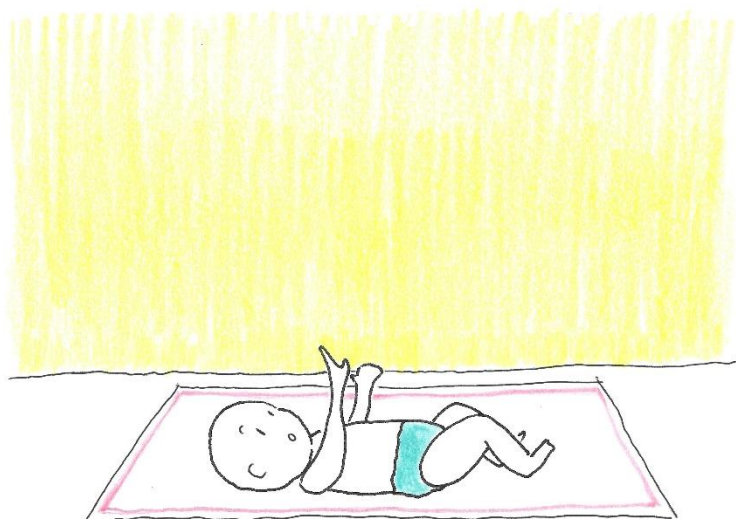


Corpo



Em A opinião de..., José Víctor Orón Semper ¹nos fala sobre termos e mentalidades:

Corpo

Original: educacion.press/2017/11/14/terminos-y-mentalidades-cuerpo/

Há quem pense que as emoções são algo como reações básicas que o nosso corpo vivencia, movido pela percepção de um estímulo. Nesse caso, as emoções ocorrem de forma rápida, autônoma e independente dos processos cognitivos. Essas emoções básicas estariam mais ou menos catalogadas e, precisamente por serem corporais, rápidas, autônomas, inconscientes e independentes, seriam uma espécie de nosso *hardware*; nós as levamos 'na base' e isso seria algo inerente à raça humana e basicamente independente dos fenômenos culturais. A posição de Ekman seria nesta linha. E se essas emoções são muito intensas, então poderia produzir-se uma situação de "raptó emocional" que precisa ser controlado, tal como Goleman propõe.

Por outro lado, penso que tudo o que foi dito acima é falso, mesmo contradizendo os "grandes", mas há razões para isso. Vygotsky já disse que, com frequência, se estudam as reações como se fossem meras reações biológicas, quando, na verdade,

¹ *Doutor em Educação (Universidade de Navarra). Mestre em Neurociência e Cognição (UNAV) e em Bioética (Fundação Jerónimo Legeume). Membro do Grupo Mente-Cérebro (UNAV). Licenciado em Estudos Eclesiásticos (Faculdade de Teologia San Vicente Ferrer). Engenheiro de Vias, Canais e Portos (Universidad Politécnica de Valencia). Professor do ensino fundamental e médio e sacerdote escolápio. Autor do Programa de Educação Emocional UpToYou.*

são comportamentos fossilizados muito complexos. Estes só se compreendem se for conhecido o desenvolvimento pessoal e social que viveu esta criança em todas as suas dimensões. O que leva a questionar que exista uma linha divisória clara entre o consciente e voluntário, e o inconsciente e involuntário.

Em certos temas, descobre-se uma sensibilidade crescente ao não desvincular o corporal do resto das dimensões humanas, pois todas estão entrelaçadas. Não no sentido de que cada dimensão amadurece independentemente das outras e então pode (ou não) relacionar-se com as outras, mas porque elas amadurecem porque co-amadurecem, amadurecem graças à relação entre elas. Assim, pois, se quer romper uma visão setorial de que por um lado amadurece o corporal e por outro o cognitivo ou o emocional.

Por outro lado, sobre as emoções, continua-se maioritariamente sustentando uma visão setorial. As emoções basicamente se referem a essa reatividade corporal que transcorre fora da cognição. Os sentimentos, por outro lado, já seriam produto do encontro da emoção com a cognição ou reflexão. Assim o sustentam grandes neurocientistas como Panksepp ou Rolls e psicólogos como Baumeister. Em vez disso, dizíamos que essa visão não seria adequada. Esta associação simplista que associa a emoção ao corporal e o sentimento ao pensamento sobre a emoção leva a propostas como a psicologia positiva, para a qual a atitude direciona o pensamento de um lugar para outro ou gerar pensamentos segundo os desejos próprios, e assim geram os sentimentos que desejam. Proposta que, a meu parecer, ignora a complexidade do que é atitude, mas como veremos, parte de um pressuposto de distinção entre emoção e sentimento, que é errôneo.

Embora Ekman é quem que teve maior repercussão social, não é a única proposta de como aparecem essas emoções básicas. Infelizmente, na sociedade costumam vencer as propostas simples, não creio que pela deficiência de quem as propõe, mas por um patológico desejo social de buscar segurança e gerar, deste modo, a falsa impressão de controle, simplesmente porque se acredita conhecer algo. Mas, no ser humano tudo é complexo, e propostas simples geram segurança, mas, na verdade, obscurecem e inclusive entorpecem o conhecimento.

Contemporânea de Ekman é, por exemplo, Katherine Briges, quem estuda como a criança de 0 a 2 anos ganha em diferenciação expressiva corporal. Em sua pesquisa, ela assume o seguinte: o bebê diferencia situações emocionais distintas se corporalmente se expressa de forma distinta. Por exemplo, o bebê diferencia entre medo e dor, porque, corporalmente, realiza movimentos distintos. Por outro lado,

se corporalmente o bebê tem a mesma expressão corporal, quer dizer que ainda não consegue diferenciar essas emoções. Bridges observa que a diferenciação se produz na etapa pré-linguística de uma forma arbórea. Ela descobre que o bebê não parte de 5, 4 ou 7 (segundo os autores) emoções básicas, mas de uma situação de excitabilidade básica. É isso: a criança é sensível e reage inicialmente com um comportamento corporal muito similar diante de qualquer situação. O bebê começa a viver e inicialmente nem se quer distingue entre algo agradável ou desagradável, mas logo aparece muito claramente o binômio junto à situação de excitabilidade. Mas, por exemplo, em suas vivências desagradáveis, não sabe como distinguir entre uma dor, medo, susto, surpresa, ira ou frustração. Tudo tem a mesma expressão corporal. Pouco a pouco, ramos e mais ramos aparecem na árvore, uns dependendo dos anteriores e aos 24 meses já diferencia entre 11 estados emocionais.

É preciso que saber que esse processo não é automático ou regido por processos meramente biológicos, mas que toda a complexidade humana se faz presente. Primeiro, a cognição está fortemente presente nesse processo de diferenciação emocional, pois ao colocar cognitivamente em relação as distintas experiências e integrá-las é o que permite diferenciá-las e identificá-las ao mesmo tempo em que ocorre o crescimento cognitivo. Mas este processo também é social, pois vai depender em grande parte da reação dos pais e da interação destes com o bebê. Ou seja, processos de desenvolvimento cognitivo, emocional, corporal, social e muitos outros se entrecruzam em sua formação, pois amadurecem porque co-amadurecem pela relação entre eles. Assim, **mesmo na reação corporal mais básica, todas as dimensões humanas estão presentes**, motivo pelo qual a distinção entre emoção (reação corporal) e sentimento (pensamento sobre a emoção) é uma artificialidade cognitiva. Isso fará que a mesma experiência "aparente" seja motivo de medo para alguns ou alegria para outros. Quem não viu aqueles vídeos de bebês que riem diante de algo que teria que ser um susto, como uma pancada ou um barulho?

O processo de diferenciação emocional já alcançado na expressão corporal volta a repetir-se quando, após dois anos, a criança começa a falar e distingue o binômio bem - mal. Por um processo, que não é mais arbóreo, mas muito mais complicado, a criança irá ganhando em expressão oral. Mas, aos 2 anos a criança se expressa muito melhor corporalmente que linguisticamente. Por isso, uma mãe que vê seu filho não precisa perguntar como ele está, pois o corpo da criança fala dela com mais precisão do que suas palavras, porque ele ainda não sabe como passar do bem - mal.



Assim pois, **em cada emoção, sentimento, toda a complexidade humana está condensada.** Na reação corporal humana, tudo o que é humano está presente, como na reação corporal do cão tudo o que é canino está presente; acontece que o cão e o ser humano não são exatamente iguais. Embora seja o animal ao que mais nos assemelhamos em nosso comportamento social (e não o macaco).

Por isso, não podemos pensar que nossas reações corporais possam ser explicadas como uma espécie de mera comoção biológica independente da complexidade da vida da pessoa. O ser humano é complexo e toda a sua complexidade se faz presente inclusive no que poderíamos considerar mais simples. Por isso, desde o menor nunca se acessa o maior.

A pesquisa neurocientífica sobre emoção inicialmente passou a ressaltar tanto a emoção, que parecia que, na verdade, não somos tão cognitivos como pensamos e que a emoção tem seu próprio "trajeto" cerebral. Por exemplo, assim sustentou Damásio al falar do "erro de Descartes". Um prêmio Nobel de economia como Kahneman sustentava que em nossa tomada de decisão temos dois sistemas, um de caráter emocional que nos faz errar em muitas decisões e o outro sistema que é cognitivo.

Por outro lado, a pesquisa neurocientífica atual, como por exemplo a de Luiz Pessoa, mostra com clareza que, ao nível cerebral, a diferença entre emoção e sentimento, ou entre emoção e cognição, é basicamente conceitual, pois supõe os mesmos recursos.

Concluimos repetindo a afirmação de que **mesmo na reação emocional corporal mais simples toda a complexidade do humano está presente e só a partir da complexidade se entende o simples**, pois do menor não se alcança o maior.