

Emoções e Atitudes

Tiago Alexandre Lopes Rosa Lino*

*“Atitude é uma **emoção** moderada que predispõe o individuo para responder consistentemente, de modo **favorável** ou **desfavorável** quando confrontado com um objecto concreto”.*

L. W. Anderson citado por Raul Mesquita

Introdução

Cada vez mais, tanto na comunicação social como nos nossos relacionamentos sociais do dia-a-dia, observamos sujeitos com comportamentos que não se enquadram na vivência em sociedade, uns porque matam, outros porque roubam, outros ainda porque violam. Pode então, pôr-se a questão de que atitudes aprenderam estes indivíduos para se comportarem como tal. O comportamento em si, contém emoções, pois é uma reacção a um estímulo, pelo qual se sente ameaçado ou motivado ou que, de qualquer outro modo o faz agir.

Este trabalho, procura estudar se as emoções interferem realmente nas nossas atitudes e nos nossos comportamentos, ou seja, até que ponto, no âmbito da componente afectiva das atitudes, a nossa predisposição para a acção e a própria acção são influenciadas por uma emoção.

As Atitudes e as Emoções

O conceito de atitude, teve muitas definições, ao longo da História da Psicologia Social, mas seguindo o objectivo deste trabalho, e referindo Anderson,

* Aluno do 2º Ano do Curso de Licenciatura em Psicologia, da Universidade Autónoma de Lisboa.

“uma atitude é uma ‘emoção’ moderada que predispõe o indivíduo para responder, de forma consistente, favorável ou desfavoravelmente quando confrontado com um determinado objecto”¹. É também possível definir a atitude como “uma maneira organizada e coerente de pensar, sentir e reagir em relação a objectos, pessoas, grupos e questões sociais ou a qualquer acontecimento ocorrido no meio”². A atitude é constituída por três componentes essenciais, a componente cognitiva, pensamentos e crenças; a componente afectiva, sentimentos e emoções; e a componente comportamental, tendências para agir. Note-se que, na maioria das vezes uma atitude é formada pela convergência das três componentes.

A Atitude, na sua componente afectiva é uma resposta emotiva face a determinado objecto, pessoa ou acontecimento, e o seu alvo é o objecto, a pessoa ou o acontecimento social, direccionando-se de forma favorável ou desfavorável em relação a ele.

A componente afectiva da atitude, remete para três conceitos que se costumam confundir, *afecto*, *emoção* e *sentimento*. É certo que os três conceitos se referem ao que sentimos, mas caracterizam-se diferentemente do modo como são expressos.

A afectividade é um estado psíquico complexo de valores e emoções, munidos de abstracção e subjectividade. É um estado fundamental ao Homem, pois qualifica o que é penoso ou agradável, que se expressa de forma regular ou irregular. Está presente na natureza biológica de cada indivíduo e é alterado por força dos factores naturais e sociais.

O Afecto traduz-se por amizade, amor e carinho, que parte do próprio indivíduo em direcção a outro, centrando-se naquilo que é primariamente sentido.

A emoção é a exteriorização do sentimento. A natureza dotou o ser humano de características únicas, como a capacidade de corar porque mente, chorar porque está triste e rir porque está alegre, etc, dotou-o de reacções

¹ MESQUITA, Raúl e DUARTE, Fernanda, *Psicologia 12º Ano*, Lisboa, Plátano Editora, 1998, p. 127.

² LAMBERT, William W. e WALLACE E., *Psicologia Social*, Rio de Janeiro, Zahar Editores, 1966, p.93.

súbitas (emoções) a estímulos exteriores, existindo quatro teorias que as caracterizam:

A teoria **Evolucionista**, defende que estamos emocionados porque os nossos genes assim o determinam; é algo que é hereditário, que nos permite sobreviver e reproduzirmo-nos melhor no nosso meio natural. As emoções foram favoráveis à sobrevivência e à reprodução de todos os antepassados da nossa espécie, o que explica a sua transmissão até nós, ou seja, explica que nos emocionamos porque os nossos antepassados também se emocionavam.

A teoria **Fisiológica**, que defende que estamos emocionados porque o nosso corpo está emocionado, tratando-se aqui de uma reacção do nosso organismo a determinado acontecimento, de forma autónoma que o nosso cérebro está inconsciente de controlar.

A teoria **Cognitivista**, que defende que classificamos todos os acontecimentos segundo um sistema de eixos de decisão: agradável/desagradável, previsto/imprevisto, controlável/não controlável, causado por nós/causado por um outro. Mentalmente são feitas combinações com os componentes do eixo, que nos afecta, o que faz desencadear as emoções, logo emocionamo-nos porque pensamos.

E por último a teoria **Culturalista**, que defende que estamos emocionados porque é cultural, é uma reacção de uma situação social na interacção dos indivíduos uns com os outros, dentro da mesma cultura, pelo que, dependendo das culturas, as emoções variam.

Qualquer sentimento emocional é um acumular de tensão que tem origem no que nos rodeia ou em nós próprios e vai contra a nossa capacidade de reacção oportuna ou de compreensão. As emoções são a forma de esvaziar essa tensão. Se uma pessoa tem vontade de fazer alguma coisa, mas não a faz porque a consciência - a sociedade, a cultura, a religião, a lei e tudo o que é de origem humana - não permite, aí vai ser criada uma tensão emocional que pode ser expressa das mais variadas formas: com depressão, com violência, com apatia, e acompanhada normalmente com tristeza por ser uma tensão negativa. Da mesma forma, se uma pessoa é aclamada por algo que não esperava, ou se sente uma satisfação superior à imaginada, fica também sem conseguir

compreender e reagir. Acumula igualmente tensão, agora positiva, que precisa de ser igualmente esvaziada pelas emoções, talvez pela alegria.

As inúmeras concepções humanas causadas pela racionalização - honra, orgulho, respeito, desejo, ambição, esperança, ansiedade, saudade - são a causa das emoções. O cordeiro tem medo do lobo faminto, e foge ou morre. O homem também tem medo do “lobo faminto”, mas sabe que o tem, e por isso, ou se protege e perde o medo, ou não se protege e como sabe que o “lobo” o vai atacar, acumula ainda mais medo. As emoções existem devido à alteração que a consciencialização humana fez da natureza. Os humanos reagem a tudo de uma forma artificial, que pode ser melhor ou pior, pois não têm medo do que é perigoso, mas do que eles pensam que é perigoso. E reagem conforme a sua concepção da realidade. Um motivo de alegria numa cultura pode ser motivo de tristeza noutra.

As emoções estão também intimamente ligadas ao desconhecido, ao duvidoso, ao ambíguo e ao incerto. De facto, emoções referentes àquilo que nós desconhecemos totalmente, manifestam-se com maior intensidade, do que as que se referem àquilo que já conhecemos.

O Sentimento é a reunião da experiência anterior do que já foi percebido, sentido e racionalizado, que outrora fora bom ou mau, com a percepção, sensação e racionalização dirigidas ao novo acontecimento. Ou seja, quando nos deparamos com algo subjectivo, que já nos seja familiar, o nosso organismo racionaliza um sentimento, confortável ou desconfortável, em relação a ele.

O sentimento é descrito pela sua função e pela sua dimensão; na função regula a acção do indivíduo, relativamente a tudo o que é novo e estranho; na dimensão, refere-se à experiência interior, que se manifesta em forma de angústia, tristeza, alegria ou narcisismo, e por outro lado liga o indivíduo aos objectos exteriores, com manifestações tais como amor, ódio ou ciúme. Qualquer que seja o sentimento, que o indivíduo possa sentir, quer seja amor ou ódio, tristeza ou alegria, é sempre representado por uma imagem mental antecedente, isto é, um indivíduo só pode ter sentimento em relação a algo se já tiver percebido esse algo anteriormente, então nessa altura, a sensação proveniente do novo estímulo, é qualificada e orientada para um determinado sentimento, em relação ao objecto subjectivo.

Aprendizagem, Desenvolvimento das Atitudes, e a componente afectiva

As Atitudes constituem modos de sentir, organizados, coerentes e habituais, em relação a acontecimentos e/ou pessoas no nosso próprio meio, ou seja modos aprendidos de ajustamentos que se traduzem por hábitos complexos, que se desenvolvem a partir dos princípios fixos de aprendizagem. As nossas atitudes, segundo a componente afectiva, são aprendidas através da associação e da satisfação das necessidades, isto é, aprendemos a temer ou a evitar pessoas ou coisas quando associadas a acontecimentos desagradáveis e a gostar e aproximarmo-nos de pessoas ou coisas quando associadas a acontecimentos agradáveis. Por sua vez, o evitar ou temer, o gostar ou aproximar são as formas de satisfazermos as nossas necessidades básicas de prazer e conforto e estão directamente ligadas à *Lei do Efeito*.

As atitudes básicas são aprendidas na infância, através dos pais, sendo também nesta altura que a criança desenvolve fortes atitudes em relação a eles. As atitudes agradáveis são aprendidas quando os pais cuidam dela, preocupam-se com o seu bem estar, ou seja, com o seu prazer e o seu conforto (recompensa); as atitudes desagradáveis, são aprendidas quando os pais não se preocupam com a criança nem tão pouco lhe dão protecção, portanto não se preocupam com o seu prazer e conforto (punição).

As crianças também aprendem atitudes positivas ou negativas para com os outros, segundo os princípios da associação e da satisfação de necessidades. Foi feito um estudo com crianças de uma escola primária, na América, que demonstrou como é que as crianças em grupo aprendem atitudes agradáveis e desagradáveis, umas para com as outras, e como é que essas atitudes estão interligadas com a recompensa e punição, e por consequência ao agradável e ao desagradável. O estudo consistia em organizar as crianças de escolas primárias em grupos de três elementos; a cada grupo foi entregue um jogo interessante para brincar. Durante os jogos algumas crianças de alguns grupos foram premiadas com brinquedos, outras não. No final dos jogos, os professores de cada classe, pediram a cada criança para indicar duas crianças com quem gostaria de passar as férias. O resultado foi que, as crianças que tinham sido premiadas indicaram outros companheiros do seu grupo com quem tinham jogado, mostrando assim terem desenvolvido atitudes positivas para com os

companheiros que estão associados a um acontecimento agradável. As crianças que não tinham sido premiadas, não indicaram companheiros de grupo, tendo desenvolvido atitudes negativas para com os companheiros de jogo pois estavam associados a um acontecimento desagradável. Com este estudo, foi concluído que, atitudes positivas estavam associadas a acontecimentos agradáveis (recompensa) e que atitudes negativas estavam associadas a acontecimentos desagradáveis (punição).

As atitudes positivas ou negativas, também são aprendidas por influência das emoções, emoções positivas como amor ou alegria estão ligadas a atitudes positivas, emoções negativas como cólera, inveja, ódio estão ligadas a atitudes negativas. Há no entanto duas emoções, o medo e a vergonha, que se enquadram tanto nas emoções positivas como nas negativas, pois são emoções que avaliam um perigo e levam a um acontecimento agradável (positivo) ou desagradável (negativo).

Sem dúvida, que as emoções têm um papel muito importante na formação das atitudes, pois uma atitude, é formada pela opinião do sujeito sobre o estímulo e pela carga emocional com que o estímulo é percebido. Esse estímulo por sua vez vai ser categorizado no quadro das diferentes emoções, o que origina uma atitude favorável ou adversa em relação a ele. A atitude é uma disposição interna do indivíduo face a um elemento social, já percebido anteriormente, logo, segundo a componente afectiva, a atitude vai ditar como é que o indivíduo se disponibiliza emocionalmente para lidar com esse mesmo elemento social.

As Emoções e a Formação das Atitudes

Algumas emoções, têm um papel habitualmente de maior importância, na formação de atitudes.

A Cólera é uma emoção que resulta de uma série de avaliações psicológicas instantâneas que nos permitem avaliar se o acontecimento é indesejável, intencional, contrário ao nosso sistema de valores ou se é controlável pela nossa ira, preparando-nos para lutar ou simplesmente intimidar o interlocutor que desencadeou a cólera. É o que acontece quando um condutor anda à procura de um lugar para estacionar o carro, encontra-o e vê outro condutor estacionar no lugar que pretendia. O que acontece a seguir? Desperta um súbito ataque de

cólera, e é aqui que a atitude entra, pois pode predizer o nosso comportamento; se o comportamento do condutor não foi intencional, a atitude que tínhamos face aos condutores, como sendo indivíduos civilizados e com valores sociais parecidos com os nossos, vai atenuar a nossa cólera. Se o comportamento foi intencional, o condutor passa automaticamente a ser sentido como o animal mais selvagem e sem escrúpulos ao cimo da terra, modificando assim o nossa atitude face a ele, o mesmo será dizer que reformula a atitude, dando-lhe um sentido colérico, face ao condutor, que poderá originar, provavelmente, um comportamento de alguma agressividade.

A Inveja é uma reacção súbita e involuntária, acompanhada de manifestações físicas, relativamente a um outro indivíduo, pelo que ele tem ou é, em que nos sentimos inferiores a esse indivíduo, e manifestamos a nossa inveja contra ele, mesmo sem ele ter culpa alguma da diferença que sentimos, pois é um sentimento interior ao próprio sujeito que o sente.

A Inveja é qualificada em três tipos:

Tipo de inveja	Pensamento do invejoso	Atitude do invejoso	Comportamento associado à inveja
<i>Inveja depressiva</i>	“Infelizmente não é a mim que acontece.”	Não quer mal ao outro, mas a si mesmo por não ter conseguido o que o outro conseguiu.	Retirar-se. Tentar não pensar nisso.
<i>Inveja hostil</i>	“Não consigo suportar que o tenham promovido”	Ter ódio ao outro pelo que ele conseguiu.	Dizer mal do outro. Preparar-lhe uma pequena vingança.
<i>Inveja admirativa</i>	“É natural que tenha sido promovido, trabalhou duramente.”	Lamentar o que o outro conseguiu, mas admirando-o por ele ter conseguido.	Felicitá-lo. Redobrar o esforço para conseguir o que o outro conseguiu.

Fonte: Tabela elaborada pelo autor com base na tabela retirada do livro de LELORD, François e ANDRÉ, Christophe, *A Força das Emoções*, Cascais, Pergaminho, 2002, p. 74.

Estes três tipos de inveja podem ocorrer numa forma sequencial. No caso do exemplo da promoção do colega, a inveja pode manifestar-se primeiramente sob o tipo hostil, depois o indivíduo acalma-se, digere a sua

inveja e transforma-a em admirativa e por último, depois de ultrapassado o choque em que ficou, surge a do tipo depressivo. Esta forma sequencial, é apresentada apenas a título de exemplo, pois a inveja pode não ocorrer.

O Ciúme é uma emoção complexa, a que se associam mais emoções tais como o medo, a cólera, a tristeza ou a vergonha. Diz-se que é normal sentir ciúme em relação à pessoa amada e até mesmo a um amigo, pois assim demonstra-se o afecto que se tem por essa pessoa e a importância que se lhe dá, conservando a exclusividade na nossa relação com o outro. Claro que, o ciúme em excesso é prejudicial a qualquer relação, quer seja amorosa ou de amizade. O “*flash* de ciúme” é o auge do desconforto interior que sentimos face a outra pessoa que demonstra ser perigosa, no aspecto de “roubar” a atenção e o interesse da pessoa pela qual temos afecto. Este *flash* é uma reacção pontual e de segundos. Após este, os nossos pensamentos e atitudes intervêm em auxílio do nosso mal-estar e fazem com que a emoção associada reduza a intensidade.

Como o ciúme depende da personalidade de quem o sente e das características físicas e intelectuais do causador do ciúme, a atitude em relação a esse outro vai ser aprendida sob uma forma de alerta mais ou menos intenso. Depois do acontecimento ocorrido, de analisarmos como é que a(o) nossa(o) companheira(o) se comportou, é formada uma nova atitude, para prevenir situações semelhantes, ou seja, a nossa memória vai assimilar as características físicas e intelectuais do sujeito-alvo, que pensamos que tenham sido do interesse da(o) nossa(o) companheira(o), bem como o espaço e o ambiente em que estavam e por consequência formulamos uma ou várias atitudes em relação a isso. Por exemplo, se outrora estávamos sempre dispostos a ir a uma festa, agora já pensamos duas vezes; se numa festa acontecer que a(o) nossa(o) companheira(o) estava em animada conversa com outro indivíduo, pensamos em fazer o mesmo como forma de vingança, ou procuramos esconder o ciúme, tentando pensar que isso não incomoda.

Eis quatro emoções ligadas ao ciúme, bem como as atitudes associadas:

Tipo de emoção ciumenta	Sentimento	Pensamentos Associados	Atitudes Associadas
<i>Cólera</i>	Frustração. Ataque ao seu estatuto.	“Ela (ele) vai ver!” “Fazer-me isto a mim!” “Quem é que ela (ele) pensa que é!”	Desejo de: Vingança Retaliação Agressividade
<i>Medo</i>	Receio de perda.	“E se ela (ele) me deixa?” “Já não controlo a situação!”	Insegurança
<i>Tristeza</i>	Ataque à auto-estima. Abandono.	“Ela (ele) prefere o (a) outro(a).” “Já não sei prendê-la(o)!”	Hipersensibilidade Emotiva
<i>Vergonha</i>	Vergonha de ser ciumento. Vergonha de perder.	“É uma emoção vil” “Torno-me ridículo(a)”	Desejo de: Culpabilização Ser indiferente Fuga

Fonte: Tabela elaborada pelo autor com base na tabela retirada do livro de LELORD, François e ANDRÉ, Christophe, *A Força das Emoções*, Cascais, Pergaminho, 2002, p. 197.

A Alegria é uma emoção fundamental do ser humano, desencadeadora de outras emoções e atitudes positivas que mantêm o ser humano activo e com força para lutar. Pode-se dizer que a alegria é a recompensa de um sofrimento; como se costuma dizer “*depois da tempestade vem a bonança*”, ou seja, a alegria muitas vezes é o que o ser humano sente depois de ter vencido o sofrimento. Ter alegria implica, por vezes, ter tido um sofrimento, a nossa alegria é a nossa vitória sobre algo que nos fez perder e que não nos derrotou. Mas não só, a alegria é também uma mudança do estado de espírito do indivíduo, em virtude de algo de bom ter acontecido repentinamente e para o qual ele não estava prevenido.

E como a alegria é responsável por emoções positivas, também é responsável por atitudes positivas, pois se mediante determinado acontecimento manifestámos a nossa alegria, também a nossa atitude é aprendida com influência dessa alegria. Por exemplo, se sai o totoloto a um indivíduo muito pobre, é

causa de grande alegria, então a atitude do novo milionário poderá ser de gostar de repartir com todos os seus familiares, como forma de expressar a sua alegria.

As atitudes que são aprendidas no contexto de um acontecimento alegre, tendem a originar comportamentos positivos, de altruísmo, de ajuda aos outros.

Tanto a Tristeza como a Angústia estão associadas a algo que se perdeu, quer seja no campo profissional, quer amoroso, quer material. Algo que nos pertencia, deixou de nos pertencer. Claro que existe diferença entre a tristeza e a angústia, enquanto que a tristeza é uma emoção que se sente em relação a algo que já não volta ou não se ganha, em que persistem as lágrimas de lamentação das recordações que temos, a angústia é uma emoção que se sente em relação a algo que perdemos mas que persistimos na ansiedade de voltar a encontrar ou a recuperar.

As atitudes face a uma situação, quer de tristeza quer de angústia, são intensificadas com a importância que o sujeito dava ao que foi perdido e quanto mais mágoa tiver, mais agressivo se torna, quanto mais ansioso é, mais depressa se aflige.

O Medo é uma emoção característica de uma reacção súbita ao perigo, ou seja, é de certa forma uma percepção do perigo, formando certas atitudes, que nos preparam para fugir ou para limitar os danos. O medo proporciona uma das hipóteses da teoria dos “3F”: *fight* (luta), *flight* (fuga) ou *freeze* (imobilização). O medo é uma emoção essencial de uma atitude face a um perigo iminente, uma disposição para reagir de forma mais racional e sem nos lesarmos muito.

O ser humano sempre teve medo do desconhecido, do novo, do destino, e embora seja civilizado e co-habite com outros seres humanos, surgem situações na sociedade que despertam o medo, quer seja o entrar num bairro socialmente degradado, ser promovido, ou até mesmo acabar um curso superior, pois nunca sabemos o que nos espera.

O medo e a ansiedade complementam-se, pois a ansiedade antecipa o perigo, por vezes em relação a um objecto vago e manifesta-se psicologicamente sob a forma de preocupação ou inquietação e o medo surge como reacção ao perigo actual, em relação a um objecto específico que pode ser real ou imaginário, bem ou mal avaliado.

Chamam-se Medos Culturais os que se caracterizam por nascerem em certas épocas da história da humanidade, como em determinadas culturas, e que originam inquietações psicológicas em massa, nas sociedades, na expectativa de um perigo que pode surgir, no âmbito dos progressos sociais ou científicos, tais como a clonagem humana ou doenças infecciosas, bem como o findar do mundo ou o ecludir da 3ª Guerra Mundial. Neste tipo de medo, há uma *Atitude Colectiva*, pois face a um medo cultural, as pessoas formulam atitudes preventivas, para o caso de que algo catastrófico aconteça.

A todo o ser humano são induzidos medos, principalmente se forem sujeitos a experiências traumáticas intensas e repetidas. Uma atitude pode ser aprendida face a uma situação de medo, de três maneiras diferentes:

Maneira como é aprendida	Exemplo da situação de medo	Tipo de Medo	Atitude associada
<i>Experiência traumática única</i>	Ter sido vítima de um acidente de carro	Crónico com causa	Não querer andar mais de carro
<i>Pequenas experiências de stress repetidas</i>	Várias viagens de avião agitadas mas ausentes de catástrofe ou aterragem forçada.	Crónico sem causa	Não querer andar mais de avião
<i>Pós-acontecimento</i>	Ser vítima de uma assalto à mão armada, sem ter consciência do perigo que corre	Pontual	Querer andar armado. Querer evitar locais suspeitos de possíveis assaltos

Fonte: Tabela elaborada pelo autor com base na informação retirada do livro de LELORD, François e ANDRÉ, Christophe, *A Força das Emoções*, Cascais, pergaminho, 2002, p. 237.

Perante os exemplos do quadro referido, é possível verificar que o medo é uma emoção que ajuda a formação de atitudes de prevenção face a um perigo. A atitude que é formada, neste âmbito, tem as características do que nos amedronta, logo forçosamente temos medo e ao mesmo tempo, temos uma atitude que nos disponibiliza a afastar de situações que nos conduzam ao que tememos.

O Amor é um sentimento que nos impele para objecto ou pessoa, dos nossos desejos, paixões ou afeições. No amor existem quase todas as outras

emoções, quer negativas quer positivas. Quem é que nunca sentiu ciúme quando há um triângulo amoroso, ódio quando magoam alguém querido. Quem nunca se sentiu alvo de inveja por parte dos outros quanto ao seu amor dado e recebido, ou pelo contrário, sentiu a alegria de amar e ser amado, a felicidade de perspectivas futuras a dois, a paixão na atracção de duas pessoas?

Há quem diga que é o sentimento mais nobre que o ser humano pode conhecer, mas também o mais restrito, pois desenvolve-se em pequenos grupo como a família ou numa relação de duas pessoas, um indivíduo não ama todos ao mesmo tempo nem da mesma maneira, é capaz de amar uma mulher de cada vez, ter amor pelos seus pais e parentes com quem o relacionamento afectivo é mais intenso, mas não por todas as pessoas que conhece. Em relação a essas desenvolve-se um sentimento de gostar, de simpatizar ou empatizar.

O amor também influencia as atitudes e os comportamentos, desenvolve o sentido altruísta do indivíduo em função dos que ama, partindo da vinculação do sujeito aos mesmos. Mas para que haja amor, também tem que haver atracção interpessoal, pois *“os fenómenos de atracção dizem respeito aos componentes afectivos das relações sociais, em particular às atitudes, emoções e sentimentos positivos que experimentamos na relação com os outros”*³.

Como é que as nossas atitudes podem ser influenciadas pelo amor? Partindo do facto de que uma pessoa é capaz de amar, então é capaz de aprender atitudes amorosas, ou seja, quando passamos a amar alguém é porque ele(a) tem algo de novo que nos fascina e nos atrai, e se já tivermos passado por uma experiência amorosa menos satisfatória, a atitude que tínhamos em relação ao que é uma relação amorosa, é substituída por uma nova atitude, que vai reunir o que estamos a passar e o que passámos, avaliando qual a melhor, certificando-nos que a actual está a ser melhor e originando então uma atitude direccionada para a nossa nova maneira de estar e de nos disponibilizarmos a estar socialmente.

Por último temos a Vergonha, que é das emoções que mais temos em conta na interacção com os outros na mesma sociedade, e a que mais regula a nossa identidade social. Manifesta-se por um sentimento penoso de inferioridade, de indignidade ou de diminuição na opinião dos outros. A vergonha é resultado

³ ALFERES, Valentim Rodrigues – “Atracção Interpessoal, Sexualidade e Relações Íntimas”, in VALA, Jorge e MONTEIRO, Maria Benedicta, *Psicologia Social*, 5ª Edição, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, 2002, p. 125.

de dois tipos de situações, de uma posterior consciencialização de uma acção que foi praticada e não foi aceite pelos outros, por não se enquadrar no contexto esperado, ou então de simpatia, se somos alvo de um interesse ou elogio de alguém que nos é superior, em termos de *status* social.

A manifestação típica desta emoção, o corar facial, é o flagrante da vergonha, que pode ser originada por diversas situações, com destaque para características físicas ou intelectuais, étnicas, sócio-económico-culturais nossas, que julgamos que são desvantajosas, em relação aos outros; comportamentos egoístas, em relação a outrém, quando descobrimos que não os mereceu; ou ainda por comportamentos de carácter sexual, manifestos em ambos os sexos, e que surgem quando nos apercebemos que não correspondemos sexualmente ao que o outro desejava, incluindo as fantasias eróticas, tamanho e forma dos atributos sexuais e desempenho.

A vergonha, tal como as outras emoções também tem vantagens, pois é um excelente regulador dos nossos comportamentos sociais, servindo para proteger a nossa identidade no grupo, o que influencia em muito as nossas atitudes, permitindo ponderar os prós e contras para determinado comportamento, que poderá ou não ser desencadeador de vergonha.

Eis alguns exemplos de causa de vergonha, em várias classes etárias e sociais, que sobrevêm quando mostramos aos outros que não conseguimos atingir as normas do grupo, dentro dos domínios sociais, como a conformidade, estatuto, competição, reciprocidade e sexualidade:

Grupo de pertença	Atitude	Exemplo da causa de vergonha	Tema da vergonha
<i>Crianças</i>	Já não ser bebé	Fazer chichi na cama	Conformidade-Estatuto
<i>Adolescentes masculinos</i>	Ser macho viril	Ter um pénis pequeno (ou supor que tem)	Estatuto-Competição-Sexualidade
<i>Adolescentes femininos 1950</i>	Ser uma verdadeira mulher	Não ter seios ou serem muito pequenos	Estatuto-Competição-Sexualidade
<i>Adolescentes 2000</i>	Ser magro	Ser gordo	Conformidade
<i>Soldados, jovens em grupo</i>	Ser corajoso	Mostrar medo fisicamente	Estatuto-Competição
<i>Homens nas sociedades tradicionais</i>	Ter uma mulher submissa	Ser enganado ou dominado pela mulher	Conformidade-Estatuto
<i>Camponeses que chegam à cidade</i>	Não mostrar ser “camponês”	Utilizar involuntariamente expressões provincianas	Estatuto
<i>Pessoas acima dos quarenta</i>	Parecer jovem	Ter rugas e verrugas	Conformidade-Sexualidade
<i>Quadros</i>	Sucesso profissional	Estar desempregado	Estatuto-Competição
<i>Raparigas 1950</i>	Ser virtuosa	Já não ser virgem	Conformidade-Sexualidade
<i>Raparigas 1970</i>	Ser sexualmente livre	Ser virgem	Conformidade-Sexualidade

Fonte: Tabela retirada do livro de LELORD, François e ANDRÉ, Christophe, *A Força das Emoções*, Cascais, Pergaminho, 2002, p. 162.

Como é observável nos exemplos referidos, as nossas atitudes são reguladas pela emoção vergonha, que delimita o nosso comportamento social, pois é um instrumento de aceitação dos outros na nossa sociedade e de definição da nossa identidade social. Poderá dizer-se também que a vergonha é uma **pressão social** pois tem a função de seleccionar qual a atitude a ter numa sociedade determinada, predizendo a evolução de certo comportamento, no sentido de favorecer a vida na mesma sociedade.

A sociedade não tolera comportamentos que transgridam as normas sociais e quem transgrida é alvo de desvalorização, sanção ou exclusão. É o próprio indivíduo que se sente pressionado pela sociedade, pelo que age dentro do grupo em função de evitar a vergonha, pois esta surge como alerta, logo que é cometido o erro. O quadro seguinte exemplifica comportamentos que a vergonha limita, tendo em conta os domínios de risco:

Querer evitar a vergonha impede-nos de...	Evita-nos também	Domínio de risco
Nos mostrarmos muito diferentes dos outros.	Ser excluído do grupo.	Conformidade
Mostrar o nosso medo ou as nossas fraquezas.	Perder estatuto, tornar-se “inferior”	Estatuto-Competição
Enganar os outros.	Ser visto como trapaceiro, egoísta.	Reciprocidade
Mostrar as inferioridades ou comportamentos de desvio.	Já não ser visto como parceiro atraente (bom reprodutor e parente potencial), já não encontrar parceiro.	Sexualidade

Fonte: Tabela elaborada pelo autor com base na tabela retirada do livro de LELORD, François e ANDRÉ, Christophe, A Força das Emoções, Cascais, Pergaminho, 2002, pp 168-169.

Existem também outros sentimentos associados à vergonha que regem as nossas atitudes e comportamentos, tais como o acanhamento, a humilhação e a culpabilidade. Os dois primeiros sentimentos associados, são resultado de atribuições exteriores ao indivíduo por parte dos outros elementos da sociedade ou dos grupos de pertença e o terceiro é o resultado de avaliações internas do indivíduo em função de uma acção que cometeu e que qualificou de negativa.

O quadro seguinte, exemplifica os sentimentos associados à vergonha, comparando-os com a mesma:

	<i>Definição</i>	<i>Quem atribui</i>	<i>Intensidade</i>	<i>Atitude associada</i>	<i>Comportamento associado</i>	<i>Domínio de risco</i>
Vergonha	Sentimento penoso de inferioridade, de indignidade ou de diminuição na opinião dos outros	Nós	Forte	Desejo de desaparecer, de fugir	Medo Sentimento de inferioridade Desvalorização	Conformidade
Acanha-mento	Sentimento semelhante à vergonha mas com a ausência de inferioridade ou de desvalorização, é menos intenso	Os outros	Fraca	Desejo de reparar o erro, de se “reabilitar” aos olhos dos outros	Medo Fobia social	Conformidade-Estatuto
Humilhação	Perda de estatuto voluntariamente provocada por outro.	Os outros	Muito forte	Desejo de reparar o erro a dobrar, vingança	Agressividade Revolta	Estatuto-Competição
Culpabilidade	Remorso do erro cometido em virtude da sua reparação.	Nós	Forte	Desejo de se desculpar, de se confessar ou de reparar.	Ansiedade Insegurança	Conformidade-Reciprocidade

Fonte: Tabela elaborada pelo autor com base na informação contida no livro de LELORD, François e ANDRÉ, Christophe, A Força das Emoções, Cascais, Pergaminho, 2002, pp 168-169.

Em suma, como foi referido a vergonha é uma das emoções mais úteis para vivermos em sociedade, pois alerta-nos das normas sociais, ensinando-nos a não as infringir e acima de tudo ajuda a acalmar a hostilidade ou o conflito com os outros.

O rosto das Emoções que “denunciam” Atitudes

As Emoções manifestam-se fisiologicamente no nosso interior quando há uma alteração do ritmo cardíaco, uma oscilação da tensão arterial ou uma resposta galvânica da pele (RGP), e no exterior pela forma mais comum de todas que é a expressão facial. Qualquer que seja a emoção, ela é expressa pelos dois géneros de manifestações, com maior ou menor intensidade, dependendo da carga emocional, e pode predizer a atitude positiva ou negativa

que vamos formular para evitarmos ou nos aproximarmos dos outros, bem como para que outros se aproximem ou afastem de nós.

As Emoções Negativas, como o nome indica, são emoções nocivas para o próprio sujeito que as sente, tal como a cólera, a inveja ou o ciúme, que se manifestam, em termos fisiológicos, de forma comum. Interiormente, nestes tipos de emoções há toda uma preparação muscular para agir, onde os órgãos essenciais para a emergência aumentam o seu ritmo de funcionamento a fim de proporcionar que o sangue chegue mais depressa aos músculos, isto é, o coração acelera para que o sangue chegue rapidamente à massa muscular, os pulmões aceleram para oxigenar mais o sangue, o fígado converte o glucogénio em açúcar sanguíneo e o cérebro aumenta o fornecimento de adrenalina, para que haja assim, aumento de energia e de espessura, do sangue que vai para os músculos das pernas e braços. Há então, uma preparação de todo o organismo para a acção. Exteriormente, manifestam-se pelo empalidecimento da face, as sobrelanceiras e o lábio superior franzido e o cerramento dos punhos. Estas manifestações são capazes de “dizer” ao outro o que tencionamos fazer, atacar, vingar, bater, discutir, portanto afastá-lo. A maioria das atitudes negativas segue as mesmas manifestações que as emoções, pois perante um acontecimento que nos seja prejudicial, a nossa atitude *standard* é solucioná-lo, mesmo que seja da forma mais brutal e menos racional.

As emoções Positivas, trazem sentimentos benévolos ao sujeito, como a alegria, o amor ou a felicidade, e tal como as emoções negativas, também as positivas se manifestam em termos físicos. Interiormente há um leve aumento do ritmo cardíaco, e da tensão arterial, o nosso raciocínio torna-se mais claro, excepto se elas forem acompanhadas de ansiedade ou de angústia. Exteriormente, manifestam-se pelo sorriso excessivo e o brilho nos olhos, a nossa postura é muito mais articulada e sincronizada, mais cordial e dócil. Há também uma pequena resposta galvânica da pele. Nestes tipos de estados emocionais, as nossas atitudes aproximam-nos dos outros e também possibilitam a aproximação por parte deles.

O Medo e a Vergonha são emoções que não são qualificadas como positivas ou negativas, mas que conduzem a atitudes positivas ou negativas,

conforme a gravidade do perigo a que fomos expostos. São das emoções que melhor se expressam fisiologicamente. Interiormente, tanto o medo como a vergonha se manifestam da mesma maneira que as emoções negativas, pois também há uma preparação para a acção, quer seja para lutar, para fugir ou para imobilizar. Exteriormente, o medo manifesta-se pelos olhos muito abertos, as mãos geladas, uma elevada resposta galvânica da pele; a vergonha manifesta-se pelo rubor na face, o desvio do olhar do outro e centragem no chão. Em ambos os casos, a postura corporal é de estagnação e tensão. Em ambas as emoções, a atitude que denunciamos ao outro, pode ser de lutar ou fugir.

Conclusão

O objectivo deste trabalho foi estabelecer uma ligação entre as diversas emoções e a formação das atitudes. Como são influenciadas as atitudes que poderão ir predizer o nosso comportamento perante uma dada situação, boa ou má para nós. A partir de experiências feitas por alguns psicólogos, construí tabelas exemplificativas de como é que as emoções, as atitudes e os comportamentos se correlacionam.

Verifica-se que por vezes as nossas emoções também influenciam as atitudes dos outros, pois mediante o “rosto” da emoção que está a ser sentida no momento, os outros ponderam as suas atitudes e comportamentos. As atitudes, no momento do acontecimento, seguem a par com a emoção, mas como somos seres racionais, os valores e personalidade vão interferir com a emoção, no sentido de atenuar a sua reacção, para que haja assim coerência no comportamento.

Concluindo, as emoções são um dos elementos básicos para a aprendizagem de uma atitude. Contudo este trabalho foi baseado unicamente na componente afectiva, mas é de referir que uma atitude, só está formada quando as suas três componentes se relacionam consistentemente, ou quando pelo menos as cognitiva e afectiva estão em coerência, visto que a componente comportamental nem sempre está. Assim sendo, as emoções têm papel principal na formação da componente afectiva, tornando-a mais ou menos intensa conforme o afecto que temos para com o outro.

Bibliografia

- DORON, Roland; PAROT, Françoise (2001)- *Dicionário de Psicologia*, 1ª Edição, Lisboa: Climepsi Editores, p.852
- GLEITMAN, Henry (1993)- *Psicologia*.. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, p. 1039
- LAMBERT, William W; WALLACE E, (1966) - *Psicologia Social*, Rio de Janeiro: Zahar Editores, p.172
- LELORD, Françoise; ANDRÉ, Christophe (2002) - *A Força das Emoções*. Cascais: Editora Pergaminho, Lda, p.324
- LOPES, Mário Sá - *O Caminho da Verdade – Um Dicionário sobre a Natureza Humana*. ebook, p.231
- MESQUITA, Raúl; DUARTE, Fernanda (1998) - *Psicologia 12º Ano*. Lisboa: Plátano Editora, pp. 126-132.
- VALA, Jorge; MONTEIRO, Maria Benedicta (2002) - *Psicologia Social*. 5ª ed, Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, pp.625