emoções terão programas abertos de afeto. Isso é parte fundamental da natureza da emoção. Compare, por exemplo, o homem, digno de nota pelos muitos anos de dependência, com o maleo, pássaro do norte de Sulawesi, ilha da Indonésia. A mãe do maleo enterra fundo o ovo na areia vulcânica quente e, depois, vai embora. Quando o filhote abandona a casca e luta para escapar da areia, é por si. Ele deve saber imediatamente o que precisa para sobreviver, pois não há período de dependência durante o qual é educado por um genitor. Nós, seres humanos, estamos no extremo oposto: se formos abandonados no nascimento, morremos. Nossos programas de afeto são abertos, de forma que podemos aprender o que funciona no ambiente específico em que vivemos e armazenar essa informação para que ela oriente automaticamente nosso comportamento.

A evidência a respeito da proposição universal nos sinais emocionais e em algumas das mudanças na atividade do sistema nervoso autônomo sugere que, embora os programas de afeto estejam abertos a novas informações advindas da experiência, os programas não são, de início, como conchas vazias, desprovidas de informação. Os circuitos já estão ali, desdobrando-se para o desenvolvimento, influenciados, mas não totalmente construídos, pela experiência.

Provavelmente existem diversos circuitos para as muitas respostas que caracterizam cada emoção. A evolução define previamente algumas das instruções ou sistemas de um circuito em nossos programas de afeto abertos, gerando os sinais emocionais, a emoção que impulsiona para a ação e as mudanças iniciais na atividade do sistema nervoso autônomo. Estabelecem, também, um período refratário, e assim interpretamos o mundo de acordo com a emoção que estamos sentindo [17].

Além disso, a evidência a respeito da proposição universal dos sinais emocionais e da fisiologia autônoma sugere que, em geral, as instruções para a produção dessas mudanças se desenvolverão de modo semelhante para todas as pessoas, a menos que sejam modificadas por experiências incomuns. Embora não haja evidências que expliquem como essas experiências modificariam as expressões faciais, a pesquisa a respeito do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) indica que os limiares para o despertar da atividade autônoma podem ser drasticamente alterados. Por exemplo, diante da necessidade de falar diante de um grupo, tarefa que deixa algumas pessoas facilmente indispostas, as mulheres que sofreram abusos na infância produziram mais hormônios associados ao estresse que um grupo de comparação de mulheres mais afortunadas [18].

Os programas de afeto contêm mais que apenas o que foi antecipadamente escrito por nosso passado, pois isso foi útil para nossos antepassados. Eles também continham o que consideramos útil em nossas vidas, em lidar com nossas transações mais importantes: as transações emocionais. O padrão regulador inicial associado a cada emoção varia de um indivíduo para outro, dependendo do que as pessoas aprendem na infância. Isso também entra nos programas de afeto: depois de incorporado, esse padrão funciona automaticamente, como se fosse predefinido pela evolução, sendo resistente à mudança. Os padrões comportamentais também entram nos programas de afeto. Aprendemos esses padrões durante a vida para lidar com diversos gatilhos emocionais, que podem ser coerentes ou muito diferentes com os predefinidos. Como discutido anteriormente, esses padrões também funcionam automaticamente depois de aprendidos.

Não creio que possamos reescrever as instruções predefinidas em nossos programas de afeto, mas isso ainda precisa ser comprovado. Podemos tentar interferir nessas instruções, mas é uma luta imensa, exatamente porque não conseguimos excluí-las ou reescrevê-las (uma exceção é que as lesões cerebrais

podem danificar as instruções). Se fôssemos capazes de reescrever as instruções, encontraríamos pessoas cujas emoções seriam totalmente diferentes das nossas, com sinais diferentes, impulsos diferentes de ação, mudanças diferentes nos batimentos cardíacos, nas respirações etc. Precisaríamos de tradutores não só para palavras, mas também para emoções.

Isso não significa que as instruções predefinidas produzem mudanças idênticas em todas as pessoas. Elas funcionam em sistemas corporais diferentes, independentemente das diferenças entre indivíduos e culturas, no que aprendem a respeito de controlar seu comportamento emocional. Mesmo com as mesmas instruções predefinidas, haverá tanto diferenças individuais como pontos em comum na experiência emocional.

Depois de colocadas em movimento por meio da avaliação automática, as instruções nos programas de afeto funcionam até o fim de sua execução; isto é, elas não são interrompidas. O tempo pelo qual as mudanças resultantes das instruções não podem ser interrompidas varia com o sistema específico de respostas. Com relação aos impulsos para a ação e às expressões faciais, suspeito que esse tempo seja inferior a um segundo. Afirmo isso com base na observação de quão rápido as pessoas podem apagar uma expressão facial, reduzindo a duração de seu aparecimento ou mascarando-a com outra expressão. Ao escutar o que as pessoas dizem quando tentam ocultar seus sentimentos, notei que o controle da voz leva mais tempo, mais ainda assim tende a ser apenas uma questão de segundos ou, no máximo, de poucos minutos, a menos que a emoção seja muito forte ou que algo novo aconteça para reforçá-la. As mudanças em nossa respiração, transpiração e atividade cardíaca também apresentam uma cronologia mais longa, algumas variando entre dez e quinze segundos. O leitor deve observar que a idéia de que as instruções não podem ser interrompidas não é confirmada pela ciência. No entanto, correspondem às minhas observações a respeito de como as pessoas se comportam quando estão emocionadas.

Vamos lembrar o exemplo de Helen, que ficou furiosa quando seu marido, Jim, disse-lhe que ela, e não ele, teria de pegar a filha na escola. A expressão de irritação que brotou na face de Helen; a contundência de sua voz quando ela perguntou a Jim por que ele não a avisou antes; o leve impulso de seu corpo para frente; o aumento da temperatura da pele, da pressão arterial e do batimento cardíaco — todas essas mudanças predefinidas geradas pelo programa de afeto. A maioria delas pode desaparecer logo a seguir, quando ela

fica sabendo o motivo pelo qual ele não pôde avisá-la com antecedência (as mudanças da temperatura da pele, do batimento cardíaco e da pressão arterial levarão um pouco mais de tempo para voltar aos valores anteriores ao episódio). O episódio pode também continuar; Helen será capaz de manter sua raiva se o período refratário persistir. Talvez haja um acúmulo de ressentimento, ou ela importe o roteiro associado a seu irmão molestador, ou, talvez, Jim realmente seja desatencioso e essa seja mais uma ocorrência ligada a esse comportamento. Se Helen desprezar a justificativa de Jim, interpretando-a como outro exemplo de que as necessidades dele têm prioridade, a raiva de Helen aumentará novamente. Minha idéia é que as mudanças predefinidas iniciais, geradas pelo programa de afeto quando uma emoção é despertada por avaliação automática, são breves e não persistem. Às vezes, elas se ajustam e são necessárias para lidar com a situação — realmente, Jim é desatencioso e abusará da mulher, a menos que Helen impeça isso. Outras vezes, são inadequadas — Jim não conseguiu avisar Helen antes; isso não é um padrão de comportamento; ela só não dormiu bem na noite anterior e acordou com um estado nervoso de ânimo.

Afirmar que não podemos interromper nossas reações não significa que não podemos controlá-las, mas não temos a opção de desligá-las completamente, num piscar de olhos. Mesmo se reavaliarmos o que está acontecendo, as respostas emocionais ativas podem não terminar instantaneamente. Em vez disso, as novas respostas podem ser inseridas ou misturadas nas emoções já geradas. Suponha que a raiva de Helen por Jim se baseia no roteiro associado a seu irmão molestador. Depois que Helen percebe que o marido realmente não tinha opção, que ele não a estava dominando, ela sabe que continuar furiosa com isso é inadequado; mas, se o roteiro estiver funcionando, ativo, sua raiva persistirá. Ou, ainda, ela pode lembrar que acordou nervosa, e é seu estado de ânimo que mantém sua raiva inadequada. Helen pode começar a se sentir culpada por continuar sentindo ressentimento. A partir do estudo científico, sabemos que duas emoções podem ocorrer em seqüência rápida, repetidas vezes. Duas emoções também podem se fundir em uma *mistura.* No entanto, em minha pesquisa, vi isso acontecer com menor freqüência que as seqüências rápidas repetidas.

As reavaliações não são a única maneira pela qual podemos, por um tempo, saltar para trás e para frente entre diferentes respostas emocionais. Tomkins mostra que, freqüentemente, temos afeto sobre afeto, ou seja, reações

emocionais à emoção que sentimos inicialmente. Podemos ficar furiosos pelo fato de termos medo, ou ficar com medo pelo fato de estarmos tão furiosos. Podemos ter medo do que podemos fazer quando nos sentimos tristes. Essa ligação de uma segunda com uma primeira emoção pode acontecer com qualquer par de emoções. Silvan Tomkins também sugeriu que uma maneira de entender a singularidade da personalidade era identificar se a pessoa tem um afeto específico em relação a outro. Ele também propôs que, às vezes, não temos consciência da reação emocional inicial; entendemos apenas a emoção secundária, referente à primeira emoção. Inicialmente, podemos não perceber que ficamos amedrontados, sabendo somente da raiva que foi despertada em resposta ao medo. Infelizmente, ninguém fez uma pesquisa para determinar o mérito dessas idéias.

É importante lembrar que as emoções raramente ocorrem isoladamente ou de forma pura. Aquilo a que estamos reagindo muitas vezes muda rapidamente no ambiente; o que nos lembramos e imaginamos a respeito da situação pode mudar; nossas avaliações mudam e podemos ter um afeto sobre afeto. Em geral, as pessoas vivenciam um fluxo de respostas emocionais, e nem todas iguais. Às vezes, as emoções podem estar separadas por alguns segundos, de modo que algumas das respostas iniciais chegam ao fim antes do começo das novas. Outras vezes, as emoções ocorrem num tempo coincidente, misturando-se.

Além disso, há outra questão muito importante a considerar. Como afirmei, os programas de afeto são abertos. Os novos comportamentos emocionais são adquiridos continuamente durante a vida, adicionados aos predefinidos. Essa característica permite nossa adaptação a quaisquer circunstâncias em que vivemos. Isso porque nossas respostas em ocionais e stão ligadas não só ao passado evolucionista, mas também a nosso passado pessoal e a nosso presente. Os automóveis não fazem parte de nosso passado evolucionista, mas as ações complexas que aprendemos quando jovens e adult os foram incorporadas à resposta associada ao medo. Virar o volante e frear aparecem, involuntariamente e sem reflexão, quando surge uma ameaça no trânsito.

Uma vez aprendidas e introjetadas nos programas de afeto, essas respostas recém-adquiridas tornam-se involuntárias, tão involuntárias quanto as respostas desaprendidas. Um dado incrível a respeito dos programas de afeto é que os comportamentos, tanto aprendidos quanto inatos, podem ficar intimamente ligados e ser ativados de modo muito rápido e involuntário. Por

outro lado, o sistema aberto também carrega um aspecto negativo. Os comportamentos adquiridos ou adicionados são difíceis de serem inibidos quando introjetados nos programas de afeto. Eles acontecem mesmo quando não funcionam necessariamente, e mesmo sem nossa vontade.

Lembre-se do exemplo do capítulo anterior, em que o pé do passageiro pressiona um pedal de freio inexistente quando vê um carro em alta velocidade na direção do carro em que ele está. O passageiro não consegue deter o pé, que se projeta antes que ele saiba o que está fazendo, da mesma forma que ele não é capaz de interromper a expressão de medo em seu rosto. São respostas emocionais permanentes, tão imutáveis quanto aquelas predefinidas e não aprendidas? Creio que não. Acredito que podemos não só controlar, mas também desaprender nossas respostas emocionais adquiridas. Isso será mais fácil de conseguir com algumas respostas específicas.

As respostas que envolvem movimento corporal são desaprendidas mais facilmente que as que envolvem voz e movimentos faciais. Como expliquei anteriormente, temos grande controle sobre os músculos que controlam o corpo (músculos esqueléticos). Os instrutores de autoescola aprendem a não pressionar o pé no assoalho do carro quando estão no assento do passageiro. Uma ação involuntária que se tornou automática: parte das instruções adicionais ao programa de afeto associado ao medo pode, ao longo do tempo, ser modificada com prática e esforço. Alguns dos fatores descritos no último capítulo, que determinam a facilidade em enfraquecer um gatilho quente, também se aplicam a quão prontamente podemos desaprender um padrão de comportamento emocional. Os padrões comportamentais adquiridos na infância, aprendidos durante um episódio emocional ou uma série de episódios muito intensos, serão mais difíceis de modificar ou desaprender.

De vez em quando, as crianças podem ficar violentas, e quase sempre têm esse impulso repreendido. No Capítulo 6, quando discuto a raiva, considero se precisamos aprender a ser violentos ou se o impulso de ferir outra pessoa é parte integrada da resposta associada à raiva. A maioria dos adultos nunca quer ser violenta, a menos que não haja outra maneira de defender outras pessoas ou a si mesmos do dano. Percebo que há algumas pessoas que desejam ser violentas, quer porque isso seja parte de sua atividade criminal ou porque consideram agradável. No Capítulo 6, analisarei essas pessoas em minha discussão a respeito da violência. Será que qualquer um de nós pode ser pressionado direto ao ponto em que perde totalmente o controle, age destrutivamente e, assim, fica impossí-

vel escolher palavras ou ações? Todas as pessoas têm um ponto de ruptura? Qualquer um de nós pode cometer um assassinato, e o fato de que não o fazemos é simplesmente porque não fomos suficientemente provocados? Acredito que a resposta a todas essas perguntas seja negativa, mas não há evidência científica para provar. Podemos imaginar a experiência em que tentamos motivar uma pessoa à violência com provocações sempre crescentes?

A maioria de nós adquiriu padrões reguladores que moderam nosso comportamento emocional, pondo algum freio na fala e nas ações antes de nos envolvermos em um comportamento extremamente prejudicial. Podemos fazer e dizer coisas terríveis, mas há um limite: não arrisco minha vida ou a vida de outras pessoas em um pico emocional impulsivo descontrolado. Mesmo quando enfurecidos, apavorados ou angustiados, detemo-nos antes de ficarmos irreversivelmente destrutivos. Podemos não ser capazes de afastar as emoções de nossas faces ou vozes, podemos não ser capazes de nos impedir alguma fala cruel, ou chutar a cadeira (embora isso devesse ser mais fácil que inibir os sinais faciais ou vocais da emoção), mas podemos e devemos impedir que a crueldade se transforme em dano físico. Devo reconhecer que há pessoas que apresentam um controle deficiente dos impulsos, mas considero isso um desvio, não uma regra.

Admitindo, então, que a maioria de nós não chegará ao limite das ações destrutivas, prejudicando permanentemente os outros ou nós mesmos, ainda é verdade que a maioria de nós, de vez em quando, dirá ou fará coisas prejudiciais. O dano pode ser psicológico em vez de físico, e pode não ser permanente, mas o comportamento ainda é prejudicial. Pode não ser motivado pela raiva ou não envolver dano aos outros, mas a nós mesmos. Por exemplo: o medo descontrolado pode nos paralisar ao lidar com um perigo; a tristeza pode provocar nosso afastamento do mundo. A questão, agora, é como — e quando — podemos evitar os episódios emocionais destrutivos, quer o dano seja contra nós, contra os outros, ou contra todos.

Uma das funções da emoção é concentrar a consciência no problema que ativou nossas emoções. Em geral, elas não funcionam fora da consciência, embora isso possa acontecer. Todos já tivemos a experiência de não perceber que agimos emocionalmente até alguém chamar atenção para isso. Embora isso aconteça, geralmente sabemos como estamos nos sentindo. As emoções que vivenciamos parecem certas, justificadas. Não questionamos nossas reações. Estamos subjugados a elas.

Se for necessário frear algo em nosso comportamento emocional, se tivermos de mudar a forma como nos sentimos, devemos ser capazes de desenvolver um tipo diferente de consciência emocional. Ser capazes de retroceder — exatamente enquanto sentimos a emoção — e, assim, questionar se queremos continuar com o que nossa emoção nos orienta a fazer ou se queremos escolher como agiremos. Isso é mais que estar consciente de como nos sentimos, ou seja, é outra forma de consciência, mais avançada, mais difícil de descrever. É próximo do que os pensadores budistas denominam *plena atenção.* Para B. Alan Wallace, filósofo, isso é "o senso de ter consciência do que nossa mente está fazendo" [19]. Se estivermos atentos com relação a nossas emoções, ele afirma, podemos optar: "Queremos agir sobre a raiva ou queremos simplesmente observá-la?" [20]. Não estou usando a palavra *atento* porque ela está incorporada a uma filosofia maior e muito diferente do que descrevi para a compreensão da emoção, e depende de práticas muito específicas, diferentes dos passos que sugeridos aqui.

Ao escrever a respeito da memória, Geórgia Nigro e Ulric Neisser, psicólogos, descreveram como "em algumas memórias, a pessoa parece assumir a posição de um espectador ou observador, considerando a situação de um ponto externo superior e se vendo 'a partir de fora'"[21]. Eles compararam esse tipo de memória àquele em que temos a perspectiva do outro na memória. Na maior parte da nossa experiência emocional, estamos na experiência em si, muito dominados pela emoção, e nenhuma parte de nossa mente observa, questiona ou considera as ações em que nos envolvemos. Estamos conscientes, cientes, mas num estado que a psicóloga Ellen Langer denomina *modo descuidado*[22].

A distinção de Nigro e Neisser entre os dois tipos de memória é muito parecida com a que Henry Wyner, psiquiatra e pensador budista, descreveu como a diferença entre o fluxo de consciência e o que ele denominou *o observador,* isto é, "a consciência que observa e responde aos significados que surgem no fluxo de consciência" [23]. A fim de que sejamos capazes de moderar nosso comportamento emocional, de escolher o que dizer ou fazer, temos de ser capazes de saber quando ficamos ou estamos ficando emocionados.

De modo concebível, teríamos ainda mais escolha se fôssemos capazes de perceber a avaliação automática enquanto ela está acontece, e modificá-la ou cancelá-la à vontade. Como os avaliadores automáticos são muito rápidos, é muito difícil atingir esse objetivo. Sua Santidade, o Dalai Lama, em nosso encontro, mencionou que certos iogues são capazes de estender o tempo. Para

eles, aqueles milésimos de segundo em que ocorre a avaliação automática podem ser estendidos o suficiente para que eles façam uma escolha consciente, para modificar ou cancelar o processo avaliatório. No entanto, o Dalai Lama duvidou que essa *consciência de avaliação* fosse possível para a maioria das pessoas, inclusive ele mesmo.

Um próximo passo possível, mas difícil de alcançar, é se dar conta do que está acontecendo na mente de uma pessoa imediatamente após a avaliação automática, mas antes do comportamento emocional, ciente dos impulsos para a ação e das palavras que surgem com esses impulsos. Se a pessoa alcançar essa *consciência do impulso*[24], ela poderá decidir se permite que o impulso seja concretizado. Os budistas acreditam que alcançam a consciência do impulso, mas isso requer muitos anos de prática meditativa. Sigamos adiante e consideremos o que pode ser alcançável de imediato, ainda que não facilmente.

Peter Goldie, filósofo, descreve o que denomina *consciência reflexiva* com o exemplo de uma pessoa que tem consciência de que se sente amedrontada. Se a pessoa afirma: "Sem dúvida, recordando a experiência, fiquei amedrontado durante seu desenrolar, mas não senti nenhum medo no momento", Goldie sustenta que esse seria um exemplo de desconhecimento de modo reflexivo[25]. Esse é um pré-requisito para o que quero enfocar, mas não é suficiente, pois ignora a consideração se queremos ou não continuar com a experiência ou se queremos mudar ou inibir nossa emoção.

Jonathan Schooler, em seu relato a respeito do que denomina *metaconsciência,* descreve a experiência familiar que todos nós já tivemos de virar as páginas de um livro sem ler uma palavra, como se estivéssemos pensando em que restaurante ir naquela noite [26]. Não é que não estamos conscientes; estamos muito conscientes para pensar em restaurantes, mas não percebemos que paramos de ler o livro. Se tivéssemos, teríamos desenvolvido uma *metaconsciência*, que é aquela sobre o que vivenciamos no momento que quero levar em consideração, combinada com a escolha de continuar com aquela experiência ou modificá-la.

Eu não fui capaz de encontrar um termo simples para descrever esse tipo de consciência; o melhor que criei foi *considerando atenciosamente nossas sensações emocionais* (para evitar a repetição de toda a expressão, às vezes a abreviarei, usando apenas a palavra *atencioso* ou *atenciosidade,* em itálico). Quando estamos sendo *atenciosos*, somos capaz de nos observar durante um episódio emocional, antes de passados alguns segundos. Reconhecemos que

estamos nos emocionando e podemos considerar se a resposta é justificada ou não. Podemos reconsiderar, reavaliar e, se isso não der certo, orientar o que dizemos e fazemos. Isso acontece enquanto estamos vivenciando a emoção, assim que ganhamos consciência de nossas sensações e ações emocionais.

A maioria das pessoas raramente está atenta a suas sensações emocionais, mas é possível alcançar essa *atenciosidade.* Acredito que podemos desenvolver a capacidade de ficar *atenciosos* e, assim, isso se tornará um hábito, um elemento-padrão de nossas vidas . Quand o isso acontecer, nos sentiremos mais conscientes e mais capazes de regular nossa vida emocional. Há diversas maneiras de desenvolver esse tipo de *atenciosidade.*

Um método que as pessoas podem utilizar para ficar mais *atenciosas* com suas emoções é empregar o conhecimento a respeito das causas de cada emoção, descritas nos Capítulos 5 a 9. Ao ficarmos mais familiarizados com o que ativa nossas emoções, podemos aumentar nossa consciência de quando e por que elas acontecem. Uma parte fundamental nesse caminho de aumentar a *atenciosidade* é termos a capacidade de identificar nossos próprios gatilhos emocionais quentes e de adotar medidas para enfraquecê-los. O objetivo não é ficarmos desprovidos de emoção, mas termos mais escolhas, depois que nos emocionamos, de como vamos representar aquela emoção.

Conhecer as sensações corporais que diferenciam cada emoção também ajuda a enfocar nossa *atenciosidade.* Em geral, estamos cientes dessas sensações, mas não as identificamos nem as usamos como sinais de alerta para ficarmos *atenciosos* a nossos estados emocionais. Entre os Capítulos 5 e 9, apresento exercícios para aumentar a consciência de como essas emoções *sentem.* Você poderá ficar mais consciente dessas mudanças fisiológicas e utilizá-las como sugestões que nos tornam *atenciosos* e dão oportunidade de considerar, reavaliar ou controlar as emoções.

Nós também podemos ser capazes de ficar mais *atenciosos* tornando-nos mais observadores das sensações das pessoas com quem nos envolvemos. Se soubermos como elas se sentem, se ocorrer um registro em nossa mente consciente, podemos utilizar isso como uma sugestão para discernir nossos sentimentos e para, assim, ficarmos *atenciosos* acerca de nossas próprias sensações emocionais.

Infelizmente, minha pesquisa constatou que a maioria de nós não é muito boa em reconhecer as sensações de outras pessoas, a menos que as expressões sejam fortes. Ninguém precisa de muita ajuda para interpretar uma

expressão facial quando uma emoção está no auge. Em geral, nesse momento, as expressões estão descontroladas, exibindo as aparências que descobri serem universais. No entanto, as expressões podem ser muito sutis, apenas uma alteração nas pálpebras ou no lábio superior. Além disso, ficamos freqüentemente tão concentrados no que a pessoa diz que perdemos completamente os sinais sutis. Isso é uma pena, pois estaríamos numa situação melhor se pudéssemos detectar, desde o início, como a outra pessoa está se sentindo na interação. O anexo traz um teste que permite que você avalie quão bem reconhece os sinais sutis de quando uma emoção está começando. Do quinto ao nono capítulo há fotografias para ajudá-lo a ficar mais sensível a expressões faciais sutis e idéias de como usar essa informação na vida familiar, nas amizades e no trabalho.

Aprender a considerar *atenciosamente* nossas próprias sensações emocionais não é fácil, mas é possível, e, ao longo do tempo, com esforços repetidos, acredito que vai ficando mais fácil*. Mesmo depois que a *atenciosidade* se tornar um hábito estabelecido, ela nem sempre funcionará. Se a emoção for muito intensa, se estivermos importando um roteiro de difícil identificação, se estivermos em um estado de ânimo pertinente à emoção que sentimos, se tivermos dormido mal ou enfrentando uma dor física contínua, podemos fracassar em ficar *atenciosos.* Cometeremos erros, mas, se isso acontecer, aprendemos com eles, para reduzir a probabilidade de acontecerem novamente.

Há diversas técnicas para moderar nosso comportamento emocional uma vez que estamos ficando *atenciosos:*

- Podemos tentar reavaliar o que está ocorrendo; se tivermos sucesso, os comportamentos emocionais cessarão imediatamente e outra emoção mais adequada poderá ocorrer, ou, se nossa reação inicial foi pertinente, pode ser confirmada. O problema com a reavaliação é que nosso período refratário provoca resistência e nos impede de ter acesso à informação — armazenada dentro de nós ou do lado de fora — que pode desmentir a emoção. É muito mais fácil reavaliar depois do fim do período refratário.

* Minha experiência limitada com meditação e meu conhecimento pessoal de diversos amigos e colegas que a praticaram muito me convenceram que esse é outro meio de alcançar essa *atenciosidade.* Na pesquisa, estou apenas começando, mas aprenderei mais como isso acontece e documentarei a natureza das mudanças resultantes.

- Mesmo se não conseguirmos reavaliar o que está acontecendo, mesmo se ainda acreditamos que nossos sentimentos são justificados, podemos escolher interromper as ações, deter a fala dentro de poucos segundos ou, no mínimo, não atribuir pleno domínio a nossos sentimentos. Podemos tentar reduzir os sinais faciais e vocais, resistir aos impulsos de ação e censurar o que dizemos. Controlar voluntariamente o comportamento involuntário motivado por nossas emoções não é fácil, especialmente se a emoção é intensa. Contudo, pode-se interromper a fala e a ação, mais que eliminar completamente qualquer traço de emoção em nossa face ou voz. É a *atenciosidade,* quando alguém está emocionado, que pode impedir as pessoas de perder o controle sobre o que falam ou fazem, de agir de maneira que pode causar arrependimento.

Consideremos como isso funciona investigando outro exemplo, de minha própria vida. Minha mulher, Mary Ann, ficaria fora de casa por quatro dias, participando de uma conferência em Washington. Quando estamos separados, nos ligamos todos os dias. Na ligação de sexta-feira à noite eu disse a ela que, sábado, eu jantaria com um colega e, em seguida, trabalharia com ele até tarde. Na hora que eu imaginava voltar para casa, cerca de onze da noite, seriam duas da manhã em Washington, e ela já estaria dormindo. Como não seria possível falar no sábado à noite, ela disse que me ligaria na manhã de domingo.

Mary Ann sabe que eu acordo cedo, mesmo aos domingos, e quando ela não está em casa, sento em frente a meu computador às oito da manhã. Às nove ela ainda não tinha ligado, e comecei a ficar preocupado. Era meio-dia no horário dela; por que ela não tinha ligado? Às dez, comecei a ficar irritado. Era uma da tarde no horário dela e, sem dúvida, ela poderia ter ligado. Por que ela não tinha feito isso? Será que ela estava envergonhada com algo que fizera na noite anterior, que não queria revelar? Não gostava de ter esses pensamentos, e isso aumentou minha irritação. Se ela tivesse ligado, não teria começado a ficar vulnerável ao ciúme. Talvez ela tivesse ficado doente, talvez tivesse se envolvido em um acidente de carro. Comecei a ficar assustado. Será que eu devia ligar para a polícia de Washington? Provavelmente, Mary Ann só tinha se esquecido, ou estava tão envolvida nos museus que estava visitando — ela tinha me dito que era isso que faria domingo — que tinha se esquecido do compromisso. A desconsideração dela me deixou irritado de novo, suplantando meu medo, pois

comecei a pensar a respeito dela se divertindo enquanto eu me preocupava. Por que eu devia ser vulnerável ao ciúme? Por que ela não ligou?

Se eu fosse mais inteligente, se já tives se aprendido a partir das lições que discuti neste livro, poderia ter começado o trabalho preventivo no sábado à noite ou no domingo, logo cedo. Sabendo que o abandono de uma mulher é um gatilho emocional quente (minha mãe morreu quando eu tinha catorze anos), teria me preparado para não me sentir abandonado se Mary Ann se esquecesse de ligar. Teria me lembrado que ela odeia telefone, especialmente telefone público, e, provavelmente, não me ligaria antes de voltar para o hotel. Também teria resgatado o conhecimento de que, em vinte anos de casamento, Mary Ann provou ser confiável e, assim, não preciso ser ciumento. Se pensasse a respeito de todas essas coisas antecipadamente, teria sido capaz de enfraquecer meus gatilhos emocionais e, assim, não interpretaria sua falha de ligar de manhã de modo que me fizesse sentir abandonado, irritado, ciumento, receoso com seu bem-estar, e irritado que ela, sem necessidade, pudesse estar me fazendo sentir isso tudo.

Obviamente, era muito tarde para ter esse tipo de pensamento, já que, por não ter feito nada antecipadamente, não poderia fazer no domingo. Toda vez que me senti irritado, receoso ou ciumento, estava em um período refratário, sabendo que tudo que neutralizaria a situação não estava mais disponível. As emoções tinham começado; fortaleciam-se toda vez que eu as vivenciava enquanto o tempo passava; e não podia mais acessar a informação pertinente acerca de Mary Ann e acerca de mim. Só podia acessar informações que correspondiam às emoções que eu sentia.

Decidi não permitir que as emoções me impedissem de trabalhar. Apesar de não ter ficado irritado das oito da manhã até uma da tarde, quando Mary Ann finalmente ligou, com cinco horas de atraso (quatro horas no horário dela), tive diversos episódios de irritação toda vez que olhava para o relógio e percebia que ela ainda não tinha ligado. No entanto, graças ao intervalo de tempo, também tive tempo de ficar *atencioso* acerca das minhas sensações emocionais. Embora parecesse muito justificado ficar irritado com a desconsideração de não ter ligado de manhã, decidi que seria sensato não expressar minha irritação no telefone e esperar até ela voltar para casa. Fui capaz de escutar o traço de irritação em minha voz durante nossa conversa, mas tive êxito no esforço de não reclamar ou fazer as acusações que tanto queria. Não foi uma conversa muito satisfatória e, depois de alguns

minutos, concordamos em desligar o telefone e combinamos que ela voltaria no dia seguinte, tarde da noite.

Refleti a respeito do ocorrido. Senti-me aliviado de não ter dito nada acusatório, mas sabia que ela percebeu, a partir do som de minha voz, que eu estava irritado com alguma coisa. O período refratário tinha chegado ao fim e, dessa maneira, eu era capaz de reavaliar a situação. Não sentia mais nenhuma irritação, mas me sentia um pouco tolo por ter ficado irritado. Sem querer deixar as coisas distantes, já que estávamos a milhares de quilômetros de distância e não nos veríamos por quase mais dois dias, voltei a ligar para ela. Talvez dois minutos tenham se passado desde a primeira ligação. Dessa vez, a conversa foi agradá vel e gratifican te. A lguns dias depois, perguntei a ela a respeito desse episódio, que ela já tinha esquecido. Mary Ann confirmou que percebera que eu estava irritado, mas, como eu não tinha comentado, ela decidiu fazer o mesmo.

Esse é um exemplo de episódio emocional em que a pessoa se arrepende de ter se emocionado. Há, claro, outros exemplos em que ficamos satisfeitos com nossas reações. No entanto, focalizemos o que podemos aprender com isso, que pode se aplicar a outras situações de arrependimento. Em primeiro lugar, está a importância de tentar antecipar o que pode ocorrer, de saber as vulnerabilidades da pessoa. Falhei nesse caso, e, assim, não pude fechar o circuito da questão, não pude reduzir a probabilidade de qu e imp ortaria o roteiro associado à irritação de ser abandonado para esse episódio e, portanto, estendi o período refratário. Felizmente, aprendi bastante com essa experiência e, provavelmente, não reagirei com irritação se Mary Ann deixar de ligar novamente, quando se comprometer com isso. Sendo *atencioso,* posso escolher não ficar irritado, mas, se já estou em um estado de ânimo irritadiço ou sob outras pressões da vida, posso falhar.

Há duas coisas que precisamos fazer na análise para enfraquecer um gatilho emocional que, suspeitamos, possa estar prestes a acontecer. Uma parte enfoca a nós mesmos, o que está dentro de nós que nos faz reagir emocionalmente de um modo que nos arrependemos mais tarde. Nesse exemplo, foi reconhecer que o fato de não receber a ligação telefônica estava conectado a meu ressentimento, nunca resolvido, relativo à minha mãe, por ela ter me abandonado quando morreu. Eu estava importando o roteiro para essa situação. A segunda parte é tentar ampliar nossa compreensão a respeito da outra pessoa. Nesse exemplo, refleti a respeito do que eu sabia de Mary Ann

que não a levaria a ligar: sua aversão por telefones públicos, o que não tinha nada a ver com abandono.

Pode ser cansativo formular constantemente perguntas a nós mesmos para sermos capazes de antecipar e neutralizar as emoções, especialmente no início. Mas parte do conhecimento de como lidar com nossas emoções envolve a capacidade de analisar e entender o que acontece depois que um determinado episódio terminou. A análise deve ser feita em um momento em que não sentimos mais a necessidade de justificar o que fizemos. Essas análises podem nos alertar contra o que devemos nos prevenir e nos ajudar a arrefecer um gatilho emocional.

No capítulo anterior, recomendei manter um diário emocional dos episódios nos quais a pessoa se arrepende. Estudar esse diário pode identificar não só por que esses episódios acontecem, como também quando eles tendem a ocorrer novamente e o que você pode fazer para mudar, de modo que não se repitam futuramente. Também seria útil manter no mesmo diário um registro dos episódios bem-sucedidos, em que a reação foi positiva. Além de proporcionar estímulo, esses registros permitem refletir por que, às vezes, tivemos êxito, assim como quando e por que falhamos.

Freqüentemente, a questão será o que fazer assim que uma emoção começou e estamos em um período refratário, incapazes de reinterpretar o fato. Se estivermos sendo *atenciosos,* podemos tentar não alimentar a emoção enquanto inibimos as ações que podem provocar a reação negativa da outra pessoa, de modo que nossos sentimentos fiquem ainda mais fortes. Se eu tivesse feito acusações, Mary Ann poderia ter reagido defensivamente com irritação, o que teria me irritado outra vez, talvez mais irritado. Preciso considerar o controle do comportamento emocional, quer seja medo ou irritação, como um desafio, um desafio que *quase* aprecio, embora nem sempre tenha êxito. Quando sou bem-sucedido, tenho a sensação de domínio, o que é muito gratificante. Novamente, acredito que a prática e o pensamento sobre o que precisa ser feito, assim como ficar autoconsciente durante o episódio emocional, podem ajudar.

O controle do comportamento emocional nem sempre funcionará. Quando a emoção é muito forte, quando estamos em um estado de ânimo que nos predispõe à emoção, quando o evento repercute muito intimamente em um dos temas desenvolvidos ou em um gatilho emocional remoto, minhas sugestões serão mais difíceis de empregar. Além disso, dependendo da emo-

ção, o estilo afetivo de algumas pessoas — aquelas que, de modo típico, se emocionam rápida e intensamente — tornará mais difícil o controle de algumas reações.

O fato de que nem sempre teremos êxito não significa que não podemos nos aprimorar. O essencial é compreender-se cada vez mais. Ao analisar posteriormente nossos episódios emocionais, podemos desenvolver o hábito da *atenciosidade.* Ao aprender a enfocar o que estamos sentindo, ao aprender algumas das sugestões internas que nos sinalizam quais emoções estamos sentindo, tendemos a ser capazes de monitorar nossos sentimentos. Aumentar nossa capacidade de reconhecimento de sinais que indiquem como os outros reagem emocionalmente a nós pode nos alertar ao que estamos fazendo e sentindo — e nos ajudar a reagir adequadamente às emoções dos outros. Ademais, aprender acerca dos gatilhos comuns para cada emoção, aqueles que compartilhamos com os outros e os especialmente importantes ou únicos para nós, pode nos preparar para encontros emocionais. Os próximos capítulos trarão informações sobre todas essas questões.

Capítulo 5

Tristeza e angústia

É o pior pesadelo dos pais. Um exemplo: seu filho desaparece de repente, sem nenhuma explicação aparente. Meses depois, você fica sabendo que a polícia descobriu um grupo de assassinos que raptava, torturava e matava homossexuais. Você fica sabendo, então, que o corpo de seu filho foi descoberto e identificado em uma cova coletiva.

A polícia foi levada ao local por Elmer Wayne, de dezessete anos. Ele fora detido por atirar em seu amigo Dean Corll, de trinta e três anos, depois de uma balada regada a drogas e álcool. Elmer afirmou ser integrante de um grupo de assassinos que ia atrás de garotos para Dean. Quando esse disse a Elmer que ele seria o próximo, Elmer atirou. Preso pela morte de Dean, Elmer contou à polícia sobre o assassinato dos garotos, dizendo que era "um serviço para eles [os pais]". Ele achava que os pais deviam saber o que tinha acontecido a seus filhos. Foram encontrados os corpos de vinte e sete garotos, no total.

Bettye Shirley é mãe de um dos garotos mortos. Sua dor é atordoante, e seu sofrimento tão intenso que olhar sua expressão pode ser opressivo. É quase possível ouvir os soluços a partir de sua expressão profundamente triste. As mensagens transmitidas pela face e voz se repetem quando não há nenhuma tentativa de regular a expressão.

A morte de um filho é uma causa universal de tristeza e angústia*. Parece não haver outro evento capaz de provocar essa intensa infelicidade, recorrente

* Uma exceção seria se o filho estivesse sofrendo de uma doença incurável ou, em algumas sociedades, se o filho fosse muito pequeno e a família não pudesse criar.



e duradoura. Em 1967, quando estava realizando minha pesquisa em Papua-Nova Guiné, pedi aos fore q ue me mostrassem c omo reagiriam se ficassem sabendo da morte de um filho. As fitas de vídeo de seus desempenhos mostram as mesmas expressões de Bettye Shirley, embora menos intensas, pois eles estavam imaginando, e não vivenciando a perda.

Diversos tipos de perda podem ativar a tristeza: a rejeição de um amigo ou namorada; a perda da autoestima pelo fracasso de objetivo no trabalho; a perda de admiração ou elogio de um superior; a perda da saúde; a perda de alguma parte do corpo ou de função devido a um acidente ou doença; e, para alguns, a perda de um objeto querido. Há muitas palavras para descrever sentimentos tristes: atormentado, desapontado, abatido, melancólico, deprimido, desencorajado, desesperado, enlutado, indefeso, miserável e pesaroso.

Nenhuma dessas palavras parece forte o suficiente para descrever a emoção exposta por Bettye Shirley. Wally Friesen e eu sugerimos que essa emoção possui dois lados nítidos: tristeza e angústia [1]. Nos momentos de angústia, há protesto; na tristeza, há mais resignação e desesperança. A angústia intenta lidar ativamente com a fonte da perda. A tristeza é mais passiva. Muitas vezes, a tris-

teza parece não ter propósito, quando nada pode ser feito para recuperar o que foi perdido. A partir da expressão facial dessa fotografia, não podemos dizer se Bettye está triste ou angustiada. Seria mais fácil se pudéssemos ver suas expressões por alguns segundos, escutar suas palavras e ver seus movimentos corporais. De fato, seria doloroso escutar os gritos de desespero ou dor de Bettye. Podemos desviar o olhar de um rosto, mas não conseguimos escapar do som de uma emoção. Ensinamos nossos filhos a inibir os sons desagradáveis associados a algumas emoções, especialmente gritos terríveis de desespero e angústia.

A tristeza é uma das emoções de mais longa duração. Após um período de angústia protestante, há, em geral, um período de tristeza resignada, em que a pessoa se sente totalmente desamparada. Em seguida, novamente, a angústia retorna, numa tentativa de recuperar a perda. Então volta a tristeza e, em seguida, angústia, repetidas vezes. Quando as emoções são suaves ou moderadas, podem durar poucos segundos ou alguns minutos, até outra emoção (ou nenhuma específica) ser sentida. A emoção intensa de Bettye Shirley chegaria por ondas, repetidas vezes, em vez de ser sustentada continuamente em seu nível elevado. Em uma perda tão intensa, sempre pode haver uma tristeza de fundo ou um estado de ânimo disfórico, até que, ao longo do tempo, esse estado começa a desvanecer, à medida que o processo de luto termina.

Mesmo nessa dor tão intensa, há momentos em que outras emoções podem ser sentidas. Uma pessoa enlutada pode ter momentos de raiva em relação à vida, a Deus, à pessoa ou coisa que provocou a perda, à pessoa que morreu por morrer, especialmente se colocou a vida em risco de alguma maneira. A pessoa pode introjetar a raiva por não ter feito nada para impedir ou por não ter expressado algum sentimento importante. Mesmo se, racionalmente, nada poderia ter sido feito para impedir a morte do ente querido, as pessoas de luto podem se sentir culpadas e revoltadas consigo por não terem tido o poder de impedi-la.

Certamente, Bettye Shirley sentiu raiva dos homens que mataram seu filho, mas a fotografia a capta em um momento diferente, em um momento de tristeza e angústia. Ficamos revoltados com o responsável por uma perda, enquanto sentimos tristeza e angústia com perda em si. A raiva é tudo que poderia ser sentido se a perda não fosse permanente, como a morte, mas se deve à rejeição. Mesmo nesse caso, pode haver tristeza quando a perda é sentida. Não há regras, já que não é inco mum que o enlutado se sinta abandonado e tenha momentos de raiva em relação a quem morreu.

Pode haver momentos em que a pessoa enlutada tenha medo de como será capaz de viver sem o falecido, e também acredite que nunca será capaz de se recuperar. Esse medo pode se alternar com o sentimento de não conseguir viver depois dessa perda. Se a perda ainda não ocorreu, o medo pode ser a emoção predominante, em vez da tristeza ou da angústia.

Mesmo emoções positivas podem existir, esparsas, durante uma experiência intensamente triste. Podem ocorrer momentos de diversão na lembrança de momentos divertidos com o falecido. Freqüentemente, os amigos e os parentes, no funeral ou nas visitas à pessoa enlutada, relembram eventos positivos, e pode até haver algumas risadas. Também pode haver uma satisfação momentânea ao cumprimentar um membro próximo da família, que veio para compartilhar o pesar e proporcionar consolo.

Quando estava trabalhando nas regiões montanhosas da Nova Guiné, aprendi outra característica do pesar. Certo dia, deixei o povoado em que morava e fui para a região central, em Okapa, onde havia um hospital australiano. Ali, pude tomar um banho e recarregar as baterias da câmera de vídeo. Uma mulher de um povoado que ficava a alguns quilômetros de distância tinha vindo para o hospital com um bebê muito doente, que, infelizmente, havia morrido. O médico estava prestes a levar a mulher, com o bebê morto, de volta a seu povoado, e me convidou para ir junto. A mulher sentou-se no Land Rover em silêncio, inexpressiva, segurando o bebê nos braços durante a longa viagem. Assim que chegamos ao povoado e ela viu seus parentes e amigos, começou a chorar, expressando intensa angústia. O médico achou que ela não estava sendo sincera, ativando uma exibição ritual de emoção para impressionar os aldeãos. Ele pensou que, se ela tivesse sentido desespero de verdade, teria demonstrado durante a viagem.

O médico falhou em reconhecer que podemos não vivenciar a angústia verdadeiramente, a menos que estejamos na presença de pessoas que compartilhem nossa perda. Sabemos o que aconteceu, mas seu significado se enriquece para nós quando contamos o episódio aos outros ou observamos suas reações em relação a nossa perda*. Esse foi um exemplo muito extremo desse fenômeno,

* O psicólogo Nico Frijda apresentou um ponto de vista muito similar, dizendo: "Freqüentemente, o pesar não emerge quando uma pessoa é comunicada a respeito da morte ou partida; esse comunicado inclui somente palavras. O pesar ataca quando a pessoa volta para casa, para a casa vazia".

pois essa mulher vivia em uma cultura da Idade da Pedra, sem fósforos, sem água encanada, sem espelhos e sem roupas diferentes de saias de capim. Seu filho morrera num contexto sem sentido para ela. O hospital ocidental, com todas as suas instalações, tornou a experiência irreal, como se ela tivesse estado em Marte e, depois, retornado à Terra. Outra possibilidade era que ela tivesse reprimido sua dor na presença de dois homens estranhos: o médico e eu. Ela também pode ter ficado em estado de choque, e levou algum tempo para superar esse estado, até atingir a dor que foi demonstrada. Se tivesse levado mais tempo, independente de onde ela estava, sua dor teria emergido.

Houve uma época em que os profissionais da saúde mental acreditavam que os enlutados que não demonstravam dor intensa estavam envolvidos em negação, e, consequentemente, ficariam vulneráveis a graves problemas psiquiátricos. Segundo a pesquisa mais recente, esse nem sempre é o caso, especialmente quando a pessoa que morreu teve um declínio lento e houve muito tempo para os outros se ajustarem à morte iminente. Nesses casos, o enlutado vivencia uma pequena angústia e uma tristeza apenas ocasional, assim que a morte acontece. Se a ligação foi difícil, com períodos tormentosos ou insatisfação considerável, então a morte pode trazer um alívio em vez de desespero.

Quando a morte do ente querido é súbita ou inesperada, com pouco tempo de elaboração, não é raro que os enlutados acreditem que a pessoa ainda está viva. O doutor Ted Rynearson, que estudou como as pessoas reagem à morte súbita de um ente querido, constatou que muitos desses enlutados conversam com o morto, acreditando, de certa forma, que ele pode escutar e responder para eles [2]. Quando a morte acontece por acidente, homicídio ou suicídio, pode levar anos para essas conversas acabarem e para o enlutado aceitar que o ente querido está morto.

Uma expressão intensa de dor como a de Bettye Shirley pode até se manifestar quando alguém, que estava antecipando uma perda devastadora, obtém a notícia de que o ente querido está bem. Nesse momento de alívio, toda a angústia que estava reprimida irrompe. A dor antecipada, mas contida, é agora expressa. A pessoa sente tanto dor quanto alívio. As emoções adiadas, reprimidas por um motivo ou outro, emergem quando é seguro senti-las, mesmo se a emoção não é mais pertinente na situação imediata.

Há outra explicação possível, ainda não pesquisada, do motivo pelo qual, às vezes, vemos sinais de angústia, preenchidos com lágrimas, quando uma pessoa escuta novidades maravilhosas. É concebível que a alegria mais intensa

subjuga o sistema emocional, e que a emoção extraordinariamente forte de qualquer tipo produz angústia.

A raiva pode ser uma defesa contra a angústia, uma substituta, e, às vezes, até o remédio. Quando o namorado rejeitado fica irritado por ser dispensado, o desespero diminui. Em um momento de intensa solidão, a tristeza retornará e pode de novo ser afugentada pela raiva. Em certas pessoas, a raiva é reservada para aparecer ao menor sinal de perda, para impedir a angústia.

Alguns psicoterapeutas sustentaram que a tristeza e a angústia prolongadas, em reação à perda, é resultado da raiva dirigida para dentro. Se a pessoa que sofre conseguisse dirigir a raiva para fora, para o morto, para o que partiu, para o namorado que rejeitou, para o cônjuge, para o professor ou para o chefe, a tristeza e a angústia seriam "curadas". Embora isso possa ocorrer, duvido que seja a reação usual. Não é incomum ter sentimentos de raiva em relação à pessoa que está perdida, mas a raiva não é, de forma alguma, o único sentimento, nem sua expressão, necessariamente, é a cura certa para a tristeza e angústia.

Atualmente, é comum as pessoas tomarem medicamentos para aliviar tristeza ou angústia intensas, para atenuar a profundidade do luto. Não tenho reservas acerca do uso de medicamentos para lidar com a depressão, um distúrbio emocional que será descrito neste capítulo. Tampouco atesto que, se a pessoa não for clinicamente deprimida, isso ajuda a não sentir tristeza ou angústia a respeito de perdas que todos vivenciamos um dia. A tristeza e a angústia podem ajudar a remediar a perda, e, sem esses sentimentos, o sofrimento pode durar mais tempo.

Se suficientemente medicada, a pessoa não dará a impressão de estar sofrendo, e isso pode ser um inconveniente. A tristeza e a angústia nas expressões faciais e vocais pedem a ajuda dos outros. O apoio social, a atenção dos amigos e da família curam. Uma pessoa medicada, de forma a não demonstrar nada, pode receber menos dessa atenção capaz de curar. Isso não significa que tristeza e angústia são, em qualquer sentido, feitas para atrair a ajuda dos outros. Essas expressões são involuntárias, não deliberadas, mas uma de suas funções evolucionistas é chamar a atenção dos outros para que observem as expressões, sintam preocupação e queiram dar consolo.

Outra função das expressões de tristeza e angústia é enriquecer a experiência da pessoa a respeito do significado da perda. Estamos intensamente conscientes quando sentimos vontade de chorar, do sofrimento que sentimos

em nossa face após diversas expressões de angústia e tristeza. Não é que não saberíamos o significado da perda se não houvesse expressão; saberíamos, mas não a sentiríamos plenamente se os medicamentos tranqüilizassem nosso desespero. Outra função da tristeza é permitir que a pessoa reconstrua seus recursos e conserve a energia. Naturalmente, isso não acontecerá quando a tristeza se alterna com a angústia, que dissipa os recursos.

Quero prevenir o leitor. Não há evidências sólidas, de uma forma ou de outra, quanto a medicar as pessoas para lidar com as reações normais de luto, ou com outro tipo de perda. Não sabemos ainda o que aconselhar, e só posso levantar essas questões para reflexão do leitor. Novamente, enfatizo que estava discutindo reações não patológicas à perda, sem abordar a depressão clínica. Mais tarde, ainda neste capítulo, explicarei como a depressão clínica difere da tristeza e angústia.

Verão de 1995. Um campo de refugiados em Tuzla, na Bósnia. Os europeus e norte-americanos tinham declarado áreas seguras dos ataques sérvios, protegidas pelas forças da Otan. No entanto, os sérvios desrespeitaram a



declaração, e a área segura de Srebrenica caiu. Os sérvios assassinaram brutalmente milhares de homens. Os refugiados no caminho de Tuzla viram os cadáveres espalhados ao longo da estrada; passaram por casas enegrecidas, ainda queimando, depois dos sérvios as terem incendiado, com pessoas dentro, escondidas, em alguns casos. Também viram corpos de homens que tinham tentado escapar enforcados em árvores. As pessoas aqui apresentadas são muçulmanos bósnios, em Tuzla, outra área supostamente segura. Elas acabaram de ler uma lista de sobreviventes, tomando conhecimento de que muitos — seus pais, irmãos ou maridos — haviam morrido.

É muito difícil não consolar uma criança que exibe tal angústia. O impulso de estender a mão e ajudar é fundamental para qualquer sentido de comunidade. É motivado, em parte, pelo sofrimento que sentimos quando vemos outra pessoa sofrendo, especialmente uma criança desamparada e infeliz. Essa é uma das funções ou dos propósitos dessa expressão: pedir ajuda; impor seu sofrimento aos outros, para obter ajuda. Além disso, sentimo-nos bem consolando outra pessoa, diminuindo sua infelicidade; isso nos traz um sentimento positivo.

Os mesmos sentimentos de querer ajudar e consolar podem ter sido despertados pela expressão de Bettye Shirley, mas, provavelmente, não de modo tão intenso. A maioria de nós fica menos inibida em consolar uma criança estranha que um adulto, mesmo quando o sofrimento se manifesta intensamente. Para o sociólogo Erving Goffman, há poucas barreiras para tocar numa criança que não conhecemos: consolá-la se ela estiver em apuros, tocá-la de modo brincalhão ao passar por ela. (Goffman escreveu isso na década de 1960, antes do aumento das preocupações acerca de pedofilia.)

Talvez eu seja muito vulnerável a sentir o sofrimento alheio. Uma notícia de telejornal a respeito de sofrimento, mesmo de um evento satisfatoriamente remediado, imediatamente traz lágrimas a meus olhos e sentimentos negativos. Mesmo comerciais de tevê estúpidos, que apresentam uma pessoa em estado de perda, fazem lágrimas brotarem dos meus olhos. Nem sempre fui assim. Acredito ser o resultado de uma experiência muito dolorosa depois de uma cirurgia em minhas costas, há trinta anos. Por causa de um erro médico, não recebi nenhuma medição contra dor, e o sofrimento que passei durante cinco dias foi tão severo que teria me matado, se tivesse como. Esse sofrimento terrível e traumático perturbou meu sistema emocional associado à tristeza/sofrimento. Sou como um soldado neurótico de guerra, que reage excessiva-

mente ao menor som de algo semelhante a um tiroteio. As experiência emocionais muito intensas (e repetidas) podem restabelecer os limiares de vivência de qualquer emoção.

Vale a pena mencionar que nem todas as pessoas querem ser ajudadas quando estão tristes ou angustiadas. Algumas desejam se retirar, ficar sozinhas, para não serem vistas nesse estado. Essas pessoas podem ficar envergonhadas da fraqueza e do desamparo, de tanta dependência em relação a uma pessoa, da ligação que se rompe quando se perde aquela pessoa. Algumas pessoas se orgulham de não demonstrar emoções desagradáveis, demonstrando, em vez disso, impassibilidade. No entanto, o fato de um homem não querer demonstrar seus sentimentos não significa que ele terá sucesso; também não significa que ele não sente as emoções só porque está refreando (na medida do possível) sua expressão. Como expliquei no Capítulo 4, as expressões emocionais são involuntárias, elas começam a aparecer quando não queremos. Podemos refreá-las, mas nem sempre isso se dá completamente. Se conseguíssemos eliminar de vez as expressões emocionais — sem deixar nenhum traço na face, voz ou corpo —, teríamos de considerá-las tão duvidosas quanto as palavras que falamos.

Propositadamente, utilizei "um homem" no parágrafo anterior pois isso (ocultar sentimentos) é mais comum entre os homens, embora não seja, de forma nenhuma, uma regra entre os homens ou desconhecido de mulheres. As tradições culturais e a criação em determinada cultura, e também o temperamento, desempenham um papel na elaboração das atitudes e maneiras de expressão de cada um.

Cada expressão transmite um conjunto de mensagens. As mensagens para tristeza e angústia giram em torno de: "Estou sofrendo; console-me e me ajude". Nossa reação ao ver essas expressões não é, em geral, uma questão intelectual, imparcial, mesmo quando se manifesta de uma forma tão abstrata quanto uma fotografia na página de um livro. Somos concebidos para reagir à emoção com emoção. Em geral, sentimos a mensagem. Isso nem sempre significa que sentimos a emoção sinalizada para nós.

Nem todos sentem o sofrimento dos outros ou são atraídos a ajudar e consolar uma pessoa infeliz. Algumas pessoas ficam irritadas com a angústia de outra pessoa. Podem sentir que uma exigência inoportuna e imprópria está sendo imposta sobre elas: "Por que ele não pode cuidar de si mesmo? Por que ele está se comportando como um bebê chorão?". Silvan Tomkins

acredita que uma diferença fundamental entre as pessoas seria a reação diante do sofrimento dos outros. Sentimos esse sofrimento em nós mesmos, e ajudamos, ou culpamos a pessoa que sofre por estar em uma situação difícil e impondo exigências sobre nós?

Em alguns momentos históricos, uma pessoa ou um grupo de pessoas — os muçulmanos bósnios, os judeus, os índios norte-americanos , os escravos africanos, os ciganos — foram considerados por grupos dominantes como humanos, diferentes. Essas pessoas podem ser chamadas de animais, para demonstrar o quão pouco elas significam. Embora o sofrimento dos animais mobilize muitas pessoas, não mobiliza todos, e nem todo mundo sente o sofrimento daqueles que consideram inferiores. Seu sofrimento pode parecer merecido ou, no mínimo, não incômodo. Também há pessoas que gostam do sofrimento dos outros. Elas atormentam, física ou psicologicamente, pois acham bom exercer seu poder e testemunhar a dor e o sofrimento. Uma expressão como a do menino da página 104 pode estimular seu apetite para causar mais sofrimento em suas vítimas. (Essas pessoas são discutidas no fim do Capítulo 6.)

Lágrimas correm na face angustiada do menino de Tuzla. Elas são aceitáveis em crianças e mulheres adultas nas culturas ocidentais, mas, até muito recentemente, lágrimas de tristeza ou angústia eram sinal de fraqueza em homens adultos. As lágrimas de Edmund Muskie, candidato presidencial, quando ele descreveu suas reações ao ataque do jornal contra sua mulher custaram-lhe as eleições primárias de 1972. Atualmente, a questão parece ter mudado. Bob Dole e Bill Clinton não esconderam as lágrimas na campanha eleitoral de 1996 e não foram criticados por isso. Os meios de comunicação e os professores enfatizam a aceitação das emoções, em geral, e da tristeza e angústia, em particular, nos homens. Duvido que isso impregnou todos os segmentos da sociedade, mas não temos referências para comparar o que foi usual trinta anos atrás e o que é atualmente.

As lágrimas não são exclusivas da tristeza ou do pesar. Elas também podem acontecer durante uma alegria intensa e em ataques de riso, embora uma análise recente da literatura encontrou mais relatos de choro, em adultos, quando se sentem desamparados [3]. As pessoas relatam certa melhora depois de chorar, e, embora haja diferenças nos motivos do choro, que pode ser o controle da expressão, essa parece ser uma expressão emocional universal. Há uma teoria de que o choro é exclusivo dos seres humanos; no entanto, há relatos esporádicos de choro em situações angustiantes de outros primatas.

Conforme discutido anteriormente, não são apenas as emoções que têm um papel nos estados de ânimo. A maioria das emoções é fundamental para um traço da personalidade um distúrbio emocional específico. Considerar a duração de cada fenômeno é o modo mais simples de diferenciar as emoções (qual delas pode durar segundos ou minutos); estados de ânimo (qual deles pode durar horas ou, às vezes, um ou dois dias); e traços de personalidade (qual deles pode matizar parte importante da vida de uma pessoa, com o a adolescência, a maturidade jovem e, às vezes, toda ela)*. Embora os distúrbios emocionais possam ser episódicos, durando semanas ou meses, ou difundidos, durando anos ou décadas, não é até quando eles duram, mas sim como podem prejudicar nossa capacidade de viver que os distinguem dos traços de personalidade emocionais. Em um distúrbio, as emoções ficam fora de controle e podem interferir em nossa capacidade de viver como os outros, de trabalhar, de comer e de dormir.

Quando estamos em um estado melancólico, sentimos tristeza durante muitas horas; uma personalidade melancólica tende a se sentir triste ou ter estados de ânimo deprimidos; e a depressão é o distúrbio mental em que a tristeza e a angústia são dominantes. Naturalmente, as pessoas utilizam essas palavras de modo intercambiável, afirmando, por exemplo, que uma pessoa está deprimida porque sua nota em um exame não foi boa. Os distúrbios mentais, diferente disso, apresentam marcadores distintivos, que os colocam além da variedade das respostas emocionais normais.

Em primeiro lugar, os distúrbios duram muito mais. Aquela "depressão" por causa da nota se dissipará rapidamente se outro evento emocional aparecer. A depressão verdadeira dura dias, meses e, às vezes, anos. Em um distúrbio, emoções específicas dominam a vida e monopolizam questões, de modo que não há espaço para outras emoções. São sentidas muito intensamente, repetidas vezes, e ficam fora de controle: a pessoa não consegue regular ou fugir delas. Elas interferem na capacidade da pessoa de realizar as tarefas básicas da vida, como comer, dormir, coabitar e trabalhar. São severas. Metaforicamente, pode-se afirmar que as emoções são inundadas.

Se a tristeza domina a depressão, falaremos de uma depressão retardada; se a angústia for mais proeminente, será uma depressão agitada. As pessoas

* A causa desses fenômenos e como eles afetam nossas vidas são outros modos pelos quais as emoções, os estados de ânimo, os traços emocionais e os distúrbios emocionais diferem, mas essas questões não precisam nos preocupar nesse momento.

deprimidas não só se sentem impotentes para mudar suas vidas, como também não têm esperanças. Elas não acreditam que as coisas podem melhorar algum dia. Além da tristeza e da angústia, a culpa e a vergonha são sentidas intensamente, pois pessoas deprimidas acreditam que não têm valor, motivo pelo qual sentem o que sentem. A depressão pode ser uma reação excessiva a um evento ou pode surgir aparentemente sem razão ou causa, quando nada pode ser identificado como catalisador.

Tristeza e angústia não são as únicas emoções; a raiva, direcionada para dentro ou para fora, e o medo, são freqüentemente manifestos. No caso de oscilações entre depressão, euforia e entusiasmo extremos, isso será denominado depressão bipolar ou, na antiga terminologia, depressão maníaca. Parece restar pouca dúvida de que há uma importante contribuição genética para tornar uma pessoa vulnerável à depressão, e que os medicamentos são úteis na maioria dos casos. A psicoterapia, com ou sem medicamentos, pode ser útil, embora ainda haja discussões se a psicoterapia, sozinha, pode ser tão útil quanto os medicamentos quando a depressão é grave.

Não encontramos, no estudo, nenhuma expressão facial de pessoas que sofrem de depressão, nada que uma pessoa não veria em alguém normal vivenciando tristeza e angústia. Cada trinta e dois segundos de observação pode mostrar apenas que a pessoa estava infeliz, e não que estava em depressão clínica. Foi a repetitividade e intensidade das emoções, ao longo de uma hora, que evidenciaram que a face expressava depressão e não simplesmente tristeza e angústia a respeito de uma perda.

A quantidade de tristeza se relacionava ao diagnóstico do paciente. Havia menos tristeza naqueles que sofriam depressão secundária (menos severa), e mais tristeza nos diagnosticados com depressão grave. Além de algumas expressões tristes, os pacientes maníacos mostraram-se muito mais sorridentes, mas não eram sorrisos de satisfação. (A diferença entre sorrisos de satisfação e outros tipos é explicada no Capítulo 9.)

Em um estudo com pacientes do meu próprio hospital, descobrimos que as diferenças no tipo de emoções demonstradas no momento em que os pacientes eram internados prediziam o quão bem eles reagiam ao tratamento ulterior; isto é, quanta melhoria seria observada três meses depois [4].

Identificando nossa tristeza

Agora quero chamar a atenção para como vivenciamos a tristeza internamente. Você pode ter sentido alguma tristeza ou angústia quando observou a foto de Bettye Shirley ou do menino de Tuzla. Se isso aconteceu, volte a observar, e, se você começar a se emocionar, deixe o sentimento crescer, considerando a reação de seu corpo. Se você não sentiu nenhuma tristeza, olhe novamente e permita que o sentimento se manifeste. Se ele começar, deixe-o crescer do modo mais intenso possível.

Quando você observou as imagens, você pode ter se lembrado de um tempo em que se sentiu muito triste por alguma perda e a memória ativou sentimentos de tristeza. Para algumas pessoas, um evento triste foi tão importante em suas vidas que elas estão preparadas para vivenciar novamente e com facilidade aquele evento, e relembrá-lo, sendo inundadas por aqueles sentimentos tristes. Sua história de tristeza está apenas esperando uma oportunidade de ser reencenada outra vez. Essas pessoas são muito suscetíveis à tristeza. Elas precisam sentir novamente, pois a tristeza que sentem não terminou completamente. Algumas experiências são tão devastadoras — tal como a morte de um filho querido — que a tristeza pode nunca se dissipar. Uma pessoa que sofreu esse trauma pode facilmente cair em lágrimas, vulnerável a qualquer indício de sofrimento nos outros.

Se você ainda não sentiu tristeza, se a fotografia não provocou nenhum sentimento empático e nenhuma memória espontânea emergiu, tente esse caminho: em algum momento de sua vida morreu alguém a quem você era muito ligado e por quem você ficou triste? Em caso positivo, visualize aquela cena, e deixe os sentimentos começarem a se restabelecer. Quando isso começar a acontecer, deixe-os crescer, prestando atenção em como sua face e seu corpo se sentem.

Se você ainda não sentiu nada, tente o seguinte exercício:

Imite os movimentos faciais de tristeza, tais como os que Bettye Shirley demonstra. (Você pode precisar de um espelho para verificar se está fazendo os movimentos corretos.)

- Deixe a boca aberta cair.
- Abaixe os cantos da boca.
- Enquanto você os mantém para baixo, tente erguer as bochechas, como se estivesse apertando os olhos, puxando em oposição aos cantos da boca.
- Mantenha essa tensão entre as bochechas levantadas e os cantos da boca abaixados.
- Abaixe o olhar e deixe as pálpebras superiores penderem.

Se você ainda não começou a sentir nenhuma tristeza, então tente imitar as sobrancelhas de Bettye Shirley. Esse é um movimento muito mais difícil de fazer voluntariamente.

- Puxe para cima os cantos internos das sobrancelhas, no meio da testa, não até o alto.
- Pode ajudar se você também puxar para cima e unir as sobrancelhas, no meio da testa.
- Abaixe o olhar e deixe as pálpebras superiores se curvarem.

Nossa pesquisa revela que esses movimentos podem desencadear mudanças na fisiologia, tanto no corpo como no cérebro. Se isso acontecer, deixe os sentimentos crescerem o mais intensamente possível.

Se você foi capaz de sentir tristeza ou angústia ao observar a foto de Bettye, pela prática da memória ou por seguir as instruções de movimentos faciais, tente fazer isso outra vez. Concentre-se no que esses sentimentos querem. Preste atenção no que acontece quando eles começam, como eles mostram as emoções, o que muda em seu corpo e em sua consciência. Deixe os sentimentos se tornarem os mais intensos possíveis. Enquanto isso acontece, note o que você sente na cabeça, no pescoço, na face, na garganta, nas costas, nos ombros, nos braços, no estômago e nas pernas. Essas são as sensações que você tem com a tristeza; sentimentos muito desagradáveis. Eles poderão ser dolorosos se forem muitos intensos e durarem muito tempo.

As pálpebras podem ficar mais pesadas. As bochechas podem começar a levantar. O fundo da garganta pode começar doer. Os olhos podem umedecer com as lágrimas. São reações normais durante a tristeza, também são normais com a observação da face de alguém que está muito triste. As reações empáticas são comuns, e são meios pelos quais estabelecemos vínculos com os outros, mesmo com completos estranhos. Esses sentimentos fazem você se preocupar com o sofrimento de Bettye ou do menino, e o fazem querer ajudar. Bettye Shirley está vivenciando a pior tragédia de uma mãe; o menino, o pior medo de uma criança.

Ao observar a fotografia dela ou seguir a memória ou a prática dos movimentos musculares faciais, a maioria das pessoas vivenciará tristeza, não angústia. Se o sentimento ficar extremamente intenso ou perdurar por muito tempo, pode converter-se em angústia. Ao ficar mais familiarizado com esses sentimentos, ao refletir a respeito deles, você tem mais chance de identificá-los quando eles começam, ou de perceber quando está vivenciando uma perda.

Descrevi as sensações mais comuns vivenciadas na tristeza — o tema, se você desejar —, mas cada pessoa apresenta suas próprias variações a respeito dos próprios sentimentos. A maioria de nós supõe que todos sentem uma emoção da mesma maneira que nós, ou que nossa maneira é a correta. As pessoas diferem em quão prontamente a tristeza pode ser trazida à tona, em quão rapidamente a tristeza se converte em angústia e se reconverte em tristeza, e em durante quanto tempo os sentimentos tristes podem perdurar. Conhecer seu próprio modo e como ele difere em relação às pessoas que você se preocupa pode ajudá-lo a entender os equívocos e falhas de comunicação que podem envolver essa emoção.

Algumas pessoas podem gostar da experiência da tristeza, embora não uma tristeza tão intensa quanto a de Bettye. Essas pessoas leem melodramas; vão a filmes que causarão tristeza; assistem a programas de tevê sentimentais. Existem também certas pessoas avessas à tristeza e à angústia, que fogem de seu caminho para evitar situações em que podem sentir essas emoções. Elas podem evitar relações sentimentais ou compromissos, pois se preocupar com os outros as deixam vulneráveis à perda e tristeza.

Identificando a tristeza nos outros

Passemos agora a focalizar como a tristeza aparece nas fotografias que vimos. Inicialmente, analisemos a aparência dessa emoção em uma situação extrema e, em seguida, investiguemos seus sinais mais sutis. Volte a observar a expressão de Bettye. Sua tristeza ou angústia intensa está em todo o rosto. Um sinal muito forte e confiável é a angulação para cima dos cantos internos das sobrancelhas. É confiável porque poucas pessoas fazem esse movimento voluntariamente, de modo que raramente pode ser reproduzido. (Isso não ocorre da mesma forma com alguns dos movimentos faciais descritos posteriormente.) Mesmo quando as pessoas tentam não demonstrar como estão se sentindo, as sobrancelhas obliquamente posicionadas muitas vezes revelam a tristeza. Observe o espaço entre as sobrancelhas de Bettye. Na maioria das pessoas, surge uma dobra vertical entre as sobrancelhas, como é o caso, quando as sobrancelhas estão puxadas para cima e unidas. Em algumas pessoas, essa dobra fica permanentemente gravada na face e, nesse caso, ela se aprofundará e escurecerá quando as sobrancelhas estiverem puxadas para cima e unidas.

Para perceber o poder de expressão das sobrancelhas, cubra a face de Bettye abaixo das sobrancelhas com a mão. Ela ainda parece angustiada, mesmo que você só enxergue as sobrancelhas. O movimento da sobrancelha de Betty e triangu lou suas pálpebras superiores. Às vezes, isso pode ser o único sinal de tristeza.

A tristeza intensa de Bettye também está claramente registrada na face inferior. Os lábios estão esticados horizontalmente, o lábio inferior está pressionado para cima e, suponho, estava tremendo. A boca escancarada aumenta a intensidade da cena. Outro registro fundamental da angústia de Bettye está nas bochechas levantadas, outro foco de exibição desse sentimento intenso. Provavelmente, os cantos da boca estão abaixados, mas é difícil notar essa ação quando os lábios estão tão esticados horizontalmente e as bochechas puxadas para cima. Observe a pele entre a extremidade do queixo e o lábio inferior, o que os anatomistas denominam *protuberância mentual.* Ela está dobrada e pressionada para cima pela ação do músculo do queixo, músculo que, quanto age sozinho, produz um beiço. Nesse caso, o lábio inferior não está pressionado para cima em um beiço, pois está esticado com muita força.

Agora observe a expressão da mulher mais jovem atrás de Bettye Shirley. Vemos apenas parte de sua face, o suficiente para perceber que o canto

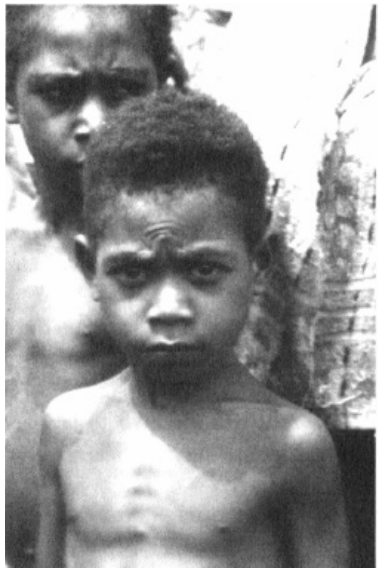
interno de uma sobrancelha foi puxado para cima e na direção do centro, e que a bochecha foi levantada. Esses dois sinais repetem o que vemos no rosto de Bettye Shirley. Os lábios da mulher mais jovem não estão abertos, mas podem estar ligeiramente unidos, talvez numa tentativa de impedir o choro em voz alta.

Agora observe novamente o menino de Tuzla. As sobrancelhas não estão anguladas para cima. Isso ocorre porque, ao chorar, as sobrancelhas podem, às vezes, estar abaixadas e unidas, especialmente durante um ataque de choro. As bochechas levantadas e o queixo dobrado também eram evidentes na face de Bettye. Ocasionalmente, as bochechas puxadas para cima elevam um pouco os cantos da boca, como se houvesse um sorriso.

Utilize sua mão para cobrir a face superior do menino, de modo que você possa ver apenas da extremidade inferior das pálpebras inferiores para baixo. É ainda mais evidente que o sorriso não é de satisfação, e que a parte inferior da face expressa tristeza. Alguns cientistas ficaram confusos com essas aparências semelhantes ao sorriso, afirmando que os sorrisos não têm nada a ver com satisfação, pois podem ter esse tipo de ocorrência, quando alguém está evidentemente angustiado. O fundamental é perceber que os cantos da boca são puxados para cima pela ação vigorosa do músculo da bochecha e não pelo músculo que sustenta o sorriso. Perceba que a protuberância mentual do menino é muito semelhante à de Bettye. Há a possibilidade remota de esse menino estar tentando mascarar sua angústia com um sorriso, para demonstrar que pode lidar com o pesar (talvez, assim, não será um fardo para a família).

Na foto de Tuzla, há duas outras mulheres demonstrando desespero ou pesar: a da direita demonstra as sobrancelhas oblíquas arquetípicas, a boca esticada, os cantos dos lábios um pouco abaixados e as bochechas levantadas. A mulher atrás do menino espelha a expressão dele.

O menino retratado na página 115 estava andando por um caminho nas regiões montanhosas de Nova Guiné quando se aproximou de mim, um estrangeiro. Pelo que sei, ele nunca tinha visto outro caucasiano; no máximo outro cientista ou, ainda mais improvável, um missionário. Ele, e a maioria das pessoas de sua cultura, estavam visualmente isolados, exatamente o motivo pelo qual eu estava ali, estudando-os. Ele nunca tinha visto uma fotografia, uma revista, um filme ou um vídeo, e, dessa maneira, não poderia ter aprendido suas expressões dessas fontes.



Eu era objeto de grande interesse para essas pessoas, pois qua se tudo que fazia era desconhecido. Mesmo uma coisa simples como acender meu cachimbo com um fósforo era fonte de assombro, já que eles não tinham fósforos. Ficava rodeado deles todas as noites, quando datilografava minhas experiências em meu diário. Eles achavam que minha máquina de escrever era uma máquina de música, emitindo um tom a cada poucos segundos. Não tinha de me preocupar se o menino não estivesse disposto a ser fotografado, já que ele não sabia o que era uma câmera.

Não tinha idéia do que esse menino estava pensando ou por que ele apresentava aquela expressão triste, pois não falava sua língua e o tradutor que me ajudava não estava ali naquele momento. Em certas pessoas, o músculo contraído para levantar os cantos internos das sobrancelhas não produz nenhum movimento nelas, mas, em vez disso, ger a esse padrão característico de dobras. Em seu livro *A expressão das emoções no homem e nos animais*, Charles Darwin escreveu a respeito desse padrão: "Pode ser denominado, em consideração à brevidade, o músculo do pesar... Produz uma marca sobre a testa comparável a uma ferradura".

Essa mesma ação muscular, embora mais fraca, é responsável pela aparência da testa de Bettye Shirley, mas, no menino da Nova Guiné, somente a pele, e não as sobrancelhas, se moveu para cima, no centro da testa. Para algumas pessoas, esse é o modo único que essa expressão involuntária se apresenta em suas faces, aparentemente por causa de uma particularidade anatômica. Embora algumas pessoas possam achar que o menino está perplexo em vez de triste, pois suas sobrancelhas estão unidas, o padrão de ferradura evidencia a tristeza. Em comparação, observe o garoto atrás do menino, cujas sobrancelhas só estão unidas, demonstrando perplexidade ou concentração.

Não há indício de tristeza na boca ou nas bochechas do garoto. Esse é um exemplo de expressão *parcial.* O sinal está em apenas uma parte da face, ao contrário das expressões plenas das fotos anteriores. Isso poderá acontecer se ele estiver tentando controlar sua emoção, pois, como mencionei anteriormente, as sobrancelhas são mais difíceis de controlar que a face inferior. Ou, talvez, o sentimento esteja fraco para ocupar toda sua face.



C

(NEUTRA)



D E

Nesse momento, examinemos alguns componentes da expressão de tristeza e seus sinais mais sutis. Estou utilizando fotografias de minha filha, Eve, que tirei há quatro anos. Não pedi para ela representar uma emoção, mostrei a ela, em meu rosto, o movimento muscular específico que ela devia fazer. Tirei centenas de fotografias, a fim de obter as que precisava para explicar as mudanças sutis nas expressões. Utilizei apenas uma pessoa como modelo (exceto algumas imagens minhas, que aparecem em outros capítulos). Dessa maneira, não seremos distraídos por feições específicas da pessoa fotografada e, assim, poderemos enfocar as mudanças das expressões.

Começarei com os olhos: tanto as pálpebras como as sobrancelhas. A foto B mostra uma pose neutra, não emocional, de modo que podemos comparar o que a face de Eve parece quando não demonstra emoções com as mudanças isoladas e, às vezes, muito leves que descrevo. A foto A expõe a curvatura das pálpebras superiores, enquanto a C exibe apenas o indício do levantamento dos cantos internos das sobrancelhas. Mesmo quando as mudanças são pequenas assim, parecem alterar toda a face.

Para ajudá-lo a perceber que é unicamente a pálpebra superior na foto à esquerda, e a sobrancelha, na foto à direita, que estão transmitindo a mensagem, criei fotografias compostas, colando apenas esses traços sobre a fotografia do meio. A foto D exibe as pálpebras superiores da foto A coladas sobre a foto neutra B. A foto E expõe as sobrancelhas da C coladas sobre a foto neutra B. Isso deve convencê-lo que mesmo uma mudança muito sutil afeta a aparência de toda a face. Casualmente, a imagem da foto E parece um pouco menos triste que a da C, pois, na foto C, há um indício muito pequeno da curvatura. Não seria evidente sem a comparação entre C e E, a foto em que apenas as sobrancelhas de E foram coladas sobre a face neutra.

A foto C é um sinal definido de tristeza; pode ser uma tristeza leve, uma tristeza controlada ou que está começando a declinar. Nem todos a reconhecerão sem prática, especialmente se for breve. A foto A é mais ambígua. Pode ser um sinal de tristeza leve ou controlada, mas também de sono ou tédio, pois a curvatura da pálpebra é o único sinal.

Contudo, note o que acontece quando a pálpebra curvada é aliada ao levantamento das sobrancelhas. A foto F exibe uma combinação em que as sobrancelhas de C e as pálpebras de A foram coladas na face neutra. A mesma combinação, de pálpebras curvadas e cantos internos das sobrancelhas levantados, é exposta em G, mas nessa imagem natural, não manipulada digital-

mente, o movimento das sobrancelhas é mais intenso. Nesse caso, não há dúvida. É uma tristeza muito clara, difícil de não perceber ou de interpretar incorretamente, a menos que fosse muito breve.



F G

A próxima série de fotos apresenta outras mudanças nos olhos. Na foto H, à esquerda, as sobrancelhas são fortes, mas o olhar está direcionado para frente, sem nenhuma curvatura da pálpebra. Na foto I, as sobrancelhas estão fortes, há uma curvatura leve da pálpebra superior e um retesamento leve da inferior. Compare as pálpebras inferiores da foto I com a foto neutra B. Na foto J, observamos um traço típico de tristeza, em que o olhar está direcionado para baixo. Vimos isso na tristeza exposta na fotografia de Bettye Shirley. Naturalmente, as pessoas olham para baixo quando leem ou quando estão cansadas, mas quando isso é adicionado às sobrancelhas tristes, a mensagem é inequívoca.



H I J

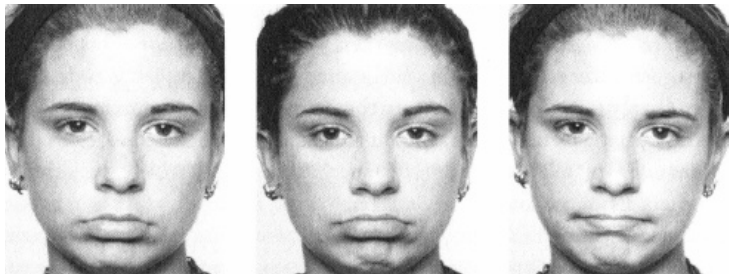
As sobrancelhas são muito importantes, sinais confiáveis de tristeza. Raramente são expostas dessa forma se não há tristeza, pois poucas pessoas conseguem fazer esse movimento voluntariamente. Há exceções: Woody Allen e Jim Carrey exibem esse movimento com freqüência. Enquanto a maioria das pessoas enfatiza a fala levantando ou abaixando as sobrancelhas, esses dois atores utilizam freqüentemente a sobrancelha associada à tristeza para enfatizar a fala. Esse gesto os faz parecerem empáticos, cordiais e amáveis, mas isso pode não ser um reflexo verdadeiro do que sentem. Para aqueles que erguem os cantos internos das sobrancelhas para acentuar uma fala, tal gesto possui pouca importância, mas, para quase todas as outras pessoas, é um sinal importante de tristeza.



K L M

Enfoquemos agora o que acontece à boca em caso de tristeza. A foto K mostra os cantos da boca levemente abaixados. Essa ação é mais intensa na foto L, e mais ainda na foto M. Esse é outro sinal de tristeza muito leve ou pode acontecer quando as pessoas tentam revelar parcialmente a tristeza. A foto M é tão intensa que, se exibida sozinha, sem tristeza exposta nas sobrancelhas ou nos olhos, provavelmente não é tristeza. Em vez disso é, provavelmente, um movimento feito por algumas pessoas como símbolo de descrença ou negação.

As próximas fotos revelam a expressão manifesta quando apenas o lábio inferior é empurrado para cima. A foto N é um beiço, que pode ocorrer sozinho, quando a pessoa está começando a se sentir triste, como precursor do choro. Também pode se manifestar quando a pessoa estiver mal-humo-



N O P

rada. Na foto O, o movimento é muito intenso para ser, sozinho, um sinal de tristeza, sem sobrancelhas e pálpebras específicas ou olhar para baixo. Em vez disso é, provavelmente, símbolo de incerteza, como um gesto de desdém com as mãos. A foto P combina empurrar para cima o lábio inferior, como em N e O, com o lábio que pressiona. Freqüentemente, é sinal de determinação ou concentração, sendo um maneirismo freqüente em algumas pessoas, como Bill Clinton. Nessa configuração, algumas pessoas também projetam uma espécie de sorriso, tornando-se um símbolo de aceitar algo desagradável com bom humor.

As próximas fotos exibem a mistura de duas emoções. A foto Q é a combinação de tristeza nas sobrancelhas com um sorriso pleno. Cubra a boca com sua mão e você verá que ela parece triste, e, por outro lado, ao cobrir os olhos e as sobrancelhas, ela parecerá alegre. Essa expressão acontece com experiências agridoces, como a recordação de um momento feliz que tem um quê de tristeza, pois ocorreu num passado distante. Também pode se manifestar



Q R S

quando a pessoa dá um sorriso para tentar mascarar a tristeza. A foto R exibe a combinação de medo e tristeza expressa pela tristeza nas sobrancelhas e pelo medo nos olhos arregalados. Utilize sua mão para cobrir as sobrancelhas e perceba o medo nos olhos. Em seguida, cubra os olhos. Você verá que as sobrancelhas são, sem dúvida, aquelas que vimos antes, associadas à tristeza. A foto S pode ser uma mistura de tristeza e surpresa, pois os lábios estão separados, e os olhos, abertos, ainda que não tanto quanto na mistura medo-tristeza da foto central.

A última foto, a T, expõe a combinação de todos os sinais de tristeza que vimos anteriormente, com um novo sinal. Os cantos internos das sobrancelhas estão erguidos, as pálpebras superiores ligeiramente curvadas e os cantos da boca, abaixados. O novo traço são as bochechas levantadas, que produziram as dobras que escapam das narinas de Eve para fora e para baixo, para além dos cantos da boca. Isso é denominado *sulco nasolabial.* O músculo que ergueu as bochechas de Eve produz esse sulco e puxa para cima a pele abaixo dos olhos, estreitando-os.

Observar essas fotografias repetidas vezes e olhar as fotos jornalísticas expostas antes neste capítulo ajudarão a identificar as sensações das pessoas sem que elas digam a você. Você pode aumentar sua habilidade em identificar os sinais mais sutis de tristeza (e as emoções expostas nos outros capítulos) consultando o site *emotionsrevealed.com.*



T

Utilizando as informações das expressões

Desejo considerar a seg uir o que devemos fazer agor a que seremos m ais hábeis em observar as informações emocionais das faces das pessoas e de nossas próprias reações automáticas. É evidente o que devemos fazer quando a tristeza está estampada na face de uma pessoa, como estava no menino de Tuzla, em Bettye Shirley e em algumas fotos de Eve (H, I, J e T). Não há resistência em expressar a tristeza; a pessoa que a expõe não está tentando escondê-la. Quando a expressão é assim, extrema, a pessoa que a exibe pode senti-la na face, e espera que os outros percebam como ela se sente. A expressão sinaliza a necessidade de consolo, quer seja um braço em to rno do om bro da pessoa ou, simplesmente, uma oferta de consolo em palavras.

Mas e se for um sinal sutil, como o que você viu nas fotos A, C ou K? O que fazer com essa informação? Lembre-se de que as expressões emocionais nunca revelam sua srcem, há diversas razões pelas quais alguém pode estar triste. Não pressuponha que você sabe o motivo da tristeza. Ao ver uma expressão sutil, não é garantido que a pessoa quer que você saiba como ela se sente, e você não deve supor que reconhece e sabe como a pessoa está se sentindo. É muito diferente ver um sinal sutil em comparação às exposições completas, expostas por Bettye Shirley ou pelo menino de Tuzla. Ambos sabem como se sentem, sabem que seus sentimentos estão se manifestan do, e você tem obrigação de reagir.

Se a expressão for sutil, o primeiro problema será identificar se a expressão é sinal de uma tristeza que está começando, uma tristeza leve ou uma decepção eminente, ou se é sinal de controle de uma tristeza muito intensa. Às vezes, você pode dizer qual é no momento em que ela acontece. Se acontecer exatamente no início de uma conversa, será improvável tratar-se, também, do início da tristeza. É possível que seja uma tristeza antecipada, isto é, importada de uma lembrança ou evento anterior. Se emergir durante a conversa, pode ser o início da tristeza, ou o sinal de uma tristeza controlada, mais intensa. Isso depende da conversa que você e a outra pessoa estavam tendo.

Suponha que uma dessas expressões sutis seja exposta quando você comunica uma pessoa que está sob sua supervisão se ela obterá ou não uma aguardada promoção. Pode ser tristeza antecipada; ou, se a notícia for ruim, uma tristeza leve. Ou ainda, se a notícia for muito ruim, uma tristeza mais séria, controlada. Saber como a pessoa está se sentindo não significa que você desejará, necessariamente, admiti-la. Depende de seu grau de relacionamento

com ela. No entanto, é uma informação da qual você pode ser beneficiar, determinando sua própria reação, na hora exata da notícia ou mais tarde.

Em algumas situações e em relação a algumas pessoas, admitir que você sente muito ter de desapontá-la pode ser útil. No entanto, isso pode humilhar ou até irritar algumas pessoas, e então pode ser melhor não dizer nada. A pessoa pensaria que você teve uma alternativa ou, simplesmente, que você foi injusto? Em ambos os casos, admitir o desapontamento dela ou dizer que você sente muito pode parecer dissimulação e despertar raiva. Ou, se ainda existir outra oportunidade para essa pessoa, reconhecer o desapontamento e oferecer ajuda para que ela se saia bem na próxima oportunidade poderá fortalecer o relacionamento.

Outra questão é saber a importância da má notícia que você está comunicando. Se realmente for um desastre para aquela pessoa, o sinal sutil de tristeza pode resultar de uma tentativa de diminuir sinais muito mais intensos. Se for esse o caso, qualquer indicação de que você percebeu como a pessoa se sente poderá provocar uma exposição mais intensa desses sentimentos de tristeza. Você quer que isso aconteça? Você está tirando da expressão da pessoa informações que ela decidiu ocultar de você. Você deve mesmo trazê-las à baila ou tecer comentários sobre elas?

Imagine que você é a pessoa que recebe a notícia, e uma expressão de leve tristeza se manifesta na face da supervisora quando ela lhe fala a respeito de sua não promoção. Provavelmente isso significa que a supervisora é simpática a você, que ela sente muito ter de lhe dar essa má notícia. Será que ela está abrandando a notícia por causa da simpatia? Será que ela não concorda completamente com a decisão, ou será que ela está reagindo empaticamente ao indício de tristeza que ela vê em seu rosto? O indício de tristeza não o informa; mas informa que ela está preocupada, e que essa preocupação merece registro. Pode ser uma expressão falsa de preocupação, mas a maior parte dos movimentos musculares de tristeza não é fácil de ser feita deliberadamente.

Se fosse um amigo, e não a supervisora, que exibiu uma expressão sutil de tristeza ao lhe contar a respeito da má notícia que ele recebeu recentemente, você poderia querer ir além. Poderia confessar verbalmente sua preocupação, identificar-se com o que ele parece estar sentindo e dar uma chance para ele elaborar os sentimentos. Novamente, você deve se lembrar de que essa expressão pode ser o resultado de uma tentativa de ocultar uma tristeza mais densa. Você tem o direito de invadir a privacidade de seu amigo? O relacionamento passado de

vocês foi sempre de transparência, em que ele espera receber seu apoio e consolo? Não seria melhor oferecer apenas um evasivo "está tudo bem?", deixando que ele decida se quer revelar algo mais a respeito dos seus sentimentos?

Suponha que seja sua filha de doze anos a exibir essa expressão quando você pergunta a ela como foi o dia na escola. Como pai, você tem o direito, alguns diriam a obrigação, de prestar atenção e reconhecer os sentimentos dela. No entanto, quando as crianças se tornam adolescentes, elas querem cada vez mais privacidade a respeito de quando revelar o que e a quem. O relacionamento de vocês é próximo e você teria tempo de ampará-la se sua pergunta provocar muitas lágrimas? Acredito que seja melhor perguntar, para reconhecer, do que fazer de conta que nada aconteceu, mas esse é meu estilo, pode não ser o seu. Há uma linha tênue entre intrusão e falta de preocupação, e você pode, sim, demonstrar preocupação sem pressionar. Se for uma adolescente, pode ser melhor dar a ela a possibilidade de dizer o que acontece simplesmente perguntando: "Está tudo bem?" ou "Precisa de alguma ajuda?"

Freqüentemente, a tristeza se manifesta em despedidas, quando duas pessoas que se gostam preveem que não se verão novamente por um período longo de tempo. Com muita freqüência, na maioria dos relacionamentos, admitir o pesar da separação é adequado, mas, de novo, nem sempre. Algumas pessoas possuem tão pouca tolerância a sentimentos tristes, que seria difícil admitir esses sentimentos francamente. Para outras, o simples comentário da tristeza pode significar a perda de controle total. Se você estiver em um relacionamento em que a separação é importante, deve conhecer a pessoa suficientemente bem para saber como reagir.

Esses exemplos intentam mostrar que ter informações a respeito de como alguém se sente não revela o que deve ser feito. Não concedem o direito ou a obrigação de dizer a essa pessoa que você sabe como ela se sente. Há alternativas, dependendo de quem é essa alguém, qual seu relacionamento com ela, as circunstâncias do momento e qual seu nível de conforto. No entanto, reconhecer a tristeza quando ela é sutil lhe revela que algo importante pode estar acontecendo ou aconteceu, que isso envolve perda e que essa pessoa precisa de apoio. A expressão, por si, não revela se você é a pessoa certa para dar esse apoio ou se é o momento certo de oferecê-lo.

Prepare-se antes de passar para o próximo capítulo. Ele trata da emoção mais perigosa: a raiva. Não comece a lê-lo até você se sentir descontraído e capaz de enfrentar essa emoção.

Capítulo 6

Raiva



A face do ataque, da violência, é de raiva. O manifestante separatista à direita acabou de golpear o oficial da polícia canadense; o manifestante à esquerda parece pronto para atacar. No entanto, não sabemos o que aconteceu antes. O policial atacou o manifestante? O manifestante estava agindo em defesa própria, ou sua violência não foi provocada? A reação a um ataque é um tema associado à raiva, o gatilho comum, universal, para trazê-la à tona? Os teóricos da emoção propuseram diversos temas associados à raiva, mas não há evidência que confirme que um deles é fundamental. De fato, podem haver diversos temas associados a essa emoção.

A situação mais efetiva para provocar raiva em bebês — alguns psicólogos do desenvolvimento estudam essa emoção — é a interferência física, é segurar seus braços de modo que ele não consiga se libertar [1]. Essa é uma metáfora para uma das causas mais freqüentes da raiva em crianças e adultos: algo interferindo o que temos a intenção de fazer. Se considerarmos que a interferência é deliberada, ou seja, não acidental ou solicitada, se parecer que a pessoa que interfere *optou* por interferir *conosco,* nossa raiva pode ser ainda mais intensa. A frustração em relação a alguma coisa, mesmo que seja um objeto inanimado, pode gerar raiva [2]. Podemos até ficar frustrados com uma falha de nossa memória ou capacidade.

Quando alguém está tentando nos ferir fisicamente, a raiva e o medo são reações prováveis. Se alguém tentar nos ferir psicologicamente, insultando-nos, denegrindo nossa aparência ou desempenho, isso também pode

suscitar raiva e medo. Como mencionado no capítulo anterior, a rejeição por parte de uma pessoa amada pode produzir não só tristeza, mas também raiva. Alguns cônjuges ou namorados que se enfurecem quando rejeitados batem em seus parceiros. A raiva controla, a raiva castiga e revida.

Um dos traços mais perigosos desse sentimento é que ele só pode gerar raiva, e o ciclo pode se agravar rapidamente. Só uma personalidade de santo não reage furiosamente à raiva de outra pessoa, especialmente quando ela parece injustificada e farisaica. Assim, a raiva da outra pessoa pode ser a causa de outra raiva.

O desapontamento em relação ao comportamento de uma pessoa também pode nos deixar furiosos, especialmente quando se trata de alguém com quem nos preocupamos profundamente. Pode parecer estranho sermos capazes de ficar com mais raiva daqueles que amamos muito, mas são essas as pessoas que podem nos magoar e nos desapontar muito. Nas primeiras fases do relacionamento romântico, fazemos muitas fantasias a respeito da pessoa amada, e ficaremos furiosos se ela falha em satisfazer nosso ideal fantasiado[3]. Também pode



parecer mais seguro demonstrar raiva contra uma pessoa próxima que com uma estranha. Outra razão pela qual podemos sentir mais raiva por quem mais nos preocupamos é que essas são as pessoas que nos conhecem intimamente, conhecem nossos medos e fraquezas, e sabem, portanto, o que pode nos ferir.

Podemos sentir raiva de uma pessoa que defende ações ou crenças que nos ofendem, mesmo que seja um estranho total. Sequer precisamos conhecê-lo; ler a respeito de alguém que se envolve em ações ou que tem crenças que não concordamos pode suscitar a raiva.

Michael McGuire e Alfonso Troisi [4], teóricos da evolução, fizeram a interessante sugestão de que as pessoas podem, em geral, apresentar diversas "estratégias comportamentais" em reação a diferentes causas da raiva, a seus temas e variações. Faz sentido imaginar que diversas causas da raiva não originarão a mesma intensidade ou tipo de sentimento. Quando alguém nos rejeita ou decepciona, podemos tentar ferir aquela pessoa, enquanto uma tentativa de ferir um suposto assaltante pode nos custar a vida.

Podemos sustentar que a frustração, a raiva de outra pessoa, uma ameaça de dano e a rejeição são variações do tema da interferência. Mesmo a raiva em relação a uma pessoa que defende o que consideramos errado pode ser considerada uma variação sobre a interferência. No entanto, acho importante que as pessoas considerem essas variações gatilhos diferentes e determinem, por si, qual é o mais poderoso, o gatilho mais quente para a raiva.

A palavra *raiva* abrange diversas experiências afins. Há uma variedade de sentimentos de raiva, desde o aborrecimento leve até a fúria. Não há só diferença na força dos sentimentos, mas também diferenças no tipo de raiva. A indignação é a raiva farisaica; o mau humor é a raiva passiva; a exasperação refere-se a ter a paciência provada em excesso. A vingança é um tipo de ação furiosa cometida, em geral, após um período de reflexão a respeito da ofensa, às vezes com maior intensidade que o ato que a provocou.

Quando é breve, o ressentimento é mais um integrante da família das emoções associadas à raiva, mas manter um rancor, um ressentimento duradouro, é diferente. Se uma pessoa agiu de uma forma que você considerou desleal ou injusta, você pode não ser capaz de perdoá-la, cultivando seu ressentimento — esse rancor — durante muito tempo, às vezes durante a vida toda. Você não sente raiva continuamente, mas sempre que vê aquela pessoa ou pensa a respeito, a raiva surge. O ressentimento pode *envenenar*: nesse caso, ele nunca é esquecido. A pessoa está preocupada com a ofensa, rumi-

nando-a excessivamente. Quando o ressentimento envenena, a probabilidade de vingança é maior.

O rancor é uma aversão duradoura, intensa. Não sentimos raiva contínua em relação à pessoa odiada, mas, quando encontramos essa pessoa ou ouvimos falar dela, os sentimentos de raiva podem ser despertados facilmente. Também tendemos a sentir repugnância e desprezo em relação à pessoa odiada. Como o ressentimento, o ódio é, em geral, duradouro e concentrado em uma pessoa específica — embora genérico em caráter —, enquanto o ressentimento está associado a um descontentamento específico ou a um conjunto de descontentamentos. O rancor também pode envenenar, dominando tanto a vida da pessoa que odeia, que ela mantém o pensamento ocupado com a pessoa odiada.

É difícil classificar o rancor e o ressentimento duradouro. Não são emoções, pois duram muito tempo. Pelo mesmo motivo, não são estados de ânimo, e também por sabermos por que odiámos ou nos ressentimos em relação a uma pessoa, enquanto, em geral, não sabemos por que estamos imersos em tal estado de ânimo. Considerei denominar o ressentimento uma *atitude emocional,* e o rancor, como uma *ligação emocional,* junto com o amor romântico e parental. O ponto é reconhecer que esses sentimentos estão expressivamente investidos de raiva, mas não eqüivalem à raiva.

No capítulo anterior, afirmei que a mensagem do sinal de tristeza era um clamor por ajuda. É mais difícil especificar uma mensagem singular em relação à raiva. "Cai fora do meu caminho" parece capturar parte disso, ou seja, a ameaça a alguém que interfere. No entanto, não parece corresponder à raiva resultante da raiva de outra pessoa ou sentida por alguém que lemos a respeito no jornal, que fez algo ultrajante. Além disso, às vezes, a raiva não é apenas um sentimento de querer que a pessoa ofensiva se distancie; mas um sentimento de querer ferir aquela pessoa.

Raramente, a raiva é isolada de outros sentimentos. Muitas vezes, o medo precede a raiva; o medo do dano ou da própria raiva, de perder o controle, de infligir dano. Muitas vezes, algumas pessoas mesclam aversão e raiva, sentindo repulsa do alvo que atacam. Ou a repugnância pode se concentrar na própria pessoa por ter ficado com raiva, por não ter conseguido se controlar. Algumas pessoas sentem culpa ou vergonha de sentir raiva.

A raiva é a emoção mais perigosa, pois, como expõe a fotografia dos manifestantes, podemos tentar fazer mal ao alvo. Podem ser somente palavras

raivosas, gritadas ou proferidas agressivamente, mas a intenção é a mesma: fazer mal. Esse impulso de ferir é parte necessária e integrada do sistema de reação da raiva? Em caso positivo, podemos observar as tentativas de ferir, na infância, e observar sua diminuição quando a criança é ensinada a reprimir esse impulso. Em caso negativo, o impulso raivoso pode ser simplesmente para lidar com o problema de forma rigorosa, sem tentar ferir a pessoa que o está causando. Nesse caso, então, observaríamos o comportamento danoso somente em crianças que aprendem que ferir uma pessoa é o modo mais bem-sucedido de eliminar o problema. Isso é importante em relação ao que pode acontecer. Se o ato de ferir não estiver incorporado ao sistema de reação da raiva, então seria possível educar as crianças de maneira que o ato de bater ou ferir não faria parte de suas ações quando sentem raiva dos outros.

Perguntei a dois importantes pesquisadores [5] da raiva em bebês e crianças se havia alguma evidência sólida, e eles responderam negativamente. Joseph Campos, pioneiro a respeito da emoção na infância, relatou "os atos de golpear e se agitar, que parecem ter a função de remover o obstáculo", em recém-nascidos, e mencionou o que denomina "proto-raiva" em bebês, em diversas situações que interferem no que eles estavam fazendo, tal como retirar o bico da mamadeira enquanto mamavam. Não está claro se esses movimentos são tentativas de ferir a fonte do obstáculo ou se são apenas tentativas de barrar a interferência. Não há informação a respeito de quando e como, e xatamente, as tentativas de ferir emergem, ou se acontecem com todos os bebês.

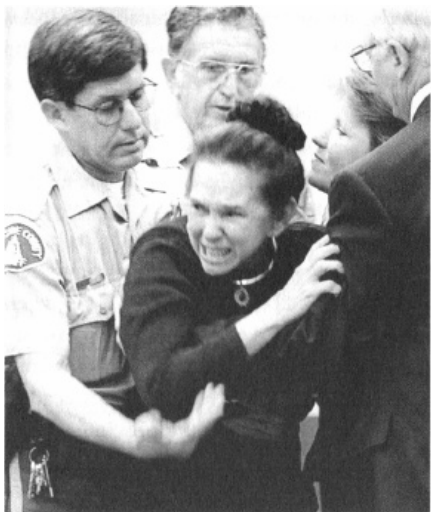
na vida da maioria dos bebês, mas começam a ficar sob controle aos dois anos de idade, aproximadamente, continuando a declinar nos anos seguintes [6]. Melvin Konner, psiquiatra e antropólogo, escreveu recentemente: "A capacidade de violência nunca é abolida. Está sempre presente" [7]. Isso corresponde a minhas próprias observações: criei dois filhos, e, na vida deles, muito cedo, o ato de bater para machucar imperava. Eles tiveram de aprender a inibir essa reação e criar outros modos de lidar com a interferência, com os insultos e outras ofensas. Desconfio que o impulso de fazer mal, em praticamente todas as pessoas, é parte fundamental da reação da raiva. Também acredito, contudo, que há diferenças importantes, entre nós, de intensidade desses impulsos violentos.

Embora possamos condenar as pessoas pelo que dizem ou fazem quando estão com raiva, compreendemos esse sentimento. A pessoa que prejudica sem raiva que não é compreensível, vista como verdadeiramente assustadora. Fre-

quentemente, as pessoas se arrependem do que disseram em um momento de raiva. Em seu pedido de desculpas, explicam que estavam dominadas pelo sentimento e postulam que o que disseram não foi exatamente o que queriam dizer; suas atitudes e crenças verdadeiras foram distorcidas pelo poder dessa emoção. A frase "perdi a cabeça", muito comum, exemplifica isso. As desculpas não vêm tão facilmente enquanto resta um traço de raiva e podem não desfazer o dano cometido.

Se ficarmos *atenciosos* em relação a nosso estado emocional, não só cientes de como estamos nos sentindo, mas dando um tempo para considerar se queremos agir baseados na raiva, ainda assim haverá uma luta se decidirmos não agir dessa forma. Essa luta será maior para alguns que para outros, pois alguns de nós ficamos com raiva mais rápido e com mais intensidade. A luta não é para prejudicar, para aumentar a aposta, para devolver a raiva do outro com mais intensidade, não é para dizer coisas imperdoáveis, para reduzir ao aborrecimento a reação contrária e não é para eliminar algum sinal de raiva. Às vezes, *devemos* agir baseados em nossa raiva e, como explico depois, essas ações podem ser úteis e necessárias.

Em 1992, David Lynn Scott III, um jovem de vinte e seis anos, autoproclamado ninja, estuprou e assassinou a filha de Maxine Kenny. Em 1993, Scott foi preso, mas o julgamento foi adiado por quatro anos. Depois que Scott foi sentenciado, Maxine e seu marido, Don, tiveram a oportunidade de depor durante a fase de condenação do julgamento. Maxine se dirigiu diretamente a Scott, afirmando: "Então você acha que é ninja? Cai na real! Aqui não é o Japão feudal, e mesmo se fosse, você nunca poderia ser um ninja, porque você é um covarde! Você se movia sorrateiramente à noite, usando roupas escuras, carregando armas, e se aproveitou de uma mulher inocente, indefesa... Você violentou e matou pela falsa sensação de poder que isso lhe deu. Você se parece mais com uma barata suja e repugnante, que desliza entre as paredes à noite e contamina tudo. Não sinto nenhuma compaixão por você! Você estuprou, torturou e matou com brutalidade minha filha, Gail, apunhalando-a não uma vez, mas sete vezes. Você não demonstrou nenhuma piedade enquanto ela lutava desesperadamente pela sua vida, como revelam os diversos ferimentos nas mãos dela. Você não merece viver". Scott, que não demonstrou nenhum remorso, sorriu para a senhora Kenny enquanto ela falava. Quando voltou para seu assento, Maxine Kenny golpeou Scott na cabeça antes de ser contida por seu marido e pelos policiais dessa foto.



Freqüentemente, o que nos motiva a controlar nossa raiva, impedindo que ela cresça e se transforme em fúria, é o compromisso de manter o relacionamento com a pessoa de quem sentimos raiva. Quer seja nosso amigo, empregador, empregado, cônjuge ou filho, independentemente do que a pessoa fez, acreditamos que podemos prejudicar de modo irrevogável nosso relacionamento com ela se não controlarmos nossa raiva. No caso de Maxine Kenny, não havia relacionamento prévio com aquele homem, e nenhum relacionamento futuro esperado que a motivasse a não agir baseada em sua raiva.

Sem dúvida, podemos entender e nos solidarizar com a fúria de Maxine. Qualquer um de nós, em sua situação, poderia ter tido o mesmo sentimento. Embora possamos considerar que ela não devia ter atacado Scott, é difícil condená-la. Talvez ela tenha alcançado o ponto de ruptura quando viu que o assassino da filha não demonstrou nenhum remorso ou sofrimento, e ainda sorriu para ela enquanto ela o denunciava. Qualquer um teria agido como ela? Seria o ponto de ruptura de qualquer um? Qualquer um tem um ponto de ruptura? Não acho. Don não agiu baseado no impulso violento; em vez disso, ele conteve Maxine.

Maxine e Don Kenny sofreram o pior pesadelo de todos os pais: a morte cruelmente infligida de um filho, cometida por um estranho por um motivo incompreensível. Oito anos após o estupro e assassinato de Gail, eles me revelaram que ainda sofrem e sentem falta dela. Por que Maxine e Don reagiram de modo tão diferente na sala do tribunal?

Maxine pode ter um temperamento explosivo, apresentar um surto abrupto e muito rápido de raiva, mas afirma que não é típico dela. Don, por sua vez, é lento em relação à raiva, refreando todas as emoções, que crescem muito gradualmente. As pessoas com um gradiente íngreme de raiva são oneradas por um tempo mais difícil que o resto de nós se querem inibir suas respostas e impedir que a raiva cresça e se transforme em fúria. Embora Maxine não acredite que tenha um temperamento explosivo, afirma que poderá ser explosiva se "achar que minha família está sendo ameaçada".

Maxine disse: "Sempre vivencio as emoções intensamente... Acho que as pessoas apresentam intensidades emocionais diferentes. Penso que existem composições emocionais diferentes nas pessoas, e algumas são mais intensas". Contei para Maxine e Don que sobre minha pesquisa, sobre o que ela estava descrevendo, e achando que ela tinha razão (esse trabalho é descrito no fim do Capítulo 1 e na conclusão).

Cada um de nós difere na intensidade de cada emoção. Algumas pessoas podem não ter capacidade de ficar extremamente raivosas, e uma fúria extraordinária não é algo que faça parte da vida delas. As diversas expressões de raiva não dependem de pavio curto, mas também da capacidade explosiva, da quantidade de dinamite — para continuar essa metáfora —, e isso não é igual para todos. Os cientistas ainda não sabem a fonte de tais diferenças, o quanto é contribuição da herança genética e o quanto é do ambiente. Com certeza, as duas desempenham uma função[8]. Ainda neste capítulo, descreverei algo da minha pesquisa a respeito das pessoas se saberem raramente raivosas.

Maxine me disse que não planejou atacar David Scott. Achou que conseguiria insultá-lo verbalmente e parar por aí. No entanto, um bombardeio de ofensas verbais pode abrir uma porta e permitir que a raiva se alimente de si mesma e cresça, tornando mais difícil frear e impedir um ataque físico. Em um intervalo na audiência da condenação, Maxine explicou seu ataque contra David Scott: "Foi como uma loucura temporária. Não conseguir lidar mais com a situação". Perguntei-lhe se, agora, ao olhar para trás, ela ainda acha que estava insana. Maxine respondeu: "Sim, me lembro de estar sentindo tanto

ódio... A raiva era tão grande que não pensei nas conseqüências". (Talvez, de modo inesperado, Don se condene agora por *não* ter atacado David Scott.)*

Acredito que quase todos são capazes de evitar agir ou falar quando raivosos, mesmo enfurecidos. Eu disse *quase,* pois há pessoas que parecem incapazes de controlar a raiva. Isso pode ser um padrão permanente ou o resultado de uma lesão em uma área específica do cérebro. Não se aplica ao caso de Maxine; ela sempre foi capaz de regular suas emoções.

Embora possamos nos sentir estimulados a dizer algo desagradável ou a atacar fisicamente, a maioria de nós pode decidir não agir. Algumas palavras podem escapar, um braço pode se agitar no ar, mas o controle é possível para quase todos. Temos a opção de não prejudicar, de não sermos violentos nas palavras ou ações. Maxine fez a escolha deliberada de falar na fase de condenação do julgamento, e falou do modo mais forte possível. Ela está orgulhosa de seu ódio, que ainda sente.

Espero que a maioria das pessoas aja violentamente se essa ação puder impedir o assassinato de um filho, mas isso é uma perda de controle? Quando a violência alcança um propósito útil, poucas pessoas a condenam. Pode não ser impulsiva, mas cuidadosamente planejada. Mesmo Sua Santidade, o Dalai Lama, acredita que a violência se justifica em tais circunstâncias [9].

Percebo que nem todos, mesmo em circunstâncias tão extremas, agiriam com violência. Não é possível que aqueles que não agiriam têm um limite maior em relação à raiva, que uma provocação mais grave deve ocorrer para que percam o controle, pois é difícil imaginar uma provocação mais extrema. Em minha própria pesquisa, na qual pedi para que as pessoas imaginassem a situação mais exasperada que alguém poderia vivenciar, a ameaça de morte a um membro da família é freqüentemente mencionada. Mesmo se o ato de agir violentamente pudesse impedir a morte de um mem-

* Don ainda sofre por causa dessa experiência comovente e, em sua aflição severa e pesar implacável, acredita que foi um covarde por não matar David Scott quando teve a oportunidade de fazer isso na sala do tribunal. Ele me disse que fora lutador universitário e poderia ter quebrado o pescoço de Scott em uma das diversas ocasiões em que passou por ele. Expliquei para Don que atacar Scott teria sido um ato de vingança. Não procurar a vingança não é covardia. Covardia teria sido não agir para proteger sua filha quando Scott a atacou. Tenho certeza de que, se ele tivesse tido a oportunidade, teria agido para protegê-la. Se ele se considera um covarde agora, pode ser porque ele ainda não aceitou realmente a morte dela; ele não aceitou o fato de que não conseguiu protegê-la, pois não teve a oportunidade de fazê-lo.

bro da família, não acredito que todos agiriam assim. Alguns poderiam não agir por medo, e outros pelo valor de nunca agir com violência.

O ataque de Maxine Kenny contra o assassino David Scott é diferente. Não podia impedir o assassinato de sua filha, era vingança. Entendemos suas ações, mas a maioria de nós não faria isso. Diariamente, há pais que encaram na sala do tribunal o assassino de seus filhos, e eles não buscam uma desforra violenta. No entanto, é difícil não simpatizar com Maxine Kenny, não achar que ela fez a coisa certa. A ofensa foi muito grande, e a perda, muito séria. E o homem que estuprou e assassinou sua filha sentou-se ali, sorrindo para ela. Algum de nós pode ter certeza de que, se estivesse na pele de Maxine, não teria feito o mesmo?

Antes do encontro com Maxine e Don Kenny, escrevi que o ódio é sempre destrutivo, mas agora não tenho essa certeza. Devemos realmente desejar não sentir ódio, não querer agredir alguém que violentou nossa filha, que a esfaqueou enquanto ela tentava se defender? O ódio contínuo de Maxine contra David Scott não atende a um propósito útil na vida dela, cicatrizando suas feridas? O ódio de Maxine não pareceu ser envenenador, pois ela conduzia sua vida de modo produtivo, mas conservando o ódio contra David Scott.

Em geral, não reagimos a graves provocações quando nos enfezamos. Entretanto, a raiva, mesmo uma raiva intensa ou violenta, pode ocorrer quando a provocação parece ser leve para os outros. Pode ser um desacordo, um desafio, um insulto, uma frustração menor. Às vezes, podemos escolher não controlar a raiva, não nos preocupando com as conseqüências ou, por ora, não pensando a respeito de nenhuma conseqüência possível.

Carol Tavris[10], psicóloga, que escreveu um livro completo a respeito de raiva, sustenta que liberar a raiva — algo defendido por outros psicólogos — piora as coisas, em geral. Analisando com cuidado a pesquisa, ela concluiu que a raiva refreada "de nenhum modo previsível ou consistente deixa-nos deprimidos, produz úlceras ou hipertensão, deflagra farras gastronômicas ou causa ataques cardíacos... Será improvável que a raiva subjugada tenha conseqüências médicas se nos sentirmos no controle da situação que a está causando, se interpretarmos a raiva como um sinal de descontentamento a ser corrigido, em vez de uma emoção a ser protegida com tristeza, e se nos sentirmos comprometidos com o trabalho e com as pessoas das nossas vidas" [11].

Demonstrar a raiva tem um preço [12]. As ações e palavras raivosas podem prejudicar um relacionamento momentaneamente e, às vezes, permanente-

mente. Muitas vezes provocam retaliações furiosas. Mesmo sem ações ou palavras furiosas, nossa expressão facial ou tom de voz sinaliza nosso sentimento negativo ao alvo. Se essa pessoa, então, reagir com raiva ou com desprezo, pode ser mais difícil manter o autocontrole e evitar uma briga. As pessoas furiosas não são bem aceitas. Verificou-se que as crianças exasperadas perdem a aprovação de outras crianças [13], e os adultos raivosos são vistos socialmente como sem atrativos [14].

Acredito que, em geral, ficamos em melhor situação melhor quando não agimos baseados na raiva, ou quando tomamos cuidado de agir de modo construtivo, sem a intenção de atacar a pessoa da qual sentimos raiva. Uma pessoa nesse estado deve considerar, e muitas vezes não faz isso, se aquilo que a enerva pode ser tratado mediante a expressão da raiva. Embora isso às vezes possa acontecer, também haverá muitas ocasiões em que o remédio só será alcançado se o descontentamento for tratado com calma. No entanto, há momentos em que tanto faz piorar as coisas, não nos importamos com qualquer futuro em relação ao alvo de nossa raiva.

Quando a raiva é intensa, podemos não saber, ou não querer saber, que estamos ficando furiosos. Não me refiro ao insucesso de ficar *atencioso às nossas sensações emocionais.* Não que não somos capazes de dar um passo para trás e considerar se queremos continuar e agir baseados na raiva. Em vez disso, sequer estamos cientes de estar com raiva, mesmo falando palavras e tendo reações raivosas.

Não é muito claro por que ou como isso acontece. Não sabemos que estamos com raiva porque, para saber, condenaríamos a nós mesmos? Algumas pessoas tendem a não ter consciência de sua raiva? Essa inconsciência é mais comum em relação à raiva do que a outra emoção? Há um nível de raiva que, quando atingido, a pessoa furiosa deve ficar sabendo o que sente, ou isso também varia entre as pessoas? É mais difícil ficar *atencioso* em relação a nossas sensações emocionais quando estamos furiosos, assustados ou angustiados? Infelizmente, não houve nenhuma pesquisa científica a respeito dessas questões.

O principal benefício de ter consciência e ficar *atencioso* com os sentimentos de raiva é a oportunidade de regular ou refrear as reações, reavaliar a situação e planejar as ações mais prováveis para eliminar a fonte da raiva. Se não tivermos consciência do que estamos sentindo e agimos simplesmente, não será possível refletir. Inconscientes, incapazes de pensar por um momento no que estamos prestes a fazer ou dizer, tenderemos a fazer ou dizer coisas que

nos deixarão arrependidos. Mesmo conscientes de nossa raiva, se ficarmos *atenciosos* aos sentimentos, se não dermos um passo para trás, um tempo para considerar o fato, não seremos capazes de exercer qualquer escolha sobre o que devemos fazer.

Em geral, não queremos não ter consciência de nossa raiva durante muito tempo. Outras pessoas que a veem e a escutam podem nos dizer, e assim, escutando-as, podemos descobrir como estamos pensando e o que estamos planejando. Esse conhecimento não garante controle, mas oferece uma possibilidade. Para algumas pessoas, a antiga técnica de contar até dez antes de agir pode funcionar, enquanto outras precisam esquecer a situação, ao menos temporariamente, para permitir o declínio da raiva.

Há um jeito específico de reagir à raiva que prejudica relacionamentos íntimos. Meu colega John Gottman descobriu, em seus estudos sobre casamentos infelizes, o que chamou d *e jogando na defesa*[15]. Exibido mais por homens que mulheres, trata-se de um retraimento frio da interação, em que o que joga na defesa não responde às emoções do parceiro. Em geral, o ato de jogar na defesa, ou mostrar-se evasivo, é uma reação à raiva ou reclamação do outro, em que o defensivo se retrai, pois se sente incapaz de lidar com seus sentimentos e com os sentimentos do cônjuge. Seria menos prejudicial ao relacionamento se a pessoa se dispusesse a escutar a reclamação do parceiro, reconhecesse sua raiva e pedisse para discutir depois, quando estivessem preparados e se sentissem mais controlados.

Richard Lazarus, teórico da emoção, descreveu uma técnica muito difícil de controlar a raiva. Difícil porque o objetivo não é só controlar, mas também neutralizar: "Se nosso cônjuge ou namorado nos ofendeu com algo que disse e fez, em vez de retaliar, para reparar nossa autoestima ferida, podemos reconhecer que, estando sob grande estresse, ele não pode ser responsabilizado realisticamente; ele não estava, de fato, no controle de si me smo, e seria melhor supor que a intenção básica não foi ruim. Essa reavaliação das intenções do outro possibilita identificar-se com o apuro do ente amado e desculpar o ataque"[16]. Lazarus reconhece que é mais fácil falar que fazer isso.

Sua Santidade, o Dalai Lama [17], descreveu a mesma abordagem, em que diferenciamos a ação ofensiva e a pessoa que a cometeu. Tentamos entender por que a pessoa agiu de modo ofensivo, e demonstrar simpatia em relação a ela, enfocando o que pode ter provocado sua raiva. Isso não significa que não devemos dizer à pessoa que ficamos tristes com sua ação. No entanto, nossa

raiva é dirigida à ação, e não à pessoa. Se conseguirmos adotar esse arcabouço, não precisaremos ofender a pessoa; queremos ajudá-la a não agir de tal maneira. Há pessoas que podem não querer ajuda. Um molestador, por exemplo, pode querer dominar; uma pessoa cruel pode gostar de causar danos. Apenas a raiva dirigida à pessoa, e não à ação, pode deter essas pessoas.

O que Lazarus e Dalai Lama propõem pode ser factível quando a outra pessoa não é deliberadamente mal intencionada. Mesmo assim, quando não estamos lidando com uma raiva mal intencionada, nosso próprio estado emocional influencia nossa ação. Será mais fácil ficar com raiva contra a ação que contra o ator quando a raiva não é intensa, está se desenvolvendo lentamente, e temos plena consciência de a estarmos sentindo. Exige uma pausa momentânea. No entanto, a raiva quente, rápida e intensa nem sempre permite isso. Será especialmente difícil controlar as ações durante o período refratário, quando a informação incompatível com nossa raiva não está disponível para nós. Esse modo de lidar com a raiva nem sempre será possível, mas, se for praticado, pode se tornar possível ao menos durante um tempo.

Há alguns meses, em uma reunião, testemunhei essa raiva construtiva. Éramos cinco pessoas planejando um projeto de pesquisa. John contestou nossos planos, dizendo que estávamos sendo ingênuos, que estávamos reinventando a roda e que éramos, por dedução, acadêmicos medíocres. Ralph respondeu, assinalando aquilo que tínhamos, de fato, levado em conta e a discussão prosseguiu. John voltou a interromper, repetindo com mais ênfase o que tinha dito, como se não tivesse escutado a resposta de Ralph. Tentamos continuar sem responder a ele diretamente, mas John não permitiu. Então, Ralph interveio, dizendo a John que já o tínhamos escutado, que discordávamos e que não podíamos mais deixá-lo interferir. Ele poderia ficar na sala se ficasse em silêncio ou se quisesse ajudar; caso contrário, deveria nos deixar em paz. Escutei com atenção a voz de Ralph e observei sua face. Vi e escutei firmeza, força e determinação, talvez um leve traço de impaciência, um traço de raiva. Não houve um ataque contra John, nenhuma menção de que ele tinha ficado estrepitoso, o que era o caso. Não atacado, John não se defendeu, e, em alguns minutos, deixou a sala. De acordo com seu comportamento posterior, não atestamos nenhum ressentimento. Ralph me contou depois que tinha se sentido ligeiramente exasperado. Revelou que não havia planejado o que disse. Que simplesmente veio à tona daquela maneira. A especialidade de Ralph é ensinar crianças a lidar com a raiva.

Todos enfrentam uma situação difícil controlando a raiva quando estão em estado de ânimo irritadiço. Irritamo-nos acerca de assuntos que não nos incomodam se estivermos calmos. Nesse estado de ânimo, procuramos uma oportunidade de nos irritar. Quando estamos irritadiços, algo que apenas incomodou nos deixa mais irritados, enquanto algo que nos irritou moderadamente deixa-nos furiosos. A raiva sentida em um estado de ânimo irritadiço dura mais e é mais difícil de controlar. Ninguém sabe escapar de um estado de ânimo; às vezes, dedicar-se a atividades que realmente gostamos pode ajudar, mas nem sempre. Se você é capaz de reconhecer que está irritadiço, minha recomen dação é que você evite as pessoas. Muitas vezes isso não é evidente até o primeiro acesso de raiva; então, perceba que isso só aconteceu devido ao estado irritadiço de ânimo.

Com boa parte desse capítulo enfatizando a importância de controlar a raiva, pode parecer que ela não é útil ou adaptativa. Ou talvez que fosse adaptativa apenas para nossos antepassados, que eram caçadores ou coletores, mas não para nós. Essa idéia ignora diversas funções úteis da raiva. Ela pode nos motivar a interromper ou alterar tudo que nos provocou raiva. Na injustiça, a raiva motiva ações para promover mudanças.

Não é útil simplesmente absorver ou não reagir à raiva do outro. A pessoa ofensiva precisa saber que o que fez nos desagradou, se quisermos que ela pare de fazer isso. Explicarei com outro exemplo. Matthew e seu irmão, Martin, têm talentos e habilidades diferentes, e os dois se sentem insatisfeitos em seus empregos. Eles conhecem Sam, que possui muitos contatos no mundo empresarial e poderia ajudá-los a encontrar empregos melhores. Matthew dominou o diálogo, interrompendo Martin, não dando uma cota justa de oportunidades na conversa. Martin ficou frustrado e passou a sentir raiva. Ele afirmou: "Ei, você está monopolizando o Sam; dê-me uma chance". Se ele dissesse isso com raiva na voz ou na face, poderia não causar uma boa impressão em Sam. Embora quisesse interromper Matthew, isso poderia ter um custo. Matthew poderia revidar com um comentário depreciativo e, então, os dois perderiam a ajuda de Sam.

Se Martin ficasse ciente de sua raiva antes de falar, se pudesse reconhecer que, embora Matthew não estivesse sendo justo, sua motivação não era prejudicá-lo, ele poderia agir de modo diferente. Poderia dizer a Sam: "Você já escutou muito a respeito dos interesses de Matthew, mas gostaria de descrever minha situação antes de você ter de ir embora". Mais tarde, Marti n poderia dizer para

Matthew que entendia o quão importante o encontro era para ele, mas que achou que ele estava usando para si o tempo da conversa, esquecendo-se de que ele, Martin, também precisava de tempo. Se Martin conseguisse afirmar isso de modo leve, com um pouco de humor, haveria maior chance de Matthew tomar conhecimento disso. Se a desconsideração e a injustiça não fossem típicas para Matthew, Martin também poderia não trazê-la à tona. Se a desconsideração e a injustiça *fossem* típicas para Matthew, então Martin, sem dúvida, poderia querer assinalar o quão injusto Matthew foi. Se Martin dissesse isso com raiva, poderia impressionar Matthew com a gravidade da ação, mas poderia gerar uma defesa exasperada, e não ocorreria nenhum progresso.

Parte da mensagem que devemos obter de nossa raiva é: "O que está me deixando irritado?" Nem sempre pode ser óbvio. Todos nós já tivemos a experiência de "chutar o pau da barraca", de ficarmos furiosos com alguém que não nos ofendeu, como resultado de uma frustração. Essa raiva deslocada também pode ocorrer quando outra pessoa nos irritou, mas não podemos expressar nossa raiva contra essa pessoa e, em vez disso, castigamos alguém contra quem é mais seguro ficar irritado.

A raiva nos indica que algo precisa mudar. Se for para produzir essa mudança de modo efetivo, precisaremos saber a fonte da raiva. Foi uma interferência em relação ao que estamos tentando fazer, uma ameaça de dano, uma ofensa a nossa autoestima, uma rejeição, a raiva de outra pessoa ou um ato errado? Nossa percepção estava correta ou estávamos em estado irritadiço? Podemos fazer algo para reduzir ou eliminar o descontentamento? E expressar e agir com base em nossa raiva elimina sua causa?

Embora a raiva e o medo freqüentemente ocorram nas mesmas situações, em reação às mesmas ameaças, a raiva pode ser útil para reduzir o medo, provendo a energia para agir e lidar com a ameaça. A raiva foi considerada uma alternativa à depressão, responsabilizando os outros, em vez da própria pessoa, pelo problema vivenciado, mas essa informação não é garantida, pois a raiva também pode ocorrer junto com a depressão [18].

A raiva informa os outros a respeito do problema. Como todas as emoções, ela apresenta um poderoso sinal, tanto na face como na voz. Se outra pessoa for a fonte de nossa raiva, nossa expressão raivosa fala à outra pessoa que o que ela está fazendo é censurável. Pode ser útil para nós que os outros saibam disso. Nem sempre, é claro; mas a natureza não nos deu um interruptor para desligar nossas emoções naquelas ocasiões em que não as queremos.

Da mesma forma que algumas pessoas apreciam a tristeza, outras podem apreciar a raiva[19]. Elas procuram sempre um bom argumento, e trocas hostis e ataques verbais são sempre excitantes e gratificantes. Algumas pessoas apreciam até uma briga física. A intimidade pode ser estabelecida ou restabelecida após um intercâmbio vigoroso e furioso. Alguns casais que vivem juntos descobrem que, após uma discussão furiosa ou mesmo uma briga violenta, suas relações sexuais são mais excitantes e apaixonadas. Ou, ainda, há pessoas que consideram terrível a experiência da raiva, e farão de tudo para evitá-la.

Da mesma forma que cada emoção possui um estado de ânimo saturado e um distúrbio, há um traço de personalidade em que cada emoção desempenha um papel fundamental. Na raiva, esse traço é a hostilidade. Minha pesquisa a respeito desse sentimento enfocou seus sinais e conseqüências para a saúde.

No primeiro estudo[20], meus colegas e eu tentamos encontrar um sinal na expressão facial que indicaria se o indivíduo é uma personalidade do tipo A ou B. Essa distinção, não mais tão difundida como quando fizemos a pesquisa, quinze anos atrás, era imaginada para identificar aqueles cujas características agressivas, hostis e impacientes os tornavam candidatos a doença da artéria coronária (os As). Em comparação, o tipo B é mais descontraído. A pesquisa recente demonstrou que a hostilidade pode ser o fator de risco mais importante. As pessoas hostis tendem a demonstrar mais raiva, e isso é o que procurávamos verificar nesse estudo.

Examinamos expressões faciais de executivos de nível médio de uma grande empresa, classificados por especialistas como tipos A ou B. Todos passaram por uma entrevista levemente desafiadora, em que o entrevistador os frustrava um pouco. Os técnicos utilizaram a técnica desenvolvida por mim e por meu colega Wally Friesen para medir o movimento facial: o Sistema de Codificação da Ação Facial (*Facial Action Coding System* — Facs). Como expliquei no Capítulo 1, essa técnica não mede a emoção diretamente. Em vez disso, pontua objetivamente os movimentos musculares faciais. Os técnicos que realizaram a pontuação do Facs não sabiam quem era tipo A e tipo B. Eles utilizaram a visualização lenta e repetida do vídeo para identificar os movimentos musculares faciais. Analisando os resultados, constatamos que uma expressão específica — de raiva parcial, que denominamos *olhar fixo* (exibido na página a seguir), em que apenas as sobrancelhas estão abaixadas e as pálpebras superiores estão erguidas — era exibida com mais freqüência pelos tipos A que pelos B.

Era apenas um olhar fixo e não uma expressão completa de raiva, provavelmente porque os entrevistados tentavam reduzir os sinais de raiva. Esses executivos eram sofisticados; sabiam que não deviam parecer furiosos. Outra possibilidade é que estavam somente incomodados, e, como a raiva não era intensa, não se registrou em toda a face.

Uma limitação importante desse estudo — não saber o que estava acontecendo com os batimentos cardíacos no momento do olhar fixo — foi remediada em nosso estudo seguinte. Junto com Erika Rosenberg, minha ex-aluna, investiguei pacientes diagnosticados com doença grave da artéria coronária. Eles eram vulneráveis aos denominados episódios *isquêmicos*, durante os quais o coração não obtém oxigênio suficiente por um tempo. Nesse caso, a maioria das pessoas sente dor, a *angina*, que as diz para interromper o que estão fazendo, pois correm risco de sofrer um ataque cardíaco. Os pacientes que estudávamos tinham isquemia silenciosa: não sentiam dor, não recebiam advertência alguma no momento em que seus corações não obtinham a quantidade suficiente de oxigênio.



OLHAR FIXO

Nesse estudo colaborativo [21] com o grupo de pesquisa de James Blumenthal, da Universidade Duke, os pacientes foram novamente filmados em vídeo, em uma entrevista levemente desafiadora. Dessa vez, foi feita uma medição contínua de isquemia a partir de um dispositivo pressionado nos peitos dos entrevistados, que produzia uma imagem de seus corações enquanto falavam. Medimos suas expressões faciais durante dois minutos, enquanto eles respondiam perguntas sobre como lidavam com a raiva.

Aqueles que ficavam isquêmicos demonstravam uma expressão plena ou parcial de raiva com muito mais freqüência que os pacientes que não ficavam. A demonstração de raiva no rosto enquanto falavam de frustrações sugere que não estavam falando somente a respeito de raiva; eles estavam revivendo as raivas. E a raiva, sabemos por outra pesquisa, acelera o batimento cardíaco e aumenta a pressão arterial. É como subir correndo um lance de escadas: você não deve fazer isso se tem doença da artéria coronária, e ninguém deve. Aqueles que não ficaram com raiva tenderam menos a ficar isquêmicos.

Antes de explicar por que achamos que obtivemos esses resultados, quero deixar claro que esse estudo não demonstrou que a raiva foi a causa da doença cardíaca. Outra pesquisa [22] constatou que o traço de personalidade da hostilidade, ou a emoção da raiva (e não é garantido qual pode ser), é *um* dos fatores de risco para provocar a doença cardíaca, m as não foi essa, especificamente, nossa pesquisa. Em vez disso descobrimos que, nas pessoas que já *têm* doença cardíaca, enfezar-se aumentava o risco de isquemia, o que poderia causar um ataque cardíaco. Nesse momento, consideremos por que essas pessoas se enfezavam quando mencionavam raivas passadas, e por que isso as deixava em risco.

Todos falamos acerca de emoções que não estamos sentindo no momento. Relatamos algo a respeito de um evento triste, de uma vez que tivemos raiva, do que nos deixa amedrontados etc. Às vezes, durante a descrição de uma experiência emocional do passado, vivenciamos a emoção novamente. Isso é o que acredito que aconteceu às pessoas que ficaram isquêmicas. Elas não conseguem falar a respeito das experiências de raiva sem se enfezar, sem reviver a raiva. Infelizmente, para pessoas com doença coronária, isso é perigoso. Por que isso acontece com algumas pessoas e não com outras? Por que algumas pessoas vivenciam novamente experiências de raiva e outras não?

Aparentemente, a raiva é facilmente provocada, pronta para vir à tona em qualquer oportunidade naqueles que possuem personalidade hostil. É tanto um sinal como uma manifestação de personalidade o fato de que relembrar eventos raivosos possa restabelecer os sentimentos que foram sentidos.

Deixando de lado as pessoas hostis, qualquer um de nós pode perceber que estamos revivendo uma experiência emocional passada, que achamos que somente descreveríamos. Suspeito que isso acontece quando esses eventos ficaram inacabados. Considere um exemplo em que uma esposa se enfeza com seu marido por ele chegar novamente tarde para o jantar, sem dar qualquer satisfação. Se essa discussão acabar sem a satisfação dos sentimentos dela, sem

que o descontentamento dela tenha sido tratado (ele não pediu desculpas, não explicou por que não ligou ou não prometeu que não voltaria a fazer isso), ela tenderá a reviver a experiência em uma época ulterior. Achando que ela está despertando o tópico seria, então, capaz de falar imparcialmente sobre ele, ela pode perceber sua raiva surgindo outra vez. Isso também pode acontecer mesmo quando o evento em questão foi resolvido, mas houve outros eventos associados à raiva não resolvidos, criando um acúmulo de ressentimentos esperando para ser mobilizados.

Não quero sugerir que seja impossível descrever uma experiência de raiva sem ficarmos enfezados. É possível, se não há acúmulos e se o evento específico foi solucionado. Ainda é possível, quando falamos sobre o evento passado, utilizar parte de uma expressão de raiva para mostrar como a pessoa se sente. Posso contar para minha mulher, por exemplo, o quão frustrado e enfezado fiquei quando tentei falar com a Receita Federal e fui passado de um atendimento gravado para outro. Suponha que expressei minha raiva contra o funcionário, que finalmente falou comigo e pediu desculpas. Posso expressar um elemento de raiva em minha face, denominada expressão *referencial*[23].

Uma expressão referencial refere-se a uma emoção que a pessoa não sente no momento. É muito como dizer a palavra *raiva* com a face. A expressão tem de ser transformada um tanto, de forma que a pessoa que a vê não fique confusa e ache que a pessoa sente a raiva naquele momento. Em geral, isso ocorre com a representação de apenas uma porção da expressão, de modo muito breve. Uma expressão referencial de raiva pode envolver somente as pálpebras superiores erguidas, os lábios apertados ou as sobrancelhas abaixadas. Se mais de um desses elementos for utilizado, pode não somente confundir a pessoa que vê a expressão, como também restabelecer a raiva. Como você deve ter descoberto ao fazer as expressões do capítulo anterior, se você puser na face todos os movimentos musculares referentes a uma emoção, essa emoção, em geral, começará a acontecer.

Violência

Da mesma forma que cada emoção possui um estado de ânimo afim, saturado por ela, possui, também, um estado psicopatológico afim, em que a emoção desempenha um papel importante. A expressão comum *distúrbio emocional*

reconhece isso. Para tristeza e angústia, o distúrbio é a depressão. Na depressão, as emoções são inundadas, as pessoas deprimidas não regulam a tristeza ou angústia, e isso permeia e interfere em todos os aspectos de suas vidas. O distúrbio em que a raiva está fora de controle, interferindo na vida da pessoa, é manifesto nos que revelam certas formas de violência.

Não há muito acordo a respeito do que constitui exatamente a violência. Alguns cientistas consideram ataques verbais, insultos e zombarias formas de violência e, dessa maneira, a pesquisa deles distingue aqueles que se envolvem em ataques estritamente verbais e os que atacam fisicamente. Da mesma forma, há comportamentos agressivos que não envolvem violência física, tais como ser excessivamente assertivo ou dominador, e diversos pesquisadores não diferenciam agressividade de violência física ou ofensa verbal. Por outro lado, há pessoas que destroem bens em atos de violência, quebrando cadeiras, copos etc. Não sabemos se esses comportamentos se devem às mesmas causas (a mesma educação, por exemplo) ou se são mediados pela mesma atividade cerebral. Se esse é o caso, podemos esperar encontrar pessoas tanto ofensivas verbalmente como agressivas e fisicamente violentas, mas, embora isso possa acontecer, há pessoas que demonstram apenas uma forma de violência. Isso sugere que seria sensato, nessa altura de nosso estudo, examinar separadamente os que se envolvem em ofensas verbais, os que se mostram apenas altamente agressivos, mas sem comportamentos ofensivos (nem sempre fácil distinguir, entendo) e aqueles que encarnam violência física. Somente dessa maneira podemos determinar se as causas são as mesmas, e se um comportamento é degrau para o outro.

Mesmo limitando o foco à violência física, há diversos tipos a levar em conta, mas apenas alguns são sinais de distúrbio emocional. A sociedade considera úteis alguns atos violentos. Todos, menos os pacifistas, acreditam que, às vezes, a guerra é justificável. Há também ocasiões em que a violência individual se justifica. Quando um atirador de elite da polícia mata uma pessoa que ameaça a vida de crianças reféns, poucos objetariam sua violência, especialmente se a pessoa já matou mais crianças. Não só a polícia que pode ser justificada no ato de matar. A maioria concordaria que um indivíduo pode ser violento se isso é necessário para salvar a vida dos membros da família ou até de estranhos. A violência que não impede atos mais drásticos, motivada por vingança ou desforra, é compreensível, mas não aprovada na mesma medida.

Discutindo essas idéias com minha amiga Helena Cronin[24], filósofa evolucionista, ela observou que, em todas as culturas e períodos da História, certas formas de violência foram consideradas justificáveis. A infidelidade, a desconfiança e a ameaça ou rejeição real de um parceiro sexual são as causas mais comuns de assassinato, e os homens matam as mulheres com muito mais freqüência que elas os matam. Cronin, juntamente com outros pensadores evolucionistas, atribui isso à incerteza inevitável a respeito de ele ser verdadeiramente o pai de qualquer prole. Compatível com esse ponto de vista, um dos maiores estudos a respeito de homicídios constatou que um em cada seis homicídios esclarecidos era de um esposo ou esposa, com as mulheres representando três quartos das vítimas. Para minha surpresa, os assassinatos nupciais eram igualmente prováveis entre casais legalmente casados, em todos os estágios de relacionamento, e através de todas as classes sociais e econômicas[25].

O assassinato motivado por vingança referente a um tratamento injusto de um chefe também é cometido com mais freqüência por homens que por mulheres, devido à maior importância de hierarquia e *status* entre homens. Antes de me afastar muito de meu foco — que é a violência, produto de um distúrbio emocional —, gostaria de dizer que o pensamento evolucionista pode nos ajudar a entender por que determinadas formas de violência acontecem, quem comete esses atos e por que a comunidade é capaz de aprová-los. Essas formas de violência podem ser lamentáveis ou, até mesmo, legalmente puníveis, mas a violência de valor adaptativo ao longo de nossa evolução não tende a resultar de um distúrbio emocional.

Uma diferença importante entre atos de violência é se eles são premeditados ou impulsivos. Ambos podem ser normais e até socialmente aprovados. Considere a pessoa mantida refém, que sabe que seu raptor já matou um, e planeja cuidadosamente um ataque contra seu possível assassino. Isso é violência premeditada, mas não patológica, sendo socialmente aprovada. É menos óbvio que a violência impulsiva possa ser socialmente aprovada, mas ela pode, sim, ter seu lugar. Quando minha filha Eve era criança, ela freqüentemente corria para a rua sem prestar atenção nos carros. Eu a adverti sobre isso diversas vezes, mas acho que ela começou a considerar isso um jogo, uma maneira de deixar o papai realmente preocupado. Certo dia, foi somente por minha pronta ação que consegui salvá-la. Sem refletir, agindo por impulso, bati nela e gritei para que ela nunca mais fizesse aquilo. Foi a única vez que bati nela. Embora algumas pessoas pudessem desaprovar meu

ato, Eve não voltou a correr para a rua. Mais de 90% dos pais relatam ter castigado fisicamente os filhos pequenos [26].

Dei exemplos de violência normal premeditada e impulsiva, mas também há versões anormais de cada uma. Assassinos, estupradores e torturadores podem planejar suas ações com cuidado, selecionando com quem, quando e onde agirão. Há também espancadores impulsivos de cônjuges, que batem sem aviso, sem planejamento. Tanto as pesquisas a respeito da personalidade [27] como os estudos da atividade cerebral [28] constataram diferenças entre a violência impulsiva e a premeditada. Sem dúvida, as duas devem ser consideradas, embora algumas pesquisas deixaram de fazer essa distinção. Mesmo que seja importante compreender se a violência foi impulsiva ou premeditada, isso não é suficiente para isolar a violência anormal.

Um ingrediente necessário é que essa violência também é condenada pela sociedade, mas nem sempre envolve um distúrbio mental. Alguns estudiosos sustentaram que a violência antissocial, cometida em grupos durante a adolescência, não deve ser considerada um distúrbio mental. A evidência sugere que muitos dos que mostraram esse comportamento não continuam violentos na idade adulta[29]. Ser meramente antissocial não é, necessariamente, sinal de algum tipo de doença mental, mesmo quando ocorre na idade adulta. A violência instrumental, tal como a cometida para ganhar dinheiro, embora contra a lei, pode não ser sinal do "transtorno da personalidade antissocial" se a pessoa pertence a uma subcultura que carrega esse tipo de comportamento. A violência antissocial é necessária, creio, mas não é suficiente para identificar a violência produto de um distúrbio emocional. Acrescentaria a condição "nem sempre simples de determinar" de que a violência não possui suporte social (eximindo, portanto, a violência das gangues), sendo desproporcional a alguma ou a nenhuma provocação.

A violência antissocial resultante de um distúrbio emocional pode ser crônica ou um incidente isolado e singular em uma vida. A pessoa violenta pode sentir remorso genuíno depois de agir, pode agir friamente ou no calor da raiva ou fúria. O alvo da violência pode ser cuidadosamente selecionado ou escolhido aleatoriamente. A violência pode incluir tortura ou não. Suspeito que a pesquisa deva considerar todas essas questões, procurando saber se há fatores de risco e causas diferentes para essas formas de violência antissocial. Lamentavelmente, não foi esse o caso, como pode ser visto no manual de critérios de diagnóstico psiquiátrico, *DSM-IV,* que categoriza o Transtorno

Explosivo Intermitente (TEI), como "diversos episódios discretos de falha a resistir a impulsos agressivos, que resultam em atos ofensivos graves ou destruição de bens; o grau de expressividade durante os episódios é fora de proporção em relação a quaisquer estresses psicossociais precipitantes... O indivíduo pode descrever os episódios agressivos como 'acessos' ou 'ataques', em que o comportamento agressivo é precedido de um sentido de tensão ou excitação, e seguido por um sentimento de alívio" [30]. Embora recomende essa definição a respeito da violência crônica, grave e fora de proporção, é um erro combinar a violência contra as pessoas e a destruição de bens sem lembrar que os dois comportamentos são devidos às mesmas causas. Não como descobrir se isso ocorre assim quando os dois estão conjugados.

Embora as pesquisas referentes à violência não tenham, em geral, feito distinções refinadas como as que sugiro, há evidências que indicam causas múltiplas para a violência. O estresse ambiental na infância, os cuidados parentais insatisfatórios, as lesões na cabeça e os fatores genéticos têm sido encontrados como associados a diversos tipos de violência[31]. Os mais importantes em relação a determinados tipos de violência podem ser confirmados. É provável que, mesmo quando houver distinções confirmadas, mais de uma causa será encontrada. Por exemplo: se nos limitarmos a estudar a violência física, crônica e antissocial, que não envolve tortura, mas é brutal, cometida por um indivíduo enfurecido, com pouca provocação, impulsivamente contra um alvo selecionado e com subsequente remorso, não tendemos a encontrar apenas uma causa.

Identificando a raiva em nós mesmos

Passemos agora a considerar o que a raiva quer em seu interior. Você precisa se enfezar agora mesmo, para que possa comparar seus sentimentos com o que foi descoberto acerca das sensações de raiva. Não posso esperar que a simples visualização das fotografias do conflito canadense ou de Maxine Kenny despertarão sentimentos de raiva em você. Essa é uma diferença importante entre raiva e tristeza/angústia. Mesmo a fotografia da angústia de um estranho pode provocar nossa preocupação, mas isso não ocorre em relação à raiva. É preciso mais para se zangar. Se você estivesse ali, se aquela raiva fosse direcionada contra você, você sentiria medo ou raiva, mas a observação de fotos não desperta isso. De modo semelhante, preocupamo-nos solidariamente ao ver

alguém sentindo dores ou angústia sem precisarmos saber a causa, mas, quando vemos raiva, precisamos saber de onde ela veio antes de nos solidarizarmos com a pessoa enfezada [32].

Aqui estão dois caminhos que podem permitir a você vivenciar a raiva: um usa a memória, e o outro, a expressão.

Procure lembrar um momento de sua vida em que você ficou tão furioso que quase bateu — ou bateu — em alguém. Se isso nunca aconteceu, tente se lembrar de um momento em que ficou tão furioso que sua voz ficou muito alta e você disse algo que se arrependeu depois. Como a pessoa raramente vivência somente raiva, você pode ter sentido medo (de outra pessoa ou de perder o controle) ou aversão (em relação à outra pessoa, ou de si mesmo, por perder o controle). Você pode ter tido um sentimento positivo, como o triunfo. Por enquanto, procure enfocar os momentos em que você apenas se zangou e, em seguida, tente vivenciá-los novamente. Visualizar a cena pode ajudar. Quando esses sentimentos começam, deixe-os crescer do modo mais intenso possível. Após trinta segundos, aproximadamente, relaxe e considere o que você sentiu.

Vale a pena tentar realizar os movimentos a seguir, para se concentrar no que a raiva quer em sua face. Além disso, se a memória não provocou sensações de raiva, a composição da face pode provocar isso.

Imite os movimentos faciais da raiva (você pode usar um espelho para verificar se está fazendo todos os movimentos musculares).

- **Abaixe as sobrancelhas unidas; certifique-se de que os cantos internos descem na direção do nariz.**
- **Enquanto mantém as sobrancelhas baixas, tente arregalar os olhos, de modo que as pálpebras superiores fiquem pressionadas contra as sobrancelhas abaixadas. fitando fixamente.**
- **Depois de sentir que está realizando os movimentos da sobrancelha e pálpebra, relaxe a parte superior da face e se concentre na parte inferior da face.**
- **Aperte os lábios com força e os retese; não enrugue, só aperte.**
- **Depois de sentir que está realizando os movimentos corretos da face inferior, acrescente os da face superior, abaixando as sobrancelhas, unindo-as, e elevando as pálpebras superiores e produzindo um olhar fixo.**

As sensações de raiva incluem sensações de pressão, tensão e calor. O batimento cardíaco aumenta, assim como a respiração. A pressão arterial sobe e a face pode ruborizar. Se você estiver em silêncio, haverá tendência, dos dentes superiores contra os dentes inferiores, de roer e empurrar o queixo para frente. Também há um impulso de avançar na direção do alvo da raiva. Essas são sensações comuns, que a maioria das pessoas possui. Você pode sentir algumas com mais intensidade que outras. Nesse momento, tente vivenciar a raiva (usando a memória ou o movimento facial, a que funcionar melhor), registrando se você sente calor, pressão, tensão e sensações de roedura.

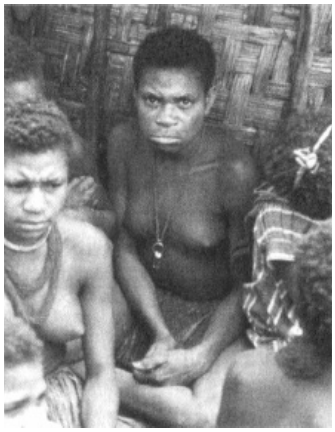
Identificando a raiva nos outros

Volte ao início e olhe a primeira foto deste capítulo. Os dois homens enfezados exibem sobrancelhas abaixadas e unidas, parte do quadro da raiva. O homem da direita também exibe o olhar fixo que a caracteriza. Nas duas faces enfurecidas, o maxilar está firmemente apertado, e os dentes, expostos. A boca assume duas posições diferentes. Pode ficar aberta, como nesse caso, quadrada ou retangular, ou, ainda, pode ficar firmemente fechada, lábio contra lábio.

Em Papua-Nova Guiné, quando pedi que os nativos me mostrassem a aparência de suas faces se estivessem prestes a bater em alguém, eles apertaram seus lábios firmemente, e, ao mesmo tempo, moveram os braços preparando um golpe. Há mais de um século, Charles Darwin observou que apertamos os lábios com firmeza sempre que nos envolvemos em algum esforço físico intenso. Quando pedi para os mesmos nativos me mostrarem a aparência de suas faces ao controlar a raiva, eles separaram os lábios, como se falassem ou estivessem prontos para falar. Em relação aos norte-americanos de classe média, constatei o padrão oposto: eles apertavam os lábios no caso da raiva controlada e os abriam em caso de descontrole. Para eles, a raiva descontrolada significava ferir com palavras, e não com os punhos. Dessa maneira, os lábios ficavam apertados para impedir a ação verbal.

Na fotografia, os dois canadenses exibem a raiva de boca aberta, depois de um deles atingir o policial. Suspeito que, anteriormente, quando ele realmente atingiu o policial, seus lábios estivessem bem apertados.

É difícil ver um indício importante da raiva na foto, embora provavelmente ele esteja nos dois homens: as bordas vermelhas dos lábios se estreitam;



os lábios afinam. Essa é uma ação muito difícil de inibir, e pode denunciar a raiva mesmo quando não há outro sinal. Constatei ser um dos primeiros sinais de raiva, evidente quando a pessoa nem se deu conta de que está enfurecida. Quase todo mundo já teve a experiência de alguém reparar que sua raiva antes de ele percebê-la por si. O sinal era sutil no rosto, e talvez houve uma tensão ou aumento de volume na voz. Como os lábios afinam na raiva, podemos reagir equivocadamente a uma pessoa que possui lábios finos, como se ela fosse taciturna, fria ou hostil.

Volte a observar a fotografia de Maxine Kenny. As sobrancelhas estão baixas e unidas, o olhar está fixo. Os lábios estão separados e o maxilar está projetado para frente; um sinal bastante comum de raiva, que pode ser a origem da advertência aos boxeadores: "Não exponha seu maxilar"*. Não tenho ideia de por que esse movimento faz parte de uma expressão de raiva.

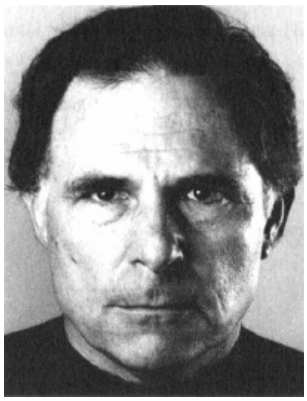
Certo dia, fotografei essa mulher na aldeia que era meu acampamento-base na região montanhosa de Nova Guiné. Embora ela não soubesse o que era uma câmera, notou, sem dúvida, que eu estava prestando atenção nela e, aparentemente, essa atenção não era bem-vinda. Em geral, a resposta a

* No srcinal, "Don't lead with your jaw". Na realidade, a expressão correta é "Don't lead with your chin", que significa, literalmente, "Não exponha seu queixo", e, metaforicamente, não se arrisque, comporte-se com cuidado. (N. T.)

essa atenção seria o constrangimento, mas, nesse caso, não era. Desconfio que o ato de prestar atenção em uma mulher solteira infringia uma regra social e nos punha em perigo, mas não posso afirmar com certeza.

Tentei provocar diversas emoções nessas pessoas, montando minha câmera de vídeo para gravar o que aconteceria e analisar posteriormente. Certo dia, arremessei a um adolescente a faca de borracha que trouxera comigo exatamente para esse propósito, mas ele percebeu do que se tratava e o vídeo mostra sua surpresa inicial, seguida de sua diversão. Para minha segurança, decidi não provocar raiva novamente e nunca vi outro momento de raiva entre essas pessoas. Embora seja uma cultura pacífica, eles ficam enfezados, mas não publicamente, ao menos quando eu estava por perto. Essa é a única fotografia espontânea que tenho, naquele contexto, de uma pessoa zangada.

A foto exibe bem o olhar fixo de raiva, com sobrancelhas baixas e unidas. Ela também está apertando os lábios. À esquerda, a mulher exibe somente as sobrancelhas baixas e unidas. Por si, mesmo sem o olhar fixo, essa expressão pode significar muita coisa. É produzida por aquilo que Darwin denominou *músculo da dificuldade.* Ele reparou, como eu, que qualquer tipo de dificuldade, mental ou física, faz contrair esse músculo, abaixando e unindo as sobrancelhas. Perplexidade, confusão, concentração, determinação: todas essas condições podem ser exibidas por essa ação. Ela também acontece quando estamos sob uma luz muito forte, quando as sobrancelhas são abaixadas para proteger os olhos.



RAIVA CONTIDA

Não fui capaz de encontrar novas fotografias que exibem a raiva mais contida, freqüentemente vista no dia a dia, antes de escapar do controle. No entanto, pode haver evidência de raiva com mudanças sutis na face, como mostra essa foto minha. Tirei-a vinte anos atrás, tentando produzir uma expressão de raiva sem mover minhas feições faciais. Concentrei-me em tensionar os músculos, sem deixá-los se contrair de forma suficiente para puxar a pele. Em primeiro lugar, tensionei o músculo das sobrancelhas, que, se contraído, abaixaria e uniria as sobrancelhas. Em seguida, tensionei os músculos que elevariam as pálpebras superiores. Finalmente, tensionei o músculo da boca, que afinaria os lábios. Não é uma face amistosa; talvez seja uma raiva muito controlada ou expressão de irritação. Nesse momento, passemos às fotos que exibem sinais sutis de raiva.



A B C

(EXPRESSÃO NEUTRA)

Comecemos com as pálpebras e sobrancelhas. Na foto A, as pálpebras superior e inferior foram tensionadas. Pode ser um sinal sutil de raiva controlada ou apenas um aborrecimento leve. Também pode ocorrer quando não há raiva mas a pessoa está, literal ou simbolicamente, tentando enfocar algo ou se concentrando intensamente. A foto C é uma imagem composta, manipulada com a colagem de sobrancelhas baixas e um pouco unidas de outra foto (não exibida aqui) sobre a foto neutra B, apresentada para comparação. A foto C também pode ser um sinal de raiva controlada ou leve aborrecimento. Pode aparecer quando uma pessoa está se sentindo um pouco perplexa, concentrada ou com dificuldade em algo, dependendo do contexto.



D E F

A foto D combina dois movimentos vistos acima. As sobrancelhas estão um pouco abaixadas e unidas, e as pálpebras inferiores estão ligeiramente tensionadas. As pálpebras inferiores tensionadas não são tão intensas como na foto A. Pode-se ver que estão flexionadas a partir da comparação da foto D com a B, neutra, observando que as pálpebras inferiores começaram a interceptar parte das beiras inferiores das íris. Ainda é possível que seja perplexidade ou concentração, mas é mais provável que seja raiva controlada ou muito leve.

A foto E exibe um adicional muito importante: a elevação das pálpebras superiores. É um olhar fixo, e, nesse caso, resta pouca dúvida que seja um sinal de raiva, provavelmente controlada. Já vimos isso neste capítulo, quando descrevi minha pesquisa a respeito da personalidade tipo A. A foto F expõe a combinação de três ações — sobrancelha abaixada, pálpebra inferior flexionada e superior levantada — de modo mais intenso. É um sinal claro de raiva.

Observemos os sinais nos maxilares e na boca. Na raiva, o maxilar muitas vezes é projetado pra frente, como na foto G. Essa foto foi manipulada com



G H

colagem desse movimento (de outra foto) sobre a foto neutra B. Podemos ver essa projeção do maxilar na foto de Maxine Keeny, embora ela também tenha elevado o lábio superior e abaixado o inferior.

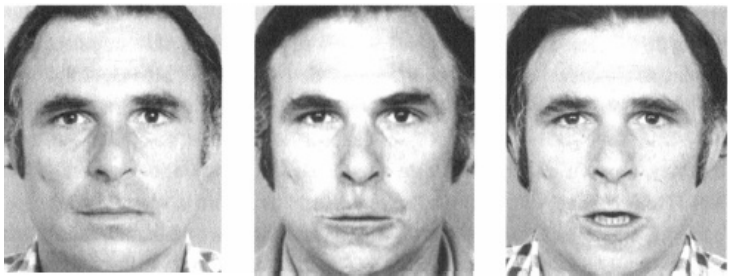
Na foto H, os lábios estão apertados com leve tensionamento das pálpebras inferiores. Isso pode acontecer em caso de raiva muito leve ou na que está começando. Pode ocorrer também quando alguém está pensando em alguma coisa. Além disso, em certas pessoas, é um maneirismo de pouco significado. Se não houvesse ação da pálpebra inferior, apenas lábios apertados, seria uma expressão ambígua.



I J

Na foto I, os lábios estão apertados, como na H, mas o lábio inferior é empurrado para cima. Isso pode ser controle da raiva ou resignação. Algumas pessoas usam isso como sinal de pensamento, enquanto em outras é um maneirismo freqüente. O presidente Clinton apresentava regularmente esse movimento como um maneirismo. Na foto J, os cantos da boca estão tensos, mas o lábio inferior está sendo empurrado para cima. Quando isolada, como aqui, é uma expressão ambígua; pode ter algum dos significados da foto I. Como é um pouco assimétrica, também pode ter um elemento de desdém. No Capítulo 8, explicarei mais a respeito do desprezo.

Utilizei algumas fotos minhas, tiradas há quase trinta anos, para mostrar o movimento importante de estreitar as bordas vermelhas dos lábios. As fotos L e M exibem essa ação, com a foto K para comparação a respeito da aparência dos lábios relaxados. Na foto M, os lábios também estão separados, como na fala. Essa ação de afinamento dos lábios é um sinal confiável de raiva.



K L M

Freqüentemente é um sinal precoce de raiva, ou pode indicar raiva altamente controlada. Também parece ser difícil inibir.

A última de registro da raiva pode ser na boca. Vimos nos manifestantes canadenses e em Maxine Kenny o lábio superior erguido e o inferior abaixado. Os lábios estão estreitados, fazendo a boca parecer um quadrado.

Utilizando as informações das expressões

Consideremos como utilizar as informações dos sinais de raiva expostos neste capítulo. Repetirei minha fala do capítulo anterior, pois é ainda mais importante lidar com a raiva que lidar com angústia ou tristeza. As expressões não dizem o que gerou a emoção, mas apenas que a emoção está ocorrendo. Quando você percebe que alguém está com raiva, sabe o que enfezou essa pessoa. Isso se vê nas fotos dos manifestantes e de Maxine Kenny. No entanto,

suponha que alguém demonstre uma expressão de raiva enquanto você fala com ela. A raiva é dirigida a você? Foi algo que você fez, agora ou no passado, ou é algo que a pessoa acha que você está planejando fazer? Ou a raiva é dirigida ao interior da pessoa? Ela está com raiva de si mesma? Outra possibilidade é que a raiva seja contra um terceiro, alguém mencionado na conversa, ou não mencionado, mas lembrado.

Não há como dizer a partir da expressão em si. Às vezes será óbvio de acordo com o contexto. Outras vezes, você não saberá. Saber que a pessoa está com raiva é muito importante, pois ela é a emoção mais perigosa para os outros, mas você nem sempre tem certeza se é o alvo dessa raiva.

Alguns dos sinais mais sutis da raiva (fotos A, C e D) também podem ser sinais de perplexidade ou concentração. Há expressões de raiva que deixam a dúvida se ela é leve, está começando ou sendo controlada (fotos G, H, I, L e M e minha foto na página 151). Retornarei a elas. Primeiro, enfoquemos o que você deve fazer quando identifica uma expressão evidente, na qual não restam dúvidas, a partir da expressão, de que a pessoa tem raiva, como vemos nas fotos E e F. Utilizei os mesmos exemplos descritos no fim do capítulo anterior, para que o leitor seja capaz de notar a diferença entre as escolhas ao identificar a raiva, em comparação à angústia ou tristeza. Você também verá que aquilo que enxerga depende muito de sua relação com a pessoa que demonstra raiva, quer você seja o supervisor, o subordinado, o amigo, o namorado, o pai ou o filho da pessoa.

A maioria das expressões emocionais dura cerca de dois segundos. Algumas duram meio, outras podem durar até quatro segundos, porém, raramente são mais longas. Em geral, a duração de uma expressão se relaciona à sua força. Assim, geralmente, uma expressão de longa duração sinaliza um sentimento mais intenso do que uma expressão mais curta. No entanto, há exceções. Uma expressão muito breve e intensa (fotos E e F) sugere que a pessoa oculta a emoção; e que esse ocultamento pode resultar de um esforço deliberado ou de uma repressão inconscientemente orientada. A expressão muito curta não revela se a pessoa está mudando a face deliberada ou inconscientemente, apenas revela que a emoção está oculta. Uma expressão leve e de longa duração (fotos G, H, I, L, M e minha foto na página 151) é sinal de emoção deliberadamente controlada. Se uma dessas expressões fosse exibida durante meio ou um segundo apenas, indicaria um sentimento leve ou o começo da raiva, em vez de seu controle. O que descrevi sobre a duração de uma expressão e como isso se relaciona à sua intensidade, aplica-se não apenas à raiva, mas a todas as emoções.

Suponhamos que você comunique a um subordinado que ele não obteve a promoção. Ele, então, demonstra uma expressão evidente de raiva. Se demonstrar uma expressão como E ou F, ou uma expressão ainda mais intensa, ela provavelmente sabe que está com raiva, especialmente se sustentar a expressão por mais de uma fração de segundo. Como você acabou de comunicar uma notícia indesejada, provavelmente é o alvo da raiva, mas não necessariamente. Talvez ela esteja com raiva de si mesma por não ter feito o necessário para obter a promoção. Antes de ela falar, você não sabe se ela acha que

a decisão foi injusta, e, mesmo quando ela responder, você pode não saber, pois ela pode não querer contar como está se sentindo —, ao menos não naquele momento. Se você não conhece bem a pessoa, não suponha que ela esteja recuando para avaliar se deseja prolongar sua raiva, o que denominei *atenciosidade* emocional. Essa não é uma capacidade desenvolvida na maioria das pessoas. Então, o que você faz?

Você pode ignorar a demonstração de raiva, agindo como se ela não tivesse acontecido, mas prestando atenção e sendo cauteloso sobre o que e como falar depois. Nem sempre é o caso de confrontar alguém com raiva dizendo, por exemplo: "Por que você está com raiva de mim?", ou mesmo um: "Você está com raiva?" Essas perguntas são um convite para a pessoa responder algo ruim ou agir de modo raivoso, e isso nem sempre é de seu interesse ou da pessoa. Não que ressentimentos ou ofensas devam ser ignorados, mas eles podem ser abordados com mais facilidade depois de passada a raiva. Uma versão melhor de "por que você está com raiva de mim?" seria: "Minha decisão pode ter deixado você com raiva e lamento isso. Me diga se há algo mais que eu possa fazer para ajudar". Nessa reação, você reconhece a raiva da pessoa em vez de desafiá-la, e indica seu interesse em saber se ainda pode ser útil apesar de sua decisão indesejada.

Voltando ao exemplo anterior: suponha que sua filha adolescente mostrou as mesmas expressões quando você disse que ela não poderia ir à casa da amiga naquela noite, pois precisava cuidar do irmão mais novo enquanto você e seu marido iriam a uma reunião da vizinhança, marcada de repente. Ela sente raiva de você por você frustrar os planos? É muito provável, mas ela pode sentir raiva de si mesma por se importar tanto. Sua reação depende da natureza da relação com sua filha, da personalidade dela e da sua, e da história de sua relação com ela. Mesmo assim, acredito que haja mais motivo para lidar com a raiva dela que com a raiva da situação de trabalho. Isso não significa que você deve comentar a respeito da raiva dela ou desafiar o direito dela de se zangar. Ao contrário, você pode compadecer-se da frustração de sua filha e explicar mais detalhadamente a importância da reunião, e que só teve de adotar essa imposição por não ter recebido aviso prévio. Se essa é a conseqüência, a raiva de sua filha prestou seu serviço. Chamou sua atenção para uma ofensa, deixou você saber que era importante e a levou a reagir, explicando as circunstâncias. Você pode ir mais além, e dizer que a compensará de alguma maneira.

Sempre que vir uma expressão emocional não expressa em palavras, você está, de certa forma, tirando informações não admitidas, ocultas, sobre as quais a pessoa não assumiu responsabilidade. No exemplo do trabalho, o subordinado pode estar fazendo o possível para controlar a raiva. Você não facilitará isso com o confronto. Em um ambiente empresarial, você talvez não queira lidar diretamente com a raiva do subordinado, especialmente com alguém que não foi promovido. Cl aro que pode ser uma pessoa que você ainda espera que será promovida, e pode haver algum benefício em lidar com os sentimentos dela, mas você pode querer lidar com isso mais tarde. No dia seguinte, você pode dizer: "Sei que não foi uma boa notícia e foi decepcionante. Tenho a impressão de que você ficou preocupado (isso o incomodou), e quero saber se falar a respeito ajudaria".

Uma alternativa seria dizer: "Gostaria de conversar com você, agora ou mais tarde, a respeito de como você se sente". Novamente, sem empregar o rótulo *raiva,* você reduz a chance dela ser expressa de modo que a pessoa possa se arrepender, mas você também lhe dá a oportunidade de falar a respeito de suas preocupações, quando ela se sentir à vontade. Se você souber que sua filha tem dificuldade de lidar com a própria raiva, pode utilizar a variante pertinente a essa reação, permitindo-lhe decidir o momento de falar sobre o assunto. Os casais também podem considerar mencionar a raiva, mas guardam a discussão para um momento ulterior, quando há menos probabilidade de que a raiva gere palavras prejudiciais, reações raivosas ou atitudes defensivas.

Freqüentemente, achamos que sabemos por que alguém ficou com raiva de nós, mas nossa versão a respeito do ressentimento pode não corresponder à do outro. Embora evitar a raiva de alguém possa causar ressentimentos, desenvolvendo um acúmulo de problemas, raramente a questão deve ser abordada quando uma pessoa, ou as duas, estão no calor da raiva. Se for urgente abordar a questão, será importante que as pessoas tentem se certificar de que superaram o período refratário. Caso contrário, a discussão é travada somente para alimentar a raiva, sem enfocar o problema e sua solução.

Também pode ser importante reconhecer e considerar quão diferente a situação pode ser quando o poder se inverte, a partir dos exemplos discutidos. Suponha que você seja o subordinado que acabou de saber que não obteve a promoção, e que, quando sua supervisora disse isso, ela demonstrou raiva. É provável que ela esteja com raiva de você, mas ela pode estar com raiva dela mesma por ter de dar essa má notícia, em vez de outra pessoa da empresa. Em

todo caso, na maioria das organizações o subordinado não desfruta do direito de comentar a raiva do superior. O máximo que você pode dizer após expressar sua decepção é: "Gostaria de saber, quando você julgar adequado, se há algo que eu possa ter feito que desagradou você ou a organização". Nesse caso, a idéia não é rotular a raiva, mas reconhecê-la e demonstrar interesse pelo *feedback*, possibilitando à supervisora adiar a conversa com você, até o momento em que ela não estiver sentindo raiva.

Tudo que sugeri a respeito do que fazer ao identificar uma expressão de raiva também se aplica quando não dá para saber se raiva é leve, controlada ou no início (fotos G, H e I). A única diferença é que, se você tiver motivo para acreditar que a raiva está começando — estreitamento dos lábios expostos nas fotos L e M —, existe mais de uma oportunidade para considerar se há algo que você possa fazer ou dizer que interromperia esse estado antes de intensificá-lo.

A expressão da foto C — sobrancelhas abaixadas e unidas — merece comentário especial. Você viu outra versão dessa ação na mulher sentada à esquerda da mulher de olhar fixo, de Nova Guiné. Embora possa ser um sinal de raiva muito leve, pode ocorrer em diversas situações. Se alguém está levantando uma coisa muito pesada ou tentando solucionar um problema muito difícil, essa pode ser a reação. Pode acontecer em relação a quase todo tipo de dificuldade. Se você estiver falando e outra pessoa mostrar isso por um momento, pode ser que ela não consiga entender o que você diz, ou que está se esforçando muito para acompanhar seu raciocínio. Pode ser um sinal útil de que você deve explicar melhor o que está dizendo.

Não posso explicar tudo que deve ser considerado quando você reconhece uma expressão de raiva. Meus exemplos pretendem somente sugerir as diversas possibilidades e algumas respostas que você pode considerar. Sua maneira de agir dependerá de quem é você, quem é a outra pessoa e dos pormenores da situação. Reconhecidamente, muito do que propus não está estabelecido firmemente pela pesquisa. Contestei idéias predominantes há alguns anos, isto é, de que devíamos aprender como lutar de modo correto, mas sem evitar a luta. Minha própria experiência sugere que isso é mais do que pode ser esperado da maioria das pessoas, e não é necessariamente a melhor ou mais certa maneira de lidar com o que gera raiva. Os ressentimentos devem ser considerados, mas não no calor da raiva.

Capítulo 7

Surpresa e medo



A surpresa é a mais breve de todas as emoções. Dura, no máximo, alguns poucos segundos. Logo a surpresa passa, enquanto entendemos o que está acontecendo. Então a surpresa se mistura ao medo, à diversão, ao alívio, à raiva, à aversão etc., dependendo do que nos surpreendeu. Também pode ser seguida de nenhuma emoção, se determinarm os que o evento surpreendent e não teve conseqüências. É raro ver uma fotografia de surpresa. Como é inesperada e a experiência é breve, um fotógrafo raramente está pronto para tirar. Mesmo se estiver, pode não ser rápido o suficiente para capturá-la na hora da surpresa. Em geral, os repórteres fotográficos mostram-na reencenada ou posada.

Lou Liotta, fotógrafo do *New York Post,* fez esse relato a respeito de como foi capaz de tirar essa premiada fotografia de dois homens surpresos:

> Recebi uma chamada para ir a esse prédio, onde uma mulher estava fazendo uma acrobacia promocional. Cheguei ali atrasado, enquanto ela estava sendo erguida até o alto do edifício, agarrando-se a um cabo com seus dentes. Coloquei uma teleobjetiva na câmera e pude ver que havia uma expressão de tensão em seu rosto. Seu corpo ficou girando. Vi que ela perdeu o domínio e acompanhei sua queda — como se estivesse cobrindo uma corrida de cavalos ou alguma outra ação. Tirei apenas uma foto.



Felizmente, a mulher da foto sobreviveu, ainda que, na queda de dez metros, tenha quebrado os pulsos e tornozelos e lesionado a espinha dorsal. Nosso interesse, contudo, é a emoção dos dois rapazes encarando a câmera. A surpresa só pode ocorrer diante de um evento súbito, inesperado, como nesse caso. Quando um evento se desenvolve lentamente, não ficamos surpresos. Deve ser repentino, devemos estar despreparados. Os homens que assistiram à queda da acrobata não foram avisados a respeito do que iria acontecer.

Anos atrás, quando comecei a ensinar estudantes de medicina a entender e identificar emoções, procurei abordar uma emoção diferente em cada aula. Para surpresa deles, trouxe, certa vez, uma dançarina do ventre, que saiu detrás de uma cortina, batendo os pés e fazendo ressoar os címbalos dos dedos. Ela não teria sido surpreendente se tivesse entrado em cena em uma casa noturna, apresentando dança turca, mas, em uma faculdade de medicina, ela estava totalmente fora de contexto, e seu aparecimento inesperado e ruidoso surpreendeu.

Não temos muito tempo para mobilizar os esforços deliberadamente, a fim de controlar nosso comportamento em caso de surpresa. Isso raramente é um problema, a menos que estejamos em uma situação na qual não devemos ficar surpresos. Por exemplo, se alegamos saber tudo a respeito de um assunto e reagimos com surpresa quando uma característica é revelada subitamente, significa que estávamos alegando saber mais do que realmente sabíamos. Em uma sala de aula, alguém pode alegar ter lido os textos adicionais determina-

dos, quando, na realidade, não leu. A surpresa quando o professor revela algo muito inesperado sobre essas leituras pode denunciar a mentira.

Alguns estudiosos da emoção não consideram a surpresa uma emoção, pois afirmam que ela não é positiva ou negativa. Alegam que todas as emoções devem ser assim. Eu discordo. Considero que a surpresa significa uma emoção para a maioria das pessoas. Naquele momento, antes de descobrirmos o que está acontecendo, de passarmos para outra — ou nenhuma — emoção, a surpresa pode ser agradável ou não. Algumas pessoas nunca querem ser surpreendidas, mesmo se o evento é positivo. Elas pedem que as pessoas não a surpreendam. Outras adoram, e deixam muitas coisas sem planejamento, para que possam vivenciar o inesperado. Elas buscam experiências em que tendem a ser surpreendidas.

Minha dúvida se a surpresa é uma emoção vem do fato de que seu *timing é* fixo*. A surpresa não dura mais de alguns segundos, o que não acontece nas outras emoções. Elas podem ser muito breves, mas também podem durar mais tempo. O medo, que muitas vezes surge depois da surpresa, pode ser extremamente breve, mas pode durar algum tempo. Quando fiz uma biópsia para saber se tinha câncer e precisei esperar o resultado por alguns dias, tive longos períodos de medo. Não senti medo durante o tempo todo, nos quatro dias de espera, mas houve períodos intermitentes em que senti medo por alguns segundos e, às vezes, por alguns minutos. Depois senti alívio, uma emoção agradável, que discutirei no Capítulo 9.

Considero importante incluir a surpresa em nossa discussão sobre as emoções, observando apenas que ela possui características específicas: uma duração limitada, por exemplo. Todas as emoções que vimos até agora tam-

* Outro motivo para questionar se a surpresa é uma emoção é o meu insucesso, como descrito no Capítulo 1, de descobrir se os nativos de Nova Guiné que estudei conseguiam distingui-la do medo. Quando contei a eles a história sobre o medo, eles tenderam a selecionar tanto a fotografia associada ao medo como a associada à surpresa. Quando contei a eles a história da surpresa, eles selecionaram a face associada à surpresa com muito mais freqüência do que as outras. Em outro estudo, contamos as histórias e pedimos para eles a posarem as emoções. Depois, mostramos essas poses para universitários norte-americanos. Eles identificaram as expressões de raiva, aversão, tristeza e felicidade, mas quando mostramos a pose de medo ou de surpresa dos nativos, eles tenderam a designá-las da mesma forma, como medo ou surpresa. Não consigo realmente explicar por que isso ocorreu. Quando meu colega Karl Heider tentou essas tarefas com outro grupo da Nova Guiné, também houve problemas semelhantes referentes à surpresa, suscitando dúvidas quanto a quão bem a surpresa é diferenciada do medo.

bém possuem características singulares. A tristeza-angústia é única de dois modos, no mínimo: há dois lados nessa emoção que, muitas vezes, se alternam; o sentimento resignado de tristeza e a angústia agitada; e essa emoção pode durar muito mais tempo que as outras. A raiva difere de todas as outras emoções, sendo a mais perigosa por seu potencial violento. Além disso, veremos que o desprezo, a aversão e os diversos tipos de satisfação apresentam características não compartilhadas com nenhuma das outras emoções. Assim, cada emoção tem a própria história, o próprio histórico.

Embora a surpresa seja uma emoção, o espanto não é, mesmo que muitas pessoas usem essa palavra para designar surpresa. Elas sequer se parecem. A expressão de espanto é o oposto da de surpresa. Disparei com uma arma descarregada para desencadear o espanto nos objetos de pesquisa que não suspeitavam de nada[1]. Imediatamente, os olhos deles se fecharam com força (na surpresa, eles se arregalam), as sobrancelhas abaixaram (na surpresa, as sobrancelhas elas se erguem) e as bocas se esticaram tensamente (na surpresa, o maxilar se abre). Em todas as outras expressões emocionas, a expressão mais extrema se assemelha à expressão moderada da emoção, revelando intensas contrações musculares. A fúria é uma expressão mais intensa que a raiva, o terror, que o medo etc. As diferenças entre as expressões de espanto e surpresa indicam que estar espantado não é simplesmente um estado extremo de surpresa.

O espanto difere da surpresa de três outras maneiras. Primeiro, o *timing* do espanto é ainda mais limitado que o da surpresa — a expressão é sempre evidente em um quarto de segundo e acaba em meio segundo. É tão rápido que, se você piscar os olhos, não verá o espanto da pessoa. O *timing* não é fixo em nenhuma emoção. Segundo, ao perceber que o espanto logo virá por causa de um barulho muito alto, a magnitude da reação fica reduzida, mas não inexistente. Você não consegue ficar surpreso sabendo o que vai acontecer. Terceiro, ninguém é capaz de inibir a reação de espanto, mesmo sendo avisado a respeito do momento exato em que o barulho ocorrerá. A maioria das pessoas consegue inibir tudo, exceto os sinais sutis de uma emoção, especialmente se foram prevenidas. O espanto é um reflexo físico, e não uma emoção.

O texto da extraordinária fotografia da próxima página diz: "Em maio um caminhão militar que transportava mais de cem jovens tombou devido à superlotação, em Surabaya, Java Oriental. Os passageiros eram torcedores do Persebaya, time de futebol local, que estavam pegando uma carona para casa e agitando bandeiras para celebrar a vitória do time. O caminhão — um dos



vinte e quatro colocados à disposição por um comandante — capotou depois de percorrer apenas um quilômetro. A maioria dos passageiros escapou ilesa, mas doze torcedores tiveram de ser hospitalizados com ferimentos leves". O medo está estampado nas faces desses jovens, com mais evidência na do motorista. Se a foto tivesse sido tirada um momento antes, poderíamos ter visto surpresa em suas faces, a menos que o caminhão tombasse muito lentamente.

Houve mais pesquisa em relação ao medo que a qualquer outra emoção, provavelmente porque é fácil despertá-lo em quase todos os animais, incluindo o rato (espécie favorita dos pesquisadores, pois são baratos e fáceis de manter). A ameaça de dano, físico ou psicológico, caracteriza todos os gatilhos, temas e variações associados ao medo. O tema é perigo de dano físico, e as variações podem ser qualquer coisa que aprendemos que pode nos fazer mal, ameaças, por exemplo, físicas ou psicológicas. Da mesma forma que a restrição física é um gatilho desaprendido para a raiva, há gatilhos desaprendidos para o medo: algo arremessado através do espaço rapidamente que nos atingirá se não nos esquivarmos; a perda inesperada de apoio, causando a queda. A ameaça de dor física é um gatilho desaprendido para o medo, embora durante o momento da dor nenhum medo é sentido.

Ver animais assustadores, cobras, por exemplo, pode ser outro gatilho universal desaprendido. Lembre-se dos estudos de Ohman descritos no Capítulo 1,

que revelaram que somos biologicamente preparados para ter mais medo de répteis que de armas de fogo ou facas. No entanto, uma quantidade substancial de pessoas parece não ter medo de cobras; ao contrário: gostam do contato físico até mesmo com cobras venenosas. Sou tentado a sugerir que estar em um lugar muito alto, onde um passo em falso pode ocasionar a queda, é outro gatilho desaprendido. Sempre fiquei apavorado em relação a essas situações, mas isso não se associa ao medo para uma quantidade expressiva de pessoas.

Talvez exista um estímulo inato associado ao medo. Há sempre indivíduos que não mostram o que vemos em quase todas as pessoas, tanto no estímulo que desperta qualquer emoção quanto na reação comum. Os indivíduos diferem em quase todos os aspectos de comportamento, e as emoções não são exceções.

Podemos aprender a sentir medo de quase tudo. Não resta dúvida de que algumas pessoas temem coisas que, de fato, não representam perigo, como o medo infantil do escuro. Adultos, assim como as crianças, podem ter medos infundados. Por exemplo, ligar eletrodos no peito de alguém para medir a atividade cardíaca (um eletrocardiograma) pode alarmar quem não sabe que o aparelho registra a atividade elétrica, mas não a transmite. As pessoas que acham que serão eletrocutadas vivenciam um medo real, embora infundado. Deve haver compaixão para respeitar esses medos, sentir-se solidário e, pacientemente, tranqüilizar alguém que teme algo que não tememos. Em vez disso, a maioria de nós despreza esses medos. Não precisamos sentir o medo alheio para aceitá-lo e ajudar o outro a enfrentá-lo. As boas enfermeiras entendem o medo de seus pacientes; são capazes de enxergar as perspectivas deles e, por isso, são capazes de tranquilizá-los.

Não podemos fazer nada ou quase nada quando temos medo, dependendo do que aprendemos a respeito do que pode nos proteger na situação em que nos encontramos. Os estudos com outros animais, e o que constatamos na pesquisa sobre como os seres humanos estão preparados corporalmente para agir, sugerem que a evolução pode favorecer duas diferentes ações: esconder-se e fugir. Em situações de medo, o sangue corre para os grandes músculos das pernas, preparando-os para correr [2]. Isso não significa que fugiremos, mas que a evolução nos preparou para fazer o mais adaptativo na história da espécie.

Diversos animais logo ficam paralisados se confrontados com o perigo, como um possível predador, provavelmente porque isso diminui a probabilidade de serem notados. Pude ver isso quando me aproximei de um bando de macacos numa jaula. A maioria dos macacos ficou paralisada quando me

aproximei, em um esforço para evitar a detecção. Quando cheguei mais perto, que a direção do meu olhar tornou evidente o macaco que eu observava, esse macaco fugiu.

Se não ficarmos paralisados ou fugirmos, a outra reação mais provável é ter raiva de quem nos ameaçou [3]. Não é incomum vivenciar medo e raiva em rápida sucessão. Não há evidência científica que ateste se somos capazes de vivenciar duas emoções simultaneamente, mas, na prática, isso não importa. Podem alternar entre medo e raiva (ou qualquer outra emoção), de tão rápido que os sentimentos se mesclam. Se a pessoa que nos ameaça parece ser mais forte, tenderemos a sentir medo em vez de raiva; mas ainda podemos, em algum momento, ou depois de escapar, ter raiva da pessoa que nos ameaçou. Também podemos ter raiva de nós mesmos por sentirmos esse medo, se acreditarmos que poderíamos lidar com a situação. Pelo mesmo motivo, podemos sentir aversão a nós mesmos.

Às vezes, não há nada a fazer quando estamos diante de um grande perigo: o motorista do caminhão na foto de Surubaya, por exemplo, está nessa situação. Ao contrário das pessoas na carroceria do caminhão, que podem ficar atentos em como sair dali, ele não pode fazer nada. No entanto, a ameaça de dano era grande. Algo muito interessante acontece quando *somos* capazes de enfrentar uma ameaça imediata e grave, que é a situação vivenciada pelas pessoas na carroceria. As sensações e os pensamentos desagradáveis que caracterizam o medo podem não ser vivenciados, mas a consciência pode se concentrar na tarefa, enfrentando a ameaça.

Quando fui pela primeira vez para Papua-Nova Guiné, em 1967, tive de fretar um avião monomotor para percorrer o último trecho da viagem, até a pista de pouso dos missionários, de onde caminharia para a aldeia em que iria morar. Embora já tivesse pegado muitos voos, para diversas regiões do mundo, sentia um pouco de medo de voar, o suficiente para não conseguir relaxar, nem dormir, mesmo em uma viagem longa. Inquietei-me a respeito de ter de viajar em um monomotor, mas não havia alternativa; não existiam estradas para onde eu ia. Já no ar, o jovem piloto de dezoito anos, próximo de quem eu estava sentado, informou-me que o pessoal da terra tinha avisado, pelo rádio, que as rodas do avião haviam caído na decolagem. Tínhamos de regressar, ele disse, e aterrissar de barriga na terra, ao lado da pista de pouso. Como o avião poderia pegar fogo no impacto, ele disse que devíamos nos preparar para saltar. O piloto me instruiu a abrir um pouco a porta para impedi-la de travar no

impacto da aterrissagem forçada, o que poderia me impedir de sair. Ele também me disse para tomar cuidado e não deixar a porta completamente aberta, pois, nesse caso, eu poderia ser expelido para fora. Evidentemente, não havia cintos de segurança.

Enquanto voávamos em círculos ao redor do aeroporto, preparando-nos para o pouso, não senti sensações desagradáveis e não tive pensamentos amedrontadores. Em vez disso, pensei sobre o quão incrível era ter chegado até ali, viajado durante mais de dois dias e, naquele instante, a menos de uma hora de meu destino final, não alcançá-lo. Pareceu ridículo, e não amedrontador. Observei o corpo de bombeiros se posicionando ao lado da pista, para saudar nosso retorno. Quando o avião correu pela terra, agarrei a maçaneta da porta com força, mantendo a porta entreaberta. Então, tudo acabou. Nenhum incêndio: mortes e ferimentos foram evitados. Em quinze minutos tínhamos descarregado a bagagem do avião danificado, colocado em outro avião e decolado. Subitamente, senti receio de que a cena anterior seria repetida e que, dessa vez, não sairia vivo.

Desde minha experiência de pouso forçado, entrevistei outras pessoas que, embora em perigo extremo, não vivenciaram sensações e pensamentos desagradáveis. O que diferencia suas experiências e a minha, é se há algo que possa ser feito para enfrentar o perigo. Em caso positivo, pode-se não sentir medo. Caso contrário, se não há nada a fazer a não ser esperar, as pessoas tendem a ficar apavoradas. Se eu não tivesse de me concentrar em manter a porta do avião um pouco entreaberta e ficar estendido, pronto para saltar, acho que teria ficado apavorado durante a aterrissagem. Quando não podemos fazer nada, tendemos a vivenciar o medo mais opressivo, mas isso é raro em situações nas quais estamos concentrados em lidar com a ameaça imediata.

A pesquisa recente descobriu três diferenciações possíveis do medo, dependendo se a ameaça é imediata ou iminente*. Primeiro, as ameaças diferentes resultam em comportamentos diversos: em geral, a ameaça imediata conduz à ação (paralisia ou fuga) que reage a ela, enquanto o receio conduz à vigilância atenta e tensão muscular. Segundo: a reação a uma ameaça imediata é muitas vezes analgésica, reduzindo sensações de dor, enquanto o receio em

* Alguns pesquisadores utilizam a palavra *ansiedade* para se referir à reação a uma ameaça iminente, a um traço de personalidade ou a um distúrbio emocional, mas eu reservo a palavra *ansiedade* para descrever um estado de ânimo.

relação a uma ameaça iminente aumenta a dor. E, por fim, é plausível sugerir que uma ameaça imediata e uma iminente envolvem áreas diferentes de atividade cerebral [4].

O pânico contrasta notavelmente com a reação a uma ameaça imediata. Tive de interromper a redação deste capítulo devi do a uma cirurg ia abdominal, para retirar uma parte do cólon. Não senti medo até o dia em que marquei a cirurgia. Durante os cinco dias entre essa data e a cirurgia, vivenciei ataq ues de pânico. Senti muito medo, falta de ar e frio, totalmente preocupado com o evento. Como mencionei no Capítulo 5, havia feito uma cirurgia trinta anos antes e, por um erro médico, senti dores extremas, não aliviadas e não medicadas. Tinha motivos, portanto, para temer entrar em uma sala de cirurgia outra vez. Esses ataques de pânico duravam de dez minutos a algumas horas, em qualquer lugar. No entanto, quando fui internado para a cirurgia, não senti pânico ou medo algum, pois, naquele momento, estava fazendo algo a respeito.

A família de experiências assustadoras pode ser diferenciada em três fatores:

Intensidade — quão grave é o perigo?
Timing — a ameaça é imediata ou iminente?
Enfrentamento — há algo a fazer que possa reduzir ou eliminar a ameaça?

Infelizmente, nenhuma pesquisa considerou os três fatores ao mesmo tempo, e ficou difícil saber exatamente que experiência de medo foi estudada. Novas fotografias fornecem alguns indícios, revelando, muitas vezes, a intensidade da ameaça, seu *timing* e o potencial de enfrentamento. Na fotografia do caminhão, podemos presumir que o motorista está sentindo pavor — o perigo é intenso e ele não pode enfrentá-lo, preso na cabine e incapaz de pular. A expressão facial dele é a mesma que identifiquei como universal para o medo. Alguns dos passageiros enfrentam a ameaça, aqueles no meio do salto ou que se preparam para saltar, não mostram essa expressão, mas revelam um olhar mais atento e focado, que, suspeito, caracteriza o enfrentamento da ameaça imediata. As fotografias de quem percebe uma ameaça mostram uma expressão similar, porém menos intensa que a de pavor do motorista do camin hão.

Quando sentimos algum tipo de medo, quando temos consciência de que estamos amedrontados, é difícil sentir ou pensar outra coisa por algum

tempo. Nossa mente e nossa atenção estão concentradas na ameaça. Quando ela é imediata, concentramo-nos até a eliminarmos, ou, se vemos que não somos capazes disso, nossos sentimentos podem se transformar em pavor. Antecipar a ameaça de dano também pode monopolizar nossa consciência por longos períodos, ou tais sentimentos podem ser episódicos, voltando, invadindo nossos pensamentos enquanto lidamos com outros assuntos, como durante aqueles dias em que esperei os resultados da biópsia. Os ataques de pânico são sempre episódicos; se continuarem, sem pausa, por dias, a experiência pode ser tão debilitante que a pessoa em pânico morreria de exaustão.

Uma ameaça imediata de dano concentra nossa atenção, mobilizando-nos para seu enfrentamento. Se percebermos uma ameaça iminente, nossa preocupação sobre o que pode acontecer pode nos proteger, prevenindo e nos deixando alerta. As expressões faciais quando estamos preocupados com um dano iminente, ou apavorados, se a ameaça é muito séria, notifica aos outros que a ameaça está à espreita, e os previne ou convoca para ajudar a enfrentar o dano. Se parecermos preocupados ou apavorados em um ataque ou na iminência de, isso pode fazer o agressor recuar, convencido de que não persistiremos na provocação. (Claro que o resultado pode nem sempre ser esse. Um agressor procurando por uma vítima fácil pode interpretar a expressão de medo como um sinal de que não nos defenderemos e seremos facilmente dominados.) Os sinais de nosso pânico deveriam motivar as outras pessoas a nos ajudar ou tranqüilizar.

O âmago do medo é a possibilidade de dor física ou psicológica, mas ela, em si, não é considerada uma emoção pelos pesquisadores. Alguns podem se perguntar o motivo. Sem dúvida, pode ser um sentimento muito intenso, que concentra nossa atenção. A resposta de Silvan Tomkins a essa pergunta, escrita quarenta anos atrás, ainda é uma boa. A dor, ele afirmou, é muito específica para ser uma emoção. Como tantos tipos de dor, sabemos exatamente o que dói. No entanto, onde a raiva, o medo, a preocupação, o pavor ou a tristeza/angústia se localizam em nosso corpo? Como em sensações eróticas, quando sentimos dor não cometemos nenhum erro (a menos que seja uma dor reflexa) a respeito de onde a sentimos. Se cortarmos nosso dedo, não friccionaremos o cotovelo para aliviar a dor. Também não ficamos confusos a respeito de que partes do corpo estimular quando estamos excitados. A dor e o sexo são extraordinariamente importantes, e sentimos muitas emoções a respeito deles, mas, em si, eles não são emoções.

Anteriormente, ao discutirmos a surpresa, afirmei que algumas pessoas gostam de ser surpreendidas. Cada uma das chamadas "emoções negativas" pode ser positiva, no sentido de que algumas pessoas gostam de vivenciá-las. (Por isso acho equivocado dividir as emoções em positivas e negativas, como fazem muitos teóricos.)

Na realidade, algumas pessoas parecem gostar de sentir medo. Os romances e filmes que assustam são muito apreciados. Sentei em cinemas desviando o olhar da tela para reparar nas platéias e percebi inquietação, às vezes até pânico, junto com satisfação. Em nossa pesquisa, apresentamos às pessoas cenas assustadoras de filmes enquanto estavam sentadas sozinhas em uma sala, e filmamos suas expressões com uma câmera de vídeo oculta. Verificamos que aquelas pessoas que demonstram medo no rosto exibem não só a expressão, mas também a fisiologia do medo: batimento cardíaco mais alto e sangue correndo para os grandes músculos das pernas [5].

Podemos afirmar que essas pessoas não estão realmente em perigo e que sabem que não sofrerão danos. Mas há os que vão além, que procuram experiências amedrontadoras, que gostam de arriscar a própria vida nos esportes que praticam. Não sei se elas apreciam o medo, o entusiasmo associado a assumir tais riscos ou o alívio e orgulho depois de concluir o feito.

Também há pessoas que são exatamente o oposto, para quem os sentimentos de medo são tão tóxicos que elas tomam iniciativas extremas para evitar senti-los. Para cada emoção, há pessoas que gostam de vivenciar as emoções e pessoas opostas, que não as toleram. Também há muitas pessoas que não procuram viver a emoção, mas que não consideram sua experiência, na maioria dos casos, particularmente tóxica.

Cada uma das emoções consideradas até aqui desempenha um papel em um estado de ânimo mais duradouro, que pode durar horas. Quando sentimos tristeza por longo tempo, estamos em um estado de ânimo melancólico. Quando estamos facilmente irritadiços, procurando algo para nos zangarmos, estamos em um estado irritadiço. Utilizo a palavra *ansiedade* para o estado em que nos sentimos preocupados e não sabemos por que nos sentimos assim; não podemos indicar o gatilho. Apesar de nos sentirmos como se estivéssemos em perigo, não sabemos o que fazer, pois não nos é possível identificar a ameaça.

Assim como o estado de ânimo melancólico, a personalidade melancólica e a depressão referente à tristeza/angústia e o estado irritadiço, a personalidade hostil e a violência patológica referente à raiva, o medo apresenta estados de

ânimo ansiosos, personalidades tímidas e envergonhadas e diversos distúrbios descritos abaixo. A timidez excessiva, afirma-se, caracteriza cerca de 15% da população[6]. Essas pessoas se preocupam em como lidar com situações sociais. Elas evitam o contato social e possuem baixa autoestima, hormônios de estresse elevados e batimentos cardíacos altos. Também possuem maior risco de doenças cardíacas[7]. Jerome Kagan, um importante pesquisador, sugere que os pais, em geral, reconhecem três traços diferentes relacionados ao medo: chamam de *envergonhadas* as crianças que evitam pessoas, de *tímidas* as que evitam situações desconhecidas e de *melindrosas* as que evitam alimentos desconhecidos [8]. Diversos pesquisadores reconhecem dois tipos de acanhamento, em vez de três: a *vergonha constrangida,* oscila entre abordar ou evitar estranhos e novas situações, e a *vergonha amedrontada,* que evita absolutamente estranhos e situações novas[9].

Há diversos distúrbios emocionais em que o medo desempenha um papel importante [10]. As fobias são os transtornos mais evidentes e talvez os mais conhecidos. Elas se caracterizam pelo medo de eventos ou situações interpessoais, morte, ferimento, doença, sangue, animais e situações como multidões, espaços fechados etc. O transtorno por estresse pós-traumático (TEPT) é resultado de uma experiência de perigo extremo, seguida de uma persistente re-experiência e negação aos eventos associados ao trauma. Em geral, o TEPT é acompanhado de dificuldade de sono e concentração e também de acessos de raiva. Os insistentes ataques de pânico são outro distúrbio que envolve inquietação ou pavor. Freqüentemente, aparecem sem motivo e podem ser incapacitantes. A ansiedade patológica é outro transtorno emocional que difere dos estados ansiosos normais por ser mais recorrente, persistente e intenso, interferindo em tarefas básicas, como o trabalho e o descanso.

Identificando o medo em nós mesmos

No capítulo dedicado à tristeza, sugeri que observar a foto de Bettye Shirley poderia gerar sentimentos tristes no observador. Não acho que isso acontece quando olhamos pessoas que mostram raiva; tampouco quando olhamos pessoas com medo. No entanto, podemos tentar. Observe a expressão do motorista do caminhão e, se isso começar a gerar sensações, deixe-as crescer. Se isso não funcionar, tente se imaginar na mesma situação. Se isso gerar sensações, deixe-as crescer.

Se observar a foto não funciona, tente se lembrar de um momento em que você enfrentou um perigo intenso, imediato, e não havia nada que você pudesse fazer para reduzir a ameaça. Talvez você estivesse em um avião, o tempo ficou instável e a turbulência ficou terrível. Quando você começar a se lembrar da experiência, deixe as sensações crescerem.

Se isso também não funcionar, tente o seguinte exercício:

Imite os movimentos faciais do medo. (Você pode usar um espelho para verificar se está fazendo os movimentos corretos.)

- **Levante as pálpebras superiores o máximo possível, e, se for capaz, tensione um pouco as pálpebras inferiores. Se tensionar as pálpebras inferiores interferir no levantamento das superiores, concentre-se apenas nas pálpebras superiores.**
- **Deixe seu maxilar aberto e estique a boca horizontalmente e para trás, na direção das orelhas. A boca deve parecer com a do motorista do caminhão.**
- **Se você não conseguir fazer isso depois de algumas tentativas, deixe apenas o maxilar aberto, não tente esticar a boca horizontalmente.**
- **Com as pálpebras superiores levantadas o máximo possível, olhe diretamente para frente e levante as sobrancelhas o tanto que puder. Tente ver se você também consegue unir as sobrancelhas enquanto as mantêm erguidas. Se não consegue fazer as duas coisas, mantenha as sobrancelhas erguidas com as pálpebras superiores levantadas.**

Preste atenção nas sensações em seu rosto, no estômago, nas mãos e pernas. Verifique a respiração e o calor na face e nas mãos.

Você pode perceber que as mãos esfriaram, que você começou a respirar mais profunda e rapidamente, a transpirar e, talvez, você ainda sinta tremores ou enrijecimento dos músculos nos braços e pernas. Além disso, você pode sentir a face ou o corpo começando a se mover para trás.

Em geral, quando está apavorado, você sabe, mas pode não estar tão familiarizado com as sensações que acompanham a inquietação leve, quando a ameaça é futura e não tão séria. (Acredito que as sensações são similares ao pavor, mas muito menos intensas. No entanto, não foi feita nenhuma pesquisa para ver se a inquietação e o pavor estão associados a diferentes experiências subjetivas.)

Nesse momento, tentemos evocar as sensações que você sente quando está inquieto. Lembre-se de uma situação em que você antecipou um acontecimento negativo, algo que não seria um desastre, mas, com certeza, você gostaria de evitar. Você pode ter se inquietado a respeito de ter de arrancar um dente ou de uma colonoscopia. A inquietação pode ser quanto a se o relatório que você escreveu será avaliado bem como você espera. Você pode estar inquieto para saber se foi bem no exame final de matemática. Quando tem esses tipos de experiência em mente — lembre-se, você a está antecipando, e, nesse momento, não pode fazer nada para impedir o possível dano —, concentre-se nas sensações que você sente na face e no corpo. Devem ser uma versão mais fraca das sensações de pavor.

Identificando o medo nos outros

O texto da foto abaixo apareceu na revista *Life*, em 1973, e dizia: "Em Nova York, uma queda e tanto. Olhos arregalados, oito rodas e dez dedos rasgando o ar, Charlie O'Connell, do time de patinação San Franciso Bay Bomber, assume a posição que todo patinador audacioso teme ao máximo. Ele acabou de sofrer um esbarrão caprichoso de Bill Groll, do New York Chief, durante o campeonato mundial, no Shea Stadium, em maio passado. 0'Connell e sua equipe acabaram como perdedores enfezados".



A expressão de O'Connell demonstra o mesmo pavor que vimos na face do motorista do caminhão, embora, nesse caso, podemos vê-la melhor. As pálpebras superiores estão levantadas o máximo possível, as sobrancelhas, erguidas e unidas, e a boca está esticada horizontalmente na direção das orelhas, enquanto o queixo está puxado para trás.



O texto para essa fotografia que apareceu na revista *Life* diz: "Dallas, 24 de novembro de 1964. O instante exato de um ato histórico de vingança é captado quando Jack Ruby atira em Lee Harvey Oswald, assassino de Kennedy".

O detetive J. R. Leavelle, o homem à esquerda, só escutou o disparo da arma. Ele demonstra tanto medo quanto raiva em sua face. As sobrancelhas estão abaixadas e unidas, achatadas contra as pálpebras superiores erguidas, produzindo o que denominamos "olhar fixo". Uma clara expressão de raiva. A parte inferior da face e a posição da cabeça expressam medo. A boca está esticada horizontalmente para trás, o queixo está puxado para trás enquanto a cabeça se inclina para longe do tiro. Tente cobrir a metade inferior do rosto e veja, assim, somente a raiva na parte superior da face do detetive. Então inverta, cobrindo a parte superior. Você pode ver o medo na parte inferior.

Faz sentido que ele sentisse medo mo mentâneo, talvez pavor, quando viu a arma, sem saber se ela seria direcionada contra ele. (Da expressão de dor na face de Oswald, sabemos que a arma já foi disparada, e a reação de espanto de Leavelle a esse barulho alto já ocorreu.) O detetive também estaria com raiva de Ruby, o assassino, pois a missão de Leavelle era impedir esse ataque. Anteriormente, mencionei que é comum ter raiva e medo quando somos ameaçados, e isso foi o que aconteceu nesse caso.

Observemos agora as fotos mostrando os sinais sutis de medo e surpresa na face.



A B C

(EXPRESSÃO NEUTRA)

Os olhos são essenciais tanto para a surpresa como para o medo, para diferenciar as duas emoções. Na foto A, as pálpebras superiores foram pouco erguidas em comparação à face neutra da foto B. Isso pode ser um sinal de surpresa, mas, provavelmente, é, de modo mais simples, um sinal de atenção ou interesse. Na foto C, as pálpebras superiores estão mais erguidas e, nesse caso, tendem a ser de surpresa, inquietação ou susto, o que dependeria do restante da face. (Em nenhuma das fotos Eve mostra pavor, que acredito ser as expressões extremas do motorista do caminhão e do patinador).

Se a expressão fosse limitada aos olhos, como na foto C, o que ela está sinalizando depende da duração de tempo em que se manifesta. Se o olhar arregalado da foto C aparecesse durante apenas um ou dois segundos, provavelmente seria surpresa, e não inquietação ou susto.

Deveria ser evidente, à primeira vista, que, nesse momento, Eve mostra medo no olhar. Embora seja comum falar de expressão no olhar, não é ao



D E F

globo ocular que nos referimos, mas ao que notamos a partir de mudanças nas pálpebras. Nesse caso, o indício de que não é surpresa ou atenção, mas medo, está nas pálpebras superiores. Quando pálpebras inferiores estendidas são acompanhadas de pálpebras superiores erguidas, com resto da face inexpressivo, quase sempre significa medo. Indo da foto D à foto F, a intensidade do medo cresce. Isso se deve ao levantamento das pálpebras superiores. Na foto F, a pálpebra superior é erguida ao extremo, o máximo que Eve pode fazer voluntariamente. Isso pode ocorrer no pavor, e não no susto ou inquietação. Porém, ainda seria um pavor muito controlado, em que a pessoa que tenta, com muito esforço, mascarar o que sente.



G H

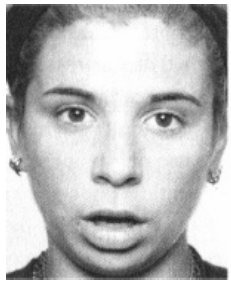
Observemos como as sobrancelhas expressam surpresa e medo. Quando estão simplesmente erguidas, como na foto G, o sinal é ambíguo. Esse movi-

mento é um sinal freqüente de ênfase, para destacar uma palavra durante uma fala. Nesse caso, há o aumento simultâneo do volume da voz. A foto G também pode ser um sinal de interrogação, inserido no fim de um enunciado interrogativo. Lembre que, no último capítulo, mencionei que sobrancelhas abaixadas e unidas, como vemos na foto D da página 153, também podem ser sinal de dúvida. Parte de nossa pesquisa sugeriu que, se a pessoa souber a resposta à pergunta formulada, e utilizar um movimento de sobrancelha, tende a ser a expressão da foto G; caso contrário, o movimento tende a ser a sobrancelha abaixada e unida, mostrada no Capítulo 6. A foto G também pode ser um sinal de exclamação ou de descrença, especialmente quando a pessoa que escuta mostra a expressão. Raramente essas sobrancelhas erguidas sem que as pálpebras também estejam erguidas serão sinal de surpresa.

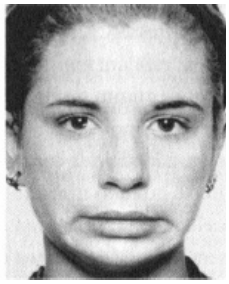
A foto H, no entanto, seguramente significa inquietação ou susto, no sentido de que, se for mostrado ali, não restará muita dúvida de que medo é sentido. Contudo, não se pode contar com o fato de que apenas uma expressão facial se manifeste quando uma emoção é sentida; pode-se sentir medo sem que as sobrancelhas erguidas e unidas da foto H façam parte da expressão. Às vezes, obviamente, a ausência dessa expressão deve-se a esforços para inibir a expressão; mas, mesmo quando não é feito nenhum esforço para controlar a expressão, nem todos sinalizam a emoção sentida. Por enquanto, não podemos explicar por que isso acontece. Sequer sabemos se uma pessoa que não expressa medo seria inexpressiva de outras emoções. Essa é a questão que trabalho atualmente. Seria raro, contudo, se houvesse uma expressão como a exposta na foto H sem que houvesse medo real.



Em geral, as pálpebras superiores seriam erguidas e as inferiores estendidas e acompanhadas pel a sobrancelha associad a ao medo, co mo na foto J. Compare a foto I com a J, na qual as sobrancelhas estão um pouco erguidas — não tanto como na foto G —, e os olhos arregalados, devido às pálpebras superiores, que estão erguidas. A comparação revela a importância das pálpebras e sobrancelhas na diferenciação entre medo e surpresa. Sabemos que a foto I mostra surpresa em vez de medo porque as pálpebras inferiores não estão estendidas e as sobrancelhas não estão unidas. Esses dois sinais estão evidentes na foto J.



K

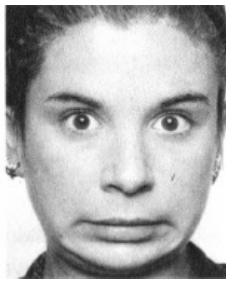


L

Enfoquemos os sinais de surpresa e medo na parte inferior da face. Na surpresa, o maxilar tomba, como mostra a foto K, enquanto no medo, a boca estica para trás, na direção dos olhos, como se vê na foto L. (Observe que tive de utilizar uma fotografia composta na foto L, pois Eve achou difícil fazer esse movimento de boca associado ao medo sem estender as pálpebras inferiores.)

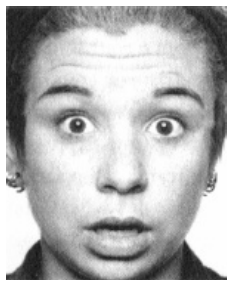


M



N

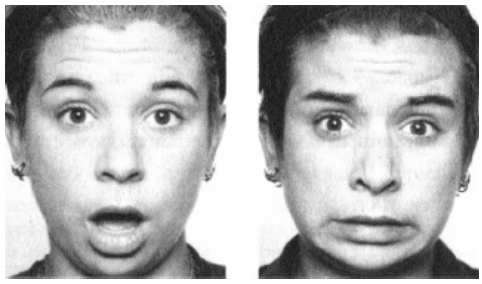
Anteriormente, vimos que as sobrancelhas e as pálpebras, por si mesmas, podem sinalizar medo, como na foto J, ou surpresa, como na foto I. Quando as pálpebras estão ligadas aos movimentos da boca, essas emoções também são evidentes, mesmo sem os movimentos das sobrancelhas. A foto M mostra surpresa, e a N, inquietação ou susto; nas duas fotos, os movimentos da sobrancelha para essas emoções estão ausentes.



o

A foto O mostra a importância das pálpebras superiores erguidas para sinalizar medo. Ainda que as pálpebras inferiores não estejam estendidas, e as sobrancelhas e a boca sejam as ações vistas normalmente na surpresa, há na foto uma elevação significativa na pálpebra superior, responsável pela impressão de medo. (Essa também é uma composição, em que as sobrancelhas da foto G foram coladas sobre outra fotografia.)

Como o medo e a surpresa são muitas vezes confundidos entre si, o par de fotos abaixo fornece mais um contraste das duas expressões, registradas na face inteira, em cada foto: a foto P denota surpresa, enquanto Q expressa medo.



p q

Utilizando as informações das expressões

Agora consideremos como utilizar as informações das expressões de medo de outra pessoa. (Não quero lidar com a surpresa, pois, em geral, não acho que haveria alguma questão a respeito de como responder à surpresa de outra pessoa, a menos que estejamos lidando com o cenário apresentado anteriormente, a respeito de algo que ela deveria ou alegava saber [11].) Em geral, utilizarei as mesmas situações descritas nos capítulos anteriores, para enfatizar o quão diferentemente podemos lidar com o conhecimento de que o outro tem medo, em comparação com quem está triste ou com raiva.

Nos últimos dois capítulos, enfatizei a importância de ter cuidado para não supor que sabemos a causa de uma expressão emocional. As expressões não dizem sua causa. Geralmente, mas nem sempre, podemos entender isso a partir do contexto de manifestação delas. No Capítulo 3, descrevi o que denominei erro de Otelo*, supondo que sabemos a causa de uma emoção, desconsiderando todas as outras possibilidades.

Nosso estado emocional, nossas atitudes, nossas expectativas, o que queremos acreditar, e até mesmo o que não queremos acreditar, podem condicionar nossa interpretação ou, mais especificamente, o que acreditamos ter provocado a emoção contida na expressão. Levar em conta a situação em que a expressão surge pode ajudar a reduzir as possibilidades, mas mesmo assim, isso não garante nada. Não ajudou Otelo. Se nos lembrarmos de que as expressões emocionais não revelam sua causa, e de que podem haver causas diferentes do que esperamos, é possível evitar o erro de Otelo.

Considere as expressões das fotos D, E, F, H, I, L e N. Todas podem ser sinal de inquietação, mas não sabemos, a partir da expressão, se a ameaça é imediata ou iminente. Também não sabemos a intensidade do medo, pois essas expressões podem ocorrer quando a emoção é de leve a moderada ou quando é mais intensa, mas há a tentativa de controlar a expressão.

Suponha que você seja o supervisor que comunica a notícia ruim da não promoção a um funcionário, e, ainda, que outra pessoa foi promovida no lugar dele. Se ele mostrar alguma dessas expressões antes de você comunicar a notí-

* Otelo, lembre-se, matou sua mulher pois não entendeu que o medo de ser desacreditado parece o mesmo de ser castigado por ser pego cometendo adultério. Otelo cometeu esse erro devido a seu ciúme.

cia, isso sugere que ele está antecipando o fracasso. Se as expressões aparecerem durante ou depois da informação, indica a preocupação dele sobre como isso afeta seu futuro. Não cabe sugerir que você mencione que percebeu o medo de seu subordinado. Mas você pode tranquilizá-lo a respeito de seu futuro na organização, caso ele não esteja ameaçado, ou orientá-lo a traçar planos futuros. É possível, contudo, que esse medo nada tenha a ver com o fracasso de obter a promoção, mas com a descoberta de outra coisa que o afetaria de modo adverso. Talvez o subordinado tenha forjado uma licença médica para descansar e receia que você descobriu o fato; talvez ele tenha desviado dinheiro. Ele também pode estar preocupado a respeito de uma consulta médica vindoura, e sua mente se desvia para isso por um instante. O modo mais conservador de você responder é: "Há algo mais que você gostaria de discutir comig o a respeito da situação?" Ou você poderia ir além e afirmar: "Sinto que pode haver mais a respeito disso que precisamos conversar".

Vamos inverter a situação: você é o subordinado e sua supervisora rev ela uma dessas expressões de inquietação ou susto por um momento, antes de lhe dar a notícia de que você não obteve a promoção. Ela está inquieta a respeito de sua reação? Ela está mostrando empatia em relação a seus sentimentos, revelando a sensação dela de que você pode estar inquieto em relação ao futuro? Ou pode ser outra coisa inteiramente diferente, de que ela se lembrou momentaneamente? Você não pode saber a partir da própria expressão, mas, ao saber dessas possibilidades, você, ao menos, sabe que ela não sente raiva ou está indiferente em relação a você, o que seria sinalizado pela expressão de desprezo (discutida no próximo capítulo).

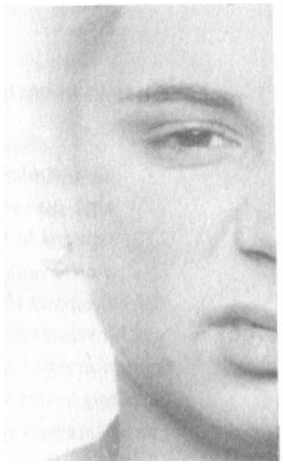
Se a sua filha de doze anos mostra a expressão quando você pergunta a respeito da escola naquele dia, ou se um amigo most rar uma dessas expressões quando você perguntar a respeito de como estão as coisas, seu relacionamento com eles lhe abre caminho para ser mais direto. Você não quer saber se o medo deles é uma resposta a você, ou se algo inquietante aconteceu ou está prestes a acontecer na vida deles. Minha sugestão é dizer: "Sinto que algo está preocupando você; posso ajudar de algum modo?"

Se sua mulher mostrar uma expressão de inquietação quando você pergunta onde ela estava à tarde, que não atendeu suas ligações, não conclua que ela estava traman do algo. Se essa idéia surgir, você pode ser uma pessoa excessivamente desconfiada (a menos que haja um padrão de infidelidade. Nesse caso, por que você ainda não se separou?), e o medo pode ser a respeito de que

você está prestes a sentir ciúmes. Ou, pode ser que sua mulher estava fazendo um exame de saúde, não sabe o resultado ainda e tem algum motivo de preocupação. Como mencionei anteriormente, as emoções não contam o que as ativou. Se a expressão não corresponde à situação ou às palavras ditas, é razoável ficar preocupado com o que está acontecendo, e se há algo que você deva saber. Pode ser mais sensato seguir minha sugestão de como responder à sua filha e perguntar à sua mulher se algo a está preocupando.

Capítulo 8

Aversão e desprezo



Ele estava me vendo comer de uma lata de comida norte-americana que levara à aldeia nas regiões montanhosas de Papua-Nova Guiné, onde vivia o povo fore. Quando o vi me observando e percebi a expressão que tomou conta de sua face, soltei meu garfo e levantei a câmera, sempre pendurada no pescoço. (Felizmente, os fore ainda não sabiam o que era uma câmera, e estavam acostumados ao ato de eu segurar esse estranho objeto junto a meu olho por nenhum motivo evidente; dessa maneira, ele não ficou constrangido nem deu as costas antes de fotografá-lo.) Além de mostrar uma das clássicas expressões de aversão, a história por trás da foto enfatiza o ato de comer algo ofensivo como gerador de aversão. Ele sequer estava comendo o alimento; apenas me olhar fazendo isso foi o suficiente para gerar seus sentimentos*.

Trinta anos atrás, descrevi a aversão como:

> O gosto de algo que você quer cuspir; mesmo a idéia de comer algo desagradável pode enojá-lo. Um cheiro que você quer impedir de entrar em seu nariz ou de provocar aversão. E, novamente, a idéia de como

* Ao longo dos anos, embora tenha juntado inúmeras fotografias mostrando as outras emoções, não tenho nenhuma sobre a aversão. Uma empresa de pesquisa de fotos comerciais só conseguiu encontrar fotos posadas de aversão, ainda que eu não tivesse nenhum problema de encontrar novas fotos espontâneas de outras emoções. É previsível; as cenas de aversão não são atraentes. Os editores de jornais e revistas, e seus anunciantes, devem ter decidido que imagens assim não venderiam seus produtos.

algo repulsivo pode cheirar produz uma intensa aversão. A visão de algo que você considera desagradável ao gosto ou olfato pode repugná-lo. Os sons também poderão repugná-lo se forem relacionados a um evento abominável. E o tato, a sensação de algo desagradável, como um objeto viscoso, pode enojá-lo.



Não são apenas gostos, cheiros e toques, ou a idéia, a visão ou o som deles que podem produzir aversão, mas também as ações e a aparência das pessoas, ou até mesmo suas idéias. As pessoas podem ser desagradáveis em sua aparência; observá-las pode ser repugnante. Algumas pessoas vivenciam aversão quando veem uma pessoa deformada, aleijada, ou muito feia. Uma pessoa machucada, com uma ferida exposta, pode ser repugnante. A visão de sangue ou o testemunho de uma cirurgia deixam algumas pessoas enojadas. Certas ações humanas também são repugnantes; você pode ficar revoltado com o que uma pessoa faz. Uma pessoa que maltrata ou tortura um cachorro ou um gato pode ser objeto de aversão. Uma pessoa que cede ao desejo do que os outros consideram uma perver-

são sexual pode ser repugnante. Uma filosofia ou modo humilhante de tratar as pessoas pode deixar aqueles que a observaram se sentindo enojados [1].

Desde então, minhas observações foram respaldadas e ampliadas em diversos estudos, pelo único cientista que concentrou a maior parte de sua pesquisa na aversão. O psicólogo Paul Rozin, um homem especialmente apreciador da boa mesa, acredita que o âmago da aversão envolve um sentido de incorporação oral de algo considerado desagradável e contaminante. Em meus termos, isso seria o tema associado à aversão. No entanto, há grandes diferenças entre as culturas e os produtos alimentícios que são considerados ofensivos. A fotografia do homem de Nova Guiné ilustra essa questão: ele está enojado por ver e sentir o cheiro da comida que acho apetitosa. Há diferenças mesmo dentro das culturas. Minha mulher adora ostras frescas, mas eu as considero repugnantes. Em certas regiões da China, os cachorros são uma iguaria suculenta, enquanto a maioria dos ocidentais considera essa probabilidade repulsiva. No entanto, também há proposições universais que ativam a aversão.

Rozin descobriu que os gatilhos universais mais potentes são produtos corporais: fezes, vômito, urina, muco e sangue. Em 1955, Gordon Allport, grande psicólogo norte-americano, sugeriu uma "experiência de pensamento" de aversão para verificar se sua sugestão de confirma. "Primeiro, imagine-se engolindo saliva em sua boca, ou faça isso. Então, imagine expectorando-a em um copo e a bebendo. O que parecia natural e "meu" subitamente se torna repugnante e estranho" [2]. Na realidade, Rozin fez essa experiência, pedindo para as pessoas beberem um copo de água depois de terem cuspido dentro, e constatou que Allport tinha razão. Ainda que a saliva estivesse dentro das próprias bocas um momento antes, as pessoas não beberiam o copo de água com a própria saliva. Para Rozin, assim que o produto deixa nosso corpo, ele se torna repugnante para nós.

A aversão não surge como uma emoção distinta até algum ponto entre quatro e oito anos de idade. Há uma repugnância, uma rejeição em relação a coisas que têm gosto ruim, mas não aversão. Rozin pediu para que crianças e adultos tocassem ou comessem um chocolate com forma de fezes de cachorro. As crianças entre quatro e sete anos não se incomodaram, mas a maioria dos

adultos recusou o pedido. Da mesma forma, se cair um gafanhoto no leite ou no suco, isso não impedirá crianças com menos de quatro anos de o beberem*.

As crianças e adolescentes são fascinados pela aversão. Rozin nos lembra que lojas de brinquedos vendem imitações realistas de vômito, muco, saliva e fezes, e que, geralmente, são os meninos que compram esses objetos. Há um gênero completo de piadas centrado na aversão. O programa *Beavis e Butt-head,* tão popular entre os adolescentes, e as séries *As Aventuras do Capitão Cueca* e *Garbage Pail Kids (Gangue do lixo),* para crianças menores, concentram-se em situações repugnantes.

William Miller, professor de Direito, em seu fascinante livro *The Anatomy of Disgust,* observa que não são apenas as crianças que são tão fascinadas pelo repugnante. "[A aversão] possui uma sedução, uma fascinação, que se manifesta na dificuldade de desviar nosso olhar de acidentes sangrentos... ou da atração em relação a filmes de horror[3]. Nosso muco, fezes e urina estão nos contaminando e nos enojando, [mas ficamos]... fascinados e curiosos a respeito deles. Observamos nossas criações com mais freqüência do que admitimos. Como é comum as pessoas verificarem seus lenços de papel ou pano depois de assoarem seus narizes"[4].O sucesso de bilheteria de filmes ordinários como *Quem vai ficar com Mary?* não foi inteiramente alimentado por adolescentes.

Rozin diferencia o que denomina *aversão interpessoal* da *aversão básica*[5]. Ele lista quatro grupos de gatilhos interpessoais aprendidos: o estranho, o doente, o desafortunado e o moralmente corrompido. Minha pesquisa com Maureen O'Sullivan oferece algum respaldo à proposta de Rozin. Pedimos a universitários que escrevessem a experiência mais intensa de aversão que podiam imaginar. O tema da contaminação oral de Rozin foi descrito (por exemplo, você é forçado a comer o vômito de alguém), mas somente por 11%.

* Rozin explica essa diferença propondo que a criança pequena não tem as capacidades cognitivas necessárias referentes à aversão — a capacidade, por exemplo, de reconhecer que a aparência é diferente da realidade, como no chocolate com forma de fezes de cachorro. Isso também é compatível com sua visão de que os outros animais não sentem aversão. Em minha opinião, seria extraordinário se esse modo fundamental de responder fosse único dos seres humanos. Assim, perguntei ao especialista de comportamento animal, Frans de Waal. Ele escreveu: "A emoção deve ocorrer em outros primatas. Originalmente, a aversão deve ter algo a ver com a rejeição de alimentos e, naturalmente, os primatas são capazes disso. Quanto a expressões específicas, é mais difícil de responder". Por enquanto, a questão continua confusa, pois ninguém considerou especificamente se uma expressão única em relação à rejeição de alimentos ocorre em outros primatas e, em caso afirmativo, se é também mostrada em resposta a ofensas sociais.

O gatilho mais freqüentemente mencionado para aversão extrema (mencionado por 62% dos entrevistados) foi em resposta ao comportamento moralmente censurável, como o sentimento dos soldados ao descobrir as atrocidades nos campos de concentração nazistas. Quase metade dos comportamentos moralmente censuráveis mencionados eram ações sexualmente repugnantes, como ver alguém mantendo relações sexuais com uma criança. O último conjunto de exemplos, mencionado por 18% dos entrevistados, foi a repulsão física que não envolveu alimentos, como a visão de um cadáver com vermes [6]. Nossos resultados sugerem que, para os adultos, é o interpessoal, em particular o moralmente repugnante, que eles *consideram* mais repulsivo, em vez da aversão básica da incorporação oral.

Anteriormente, afirmei que a aversão básica de Rozin era o tema emocional e, se for correto que as quatro formas interpessoais de aversão são aprendidas, essas seriam as variações do tema. Parece possível para mim, contudo, que essas quatro formas interpessoais de aversão também são temas, encontrados em cada cultura, com apenas os pormenores preenchidos pelo aprendizado, variando conforme o indivíduo, o grupo social e cultural. Por exemplo, todos podem ter reações de aversão à pessoa moralmente corrompida, mas o moralmente corrompido varia. O que é estranho, familiar e o que é desafortunado também variam com as circunstâncias, mas a doença talvez não. Aqueles que apresentam deformação grave, chagas purulentas etc. podem ser repulsivos em todas as culturas.

Miller mostra que é mais fácil incluir coisas ou ações em relação ao âmbito do repugnante que excluir certas coisas ou ações desse "arquivo". Isso corresponde exatamente às idéias discutidas nos capítulos 2, 3 e 4, em que sustentei que os bancos de dados de alerta emocional das pessoas são abertos e não fechados. Esses bancos de dados, junto com os programas que orientam nossas reações às emoções, não estão vazios quando nascemos. A evolução escreveu instruções de como e a que reagir. Como assinala Miller, esses bancos de dados e programas são difíceis de mudar, mas, como são abertos, podemos aprender novos gatilhos e respostas emocionais.

Embora os japoneses e os norte-americanos reajam avessamente aos produtos relativos a dejetos e à incorporação oral, Rozin constatou diferenças na aversão social. Uma pessoa que não se encaixa na ordem social, ou que critica injustamente outras pessoas, repugna os japoneses. Os norte-americanos ficam indignados com brutalidade ou racismo. No

entanto, nem toda aversão social varia com a cultura. Rozin verificou que, em diversas culturas, os políticos enojam as pessoas!

Além dos quatro tipos de aversão interpessoal descritos por Rozin, outro tipo — a *aversão enfastiada* — é sugerido pelas descobertas dos psicólogos John Gottman, Erica Woodin e Robert Levenson. A pesquisa deles merece atenção, pois são os únicos cientistas que mediram precisamente a expressão da emoção em uma das interações sociais mais importantes e emocionalmente carregadas: a entre marido e mulher*.

Surpreendentemente, a expressão de aversão da mulher, direcionada ao marido durante uma conversa em que eles tentam solucionar um conflito, prevê quanto tempo, nos próximos quatro anos, eles passariam separados [7]. Gottman constatou que as expressões de aversão da mulher ocorrem geralmente em resposta ao retraimento do marido (o ato de mostrar-se evasivo, descrito no Capítulo 6), quando ele não lida com os sentimentos dela. Na linguagem coloquial, ela não agüentava mais, se encheu. Observe como uma metáfora alimentar parece tão apropriada. Se seu cônjuge repelir você, fica evidente que o futuro será sombrio. (Voltarei a outros achados de Gottman neste capítulo, ao descrever o desprezo.)

Miller observa que, na intimidade, abaixamos o limite do que consideramos repugnante. O exemplo principal é "... trocando fraldas, limpando comida regurgitada, cuidando em caso de doença. Os pais são aqueles que cuidarão, aconteça o que acontecer; jogarão fora os excrementos, com o risco de pegá-los na mão, de sujar a roupa ou de ser defecados. Superar a aversão inerente de substâncias contaminantes é emblemático da qualidade incondicional do amor parental protetor" [8].

A mesma suspensão da aversão ocorre entre pessoas com intimidade sexual. Novamente, cito a partir de Miller: "A língua de outra pessoa em sua boca pode ser um sinal de intimidade, mas também pode ser um ataque repulsivo. O sexo consensual significa a transgressão mútua dos limites defendidos em relação à aversão. O sexo é somente uma espécie de travessia de fronteira, envolvendo um tipo de nudez. Há outros desnudamentos, exposições e conhe-

* Em comparação, a maioria dos cientistas da emoção examina pessoas que estão sozinhas ou envolvidas em um encontro trivial e, em vez de observar o que as pessoas realmente fazem, pedem para seus entrevistados responderem questionários a respeito do que imaginam ou lembram sentir.

cimentos em relação aos quais intimidades intensas são encontradas, isto é, as intimidades do contato prolongado, próximo e amoroso. Uma pessoa considera compartilhar e revelar dúvidas, anseios, preocupações ; admitir aspirações, confessar defeitos e falhas, simplesmente ser vista como tendo verrugas, fraquezas e necessidades. Podemos definir amigos ou amigos íntimos como aquelas pessoas que deixamos que se lamentem para nós, de modo que, em troca, podemos nos lamentar para elas, com ambas as partes entendendo que essas lamentações é o privilégio da intimidade, que nossa dignidade e aversão evitariam na ausência do privilégio. O amor (...) privilegia o outro a nos ver de um modo que nos envergonharia e causaria aversão* aos outros sem sua intervenção"[9].

O *insight* notável de Miller sugere a função social da aversão, não aparente de outra forma. A suspensão da aversão cria intimidade, marca o compromisso pessoal. Essa aceitação do que o outro pode achar vergonhoso, o envolvimento em atividades físicas que, com qualquer outra pessoa, seria repugnante — não somente sexo: pense a respeito de limpar o vômito de um estranho em vez do ser amado — pode não ser só uma marca do amor, mas um meio de fortalecê-lo.

Outra função muito importante da aversão é nos remover do que é repulsivo. Sem dúvida, é útil não comer algo putrefato, e a aversão social, de modo paralelo, afasta-nos do que consideramos censurável. Miller propõe um julgamento moral, em que não podemos nos conciliar com a pessoa repugnante ou com as ações repulsivas. Martha Nussbaum, acadêmica de Direito, escreve que "a maioria das sociedades ensina que evitar certos grupos de pessoas é fisicamente repugnante" [10]. Infelizmente, pode ser uma emoção perigosa, pois desumaniza as pessoas que achamos repugnantes e permite, assim, que elas não sejam tratadas como seres humanos.

Muitas vezes, certas ações são consideradas ilegais, pois violam (repugnam) a moralidade pública, como a pornografia ou a obscenidade infantil. Para Nussbaum, as leis não deveriam se basear no que qualquer

* Meu editor assinala que há uma diferença entre a suspensão da aversão pelos pais e pelo namorado. Até onde posso ver, as fraldas de um bebê são sempre repugnantes, mesmo se é o nosso bebê. Os pais carinhosos superam sua aversão para cuidar da criança, mas ainda sentem aversão. No sexo, contudo, há uma mudança; ter a língua da pessoa na boca não é repugnante; muito pelo contrário. Portanto, no primeiro caso, a aversão é superada ou suspensa, enquanto no segundo, é completamente transformada.

pessoa considera repugnante, sugerindo que deveríamos utilizar a indignação — e não a aversão — como base do julgamento legal. "[Indignação] é um sentimento moral muito mais pertinente ao julgamento legal e muito mais confiável que a aversão. Contém um raciocínio que pode ser publicamente compartilhado e não realiza o movimento questionável de tratar o criminoso como um inseto, fora da nossa comunidade moral. Em vez disso, inclui esse criminoso com firmeza dentro da comunidade moral e julga suas ações sobre uma base moral" [11].

Observando que o estado emocional de um criminoso pode ser considerado um fator amenizador, Nussbaum também sustenta que a aversão não é uma emoção que deveria ser tão considerada. "Um homicídio não é pior que outro por ser mais repugnante [12]. A resposta razoável à aversão é sair de perto para não matar a pessoa que o deixou enojado; por exemplo, uma investida homossexual. [Apenas] sentir-se contaminado ou enojado por alguém nunca é um motivo suficiente para se portar com violência contra aquela pessoa" [13].

Aqueles que justificam o pior tratamento dispensado aos outros se referem a suas vítimas, muitas vezes, como animais (e não aqueles que costumamos adotar como de estimação). Às vezes, as vítimas são tratadas como matéria desagradável inanimada, como sujeira ou escória. Temo que a indignação também possa justificar o massacre e a tortura, mas não colocaria a barreira definitiva entre as pessoas imposta pela aversão. (Nussbaum, claro, enfocou o uso das emoções para justificar as leis, e não para justificar ações.) Uma das barreiras ou inibidores que podem retardar a violência, pode-se pensar, é a visão e o som do sofrimento das vítimas, seus gritos e seu sangue. Mas isso nem sempre acontece, talvez porque a evidência do sofrimento torne as vítimas repugnantes. Mesmo se não pensarmos com repugnância a respeito de alguém ver seu sangue e a deformação do corpo (como resultado dos ferimentos ou da tortura) podem causar aversão em vez de preocupação.

Nos primeiros dias de minha pesquisa a respeito de expressões por meio das culturas, constatei que os filmes de pessoas sofrendo — um filme de um rito de circuncisão aborígine e outro de uma cirurgia ocular — produziram expressões de aversão na maioria dos universitários no Japão e nos Estados Unidos. Editei outros filmes de treinamento médico, um mostrando um corte de pele com muito sangue, como parte de uma operação, e outro mostrando um homem em pé, com queimaduras de terceiro grau, enquanto a pele queimada era arrancada de seu corpo. Igualmente, a maioria das pessoas demons-

trou e relatou aversão. Os filmes podiam ser vistos alternadamente, pois produziam a mesma emoção, e estão entre os estímulos cinematográficos freqüentemente utilizados na pesquisa da emoção.

Houve um grupo minoritário (cerca de 20%), contudo, que apresentou reações muito diferentes à visão do sofrimento de outra pessoa durante a exibição dos filmes. Em vez de aversão, reagiam com tristeza e dor, como se identificando com a vítima.

Aparentemente, a natureza nos projetou para ficarmos nauseados com a visão das entranhas de outra pessoa, especialmente se há sangue. Essa reação aversiva é suspensa se a pessoa não é um estranho, mas íntimo, um familiar, que sangra. Somos então motivados a reduzir o sofrimento em vez de fugir dele. A pessoa pode imaginar como a repugnância diante dos sinais físicos de sofrimento, de doença, pode ter sido benéfica para evitar contágio, mas isso reduz nossa capacidade de empatia e compaixão, que pode ser muito útil na formação da comunidade.

Nem a empatia nem a compaixão são emoções; elas se referem a nossa reação às emoções de outra pessoa. Na empatia *cognitiva,* identificamos o que o outro sente. Na empatia *emocional* sentimos, de fato, o que o outro está sentindo, e, na empatia *compassiva,* queremos ajudar o outro a lidar com sua situação e com suas emoções. Devemos ter empatia cognitiva para alcançar as outras formas de empatia, mas não devemos ter empatia emocional para ter empatia compassiva* [14].

O desprezo se relaciona à aversão, mas é diferente. Não fui capaz de encontrar nenhuma fotografia jornalística para ilustrá-lo. Como a aversão, ele não é freqüentemente mostrado em jornais ou revistas. A foto H, no fim do capítulo, é um exemplo.

* O uso budista tibetano desses termos é diferente, mais afim. A expressão que usam para evocar nossa capacidade de traduzir a empatia, de acordo com o Dalai Lama, é "a incapacidade de suportar a visão do sofrimento do outro". Não que a pessoa recue diante dessa visão; trata-se exatamente do oposto. "É o que nos faz recuar diante da visão do dano infligido ao outro, para sofrer quando confrontado com o sofrimento do outro." O uso budista da palavra *compaixão* envolve consideravelmente mais do que entendemos por essa palavra em inglês. Explicar isso nos afastaria muito da aversão, mas vale a pena observar que os budistas enxergam tanto a empatia como a compaixão como capacidades humanas que não precisam ser aprendidas, mas que devem ser cultivadas. Considero isso para querer dizer que, se devemos encarar todo ser humano como nosso parente, para suspender a aversão diante dos sinais sangüíneos de sofrimento e dos prejuízos da doença, precisamos trabalhar em relação a isso, pois a natureza não nos facilitou nesse sentido.

Muitos anos atrás, diferenciei o desprezo da aversão da seguinte maneira:

> O desprezo só é vivenciado a respeito de pessoas ou ações, mas não em relação a sabores, cheiros ou toques. Pisar sobre fezes caninas pode provocar aversão, mas não desprezo; a idéia de comer miolos pode ser repugnante, mas não evocaria desprezo. Você pode, contudo, sentir-se desdenhoso em relação a pessoas que comem essas coisas repulsivas, pois no desprezo há um elemento de condescendência a respeito do objeto de desprezo. Ao não gostar de pessoas ou de suas ações por desprezo, você se sente superior (em geral, moralmente) a elas. A ofensa delas é degradante, mas você não precisa necessariamente se afastar delas, como faria na aversão[15].

Infelizmente, não há um Paul Rozin para o desprezo; ninguém dedicou uma pesquisa a essa emoção. Miller fez observações interessantes: embora nos sintamos superiores à outra pessoa quando sentimos desprezo, aqueles que ocupam uma posição subordinada podem sentir desprezo em relação a seus superiores. O desprezo de baixo para cima (...) permite que o inferior clame superioridade com respeito a um atributo específico. As pessoas inferiorizadas sabem que estão em posição inferior aos olhos dos outros, sabem que são, em certo sentido, contempladas com desprezo por esses outros" [16].

Para captar a importância do desprezo, considere esse conjunto de achados a partir de um estudo a respeito da interação conjugai elaborado por Gottman e seus colegas. As mulheres cujos maridos demonstram desprezo:

- sentiam-se cheias;
- acreditavam que seus problemas não podiam ser resolvidos;
- acreditavam que seus problemas conjugais eram graves;
- ficaram doentes com freqüência nos quatro anos seguintes.

O fato de que a aversão do marido ou as expressões de raiva não produziram esses mesmos resultados realça a importância de diferenciar o desprezo dessas outras emoções (não é uma distinção reconhecida por todos os que estudam as emoções).

O desprezo, como todas as outras emoções, pode variar em força ou intensidade, assim como a aversão. Suspeito que o resultado final seja muito

mais estendido em aversão que em desprezo, isto é, o desprezo máximo não chega perto da aversão máxima, em sua força.

A aversão é, sem dúvida, uma emoção negativa; não provoca sensações agradáveis, ainda que, como mencionado anteriormente, somos mais fascinados pelo repugnante que por emoções que causem apenas sensações agradáveis. Certamente, quando a aversão é intensa, não resta dúvida de que as sensações são desagradáveis, conduzindo à náusea. Tenho menos certeza de que o desprezo é negativo; de fato, acredito ser agradável para a maioria das pessoas sentir-se desdenhosa. Podemos ficar constrangidos depois de nos sentirmos dessa maneira, mas as sensações durante a emoção são mais agradáveis que desagradáveis. Isso não quer dizer que é uma emoção com efeitos benéficos sobre os outros: os resultados de Gottman mostram, temo, o contrário. No entanto, as sensações experimentadas durante a experiência do desprezo não são inerentemente desagradáveis. É difícil especificar uma função para o desprezo diferente de sinalizar a sensação de superioridade, da falta de necessidade de se acomodar ou se envolver. O desprezo expressa poder ou *status*. Aqueles incertos a respeito do próprio *status* tendem a manifestar desprezo para afirmar sua superioridade sobre os outros.

O desprezo pode ser freqüentemente acompanhado pela raiva, uma forma branda de raiva, como o aborrecimento. A raiva também pode alternar com a aversão, se a pessoa enojada sentir raiva por algo tê-la feito se sentir assim.

Não temos palavras para descrever estados de ânimo referentes à aversão ou ao desprezo, mas isso não significa que não vivenciamos esses estados de ânimo. Não temos um modo fácil de nos referir a eles. Meu palpite é que esses estados de ânimo existem, mas não houve pesquisa ou teorização a respeito deles.

Consideremos agora se há distúrbios emocionais relacionados à aversão ou desprezo. Num artigo intitulado "Disgust — The Forgotten Emotion of Psychiatry"[4] (Aversão — A emoção esquecida da psiquiatria), os psiquiatras Mary L. Phillips, Carl Sênior, Tom Fahy e A. S. David sugerem que, embora a aversão não seja considerada importante nos transtornos psiquiátricos, ela desempenha um papel de destaque em diversos desses problemas[17]. Na aversão, uma perturbação tende a ser importante no transtorno obsessivo-compulsivo, como manifesta nos pensamentos obsessivos referentes à sujeira e contaminação e à necessidade de lavagem excessiva. As fobias relativas a animais podem ser baseadas na aversão; as sociais, em que as pessoas receiam ser humilhadas, podem envolver aversão autofocada; e as fobias relativas ao sangue também envolveriam uma pertur-

bação na aversão. As pessoas com transtornos alimentares, tais como anorexia nervosa e bulimia, apresentam fortes sensações aversão em relação a partes do próprio corpo, à sexualidade e a certos alimentos. Até hoje, ninguém sugeriu transtornos psiquiátricos envolvendo o desprezo.

Identificando a aversão e o desprezo em nós mesmos

Consideremos agora as sensações internas que vivenciamos com a aversão e, em seguida, com o desprezo. Deveria ser fácil vivenciar sensações de aversão pensando em um dos temas de incorporação oral ou de algum ato moralmente repugnante. Preste atenção nas sensações na garganta; o início de uma ligeira ânsia de vômito. As sensações no lábio superior e nas narinas crescem, com se a sensibilidade dessas partes fosse potencializada. Depois de relaxar, volte a vivenciar a aversão, mas o mais levemente possível, concentrando-se uma vez mais nas sensações da garganta, das narinas e do lábio superior.

Identificar as sensações associadas ao desprezo é mais difícil. Considere as ações de uma pessoa que não o repugnam, mas fazem você se sentir desdenhoso em relação a ela. Talvez uma pessoa que fura a fila, que plagia, que é mitômana. Certifique-se de você não sente raiva ou aversão, mas simplesmente desprezo. Observe a tendência de erguer o queixo, como se você estivesse abaixando os olhos em direção ao nariz, em relação a alguém. Sinta o enrijecimento de um canto da boca.

Identificando a aversão e o desprezo nos outros

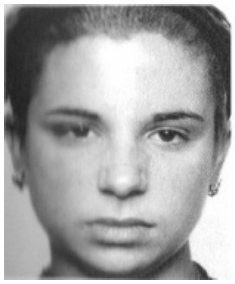
Consideremos agora como essas duas emoções se manifestam no rosto. Volte ao início do capítulo e observe a expressão do homem de Nova Guiné. O lábio superior está erguido o máximo possível. O lábio inferior também está erguido e está um pouco projetado. A dobra que se estende para baixo, desde acima das narinas até além dos cantos da boca, é profunda, e o formato é de um U invertido. As laterais das narinas estão erguidas, enquanto dobras aparecem nos lados e envolvem o nariz. A elevação das bochechas e o abaixamento das sobrancelhas criam pés de galinha. Essas são todas as marcas de uma aversão extrema.

As imagens de Eve mostram versões mais sutis da aversão, e alguns exemplos de desprezo. Ha duas expressões faciais muito diferentes que sinalizam aversão: o enrugamento do nariz e o lábio superior erguido. Muitas vezes, elas acontecem ao mesmo tempo. Incluí a foto A, de expressão neutra, para comparação.



A
(EXPRESSÃO NEUTRA)

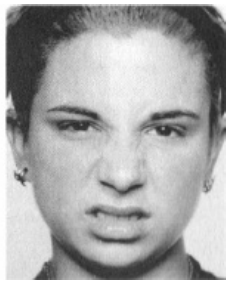
Primeiro, observemos o enrugamento do nariz. A foto B exibe apenas seu sinal mais leve. A C expõe a mesma ação, com mais força; e a D apresenta um enrugamento intenso. Observe que, quando a intensidade é alta, expressa em D, as sobrancelhas também abaixam, fazendo algumas pessoas pensarem que a expressão é de raiva. No entanto, se olharmos com mais atenção, veremos que as pálpebras superiores não estão erguidas e que as sobrancelhas não estão unidas. (Para comparação, observe a foto E, no Capítulo 6). Isso é aversão, não raiva. Nessas imagens de aversão, as bochechas estão erguidas, empurrando para cima as pálpebras inferiores, mas são as mudanças no nariz,



B



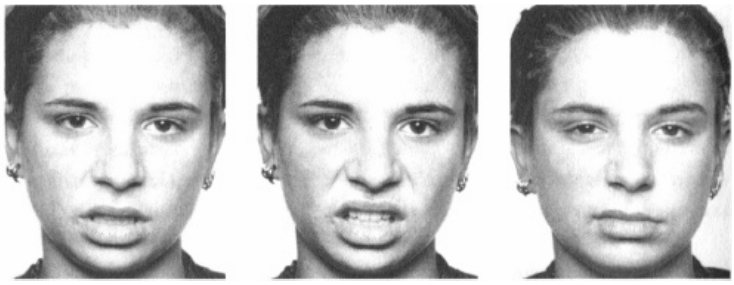
C



D

na boca e nas bochechas que são importantes, e não as mudanças nos olhos. Os músculos das pálpebras estão relaxados, e não tensionados.

Observemos agora a aversão sinalizada no lábio superior erguido. A foto E exibe o levantamento leve do lábio superior, exposto mais intensamente na foto F. A foto G apresenta essa mesma ação, mas em um lado da face apenas. Quando a expressão é desequilibrada, como nesse caso, pode sinalizar aversão ou desprezo.



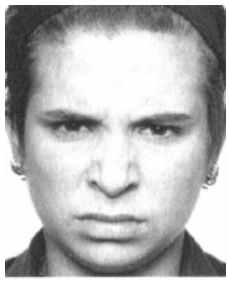
E **F** **G**

Compare a foto G com a H, a imagem de desprezo, apresentada abaixo. Na foto H, a ação também acontece em apenas um lado da face, mas é completamente diferente. O canto da boca está enrijecido e um pouco erguido. Essa é uma evidente expressão de desprezo. A foto I exibe a mesma ação de G, mas mais intensa, fazendo os lábios se separarem um pouco em um dos lados. A foto I, como a G, pode sinalizar aversão ou desprezo.



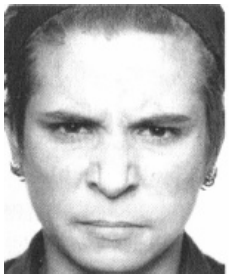
H I

A foto J exibe uma mistura de duas emoções em uma expressão. O nariz está enrugado — sinal de aversão —, as sobrancelhas não estão só abaixadas, mas também unidas, e as pálpebras superiores estão erguidas, ou seja, sinais de raiva. As pálpebras superiores erguidas não são muito evidentes, pois as sobrancelhas foram abaixadas. Comparar a foto J com a foto A, neutra — ou mesmo com a C, que envolve mudanças apenas nas sobrancelhas, bochechas e nariz —, deveria deixar claro que as pálpebras superiores foram erguidas e as inferiores também foram tensionadas: sinal de raiva.

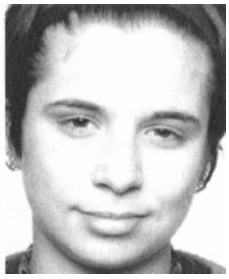


J

Os lábios apertados (outro sinal de raiva) podem associar-se à expressão da foto J, exibida em uma foto composta, a foto K, em que os lábios apertados foram adicionados à expressão da foto J. Outra possível combinação de emoções — desprezo e satisfação — é apresentada na foto L. A expressão combina



K



L

o canto da boca tensionado com um ligeiro sorriso, produzindo uma aparência desdenhosa e presunçosa.

Utilizando as informações das expressões

Antes de considerar como utilizar as informações de que uma pessoa está sentindo aversão ou desprezo, lembre-se que pode ser que a pessoa que exibe aversão não a dirige exatamente a você. Ela pode estar relacionando essa emoção a si mesma ou pode estar se lembrando de uma experiência repugnante. Ainda que também seja possível que uma pessoa que mostra desprezo possa relacioná-lo a suas próprias ações ou pensamentos, nunca me deparei com essa situação.

Como a raiva é a emoç ão mais con fundid a com a aversão, e as reações de raiva podem, ao longo do tempo, transformar-se, destacarei a diferença de como reagir ao captar sinais de aversão ou desprezo, em comparação com a raiva. Suponha que você disse a seu subordinado que ele não obteve a promoção. Ele responde mostrando uma reação clara de aversão, como na foto D; uma reação claríssima de desprezo, como na foto H; ou uma das expressões de raiva mostradas no Capítulo 6. Como você acabou de comunicar uma notícia importuna, provavelmente você é o alvo da aversão, do desprezo ou da raiva, mas você tem de considerar a possibilidade de que seu subordinado esteja reagindo a outra coisa.

Se ele mostrar aversão, será provavelmente contra você ou contra a situação — o cenário empresarial —, e isso indicará, mais do que a raiva indicaria, nenhum interesse em tentar obter aquela promoção novamente. Não é só que sua decisão foi equivocada, que você agiu de modo imoral quando resolveu não promovê-lo e, para ele, a situação toda é repugnante. Se ele denotar desprezo, sugerirá que, de certa forma, ele se considera melhor que você. Talvez ele se sinta superior a você: sabe mais a respeito do trabalho, da empresa, do tipo de trabalho que executa; ele se veste melhor etc. Ou então, a superioridade dele pode estar relacionada a algo que nada tem a ver com o trabalho.

No capítulo dedicado à raiva sugeri que, nessa situação, você não deve encarar a raiva diretamente. Em vez disso, pode dizer algo como: "Minha decisão pode ter deixado você com raiva, e lamento isso. Diga para mim se há algo que eu possa fazer para ajudar". Se o que você vê é aversão, você pode tentar outra direção: "Acho que minha decisão perturbou você. Há algo mais

que eu possa explicar, ou outras questões a considerar em termos do seu futuro?". Sugiro que você não encare diretamente a probabilidade de que ele se sente repelido por você, pois isso é difícil reconhecer, mesmo se elas sabem que é como se sentem. No entanto, pode ser útil dar ao subordinado uma oportunidade de conversar a respeito dos sentimentos dele, especialmente se você quer mantê-lo na empresa. A reação de desprezo pode ser o que descrevi anteriormente como "desprezo de baixo para cima", ou seja, como um subordinado expressa que ele não é impotente ou inferior. Pode valer a pena deixá-lo em paz, dizendo-lhe que você gostaria de conversar outra hora a respeito de futuras opções.

Nessa situação, se os sinais faciais fossem mais sutis, mostrando a expressão da foto B e não a da D, ou da foto G e não da I, e fossem as primeiras reações à má notícia, você teria um pouco mais de margem. Quando as expressões são assim sutis, a emoção está sendo suprimida ou está no começo. Se ela emergir imediatamente em resposta à notícia, acho provável que seja o começo da reação, e você pode se beneficiar ao abordar a questão diretamente. Você pode dizer, por exemplo: "Sinto que é difícil para você aceitar isso, porque você acha que foi, de certa forma, injustificado. Podemos conversar sobre isso?". Ou você pode não comentar mais nada, esperando para ver se os sentimentos ficarão mais intensos ou se haverá algo que você possa dizer para abrandar a sensação de aversão do subordinado. Embora não haja pesquisa sobre isso, espero que os trabalhos do grupo de Gottman a respeito do casamento prossigam. Quando um subordinado começa a mostrar aversão ou desprezo em relação a um superior, o relacionamento de trabalho tende a não durar.

Consideremos mais uma situação discutida no Capítulo 6. Sua filha adolescente mostrou essas mesmas expressões quando você disse que ela não poderia ir à casa da amiga naquela noite, pois ela deveria ficar em casa cuidando irmão mais novo enquanto você e seu marido compareciam a uma reunião da vizinhança marcada de repente. No capítulo dedicado à raiva, sugeri que havia mais motivos para você lidar com a raiva dela que com a raiva de um funcionário que não foi promovido. Isso não significa que você deve tecer comentários a respeito da raiva dela ou desafiar seu direito de se zangar. Ao contrário, você pode compadecer-se da frustração da sua filha e explicar por que a reunião é tão importante e você teve de se impor sobre ela.

Se ela mostrar aversão, também acredito que você não deve ignorá-la. Ela está se sentindo farta ou sente que você está, de certa forma, moralmente cor-

rompida? Primeiro, você deve considerar se é o momento de falar ou se é melhor deixar que os sentimentos se acalmem. Tome cuidado se você decidir esperar, pois a tentação nunca é proceder desse modo. Uma forma muito direta de abordar a aversão dela seria dizer: "Você acha que estou agindo muito injustamente?" ou "Você está cheia de ter de lidar comigo?" Se for possível, não se defenda e deixe que ela fale tudo o que sente. Em seguida, tente explicar seus sentimentos e ações calmamente, sem ataques verbais.

Se ela mostrar desprezo ao escutar que não pode ir à festa da amiga, seria melhor deixá-la em paz. Pode ser apenas um exemplo de desprezo de baixo para cima, ou seja, uma asserção adolescente de ser tão boa, ou melhor, que os pais. Pode haver um momento em que você queira lidar com isso, mas isso pode ser dispensável.

Até agora, em todos os exemplos com sua filha, supus que a expressão dela era bem clara e distinta (a foto D, por exemplo, e não a B). Se for uma reação sutil de aversão, desprezo ou raiva, talvez ela ainda não saiba como está se sentindo ou está começando a reagir. Se você puder ser aberto e tolerante, terá mais facilidade de seguir as sugestões acima. Só tenha cuidado para não pôr sua filha na defensiva. A partir de sua fala, deixe-a saber que você aceita esses sentimentos dela e quer conversar a respeito deles para examinar o que podem fazer, juntos, para que ela não se sinta dessa maneira freqüentemente.

Perceba que, em meu cenário, a mãe fez o papel da boa moça. A reunião foi marcada de repente e, assim, você não teve tempo de fazer outros arranjos. Não é apenas para satisfazer seus desejos que você pede o sacrifício dela. Naturalmente, esse nem sempre será o caso, e a reação de sua filha, seja raiva, aversão ou desprezo, pode fazer você exami nar se está sendo justo, de satencioso ou egoísta. Se descobrir que agiu de forma egoísta e foi capaz de reconhecer isso, explique o que aconteceu e agradeça a ela. Você tem uma grande oportunidade de ensiná-la a utilizar uma emoção negativa, como a aversão ou a raiva, de modo positivo.

Capítulo 9

Emoções agradáveis



Loretta Stirm e seus filhos esperavam pacientemente na pista de pouso da base da Força Aérea de Travis enquanto um grupo de membros da Aeronáutica desembarcava do avião que os tinha levado de volta aos Estados Unidos. Como era o oficial superior, o tenente-coronel Robert Stirm, recém-liberto do campo de prisioneiros de guerra, no Vietnã, teve de fazer um pequeno discurso antes que as famílias pudessem se reunir. Sua família continuou esperando. Sal Vader, o fotógrafo que ganhou um prêmio Pulitzer por essa foto, escreveu: "Quando ele terminou o discurso, observou ao redor e viu sua família projetando-se em direção a ele, com os braços estendidos, sorrisos ardentes em uma verdadeira explosão de alegria" [1]. *Alegria* é uma palavra melhor que *satisfação* para a emoção dessa foto, pois denota mais intensidade que satisfação ou felicidade. No entanto, como essas palavras, a palavra *alegria* não nos diz precisamente que emoção agradável foi sentida.

Acredito que existem mais de uma dúzia de emoções agradáveis, todas universais e diferentes, tais como as emoções de tristeza, raiva, medo, aversão e desprezo são. Da mesma forma que há um conjunto de emoções distintivas, que nós, em geral, não gostamos de sentir, há um conjunto de emoções distintivas que gostamos de sentir. O problema com as palavras *satisfação* e *felicidade* é que elas são específicas; implicam um estado único de espírito e sentimento, da mesma forma que as palavras *perturbação* e *negativo* não revelam se a pessoa está triste, zangada, amedrontada ou enojada. A língua inglesa não possui palavras individuais para todas as emoções agradáveis descritas aqui.



Assim, peguei palavras emprestadas de outras línguas para expressar algumas importantes emoções agradáveis que sentimos.

Ainda não sabemos muito a respeito das emoções agradáveis, pois quase todas as pesquisas dedicadas às emoções, inclusive a minha, enfocaram principalmente as emoções perturbadoras. A atenção se concentrou nas emoções que causam problemas a nós e aos outros. Por isso, sabemos mais a respeito do distúrbio que saúde mental. Isso está começando a mudar, pois há uma nova ênfase sobre as emoções positivas [2]. Acredito que podemos nos beneficiar muito sabendo mais a respeito das emoções agradáveis, já que são tão fundamentais para nos motivar.

Comecemos com os *prazeres sensoriais.* Há coisas agradáveis de tocar, e ser tocado pode nos causar uma sensação muito agradável, especialmente quando o toque é de alguém por quem nos interessamos e feito de forma sensual ou carinhosa. Há visões agradáveis de contemplar, como um belo por do sol. Há sons prazerosos, como as ondas do mar, a água correndo nas pedras em um riacho, o vento nas árvores e uma grande variedade de músicas. Consideramos os gostos e cheiros, em parte, quando abordamos a aversão, mas os doces são saborosos para a maioria das pessoas, enquanto a capacidade de apreciar os gostos azedos, amargos ou condimentados parece ser adquirida com o tempo. O cheiro da deterioração é ruim para a maioria, mas alguns queijos muito apreciados têm o que se considera um cheiro terrível. Suponho

que há alguns temas universais e diversas variações aprendidas para cada um dos cinco prazeres sensoriais.

Não se sabe ao certo se os prazeres sensoriais são apenas rotas diferentes para a mesma experiência emocional, e, portanto, devem ser considerados uma única emoção, ou se devemos considerá-los cinco emoções diferentes: visual, tátil, olfativa, auditiva e gustativa. Algum dia, a pesquisa solucionará a questão, determinando se cada um dos prazeres sensoriais difere em suas sensações subjetivas, nos sinais mostrados aos outros e nas mudanças fisiológicas que os caracterizam. Por enquanto, tratarei os prazeres sensoriais como emoções diferentes, pois meu palpite é que essa pesquisa revela que, sim, eles são diferentes e que não é só no órgão sensorial que o prazer está envolvido.

Meu mentor, Silvan Tomkins, não considerou os prazeres sensoriais como emoções. Para ele, uma emoção pode ser ativada por quase qualquer coisa, e cada um desses prazeres está restrito a apenas uma fonte sensorial. Isso não é convincente para mim, pois, dentro da cada uma das fontes sensoriais, como o som, há inúmeros gatilhos diferentes. Embora alguns sejam universais, muitos não são, já que gostos, visões, cheiros, toques e sons muito diferentes geram prazer através das culturas.

As psicólogas Barbara Fredrickson e Christine Branigan também sustentaram que os prazeres sensoriais não devem ser considerados emoções, mas levantaram uma objeção diferente [3]. Segundo elas, os prazeres sensoriais simplesmente acontecem para nós sem requererem avaliação. Se não há avaliação, não há emoção. Discordo, pois muitas emoções negativas geralmente aceitas podem ser ativadas por eventos sensoriais imediatos. O prazer automático que se sente ao ver um por de sol envolv e menos avaliação que o medo ins tantâne o de cair da cadeira ou de um carro que vem, de repente e em alta velocidade, a nosso encontro, quando atravessamos uma rua? Não acho. Além disso, a maior parte do que nos proporciona prazer sensorial, seja pela visão, audição, paladar ou olfato, e, em menor grau, pelo tato, são gatilhos aprendidos, muitas vezes envolvendo avaliações estendidas. O prazer sentido quando vemos uma pintura abstrata de Picasso não é desprovido de processos avaliatórios. Os prazeres sensoriais são agradáveis. Não vejo, portanto, nenhuma razão para não considerá-los emoções.

A *diversão* é uma das emoções agradáveis mais simples. A maioria de nós gosta de ser entretido por algo divertido; alguns de nós somos muito divertidos, contando piadas com desenvoltura. Grande parte da indústria do entre-

tenimento dedica-se a produzir essa emoção e, assim, podemos facilmente escolher quando queremos ser entretidos. A diversão pode variar de intensidade, com risadas estrondosas e até lágrimas [4].

Nesses momentos, em que tudo parece certo no mundo, em que sentimos que não temos nada para fazer*, em que estamos contentes ou relaxados, não estou certo de que há um sinal facial de *contentamento.* Talvez ocorra um relaxamento dos músculos faciais. É mais provável que o contentamento seja escutado na voz. Explicarei depois como as diferenças entre as emoções agradáveis são sinalizadas mais pela voz que pela face.

O *entusiasmo,* por outro lado, surge em resposta à novidade ou ao desafio. Para Tomkins, o entusiasmo era a forma mais intensa do interesse, mas o interesse é predominantemente cerebral, um estado de pensamento, e não uma emoção. No entanto, é verdade que assuntos que começam apenas interessantes podem ficar excitantes, especialmente quando acontecem mudanças desafiadoras e rápidas, inesperadas ou srcinais. Não é fácil especificar um gatilho ou tema universal associado ao entusiasmo. Todos os que pensei — esquiar morro abaixo, estrelas cadentes — são, provavelmente, assustadores para algumas pessoas. Considero, muitas vezes, que há um relacionamento íntimo entre entusiasmo e medo, mesmo se o medo for indireto, que não provoque perigo real. O entusiasmo possui seu próprio sabor, diferente das outras emoções agradáveis. Embora possa ser sentido sozinho, muitas vezes se mistura com outra (ou outras) emoção agradável. Também pode se mesclar em explosões de raiva, como a fúria, ou com medo, no pavor.

O *alívio,* muitas vezes acompanhado de um suspiro, de uma inspiração e expiração profunda, é a emoção que sentimos quando algo que tinha despertado fortemente nossas emoções se aquieta. Ficamos aliviados ao descobrir que o exame de câncer deu negativo, de achar o filho perdido no *shopping center,* de saber que passamos em uma prova difícil que pensávamos ter ido mal. O alívio também pode vir depois de experiências positivamente valiosas, como o alívio da tensão sexual e o entusiasmo sentido após o orgasmo, algumas vezes misturado com o alívio a respeito do desempenho sexual. O medo é um precursor freqüente do alívio, mas não fixo, pois pode não haver boas

* Não quero dizer um estado de ânimo, em que a pessoa se sente relaxada, calma e satisfeita durante algumas horas, como descrito nas páginas 66-68.

resoluções a respeito do que nos amedrontava. Os momentos de angústia podem preceder o alívio quando alguém é capaz de nos tranqüilizar ou consolar a respeito de uma perda. Além disso, os momentos de intenso prazer podem preceder o alívio. O alívio é incomum pois não é uma emoção independente. Ao contrário das outras emoções, é precedido de outra emoção.

Outra emoção agradável é o *assombro*.* Sabemos muito pouco a seu respeito, mas uma experiência de assombro intenso, há cerca de quinze anos, me fez pensar nele como uma emoção distintiva [5]. Em cinco minutos de reunião com Richard Schechner, professor de teatro da New York University, descobri diversas coincidências de vida: nós dois tínhamos crescido em Newark, em Nova Jersey. Freqüentamos a mesma escola primária, mas nunca nos encontramos, pois Richard estava um ano atrás de mim. Nós dois tínhamos mudado para o mesmo subúrbio e para a mesma rua! Mesmo escrevendo sobre isso, agora, começo a sentir o assombro de então. Depois da morte de minha mãe, meu pai vendeu nossa casa para os pais de Richard, e o quarto de Richard era o que havia sido meu quarto!

As características que definem o assombro são a raridade e o sentimento de dominação por algo incompreensível. Ao contrário da maioria das pessoas que descreveram o assombro, considero importante separá-lo do medo, embora ambos possam se mesclar quando somos ameaçados por algo opressivo e difícil de compreender. É um estado intenso, intrinsecamente agradável. Quase tudo que é incrível, incompreensível e fascinante pode ser fonte de assombro. Não compreendemos o que é ou como pode acontecer, mas não ficamos amedrontados, a menos que represente uma ameaça a nossa segurança e, então, vem o medo. Como Dacher Keltner e Jonathan Haidt afirmaram em uma recente teoria sobre a estupefação (que muitos definem como combinação de assombro e medo): "Objetos que a mente tem dificuldade de apreender" [6]. Pode ser que o assombro fosse comum nos primeiros tempos da História, quando os homens entendiam muito menos a respeito do mundo em que viviam. Praticamente não houve estudos científicos do assombro, principalmente pela dificuldade de conseguir que ele ocorresse em um laboratório, onde pudesse ser cuidadosamente medido.

* Nas discussões anteriores, utilizei a palavra *estupefação* para o que agora denomino assombro. Fiz a mudança porque a autora Claudia Sorsby observou que o *Oxford English Dictionary* nos afirma que a palavra *estupefação* possui um forte componente de medo e temor, enquanto assombro, não.

Darwin escreveu sobre a pele arrepiada que o assombro provoca, e essa é uma das sensações físicas mais fortes associadas a essa emoção. Baseado na experiência, acho que um formigamento sobre os ombros e a parte posterior do pescoço também ocorre na ativação do assombro. Pode haver também uma mudança na respiração (diferente do suspiro de alívio): inspirações e expirações profundas. Na incredulidade, pode ocorrer o ato de balançar a cabeça. Ninguém sabe, por enquanto, se há um sinal distintivo na face, na voz ou no movimento corporal para o assombro.

Admirar pessoas ou considerá-las inspiradoras e carismáticas gera sensações relacionadas ao assombro, mas, outra vez, reafirmo a diferença. A admiração não provoca as mesmas sensações do assombro: o arrepio da pele, as mudanças respiratórias, os suspiros ou o balanço de cabeça. Queremos ir atrás de pessoas inspiradoras, sentimo-nos atraídos por elas, mas, quando sentimos assombro, ficamos parados, não somos impelidos à ação. Pense a respeito da reação das pessoas no filme *Contatos imediatos de terceiro grau* ao ver as luzes das espaçonaves.

O *êxtase* ou glória, o estado de arrebatamento autotranscendente alcançado por meio da meditação, por experiências na natureza, e, ainda por experiência sexual com o ser amado, pode ser considerado outra emoção agradável. Similar ao entusiasmo e ao assombro, o êxtase é uma experiência intensa. Logo, não é algo que se vivencie levemente, em pequenas doses [7].

Jennifer Capriati, da foto abaixo, acabou de vencer o Torneio de Roland Garros, na França. Ela conquistou algo incrível, desafiador, especialmente porque aconteceu depois de ela ter abandonado o tênis profissional por alguns anos, por problemas pessoais. Qual é a palavra para isso? Poderíamos dizer que ela se sente muito bem, ou satisfeita, ou feliz, mas essas são diversas emoções agradáveis. Ela enfrentou um desafio e o superou com louvor. É muito mais que satisfação, é uma espécie de orgulho. Mas essa palavra também abrange muita coisa. Nessa emoção, a pessoa se empenhou para conquistar algo difícil, e a sensação de ter conseguido isso é muito agradável e singular. As outras pessoas precisam saber de sua conquista, você se regozija. Isabella Poggi, psicóloga italiana, identifica essa emoção, sem nome em inglês, como *fiero* (orgulho, altivez) [8].

A postura de Capriati é, muitas vezes, exibida por atletas que vencem uma competição difícil, embora o esporte não seja o único desafio que desencadeie o *fiero.* Sinto *fiero* quando descubro a solução de um problema intelec-



tual difícil. Não há platéia, cuja adulação estou buscando. O *fiero* requer um desafio difícil e um sentimento favorável da pessoa a respeito de si mesma no momento da conquista. Triunfo não seria a palavra certa para descrever essa emoção, pois implica vencer uma competição, e esse é apenas um dos contextos em que se sente o *fiero.*

Acredito que essa emoção seja distintiva; não é como os prazeres sensoriais, nem alívio, nem diversão. O entusiasmo pode anteceder o *fiero,* quando começamos a enfrentar um desafio, mas também não é a mesma coisa. É sua própria emoção. Enquanto a soberba é tradicionalmente listada como o primeiro dos sete pecados capitais, o desejo de viver o *fiero* foi essencial ao longo da evolução, pois motivou grandes iniciativas e conquistas* [9].

Como você se sente quando escuta que seu filho/a foi aceito pela melhor faculdade, atuou esplendidamente em um recital, ganhou um prêmio no grupo de escoteiros ou conquistou algo importante? Podemos dizer *orgulho,* mas isso não especifica o padrão de sensações físicas que ocorrem nessas si-

* O psicólogo Michael Lewis mantém a palavra *orgulho* para o que denomino *fiero,* diferenciando o orgulho de húbris, mas ele não assinala que muitos estudiosos falham em não diferenciar o tipo *fiero* do tipo húbris de orgulho, sentimentos de satisfação ou eficácia.

tuações. Em iídiche, contudo, há uma palavra específica para essa experiência: *naches.* O escritor Leo Rosten define *naches* como "o arrebatamento de prazer mais orgulho que somente um filho pode dar a seus pais: 'Eu tenho esse *naches'"*[10]. Uma palavra semelhante, em iídiche, é *kvell*, também definida por Rosten: "Mostrar-se radiante, com imenso orgulho e prazer, em geral a respeito da conquista de um filho ou neto; ficar tão orgulhosamente feliz que os botões podem rebentar "[11]. *Naches* é a emoção, *kvell* é sua expressão. Para minha filha, os filhos podem sentir *naches* das conquistas de seus pais. O *insight* dele me deu *naches,* e eu estou agora em *kvell.*

Naches assegura o investimento parental no crescimento e nas conquistas dos filhos. Infelizmente, alguns pais não sentem *naches* quando seus filhos os superam. Freqüentemente, esses pais invejosos competem com os filhos, o que pode ser muito destrutivo tanto para os pais como para os filhos. Vi esse tipo de competição mais de uma vez, entre um orientador e estudantes no mundo acadêmico. "Por que eles a convidaram para a conferência? Eu sou o especialista; ela era minha aluna." Um professor, como um pai, deve sentir *naches se o* aluno sentir *fiero* e se motivar para feitos maiores, esperando que seu mentor chegue a *kvell.* Esses exemplos suscitam a interessante possibilidade de que existem emoções agradáveis que algumas pessoas nunca experimentam. Certamente isso seria assim com obstáculos físicos a um ou outro dos prazeres sensoriais, mas talvez existam obstáculos psicológicos bloqueando a capacidade de viver algumas das emoções agradáveis.

O antropólogo Jonathan Haidt sugeriu que a *elevação* seja outra emoção agradável. Ele a descreve como "uma sensação cálida, edificante, que as pessoas têm ao ver atos inesperados de bondade, gentileza e compaixão" [12]. Sentir-se elevado é algo que nos motiva a ser pessoas melhores, ao envolvimento com gestos altruístas. Não tenho dúvida de que aquilo que Haidt identificou e nomeou existe, mas não tenho certeza de que satisfaz os critérios para se estabelecer como emoção. Nem tudo que vivenciamos são emoções. Também temos pensamentos, atitudes e valores, por exemplo.

Richard e Bernice Lazarus descrevem a *gratidão* como "o apreço por uma doação altruísta que proporciona benefício" [13]. Para eles, quando uma pessoa é atenciosa conosco e é altruísta, ou seja, não quer apenas se beneficiar, tendemos a sentir gratidão. No entanto, podemos nos constranger por sermos caracterizados pela atenção, ficar ressentidos, nos sentir em dívida ou até nos

zangar, se acharmos que a pessoa tão atenciosa conosco fez isso pois considerou que estávamos muito necessitados.

De fato, a gratidão é uma emoção complicada, pois é difícil saber quando surgirá. Suponho que haja diferenças culturais importantes nas situações sociais em que a gratidão é vivenciada (a questão de quando dar gorjeta, por exemplo, apresenta diferentes respostas nos Estados Unidos e no Japão). Nos Estados Unidos, se as pessoas estão apenas fazendo seu trabalho, muitas vezes dizem que não esperam agradecimento; se uma enfermeira estiver sendo apenas uma enfermeira enquanto cuida de um paciente muito doente, pode dizer que não espera — nem precisa — de gratidão. Minha experiência, contudo, foi oposta; freqüentemente, a expressão de gratidão é apreciada nessas situações.

Duvido que haja um sinal universal de gratidão. O único de que me lembro é uma ligeira inclinação da cabeça, que pode sinalizar muitas outras coisas, como concordância. Também duvido que exista um padrão fisiológico de sensações que caracterizam a gratidão. Sem dúvida, ela existe, devemos apenas questionar se a colocamos no mesmo cesto da diversão, do alívio, dos prazeres sensoriais etc.

A sensação que vivenciamos ao saber que nosso pior inimigo sofreu algo também pode ser agradável, um tipo diferente de satisfação em relação às consideradas até aqui. Em alemão, denomina-se *Schadenfreude.* Ao contrário das outras emoções agradáveis, a *Schadenfreude* é desaprovada por algumas sociedades ocidentais (não tenho conhecimento da atitude de sociedades orientais a esse respeito)[14]. Supostamente, não devemos nos exultar sobre nossos sucessos, nem saborear as desventuras de nossos rivais. Devemos considerar a exultação uma emoção agradável distintiva? Provavelmente não; ela é muito como o *fiero,* exibido na frente dos outros.

Há realmente *dezesseis* emoções agradáveis? Os cinco prazeres sensoriais, a diversão, o contentamento, o entusiasmo, o alívio, o assombro, o êxtase, o *fiero,* o *naches,* a elevação, a gratidão e a *Schadenfreude* são, realmente, emoções distintas? Somente a pesquisa de suas ocorrências, sinais e o que ocorre internamente podem responder a essas perguntas. Por ora, acredito que devemos investigar cada uma delas. Alguns podem sustentar que, se não temos a palavra para uma emoção, ela não se qualifica. Certamente, não devíamos ser tacanhos ao insistir que deve ser uma palavra em inglês. Não é fundamental que haja uma palavra, em qualquer língua — mas espero que as emoções tenham sido nomeadas. As palavras não são emoções; são representações. Pre-

cisamos tomar cuidado para que nossas palavras não nos desencaminhem do verdadeiro significado das emoções. Às vezes, a maneira como usamos as palavras pode confundir. Empreguei *diversão* para a emoção agradável que sentimos em resposta a algo divertido, geralmente uma piada, mas também a outros assuntos que podem ser cômicos. Nesse momento, contudo, considere as emoções que sentimos em um parque de *diversões.* Em geral, não existem muitas piadas, embora, em alguns casos, nos divertimos com comediantes que atuam ali. Salões de espelhos e montanhas russas podem gerar maior excitação, medo e alívio que diversão. Também podemos sentir algum *fiero*, depois de enfrentarmos experiências desafiadoras. Se derrubarmos muitas garrafas ou pontuarmos bem barraca de tiro ao alvo, o *fiero* também pode ocorrer. Se nossos filhos ganharem nessas brincadeiras, sentiremos *naches.* Além disso, pode haver prazeres sensoriais nas experiências oferecidas. Combina melhor com as minhas palavras invocar um parque de diversões.

Essas emoções agradáveis estimulam nossas vidas; motivam-nos a fazer coisas que, em geral, são boas para nós. Estimulam nosso envolvimento na atividade necessária para que nossa espécie sobreviva: relações sexuais e apoio ao crescimento dos filhos. Isso difere totalmente do hedonismo, pois os atos altruístas podem ser fontes aprendidas de *fiero,* entusiasmo, diversão, prazeres sensoriais: quase todas as emoções agradáveis. A busca da satisfação não precisa ser solitária ou egoísta. De fato, acredito exatamente no contrário: sem amizade, sem realizações, sem o contato que gera prazer sensorial, a vida seria muito árida.

Assim como Tomkins, acredito que a busca da satisfação é uma motivação primária em nossas vidas. No entanto, quais emoções agradáveis devemos buscar? Todos podem vivenciar essas emoções, a menos que sejamos sensorialmente destituídos, mas temos inclinações, e, às vezes, desejamos algumas mais que outras. As pessoas organizam suas vidas para maximizar as experiências de algumas dessas satisfações. Sou uma pessoa que concentra esforços. Dessa maneira, posso sentir *o fiero,* o *naches* e alguns prazeres sensoriais. Quando jovem, enfocava mais o entusiasmo que o *naches* (pois ainda não tinha filhos). Suponho que, ao longo da vida, mudamos nosso foco diversas vezes, mas isso também ainda não foi estudado.

A busca do contentamento sempre foi inexpressiva para mim, mas tenho amigos que a têm como um objetivo importante, procurando momentos de calma e tranqüilidade. Outras pessoas que conheço buscam situações amea-

çadoras e ampliam o temor, para vivenciar entusiasmo, *fiero* e alívio. Além disso, há pessoas para quem a diversão, para si e para os outros, é o ponto central de suas personalidades. A pessoa altruísta, que muitas vezes decide trabalhar em organizações como *Habitat for Humanity* ou *Peace Corps*, pode estar procurando elevação, gratidão, e talvez *fiero.*

Volte ao começo do capítulo e observe a foto do reencontro da família Stirm. Tentemos identificar que emoções agradáveis a filha sentia ao correr com os braços estendidos para abraçar seu pai. Há entusiasmo e a expectativa dos prazeres sensoriais que ela sentirá ao abraçá-lo, sentindo novamente o tato e cheiro familiar dele. Provavelmente, ela sentiu alívio alguns momentos antes, quando viu que o pai realmente tinha voltado sem ferimentos de guerra. Também pode ter havido um momento de assombro na incompreensão de seu regresso após cinco anos, um longo período de tempo da vida dessa jovem.

O reencontro com alguém a quem você é muito ligado pode ser um tema universal de emoções agradáveis. Na Nova Guiné, verifiquei que os reencontros com vizinhos de aldeias amistosas eram a melhor situação para filmar a satisfação espontânea. Sentaria à beira do caminho, quase escondido nos pequenos arbustos, com minha câmera pronta para rodar, esperando o encontro dos amigos. Os reencontros fortalecem os vínculos entre as pessoas. A ausência pode, de fato, deixar o coração mais afetuoso. É agradável rever pessoas com as quais você se preocupa.

As relações sexuais são outro tema universal que envolve muitas emoções agradáveis. Evidentemente, diversos prazeres sensoriais ocorrem, além da excitação inicial e o alívio depois do clímax. A luxúria e o desejo sexual são carregados de expectativa erótica, expectativa de alguns prazeres sensoriais e na perspectiva do que é desejado.

O nascimento de um filho foi mais mencionado do que imaginava pelos alunos da faculdade, tanto homens quanto mulheres, a quem pedi, em um estudo inédito, para descrever o evento mais feliz que eles podiam imaginar. O entusiasmo, o assombro, o alívio, o *fiero* e talvez a gratidão estão provavelmente entre as emoções agradáveis mais relevantes.

Estar na presença de um ser amado é outro tema universal. Tanto o amor parental como o romântico envolvem compromissos de longo prazo, ligações intensas com alguém específico. Nenhum deles é, em si, uma emoção. As emoções podem ser muito breves, mas o amor perdura. No entanto, embora o amor romântico possa durar a vida toda, muitas vezes isso não acontece.

Geralmente, o amor parental é um compromisso eterno (embora haja exceções, em que os pais renegam seus filhos). Há outro significado de amor, relacionado a um surto momentâneo e breve de prazer extremo e envolvimento com o ser amado [15]. Isso é o que descrevi como êxtase ou glória, e pode ser considerado uma emoção.

Nos relacionamentos familiares amorosos, sentimos muitas vezes diversas emoções agradáveis, mas não sem sentirmos, outras vezes, emoções desagradáveis. Podemos ficar zangados, desgostosos ou decepcionados com os entes queridos, e sentimos desespero e angústia em caso de morte ou doença grave. Embora se preocupem mais quando os filhos são pequenos, acredito que os pais nunca deixam de se preocupar com a segurança e bem-estar deles. O contato com a criança, real, ou imaginado, pode gerar diversas emoções agradáveis: prazeres sensoriais, *naches,* momentos de contentamento ou entusiasmo, alívio quando ela escapa do perigo e, sem dúvida, diversão.

No amor romântico, a pessoa também pode sentir todas as emoções desagradáveis, mas, esperançosamente, não com tanta freqüência como as agradáveis. A aversão e o desprezo são raros e, quando o correm, é sinal de que o relacionamento enfrenta problemas. Os relacionamentos românticos diferem em termos de quais emoções agradáveis ocorrem com mais freqüência [16]. Alguns casais perseguem o *fiero* conjuntamente, trabalhando juntos ou encontrando satisfação na conquista de cada um. Outros podem enfocar mais o entusiasmo ou o contentamento, para dar apenas alguns exemplos.

Embora acredite que os temas mencionados sejam universais, eles são elaborados por nossas experiências. Inúmeras outras variações desses temas são aprendidas e tornam-se fontes de emoções diferentes de satisfação.

Há estados de ânimo relacionados a algumas emoções agradáveis, especificamente entusiasmo, contentamento e diversão. Essas sensações podem ser estendidas por longos períodos, horas, em um estado em que a pessoa sente facilmente as emoções referentes ao estado de ânimo.

No começo do capítulo, afirmei que a palavra *felicidade* não especifica o tipo de felicidade que está acontecendo. Uma ambigüidade adicional é que a felicidade pode se referir a uma questão completamente diferente, ou seja, o bem-estar subjetivo. O psicólogo Ed Diener, líder no estudo do bem-estar subjetivo, define-o como as avaliações das pessoas a respeito de suas vidas. Foi medido primeiramente por respostas a perguntas como: "Na maioria dos casos, minha vida está próxima do meu ideal" ou "Até aqui, consegui as coisas

importantes que quis". Diversos fatores diferentes parecem integrar o bem-estar: realizações específicas, como no trabalho, e freqüência de emoções agradáveis, em comparação a emoções desagradáveis.

O bem-estar subjetivo foi muito estudado em todo o mundo. Oferecer mais que uma amostra dos resultados nos levaria muito longe de nosso objetivo, mas um resultado universal é a associação positiva com a renda, associada ao poder de compra. Uma diferença cultural é que o amor próprio está mais relacionado ao bem-esta r subjetivo nas culturas ocidentais que nas orientais. O relacionamento íntimo também está associado ao bem-estar na maioria das culturas[17].

Há também um conjunto de traços de personalidade relacionados às emoções agradáveis. As pessoas cujas pontuações nos testes de personalidade são altas em extroversão e estabilidade emocional relatam maior felicidade [18]. A pesquisa de como os traços de personalidade conduzem à felicidade não considerou os diferentes tipos de satisfação relatados, mas sugeriu como a extroversão pode predispor a ser mais feliz. Os extrovertidos podem ser menos sensíveis à rejeição ou ao castigo, ou podem tender a fazer comparações favoráveis entre eles e os outros. Além disso, talvez se encaixem na cultura norte-americana melhor que os introvertidos [19].

As pessoas também diferem em seus níveis usuais de otimismo e animação, e isso parece ser uma característica duradoura em vez de uma reação a uma situação ou evento específico. Christopher Peterson, especialista nesse campo, sugere o otimismo como uma atitude acerca da probabilidade de vivenciar emoções agradáveis [20]. Embora nem todas as pessoas sejam muito otimistas, essa visão de mundo é boa. Ela está em pessoas que possuem mais satisfações em suas vidas, maior perseverança e conquistas. Curiosamente, diversos estudos sugerem que as pessoas otimistas gozam melhor saúde e, realmente, vivem mais [21]. Para Peterson, o otimismo a respeito da vida "pode ser uma tendência biológica, preenchida pela cultura com um conteúdo socialmente aceitável, levando a resultados desejáveis pois produz um estado geral de vigor e resiliência" [22]. Peterson também afirma: "Qual é a emoção do otimismo? Felicidade, alegria, hipomania (um distúrbio mental, em que há estados de espírito muito elevados) ou, simplesmente, contentamento?" [23].

Nos capítulos anteriores, descrevi como a abundância de emoções perturbadoras — medo, raiva e tristeza foram as mais fáceis de exemplificar — podia significar distúrbio emocional. A ausência total de emoções agradáveis

— incapacidade de sentir *fiero, naches,* prazeres sensoriais etc. — é um transtorno psiquiátrico classificado como *anhedonia.* O entusiasmo excessivo, persistente, misturado algumas vezes com glória e *fiero* fazem parte do distúrbio emocional da *mania.*

Identificando a satisfação nos outros

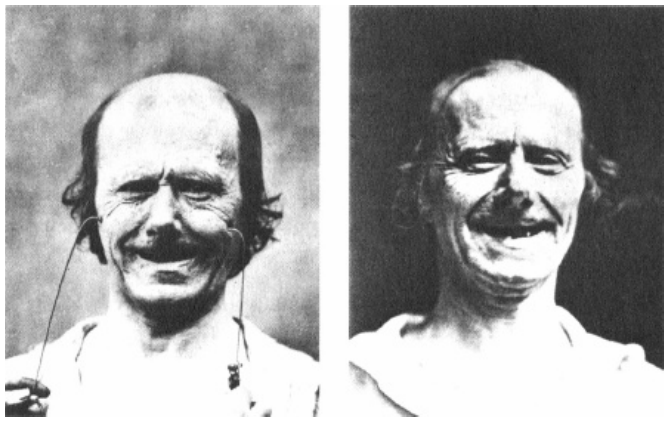
Fica evidente, a partir dessa breve passagem, deste breve capítulo, que o sorriso é o sinal facial das emoções agradáveis. A diversão, o *fiero,* o *naches,* o contentamento, o entusiasmo, os prazeres sensoriais, o alívio, o assombro, a *Schadenfreude,* o êxtase e, talvez, a elevação e a gratidão, envolvem o sorriso. Esses sorrisos podem diferir em intensidades, rapidez e duração.

Em todas essas emoções agradáveis existe a expressão sorridente. Como saber, então, o que a outra pessoa está sentindo? Um trabalho recente, mencionado no Capítulo 4, respaldou o palpite [24] de que é a voz, e não a face, que fornece os sinais que diferenciam as emoções agradáveis. Sophie Scott e Andrew Calder, psicólogos ingleses, identificaram diferentes sinais vocais de contentamento, alívio, prazer sensorial tátil e *fiero.* Eles comprovaram que essas emoções são sinalizadas pela voz, propondo cada som e constatando que as pessoas que escutavam não tinham dificuldade de identificar uma emoção. Scott e Calder ainda não descreveram precisamente o que está no tom da voz para sinalizar cada uma das emoções agradáveis. Suponho que eles também encontrarão sinais vocais de muitas outras emoções.

Os sorrisos podem ser enganosos, não só por fazerem parte de cada uma das emoções agradáveis, como também por serem exibidos quando as pessoas não sentem nenhum tipo de satisfação. Por exemplo: a polidez. Uma diferença separa os sorrisos satisfeitos dos de não satisfação. É uma diferença sutil, e nossa pesquisa com o psicólogo Mark Frank sugere que a maioria das pessoas não a percebe [25]. Se você não souber o que procurar, você pode ficar desorientado ou confuso, ou chegar à conclusão que os sorrisos não são confiáveis. Isso não é verdade. Os sorrisos, de modo inequívoco, mesmo que sutilmente, dizem se nascem ou não da satisfação.

Mais de cem an os atrás, Duchenne de Boulogne, neurologista francês, descobriu como o verdadeiro sorriso de satisfação difere de todos os outros sorrisos[26]. Ele estudou como cada músculo facial muda a aparência das pessoas esti-

mulando eletricamente diferentes partes da face e fotografando as contrações resultantes. (Ele realizou uma experiência com um homem que não sentia dor na face e, dessa maneira, não se incomodou com o procedimento.) No momento em que Duchenne observou a foto risonha produzida pela ativação do *músculo zigomático maior* — músculo que sai das maçãs do rosto (osso malar) e desce até uma aresta, no canto da boca, puxando os cantos da boca para cima, em um ângulo, num sorriso —, ele percebeu que o homem realmente não parecia feliz. Como bom experimentalista, Duchenne contou uma piada ao homem e registrou sua reação. A comparação revelou que, na satisfação verdadeira, em resposta a uma piada, o homem não apenas sorriu, mas ativou o músculo que circunda os olhos. Compare a foto em que ele tem eletrodos na face (à esquerda) com a sem eletrodos, em que ele sorri naturalmente (à direita).



O SORRISO DE DUCHENNE

Duchenne escreveu, em 1862: "A emoção da franca alegria está expressa na face pela contração combinada dos músculos *zigomático maior* e *orbicularis oculi.* O primeiro obedece à vontade, mas o segundo só é ativado pelas doces emoções da alma; a alegria falsa, o riso enganoso, não podem provocar a contração desse segundo músculo. O músculo ao redor dos olhos não obedece à vontade; ele só é ativado por um sentimento verdadeiro, por uma emoção agradável. Sua inércia, no sorriso, desmascara um falso amigo" [27].

Nossa pesquisa [28] confirmou a asserção de Duchenne de que ninguém pode contrair voluntariamente o músculo *orbicularis oculi* (ele "não obedece à vontade"), embora apenas parte del e seja difícil de contr air voluntariamente. Há duas partes desse músculo — uma interna, que retesa as pálpebras e a pele diretamente abaixo dela, e uma externa, que percorre toda a cavidade ocular — abaixando as sobrancelhas e a pele abaixo delas, empurrando para cima a pele de baixo do olho e erguendo as bochechas. Duchenne estava correto a respeito da parte externa do músculo; pouquíssimas pessoas podem contraí-la voluntariamente (cerca de 10% das pessoas que estudamos).

Todos podem ativar a parte interna, que retesa as pálpebras. Portanto, sua ausência não "desmascara um falso amigo". Os atores que aparentam sentir satisfação de modo convincente pertencem ao pequeno grupo de pessoas que contraem voluntariamente a parte externa desse músculo, ou, provavelmente, estão resgatando uma memória que gera a emoção e, em seguida, produz a expressão verdadeira.

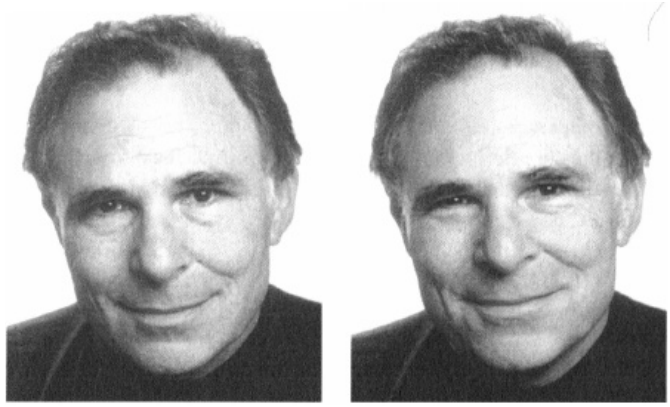
Embora Charles Darwin citasse Duchenne e usasse algumas de suas fotografias para ilustrar a diferença entre sorrisos, os cientistas que estudaram expressões faciais nos cem anos seguintes ignoraram a descoberta de Duchenne [29]. Eu e meus colegas reincorporamos as descobertas de Duchenne há vinte anos [30], e, desde então, destacamos sua importância. Por exemplo, se um recém-nascido de dez meses for abordado por um estranho, seu sorriso não envolverá o músculo ao redor do olho; porém, esse músculo se manifesta no sorriso da mãe, quando ela se aproxima da criança* [31].

Quando casais felizes se encontram no fim do dia, o sorriso deles envolve o músculo ao redor dos olhos, mas está ausente no caso de casais infelizes [32]. As pessoas que discutem a morte recente de um cônjuge e conseguem exibir sorrisos que envolvam o músculo ao redor dos olhos apresentam um luto reduzido dois anos depois [33]. (Não que elas estejam se deleitando com a morte do cônjuge, mas são capazes de recordar experiências agradáveis e, por um instante, vivenciar novamente a satisfação.) As mulheres que exibem sorrisos envolvendo o músculo ao redor dos olhos em suas fotografias do álbum da faculdade apresentaram menos aflição depois de trinta anos e maior bem-estar

* Apesar de não achar que bebês de dez meses mentem quando dão um sorriso que não é de Duchenne para estranhos, eles são capazes, nessa idade, de exibir um sorriso social; o tipo de sorriso que, durante toda a vida, exibimos ao conhecer um estranho.

emocional e físico [34]. Em geral, as pessoas que exibem freqüentemente sorrisos envolvendo o músculo ao redor dos olhos apresentam a sensação de maior felicidade, têm pressão arterial menor e seus cônjuges e amigos as consideram felizes[35]. Além disso, em nossa pesquisa, verificamos que o sorriso tanto com o músculo dos olhos como com a boca ativou áreas cerebrais (têmpora esquerda e regiões anteriores) encontradas na satisfação espontânea, mas o sorriso apenas com a boca não fez isso [36].

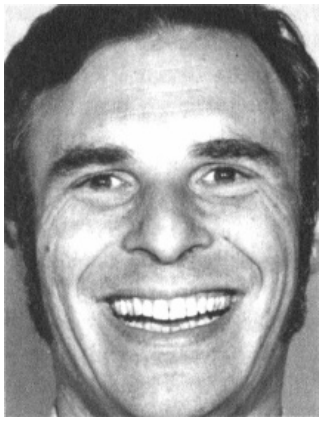
Em a homenagem a Duchenne, sugeri denominar *sorriso de Duchenne* o verdadeiro sorriso de satisfação, que envolve a parte externa do músculo que circunda os olhos.



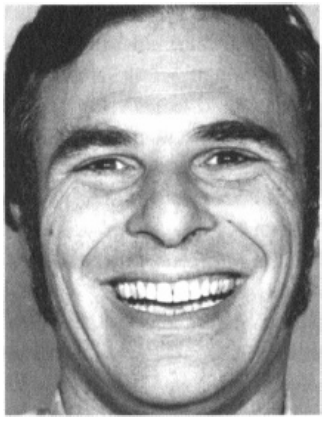
A B

À primeira vista, pode parecer que a única diferença entre essas fotos é que os olhos estão mais apertados na foto B, mas, se você comparar com cuidado as duas fotos, perceberá muitas diferenças. Na foto B, que expõe a satisfação real, as bochechas estão mais altas, o contorno delas mudou e as sobrancelhas abaixaram um pouco. Tudo isso se deve à ação da parte externa do músculo ao redor dos olhos.

Quando o sorriso é largo, há apenas um indício que diferencia satisfação e não satisfação. Um sorriso largo, como vemos na foto C, empurra para cima as bochechas, junta a pele sob os olhos, estreita a abertura dos olhos e até produz pés de galinha, tudo sem envolver músculo ao redor dos olhos.

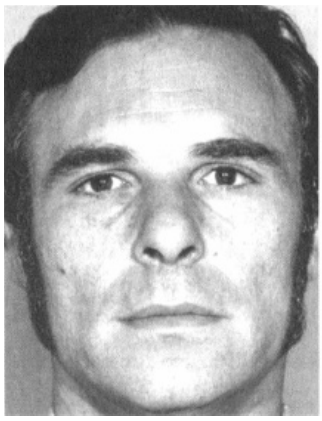


C

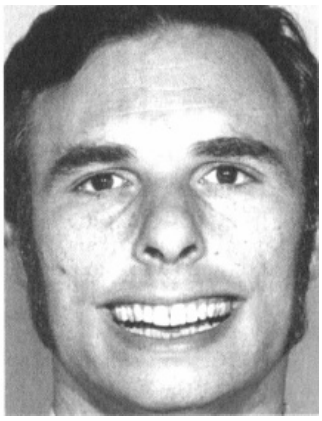


D

Em comparação, a foto D mostra que as sobrancelhas e a dobra da cobertura dos olhos (a pele entre as pálpebras e as sobrancelhas) foram abaixadas pelo músculo ao redor do olho. A foto D é um largo sorriso de satisfação, enquanto a C não é. A foto C, casualmente, é composta, obtida pela colagem de D, a partir das pálpebras inferiores para baixo, na foto neutra E. A foto F,



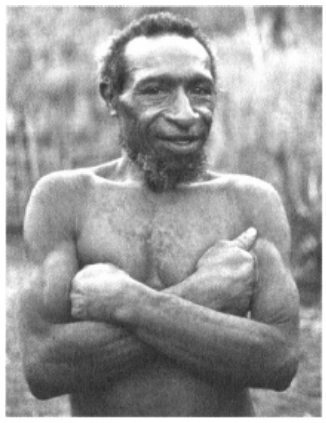
E
(EXPRESSÃO NEUTRA)



F

abaixo, também é composta: a boca sorridente da foto D foi colada na foto E. Os seres humanos não são capazes de produzir a expressão da foto F. Você deve estranhá-la, e o motivo disso é que o sorriso largo produz todas as mudanças nas bochechas e nos olhos que você observa na foto D. Fiz essa composição para sublinhar que sorrisos muito largos mudam não apenas a boca, mas também as bochechas e a aparência da pele abaixo dos olhos.

Há diversos sorrisos de não satisfação diferentes. Alguns, como o sorriso polido, envolvem apenas a boca sorridente. Isso também ocorre nos sorrisos usados para indicar que o ouvinte concorda ou compreende o que o interlocutor está dizendo durante uma conversa. Alguns sorrisos de não satisfação requerem outras ações faciais além da boca sorridente.



SORRISO HESITANTE

Esse homem de Nova Guiné era um ancião respeitado na aldeia. Seu sorriso hesitante ou cauto sinaliza que ele quer dizer que não há nada de mal, mas que ainda não tem certeza do que vai acontecer a seguir. Eu era uma pessoa muito imprevisível para os moradores dessa aldeia. Fazia coisas incríveis, estranhas: acender um fósforo, ligar uma lanterna, fazer música sair de uma caixa. Ele foi atraído por mim com espanto, entusiasmo e diversão, e encarou essas maravilhas, mas não sabia quando eu podia surpreendê-lo ou atemorizá-lo. A boca sorridente separada e os braços cruzados ajudam a transmitir a hesitação.

Foram lançadas farpas durante o dia todo. O presidente Ronald Reagan finalmente terminou seu discurso para a Associação Nacional para o Avanço das Pessoas de Cor (*National Association for the Advancement of Colored People — NAACP),* mas, em sua introdução, a presidente Margaret Bush Wilson provocou Reagan diversas vezes, lembrando a ausência dele na convenção da associação durante a campanha presidencial. Ela também fez os delegados aplaudirem-na ao emitir esse repúdio: "A NAACP não apoia necessariamente os pontos de vista prestes a ser expressos". Depois do discurso, Reagan abraçou Wilson, uma perfeita ocasião para o que pode ser denominado um sorriso infeliz ou do tipo "aceitar algo desagradável com bom humor" [37]. Esse sorriso reconhece as emoções desagradáveis, revela que você tem espírito esportivo, que é capaz de aceitar críticas e, ainda, sorrir. Não é uma tentativa de ocultar a emoção, mas um comentário visível de indisposição. Significa que a pessoa que o revela, ao menos na hora, não vai protestar a respeito dessa indisposição.



SORRISO DO TIPO "ACEITAR ALGO DESAG RADÁV EL COM BOM HUMOR"

Observe que, além de sorrir largamente, o ex-presidente Reagan tem os lábios apertados. A partir do enrugamento no queixo, também podemos dizer que ele empurrou o lábio inferior para cima. Com base na fotografia, não

podemos afirmar a atuação do músculo que circunda os olhos. Reagan pode ter gostado da situação desagradável. Em geral, os sorrisos infelizes ocorrem quando não há satisfação real, mas uma possibilidade, como o caso.



CONTROLANDO A EMOÇÃO COM UM SORRISO

Após renunciar, o ex-presidente Richard Nixon mostrou essa expressão momentos antes de deixar a Casa Branca, em uma despedida chorosa para aqueles que tinham servido sua presidência. Ninguém questionaria a infelicidade de Nixon naquele momento, mas o traço de um sorriso revela que ele não está abatido, que controlará o pesar e provável desespero. A boca está um pouco curvada para baixo, sinal de tristeza, uma expressão que seria mais intensa se ele não estivesse tentando sorrir. Não há brilho em seu olhar, um sinal muitas vezes visto nos sorrisos de satisfação, produzido pelas ações do músculo *orbicularis oculi.* Os lábios estão ligeiramente apertados, como se ele tentasse controlar suas emoções.

Nesse momento, passaremos para imagens finais, expondo a mistura de satisfação com outras emoções.

As fotos enfileiradas na página 222 exibem sorrisos misturados. A combinação de sobrancelha baixa e sorriso da foto G é rara. Não é um sorriso raivoso, pois a boca não está estreita nem estendida, e a pálpebra superior não foi erguida. Não há certeza do que a expressão pode sinalizar, pois não a vi em nenhuma de minhas pesquisas. A foto H é mais fácil, pois revela aversão claramente, devido ao erguimento do lábio superior. O sorriso adiciona hesitação à expressão, mas não é o caso de uma pessoa que realmente

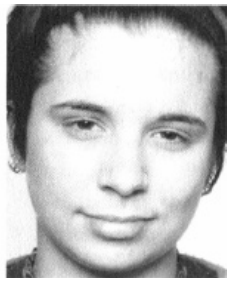
gosta de sua aversão. Na foto I, há uma mistura de satisfação e desprezo, formando uma expressão presunçosa. Vim os essa imagem antes, no capítulo dedicado à aversão e desprezo.



G



H



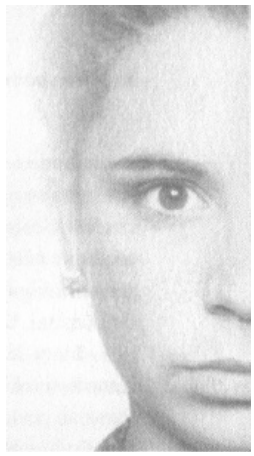
I

Utilizando as informações das expressões

Nos capítulos anteriores, discuti como utilizar as informações sobre as expressões faciais em diversos relacionamentos. Não quero fazer isso aqui, pois é raro perceber que alguém que vive uma experiência agradável possa criar um problema. Freqüentemente, não importa se a pessoa exibe um sorriso de Duchenne, satisfação real, um sorriso polido ou falso. Se seu chefe contar uma piada sem graça, você vai rir. Com certeza, ele não examinará sua expressão cuidadosamente para certificar-se de que você realmente gostou da piada. O que importa é que tentou transparecer apreço. No entanto, às vezes, quando você realmente se importa com a apreciação alheia, o lugar que deve ser observado é a dobra da cobertura do olho, diretamente abaixo das sobrancelhas.

Capítulo 10

Mentiras e emoções



Não foi minha idéia descobrir como as emoções podem ser úteis na avaliação da veracidade. A questão surgiu quase quarenta anos atrás, quando comecei a dar aulas de psiquiatria para estagiários em minha universidade. Embora eles estivessem entusiasmados em conhecer minha pesquisa (sugerindo que as expressões emocionais são universais e descrita no Capítulo 1), o que queriam, realmente, era orientação sobre uma decisão crítica: quando um paciente internado com depressão aguda solicitava autorização para voltar para casa por um dia, afirmando que se sentia muito melhor e *já* não pensava em suicídio, como saber se o paciente estava falando a verdade? O paciente podia estar mentindo para sair da supervisão e cometer suicídio? Isso aconteceu. Se o paciente estivesse dizendo a verdade e se sentisse melhor, passar um dia em casa seria um passo importante para uma vida normal.

Não tinha idéia de que respostas encontraria. Haveria algum sinal nas expressões ou nos gestos indicando uma emoção falsificada, irreal? Alguém que não fosse ator profissional poderia, voluntariamente, criar uma expressão que parecesse autêntica, mas não era? As pessoas eram capazes de suprimir deliberadamente qualquer sinal de seus sentimentos verdadeiros, especialmente quando essas emoções eram intensas? Há como enxergar a emoção verdadeira sob uma máscara?

Comecei analisando detalhadamente um dos filmes de minha coleção (isso foi antes do vídeo, quando os filmes sonoros eram o único meio de registrar expressões e gestos). Nos anos anteriores, entrevistei pacientes psiquiátri-

cos quando a equipe observava melhoras no estado deles e, depois, mais uma vez, uma semana antes da alta. A equipe revelou que uma das pacientes havia confessado que mentira durante a entrevista no meio da internação: ela afirmou que não se sentia mais deprimida e solicitou uma autorização de fim de semana. Alguns dias antes de sair, ela admitiu que pretendia se suicidar ao sair do hospital. Eu tinha, por sorte, o filme da entrevista.

Mary (é um pseudônimo) era uma mulher de quarenta anos, que tinha tentado suicídio três vezes antes de ser internada. A primeira vez que assisti ao filme do período intermediário de sua internação, não percebi que ela estava mentindo sobre suas emoções; ela sorria muito, falava com otimismo e parecia animada. Eu teria acreditado nela, e o médico também acreditou.

Então eu e Wally Friesen, meu colaborador de pesquisa, montamos um complicado projetor com diversas velocidades para examinar cada uma das expressões faciais e gestos, quadro por quadro, em câmera muito lenta e, também, mais rápida. Levamos mais de cem horas para assistir a um filme de doze minutos, mas valeu a pena.

Em um ponto da entrevista, o médico perguntou a Mary acerca de seus planos para o futuro. Em uma pequena pausa antes de responder, percebemos um aspecto de intensa angústia tomar conta da face de Mary. Esse aspecto durou apenas dois quadros em 24 — 1/12 de segundo —, e foi rapidamente disfarçado por um sorriso. Observamos repetidas vezes; não restava dúvida do que revelava. No quadro congelado, a emoção verdadeira de Mary era muito clara e, em seguida, era deliberadamente escondida. Depois que descobrimos o que procurar ao analisar o filme em câmera lenta, localizamos mais duas expressões muito rápidas de angústia.

Friesen e eu denominamos *microexpressões* esses movimentos faciais muito rápidos, que duravam de 1/12 a 1/5 de segundo, e percebemos que ocasionavam *escapamento* não verbal dos verdadeiros sentimentos[1]. Posteriormente, soube que os psicólogos Ernest Haggard e Kenneth Isaacs descobriram as microexpressões três anos antes, dizendo que não são visíveis em tempo real e são sinais de emoção reprimida, e não de emoções deliberadamente suprimidas[2]. Nós verificamos que elas poderiam ser vistas normalmente se soubéssemos o que procurar. Ainda não sabíamos o quão fácil seria localizá-las.

Fizemos outra pesquisa a respeito das emoções, tanto as deliberadamente escondidas como as reprimidas[3]. Ao longo das últimas décadas, esses trabalhos revelam que as microexpressões podem ocorrer onde há oculta-

mento deliberado, como no caso de Mary, ou quando uma pessoa não sabe como se sente, isto é, quando a emoção foi reprimida, seguindo a descoberta de Haggard e Isaacs. É importante observar que a microexpressão parece a mesma quer seja o resultado de emoções suprimidas ou reprimidas. A microexpressão em si não diz o que é; isso deve ser determinado pelo contexto, e, muitas vezes, exige questionamento adicional.

Esse é um bom lugar para explicar o que entendo por *contexto.* A mesma microexpressão pode ter significados muito diferentes em diversos contextos.

O significado mais amplo de contexto é a *natureza da interação conversacional.* É um primeiro encontro, uma conversa casual, uma entrevista formal, uma pergunta em que a outra pessoa sabe que está sob suspeita de transgressão.

O segundo contexto é a *história do relacionamento.* O que inspirou a conversa? Qual foi a natureza dos contatos anteriores entre o avaliado e o avaliador? Além disso, o que cada um espera e quer de seu futuro relacionamento?

O terceiro contexto é o *turno do falante.* A microexpressão é exposta quando a pessoa sendo avaliada fala ou escuta?

Finalmente, o quarto contexto é a *congruência.* A emoção exibida na microexpressão corresponde ou contradiz o conteúdo da fala simultânea da pessoa, o som de sua voz, seus gestos e postura? Se a microexpressão é exposta quando a pessoa está escutando, ela corresponde ao que o avaliador está dizendo e ao que o avaliado diz a seguir?

Embora todos os itens contextuais devam ser considerados na avaliação de uma expressão normal, ou *macroexpressão,* eles podem ser especialmente reveladores no estudo de uma microexpressão. Também devem ser considerados na avaliação dos sinais de emoção da voz, na postura e em outros indícios de base cognitiva.

A maioria das pessoas não percebe as microexpressões durante uma conversa, quando ela se mistura às palavras, tom da voz e gestos. Também não são percebidas, pois nos distraímos freqüentemente pensando no que dizer a seguir, em vez de observar atentamente as microexpressões. Mesmo quando mostrei microexpressões fora de contexto — com o som desligado e sem necessidade de pensar a respeito de respostas — a maioria das pessoas não instruídas informou não tê-las visto. Como não somos muito bons na observação das microexpressões por nossa conta, quando tentei ensinar sua localização pela primeira vez, surpreendi-me com a rapidez do aprendizado. Com apenas uma hora de instrução, as pessoas são capazes de aprimorar conside-

ravelmente a capacidade de localizar microexpressões. Acredito que os elementos essenciais que permitem esse aprendizado tão rápido são o *feedback* imediato de seu julgamento, a repetição da prática e a comparação visual das expressões freqüentemente confundidas, especificamente a raiva com a aversão e o medo com a surpresa.

No entanto, nem todos os indícios comportamentais são emocionais. Podem ser gerados tanto pelo pensamento (cognição) como pelo sentimento (emoção). Como este livro é dedicado às emoções, descrevo o papel dos sentimentos com mais detalhes, mas também é importante saber algo acerca do pensamento para entender como avaliar a veracidade. As emoções influenciam o pensamento (uma emoção forte, como o medo, pode dificultar o ato de pensar com clareza), e vice-versa (os pensamentos acerca das conseqüências de ser descoberto ou desacreditado aumentará o medo).

Os indícios cognitivos mais evidentes referentes a uma possível mentira são as *contradições* no relato a respeito do que ela planejou ou planeja fazer; ainda que certas contradições ocorram em relatos verdadeiros. Dessa maneira, você deve ser cautelos o ao avaliar a veracidade com base em suas contradiç ões. Raramente as pessoas contam o mesmo relato complexo exatamente da mesma forma. Elas adicionam ou subtraem detalhes srcinalmente esquecidos, dando a impressão de contradição.

Outro indício óbvio, mas útil, de que algo pode estar errado, é a *hesitação:* quando a pessoa demora a responder algo que você achou que ela responderia rapidamente. Por exemplo, se minha mulher me perguntar por que meu carro estava estacionado diante do Hotel St. Regis às duas da tarde de ontem, eu deveria saber a resposta. A hesitação desperta a suspeita de que eu estava fazendo algo errado e, não esperando ser pego, não havia preparado uma desculpa antecipadamente. Por outro lado, uma pergunta a respeito de quem se candidatará à presidência em alguns anos pode gerar muita hesitação de minha parte, pois não sou um especialista em política e não pensei em uma resposta para essa pergunta. Porém, essa hesitação não seria suspeita.

Você também deve considerar mais duas questões, além da hesitação, antes de interpretar um comportamento como uma possível mentira. Primeiro, são as *mudanças de comportamento,* que envolvem mudanças comportamentais quando há uma mudança de assunto. Por exemplo, se sempre hesito quando falo ou tento me lembrar de eventos anteriores, isso deve ser desconsiderado como indício de artifício, a menos que difira acentuadamente de minha hesitação

anterior. Se ela crescer apreciavelmente, pode indicar que estou tentando inventar uma história para encobrir alguma coisa; se diminuir, pode indicar que ensaiei minha resposta. Segundo: mesmo uma hesitação acentuada pode ser resultado de um processo totalmente inocente. Mesmo se eu não fosse um enganador, poderia hesitar enquanto penso se minha mulher está desconfiada. Posso, ainda, estar tentando decidir se comento com ela a esse respeito.

Como as contradições e hesitações podem indicar um pensamento a respeito de algo distante da conversa, invoco aqueles sinais de *pontos quentes* em vez de sinais de mentira: eles assinalam um momento em que você precisa descobrir mais informações. As alternativas a respeito do comportamento da pessoa têm de ser excluídas antes de você concluir que a mudança no comportamento é evidência de mentira.

Apenas Pinóquio possuía um sinal que se apresentava quando ele mentia. Nós, na melhor das hipóteses, temos os pontos quentes. Se eu revelasse uma microexpressão de medo quando minha mulher perguntou sobre meu carro estacionado diante do St. Regis, isso seria um ponto quente. Poderia recear que ela não acredita em mim, ou ficar preocupado com a situação de nosso casamento a partir das dúvidas dela a meu respeito. Poderia mesmo estar ocultando o medo por não querer que ela imagine o que estou pensando sobre nosso casamento, ainda que eu não tivesse feito nada de errado. O receio de ser descoberto em adultério é apenas uma das possibilidades que podem me fazer tentar ocultar medo. Como é apenas um ponto quente, ela deveria formular mais perguntas e obter mais informações para esclarecer o que gerou a emoção oculta.

Diversos sinais de pensamento a respeito do estímulo do momento são revelados na voz e nos gestos. Geralmente, há determinados lapsos de memória que não ocorrem quando as pessoas dizem a verdade. Além disso, uma memória detalhada pode ocorrer quando alguém está mentindo. John Dean, conselheiro do presidente Nixon, descreve em seu livro o quão cuidadosamente elaborou um relato dos eventos, pois achou que, ao incluir diversos detalhes, ele teria mais credibilidade [4]. Se aqueles que o escutaram tivessem conhecimento da pesquisa dedicada à memória, teriam tido a reação oposta, pois uma memória altamente detalhada para eventos registrados posteriormente é muito incomum.

No meu livro *Telling Lies* [Contando Mentiras, sem edição em português], descrevo esses pontos cruciais e questões a respeito de por que as pessoas mentem, e, também, quando é possível avaliar a veracidade a partir da

conduta[5]. Meu colega John Yuille desenvolveu uma pesquisa notável a respeito de pontos quentes com base cognitiva [6].

Se a mentira for sobre a sensação de alguém em determinado momento — como a mentira de Mary acerca de sua condição mental —, será composta de um ou dois componentes: a emoção ocultada e o disfarce, ou *máscara.* As máscaras ocorrem por dois motivos. Primeiro: é mais fácil ocultar uma emoção com uma expressão que com uma face inexpressiva. Além disso, as situações que motivam a mentira requerem não só ocultamento (por exemplo, angústia, no caso de Mary), como também falsificação (o disfarce de animação de Mary). O sorriso é a máscara mais freqüente, pois a conduta positiva é valorizada na maioria das situações sociais — como é o ocultamente dos sentimentos desagradáveis —, mas qualquer emoção pode ser mascarada com outra, por exemplo, a raiva mascarando o medo, como mencionei no Capítulo 6.

As expressões faciais podem denunciar falsidade de diversas maneiras. Uma é a *assimetria.* As expressões falsificadas são mais assimétricas que as expressões espontâneas, embora a diferença seja geralmente muito pequena e difícil de detectar sem treinamento. Podemos medir a assimetria pelo Sistema de Codificação da Ação Facial (FACS).

Como menciono no Capítulo 9, Duchenne du Boulogne, grande neurologista francês, foi o primeiro a sugerir que a ausência de movimentos musculares baseados na emoção, que a maioria das pessoas não realiza voluntariamente, "desmascara um falso amigo" [7]. A *ausência desses movimentos involuntários* sugere que a expressão pode ser falsificada, e não autêntica. Num sorriso, a ausência de movimento na parte externa do músculo ao redor dos olhos *(orbicularis oculi pars lateralis,* em latim, ou AU 6, em termos do FACS) diferencia um sorriso falsificado de um genuíno. Se for leve ou moderado em escopo, será fácil reconhecer a ausência desse movimento no sorriso, pois não haverá pés de galinha e as sobrancelhas não estarão erguidas pela ação do músculo, o que estreita a abertura do olho. (Observe de novo a comparação entre as fotos A e B, na página 217.) Por outro lado, um sorriso largo produzirá todos esses sinais, dificultando a falsificação do ponto, e, dessa maneira, você deve procurar um indício muito mais sutil: um leve abaixamento das sobrancelhas e da pele entre elas e as pálpebras superiores, denominada "dobra da cobertura do olho". (Observe outra vez as diferenças entre as fotos C e D, na página 218.) É difícil perceber essa diferença, e, em geral, somos facilmente enganados por largos sorrisos, falsos, o que também os define como uma máscara tão comum.

Outras emoções possuem movimentos musculares registrados, difíceis de criar voluntariamente. As falsificações de tristeza ou angústia podem ser identificadas, pois não incluem os cantos internos erguidos das sobrancelhas (expressões mostradas nas fotos I e J, na página 118). O medo falsificado não inclui, em geral, as sobrancelhas erguidas e únicas (expressão mostrada na foto H, na página 176). A falsa raiva tende a não incluir as bordas vermelhas retesadas dos lábios (expressões mostradas nas fotos L e M, na página 155). Não é difícil dissimular as expressões faciais de aversão ou desprezo, portanto, a ausência das emoções reais em suas expressões não desperta suspeitas. Outra forma de falsear as emoções pode ser identificada no *timing da expressão.* As expressões que surgem ou desaparecem abruptamente devem despertar suspeitas, a menos que o contexto da conversa justifique essas mudanças bruscas. De forma similar, as expressões que aparecem ou desvanecem gradualmente devem estar de acordo com o fluxo da conversa para ser confiáveis . (Isso é uma questão de congruência contextual, co mo descrito anteriormente.)

Além das expressões aparentemente falsas, as mentiras acerca das emoções podem produzir microexpressões que revelam a emoção oculta ou fazem-na transparecer, que escapam da máscara. Por exemplo: em um sorriso sem efeito sobre a pálpebra superior, sobrancelhas e testa, as emoções que ele mascara podem ser reveladas na face superior. Você pode ver essas microexpressões da face superior no medo (ver foto J, na página 177), na raiva (foto E, na página 153), na surpresa (foto I, na página 177) e tristeza (foto S, na página 120).

Até aqui, concentrei-me em detectar as emoções que são ocultadas ou falsificadas. Claro que muitas mentiras não são sobre os sentimentos em si, mas dizem respeito a ações, planos, pensamentos ou valores. Mesmo essas mentiras podem gerar pontos emocionais perceptíveis se a pessoa apresenta sentimentos a respeito delas. As emoções freqüentemente vividas por pessoas mentirosas são medo, culpa e, surpreendentemente, alegria.

O medo de ser descoberto é a emoção mais comum quando se mente. No entanto, o ele só aparece quando o risco é alto, isto é, o mentiroso valoriza as possíveis recompensas e acredita que as punições, em caso de descoberta, podem ser muito rígidas. Mesmo assim, nem todos os mentirosos temem ser pegos. Se o alvo da mentira envolve a reputação de ser crédulo, ou se o mentiroso foi bem-sucedido no passado ao contar essa mentira em situação igual ou semelhante, é improvável o mentiroso sentir ou expressar medo.

A culpa é outra emoção que pode derivar de determinadas mentiras. Ela é improvável quando a mentira é autorizada, como a mentira de um agente infiltrado da polícia, de um espião estabelecido em outro país ou um vendedor explicitamente estimulado a apresentar um produto de forma inapropriada. Quando a mentira não é autorizada ou há ambigüidade na obrigação de dizer a verdade, a culpa pode surgir, especialmente quando o alvo do mentiroso não pode ser facilmente acusado de ignóbil ou desleal, e ambos compartilham valores e esperam ter um relacionamento contínuo.

Outra emoção relacionada à mentira é a que denominei *prazer de enganar,* que defini como o mero prazer no ato de assumir riscos e enfrentar o desafio de controlar outra pessoa. O desprezo, a excitação e a satisfação tendem a ser vivenciados no prazer de enganar. Esse prazer é difícil de conter, motivando, muitas vezes, a vangloria, que denunciará a mentira. É mais provável quando o alvo do mentiroso é considerado difícil de enganar, e outras pessoas ligadas a ele estejam presentes e cientes.

Essas não são as únicas emoções a respeito de uma mentira séria, em que as conseqüências importam para o mentiroso e para o alvo. O mentiroso pode estar com raiva de seu alvo por diversos motivos, mas pode acreditar na necessidade de ocultá-la para êxito na mentira. De forma similar, um mentiroso pode sentir aversão em relação a seu alvo. Ou um mentiroso pode sentir as duas emoções a respeito do alvo, para empregar a mentira.

Antes de seguir, é importante descrever três importantes cuidados. Anteriormente, expliquei que não há sinais da mentira em si, apenas pontos quentes. As emoções que não correspondem ao contexto podem ser um ponto quente, mas podem ocorrer por diversos motivos, não apenas pela mentira. Na página 74, enfatizei que os sinais emocionais não nos dizem o que os produziram. Corremos o risco do erro de Otelo, chegando à conclusão de que uma emoção é decorrente da mentira, sem considerar outros fatores que a podem ter ativado. Embora esse julgamento seja tentador, devemos tolerar a ambigüidade até conseguirmos mais informações, para ter certeza de que o ponto quente é decorrente da mentira, e não de outro gatilho.

De fato, em situações em que alguém é ou se sente julgado, o avaliador pode, às vezes, considerar que a pessoa mostrará medo de ser descoberta se mentir. Outras vezes, o avaliador pode desconsiderar que a pessoa que diz a verdade terá medo de ser desacreditada. Quando meu colega Mark Frank e eu criamos experiências em que os voluntários mentiam ou diziam a verdade —

em certos casos a respeito de suas crenças políticas, em outros, quanto a pegar dinheiro que não era deles — fizemos exatamente isso [8]. Antes de eu começar a entrevistar os voluntários, mostrava um exemplar de *Telling Lies* e dizia a eles que tinha escrito o livro. Eu era um especialista. Se eles mentissem, eu os pegaria (para assustar os que estavam prontos para mentir), mas, se dissessem a verdade, eu saberia (para reduzir o medo de ser desacreditado nos que estavam dispostos a dizer a verdade). Mesmo se você não é especialista, pode tentar reduzir o medo de um inocente de ser desacreditado, enfatizando que você tem uma mente aberta e não prejulgou a questão, mas avaliará cuidadosamente tudo o que for dito e todo o resto que puder ser percebido.

O erro de Otelo é mais fácil de entender no contexto do medo, pois as pessoas inocentes podem, algumas vezes, ter medo de ser desacreditadas. No entanto, o erro pode ser aplicado a qualquer emoção. A culpa pode ser expressa por uma pessoa que diz a verdade, mas que é passível de culpa e tende a expressá-la por estar sob suspeita. A culpa também pode haver por algo referente ao tópico em discussão, ainda que não por causa da mentira em si. Considere o seguinte caso: um sargento do exército foi a primeira pessoa a descobrir o corpo desnudo e sem vida de sua vizinha, mulher atraente, esposa de outro sargento. Durante os interrogatórios, ele negou ter cometido o assassinato, mas falhou três vezes no teste do polígrafo. Quando a evidência física levou o verdadeiro assassino a confessar, o sargento foi absolvido. Por que, então, ele não passou no teste do polígrafo? Ele sempre alimentara fantasias sexuais com sua vizinha e, ao ver seu corpo desnudo, sentiu excitação sexual, ainda que ela estivesse morta. Ele sentiu muita culpa a respeito desses sentimentos. Sempre que questionado sobre a morte da vizinha e a descoberta do seu corpo, a culpa dele emergia, e essa emoção o reprovou no teste do polígrafo. A culpa, como qualquer outra emoção, pode ter diversas causas.

Embora suponha que é menos provável um inocente sob suspeita mostrar prazer de enganar, isso pode ocorrer. Recentemente, fui consultado pela polícia de outro país a respeito de um caso em que um adolescente era suspeito de assassinar a ex-namorada. Em uma entrevista filmada, ele mostrou expressões desdenhosas e outros sinais de prazer em enganar. No entanto, não havia outros sinais que sugerissem que ele estava mentindo, e julguei os sinais emocionais de sua entrevista não determinantes. Ele era um jovem da contracultura, consumidor de drogas, que estava expressando, provavelmente, seus sentimentos de superioridade e desprezo em relação à polícia. Uma pessoa que podia gostar de brincar com os interrogadores quanto à sua culpa ou inocência.

Em todas essas situações, as emoções não nos revelam a fonte, e os pontos quentes não provam a mentira. Uma emoção escondida em uma microexpressão ou uma expressão facial normal que contradiz as palavras, voz ou gesto da pessoa, indica que precisamos de outras explicações; isso é tudo. Vale repetir: os pontos quentes marcam os momentos em que precisamos descobrir mais para avaliar precisamente a situação.

De fato, como as microexpressões ocorrem tão rapidamente — em um piscar de olhos, para usar a expressão que Malcolm Gladwell recentemente tornou popular em seu livro —, elas podem não ser percebidas. Em *Blink,* Gladwell dá muitos exemplos de como as expressões são formadas — e os julgamentos feitos — instantaneamente, com base em uma fatia muito fina de comportamento, e aponta especificamente para as microexpressões como um exemplo[9]. No entanto, a maioria das pessoas não percebe as microexpressões, a menos que se exercitem para isso. Complicar ainda mais a situação, sabendo que uma emoção oculta ocorreu, não é suficiente para entender seu significado, especialmente depois de uma avaliação da informação. É necessária uma faixa mais longa de comportamento — considerando o contexto — a fim de prosseguir nesse julgamento.

E o último cuidado: nem todas as pessoas que suprimem ou reprimem uma emoção mostram uma microexpressão relacionada a ela. Em nossa pesquisa, achamos microexpressões em cerca de metade das pessoas que mentem deliberadamente. A presença de uma microexpressão tem significado (uma emoção existe e está sendo ocultada), mas sua ausência não nos diz se a pessoa está ou não ocultando uma emoção. Ainda não sabemos por que somente algumas pessoas geram microexpressões ao ocultar emoções.

Em geral, *não* descobrimos nenhuma mudança comportamental recorrente quando as pessoas estão mentindo. Eis por que os apanhadores de mentira devem aprender a ficar alerta a cada aspecto da conduta, pois nunca é possível saber como aparecerá a informação importante. Essa notícia sempre desalenta os entrevistadores e os jornalistas, que ficam decepcionados por não poder revelar o único indício infalível relativo à dissimulação. Esse indício não existe. Qualquer um que afirma categoricamente que alguém está mentindo está mal orientado ou é um charlatão.

Mais importante, não quero dizer que a maioria das mentiras é detectada por causa das microexpressões ou de qualquer outro sinal de comportamento emocional. Às vezes, detectar uma mentira nada tem nada a ver com a conduta

do mentiroso. Uma mentira pode ser denunciada pela evidência indiscutível de outra fonte, como o testemunho ocular confiável ou a evidênci a física. Às vezes, o mentiroso não pode resistir à vangloria, revelando seu segredo para uma fonte não confiável, que o delata. O famoso espião John Walker vendeu segredos para a União Soviética a respeito de como os Estados Unidos criaram hélices silenciosas para seus submarinos nucleares. Antes de seu trabalho de espionagem, as hélices davam aos Estados Unidos uma grande vantagem tática: os soviéticos não conseguiam saber onde os submarinos se escondiam, mas as hélices ruidosas dos submarinos soviéticos revelavam suas posições para a Marinha norte-americana. Walker não foi pego pelo polígrafo ou por um interrogador perspicaz. Ele se vangloriou, para a ex-mulher, do montante que estava recebendo dos soviéticos, sem prestar atenção que ela era sua ex-mulher e ele estava atrasado nos pagamentos da pensão alimentícia. Ela o delatou.

Às vezes, tudo depende da avaliação da conduta. Os processos criminais, por exemplo, vão a julgamento (em vez de serem resolvidos por um acordo) quando não há evidência de culpa ou inocência. A decisão é tomada por membros do júri, que decidem se testemunhas estão dizendo a verdade com base no que, e como, elas dizem. Em geral, os jurados não possuem relacionamentos contínuos com as testemunhas ou muito tempo para observar como seus comportamentos mudam conforme o tópico. Raramente, o corpo de jurados pode formular perguntas complementares se percebem um ponto crucial. Isso fica a cargo dos advogados e do juiz. Além disso, as testemunhas sabem que a veracidade de suas declarações está em questão, correndo, às vezes, grandes riscos.

Não obstante, há cenários em que uma pessoa capacitada para identificar pontos quentes emocionais é essencial. Os seqüestradores do avião do 11 de setembro foram questionados repetidamente por entrevistadores encarregados de conceder vistos, inspetores da imigração e pessoal do aeroporto antes de lançarem-se contra as Torres Gêmeas e o Pentágono. Se algumas de suas mentiras tivessem sido detectadas, parte (se não toda) da catástrofe de 11 de setembro poderia ter sido evitada. Isso quase aconteceu. Um dos seguranças do aeroporto relatou, depois, que desconfiou de um dos seqüestradores, que agiu de modo estranho. O treinamento que ele recebeu, contudo, não lhe deu confiança de agir com base em sua suspeita, e, assim, ele não deteve o terrorista para novos exames e verificações.

Atualmente, a maioria das pessoas em cargos de segurança nacional ou de cumprimento da lei não é instruída a realizar uma entrevista, ou recebe

noções erradas dos indícios infalíveis para detectar mentirosos. Pior: quando confiam em um indício duvidoso, raramente têm um *feedback* para reconhecer que cometeram um erro de julgamento, ou, se descobrem, é tão tarde que nem lembram mais o que os conduziu ao erro.

A maioria dos que são treinados para avaliar a veracidade recebe informações não necessariamente baseadas em evidências científicas. Às vezes baseiam-se, somente, em informações que os estudos científicos constataram erradas. Em uma experiência, um laboratório capacitou pessoas segundo ensinamentos de uma empresa que atualmente treina policiais — de fato, treina mais policiais que qualquer outra organização nos Estados Unidos — e verificou que os treinados ficaram *menos* precisos na avaliação da veracidade [10].

Com os psicólogos Mark Frank e John Yuille (que é para as palavras e a memória o que sou para a expressão facial e o gesto), e com John Yarbrough, detetive e traçador de perfis do departamento de homicídios da polícia, desenvolvi uma nova abordagem para capacitar pessoas a avaliar a veracidade, baseada na evidência científica e na experiência de campo. Transmitimos apenas informações comprovadas nas pesquisas e experiências científicas (muitas feitas em nossos próprios laboratórios) e permeadas pelas experiências do cumprimento da lei (observadas por policiais que trabalharam conosco no desenvolvimento do currículo). Preferimos oferecer o treinamento em três dias, tempo para prática e *feedback*. Mas, como muitos dos alunos presentes não podem abandonar seus cargos por três dias, oferecemos um treinamento concentrado em dois longos dias. Ensinamos interrogadores da polícia dos Estados Unidos, da Grã-Bretanha e do Canadá. Embora a polícia seja cética quanto ao fato de um acadêmico oferecer informações práticas, contornamos esse ceticismo ministrando os cursos sempre por meio de uma pessoa com muitos anos de experiência no cumprimento das leis e de um cientista que pesquisou muito a conduta e a mentira. Ao longo do treinamento, os policiais constatam que são capazes de ver e entender o comportamento que não entendiam ou interpretavam incorretamente.

Ainda não sabemos quem aprende mais — os que eram os piores na avaliação da veracidade, os melhores — ou todos. Também não sabemos quanto tempo dura a melhora, ou se é necessário um curso de reciclagem. Felizmente, parece que o governo dos Estados Unidos vai financiar a pesquisa para obter respostas a essas perguntas.

Além disso, oferecemos capacitação para oficiais do serviço de inteligência e contrainteligência militar. Os oficiais do serviço de inteligência fazem os inter-

rogatórios dos capturados em ações militares, como no Iraque, suspeitos de planejar ataques contra as tropas norte-americanas. Embora houvesse muita propaganda a respeito dos que utilizaram métodos desumanos, cruéis ou violentos nos interrogatórios, poucas pessoas sabem que ensinamos nossos métodos não coercitivos de avaliação da veracidade a um grupo de oficiais do serviço de inteligência. Posteriormente, esses oficiais foram transferidos para a prisão de Abu Ghraib, depois da descoberta de interrogatórios polêmicos, e relataram a utilidade de nossa capacitação naquele cenário altamente carregado.

O serviço de contrainteligência é uma questão totalmente diferente, pois visa a detectar aquelas pessoas que, conscientemente ou não, fornecem informações para governos estrangeiros. A maioria deles sob consideração *não* sabe que está sendo avaliada. Só quando há a decisão de prender ou deportar alguém, o suspeito toma conh eciment o de que está sob avaliaçã o. Algumas pessoas consideradas espiãs são alimentadas por falsas informações, ou são vigiadas simplesmente, durante anos. O agente do serviço de contrainteligência não revela sua identidade, mas, não obstante, encontra meios de ter conversas informais, às vezes permanentes, com os suspeitos. Nessas situações, não ensinamos como disfarçar as próprias expressões ou os objetivos (isto é, como mascarar seus pontos quentes), mas como utilizar nossas informações para avaliar o suspeito.

Há alguns anos, o foreign Service Institute (FSI), do Departamento de Estado dos Estados Unidos, pediu-nos ajuda para capacitar novos funcionários, cuja primeira tarefa seria realizar entrevistas para concessão de vistos a estrangeiros que queriam viajar aos Estados Unidos. Um objetivo era saber como identificar quem estaria mentindo ao afirmar que planeja uma viagem de férias, mas, na realidade, pretende permanecer trabalhando ilegalmente. Outro objetivo, muito pior, era identificar as pessoas que estavam traficando drogas, lavando dinheiro ou envolvidas com terrorismo.

Para desenvolver o programa, enviamos equipes de duas pessoas, um cientista e um responsável pela aplicação das leis, para Toronto, Cairo e Cidade do México, para observar os novos funcionários fazendo as entrevistas de concessão de vistos. O grande número de pessoas que esses funcionários avaliam não permite que a entrevista dure mais de três minutos para decidir a concessão ou do visto ou o encaminhamento para uma entrevista mais intensiva. Na Cidade do México, onde estive, ocorrem cerca de mil entrevistas por dia.

Ao saber que as entrevistas duravam apenas três minutos, pensei inicialmente que seria impossível ensinar algo que eles pudessem aplicar de forma

proveitosa em um tempo tão curto. No entanto, ao observar as entrevistas na Cidade do México e analisar os vídeos de entrevistas em Toronto, ficou muito claro que nosso trabalho seria útil. Muita coisa acontece em três minutos se as perguntas são incisivas e exigem mais que um "sim" ou "não" como resposta e o avaliador está atento aos pontos quentes.

O FSI também utiliza nosso treinamento para identificar pontos quentes quando cidadãos norte-americanos procuram uma embaixada ou consulado para obter orientação, renovar passaportes, providenciar que uma criança adotada viaje aos Estados Unidos etc. Por exemplo, um dos funcionários do serviço de estrangeiros que capacitamos observou que, em uma entrevista com um norte-americano, no exterior, "a face do requerente do passaporte deteve-se, por uma fração de segundo, em uma clássica microexpressão de aversão, quando questionado sobre sua cidade natal. Foi o suficiente para despertar a suspeita do vice-cônsul, que investigou mais e descobriu que o verdadeiro dono da identidade usada pelo requerente está detido em uma prisão da Flórida. O próprio requerente era um cidadão norte-americano procurado por roubo e estupro em outro estado. Ele estava fugindo há muitos anos e tinha obtido um passaporte, anteriormente, com a identidade falsa. A polícia holandesa o prendeu".

O serviço de segurança de um aeroporto enfrenta um cenário ainda mais problemático para identificar pessoas que pretendem causar danos ou praticar atividades criminais, pois a *taxa básica* (a quantidade de pessoas que podem ser problemáticas) é uma fração muito pequena. Dois milhões de pessoas freqüentam diariamente os aeroportos norte-americanos, e acredita-se que mais de 99% não representam qualquer problema. Tentar achar um terrorista entre elas é como procurar a proverbial agulha no palheiro, mas deixar passar essa "agulha" pode resultar em enorme dano. Simplesmente não é possível entrevistar cada um que passa por um aeroporto norte-americano. O serviço de segurança israelense pode adotar essa abordagem, pois somente cinqüenta mil pessoas viajam por meio do único aeroporto internacional do país por dia. O serviço de segurança norte-americano não é capaz de entrevistar dois milhões de viajantes por dia.

Atualmente, a observação comportamental acrescenta um novo nível de segurança em aeroportos, além da verificação de passagens, da varredura de bagagens e do controle de nomes nas listas de observação. O programa, desenvolvido pela Transportation Security Administration (TSA), que agora inclui nossa capacitação dedicada à avaliação da veracidade, é denominado Exame de

Passageiros por Técnicas de Observação *(Screening Passengers by Observational Techniques* — SPOT). Trabalhamos, também, em um programa equivalente para os aeroportos britânicos. O pessoal do SPOT não inclui as pessoas que revistam as bagagens de mão ou pedem para tirar os sapatos. Eles ficam de lado e observam cada passageiro, tentando perceber algo indevido, procurando as pessoas que se comportam de modo muito diferente da maioria dos outros na fila. Pode ser uma microexpressão ou algum comportamento relacionado na lista de verificação. Se houver determinada quantidade de sinais suspeitos, o funcionário do SPOT fará algumas perguntas enquanto a pessoa permanece na fila. Em grande quantidade de casos, eles descobrem um motivo inocente para a conduta incomum do passageiro. Por exemplo, uma pessoa que mostra muitos sinais de inquietação está, na verdade, tentando se lembrar se desligou o fogão antes de sair de casa. Em alguns casos, as pessoas são submetidas a novas entrevistas e, então, descobre-se que muitos são criminosos procurados, traficantes de drogas e dinheiro, imigrantes ilegais ou terroristas.

A avaliação da veracidade também é importante na segurança empresarial, a fim de identificar pessoas que pretendem prejudicar a empresa, envolvendo-se em espionagem industrial, área em que estamos começando a aplicar nosso treinamento.

Há também aplicações úteis para médicos e enfermeiras que prestam assistência médica. Por exemplo, os profissionais da saúde podem avaliar com mais precisão se um paciente finge uma doença para conseguir licença médica ou para fazer uma cirurgia de problemas inexistentes em si ou em seus filhos (a peculiar síndrome de Munchausen ou *síndrome de Munchausen por procuração).* Em geral, os pacientes sem intenção ruim freqüentemente ocultam seus medos, como dúvidas a respeito do tratamento ou da competência do pessoal da assistência médica, como resultado de constrangimento ou medo da rejeição. Os pacientes também podem se sentir culpados e mentir conscientemente se estão seguindo o tratamento recomendado. Além disso, a vergonha de ter uma doença ou de perder a autonomia por uma doença penosa pode motivar alguém a ocultar a gravidade de seus sintomas. Até aqui, os profissionais da saúde, incluindo os da escola médica da Mayo Clinic, procuraram o treinamento apenas para entender as emoções, mas eles podem, algum dia, utilizar também nosso trabalho de avaliação da veracidade.

Embora a maioria dos leitores não deseje ou não possa participar de um de nossos cursos de avaliação da verdade, há parte desse conteúdo que pode

ser aprendida. Depois de constatar que, com meus ensinamentos, algumas pessoas puderam aprender rapidamente a reconhecer as microexpressões, criei um CD interativo e com autoaprendizado, intitulado Ferramenta de Treinamento para Microexpressão (*Micro Expression Training Tool* — METT). Após cerca de uma hora de uso, a METT aprimora a capacidade de reconhecer as microexpressões. A METT ainda é uma das maneiras mais confiáveis e comprovadas de treinamento para reconhecer microexpressões. (A última página deste livro informa como pedir o CD.)

Como as microexpressões são resultado do ocultamento — deliberado ou reprimido —, você deve se lembrar de que está usando informações que não foram dadas. Eis por que se deve refletir sobre como aproveitar essas informações, se esse conhecimento não será destrutivo para você e para o outro. Não presuma que você sabe o que provocou a emoção reconhecida. Uma microexpressão de raiva não determina que a pessoa tem raiva de você. Ela pode estar com raiva de si mesma, ou pode estar se lembrando de um evento anterior que a deixou assim. A primeira questão a levar em conta é para quem a emoção está direcionada.

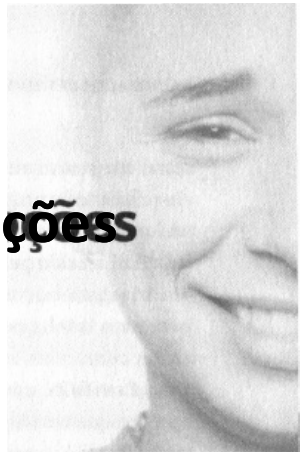
Os capítulos de 5 a 8 indicam o que considerar ao utilizar as informações das expressões sutis e das microexpressões na família, no trabalho e nas amizades. Nesse momento, quero apresentar algumas diretrizes gerais que se aplicam a qualquer informação emocional percebida, em uma expressão sutil ou microexpressão.

Freqüentemente, o melhor é não dizer nada sobre o que você viu. Em vez disso, fique alerta às possibilidades. Você pode perguntar: "Há algo que você quer dizer a respeito de como se sente?". Um próximo passo pode ser: "Achei que você estava sentindo algo mais do que disse". Você até pode ser mais específico, perguntando a respeito da emoção que identificou. Sua reação depende da natureza do relacionamento, de sua história passada, do futuro almejado e de seu conhecimento daquela pessoa.

Você pode não ter nem o direito de comentar, mesmo vagamente, a respeito da emoção que detectou. Embora acredite que os relacionamentos geralmente funcionem melhor quando há compreensão e reconhecimento sobre os sentimentos, isso nem sempre é assim. Seja cauteloso; não faça a outra pessoa sentir que não tem privacidade.

Conclusão

Vivendo com as emoções



Nós todos vivenciamos as mesmas emoções, mas de diferentes maneiras. O modo como vivencio a raiva não é, por exemplo, o mesmo que minha mulher. Sabemos disso, pois vivemos juntos há mais de vinte anos, mas passaríamos tempos difíceis tentando descrever as diferenças. Como a maioria das pessoas, não temos um esquema para examinar como nossas experiências diferem e como podem ser equivalentes. Sabemos que não temos os mesmos gatilhos específicos, e que eu me enfezo mais rápido que ela, mas, além disso, não podemos dizer muito mais. Quando somos confrontados por nossas diferenças, por um de nós ou ambos estarmos com raiva, estamos muito envolvidos, no momento, para reconhecer nossas diferenças de lidar com a raiva. No entanto, com raiva, também temos alguns aspectos da experiência em comum — geralmente um obstáculo nos desperta a raiva —, estampamos expressões bastante similares na face, nossas vozes alcançam o mesmo limite, nossos corações batem mais rápido, nossas mãos ficam mais quentes. Nossas diferenças individuais circundam as proposições universais da emoção.

É apropriado que eu descreva as diferenças individuais da experiência emocional neste último capítulo, pois se baseia em minha pesquisa atual. Estive trabalhando nela durante grande parte da última década, com meu amigo Robert Levenson. Embora meu trabalho mais conhecido seja sobre os elementos universais na emoção, estou, nesse momento, examinando o oposto, isto é, a exclusivida de da experiência emocion al de cada indivíduo. As diferenças individuais estavam em meu estudo a respeito das proposições universais,

como em praticamente todo estudo a respeito da emoção, mas como a evidência referente às proposições universais era tão forte, as diferenças individuais puderam ser postas de lado.

Fui atraído pela questão das proposições universais porque ela tem uma história distinta, com pessoas gabaritadas em desacordo. Solucionada essa disputa para minha própria satisfação, o estudo das diferenças individuais me atraiu como uma maneira de aprofundar a compreensão de minha própria vida, da vida da minha família e de meus amigos. Não estou tentando descobrir por que temos diferenças em vivenciar as emoções. Em vez disso, o primeiro passo é identificar essas diferenças, descobri-las, para estabelecer a base dos perfis emocionais da forma subjetiva de vivenciar cada emoção. É surpreendente que algumas das perguntas mais fundamentais a respeito de como os indivíduos diferem na experiência emocional ainda não foram formuladas, muito menos respondidas.

Sabemos que as pessoas diferem na força típica de suas experiências de uma emoção específica. Em geral, algumas apresentam uma resposta de raiva muito intensa, enquanto outras sentem raiva moderada ou suave (e não só porque a estão controlando). Algumas pessoas se enfezam muito mais rápido que outras, e a raiva de algumas pessoas geralmente dura muito tempo, enquanto outras têm breves explosões. Assim que a raiva começa a diminuir, ela pode desaparecer rapidamente ou refluir lentamente. Considerando apenas esses quatro aspectos que podem diferenciar uma experiência emocional — velocidade do começo da emoção, força da resposta emocional, duração da resposta e tempo para voltar a um estado básico — há diversas perguntas interessantes a formular. Todos que se enfezam rapidamente se recompõem rapidamente? Ou há quem tenha um início rápido com um longo tempo de recuperação? Se você tiver um início rápido, isso significa necessariamente uma resposta furiosa? Ou você pode ter um início rápido e uma raiva fraca ou de baixa intensidade? E se a raiva for intensa, isso significa que ela durará pouco tempo, em explosões de curta duração, ou pode durar um longo tempo?

Eu tenho algumas respostas, a partir de dados que analisei e estou preparando para publicação científica. Surpreendentemente, tudo que poderia acontecer, aconteceu. Considere o relacionamento entre força e velocidade de resposta. Eu supunha que os respondentes rápidos eram, em geral, os mais fortes, mas quase todos eram fracos. Além disso, os respondentes lentos esta-

vam divididos entre fortes e fracos. O mesmo ocorria na relação entre a duração (quanto uma emoção dura) e a força de resposta. Achei que, se fosse apresentada uma resposta forte, ela demoraria a acabar. De modo algum. As respostas fortes se dividiram entre curta e longa duração, e as fracas também estavam quase completamente divididas entre duração curta e longa. Ainda estamos trabalhando nessa pesquisa, formulando outras perguntas a respeito da diferença entre os indivíduos.

A freqüência de nossos episódios emocionais é outro traço determinante na compreensão do *perfil emocional* do indivíduo. Você pode ser uma pessoa que se enfeza lentamente e nunca fica furiosa, cuja raiva dura um tempo e, em seguida, desaparece imediatamente, mas você pode ter esses episódi os apenas algumas vezes por ano. Ou você pode tê-los algumas vezes por semana. Nossa capacidade de controlar o que fazemos, dizemos e sentimos durante um episódio emocional também é um elemento importante no perfil emocional individual, embora outro aspecto seja a clareza ao sinalizar como estamos nos sentindo. Algumas pessoas possuem sinais muito sutis para demonstrar isso, mesmo quando não estão tentando controlar. Outras pessoas apresentam expressões faciais e vocais muito fortes e claras, mesmo quando tentam controlá-las. Finalmente, temos os eventos que ativam prontamente cada uma de nossas emoções.

Tudo o que descobrimos sobre uma emoção, a raiva, por exemplo, também se aplica ao medo ou à tristeza? A pessoa terá o mesmo perfil — início rápido, força moderada, longa duração, recuperação rápida, ocorrência freqüente, fácil de controlar com um sinal claro — para todas as emoções? Em outro nível, ainda podemos perguntar: se a pessoa possui fortes sinais emocionais, ela também terá fortes mudanças em seu sistema nervoso autônomo, ou esses dois sistemas de resposta emocional estão desconectados? A resposta a essas perguntas parece ser positiva, em termos de uma parte do perfil emocional que fomos capazes de analisar: a força de resposta da pessoa é similar na raiva, medo, tristeza e aversão, e a força das expressões é similar à da resposta do sistema nervoso autônomo. É necessário muito mais trabalho para reproduzir essa constatação e examinar os outros aspectos do perfil emocional [1].

Se você estiver interessado em mapear seu perfil emocional e, talvez, o perfil de alguém com quem esteja intimamente envolvido, você pode achar uma ferramenta que permite isso na seguinte página: *paulekman.com.*

Agora descreverei as características comuns vistas nas emoções. Juntando as idéias dos capítulos anteriores, a emoção é definida pelas seguintes características:

- Há um sentimento, um conjunto de sensações que vivenciamos e, muitas vezes, temos consciência.
- Um episódio emocional pode ser breve, durando, às vezes, somente alguns segundos. Se durar algumas horas, é um estado de ânimo, não uma emoção.
- É relacionado a algo importante para a pessoa.
- Vivenciamos emoções como acontecem para nós, não as escolhemos.
- Em geral, o processo de avaliação em que examinamos constantemente nosso ambiente em relação àquelas coisas importantes para nós é automático. Não temos consciência de nossa avaliação, exceto quando ela se estende ao longo do tempo.
- Há um período refratário, que, inicialmente, filtra as informações e os conhecimentos armazenados na memória, dando-nos acesso somente ao que respalda a emoção do momento. O período refratário pode durar alguns segundos ou se prolongar por mais tempo.
- Sabemos que estamos nos emocionando assim que a emoção começa, quando a avaliação inicial está concluída. Quando percebemos o despertar de uma emoção, podemos reavaliar a situação.
- Há temas emocionais universais, que refletem a história de nossa evolução, e diversas variações culturalmente aprendidas, que refletem a experiência individual. Em outras palavras, ficamos emocionados a respeito de questões relevantes para nossos antepassados e a respeito das que achamos importantes em nossas próprias vidas.
- O desejo de vivenciar uma emoção motiva nosso comportamento.
- Um sinal eficiente — claro, rápido e universal — informa aos outros como a pessoa emocionada se sente.
- As expressões emocionais falsas podem ser detectadas, com dificuldade, a partir da assimetria, da ausência de movimentos musculares específicos — típicos das expressões genuínas, difíceis de realizar voluntariamente —, e das discrepâncias no *timing* da expressão.
- As emoções mascaradas com um sorriso podem, ainda, deixar escapar a emoção sentida nas pálpebras superiores, sobrancelhas e testa.

Antes de encerrar, gostaria de falar mais a respeito da culpa, da vergonha e do constrangimento* [2]. Essas emoções não possuem expressões únicas. É difícil diferenciar culpa e vergonha de tristeza, exceto pelo movimento de cabeça para o outro lado. A falta de sinais distintivos para culpa e vergonha, contudo, faz sentido, pois, quando a pessoa sente essas emoções, não quer que os outros saibam, e, assim, o sinal não se desenvolveu. O constrangimento é mais problemático. O rubor não se qualifica como sinal de constrangimento, pois não é notável em pessoas de pele escura. Dacher Keltner mostrou que não há expressão única momentânea do constrangimento como há para a raiva, o medo, a aversão, o desprezo, a tristeza e a satisfação. Em vez disso, o const rangimento é mostrado por meio de uma seqüência de expressões [3]. Possivelmente, o constrangimento veio tarde em nossa história evolucionista, e ainda não houve tempo suficiente para que um sinal eficiente fosse desenvolvido.

A inveja é outra emoção que satisfaz a maioria das características listadas acima, com exceção de que não aparenta ser um sinal[4]. Não reconheço no ciúme uma emoção, mas uma cena ou trama emocional em que há três atores; um, que teme perder a atenção do outro, e o rival. Nessa trama, podemos supor as emoções que cada pessoa pode sentir, mas isso não é estável. O rival pode se sentir culpado, envergonhado, amedrontado, chateado ou desdenhoso, dependendo das circunstâncias. A pessoa preocupada em perder o interesse do outro pode se sentir chateada, amedrontada, triste ou indignada. Por fim, a pessoa cuja atenção é solicitada pode ter diversas emoções diferentes.

Mesmo sem sinais claros e eficientes, não tenho dúvida de que o constrangimento, a culpa, a vergonha e a inveja também são emoções. Decidi não dedicar capítulos a essas emoções pois não pesquisei profundamente a respeito delas.

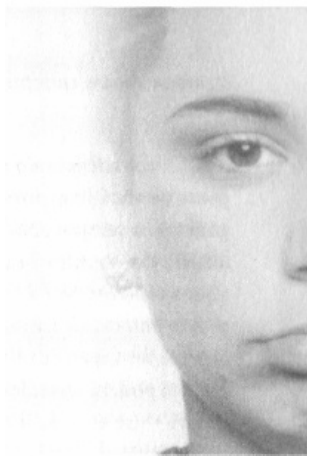
Descrevi diversas emoções que preenchem nossas vidas, explicando os gatilhos habituais de cada uma, quando e por que são úteis para nós, como reconhecer as expressões mais sutis dessas emoções nos outros, e como utilizar as informações que podemos colher dessas expressões no trabalho, na vida familiar e nas amizades. Os capítulos iniciais abordaram dois dos problemas mais difíceis que a maioria de nós vivência na vida emocional. Expliquei por

* Em 1872, Charles Darwin afirmou, creio que com razão, que é a atenção ao eu, particularmente à aparência, que gera constrangimento, tanto em resposta ao elogio como ao menosprezo.

que é tão difícil mudar o que nos emociona. Não é impossível, mas é difícil. Precisamos identificar nossos próprios gatilhos quentes e entender o que determina nossa capacidade de enfraquecê-los. Também difícil, mas não impossível, é mudar nossas ações quando nos emocionamos, para que nosso comportamento não prejudique os outros ou nós mesmos. Fundamental, aqui, é desenvolver um tipo de consciência denominada *atenciosidade.* Dessa maneira, sabemos quando estamos ficando emocionados antes de ter passado muito tempo. Os exercícios que forneci para aprimorar nossa consciência das sensações físicas vivenciadas durante cada emoção podem favorecer nossa atenção, assim como as demais abordagens que menciono.

Quando comecei a estudar a respeito das emoções, décadas atrás, havia pouquíssima gente fazendo essa pesquisa. Atualmente, deve haver milhares de pessoas. Um compêndio publicado recentemente tem mais de quarenta capítulos distintos, cada um descrevendo um conjunto de resultados e questões a respeito das emoções, estados de ânimo e traços emocionais [5]. Não pretendi, aqui, cobrir tudo que é conhecido, mas examinei bem o que acho mais relevante para compreender e aprimorar a vida emocional. Na próxima década, haverá muitas descobertas para adicionar a aquilo que escrevi.

Epílogo



Desejo partilhar mais algumas idéias a respeito de uma das habilidades emocionais descritas no início desse livro, prestando atenção — conscientemente — no momento em que começamos a nos emocionar.

A natureza não facilitou para que alcancemos a consciência dos primeiros momentos em que uma emoção surge, muito menos do modo como avaliamos automaticamente o mundo ao nosso redor, gerando nossas emoções. É quase impossível, para a maioria das pessoas, tornar-se ciente dos processos de avaliação automática que iniciam um episódio emocional. Dan Goleman denominou isso *consciência de avaliação*[1]. No entanto, com muito trabalho, desenvolvendo habilidades que a natureza não nos fornece ou facilita, algumas pessoas são capazes de aprender a *consciência do impulso*, isto é, conscientizam-se do impulso emocional antes da execução das ações. Não acredito que as emoções evoluíram de modo a facilitar a consciência do impulso. É como se o sistema emocional não quisesse a interferência de nossa consciência.

Mais de quarenta e cinco anos atrás, Frank Gorman, meu supervisor de psicoterapia, afirmou que meu objetivo deveria ser ajudar os pacientes a aumentar a distância entre impulso e ação. Os budistas falam a respeito de reconhecer a centelha (que surge para iniciar uma emoção) antes da chama (como eles se referem ao comportamento emocional que decreta a emoção). Eles não pedem para que reconheçamos a avaliação que gera a centelha. A visão ocidental e budista a respeito disso são as mesmas.

A *consciência do impulso* é um padrão alto. Não acredito que alguém possa alcançá-lo e, provavelmente, mesmo aqueles que o satisfazem não chegam a isso sempre [2]. No entanto, o trabalho que faremos para ampliar a consciência do impulso beneficiará o que é alcançável para quase todos nós, ou seja, a *consciência do comportamento emocional*, ou a identificação de nosso estado emocional assim que ele começou a ser expresso em palavras e ações. Se você for capaz de saber que uma emoção começou a dirigir seu comportamento, poderá considerar, conscientemente, se sua reação emocional é adequada — se está na intensidade adequada, manifestando-se de modo mais construtivo.

Como isso é muito importante, gostaria de resumir as formas como podemos aumentar a *consciência do comportamento emocional* e, para alguns de nós, a *consciência do impulso:*

- Pratique os exercícios para aumentar a consciência das mudanças corporais na manifestação de uma emoção. Desse modo, eles sinalizarão que você está se emocionando (esses exercícios são apresentados nos capítulos 5,6, 7 e 8).
- Identifique o momento em que você tende a ficar emocionado, especialmente de um modo que pode se arrepender, mantendo um registro de episódios emocionais lamentáveis. Assim, você pode antecipar os gatilhos quentes presentes neles e, ao perceber que está importando algum roteiro das experiências passadas, você começará a arrefecer esses gatilhos. (Para mais informações a esse respeito, consulte as páginas 95-96.)
- Aprenda a reconhecer as reações emocionais da pessoa com quem você está conversando. Assim, você pode se basear na reação dela para preveni-lo a respeito das suas emoções exaltadas.

Também gostaria de mencionar uma abordagem complementar a essa: a meditação. Neste livro, não falei muito a respeito dessa abordagem, pois a evidência de que a meditação melhora de fato a vida emocional ainda está sendo acumulada. Os resultados são promissores, mas ainda é cedo para ter certeza a respeito da melhora, da utilidade para todos e, também, por quanto tempo o benefício perdura. Além disso, não se sabia por que concentrar a consciência na respiração pode beneficiar a vida emocional.

Inesperadamente, semanas antes de escrever esse epílogo, a explicação caiu do céu. A própria prática de concentrar a atenção em um processo automático que não requer monitoramento consciente conduz a atenção a outros processos automáticos. Respiramos sem pensar, sem direção consciente de cada inspiração e expiração. A natureza não requer que desviemos nossa atenção. Quando tentamos prestar atenção em cada respiração, as pessoas consideram difícil fazer isso por mais de um minuto sem se distrair pelos pensamentos. Aprender a concentrar nossa atenção na respiração requer prática diária, em que desenvolvemos novos caminhos neurais que nos permitem fazê-lo. Além disso, aqui está o auge da história: essas habilidades se transferem para outros processos automáticos, *beneficiando a consciência do comportamento emocional* e, com o tempo, a *consciência do impulso.* Verifiquei minha explicação com especialistas renomados em meditação e com aqueles em emoção e cérebro, e eles não descartam essa possibilidade [3].

Recomendo a meditação da plena atenção. Perceba se funciona para você. Como afirmei, não será fácil, e, provavelmente, não será muito benéfica para sua vida emocional se não for perseguida regularmente. Em todas as grandes cidades, a lista telefônica inclui informações a respeito do ensino da meditação, m uitas vezes disponível sem custo. Há diversos tipos de meditação. O que você procura é a meditação da plena atenção. Também existem muitos livros que permitirão o autoaprendizado [4].

Passemos a considerar o aumento da consciência a respeito do sentimento dos outros.

No Capítulo 10, descrevi as microexpressões que podem revelar as emoções ocultas, mas não disse nada a respeito das mudanças *sutis* na expressão facial, descritas nos capítulos 5 a 8. Se você sabe o que procurar, poderá saber como as pessoas se sentem antes que elas manifestem as expressões sutis e percebam que estão ficando emocionadas. De vez em quando, as expressões sutis acontecem quando as pessoas sabem exatamente como estão se sentindo, mas não querem exibir. A expressão sutil é tudo que escapa das tentativas de censurar as próprias expressões, o que denominei *escapamento*[5].

O teste no anexo e as fotos de Eve distribuídas entre os capítulos 5 e 8 mostram todas as expressões sutis que identifiquei. O novo CD que produzi, intitulado Ferramenta de Treinamento para Expressão Sutil (*Subtle Expression Training Tool* — SETT), faz essas fotografias ganharem vida, lampejando diante de seus olhos. Você ficará melhor com a prática dos exercícios.

O CD que desenvolvi fornece tanto a Ferramenta de Treinamento para Microexpressão (METT) como a Ferramenta de Treinamento para Expressão Sutil (SETT). Foi utilizado por milhares de pessoas, de diversas profissões. (Ver a última página deste livro para informações de disponibilidade.) O CD METT2 exibe oitenta e oito pessoas diferentes, metade do sexo masculino e metade do sexo feminino, de seis grupos étnicos diferentes. O SETT2 inclui fotos de homens e m ulheres de seis grupos étnic os, além das diversas fotos que aparecem neste livro.

Pode ser difícil adquirir essas habilidades. Algumas delas requerem prática contínua, como as que acabei de descrever, associadas à consciência. Algumas são como andar de bicicleta: uma vez que se aprende, não se esquece, e você não precisa seguir praticando. Suspeito que o que você aprende das duas ferramentas é mais que isso. A prática ajudará por um tempo, mas, rápida e gradualmente, fenecerá. Você, então, aprendeu: seu olhar está educado.

No entanto, as habilidades sem conhecimento não são suficientes. Para melhorar sua vida emocional, você precisa entender cada emoção: sua narrativa, os temas universais que a ativam, algumas variações mais comuns sobre esses temas, a função da emoção (o que ela provoca em nós), como ela se relaciona com os estados de ânimo, quando — e como — ela se envolve em transtornos emocionais, conforme expliquei nos capítulos de 5 a 9.

Dentro de alguns anos, com o contínuo e rápido aumento da pesquisa sobre a emoção, tenho certeza de que mais coisas virão. Fique ligado.

Anexo

Lendo as faces: o teste



Sugiro que você faça o teste *antes* de ler o livro, antes de ver as fotos dos Capítulos 5 a 9, e também depois de você ter tido tempo de estudá-las. Se for a primeira vez que você faz o teste, e se ainda não se aprofundou no livro, leia esta introdução e, depois, comece a observar as seguintes fotografias. Aqui, você saberá como pode obter o máximo do teste.

Por que fazer o teste? As pessoas já não sabem ler as expressões faciais? Minha pesquisa não mostrou que esse é um dom inato? Embora esteja convencido de que não precisamos aprender a fazer as expressões faciais da emoção (elas são predefinidas por nossa evolução e manifestam-se espontaneamente com a emoção), é incerto se a capacidade de identificar esses sinais também deriva de instruções predefinidas ou se é aprendida na infância. Também pode haver uma área intermediária, em que as instruções predefinidas podem ser danificadas ou destruídas por experiências precoces severamente perturbadas. Embora não possamos ter certeza do que é responsável pelos déficits, sabemos que as crianças abandonadas ou vítimas de abuso não são tão exatas na identificação das diferentes expressões da emoção quanto as que foram bem cuidadas [1].

As pessoas que tiveram uma infância isenta de abandono ou abuso são capazes de identificar as expressões emocionais na face e na voz se elas são intensas e se não estão sendo dissimuladas ou ocultadas. Muitas vezes, esse não é o caso. Minha pesquisa [2] revelou que a maioria das pessoas não parece utilizar a informação das expressões mais sutis que estão neste livro. Além

disso, em diversas conversas, as expressões sutis ocorrem com muito mais freqüência que as plenas e intensas; e são freqüentemente as mais importantes, pois podem dizer o que não está sendo (ou nunca pode ser) dito em palavras.

Quando uma emoção começa a ser vivenciada, ela não é intensa. Pode declarar-se muito *leve,* em que não há extrema contração muscular, ou pode se mostrar parcialmente, evidente em apenas uma área do rosto, mas não no rosto todo. (Observe que nem todas as emoções, quando começam a ser vivenciadas, são de baixa intensidade. É possível que uma emoção seja intensa desde o início.) Quando as pessoas tentam regular suas expressões, a fim de reduzir seus sinais, isso também pode resultar em uma expressão leve ou parcial. Quando observamos essas expressões, podemos supor que está ainda começando ou sendo regulada para parecer mais fraca.

Se estivermos tentando eliminar os sinais de todas as emoções, isso também pode resultar em uma microexpressão, ocasião em que a expressão é mostrada muito brevemente, durante apenas um quinto de segundo, ou menos. As microexpressões acontecem quando alguém tenta, conscientemente, ocultar todos os sinais de suas sensações (a pessoa sabe como está se sentindo, mas não quer que você saiba). As microexpressões também podem se manifestar quando a inibição da expressão ocorre inconscientemente, quando a pessoa não sabe, ao certo, como se sente.

As microexpressões podem ser plenas ou parciais e/ou leves, mas sempre são muito breves. A combinação das três — micro (muito breve), parcial (só registrada em uma única área) e leve (sem muita contração muscular) — é a mais difícil de identificar. No entanto, você pode aprender a fazer isso.

Instruções para o teste

Você vai precisar de uma folha de papel pautado, com as linhas numeradas de 1 a 14. No alto do papel, escreva as seguintes palavras: raiva, medo, tristeza, aversão, desprezo, surpresa, satisfação. Essas são as possíveis opções para as expressões de cada uma das fotografias apresentadas a seguir. Você poderá escrever qualquer palavra na linha correspondente à fotografia se achar que nenhuma delas condiz com o que você viu. Você também precisa de um marcador de página.

Observe cada foto durante apenas uma fração de segundo. Isso será similar a uma microexpressão. Depois, você pode observá-las por mais tempo e ver se compreende melhor.

A face que você observa deveria ser do mesmo tamanho equivalente à vida real, isto é, o tamanho do rosto de uma pessoa. Como a imagem é menor, você deve segurá-la ao alcance das mãos. Assim, você terá em sua retina o mesmo tamanho de imagem que teria se a pessoa estivesse na sua frente.

É importante que você observe apenas uma foto por vez. Observe cada imagem o mais breve possível e, imediatamente, feche o livro. (Deixe o marcador de página e, dessa maneira, você pode voltar a essa página facilmente.) Muitas vezes, você não sabe a emoção que uma foto mostrou, mas não olhe outra vez. Dê o seu palpite, use a intuição e adivinhe, se precisar, pois você pode ter reconhecido a expressão — as expressões são universais e arraigadas, lembre-se — sem ter percebido. Anote uma das palavras associadas à emoção listadas no alto de sua página (ou outra palavra que você ache mais adequada). Faça isso até terminar a observação das catorze fotos.

Agora você tem outra oportunidade, em que observará as imagens durante mais tempo. É melhor esperar alguns minutos e usar uma nova folha de papel, de modo que você fique menos propenso a se lembrar das primeiras impressões de cada foto. Quando você estiver pronto, segure o livro ao alcance das mãos e observe, uma por vez, dando uma olhada durante um segundo (diga "um-um-mil" em voz baixa, lentamente), e anote sua interpretação a respeito. Você pode estar se perguntando por que observar a imagem por apenas um segundo, já que as expressões certamente duram mais tempo. Descobrimos que, durante a conversa, a maioria das expressões dura entre meio e dois segundos e meio. Embora muitas durem mais de um segundo, elas competem constantemente com as palavras, a voz e os movimentos corporais da outra pessoa, e também com seus pensamentos sobre o que a pessoa está dizendo e fazendo — sem falar de outras distrações.

Feito isso duas vezes, se tiver paciência, você pode realizar o teste mais uma vez, usando o tempo que quiser para interpretar as expressões.

No momento em que estiver pronto para pesquisar as respostas, vá para a página 266. Confira quantas você acertou por intuição e por prática.



FOTO I

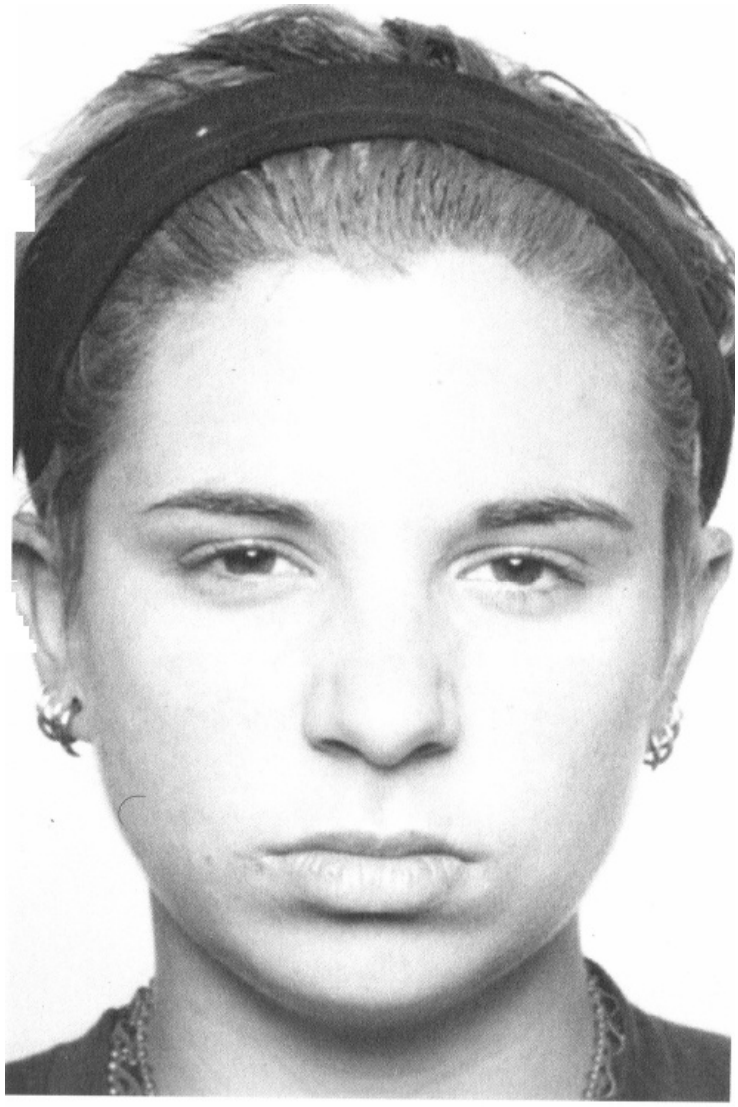


FOTO 2



FOTO 3



FOTO 4



FOTO 5

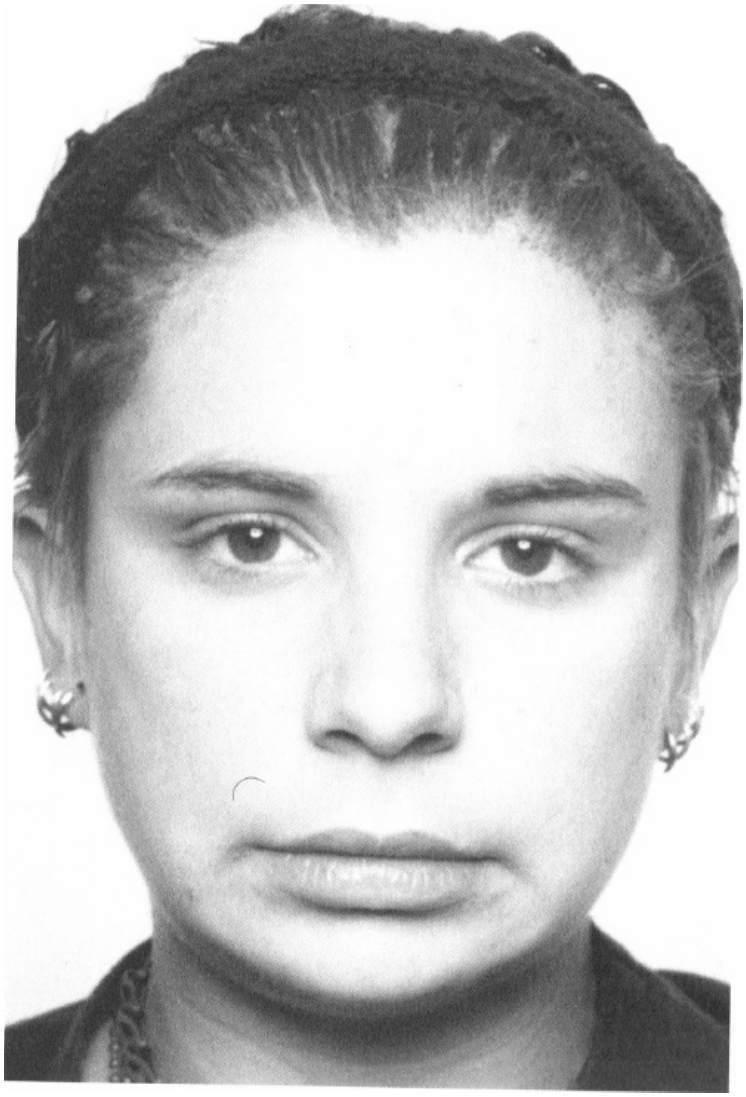


FOTO 6



FOTO 7

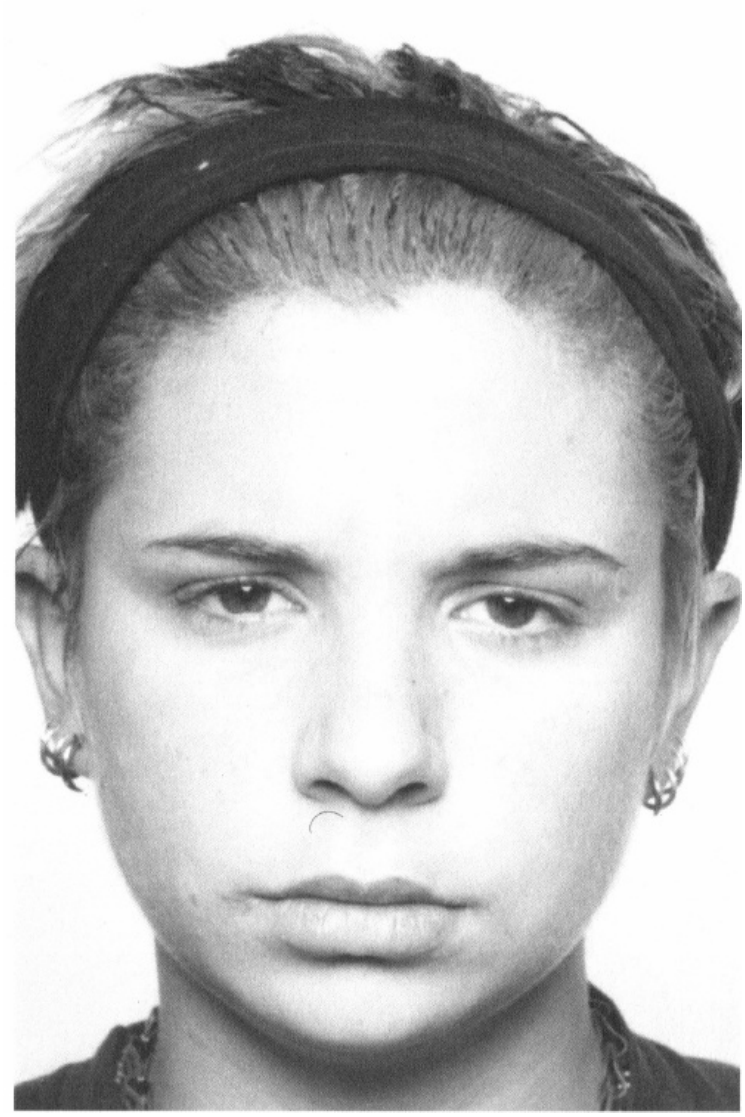


FOTO 8

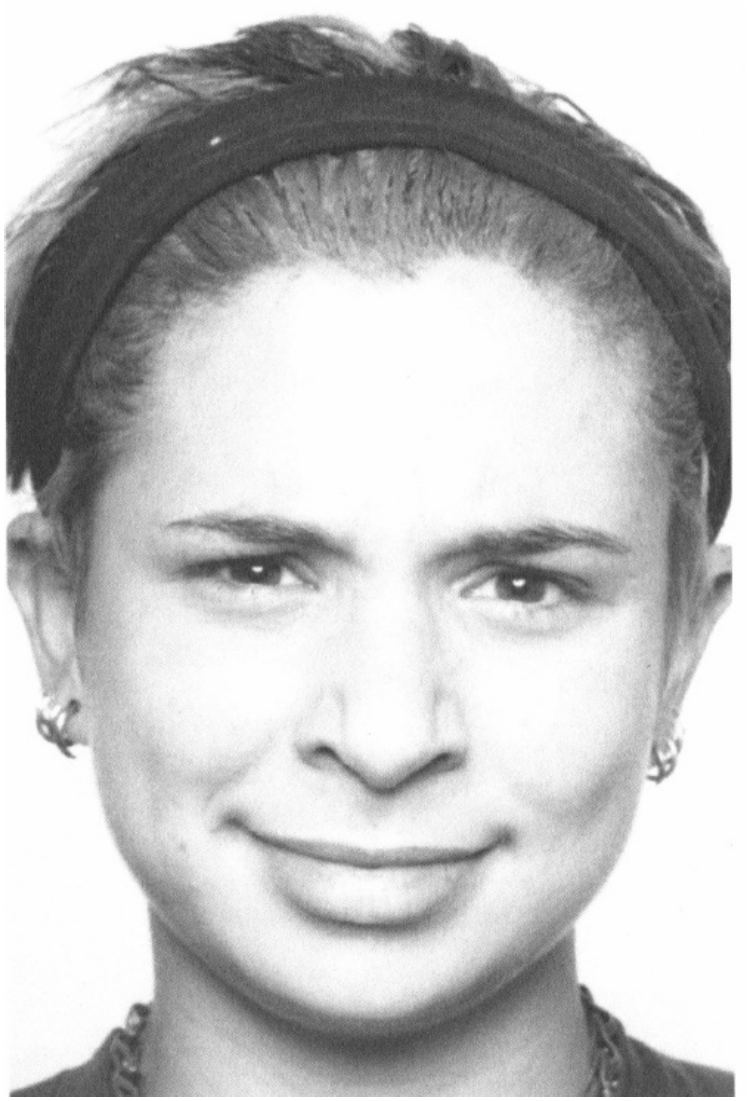


FOTO 9



FOTO 10



FOTO 11



FOTO 12



FOTO 13



FOTO 14

Identificando as expressões: respostas

Foto 1

Tristeza leve. Se você pensou em uma palavra semelhante, como "melancolia", "desânimo" ou "depressão" sua resposta também está correta. A expressão está na queda das pálpebras superiores. Cansaço ou sono também pode ser uma resposta correta, não por ser uma palavra afim, mas porque as pálpebras em queda podem ocorrer no cansaço e na tristeza. No entanto, quando as pálpebras superiores pendem em cansaço, você pode ver os olhos perdendo o foco e um ocasional bocejo ou movimento de cabeça. No Capítulo 5, há mais informações a respeito de sinais de tristeza.

Foto 2

Aversão. Novamente, seria aceitável uma palavra afim, mas nenhuma relacionada à raiva, como aborrecimento ou irritação. O indício está na leve contração do músculo que enruga o nariz e estreita os olhos. O Capítulo 8 explica melhor como diferenciar raiva de aversão.

Foto 3

Tristeza leve, novamente. Dessa vez expressa na boca, com o abaixamento leve dos cantos. Compare a posição da boca nessa imagem com a posição na foto 1, em que ela está relaxada. A tristeza pode ser expressa por meio da boca, das pálpebras ou de ambas, como se vê no Capítulo 5.

Foto 4

Satisfação leve. Qualquer palavra nesse conjunto — contentamento, sensação agradável — seria correta. Compare a boca dessa imagem com a da foto 1. O Capítulo 9 descreve a aparência da satisfação.

Foto 5

Raiva altamente controlada ou muito leve (aborrecimento) ou determinação. Você não pode ter certeza quando o único indício são os lábios um pouco apertados e afinados. Você não quer perder esse indício, ainda que seja ambíguo, pois, se o identificasse na vida real, provavelmente seria capaz de descobrir se é um sinal de raiva ou determinação baseado no contexto. Esse pode ser um dos primeiros sinais da raiva, alertando-o da questão ficar irreversível. Às vezes, esse

sinal se manifesta antes que a outra pessoa reconheça que está ficando com raiva. O Capítulo 6 dá mais informações a respeito dos sinais de raiva.

Foto 6

Medo leve ou altamente controlado. O erro mais comum é interpretar essa expressão como sinal de aversão. O indício do medo é a boca levemente esticada. Às vezes, quando uma pessoa está descrevendo ou pensando em uma ocasião em que sentiu medo, mas não o sente no momento, mostrará essa expressão sutil. O Capítulo 7 discute o medo.

Foto 7

Novamente aversão. Dessa vez, não apenas nos olhos ou no nariz, mas no lábio superior um pouco erguido. O desdém também poderia classificar essa expressão. A aversão é discutida com mais detalhes no Capítulo 8.

Foto 8

Preocupação, infelicidade, miséria, perplexidade. Todas essas palavras são possibilidades, todas se referindo ao tema da raiva, de um obstáculo a um objetivo. Poderia até ser raiva altamente controlada. As sobrancelhas baixas e as pálpebras inferiores retesadas sinalizam-na. No Capítulo 6, mais detalhes a respeito de como perceber isso.

Foto 9

Uma expressão disfarçada de raiva. A pessoa parece feliz por causa da boca sorridente, mas as sobrancelhas não correspondem a uma emoção agradável. Pode ser uma tentativa de disfarçar a raiva (a emoção mostrada nas sobrancelhas) com um sorriso de felicidade, uma mistura de raiva e satisfação, ou diversão de estar perplexo ou confuso. Nessa imagem, as sobrancelhas parecem as expostas na foto 8, mas o movimento é um pouco mais forte. O Capítulo 6 apresenta mais detalhes sobre a raiva.

Foto 10

Medo ou surpresa — ou apenas atenção extasiada. É difícil ter certeza quando o indício se limita apenas a pálpebras superiores erguidas. Se fosse medo ou surpresa, seriam sensações levemente sentidas ou altamente controladas. O medo e a surpresa são explicados no Capítulo 7.

Foto 11
Raiva controlada, aborrecimento muito leve começando ou problema de concentração (de modo literal ou figurado). Quando o indício são pálpebras estendidas, o contexto pode ajudar a identificar corretamente a emoção da pessoa. No Capítulo 6, mais detalhes a respeito da raiva.

Foto 12
Inquietação, apreensão e medo controlado. Essa configuração das sobrancelhas é um dos sinais mais confiáveis desses sentimentos. O Capítulo 7 mostra como isso difere do registro da surpresa.

Foto 13
Raiva controlada ou aborrecimento. O indício é o maxilar, projetado para frente. As pálpebras inferiores também estão um pouco estendidas. Novamente, o Capítulo 6 descreve a gama completa de expressões da raiva.

Foto 14
Desprezo, presunção ou desdém. O enrijecimento de um canto da boca sinaliza esse conjunto de emoções. No Capítulo 8, mais detalhes a respeito do desprezo e de como ele difere da aversão.

Não se preocupe com quantas expressões você errou. A maioria das pessoas que observa brevemente essas fotografias não obtém mais de cinco acertos. Mesmo quando as pessoas observam por mais tempo, a maioria não consegue acertar mais de dez respostas. Essas expressões são difíceis, pois são parciais, leves, e, às vezes, envolvem duas emoções misturadas. Deve ficar mais fácil identificá-las depois de ler as explicações de como cada uma é registrada na face e ver muito mais fotografias de expressões sutis, que o ajudarão a compreender esses sinais faciais.

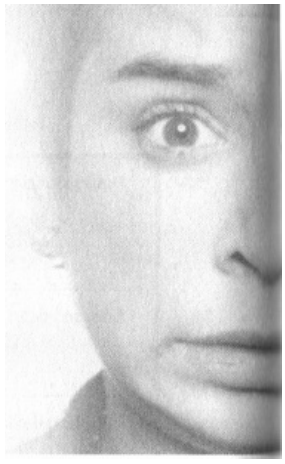
Você se recorda que, no início deste capítulo, expliquei que existiam três tipos de expressões sutis: parcial, leve e microexpressões? É importante ter em mente que, mesmo se você é capaz de captar expressões emocionais parciais ou leves como essas do teste, ou uma microexpressão que lampeja na face, você não sabe por que a expressão foi mostrada dessa maneira. Há diversas possibilidades:

Expressão leve	• Início da emoção • Emoção fraca • Emoção reduzida • Tentativa fracassada de ocultar uma emoção
Emoção fraca	• Emoção fraca • Emoção reduzida • Tentativa fracassada de ocultar uma emoção
Emoção reduzida	• Supressão deliberada de uma emoção • Supressão inconsciente de uma emoção

Com tantas possibilidades, aparentemente você não seria capaz de usar essa informação efetivamente. No entanto, o reconhecimento consciente da emoção que a pessoa sente é um grande passo para aperfeiçoar a comunicação. Em alguns casos, com base no contexto e na expressão parcial ou leve, você pode ser capaz de dizer se a emoção está apenas começando, e sua reação durante o período refratário da pessoa, discutida no Capítulo 3, pode fazer a diferença. Às vezes, na realidade, você sabe como a pessoa está se sentindo antes dela mesma, especialmente se o sinal é uma microexpressão resultada da supressão. Você também pode ser capaz de reconhecer a probabilidade de a pessoa estar tentando reduzir ou ocultar suas expressões e isso pode influenciar sua resposta ao que ela diz ou faz. À medida que você ficar mais familiarizado com cada família de emoção (capítulos de 5 a 9), e praticar a identificação das expressões leves e parciais, você descobrirá que essas poderosas informações podem ser aplicadas a suas amizades, a seu trabalho e à vida familiar.

Para pedir um CD para praticar a identificação de todas as expressões sutis mostradas neste livro, consulte *emotionsrevealed.com.* Esse site também oferece outro CD para aprender a identificar microexpressões muito breves.

Créditos das ilustrações



Página 27: *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea Village.* Copyright © 1980. Paul Ekman.

Página 29: *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea Village.* Copyright © 1980. Paul Ekman.

Página 99: Bettye Shirley em entrevista coletiva. Copyright © 1974. Associated Press. Reproduzida com permissão da AP/Wide World Photos.

Página 104: Campo de refugiados em Tuzla, na Bósnia. Copyright © 1995. Luc Delahaye/Magnum Photos. Reproduzida com permissão.

Página 115: *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea Village.* Copyright © 1980. Paul Ekman.

Página 126: Manifestantes canadenses ficam violentos. Copyright © Corbis/Bettman. Reproduzida com permissão.

Página 131: Maxine Kenny sendo contida na sala do tribunal. Copyright © 1998. Jay Racz/The Press-Enterprise. Reproduzida com permissão.

Página 150: *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea Village.* Copyright © 1980. Paul Ekman.

Página 161: A queda. Copyright © 1979. Louis Liotta/New *York Post.* Reproduzida com permissão.

Página 164: Acidente em Surabaya, em Java Oriental. Copyright © 1996. *Jawa Pos Daily.* Reproduzida com permissão.

Página 173: Acidente em corrida de patins. Copyright © 1973. Gene Kappock/New *York Daily News.* Reproduzida com permissão.

Página 174: Jack Ruby dispara contra Lee Harvey Oswald, assassino de Kennedy. Copyright © 1963. Robert H. Jackson */Dallas Times-Herald.* Reproduzida com permissão.

Página 184: *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea Village.* Copyright © 1980. Paul Ekman.

Página 202: Encontro da família Stirm. Copyright © 1973. Slava Veder/Associated Press Reproduzida com permissão da AP/Wide World Photos.

Página 207: Jennifer Capriati exibe altivez. Copyright © 2001. Clive Brunskill/***AllSport.*** Repro duzida com permissão da Getty Images.

Página 215: (Duchenne)

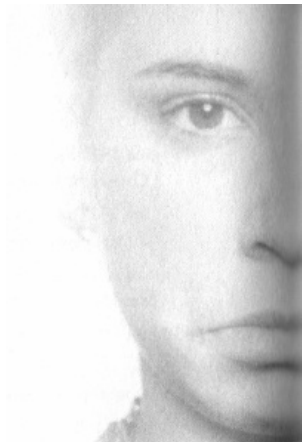
Página 219: *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea Village* Copyright © 1980. Paul Ekman.

Página 220: Ronald Reagan na NAACP. Copyright © 1981. Associated Press. Reproduzida com permissão da AP/Wide World Photos.

Página 221: Richard Nixon dá adeus. Copyright © 1974. Associated Press. Reproduzido com permissão da AP/Wide World Photos.

Todas as outras fotos: Copyright © 2003. Paul Ekman.

Referências bibliográficas



Capítulo I

1 Ekman, P. e Friesen, W. V. 1969."The repertoire of nonverbal behavior: categories, srcins, usage, and coding". *Semiótica,* 1: p. 49-98. Ekman, P. e Friesen, W. V. 1974. "Nonverbal behavior and psychopathology". In: R. J. Friedman e M. N. Katz (eds.), *The Psychology of Depression: contemporary theory and research.* Washington, D.C.: J. Winston. p. 203-32.

2 Sou grato a Carrol Emmon, que escreveu para cada um de nós e sugeriu que nos conhecêssemos devido a nossos interesses comuns.

3 Ekman, P.,Sorenson, E. R. e Friesen, W.V. 1969. "Pan-cultural elementsin facial displays of emotions". *Science,* 164 (3875): p. 86-88.

4 Izard, C. 1971. *The Face of Emotion.* Nova York: Appleton-Century-Crofts.

5 Birdwhistell, R. L. 1970. *Kinesics and Context.* Filadélfia: University of Pennsylvania Press.

6 Inicialmente, descrevi as regras de exibição em um artigo da revista *Semiótica,* com Wallace V. Friesen: "The repertoire of nonverbal behavior", 1969. Uma versão menos elaborada dessa idéia pode ser encontrada nos textos de Otto Klineberg e outros autores que me precederam, embora não soubesse disso quando escrevi. Klineberg, O. 1940.*Social Psychology.* Nova York: Holt.

7 Ekman, P. 1972. "Universais and cultural differences in facial expressions of emotion". In:J. Cole (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation,* 1971. Lincoln: University of Nebraska Press. p. 207-83.

8 Johnson, H. G., Ekman, P. e Friesen, W. V. f975. "Communicative body movements: American emblems".*Semiótica,* 15 (4): p. 335-53.

9 Junto a mim estava meu colega Wally Friesen, minha esposa de então, Diana Russell, e Neville Hoffman com sua esposa. Em minha primeira viagem a Nova Guiné, em 1967, Neville está acabando seu período de dois anos trabalhando em

um hospital na estação do distrito, aonde os moradores iam quando adoeciam. Ele era popular e conhecido. Ele e a esposa sabiam pidgin muito bem.

10 Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., Krause, R., LeCompte, W. A., Pitcairn, T., Ricci-Bitti, P. E., Scherer, K. R., Tomita, M. e Tzavaras, A. 1987. "Universais and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion". *Journal of Personality and Social Psychology,* 53: p. 712-17. Ekman, P. 1999. "Facial expressions". In: T. Dalgleish e T. Power (eds.), *The Handbook of Cognition and Emotion.* Sussex.: John Wiley & Sons. p. 301-20.

11 Na ocasião, Karl era casado com a ex-companheira de quarto (Eleanor Rosch) de minha então mulher, Diana, e tinha ouvido de sua mulher, que ouvira de minha esposa, o que eu afirmava ter descoberto.

12 Ekman, "Universais and cultural differences in facial expressions of emotion".

13 Wierzbicka, A. 1999. *Emotions Across Languages and Cultures: Diversity and Universais.* Paris: Cambridge University Press.

14 Thompson, J. 1941. "Development of facial expression of emotion in blind and seeing children". *Archives of Psychology,* 37. Fulcher, J. S. 1942. "Voluntary facial expression in blind and seeing children". *Archives of Psychology,* 38. Eibl-Eibesfeldt, I. 1970. *Ethology, the Biology of Behavior.* Nova York: Holt, Reinhart and Winston. Galati, D., Scherer, K. R. e Ricci-Bitti, P. E. 1997. "Voluntary facial expression of emotion: comparing congenitally blind with normally sighted encoders". *Journal of Personality and Social Psychology,* 73: p. 1363-79.

15 Ekman, P. e Friesen, W.V. 1978. *Facial Action Coding System: a technique for the measurement of facial movement.* Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press. Uma segunda edição eletrônica foi publicada em 2002. Ekman, P. e Rosenberg, E. L. 1997. *What the Face Reveals: basic and applied studies of spontaneous expression using the Facial Action Coding System (FACS).* Nova York: Oxford University Press. Cohn, J. F., Zlochower, A., Lein, J. e Kanade, T. 1999. "Automated face analysis by feature point tracking has high concurrent validity with manual FACS coding". *Psychophysiology,* 36: p. 35-43. Bartlett, M. S., Viola, P. A., Sejnowski, T. I., Golomb, B. A., Larsen, J., Hager, J. C. e Ekman, P. 1996. "Classifying facial action". In: D. Touretzky, M. Mozer e M. Hasselmo (eds.), *Advances in Neural Information Processing Systems 8.* Cambridge: MIT Press. p. 823-29.

16 Há diversos artigos e livros com mais informações: Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. e Friesen, W. V. 1992. "Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra". *Journal of Personality and Social Psychology,* 62: p. 972-88. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. e Ekman, P. 1991. "Emotion, physiology, and expression in old age". *Psychology and Aging,* 6: p. 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. e Friesen, W. V. 1990. "Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity". *Psychophysiology,* 27: p. 363-84. Ekman, P., Levenson, R. W. e Friesen, W. V. 1983. "Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions". *Science,* 221: p. 1208-10. Ekman, P. e Davidson, R. 1994. *The Nature of Emotion: fundamental questions.* Nova York: Oxford University Press. Ekman, P. e Davidson, R. J. 1993. "Voluntary smiling changes regional brain activity". *Psychological Science,* 4: p. 342-45. Davidson, R.J.,

Ekman, P., Saron, C., Senulis, J. e Friesen, W. V. 1990. "Emotional expression and brain physiology I: approach/withdrawal and cerebral asymmetry". *Journal of Personality and Social Psychology,* 58: p. 330-41. Ekman, R, Davidson, R. J. e Friesen, W. V. 1990. "Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile". *Journal of Personality and Social Psychology,* 58: p. 342-53.

17 Ekman, R 1985. *Telling Lies: clues to deceit in the marketplace, marriage, and politics.* Nova York: W. W. Norton. A terceira edição foi publicada pela W. W. Norton, em 2002. Ecoff, N. L., Ekman, P., Mage, J. J. e Frank, M. G. 2000. "Lie detection and language loss". *Nature,* 405: p. 139. Frank, M. G. e Ekman, R (submetido). "Appearing truthful generalizes across different deception situations". Bugental, D. B., Shennum, W., Frank, M. e Ekman, R 2000. "'True Lies': childrens abuse history and power attributions as influences on deception detection". In: V. Manusov e J. H. Harvey (eds.), *Attribution, Communication Behavior, and Close Relationships.* Cambridge: Cambridge University Press. Ver páginas 248-65. Ekman, P., O'Sullivan, M. e Frank, M. 1999. "A few can catch a liar". *Psychological Science,* 10: p. 263-66. Ekman, P. 1997. "Lying and Deception". In: N. L. Stein, P. A. Ornstein, B. Tversky e C. Brainerd (eds.), *Memory for Everyday and Emotional Events.* Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates. Ver páginas 333-47. Frank, M. G. e Ekman, P. 1997. "The ability to detect deceit generalizes across different types of high-stake lies". *Journal of Personality and Social Psychology,* 72: p. 1429-39.

f 8 Os participantes do encontro foram: Richard Davidson, Paul Ekman, Owen Flannagen, Daniel Goleman, Mark Greenberg, Thupten Jinpa, Matthieu Ricard, Jeanne Tsai, Francisco Varela e B. Alan Wallace.

19 Sou grato à *Mind Life Foundation* pelo convite a participar desse encontro, em particular a Adam Engle, Richard Davidson e Dan Goleman.

20 LeDoux, J. E. 1996. *The Emotional Brain: the mysterious underpinnings of emotional life.* Nova York: Simon and Schuster. Panksepp, J. 1998. *The Foundations of Human and Animal Emotions.* Nova York: Oxford University Press. Damasio, A. R. 1994. *Descartes' Error: emotion, reason and the human brain.* Nova York: Putnam. Rolls, E. T. 1999. *The Brain and Emotion.* Nova York: Oxford University Press.

Capítulo 2

1 Ao contrário dos psicólogos de outros campos, os que estudam as emoções reconhecem a importância dos processos automáticos, embora alguns teóricos da emoção ainda se apeguem à idéia de que decidimos conscientemente quando nos emocionamos.

2 Goldie, P. 2000. *The Emotions.* Oxford: Oxford University Press. Ver página 47.

3 Boucher, J. D. e Brandt, M. E. 1981. "Judgment of emotion: American and Malay antecedents". *Journal of Cross-Cultural Psychology, 12:* p. 272-83.

4 Scherer, K. R., Wallbott, H. G. e Summerfield, A. B. (eds.) 1986. *Experiencing Emotion: a cross-cultural study.* Cambridge: Cambridge University Press.

5 Richardson, P. J. e Boyd, R. 2002. "Culture is part of human biology: why the superorganic concept serves the human sciences badly". In: M. Goodman e A. S.

Morrat (eds.), *Probing Human Origins.* Cambridge, Mass: American Academy of Arts and Sciences.

6 Ekman, P. e Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face: a guide to recognizing emotions from facial clues.* Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.

7 Lazarus, R. 1991. *Emotion and Adaptation.* Nova York: Oxford.

8 Essa expressão é de Magda Arnold. Arnold, M. (ed.) 1970. *Feelings and Emotions.* Nova York: Academic Press. Ver capítulo 12.

9 Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. e Friesen, W. V. 1992. "Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra". *Journal of Personality and Social Psychology,* 62: p. 972-88. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. e Ekman, P. 1991. "Emotion, physiology, and expression in old age". *Psychology and Aging,* 6: p. 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. e Friesen, W. V. 1990. "Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity". *Psychophysiology,* 27: p. 363-84. Ekman, P., Levenson, R. W. e Friesen, W. V. 1983. "Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions". *Science,* 221: p. 1208-10. Ax, A. F. 1953. "The physiological differentiation between fear and anger in humans". *Psychosomatic Medicine,* 15: p. 433-42.

10 Frijda, Lazarus e Scherer concordam com esse ponto de vista. Ver Scherer, K. R., Schoor, A. e Johnstone, T. 2001. *Appraisal Processes in Emotion.* Nova York: Oxford University Press.

11 Ohman, A. 1993. "Fear and anxiety as emotional phemonena: clinical phenomenology, evolutionary perspectives and information processing". In: M. Lewis e J. Haviland (eds.), *The Handbook of Emotions.* Nova York: The Guilford Press. p. 511-36.

12 Nem todos os cientistas aceitam a interpretação de Ohman sobre suas descobertas. Para uma boa análise de interpretações contrárias, ver Mineka, S. e Cook, M. 1993. "Mechanisms involved in the observational conditioning of fear". *Journal of Experimental Psychology,* 122: p. 3-38.

13 Darwin, C. 1998. *The Expression of the Emotions in Man and Animais.* Nova York: Oxford University Press. p. 43.

14 Sou grato aos textos de Toobey e Cosmides sobre emoção por enfatizar esse ponto. Cosmides, L. e Tooby, J. 2000. "Evolutionary psychology and the emotions". In: M. Lewis and J. M. Haviland-Jones (eds.), *The Handbook of Emotions.* Nova York: The Guilford Press. Ver páginas 91-115.

15 O conceito de Magda Arnold de "memória afetiva" e de como ela atua é muito semelhante, mas ela não enfatiza, como eu, que algo que está armazenado é dado e não aprendido.

16 Mayr, E. 1974. "Behavior programs and evolutionary strategies". *American Scientist,* 62: p. 650-59.

17 Frijda, N. H. 1986. *The Emotions.* Cambridge: Cambridge University Press. p. 277.

18 Sou grato a Phil Shaver por me lembrar que Tom Scheff tratou amplamente essa questão em seu livro. Scheff, T. 1979. *Catharsis in Healing, Ritual, and Drama.* Berkeley: University of Califórnia Press.

19 Agradeço a Nico Frijda por me lembrar a respeito disso.

20 Ekman, P. e Friesen, W. V. 1978. *Facial Action Coding System: a technique for the measurement of facial movement.* Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

21 Levenson *et al,* "Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra". Levenson *et al.,* "Emotion, physiology, and expression in old age". Levenson, Ekman e Friesen, "Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity". Ekman, Levenson e Friesen, "Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions".

22 Ekman, P. e Davidson, R. 1994. *The Nature of Emotion: fundamental questions.* Nova York: Oxford University Press. Para uma discussão mais detalhada, ver os seguintes artigos: Ekman, P. e Davidson, R. J. 1993. "Voluntary smiling changes regional brain activity". *Psychological Science,* 4: p. 342-45. Davidson, R. J., Ekman, P., Saron, C., Senulis, J. e Friesen, W. V. 1990. "Emotional expression and brain physiology I: approach/withdrawal and cerebral asymmetry". *Journal of Personality and Social Psychology,* 58: p. 330-41. Ekman, P., Davidson, R. J. e Friesen, W. V. (1990). "Emotional expression and brain physiology II: the Duchenne smile". *Journal of Personality and Social Psychology,* 58: p. 342-53.

Capítulo 3

1 Agradeço a Peter Goldie por chamar minha atenção para esse exemplo de David Hume.

2 Meu pensamento sobre essa questão foi aguçado pela discussão de minhas idéias no encontro com Sua Santidade, o Dalai Lama, a respeito de emoções destrutivas, em março de 2000. Veja o recente livro de Daniel Goleman, que descreve esse encontro. 2003. *Destructive Emotions: how can we overcome them?.* Nova York: Bantam Books. Agradeço a Alan Wallace pelos problemas que ele apontou a respeito da minha formulação anterior.

3 LeDoux, J. E. 1996. *The Emotional Brain: the mysterious underpinnings of emotional life.* Nova York: Simon and Schuster. p. 204.

4 *Ibidem.* Ver página 146.

5 LeDoux registra que Donald Hebb foi o primeiro a introduzir esse termo em seu livro *The Organization of Behavior.* 1949. Nova York: John Wiley & Sons.

6 Davidson, R.J. No prelo. "Affective style, psychopathology and resilience: brain mechanisms and plasticity". *American Psychologist.*

7 Ekman, P. e Davidson, R. (eds.). 1994. *The Nature of Emotion: fundamental questions.* Nova York: Oxford University Press.

8 Lazarus, R. 1991. *Emotion and Adaptation.* Nova York: Oxford University Press. Gross, J. J. 1998. "Antecedent— and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression and physiology". *Journal of Personality and Social Psychology,* 74: p. 224-37. Gross, J. J. 1998. "The emerging field of emotion regulation: an integrative review" *Review of General Psychology, 2:* p. 271-99.

9 Para discussões adicionais a respeito dessa técnica, ver Gross: "The emerging field of emotion regulation".

10 Segai, Z. V., Williams, J. M. G. e Teasdale, J. D. 2002. *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse.* Nova York: The Guilford Press.

11 Para diferentes enfoques de estado de ânimo e emoção, ver o Capítulo 2 de Ekman, P. e Davidson, R. J. (eds.). 1994. *The Nature of Emotion.*

12 Meu agradecimento a Jenny Beers por essa sugestão.

Capítulo 4

1 Tenho uma dívida com a discussão de Peter Goldie a respeito desse tópico, em seu livro *The Emotions.* 2000. Nova York: Oxford University Press. p. 113.

2 Ekman, P. 1985. *Telling Lies: clues to deceit in the marketplace, marriage, and politics.* Nova York: W.W. Norton. A terceira edição foi publicada pela W.W. Norton, em 2002.

3 Gottman J. M. e Levenson R. W. 1999. "How stable is marital interaction over time?" *Family Processes,* 38: p. 159-65.

4 Para uma discussão referente ao Erro de Otelo em suspeitas de mentira, ver meu *Telling Lies*.

5 Scherer, K., Johnstone, T. e Klasmeyer G. No prelo. "Vocal Expression of Emotion". In: R. Davidson, H. Goldsmith e K. R. Scherer (eds.). *Handbook of Affective Science.* Nova York: Oxford University Press.

6 Ekman, P., O'Sullivan, M. e Frank, M. 1999. "A few can catch a liar". *Psychological Science,* 10: p. 263-66. Ekman, P. e O'Sullivan, M. 1991. "Who can catch a liar?" *American Psychologist,* 46: p. 913-20.

7 Banse, R. e Scherer, K. R. 1996. "Acoustic profiles in vocal emotion expression". *Journal of Personality and Social Psychology,* 70: p. 614-36.

8 A descrição de Frijda a respeito das ações que caracterizam cada emoção inclui tudo o que eu disse e um pouco mais. Acredito que somente esses movimentos posturais iniciais, rudimentares, são internos, automáticos e universais.

9 Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. e Friesen, W. V. 1992. "Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra". *Journal of Personality and Social Psychology,* 62: p. 972-88. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. e Ekman, P. 1991. "Emotion, physiology, and expression in old age". *Psychology and Aging,* 6: p. 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. e Friesen, W. V. 1990. "Voluntary facial action generates emotion specific autonomic nervous system activity". *Psychophysiology,* 27: p. 363-84. Ekman, P., Levenson, R. W. e Friesen, W. V. 1983. "Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions". *Science,* 221: p. 1208-10.

10 Stein, N. L., Ornstein, P. A., Tversky, B. e Brainerd, C. (eds.). 1997. *Memory for Everyday and Emotional Events.* Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

11 Davidson, R. J., Jackson, D. C. e Kalin, N. H. 2000. "Emotion, plasticity, context and regulations. Perspectives from affective neuroscience". *Psychological Bulletin,* 126: p. 890-906.

12 Gross descreve a regulação da fase inicial, mas não enfoca a regulação involuntária e quase instantânea proposta por Davidson. Em vez disso, Gross considera tentativas impostas de modo deliberado de reinterpretar os fatos. Gross, J.J. 1998. "Antecedent — and response — focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression and physiology". *Journal of Personality and Social Psychology,* 74: p. 224-37. Gross, J. J. 1998. "The emerging field of emotion regulation: an integrative review". *Review of General Psychology,* 2: p. 271-99.

13 Greenberg, M. T. e Snell, J. L. 1997. "Brain development and emotional development: the role of teaching in organizing the frontal lobe". In: P. Salovey e D. J. Sluyter (eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence.* Nova York: Basic Books.

14 Zajonc, R. B. 2001. "Emotion". In: D. T. Gilbert, S. T. Fisk e G. Lindzey. (eds), *The Handbook of Social Psychology.* Vol. 1. 4th edition. Boston: McGraw-Hill. Ver páginas 591-632.

15 Atualmente, é mais comum utilizar modelos conexionistas. Não discordo dessas formulações, mas são mais difíceis de entender. Para meus propósitos aqui, acredito que a metáfora informática de um programa e instruções seja mais útil.

16 Mayr, E. 1974. "Behavior programs and evolutionary strategies". *American Scientist,* 62: p. 650-59.

17 Não acredito que isso transpareça no primeiro dia de vida, mas concordo com os resultados de Linda Camras e Harriet Oster de que emergem gradualmente à medida que o bebê se desenvolve. Camras, L., Oster, H., Campos, J., Miyake, K. e Bradshaw, D. 1992. "Japanese and American infants' responses to arm restraint". *Developmental Psychology,* 28: p. 578-82. Rosenstein, D. e Oster, H. 1988. "Differential facial responses to four basic tastes in newborns". *Child Development,* 59: p. 1555-68.

18 Heim, C., Newport, D. J., Heit, S., Graham, Y. P., Wilcox, M., Bonsall, R., Miller, A. H. e Nemeroff, C. B. 2000. "Pituitary-adrenal and autonomic responses to stress in women after sexual and physical abuses in childhood". *Journal of the American Medical Association,* 284: p. 592-97.

19 Wallace, B. A. 1993. *Tibetan Buddhism, from the Ground Up.* Boston: Wisdom Publications. p. 103.

20 *Ibidem.* p. 132.

21 Nigro, G. e Neisser, U. 1983. "Point of view in personal memories". *Cognitive Psychology,* 15: p. 467-82.

22 Langer, E. 2002. "Well-Being, Mindfulness versus Positive Evaluation". In: C. R. Snyder e S. J. Lopez (eds.), *The Handbook of Positive Psychology.* Nova York: Oxford University Press.

23 Wyner, H. (Inédito). "The Defining Characteristics of the Healthy Human Mind".

24 Agradeço a Dan Goleman por sugerir essa terminologia, para especificar meu pensamento nesse tópico.

25 Goldie, *The Emotions.* p. 65.

26 Schooler, J. W. 2001. "Discovering memories of abuse in light of metaawareness". *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma,* 4: p. 105-36.

Capítulo 5

1 Costumávamos usar a palavra *sofrimento* em vez de angústia, mas a pesquisa posterior sugeriu que sofrimento abrange mais que angústia. É, também, um elemento de medo. Ekman, P. e Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face: a guide to recognizing emotions from facial clues.* Upper Saddle River: Prentice Hall.

2 Rynearson, E. K. 1981. "Suicide internalized: anexistential seqüestram". *American Journal of Psychiatry,* 138: p. 84-87.

3 Vingershoets, A. J. J. M., Cornelius, R. R., Van Heck, G. L. e Becht, M. C. 2000. "Adult crying: a model and review of the literature". *Review of General Psychology,* 4: p. 354.

4 Ekman, P., Matsumoto, D. e Friesen, W. V. 1997. "Facial expression in affective disorders". In: P. Ekman & E. L. Rosenberg (eds.) *What the face reveals: basic and applied studies of spontaneous expression using the Facial Action Coding System (FACS).* Nova York: Oxford University Press. Minha primeira bolsa de pesquisa respaldou meus estudos de pacientes com distúrbios mentais. No entanto, não tinha, na época, nenhum meio de medir o comportamento facial. Enfoquei, portanto, apenas os movimentos corporais. Os resultados aqui mencionados foram obtidos vinte anos depois, após termos desenvolvido o Sistema de Codificação da Ação Facial descrito no Capítulo 1. Em meados dos anos 1960, influenciado por Silvan Tomkins e com a subvenção para efetivar uma pesquisa intercultural, deixei o estudo de pacientes psiquiátricos e passei a enfocar as emoções em si, em vez dos distúrbios. Quando me afastei do estudo dos pacientes mentais, não tínhamos nem as ferramentas nem o conhecimento básico das emoções para realizar pesquisas em pacientes gravemente perturbados. Felizmente, diversos investigadores, utilizando nosso Sistema de Codificação da Ação Facial e outras ferramentas para medir as expressões faciais e vocais, estão agora fazendo esse trabalho; diversos exemplos são relatados na obra *What the Face Reveals.*

Capítulo 6

1 Sternberg, C. R. e Campos, J. J. 1990. "The development of anger expressions in infancy". In: N. L. Stein, B. Leventhal e T. Trabasso (eds.), *Psychological and Biological Approaches to Emotions.* Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates. p. 247-82.

2 Berkowitz, L. 1969. "The frustration-aggression hypothesis revisited". In: I,. Berkowitz (ed.) *Roots of Aggression.* Nova York: Atherton Press. p. 1-28.

3 Minha filha, Eve, perguntou a Sua Santidade, o Dalai Lama, por que ficamos com raiva em relação às pessoas que amamos, e ele explicou dessa maneira.

4 Para uma discussão interessante a respeito dos ônus a partir de uma perspectiva evolucionista, ver McGuire, M. e Troisi, A. 1990. "Anger: an evolutionary view". In: R. Plutchik e H. Kellerman (eds.), *Emotion, Psychopathology and Psychotherapy.* Nova York: Academic Press.

5 Joseph Campos, University of Califórnia, Berkeley, e Mark Greenberg, Pennsylvania State University. 2000. Comunicação pessoal.

6 Holden, C. 2000. "The violence of the lambs". *Science,* 289: p. 580-81.

7 Konner, M. 2001. *The Tangled Wing: biological constraints on the human spirit.* Nova York: Henry Holt. Ver capítulo 9.

8 Para uma discussão a respeito da influência da herança genética e do ambiente no comportamento agressivo, ver Plomin, R., Nitz, K. e Rowe, D. C. 1990. "Behavioral genetics and aggressive behavior in childhood". In: M. Lewis & S. Miller (eds.), *Handbook of Developmental Psychopathology.* Nova York: Plenum. Ver também Miles, D. R. e Carey, G. 1997. "Genetic and environmental architecture of human aggression". *Journal of Personality and Social Psychology,* 72: p. 207-17.

9 Dalai Lama. Comunicação pessoal, 2001. Ver também Goleman, D. 2003. *Destructive Emotions: how can we overcome them?* Nova York: Bantam Books.

10 Tavris, C. 1989. *Anger: the misunderstood emotion.* Nova York: Touchstone Books.

11 *Ibidem.* p. 125-27.

12 McGuire and Troisi, "Anger".

13 Lemerise, E. e Dodge, K. 2000. "The development of anger and hostile interactions". In: M. Lewis e J. Haviland-Jones (eds.), *Handbook of Emotions.* Nova York: The Guilford Press. p.594-606.

14 McGuire and Troisi, "Anger".

15 Gottman, J. M. e Levenson, R. W. 1999. "How stable is marital interaction over time?" *Family Processes,* 38: p. 159-65.

16 Lazarus, R. 1991. *Emotion and Adaptation.* Nova York: Oxford University Press.

17 Goleman, *Destructive Emotions.*

18 Veja Izard, C. 1972. *Patterns of Emotions.* San Diego: Academic Press. Em "depressão e raiva", veja Harmon-Jones, E. "Individual differences in anterior brain activity and anger: examining the roles of attitude toward anger and depression". Em revisão.

19 Harmon-Jones, "individual differences".

20 Chesney, M. A., Ekman, P., Friesen, W. V., Black, G. W. e Hecker, M H. L. 1990. "Type A behavior pattern: facial behavior and speech components". *Psychosomatic Medicine,* 53: p. 307-19.

21 Rosenberg, E.L., Ekman, P., Jiang, W., Babyak, M., Coleman, R. E., Hanson, M., O'Connor, C., Waugh, R. e Blumenthal, J. A. 2001. "Linkages between facial expressions of emotion in transient myocardial ischemia". *Emotion,* 1: p. 107-15.

Rosenberg, E. L., Ekman, R e Blumenthal, J. A. 1998. "Facial expression and the affective component of cynical hostility" *Health Psychology,* 17: p. 376-80.

22 Barefoot, J.C., Dahlstrom, W. G. e Williams, R. B. 1983. "Hostility, CHD incidence, and total mortality: a 25-year follow-up study of 255 physicians." *Psychosomatic Medicine,* 45: p. 59-63. Williams, R. B., Haney, L. T., Lee, K. L., Kong, Y., Blumenthal J. e Whalen, R. 1980. "Type A behavior, hostility, and coronary atherosclerosis" *Psychosomatic Medicine,* 42: p. 539-49. Ironson, B., Taylor, C. B., Boltwood, M., Bartzokis, T., Dennis, C., Chesney, M., Spitzer, S. e Segall, G. M. 1992. "Effects of anger on left ventricular ejection fraction in coronary artery disease." *American Journal of Cardiology,* 70: p. 281-85. Mittleman, M. A., Maclure, M., Sherwood, J. B., Mulry, R. R, Tofler, G. H., Jacobs, S. C., Friedman, R., Benson, H. e Muller, J. E. 1995. "Triggering of acute myocardial onset by episodes: determinants of myocardial infarction onset study investigators." *Circulation,* 92: p. 1720-25. Rosenberg, "Linkages".

23 Ekman, R 1979. "About brows: emotional and conversational signals". In: M. von Cranach, K. Foppa, W. Lepenies e D. Ploog (eds.), *Human Ethology.* Nova York Cambridge University Press. p. 169-248.

24 Veja o excelente livro de Helena Cronin. *The Ant and the Peacock: altruism and sexual selection from darwin to today.* 1991. Nova York: Cambridge University Press.

25 Relatório do *Correctional Service of Canada,* como citado por Gayla Swihart, John Yuille e Stephen Porter, in *The Role of State-Dependent Memory in "Red-Outs".*

26 Relatório de Laura Helmuth a respeito dos resultados do sociólogo Murray Strauss, da Universidade de New Hampshire. In: Helmuth, L. 2000. "Has Americas tide of violence receded for good?" *Science,* 289:, p. 585.

27 Davidson, R. J., Putnam, K. M. e Larson, C. L. 2000. "Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation — a possible prelude to violence" *Science,* 289: p. 591-94.

28 Raine, A. 1970. "Antisocial behavior in psychophysiology: a biosocial perceptual and a prefrontal dysfunction hypothesis". In: D. M. Stoff, J. Breiling e J. D. Maser (eds.), *The Handbook of Antisocial Behavior.* Nova York: John Wiley & Sons. p. 289-303.

29 Ver a discussão de Michael Rutter a respeito das descobertas de outros investigadores sobre a delinquência limitada e iniciada por adolescentes na introdução de seu livro *Genetics of Criminal and Antisocial Behavior.* 1996. Nova York: John Wiley 8c Sons.

30 American Psychiatric Association. 1994. "Intermittent explosive disorder". In: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV.* Washington, D.C.: American Psychiatric Association. p. 627-30.

31 Para visões gerais a respeito de muitas dessas questões, ver a seção especial de 28 de julho de 2000, da revista *Science* [289 (28): 569-94]. Também para uma boa compilação das diversas abordagens do comportamento antissocial, ver Stoff, D. M., Breiling, J. e Maser, J. D. 1997. *The Handbook of Antisocial Behavior.* Nova York: John Wiley 8c Sons.

32 Veja a interessante dissertação de Peter Goldie, "Compassion: a natural moral emotion". No prelo. In: *Deutsche Zeitschrift fur Philosophie.*

Capítulo 7

1 Ekman, P., Friesen, W. V. e Simons, R. C. 1985. "Is the startle reaction an emotion?" *Journal of Personality and Social Psychology,* 49(5): p. 1416-26.

2 Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. e Friesen, W. V. 1992. "Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra". *Journal of Personality and Social Psychology,* 62: p. 972-88. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. e Ekman, P. 1991. "Emotion, physiology, and expression in old age". *Psychology and Aging,* 6: p. 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. e Friesen, W. V. 1990. "Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity". *Psychophysiology,* 27: p. 363-84. Ekman, P., Levenson, R. W. e Friesen, W. V. 1983. "Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions". *Science,* 221: p. 1208-10.

3 Isso seria predito pela teoria do psicólogo Leonard Berkowitz, que sustenta que os eventos aversivos podem resultar em raiva ou medo, dependendo das influências situacionais, da aprendizagem prévia e das disposições herdadas. Berkowitz, L. 1999. "Disgust: the body and soul emotion". In: T. Dalglish e M. J. Power (eds.), *Handbook of Cognition and Emotion.* Chichester: John Wiley & Sons. p. 429-46.

4 Nesse caso, baseio-me no estudo de Rhudy e Meagher a respeito de medo e ansiedade, embora imponho minha própria terminologia na descrição de seus achados e dos achados de outros autores relatados. Rhudy, J. L. e Meagher, M. W. 2000. "Fear and anxiety: divergent effects on human pain thresholds". *Pain,* 84: p. 65-75.

5 *Ibidem.*

6 Schmidt, L. A. e Fox, N. A. 1999. "Conceptual, biological and behavioral distinctions among different categories of shy children". In: L. A. Schmidt e J. Sculkin (eds.), *Extreme Fear, Shyness, and Social Phobia: srcins, biological mechanisms, and clinicai outcomes.* Nova York: Oxford University Press. p. 47-66.

7 *Ibid.*

8 Kagan, J. 1999. "The concept of behavioral inhibition". In: *Ibidem.* p. 3-13.

9 Crozier, W. R. 1999. "Individual differences in childhood shyness distinguishing fearful and self-conscious shyness". Schmidt e Fox, "Conceptual, biological and behavioral distinctions". p. 14-29 e 47-66.

10 Nesse caso, baseei-me no interessante capítulo de Ohman. Ohman, A. 2000. "Fear and anxiety: evolutionary, cognitive, and clinicai perspectives". In: M. Lewis e J. Haviland-Jones (eds.), *The Handbook of Emotions.* Nova York: The Guilford Press. p. 573-93.

11 Ver minha discussão em Ekman, P. 1985. *Telling Lies.* Nova York: W.W. Norton. A terceira edição foi publicada pela W. W. Norton, em 2001.

Capítulo 8

1 Ekman, P. e Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face: a guide to recognizing emotions from facial clues.* Upper Saddle River: Prentice Hall. p. 66-67.

2 Como citado por Miller, W. I. 1997. *The Anatomy of Disgust.* Cambridge: Harvard University Press. p. 97.

3 *Ibidem.* p. 22.

4 *Ibidem.* p.118.

5 Rozin, P., Haidt, J. e McCauley, C. R. 1999. "Disgust: the body and soul emotion". In: T. Dalglish e M. J. Power (eds.), *Handbook of Cognition and Emotion.* Chichester: John Wiley & Sons. p. 435.

6 As porcentagens não somam 100% pois há respostas não classificadas.

7 Gottman, J. M. e Levenson, R. W. 1999. "How stable is marital interaction over time?" *Family Processes,* 38: p. 159-65. Gottman, J., Woodin, E. e Levenson, R. 2001. "Facial expressions during marital conflict". *Journal of Family Communication,* 1: p. 37-57.

8 Miller. The *Anatomy of Disgust.* p. 133-4.

9 *Ibidem.* p. 137-8.

10 Nussbaum, M. C. 2000. "Secret sewers of vice: disgust, bodies and the law". In: S. Bandes (ed.), *The Passions of Law.* Nova York: New York University Press. Ver páginas 19-62.

11 *Ibidem.* p. 44.

12 *Ibidem.* p. 47.

13 *Ibidem.*

14 Levenson, R. W. e Reuf, A. M. 1997. "Physiological aspects of emotional knowledge and rapport". In: W. J. Icles (ed.), *Empathic Accuracy.* Nova York: The Guilford Press. p. 44-7.

15 Ekman, P. e Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face.* p. 67.

16 *Ibidem.* p. 221.

17 Phillips, M. L., Senior, C., Fahy, T. e David, A. S. 1998. "Disgust — the forgotten emotion of psychiatry". *British Journal of Psychology,* 172: p. 373-75.

Capítulo 9

1 Buell, H. (ed.). 1999. *Moments.* Nova York: Black Dog and Leventhal. p. 108.

2 Ver, por exemplo, Synder, C. R. e Lopez, S. J. (eds.). 2002. *The Handbook of Positive Psychology.* Nova York: Oxford University Press. Para uma crítica desse trabalho: R. Lazarus. *No prelo.* "Does the positivity movement have legs?" *Psychological Inquiry.*

3 Fredrickson, B. L. e Branigan, C. 2001. "Positive emotions". In: T. J. Mayne e G. A. Bonanno (eds.), *Emotions: current issues and future directions.* Nova York: The Guilford Press. p. 123-51.

4 Para uma discussão a respeito do humor: Ruch. W. e Ekman, P. 2001. "The expressive pattern of laughter". In: A. W. Kaszniak (ed.), *Emotion, Qualia, and Consciousness.* Tokyo: Word Scientific Publisher. p. 426-43. Ver também Bachorowski, J. e Owren, M. J. 2001. "Not all laughs are alike: voiced but not voiced laughter readily elicits positive affect". *Psychological Science,* 12: p. 252-57.

5 Ekman, P. 1992. "An argument for basic emotions". *Cognition and Emotion,* 6: p. 169-200.

6 Keltner, D. e Haidt, J. *No prelo.* "Approaching awe, a moral, aesthetic, and spiritual emotion". *Cognition and Emotion.*

7 Sou grato a Paul Kaufman, que percebeu que eu tinha omitido essa emoção.

8 Consultei outro especialista italiano em emoção, Pio Ricci Bitti, que confirma que o *fiero é* provavelmente a melhor palavra para o que estou descrevendo, embora mencione uma palavra alternativa, *appagato.* Escolhi *fiero* porque o som parece combinar mais com a experiência. No entanto, a palavra em si não importa. O importante é especificar outro tipo de satisfação.

9 Lewis, M. 2000. "Self-conscious emotions". In: M. Lewis e J. Haviland-Jones (eds.), *The Handbook of Emotions.* Nova York: The Guilford Press.

10 Rosten, L. 1968. *The Joys of Yiddish.* Nova York: Pocket Books. p. 257.

11 *Ibidem.*

12 Haidt, J. 2000. The positive emotion of elevation". *Prevention and Treatment,* 3.

13 Lazarus, R. e Lazarus, B. N. 2001. "The emotion of gratitude". Dissertação apresentada no encontro da American Psychological Association, São Francisco, Califórnia.

14 Smith, R. H., Turner, T. J., Garonzik, R., Leach, C. W., Vuch-Druskat, V. e Weston, C. M. 1996. "Envy and Schadenfreude" *Personality and Social Psychology Bulletin, 22:* p. 158-68, Brigham, N. L., Kelso, K. A., Jackson, M. A. e Smith, R. H. 1997. "The roles of invidious comparison and deservingness in sympathy and Schadenfreude". *Basic and Applied Social Psychology,* 19: p. 363-80.

15 Sou grato a Jenny Beer por chamar minha atenção para isso.

16 Para uma abordagem existencialista a respeito do amor, Solomon, R. C. 1988. *Para Amar.* Nova York: Simon & Schuster. Para uma análise recente da pesquisa sobre o amor romântico, veja Hatfield, E. e Rapson, R. J. 2000. "Love and attachment processes". In: Lewis e Haviland-Jones, *The Handbook of Emotions.*

17 Ver os seguintes artigos: Diener, E. 2000. "Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index" *American Psychologist,* 55: p. 34-43; Myer, D. G. 2000. "The funds, friends, and faith of happy people" *American Psychologist,* 55: p. 56-67.

18 Para uma análise dessa pesquisa e de pesquisas afins, ver Aveill, J. R. e More, T. A. 2000. "Happiness". In: Lewis and Haviland-Jones, *The Handbook of Emotions.* p. 663-76.

19 *Ibidem.*

20 Peterson, C. 2000. "The future of optimism". *American Psychologist,* 55: p. 44 55

21 Para uma análise recente e novos resultados: Danner, D. D., Snowdon, D. A. e Friesen, W. V. 2001. "Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study". *Journal of Personality and Social Psychology,* 80: p. 804-13.

22 Peterson, "The future of optimism".

23 *Ibidem.* p. 49.

24 Ekman, P. 1992. "An argument for basic emotions". *Cognition and Emotion,* 6: p. 169-200.

25 Frank, M. G., Ekman, P. e Friesen, W. V. 1993. "Behavioral markers and recognizability of the smile of enjoyment". *Journal of Personality and Social Psychology,* 64: p. 83-93. Frank, M. G. e Ekman, P. 1993. "Not all smiles are created equal: the differentiation between enjoyment and non-enjoyment smiles". *Humor,* 6: p. 9-26.

26 Duchenne de Boulogne, G. B. 1990. *The Mechanism of Human Facial Expression.* Traduzido e editado por A. Cuthbertson. Nova York: Cambridge University Press. (Publicação srcinal de 1862.)

27 *Ibidem.* p. 72.

28 Ekman, P., Roper, G. e Hager, J. C. 1980. "Deliberate facial movement". *Child Development,* 51: p. 886-91.

29 Darwin, C. 1998. *The Expression of the Emotions in Man and Animais.* Nova York: Oxford University Press.

30 Ekman, P. e Friesen, W. V. 1982. "Felt, false and miserable smiles". *Journal of Nonverbal Behavior,* 6(4): p. 238-52.

31 Fox, N. A. e Davidson, R. J. 1987. "Electroencephalogram asymmetry in response to the approach of a stranger and maternal separation in 10-month old children". *Developmental Psychology,* 23: p. 233-40.

32 John Gottman, University of Washington, Seattle. 2000. Comunicação pessoal.

33 Keltner, D. e Bonanno, G. A. 1997. "A study of laughter and dissociation: distinct correlates of laughter and smiling during bereavement". *Journal of Personality and Social Psychology, 4:* p. 687-702.

34 Harker, L. e Keltner, D. 2001. "Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcome across adulthood". *Journal of Personality and Social Psychology,* 80: p. 112-24.

35 Konow, J. D. e Eardley, J. E., como relatado em *The New York Times,* 19 de maio de 2001, p.

36 Ekman, P, Davidson, R. J. e Friesen, W. V. 1990. "Emotional expression and brain physiology II: the Duchenne smile". *Journal of Personality and Social Psychology,* 58: p. 342-53.

37 Ekman, P. 1985. *Telling Lies: clues to deceit in the marketplace, marriage, and politics.* Nova York: W. W. Norton. p. 153.

Capítulo 10

1 Ekman, P. and Friesen, W. F. "Nonverbal Leakage and Clues to Deception". *Psychiatry,* 1969, 32, 88-105.

2 Haggard, E. A. e Isaacs, K. S. 1966. "Micro-momentary Facial Expressions as Indicators of Ego Mechanisms in Psychotherapy". In: L. A. Gottschalk e A. H. Auerbach (eds.), *Methods of Research in Psychotherapy.* Nova York: Appleton-Century-Crofts.

3 Sou grato a Mardi J. Horowitz, doutor em Medicina, por proporcionar a oportunidade de analisar entrevistas com pacientes com emoções específicas reprimidas.

4 Dean, John. 1976. *Blind Ambition.* Nova York: Simon & Shuster.

5 Ekman, P. 1985. *Telling Lies: clues to deceit in the marketplace, marriage, and politics.* Nova York: W. W. Norton. A terceira edição foi publicada por W. W. Norton, em 2002.

6 Porter, S., Yuille, J. C., e Birt, A. 2001. "The Discrimination of Deceptive, Mistaken, and Truthful Witness Testimony". In: R. Roesch, R. R. Corrado e R. Dempster (eds.), *Psychology in the Courts: International Advances in Knowledge.* Nova York: Routledge.

7 Duchenne de Boulogne, G. B. 1990. *The Mechanism of Human Facial Expression.* Traduzido e editado por A. Cuthbertson. Nova York: Cambridge University Press. (Publicação srcinal de 1862.)

8 Mark Frank, doutor, professor associado, departamento de comunicações, State University of New York, Buffalo.

9 Gladwell, Malcolm. 2005. *Blink: the power of thinking without thinking.* Nova York: Little, Brown.

10 Kassin, S. M. e Fong, C. T. 1999. "I'm Innocent!: effects of training on judgments of truth and deception in the interrogation room". *Law & Human Behavior,* 23: p. 499-516.

Conclusão

1 Para obras sobre a respeito dos *perfis emocionais*, ver Hamer, R. S. H. *No prelo.* Individual differences in mood course and mood change: studies in affective chronometry". *Journal of Personality and Social Psychology;* e Davidson, R. J. 1998. "Affective style and affective disorders". *Cognition and Emotion,* 12: p. 307-30.

2 Para obras sobre a vergonha, ver Scheff, T. 2000. "Shame and the social bond". *Sociological Theory,* 18: p. 84-98; também Smith, R. 2002. "The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt". *Journal of Personality and Social Psychology,* 83(1): p: 138-59. Sobre constrangimento, ver Rowland, S. e Miller, I. 1992. "The nature and severity of self-reported embarrassing circumstances". *Personality and Social Psychology Bulletin,* 18(2): p.: 190-98.

3 Keltner, D. 1995. "Signs of appeasement: evidence for the distinct displays of

embarrassment, amusement, and shame". *Journal of Personality and Social Psychology,* 68: p. 441-54. Ver minha contestação desses achados em: Ekman, P. 1997. "Conclusion: what we have learned by measuring facial behavior". In: P. Ekman e E. L. Rosenberg (eds.),*What the Face Reveals.* Nova York: Oxford University Press. p. 469-95.

4 Para aprender mais sobre a inveja, ver Salovey, P. (ed.). 1991.*The Psychology of Jealousy and Envy.* Nova York: The Guilford Press. Ver também o capítulo 10 do fascinante livro de Ben Ze'ev, A. 2000.*The Subtlety of Emotions.* Cambridge: MIT Press.

5 Davidson, R. J., Scherer, K. R. e Goldsmith, H. H. 2003. *Handbook of Affective Sciences.* Nova York: Oxford University Press.

Epílogo

1 Goleman, D. 2003. *Destructive Emotions: how can we overcome them?* Nova York: Bantam Books.

2 Quase não houve pesquisa, até agora, a respeito dessa questão. Baseio o que disse em conversas com pessoas que, a partir de minha experiência pessoal, apresentam consciência do impulso. Elas relatam que isso nem sempre é possível.

3 Conversei com Richard J. Davidson, professor na University of Wisconsin, e com Sua Santidade, o Dalai Lama.

4 Bennett-Goleman, T. e Dalai Lama. 2002. *Emotional Alchemy: how the mind can heal the heart.* Nova York: Three Rivers Press. Wallace, A. & Quirolo, L. (eds.). 2001. *Buddhism with an Attitude.* Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications. Kabat-Zinn, J. 1995. *Wherever You Go There You Are: mindfulness meditation in everyday life.* Nova York: Hyperion.

5 Ekman, P. 1985. *Telling Lies: clues to deceit in the marketplace, marriage, and politics.* Nova York: W. W. Norton. A terceira edição foi publicada pela W. W. Norton, em 2002.

Anexo

1 Bugental, D. B., Shennum, W, Frank, M e Ekman, P. 2000. "'True Lies' children's abuse history and power attributions as influences on deception detection". In: V. Manusov e J. H. Harvey (eds.),*Attribution, Communication Behavior, and Close Relationships.* Cambridge: Cambridge University Press, p, 248-65.

2 Ekman, P, O'Sullivan, M. e Frank, M. 1999."A few can catch a liar".*Psychological Science,* 10: p. 263-66. Ekman, P. e O'Sullivan, M. 1991. "Who can catch a liar?" *American Psychologist,* 46: p. 913-20.