

**A COMPLEXA RELAÇÃO ENTRE AFETO, EMOÇÃO E SENTIMENTO NA FORMAÇÃO DOS ESQUEMAS EMOCIONAIS: UMA PESQUISA EXPLORATÓRIA BIBLIOGRÁFICA SOBRE O PAPEL DAS EMOÇÕES NO CONTEXTO CLÍNICO**

*THE COMPLEX RELATIONSHIP BETWEEN AFFECT, EMOTION AND FEELING IN THE FORMATION OF EMOTIONAL SCHEMES: AN EXPLORATORY BIBLIOGRAPHIC RESEARCH ON THE ROLE OF EMOTIONS IN THE CLINICAL CONTEXT*

Rafael Ribeiro Severino Nunes, Larissa Guimarães Martins Abrão

**RESUMO**

Esquemas emocionais são estruturas centrais que coordenam e organizam as experiências emocionais de um indivíduo. Eles são os elementos principais do modelo terapêutico desenvolvido pelo psicólogo canadense Leslie Greenberg, a Terapia focada nas Emoções (TFE) ou *Emotionally Focused Therapy* (EFT). Este modelo reconhece o papel primordial dos esquemas emocionais na estruturação do self e, portanto, no modelo de funcionamento psíquico humano. Usando o método de pesquisa exploratória bibliográfica, este trabalho percorreu ainda os estudos do neurocientista português António Damásio e seu interesse, desde a década de 90, pela neurobiologia das emoções e sentimentos. A aproximação entre os estudos de Greenberg e Damásio possibilitou encontrar algumas lacunas, desdobramentos, interconexões e complementaridades que podem ser objetos de pesquisas futuras sobre esta temática.

**Palavras-chave:** Emoção, Esquema Emocional, Sentimento, Self, Terapia focada nas emoções (EFT).

**ABSTRACT**

Emotional schemas are core structures that coordinate and organize an individual's emotional experiences. They are the main elements of the therapeutic model developed by the Canadian psychologist Leslie Greenberg, the Emotionally Focused Therapy (EFT) or Emotionally Focused Therapy (EFT). This model recognizes the primary role of emotional schemas in structuring the self and, therefore, in the model of human psychic functioning. Supported by the bibliographical exploratory research method, this work also covered the studies of the Portuguese neuroscientist António Damásio and his interest, since the 90s, in the neurobiology of emotions and feelings. The approximation

between the studies by Greenberg and Damásio made it possible to find some gaps, developments, interconnections and complementarities that may be objects of future research on this theme.

**Keywords:** Emotion, Emotional Schema, Feeling, Self, Emotion-Focused Therapy (EFT).

## 1. INTRODUÇÃO

Durante muito tempo a ciência acreditou que razão e emoção eram instâncias divergentes, dualistas, incompatíveis e que, portanto, deveriam ser consideradas separadamente. Cabia à razão um papel superior ao da emoção sendo, por isso, privilegiada em qualquer situação na qual uma decisão estivesse para ser tomada; a emoção, por sua vez, não produzia pensamentos completos e significativos, muito pelo contrário, esta era motivo de fragilidade, incerteza, insegurança e confusão. Essa perspectiva tem sofrido grandes transformações graças aos avanços dos estudos na área da Neurociência Afetiva, uma vertente das Neurociências, interessada pelos processos neurológicos dos afetos, emoções e sentimentos, demonstrando que a relação entre razão e emoção é, na verdade, complementar, inseparável e não pode ser considerada de forma dualista e polarizada.

Utilizando-se da metodologia de pesquisa qualitativa exploratória e bibliográfica este trabalho buscou a conceituação das emoções e sentimentos sob a perspectiva da Neurociência Afetiva proposta por António Damásio e sua relação, a partir daí, na formação dos esquemas emocionais, objeto de destaque e trabalho do modelo terapêutico que coloca a formação desses esquemas como principal elemento na estruturação do self e que, portanto, estariam eles relacionados aos processos de adoecimento psíquico quando desadaptativos.

Apesar de os esquemas emocionais serem utilizados em modelos terapêuticos como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a Terapia do Esquema (TE), a Terapia do Esquema Emocional, dentre outros, o modelo aqui estudado, a Terapia focada nas Emoções (TFE), ou Emotion focused Therapy (EFT), do psicólogo canadense Leslie Greenberg, dá aos esquemas emocionais o protagonismo enquanto objeto de análise e intervenção no seu processo

terapêutico, colocando assim emoções e sentimentos como elementos principais em suas proposições teóricas sobre a subjetividade humana.

Ainda, para dar suporte e ampliar as possibilidades de reflexão sobre a função dos esquemas emocionais na formação do self, esta pesquisa exploratória bibliográfica percorreu os estudos do neurologista português António Damásio para compreender a relação existente entre emoção, sentimento e a formação da individualidade que, para Damásio, se encontra no self que pode ser fisiologicamente identificado através das estruturas neurológicas e suas interações.

O objetivo deste trabalho não se forma na tentativa de apresentar perguntas a serem respondidas ou teses que possam ser confirmadas ou não, mas se configura no percurso dos estudos de António Damásio sobre a relação entre emoção e sentimento, e a formação e manutenção dos esquemas emocionais segundo a perspectiva de Leslie Greenberg na Terapia focada nas emoções. Tal estudo proporcionou a identificação de possíveis desdobramentos, lacunas, interconexões e complementaridades que podem ser empregadas na construção de leituras mais detalhadas sobre a dinâmica do fenômeno emocional na formação do *self* individual, elemento essencial a ser considerado pelos terapeutas em suas práticas clínicas.

## **2. O MODELO EXPLORATÓRIO BIBLIOGRÁFICO COMO MÉTODO PRIMEIRO DE PESQUISA**

A pesquisa exploratória, segundo Gil (2010), tem como um dos seus objetivos conhecer melhor um possível problema de pesquisa, ou quem sabe identificar um problema a ser estudado posteriormente, tornando-o mais explícito e auxiliando na construção de hipóteses. Gil (2010) ainda aponta que a pesquisa exploratória pode ser mais flexível ao considerar os diferentes aspectos daquilo que é estudado. Por não possuir problema de pesquisa e nem hipóteses iniciais, a pesquisa bibliográfica, no seu caráter revisional, é comumente empregada para dar início a um projeto. Gil (2008) afirma que sua aplicação enquanto metodologia científica é uma etapa indispensável a todos os outros métodos, sobretudo a pesquisa exploratória, analisando tecnicamente os conteúdos a serem empregados na fundamentação

---

teórica de determinado assunto tomando por base autores que já o investigaram, por inteiro ou em parte.

Aqui, o método de pesquisa exploratório bibliográfico percorreu as obras do neurologista e neurocientista António Damásio, cujo estudo inicial foi apresentado em seu livro *O erro de Descartes: “Emoção, Razão e o Cérebro Humano”*, publicado em 1995 e traduzido para a língua portuguesa em 1996; posteriormente, o autor trouxe o desdobramento e a ampliação dos seus estudos nos livros: *“O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si”*, publicado em 1999 e traduzido em 2000; *“Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos”*, publicado em 2003 e traduzido em 2004 para a língua portuguesa; *“E o cérebro criou o homem”*, publicado em 2009 e traduzido em 2011; e por fim, *“A estranha ordem das coisas: as origens biológicas dos sentimentos e da cultura”*, publicado em 2017 e traduzido em 2018. Em todas essas publicações, o interesse foi pela relação entre emoção e sentimento, buscando compreender o que caracteriza um em detrimento do outro, quais processos estariam envolvidos na formação das emoções e quais seriam elementares para a construção dos sentimentos.

Posterior a essa pesquisa, sobre a relação entre emoção e sentimento, um outro campo de investigação se abriu, observando a mesma relação entre emoção e sentimento com a formação dos esquemas emocionais. As emoções estão constantemente sendo testadas, investigadas e avaliadas na contemporaneidade e, aqui, a busca por compreendê-las, de forma que processos terapêuticos possam ser desenvolvidos a partir dos estudos neurocientíficos, configurou uma lacuna para compreender algo sobre esses modelos. A TFE abre espaço e se coloca na vanguarda dos modelos que utilizam os processos emocionais como condutores também do processo clínico e, neste sentido, a discussão e a compreensão de emoção e sentimento, bem como sua relação - ao considerá-los elemento central dentro dos processos analíticos e interventivos da clínica psicológica - recaem também sobre a relação proposta por António Damásio em seus estudos.

Sendo assim, a pesquisa exploratória bibliográfica não respondeu a nenhuma pergunta previamente formulada ou mesmo hipóteses levantadas em torno da temática, mas ela

considerou a abertura de espaço para uma reflexão sobre esta temática e como sua condução tem sido feita dentro de práticas clínicas que, muitas vezes, atuam em nome da emoção utilizando-a de forma generalista, confusa e sem conhecimento prévio suficiente de cada processo.

### **3. A COMPLEXA RELAÇÃO ENTRE AFETO, EMOÇÃO E SENTIMENTO**

A complexidade tem se mostrado importante no pensamento contemporâneo, sobretudo naqueles que tentam analisar a relação do homem com seu entorno, seja ele natural ou mesmo artificial como resultado de suas interações. Para Morin (1998), o pensamento é complexo por sua natureza e ele próprio tenta “desfazer o seu próprio nó” através da exclusão, mutilação e simplificação exageradas de seus elementos, construindo assim uma ideia de que a complexidade expõe não aquilo que está incompleto, mas sim mutilado pela simplificação conceitual que se dá aos elementos entorno si. Morin (1998) então exemplifica sua expectativa a respeito do que é complexo ao propor um pensamento sobre os indivíduos que se apresentam “(...) simultaneamente físicos, biológicos, sociais, culturais, psíquicos e espirituais (...)”, sendo evidente “que a complexidade reside no fato de se tentar conceber a articulação, a identidade e a diferença entre todos estes aspectos (...)” e que “(...) o pensamento simplificador ou separa esses diferentes aspectos ou os unifica através de uma redução mutiladora” (MORIN, 1998, p.138). Nesse sentido, o conhecimento contemporâneo, assim como a leitura de mundo e do próprio indivíduo, foi fragmentado de maneira tão excessiva ou articulada de uma forma que grande parte dos seus elementos ficaram subjugados e em alguns casos até despedaçados.

Assim, a única “salvação” para esse processo seria compreender que a complexidade possui uma “ambição”, qual seja: a de “relatar articulações que são construídas pelos cortes entre disciplinas, entre categorias cognitivas e entre tipos de conhecimento” dando à complexidade uma estrutura multidimensional que carrega em sua origem fundamental, um princípio de incompletude e incerteza que, por sua vez, “(...) não se trata de dar todas as

informações sobre um fenômeno estudado, mas de respeitar as suas diversas dimensões (...)" (MORIN, 1998, p.138).

António Damásio - neurologista e neurocientista português, que há mais de 40 anos tem se dedicado ao estudo das emoções e sentimentos, bem como seus correlatos neurológicos, fisiológicos, culturais e sociais, reconhecendo a complexidade nas nuances das relações entre emoção, sentimento e razão - afirma que a segmentação e individualização do conhecimento não conseguirá dar conta de todos os fenômenos humanos. Ele afirma que talvez "(...) a coisa mais indispensável que possamos fazer no nosso dia-a-dia, enquanto seres humanos, seja recordar a nós próprios e aos outros a complexidade, fragilidade, finitude e singularidade que nos caracteriza." (DAMÁSIO, 1996, pp 282/283).

A relação entre emoção e sentimento se configura como um exemplo de fenômeno humano complexo. Para esse autor, uma emoção traz consigo, por meio de combinações, processos avaliativos simples ou complexos de ordem mental que normalmente apontam para respostas direcionadas ao corpo e também ao próprio cérebro, resultando em alterações mentais (DAMÁSIO, 2006, pp. 168/169). As emoções são divididas em duas categorias: primárias e secundárias. As primárias - de caráter natural, cognitivo e sinestésico - são sentidas quando somos crianças. Assim a fuga de uma situação de perigo, por exemplo, estaria caracterizada como emoção primária. Já as secundárias são construídas à medida que nossos processos de reflexão, avaliação e tomada de decisão vão se tornando maiores e mais complexos, por meio das nossas experiências de vida. Estas só podem ser vivenciadas após termos passado pela manifestação das primárias.

Nessa perspectiva, o autor deixa claro que as experiências do indivíduo formam a estrutura e complexificam os estados emocionais, trazendo para o nível secundário aqueles que antes estavam no primário. Vale lembrar que mesmo as emoções secundárias, para o autor, ainda são categorias simples e rudimentares, mesmo sendo mais complexas que as primárias esse grau ainda não faz com que elas se tornem sentimentos.

Os sentimentos, segundo Damásio (2006), são processos de acompanhamento contínuo das experiências e acabam formando no organismo a paisagem corporal capaz de

ser interpretada emocionalmente pelo nosso sistema neural. Segundo ele, os sentimentos também podem ser classificados como primários e secundários, os primários estão ligados às emoções primárias e os secundários às emoções secundárias. Esses do segundo grupo de sentimentos são, por sua vez, mais elaborados que os primeiros e precisam ser racionalizados para se tornarem existentes. Ainda para Damásio (2006), a segunda variedade de sentimentos é construída por meio das experiências quando estas, através de sutis gradações do estado cognitivo, são conectadas a variações do estado emocional do corpo fazendo com que a ligação entre um conteúdo cognitivo possa produzir variações nos perfis pré-organizados do estado do corpo, sendo justamente esta a justificativa para que gradações de emoções como remorso, vergonha, vingança, etc. possam existir (DAMÁSIO, 2006). Os sentimentos, então, seriam a experiência de tais mudanças associadas às imagens mentais de uma situação.

Seus estudos sobre emoções e sentimento ganham novas perspectivas no livro “O mistério da consciência”, publicado em 1999. Nele Damásio apresenta a ideia de que a consciência possui uma natureza física e tenta demonstrar como ela é construída pelo cérebro humano. Para o autor é importante compreender como o organismo toma contato com os objetos do mundo, apropria-se deles e os utiliza para perceber a si mesmo. Segundo Damásio (2000), nossa capacidade de sentir estímulos e reagir a eles por meio de processos cognitivos é a chave para a construção daquilo que chamamos de consciência, e este processo só é possível por meio da relação entre emoção e sentimento. Aqui, Damásio sugere que “a consciência é a chave para que se coloque sob escrutínio uma vida, seja isso bom ou mau; [...] a consciência permite-nos conhecer um impulso irresistível para permanecer vivos. ” (DAMÁSIO, 2000, p.20)

Mantendo a ideia de emoções primárias e secundárias, Damásio (2000) apresenta uma importante terminologia, que facilita a compreensão de suas ideias. O autor afirma que as emoções primárias são configuradas como “universais”, confirmando sua perspectiva sobre a teoria evolutiva; as secundárias, as quais ele denomina de “sociais”, demonstram a sua perspectiva sobre os processos de complexificação das emoções; já as “emoções de fundo” apontam para uma possível relação entre os diferentes contextos e manifestações do fenômeno emocional e por isso as emoções são processamentos da circuitaria neural que

provoca mudanças na percepção do organismo. Para ele “(...) O conjunto dessas mudanças constitui o substrato para padrões neurais que, (...) se tornam sentimentos de emoções.” (DAMÁSIO, 2000, pp. 74/75).

Assim, Damásio (2000) configura às emoções o substrato corpóreo para sua representação e aos sentimentos padrões neurais oriundos de duas classes biológicas: uma relacionada a essa “paisagem corporal” e outra associada ao estado cognitivo, ou seja, “Na prática, isso significa que não se pode observar um sentimento em outra pessoa, embora se possa observar um sentimento em si mesmo quando, (...) seus próprios estados emocionais são percebidos.” (DAMÁSIO, 2000, p. 64). Esse autor sugere então que nossos comportamentos são tramas construídas a partir de repetidos e sucessivos ciclos corpóreos desencadeados pelas emoções e em seguida justificados pelos elementos cognitivos dos sentimentos. A partir dessa perspectiva, o autor tenta conceber a unicidade entre mente e corpo apontando que as Neurociências chegam agora à conclusão de que mente e corpo são oriundos da mesma substância e que a mente é construída sobre certos alicerces, para ele, os sentimentos.

Na minha perspectiva atual, os sentimentos são expressões do florescimento ou do sofrimento humano, na mente e no corpo. Os sentimentos não são uma mera decoração das emoções, qualquer coisa que possamos guardar ou jogar fora. Os sentimentos (...) são, revelações do estado da vida dentro do organismo. (...) são expressões de uma luta contínua para atingir o equilíbrio, reflexos de todos os minúsculos ajustamentos e correções sem os quais o espetáculo colapsa por inteiro. (...) os sentimentos revelam, simultaneamente, a nossa grandeza e a nossa pequenez. (DAMÁSIO, 2004, p.15)

Damásio é crítico da forma como os sentimentos são considerados na sociedade contemporânea. Ele afirma que “Dentre todos os fenômenos mentais que podemos descrever, os sentimentos e os seus ingredientes essenciais - a dor e o prazer - são de longe os menos compreendidos no que diz respeito a sua biologia e em particular à neurobiologia.” (DAMÁSIO, 2004, p.11/12). Tal falta de compreensão deixa em evidência o cultivo dos sentimentos pelas sociedades mais avançadas, de forma despuorada e no seu aspecto manipulativo, tratando-os “[...] com comprimidos, bebidas, exercícios físicos e espirituais, mas



nem o público nem a ciência fazem uma ideia clara do que são sentimentos do ponto de vista biológico.” (DAMÁSIO, 2004, p. 12).

O autor conclui, sobre a relação entre emoção e sentimento, que as forças evolutivas que garantem a sobrevivência da espécie por si só não fizeram todo o trabalho sozinhas, mas houve uma contribuição sistemática de outros processos com um caráter mais complexo e, portanto, estruturado chamado de cultura da espécie humana, sendo os sentimentos os responsáveis pela comunicação com o corpo, e sem que haja a necessidade de algum tipo de palavra, eles estariam organizando e direcionando o indivíduo por caminhos particularmente humanos como a busca por solução de problemas ocasionados no processo adaptativo (MENDES, 2022).

A Terapia Focada nas Emoções (ou *Emotional Focused Therapy* – EFT), do psicólogo canadense Leslie Greenberg, reconhece a importância de estudos neurocientíficos, como os apresentados por Antônio Damásio, para o desenvolvimento de processos terapêuticos que colocam as emoções no centro de investigação, análise e intervenção, a partir do desenvolvimento de modelos esquemáticos nos quais emoções e sentimentos interagem promovendo ações adaptativas ou desadaptativas conforme os contextos em que são apresentados. Esses esquemas são chamados de esquemas emocionais.

#### **4. EMOÇÃO E SENTIMENTO NA FORMAÇÃO DOS ESQUEMAS EMOCIONAIS: AS EMOÇÕES NO CONTEXTO CLÍNICO**

LeDoux (2011) revela o envolvimento de duas estruturas básicas cerebrais capazes de trabalhar durante uma experiência emocional. Elas diferem no formato e registro das memórias vinculadas a essas experiências. Para ele, as amígdalas são responsáveis pelo registro, processamento e armazenamento visceral de uma emoção, sobretudo, traumática e, portanto, inconsciente; enquanto o hipocampo trabalha sob a perspectiva cognitiva desses registros, processamentos e armazenamento. Assim, as amígdalas formam as memórias emocionais, enquanto o hipocampo e o neocórtex formam as memórias cognitivas.

A amígdala seria então a responsável pela percepção e resposta dos estímulos emocionais construindo paisagens corporais sem necessariamente a avaliação cognitiva, sendo, portanto, viscerais, instintivas e inconscientes. Já a região hipocampal, pertencente ao neocórtex, é responsável pelo processamento dos sentimentos, considerando a participação do sistema cognitivo nos processos de avaliação e resposta dos estímulos. Essa definição sustenta a ideia central de formação de modelos esquemáticos de funcionamento a partir da interação entre a região de processamento das emoções, e a região de processamento dos sentimentos, tais modelos recebem o nome de esquemas emocionais e são responsáveis pelo registro das experiências individuais por meio de pensamentos, ações e comportamentos.

A TFE tem as emoções como elemento central do processo terapêutico. Desenvolvido por Leslie Greenberg e colaboradores, esse é um modelo considerado integrativo tendo o Neo-Humanista em sua fundamentação teórica, foi reconhecido pela *American Psychological Association* (APA) em 2016 como um modelo baseado em evidências científicas para casos de depressão. Posteriormente, esse modelo apresentou resultados cientificamente comprovados para outros transtornos como ansiedade social, alimentares e ainda conflitos familiares e de casais. Seu objetivo é a desconstrução, reconstrução e reorganização dos sentidos e significados que damos às nossas emoções, para isso, utiliza-se de processos experienciais para transformar as emoções sob a perspectiva de cada indivíduo.

Segundo Mendes (2022), “por terem como objetivo global a sobrevivência, (...) as emoções são essencialmente adaptativas, (...) elas nos orientam em direção às nossas necessidades e a lidar com os desafios presentes. (MENDES, 2022, p. 27). Mesmo com essa função extremamente importante, o autor considera que elas nos fazem sofrer de forma significativa quando assumem o caminho contrário ao da adaptação, tornando-se, portanto, desadaptativas. Tal característica tem uma relação direta, segundo Mendes (2022), com o “histórico emocional do sujeito, o contexto em que a reação emocional é ativada, o manejo da emoção experienciada, as expectativas futuras do indivíduo, as emoções sobre as próprias emoções e as cultura (...)” (MENDES, 2022, p.27).

Considerando a complexidade das emoções, seus processos e sua interação na vida do indivíduo, Mendes (2022) nos diz que as emoções são geradas por meio de duas vias que elas percorrem, uma inata e outra sensorial. A inata proporciona a ativação automática da resposta depois de uma simples avaliação do ambiente. Segundo ele, essa via inata “(...) à medida que as experiências se desenvolvem ao longo da vida, essas respostas automáticas vão sendo integradas com sensações, percepções, cognições e informações na memória, formando estruturas internas ou esquemas emocionais”. (MENDES, 2022, p.27)

E nesse sentido o autor completa a definição, segundo a perspectiva da TFE sobre os esquemas emocionais “são estruturas de memórias que sintetizam afetos, emoções, cognições e tendências para a ação de forma automática e que estão relacionados aos mecanismos implícitos, inconscientes, idiossincrático construídos pela pessoa ao longo da vida”. (MENDES, 2021, *apud* MENDES, 2022, p 51).

O modelo da TFE considera os esquemas emocionais como construtos automáticos e inconscientes a partir da interação entre respostas emocionais inatas e experiências pessoais em uma combinação de elementos pré-verbais e afetos, sensoriais e motores. Quando formados, fornecem respostas integradas e complexas em uma espécie de pacote operacional pré-programado. Com o decorrer das experiências, torna-se a estrutura básica da formação de significados e das organizações do self, sendo a experiência sentida de quem somos e provenientes da síntese desses esquemas. (GREENBERG, 2015 *apud* MENDES, 2022).

Enquanto as emoções são inatas e relacionadas a afetos básicos destinados à sobrevivência do organismo, os esquemas emocionais se formam ao longo da história de vida, a partir da memória e dos acontecimentos (MENDES, 2022), e quando algo importante para o organismo acontece, os esquemas emocionais se formam com significados específicos e reações corporais atrelados. As memórias esquemáticas, são, portanto, redes de representações construídas a partir das situações vividas e incluem sensações, tendências para ação, sentimentos, imagens, avaliações, cognições. (MENDES, 2022).

A TFE também classifica as emoções como primárias, secundárias e ainda uma terceira classificação, as emoções instrumentais. As primárias se dividem em duas categorias: adaptativas e desadaptativas. As adaptativas são fundamentais para a sobrevivência do indivíduo. Segundo MENDES (2015), elas são responsáveis por nos preparar para a ação em situações que necessitem de respostas rápidas, diretas, úteis e passageiras, durando o tempo necessário do estímulo e cessando, quando este deixar de ser importante. Já as emoções primárias desadaptativas, por sua vez, são referenciadas com base na história do indivíduo, formuladas por experiências traumáticas e de aprendizagem passadas. As emoções secundárias, terceiro grupo classificatório segundo a TFE, são responsáveis pela defesa ou disfarces diante da impossibilidade do indivíduo de aceitar as emoções primárias considerando seu impacto emocional muito doloroso; elas substituem outras emoções e transformam a emoção original. Por fim, o último grupo classificatório das emoções sob a perspectiva da TFE, as emoções instrumentais são caracterizadas como formas por meio das quais o indivíduo obtém o que deseja diante do contexto ao qual ele está inserido.

Composto basicamente por emoções primárias desadaptativas, o esquema emocional é ativado quando o organismo identifica similaridade entre duas ou mais situações, relacionando-as sob a perspectiva de algo que já aconteceu anteriormente, propondo assim uma reação igual para situações diferentes, Mendes (2015) exemplifica esse estado de esquema emocional com o medo que se sente face a um animal ser semelhante ao medo de intimidade, por exemplo. Segundo esse autor, “Os esquemas emocionais, portanto, trazem, subjacentes a eles, as dores emocionais centrais referentes às necessidades emocionais não atendidas [...]” (MENDES, 2015, p. 98). Ainda de acordo com Mendes (2015), na perspectiva das emoções secundárias, há uma sobreposição de emoções:

Exemplos de emoções secundárias podem ser a raiva erguida como proteção da tristeza e o medo como proteção da raiva. [...] As emoções secundárias podem acontecer também em resposta às cognições, como a ansiedade decorrente de preocupações excessivas. (MENDES, 2015, p.98)

A TFE não apresenta distinção entre emoção e sentimento, tampouco a considera substancial para o processo terapêutico. Nesse modelo, as emoções é que são diferenciadas,

---

o sentimento não é apresentado como referente ao processo das emoções. Isso deixa claro que há uma preocupação ou consideração apenas dos aspectos não cognitivos das emoções. Muito embora este modelo cite os sentimentos, estes não são considerados relevantes sob a perspectiva da separação com as emoções. Essa justificativa se faz presente uma vez que o modelo da TFE é considerado um modelo humanista e, portanto, sua visão do homem está construída sobre o Construtivismo dialético, o que não perpetua a divisibilidade entre as instâncias do humano.

A TFE faz uso do modelo e da classificação das emoções, proposto por António Damásio, até certo ponto. Para ela as emoções não necessariamente estariam configuradas como racional ou irracional, elas são modelos rudimentares e primários de indicação e sinalização para as ações as quais o organismo está sujeito dentro da interação do ambiente. Mais que isso, elas são a base de construção de sentido que permanecem consolidadas na estruturação do self e na auto-organização do indivíduo.

Mendes (2022) aponta que os esquemas emocionais estariam relacionados ao processamento automático das avaliações que são feitas de forma rápida pelo indivíduo dentro de um ambiente, essa avaliação por sua vez, desencadeia respostas emocionais, também de forma automática com um indicativo direto para a ação, provocando distanciamento ou aproximação de estímulos, pessoas ou até mesmo uma sensação corpórea característica para aquela situação. Uma vez esse processo desencadeado, ele é sintetizado ainda pelas emoções que se organizam em torno do Self.

Mendes (2022) então conclui que a organização do Self, sob a perspectiva das experiências emocionais, faz com que haja um acúmulo, combinações e sobreposições de emoções sobre emoções, justificando assim o fato de uma tristeza, por exemplo, vir acompanhada de medo e vergonha, direcionando o indivíduo para a ação do isolamento. Dessa forma, Mendes (2022) conclui que a organização do Self, também está sujeito às cognições, sendo estas responsáveis pelos aspectos avaliativos tanto do que é sentido, pensado, comunicado como das respostas. Em forma de ação, dadas pelo organismo. Assim, Mendes (2022) fala sobre a relevância dos processos cognitivos para as reflexões feitas sobre

a experiência vivenciada e comunicada através das narrativas, segundo ele “(...) são as emoções que fornecem a qualidade das experiências, sendo justamente sobre a ressonância dos sentimentos no corpo que recaem as reflexões.” (MENDES, 2022, p.44). São elas, as emoções “(...) elementos organizadores da experiência humana.” (MENDES, 2022, p.44)

Apesar da importância dos processos cognitivos para a reflexão e a construção de novas narrativas, são as emoções que fornecem a qualidade das experiências, sendo justamente sobre a ressonância dos sentimentos no corpo que recaem as reflexões. As emoções nos dizem se devemos amar ou temer, se devemos nos aproximar ou rejeitar alguém ou algo, se devemos ficar alertas ou relaxados. Em outras palavras, as emoções são os elementos organizadores da experiência humana. (MENDES, 2022, p. 44)

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme foi apontado na introdução, por se tratar de uma pesquisa exploratória e bibliográfica, este trabalho não teve como objetivo responder alguma pergunta de pesquisa, comprovar hipóteses ou sustentar argumentos previamente levantados sobre a temática proposta, mas percorrer uma pequena parte do grandioso trabalho do neurocientista António Damásio sobre a relação entre emoção e sentimento, aproximando-o posteriormente do conceito de esquemas emocionais, sob a perspectiva da Terapia focada nas Emoções de Leslie Greenberg a fim de observar tal relação se configurando e formando tais esquemas.

Foi a partir dessa aproximação e da leitura especializada em diferentes obras desses autores que este trabalho alcançou um de seus objetivos que veio surgindo durante o percurso: o de encontrar possíveis desdobramentos, lacunas, interconexões e complementaridades capazes de gerar, posteriormente, espaços para que novas pesquisas possam ser desenvolvidas tendo as emoções e os sentimentos como elementos primordiais na formação os esquemas emocionais.

A primeira observação a ser feita, encontra-se no âmbito dos desdobramentos. Considerar afetos, emoções e sentimentos como prioritários para o desenvolvimento de

modelos terapêuticos que utilizam os esquemas emocionais requer uma amplificação dos modos de funcionamento neurofisiológicos de cada emoção. Ao observar que o modelo da Terapia focada nas Emoções utiliza a Neurociência Afetiva como base de fundamentação do seu trabalho, compreender a relação existente entre aquilo que se sente (emoções) e aquilo que é expresso (cognição, pensamento, formação de memória, linguagem e ação) exige uma ampliação mais detalhada sobre a função destes elementos na formação do Self do indivíduo, detalhamento este que permite uma melhor compreensão destes processos.

Ainda sobre os desdobramentos, a Neurociência Afetiva deve ser considerada e compreendida pelos modelos terapêuticos, principalmente porque Afeto, Emoção e Sentimento, quase sempre, são elementos que fazem uma pessoa procurar atendimento ou os serviços psicológicos clínicos. Nesse sentido, compreender seus processos de formação, organização e funcionamento pode servir como auxiliar na compreensão do estado no qual o indivíduo se encontra. A relação entre emoção e sentimento, sob a perspectiva de Damásio, demonstra que esses processos são complementares e sequenciais enquanto estruturação, mas são intrínsecos entre si enquanto função.

A observação feita anteriormente, sobre ser intrínseca a relação de emoção e sentimento, abre o precedente para se comentar sobre as lacunas que este processo de pesquisa mostrou. A maioria dos processos terapêuticos em psicologia, independente de serem ou não focados em emoções e sentimentos, generalizam o funcionamento de ambos e os coloca apenas sob a nomenclatura de emoções, talvez por desconhecimento, talvez por falta de aporte teórico, talvez por falta profundidade nestes estudos. Conhecer emoção e sentimento sob a perspectiva da neurociência nos faz questionar, mesmo no contexto clínico, sobre alguns possíveis caminhos para se repensar a reflexão analítica e clínica.

As emoções, colocadas no centro de funcionamento humano e, portanto, de processos de desenvolvimento psicológicos e também de processos terapêuticos, têm obrigado inúmeras abordagens a se flexibilizar e expandir suas fronteiras de contato, teóricas e práticas, para abarcar seu conteúdo. Nenhuma abordagem terapêutica apresentou, ou apresenta, de forma clara e objetiva, sua definição sobre emoção nem mesmo sua forma específica de lidar

com estes contextos. Distinguir emoções e sentimentos e analisar os processos de transformação de um a partir do outro são ações que se fazem emergentes quando se pretende usar os modelos terapêuticos focados em esquemas emocionais como elementos centrais de uma prática clínica.

Damásio foi duramente criticado por tentar (e não conseguir) explicar o surgimento biológico do self. Talvez o estejam criticando de forma equivocada ou talvez a ideia de Self que conhecemos hoje possa ser compreendida à luz da neurociência afetiva. Todavia, quando percorremos o trabalho de Damásio sobre o processo de surgimento dos sentimentos a partir das emoções vemos claramente a necessidade de considerar a integração de um e outro para o surgimento de novas formas de se abordar esses elementos em terapia.

As emoções por si só não diferenciam o homem dos demais animais; muito pelo contrário, ela faz com que sejamos iguais se considerarmos as estruturas biológicas e neurológicas sobretudo pertencentes à mesma classe. Porém quando se pensa nos sentimentos e quando emoções são transformadas em sentimentos, por meio das cognições, considera-se que estas sejam então o que caracteriza a espécie humana, distanciando-a dos demais grupos de animais. Quando os sentimentos nos permitem refletir sobre uma emoção nos dando condições e sustentos distintos para tomada de decisão a partir desta reflexão proposta pelos sentimentos, isso sim nos faz humanos.

Ainda, pensar sobre o papel das emoções é que justamente sob essa característica de cognição que faz as emoções serem racionalizadas nos distanciando dos animais é também a mesma que se transforma em patologia, quando não segue o caminho padrão ao qual o instinto diretivo da emoção foi colocado dentro do processo evolutivo da espécie humana. Quanto o instinto determina ao organismo certa reação motora para a ação habitual selecionada pela evolução da espécie, há uma desorganização na etapa cognitiva de formação dos sentimentos, fazendo com que o organismo não possa reagir conforme o instinto determina. Portanto, é preciso explorar essa observação para uma melhor compreensão dos processos patológicos que são desenvolvidos a partir dessa observação.



Sendo assim, este trabalho, será considerado inacabado uma vez que as reflexões aqui propostas, poderão determinar novas possibilidades de desdobramentos na tentativa aprimorar conhecimento sobre afeto, emoção e sentimento, além de suas relações na formação subjetiva dos indivíduos, elemento essencial para a prática clínica em psicologia.

## 6. REFERÊNCIAS

BEAR, Mark F. **Neurociência: desvendando o sistema nervoso** / Mark F. Bear, Barry W. Connors, Michael A. Paradiso; tradução: Carla Dalmaz... et al.; 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

DAMÁSIO, António. **O erro de Descartes**; tradução: Dora Vicente e Georgina Segurado. 2 ed. São Paulo: Cia das Letras, 1996.

\_\_\_\_\_. **O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si**; tradução Laura Teixeira Motta; revisão técnica Luiz Henrique Martins Castro. São Paulo: Cia das Letras, 2000.

\_\_\_\_\_. **Em busca de Espinosa**; tradução Laura Teixeira Motta. São Paulo: Cia das Letras, 2004.

\_\_\_\_\_. **E o cérebro criou o homem**; tradução Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

\_\_\_\_\_. **A estranha ordem das coisas: As origens biológicas dos sentimentos e da cultura**; tradução Laura Teixeira Motta, 1a ed; São Paulo: Cia das Letras, 2018.

GIL, Antônio C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LEAHY, Robert L. **Terapia do esquema emocional: manual para terapeuta** [recurso eletrônico]; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Ricardo Wainer. Porto Alegre: Artmed, 2016.

\_\_\_\_\_. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**; tradução: Ivo Haun de Oliveira; revisão técnica: Irismar Reis de Oliveira. [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LEDOUX, Joseph. **O cérebro emocional: os misteriosos alicerces da vida emocional.**, tradução Terezinha Batista dos Santos. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

LENT, Roberto. **Neurociência da Mente e do Comportamento**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2018.

MARTINS, Eliana M. (org). Aplicação clínica da terapia do esquema: relato de casos. 1. ed.; Curitiba: Appris, 2021.

MENDES, Marco A. & GREENBERG, Leslie., A clínica das Emoções: Teoria e Prática da Terapia Focada nas Emoções. Novo Hamburgo: Synopsys Editora, 2022.

MENDES, Marco Aurélio., Terapia focada nas emoções e processos de mudança em psicoterapia. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, vol.11 n.2 – Jul/Dez de 2015. Disponível em:

[https://www.rbtc.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=219#:~:text=A%20terapia%20focada%20na%20emo%C3%A7%C3%A3o,espec%C3%ADficos%20observados%20durante%20as%20sess%C3%B5es.](https://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=219#:~:text=A%20terapia%20focada%20na%20emo%C3%A7%C3%A3o,espec%C3%ADficos%20observados%20durante%20as%20sess%C3%B5es.)

MORIN, E. **A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento.** Rio de Janeiro, Bertrand Brasil, 2000.

\_\_\_\_\_ **A Via para o futuro da humanidade.** Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2013.

\_\_\_\_\_ **Ciência com Consciência.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Berhand, 1998

\_\_\_\_\_ **Os sete saberes necessários à educação do futuro.** São Paulo, Cortez, 2001.

PANKSEPP, Jaak., Affective Neuroscience: The foundations of human and animal emotions., Series Editors, 2004.

SERRADO, Ricardo. **Emoção, sentimento e razão: diálogos entre Júlio de Matos e António Damásio.** História.Revista da FLUP. Porto. IV Série. Vol.10 nº1. 2020. 198-217. DOI:10.21747/0871164X/hist10\_1a10. Disponível em:

<https://ojs.letras.up.pt/index.php/historia/article/view/8280/7567>

TOMAZ, Carlos e GIUGLIANO, Lilian G. **A razão das emoções: um ensaio sobre “O Erro de Descartes”**, Estudo em Psicologia, 1997. 2(2), 407-411. Universidade de Brasília. Disponível em: <https://www.scielo.br/i/epsic/a/h9g4nvbPw4Q5hxtQJmBJP9y/?format=pdf&lang=pt>

YOUNG, Jeffrey E., **Terapia do esquema: um guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras** / Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Marjorie E. Weishaar; tradução Roberto Cataldo Costa. Porto alegre: Artmed, 2008.

## **AUTORES:**

**Autor 1:** rafaelribeiroateli@gmail.com - Mestre em Design, Ciência e Tecnologia pela Universidade Anhembi Morumbi (UAM – São Paulo); graduado em Comunicação Social com ênfase em Publicidade e Propaganda pela Escola Superior de Administração, Marketing e Comunicação (ESAMC – Uberlândia); graduando em

Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG – Ituiutaba). Acesso ao currículo plataforma lattes: <http://lattes.cnpq.br/1115571310458129>

**Autor 2:** [larissa.abrao@uemg.br](mailto:larissa.abrao@uemg.br) possui graduação em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia (1994), graduação em Direito pela Universidade Federal de Uberlândia (1993), Mestrado e Doutorado em Psicologia pela Universidade de Brasília (2009). Professora na Universidade do Estado de Minas Gerais (Unidade de Ituiutaba), com experiência clínica em Gestalt-terapia e experiência docente na área de Direito e Psicologia, com ênfase em Psicologia Jurídica, Psicologia Social-Comunitária, Psicologia da Saúde e Pesquisa em Psicologia. Atualmente, vem desenvolvendo trabalhos de extensão e pesquisa principalmente nos seguintes temas: identidade, papéis de gênero, representações sociais e saúde mental. Além de trabalhar com conteúdo curriculares ligados às áreas acima mencionadas, também leciona outras disciplinas da cadeia de Direito e Ciências Sociais desde 1997. Acesso ao currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8071502309553958>.