

o Desejo
de EMOÇÕES

David Guedes  MARIQOSA

Odisseia de emoções

Um diário de exploração do mundo

2020, Delegação Regional Sul da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Título: **Odisseia de emoções:**
um diário de exploração do mundo

Textos: **David Guedes**

Ilustrações: **Madalena Bastos**

Design gráfico: **Madalena Bastos**

Revisão de texto: **Isabel Rufino**

Revisão científica: **Gonçalo Freitas, Inês Raposo,**
Maria João Afonso, Rute Pires e Sara Bahia

Agradecimentos: Aos meninos da **ANEIS** pelo desafio e inspiração

1ª Edição: Outubro 2020

ISBN: 978-989-54623-6-0

Depósito Legal: 474764/20

Tiragem: 500 unidades

Impressão: Grafivedras, Torres Vedras


www.ordemdospsicologos.pt

www.mariqosa.pt

Todos os direitos reservados.

David Guedes *escreveu e*

Madalena Bastos *ilustrou*



No início, tudo era escuro
e vazio no universo.

Não havia longe nem perto,
grande nem pequeno.

Era simplesmente “nada”.

Mas, um dia, do nada se fez tudo.

O silêncio que imperava absoluto foi interrompido por um tremendo...

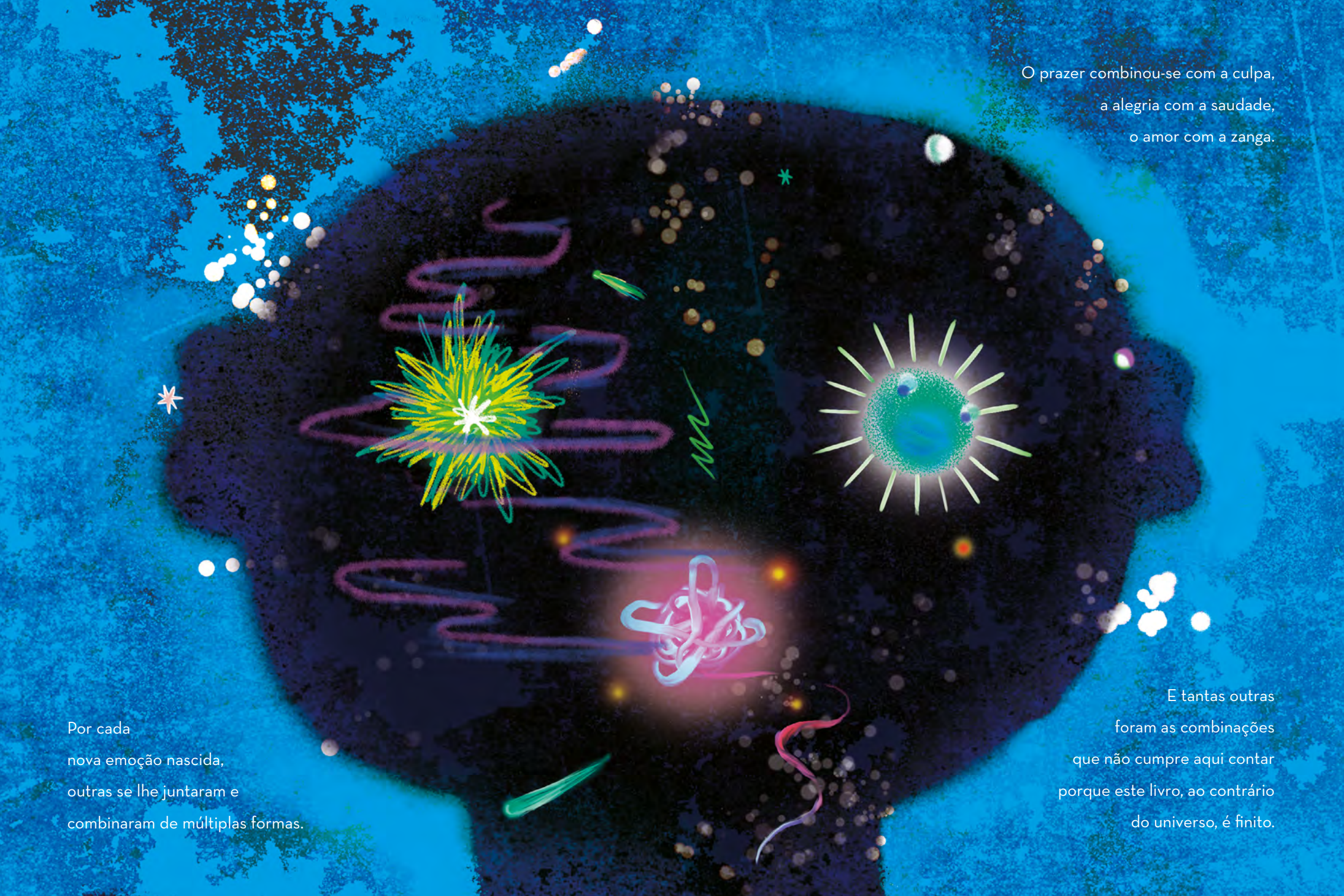


Uma grande explosão
deu origem a algo novo:
o primeiro átomo das emoções
surgiu no universo.



Neste átomo coexistiam forças de aproximação e de repulsão e, com o passar do tempo, estas acabariam por originar a divisão em dois tipos de átomos: os aproximativos e os repulsivos.

Num novo e estrondoso sucesso evolutivo, uma nova cisão separou os átomos das emoções calmas das agitadas.



O prazer combinou-se com a culpa,
a alegria com a saudade,
o amor com a zanga.

Por cada
nova emoção nascida,
outras se lhe juntaram e
combinaram de múltiplas formas.

E tantas outras
foram as combinações
que não cumpre aqui contar
porque este livro, ao contrário
do universo, é finito.

Na grande expansão
deste universo,
nasceram as emoções
que conhecemos pelo
nome e até aquelas que
não sabemos nomear.

As emoções que fizeram homens
criar guerras, morrer por amor,
pintar quadros, erguer palácios,
olhar para as estrelas, viajar para a lua.

As emoções são um mundo
universo por descobrir.



Um certo cientista de cabelos em pé
olhava com interesse para este facto
sobre a origem das emoções.



Ainda no presente, as emoções que conhecia pareciam obedecer a leis.

Havia aquelas que parecem fazer-nos querer aproximar.

Havia aquelas que nos dão vontade de fugir.

Havia as que nos deixam agitados.

E, ainda, as que nos deixam sem reação.

O cientista coçava a cabeça em perplexidade,

até que algo relampejou na sua mente.

Sentiu o mesmo misto de surpresa e êxtase que muitos séculos antes teria feito Arquimedes gritar:

EUREKA!

Procurou uns pedaços de papel e escreveu ...

TEORIA da RELATIVIDADE EMOCIONAL

Qualquer emoção conhecida parece depender de dois eixos: a carga e a energia.

- A CARGA das emoções faz com que possam ser atrativas ou repulsivas, isto é, agradáveis ou desagradáveis. Podem fazer-nos querer aproximar/ explorar ou fazer-nos fugir a sete pés.
 - A ENERGIA das emoções tanto pode deixar-nos fora de nós, com vontade de saltar ou gritar, como pode deixar-nos sem reação, desanimados ou até paralisados.
- Eis um factor sobre as emoções.



Sob a luz das estrelas,
o cientista percebeu que ainda que tivesse chegado
a uma interessante conclusão sobre as emoções,
havia ainda que explicar a sua razão de existir.



Num novo pedaço de papel,
inscreveu seis leis
sobre emoções:

LEI DA RESPOSTA

De um modo geral, as emoções surgem em resposta aquilo que acontece, dentro ou fora de nós. Isto significa que podemos sentir uma emoção perante algo que nos chega através dos sentidos, como ver algo perigoso ~~ou~~, mas também perante algo que existe na nossa mente, ~~ou~~ como a recordação de um momento triste.

LEI DA AÇÃO

A palavra emoção tem origem no latim "movere", que significa mover, agitar ou estimular. As emoções podem acelerar o coração, fazer-nos querer gritar a plenos pulmões ou chorar um rio de lágrimas. Independentemente da sua forma ou função, levam-nos a agir e não nos permitem ficar indiferentes.

LEI DO SIGNIFICADO

Tal como ~~alguns~~ filósofos gregos defendiam, as pessoas não são perturbadas pelas situações, mas pela interpretação que fazem delas.

Dai decore que uma mesma situação pode desencadear diferentes emoções em diferentes pessoas, em função do significado que cada uma lhe atribui. Onde alguém vê um labirinto sem saída, outro alguém pode ver um puzzle por resolver.



LEI DA RELEVÂNCIA

As emoções surgem em resposta a situações que têm importância para nós. Apenas a perda de algo importante nos deixa tristes, apenas uma ameaça a algo que valorizamos nos deixa ansiosos e apenas a conquista de algo desejado nos deixa orgulhosos.

Tal como a dor nos alerta para uma ferida no corpo a que devemos prestar atenção, as emoções direcionam a nossa mente para o que de importante acontece conosco e à nossa volta.



LEI DA REGULACÃO

As emoções podem ser agradáveis ou desagradáveis, intensas ou brandas, súbitas ou duradouras.

Apesar das suas diferenças, todas cumprem funções importantes para o equilíbrio mental, como as cores de um quadro, que precisa de escuro, de luz e de todos os tons da paleta para representar o mundo que vemos. Ao contrário do que se possa pensar, o verdadeiro sábio não é o que controla as suas emoções, mas o que aceita vivê-las de forma certa, na medida certa e no tempo certo.

LEI DO AUTOMATISMO

Algumas emoções parecem existir tanto em humanos como em animais, com o objetivo de reagir de forma rápida e eficaz a situações comuns da nossa existência. Os perigos, as perdas, a necessidade de procurar abrigo ou alimento são aspetos que fazem parte da vida na terra e para responder a cada um destes acontecimentos existem emoções.

Perante uma situação perigosa, o medo mobiliza energia para os órgãos e músculos necessários para fugir ou enfrentar a situação e tudo isto acontece de forma mais rápida que o próprio pensamento.

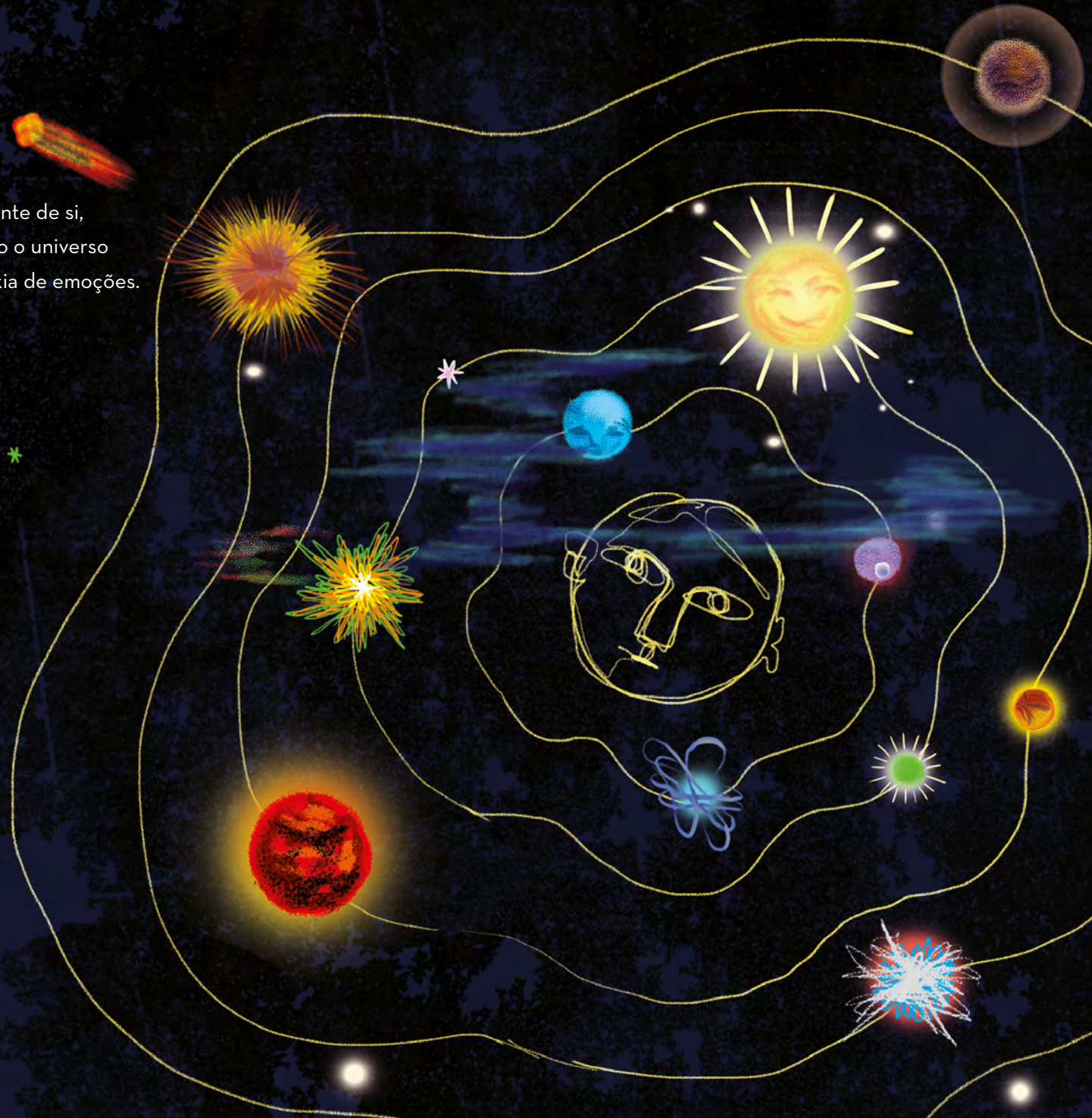
Esgotado pelo próprio pensamento,
o cientista de cabelos em pé recostou-se na sua cadeira.
Convenceu-se de que ia apenas descansar a vista,
mas antes que desse conta, o sono rendeu a guarda à vigília.
Nessa madrugada, o cientista sonharia que era um astronauta.





Neste sonho, viu desenhar-se diante de si,
com mais clareza que nunca, todo o universo
das suas leis refletido numa galáxia de emoções.

*“A realidade tem o inconveniente
de nos ocultar as coisas tal como elas são”
- pensou.*





Alegria!

À distância, destaca-se pelo seu brilho.
Quando nos aproximamos, apercebemo-nos de como irradia
uma energia capaz de contagiar os outros corpos celestes,
que têm dificuldade em não espelhar a sua luz.

Esta gigante luminosa quase não exerce força gravítica,
por isso, na sua órbita somos invadidos
por uma sensação de leveza.



Por vezes, quando nada o faz adivinhar,
a calma é rasgada por um rasto brilhante
e fugaz que se desenha no escuro.
Assim como surge perante a nossa vista,
rapidamente se volta a dissipar no vazio.

SURPRESA!

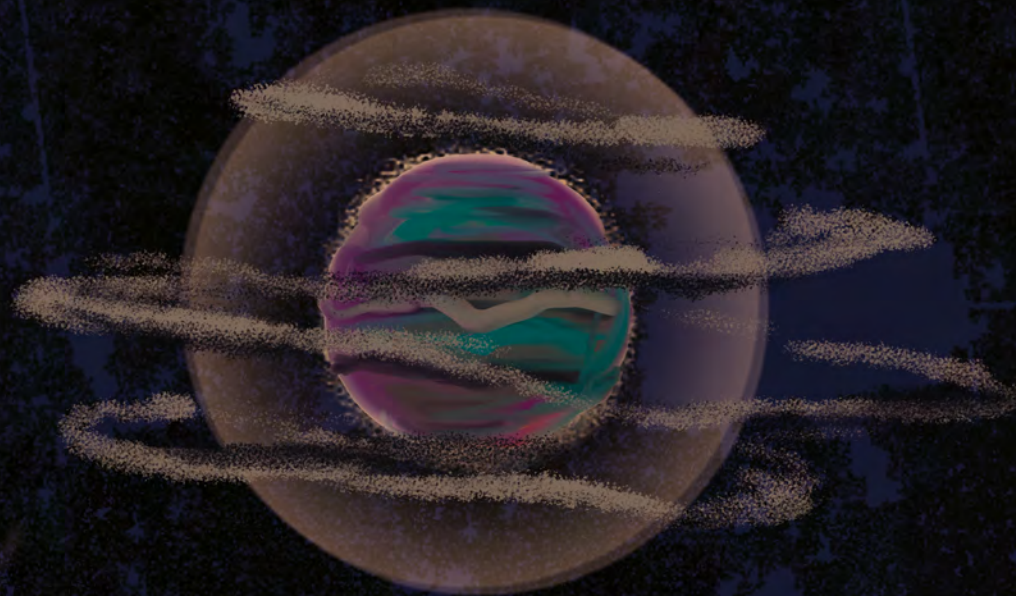


A presença deste cometa
tanto pode ser vivida com agrado,
pela sua beleza e enigma,
como com desagrado,
pelo receio que pode inspirar.

Este planeta é uma raridade face às leis conhecidas do universo. Possui uma força gravítica poderosa, mas no sentido inverso.



Nojo



Todos os corpos que cruzam a sua órbita são fortemente repelidos.

tristeza

Assemelha-se a uma mancha negra no tecido do universo.
A nebulosa escura da tristeza é uma grande nuvem de breu,
que obscurece o que existe atrás de si.

Destas nebulosas também nascem estrelas.

O espaço ao seu redor pode ser frio
e o tempo passa vagorosamente,
mas algo de muito importante acontece
no seio deste gigante de escuridão:



ZANGA

A sua luz vermelho-alaranjada desde logo denuncia que estamos perante uma gigante vermelha.

Nesta fase do ciclo de vida de uma estrela, a temperatura aumenta drasticamente e esta expande-se cada vez mais.



Não é com ânimo leve que se orbita uma gigante vermelha:
esta estrela é verdadeiramente explosiva!

Muito provavelmente o mais temido e misterioso objeto da galáxia, o buraco negro representa a escuridão absoluta.

É capaz de obliterar tudo o que cruza a sua órbita, incluindo a própria luz.

Talvez por isso, a sua característica mais vinculada seja o temor pelo desconhecido.

medo



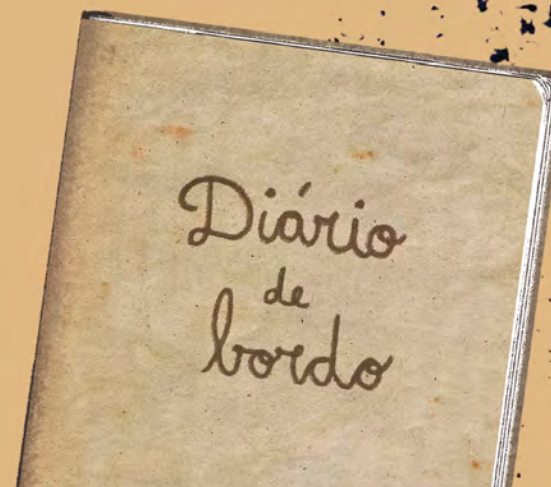


Tal como o universo que, inteiro,
parece ter surgido a partir do nada,
assim a consciência do cientista
despertou a partir do aparente vazio do sono.

“Vazio ou talvez nem tanto” – pensou,

De facto, para si, cada novo dia não começava como uma folha em branco. Este trazia ainda vestígios do que a imaginação lhe permitia conceber quando a consciência se ausentava. Lembrou ter sido astronauta numa galáxia de emoções. Antes que o despertar apagasse por completo essa recordação, correu para o seu caderno para escrever.

Assim nasceu o seu diário de bordo:
as suas notas de exploração do espaço.
Em poucas palavras, tentou escrever o
que aprendera sobre as emoções.



ALEGRIA



ORIGEM

- Experimentar sensações agradáveis.
- Assistir a algo divertido ou cómico.
- Alcançar algo desejado.
- Receber louvor, afeto ou reconhecimento.
- Assistir ou participar em atos de generosidade.

EFEITOS POSSÍVEIS

- Riso intenso, gargalhadas.
- Sorriso genuíno - inclui o repuxar dos cantos da boca, a elevação das bochechas e a contração dos músculos em torno dos olhos.
- Postura elevada ou relaxada.
- Otimismo e visão positiva dos acontecimentos.
- Vontade de contacto e partilha com os outros.
- Saltar de excitação.
- Gritar de júbilo ⇒ IUPI! Weeee

FUNÇÃO

- Motivação:
Leva-nos a procurar estímulos, fomenta as relações sociais e motiva-nos a fazer coisas tendencialmente benéficas.

SURPRESA



- Experimentar algo súbito e intenso (um som alto)
- Um acontecimento inesperado.
- Admiração

- Olhos arregalados.
- Queixo caído.
- Exclamação de espanto. AH!
- Arfada rápida.
- Sobressalto, salto de susto

- Atenção:
A surpresa desperta a nossa atenção e insta-nos a decidir se estamos perante uma situação potencialmente perigosa.

TRISTEZA



ORIGEM

- Perda de algo ou alguém importante.
- Não conseguiu algo desejado.
- Desilusão, um desfecho que não corresponde às expectativas.
- Rejeição.

EFEITOS POSSÍVEIS

- Letargia, cansaço, falta de energia.
- Aperto no peito.
- Nó na garganta.
- Ver o mundo por um filtro negativo.
- Isolamento.
- Desmotivação ou desesperança.
- Choro ou "cara fechada" (cantos exteriores das sobrancelhas e dos lábios puxados para baixo).
- Voz baixa e/ou monótona.

FUNÇÃO

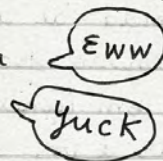
- Recuperação:
Abre espaço para processar os acontecimentos difíceis e sinaliza aos outros que precisamos de apoio ou reconforto.

NOJO



- Um cheiro, imagem, textura ou sabor repugnantes.
- Uma ofensa ou ação reprovável.

- franzir o sobrolho
- Arquear o lábio
- Náusea.
- Sensação de repulsa no estômago ou garganta.
- Exclamação de repulsa



- Precaução:
Serve para afastar ou evitar objetos, substâncias ou situações potencialmente nocivas.

ZANGA



- O R I G E M**
- Presenciar ou vivenciar uma situação de injustiça.
 - Encontrar obstáculos ao alcance de um objetivo.
 - Insulto ou invasão dos limites pessoais.
 - Traição, rejeição, mágoa.
 - Frustração de expectativas.
 - Enfrentar alguém zangado.

- E F E I T O S P O S S Í V E I S**
- Alterações físicas intensas (calor, tensão muscular, cerrar os punhos, ou os maxilares)
 - Contração da face (sobrancelhas cerradas e contração dos lábios)
 - Tendência de ação agressiva.
 - Propensão para perda de controle emocional.
 - Visão em túnel (foco de atenção apenas na zanga)
 - Elevar a voz ou gritar, vocalizar de forma agressiva grrrr

F U N Ç Ã O

• Demarcação:

A zanga, quando gerida adequadamente, pode potenciar o estabelecimento de limites e a defesa dos direitos pessoais, que de outra forma, poderiam ser ~~desrespeitados~~ desrespeitados ou negligenciados pelos outros.

MEDO



- Ameaça à integridade ou segurança.
- Ameaça de rejeição social.
- Perda de controle
- Possibilidade de perda ou fracasso
- Estar numa situação nova ou pouco familiar.
- Estar só.

- Nervosismo, agitação.
- Tremor
- Tensão, contração dos músculos.
- Sensação de frio.
- Voz insegura, trêmula ou desejo de gritar.
- Desejo de fuga ou sensação de bloqueio.

AAAAH!

• Proteção:

O seu principal papel é evitar ou minimizar o risco. Foi desenhada para mobilizar rapidamente todos os recursos necessários para fazer face a uma situação potencialmente ameaçadora (frequentemente através de respostas de luta, fuga ou bloqueio).

Talvez não tenha sido por acaso que o
cientista se imaginou astronauta.

Há entre ambos uma importante
característica comum:

são exploradores do mundo.

Tendo esse paralelismo em mente,
o cientista passou a gostar de dizer que
“de cientista e de astronauta todos temos um pouco”.



