



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA - MESTRADO



---

**CARLOS HENRIQUE GONÇALVES**

**A TERAPIA COGNITIVA E A TEORIA COGNITIVA DA EMOÇÃO DE  
LAZARUS**

**Orientador: Prof. Dr. Gustavo Arja Castañon**

Juiz de Fora

2014

---

**CARLOS HENRIQUE GONÇALVES**

**A TERAPIA COGNITIVA E A TEORIA COGNITIVA DA EMOÇÃO DE  
LAZARUS**

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Psicologia por Carlos Henrique Gonçalves.

Orientador: Prof. Dr. Gustavo Arja Castañon

Juiz de Fora  
2014

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

Dissertação defendida e aprovada em 26/02/2014, pela banca constituída por:

---

**Presidente: Prof. Dr. Helmuth Ricardo Kruger**  
**Universidade Católica de Petrópolis**

---

**Titular: Prof. Dr. Lélío Moura Lourenço**  
**Universidade Federal de Juiz de Fora**

---

**Orientador: Prof. Dr. Gustavo Arja Castañon**  
**Universidade Federal de Juiz de Fora**

Juiz de Fora

2014

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço inicialmente a Deus pela oportunidade de enfrentar esse desafio, me permitindo ter paciência, perseverança e resiliência, nos vários momentos difíceis ao longo dessa jornada.

Agradeço a todos os meus familiares e amigos, que diretamente convivem comigo e se viram privados da minha atenção, em especial a minha esposa pela paciência, meu filho pela fonte de inspiração e pelo que me permite aprender, meus pais e meu irmão pelo respeito e compreensão aos meus anseios, e as demais pessoas que comigo dividem a rotina de trabalho.

Agradeço a todo corpo de professores, funcionários e alunos da Universidade Católica de Petrópolis, cujo convívio serve de fonte de inspiração e motivação para enfrentar desafios na busca de me tornar um profissional melhor. Em especial a professora Dra. Cleia Zanatta pelos incentivos diários, e ao professor Dr. Helmuth Kruger pela confiança em mim depositada para contribuir na formação de psicólogos em Petrópolis e pela pronta aceitação em participar da banca avaliadora.

Ao professor Dr. Lélío Moura Lourenço por também aceitar fazer parte da banca.

A UFJF por me permitir a realizar o presente trabalho, e onde pude conviver com professores de excelente qualidade.

Ao meu orientador, professor Gustavo Arja Castañon meu profundo agradecimento por todo apoio desde o início do trabalho, e minha admiração pelo dinamismo, atenção, compreensão e comprometimento com que conduziu a minha orientação.

E finalmente aos meus companheiros de mestrado Jose Rento e Melissa Gevezier cujo convívio ajudou a aliviar as dificuldades do trajeto. A convivência com vocês, além do suporte, muito me ensinou, sobre o valor do companheirismo e trabalho em equipe, e por isso, minha profunda admiração, Desejo sucesso em suas vidas.

## **RESUMO**

Este trabalho investiga a influência da teoria da emoção de Richard Lazarus sobre a Terapia Cognitiva (TC) de Aaron Beck. As primeiras abordagens denominadas cognitivo-comportamentais, com foco nos processos cognitivos, surgiram no período em que, segundo alguns autores, ocorreu a chamada revolução cognitiva. A TC de Aaron Beck é uma das que mais se destacaram nesse movimento. Em seu modelo cognitivo, Beck sustenta que a percepção dos eventos influenciam as emoções e os comportamentos, e defende a primazia da cognição sobre processos emocionais. Concomitantemente, a emoção começa a ser investigada experimentalmente, colocando em evidência o problema da relação entre cognição e emoção. Através de pesquisa bibliográfica e análise teórica, procurou-se revisar o estado do conceito de emoção na Psicologia dando ênfase à teoria da emoção de Lazarus. Como resultado apontamos o papel da emoção, tanto para Lazarus quanto para Beck, como fonte de informação dos processos psicodinâmicos, apesar de postularem a primazia da cognição e comungarem da visão construtivista do conhecimento. A semelhança entre a visão conceitual das emoções básicas: raiva, ansiedade e tristeza e seus modelos de acionamento, a utilização dos conceitos de Lazarus de avaliação primária e secundária na TC, a possibilidade de controle da emoção pela razão e o conceito de empatia, foram pontos levantados como influências diretas de Lazarus sobre a TC. Verificou-se ainda ao final do estudo, o movimento atual de Beck em buscar compatibilizar a TC com os resultados da neuropsicologia e em se aproximar de teorias que privilegiam a emoção, o que pode ser observado em sua Teoria dos Modos.

**Palavras-chaves:** Terapia Cognitiva, Emoção, Aaron Beck, Richard Lazarus

## **ABSTRACT**

This paper investigates the influence of the theory of emotion from Richard Lazarus on the Aaron Beck's Cognitive Therapy (CT). The first called 'cognitive-behavioral' approaches, focused on cognitive processes, emerged in the period, which, according to some authors, the so-called 'cognitive revolution' occurred. The Aaron Beck's TC is one of the most outstanding in this movement. In his cognitive model, Beck argues that the perception of events influence emotions and behaviors, and defends the primacy of cognition over emotional processes. Concomitantly, emotion begins to be experimentally investigated, highlighting the problem of the relationship between cognition and emotion. Through literature research and theoretical analysis, we sought to review the status of the concept of emotion in psychology emphasizing the theory of emotion from Lazarus. As a result, we point out the role of emotion, both for Lazarus and for Beck, as a source of information to psychodynamic processes, meanwhile positing the primacy of cognition and the constructivist view of knowledge. The similarity between the conceptual views of basic emotions: anger, anxiety and sadness and their drive models, the use of Lazarus primary and secondary evaluation concepts on CT, the ability to control emotion by reason and the concept of empathy, points direct influences from Lazarus on TC. It is also pointed at the end of the study the current movement of Beck in seeking conciliation with the results of neuropsychology and with theories that emphasize emotion, what is seen in his Theory of Modes.

**Keywords: Cognitive Therapy, Emotion, Aaron Beck, Richard Lazarus**

## SUMÁRIO

1. <b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
2. <b>CAPÍTULO 2: TERAPIA COGNITIVA DE BECK</b> .....	4
2.1. Origens da Terapia Cognitiva.....	4
2.1.1. A Revolução Cognitiva.....	6
2.1.2. O contexto histórico da Terapia Cognitiva.....	8
2.2. Fundamentos.....	9
2.2.1. Observações clínicas do fenômeno cognitivo.....	10
2.2.2. Esquemas.....	15
2.2.3. O Modelo Cognitivo em uma versão inicial.....	19
2.2.4. A Teoria de Modos.....	20
2.2.5. Pressupostos filosóficos e teóricos da Terapia Cognitiva.....	24
2.2.5.1. A natureza da cognição.....	29
2.3. A emoção na Terapia Cognitiva.....	30
2.4. A relação entre cognição e emoção na Terapia Cognitiva.....	31
<b>CAPÍTULO 3: PSICOLOGIA DA EMOÇÃO</b> .....	34
3.1. Definição de emoção.....	34
3.1.1. Definições e divergências sobre a natureza da emoção.....	34
3.1.2. Neurofisiologia da emoção.....	38
3.2. As Teorias tradicionais da emoção.....	41
3.2.1. A Teoria James-Lange.....	41
3.2.2. A Teoria Cannon-Bard.....	43
3.2.3. Síndrome da Adaptação Geral (SAG) de Selye.....	43
3.2.4. Teoria do Processo Oponente da Emoção.....	45
3.2.5. O cérebro emocional de LeDoux.....	45
3.3. Teorias cognitivas da emoção.....	48
3.3.1. Teoria dos Dois Fatores de Schachter-Singer.....	48

3.3.2. Teoria da emoção de Richard Lazarus.....	50
3.3.2.1. As emoções na visão de Lazarus.....	51
3.3.2.2. Perspectivas da emoção.....	53
3.3.2.3. Relação entre emoção e cognição.....	57
3.3.2.4. As emoções básicas segundo Lazarus.....	59
3.3.2.5. Teoria Cognitiva Motivacional Relacional da Emoção de Lazarus.....	61
3.4. Evidências empíricas da teoria de Lazarus.....	65
3.5. Estudos recentes na relação entre cognição e emoção.....	67

## **CAPÍTULO 4: TERAPIA COGNITIVA E A TEORIA COGNITIVA**

<b>DA EMOÇÃO DE LAZARUS.....</b>	<b>71</b>
4.1. As emoções na visão de Beck.....	72
4.2. Avaliação primária e avaliação secundária.....	73
4.3. Empatia.....	76
4.4. Relação entre a cognição e depressão.....	77
4.5. Processo terapêutico.....	78
4.6. Modelo cognitivo da depressão frente a teoria de Lazarus e LeDoux.....	80

<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>84</b>
-----------------------	-----------

<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>87</b>
--	-----------



## **1. INTRODUÇÃO**

A Terapia Cognitiva é uma prática que pode ser considerada recente no universo terapêutico, tendo sido extensamente testada desde o primeiro estudo de resultado em 1977 (Beck, 1997b). A partir dos primeiros movimentos exploratórios de Aaron Beck, e ao longo de todo o material já desenvolvido até a época atual, nota-se o foco de sua teoria e prática terapêutica voltado para os estudos da psicopatologia e elaboração de modelos psicoterapêuticos (Beck, Rush, Shaw, e Emery, G., 1997a; Knapp e Beck, 2008).

Como afirma Knapp (2004), os primeiros estudos importantes e as primeiras abordagens cognitivo-comportamentais para o tratamento dos transtornos emocionais começaram a surgir na década de 60 com autores como Aaron Beck (1963, 1967, 1976), Albert Ellis (1994), Lazarus (1966), Meichenbaum (1973) e Mahoney (1974), entre outros. Tal movimento se deu em prosseguimento a um período em que, para alguns pesquisadores e historiadores (Gardner, 1996; Baars, 1986) ocorreu a chamada “revolução cognitiva”, a partir da qual processos cognitivos como pensamentos, percepções, crenças, memórias, etc., começaram a ser investigados cientificamente, em confronto com a hegemonia do movimento behaviorista, que considerava qualquer investigação com conteúdos mentais não científica.

Segundo Dobson (2001), todas as terapias cognitivo-comportamentais derivam de um modelo cognitivo prototípico e compartilham alguns pressupostos básicos, mesmo quando apresentam diferentes abordagens conceituais e estratégicas nos diversos transtornos, sendo que três proposições fundamentais definiriam as características que estão no núcleo das terapias cognitivo-comportamentais: (1) a atividade cognitiva influencia o comportamento, (2) a atividade cognitiva pode ser monitorada e alterada e (3) o comportamento desejado pode ser influenciado mediante a mudança cognitiva.

Em 1956, Aaron Beck (Beck e Alford, 2000) dá início à história da Terapia Cognitiva na tentativa de fornecer apoio empírico para certas formulações psicodinâmicas de depressão,

que Beck entendia como certas na época, encontrando alguns fenômenos inconsistentes com o modelo psicanalítico, especificamente a conceitualização psicanalítica de Freud que afirma que pacientes deprimidos manifestam hostilidade retrofletida, expressada como masoquismo, ou uma necessidade de sofrer. Entretanto, diante de respostas de sucesso em atribuições de tarefa graduada em ambiente controlado, os pacientes deprimidos pareciam melhorar em vez de resistir a tais experiências. Após novos estudos empíricos o resultado foi a reformulação da depressão como um transtorno caracterizado por uma profunda tendência negativa. A teoria cognitiva de psicopatologia e psicoterapia vai então considerar a cognição como a chave para os transtornos psicológicos.

Dessa forma, segundo Beck (1964) e Ellis (1994), a Terapia Cognitiva baseia-se no modelo cognitivo, que levanta a hipótese de que as emoções e comportamentos das pessoas são influenciados por sua percepção de eventos. Não é uma situação por si só que determina o que as pessoas sentem, mas, antes, o modo como elas interpretam e pensam sobre a situação.

Como já mencionado, o foco do desenvolvimento da Terapia Cognitiva tem tido um viés notoriamente prático, desde seu início nos primeiros trabalhos de Beck sobre depressão, e observamos poucos trabalhos de pesquisa acerca das influências teóricas e filosóficas relacionadas ao desenvolvimento da Terapia Cognitiva, influências essas que são mencionadas diretamente pelo próprio Beck. Nessa direção, o interesse da presente pesquisa recai no estudo da psicologia da emoção, e a influência dos estudos sobre a emoção de Richard Lazarus na Terapia Cognitiva de Beck, uma vez que esse assume explicitamente tal influência.

Observamos também que o tema emoção se mostra historicamente emergente em termos de importância científica, no mesmo período em que pudemos observar o desenvolvimento de teorias e terapias com enfoque maior na cognição dentro do processamento psicológico, ou seja no período em que ocorreu a chamada revolução cognitiva por volta dos anos 50. É portanto pertinente a presente pesquisa sobre a relação entre a emoção e a cognição na TC.

O problema desta pesquisa pode ser especificado através da pergunta: Como se apresenta a influência da Teoria Cognitiva Relacional Emocional de Richard Lazarus na Terapia Cognitiva de Beck? E frente a este questionamento, o objetivo geral desta pesquisa é desenvolver um estudo aprofundado sobre as bases teóricas da teoria de Lazarus que sustentaram o desenvolvimento da Terapia Cognitiva de Aaron Beck.

Diante deste objetivo geral, podem-se apontar três objetivos específicos, sendo o primeiro identificar quais foram as referências explícitas adotadas por Beck, da obra de Lazarus sobre a emoção, ao longo no desenvolvimento da Terapia Cognitiva; o segundo é comparar o conceito de emoção de Lazarus e Beck, e o terceiro é identificar as concordâncias e, as possíveis não concordâncias sobre o tema emoção na obra dos dois autores.

Almejamos com essa pesquisa ajudar a reforçar o conhecimento em Terapia Cognitiva que tem se expandido como prática terapêutica de forma considerável no Brasil, e diante da possibilidade de lançar uma luz maior sobre as referências teóricas da Terapia Cognitiva, acreditamos poder contribuir para a solidez das bases de estudo desta terapia para os interessados nessa técnica, tornando mais claro e definido o perfil de atuação do terapeuta cognitivo.

Quanto à metodologia, o presente estudo se apoiará no método da pesquisa bibliográfica, que segundo Gil (1994), tem como vantagem permitir cobertura ampla do fenômeno a ser investigado, e sendo adequada e indispensável para o estudo histórico.

As fontes de pesquisas principais serão todos os textos de Aaron Beck que fazem referência a fundamentos epistemológicos da Terapia Cognitiva, livros do próprio Beck, e fontes secundárias com conteúdo referente ao tema; assim como também a obra de Richard Lazarus sobre a emoção e trabalhos diretamente referenciados por ele.

O trabalho será constituído de três capítulos, sendo o primeiro dedicado a localizar a Terapia Cognitiva em relação ao seu contexto histórico, e relatar os primeiros movimentos de Beck no desenvolvimento de sua Terapia Cognitiva, assim como destacar a visão sobre a emoção e a relação com a cognição, segundo Beck. O segundo pretende fazer um estudo conceitual e histórico sobre a emoção, perpassando pelas principais teorias da emoção, com enfoque principal na teoria cognitiva da emoção de Lazarus. O terceiro capítulo terá como objetivo apresentar as principais referências sobre a teoria cognitiva da emoção de Lazarus citadas por Beck em sua obra, sua influência na TC e comparar a visão de Lazarus e Beck com relação ao conceito de emoção.

## **CAPÍTULO 2: TERAPIA COGNITIVA DE BECK**

Após aproximadamente seis décadas de desenvolvimento da Terapia Cognitiva por Aaron Beck e seus colaboradores, pode-se afirmar que se trata da abordagem no campo da psicologia com o mais rápido crescimento e com a maior carga de pesquisas empíricas realizadas no cenário contemporâneo (Beck, 2005c). Ao abordar-se a reflexão sobre a evolução do modelo cognitivo, ainda segundo Beck, encontra-se a afirmação de que suas influências para formulação da estrutura teórica vieram em parte da revolução cognitiva ocorrida entre as décadas de 50 e 60, em especial dos trabalhos desenvolvidos por Albert Ellis e sua *Rational Emotive and Behavior Therapy* (REBT), e George Kelly com sua psicologia dos Constructos Pessoais. Baseado nestas duas afirmações, o presente capítulo apresentará uma descrição inicial da Psicologia e Terapia Cognitiva, antes de entrarmos, no próximo capítulo, na questão das influências diretas da teoria de Richard Lazarus junto a teoria formulada por Beck.

### **2.1. Origens da Terapia Cognitiva**

De acordo com Sternberg (2010), por mais longe que os registros possam ir na direção do passado, esses relatos documentados não registram os primeiros esforços para compreender como os seres humanos pensam. Entretanto de uma forma geral atribui-se as origens das bases mais antigas da psicologia cognitiva à filosofia e à fisiologia. Os problemas levantados nesses dois campos continuam a influenciar a maneira pela qual a psicologia cognitiva se desenvolve.

Sternberg (2010) acredita que a oposição entre as ideias de Platão e Aristóteles continuam a influenciar o modo de conceber a cognição. Aristóteles, um naturalista e biólogo tanto quanto um filósofo, acreditava que a adquirimos conhecimento pela evidência empírica, obtida por meio da observação. Por sua vez, Platão achava que métodos empíricos têm pouco mérito, pois a verdadeira realidade situa-se nas formas abstratas, e não nas cópias imperfeitas da realidade observáveis no mundo externo as nossas mentes.

É uma discussão presente nos dias atuais entre psicólogos cognitivos, se capacidades e aptidões, como a habilidade linguística ou a inteligência, são inatas, como uma posição platônica sustenta, ou adquiridas por meio de interações com o ambiente, como sustenta Aristóteles. Muitos psicólogos cognitivos contemporâneos buscam uma síntese que permita uma combinação entre essas duas visões.

Sternberg (2010) acredita que esta oposição entre as ideias contrastantes do Racionalismo e Empirismo, se acentua a partir das obras do racionalista francês René Descartes (1596-1650), que considerava o método introspectivo e reflexivo como superior aos métodos empíricos para se encontrar a verdade; e do empirista inglês John Locke (1632 – 1704), adepto do método da observação empírica, acreditando que os seres humanos nasciam sem qualquer conhecimento e precisando busca-lo através da experiência empírica, cunhando o termo *tábula rasa* que se referiria à mente humana nascida vazia que seria preenchida pelos caracteres inscritos pela vida e a experiência. No século XVIII surge o filósofo alemão Immanuel Kant (1724-1804), que tenta sintetizar as posições do Racionalismo e do Empirismo. Para Kant, inatas são as estruturas da mente, as do pensamento e as dos sentidos, e adquiridos são os dados captados pelos sentidos. Ou seja, para Kant a forma do conhecimento é inata, mas o conteúdo vem da experiência.

Mais à frente, Wilhelm Wundt (1832-1920) contribuiu com suas ideias para o desenvolvimento do Estruturalismo, considerado a primeira grande escola de pensamento na Psicologia, que tem como característica básica buscar entender a estrutura da mente e suas percepções pela análise dessas percepções em seus componentes construtivos. Wundt, considerado o fundador da Psicologia Experimental, utilizava uma grande variedade de métodos em suas pesquisas, sendo uma delas a introspecção experimental, que consiste em um olhar interior pelas informações que passam pela consciência.

Como alternativa ao Estruturalismo, surge o Funcionalismo, sugerindo que os psicólogos devessem se concentrar mais nos processos de pensamentos do que em seus conteúdos, buscando entender o que as pessoas fazem, e por que as pessoas fazem. Willian James (1842-1910) foi personagem importante nesse processo.

Assim como o Funcionalismo, o Associacionismo foi mais uma escola influente na Psicologia, e consistia em investigar como os eventos e as ideias podem se associar na mente

propiciando a aprendizagem. Hermann Ebbinghaus (1850-1909) foi o primeiro pesquisador a aplicar os princípios do associacionismo de maneira sistemática.

Em rejeição ao behaviorismo radical que não via qualquer utilidade para os conteúdos ou mecanismos mentais e que orientava os psicólogos a se concentrar no estudo do comportamento observável, surgem alguns trabalhos de psicólogos chamados neobehavioristas, dentre eles Edward Tolman (1886-1959), que acreditava que para entender o comportamento era necessário se levar em conta o propósito e o plano para o comportamento, sendo o comportamento dirigido a algum objetivo. Para alguns, Tolman é considerado como o precursor da Psicologia Cognitiva.

E por último nesse relato histórico, não se pode deixar de comentar o movimento da Gestalt, também crítica ao behaviorismo, pois em sua visão não se compreende totalmente um comportamento quando se desmembram os fenômenos em partes menores. Para a Gestalt, dentro de sua máxima: *o todo é diferente da soma de suas partes*, compreendem-se melhor os fenômenos psicológicos quando se olha para eles como todos organizados e estruturados. O Cognitivismo é uma abordagem mais recente, que acredita que grande parte do comportamento humano pode ser compreendida a partir de como as pessoas pensam, sendo o Cognitivismo, em parte, uma síntese das formas anteriores de análise como o Gestaltismo e o Behaviorismo (Sternberg, 2010).

### **2.1.1. A Revolução Cognitiva**

Por volta dos anos 20, 30 e 40, um intenso direcionamento de estudos voltados a cognição, possibilitou desafiar a hegemonia do movimento behaviorista, que não considerava como científica qualquer investigação que tivesse como objetos conteúdos mentalistas, tais como pensamentos, percepções, crenças, memórias, desejos etc. Avanços tecnológicos das ciências da informação e da computação, e novas pesquisas sobre o modelo neural do comportamento, levaram pesquisadores como o matemático e neurofisiologista Warren MacCulloch, o matemático John Von Neumann e o psicólogo Karl Lashley a se reunirem em um simpósio, em 1948, sobre Mecanismos Cerebrais do Comportamento, realizado no *California Institute of Technology* com o intuito de compartilhar suas pesquisas que tinham em comum o impacto sobre as concepções do funcionamento da mente. Outro simpósio ocorre em 1956 sobre a Teoria da Informação e reúne cientistas como Allen Newel, Herbert Simon, Noam

Chomsky, George Miller, entre outros, constituindo-se como marco histórico do surgimento de uma nova ciência chamada Ciência Cognitiva (Gardner, 1996).

A segunda metade dos anos cinquenta é um momento histórico que define com clareza a natureza da psicologia cognitiva, tendo como influência decisiva nesse processo a publicação de Noam Chomsky, em 1957, *Syntactic Structures*, e sua crítica, em 1957, com relação à posição de Skinner sobre a linguagem em *Verbal Behavior* (Rivière, 1991).

Castañon (2007) defende a tese de que o surgimento do Racionalismo Crítico teve papel fundamental no surgimento da ciência cognitiva e do cognitivismo, afirmando que a aplicação do método científico ao estudo da mente só se tornou possível quando o próprio conceito da ciência sofreu alteração dramática, que começou a acontecer após o surgimento da obra de Karl Popper. Ainda de acordo com Castañon, a forma com que o Racionalismo Crítico critica o Positivismo Lógico e o método indutivo na ciência modificou a forma como se compreende o empreendimento científico, estabelecendo-se como posição central na Filosofia da Ciência contemporânea, e tornando evidente a conclusão de que o Racionalismo Crítico é a filosofia da ciência que melhor oferece suporte ao Cognitivismo e a psicologia cognitiva. Tal movimento teve início em 1934 com a publicação de *A Lógica da Investigação Científica* de Popper. Aaron Beck (Beck e Alford, 2000) revela ser um dos cognitivistas que apoia o desenvolvimento de sua teoria nas ideias de Popper.

Muito embora os primeiros textos centrais sobre modificação cognitiva tenham aparecido na década de 70, já na década de 60 uma atenção maior aos conteúdos cognitivos começa a emergir. O modelo comportamental tradicional, disponível até então, apontava limitações de uma abordagem comportamental não mediacional para explicar o comportamento humano. Um número crescente de teóricos e terapeutas começaram a se identificar como cognitivos ou cognitivo-comportamentais em termos de orientação, entre os quais podemos citar: Beck, Ellis, Cautela, Meichenbaum e Mahoney, surgindo, desde então, uma diversidade de abordagens cognitivo-comportamentais, atingindo vários graus de aplicação e sucesso (Knapp e Beck, 2008).

Modelos terapêuticos derivam seus nomes dos seus objetos de estudo ou de sua metodologia. É o caso do Behaviorismo, que pelo aspecto prático consiste da análise e modificação do comportamento, e é também o caso das terapias cognitivas clássicas que analisam e visam modificar as estruturas cognitivas (Balbi, 2008).

### 2.1.2. O contexto histórico da Terapia Cognitiva

Para um melhor entendimento do caminhar evolutivo da Terapia Cognitiva, faz-se necessário observar os estudos relacionados ao desenvolvimento na teoria e tratamento da depressão, iniciado por Beck na década de 60. O modelo cognitivo do tratamento da depressão surgiu como uma alternativa aos modelos psicanalítico e behaviorista, preponderantes na época (Beck, Clark e Alford, 1999a).

Descontentamentos relacionados aos dois modelos surgiram por estes não se mostrarem mais suficientes para a tarefa de explicar o fenômeno da depressão. É neste contexto que a Terapia Cognitiva de Beck surge como uma abordagem alternativa de teoria e tratamento, observando-se a transição de uma teoria radical behaviorista estímulo-resposta para uma perspectiva cognitiva de processamento de informação. Entretanto, a Terapia Cognitiva não foi um mero resultado de um emergente *zeitgeist* cognitivo por volta dos anos 70. O fator de maior influência para o desenvolvimento do modelo cognitivo foram os experimentos de Beck e suas observações clínicas.

Segundo Beck, Alford e Clark (1999a), nos anos 60, a teoria e terapia psicanalítica dominavam a perspectiva psicológica da depressão. Esta era baseada na formulação psicanalítica freudiana publicada em Luto e Melancolia (Freud, 1917), que caracterizava a depressão como raiva retrofletida resultado de perda de objetos próximos que se tornaram parte do ego da pessoa depressiva. A noção real ou imaginária de perda de um objeto amado junto com o conceito de raiva retrofletida formavam a pedra fundamental do entendimento psicanalítico da depressão, e os psicanalistas viam os sintomas como a autocrítica ou a auto discriminação, muito característicos na depressão, como confirmadores do conceito de hostilidade retrofletida.

Conceitos posteriores como a proeminência de características da fase anal (obsessividade) e oral (dependência) presentes na personalidade do depressivo, ou a perda da autoestima, onde o ego vê-se em uma situação sem esperança e desamparada, dentre outros, também tomaram lugar na perspectiva psicanalítica mais do que o conceito de processos intrapsíquicos como a depressão retrofletida. Apesar da influência dos conceitos psicanalíticos em evolução, havia uma considerável insatisfação com a teoria e tratamento psicanalíticos uma vez que muitos dos conceitos centrais do modelo não podiam ser operacionalmente definidos



com suficiente precisão para permitir investigações empíricas. Além do mais, quando pesquisas experimentais eram realizadas, predições derivadas do modelo não eram validadas.

Pelo lado behaviorista, o modelo de depressão nos anos de 1960 e início de 1970 era primariamente baseado no condicionamento operante da teoria da aprendizagem, que via a depressão como uma resposta supergeneralizada (perda de interesse e prazer em uma gama de atividades), acionada por um determinado estímulo ou evento, e teorias recentes consideram a redução na efetividade de reforço positivo como o problema central da depressão. Apesar da evolução de modelos da depressão, e da compatibilidade com o método experimental, a deficiência destas teorizações continuou a ser questionada com relação à validade como modelo clínico da depressão.

Como era de se supor, as teorias e terapias behavioristas e psicanalistas da depressão sofreram intensas críticas em meados dos anos 70. A teoria mais influente adotada por behavioristas, a Teoria do Desamparo Aprendido de Martin Seligman (1975), era na verdade uma teoria que não se baseava exclusivamente em conceitos comportamentais, e usava construtos cognitivos para explicar os fenômenos da depressão ou da ansiedade. Foi durante este período de descontentamento que prevalecia nos modelos psicológicos da época, que a abordagem de Beck sobre a depressão como transtorno do pensamento, ganhou o interesse de clínicos e pesquisadores com orientação behaviorista (Beck et al., 1999a).

## 2.2. Fundamentos

Nessa atmosfera, Aaron Beck inicia movimentos exploratórios, que irão servir de início para o desenvolvimento da Terapia Cognitiva. Como ele próprio narra (Beck, 2006), depois de sua pós-graduação em psicanálise, no *Philadelphia Psychoanalytic Society*, em 1956:

Depois que me graduei no Instituto de Psicanálise, eu estava ansioso para validar os conceitos psicanalíticos para torná-los mais aceitáveis a sociedade científica. Como a depressão era o transtorno mais comum em minha prática, decidi focar nesse transtorno. (p. 1139)

De acordo com a psicanálise, indivíduos depressivos experimentam uma raiva inconsciente contra pessoas próximas, mas essa raiva é inaceitável, sendo reprimida e retornando contra seu self. Então a questão era validar esse construto de hostilidade retrofletida. Como, segundo a teoria Freudiana, os sonhos são a “estrada real” para o inconsciente, Beck

teve a ideia de procurar por material de hostilidade no conteúdo dos sonhos de pessoas deprimidas, utilizando-se de uma escala de hostilidade nos sonhos. Para a surpresa de Beck, ele descobriu que os sonhos de pessoas deprimidas continham menos hostilidade do que pessoas não deprimidas (Beck, 2006).

Essa descoberta inesperada, ainda segundo Beck (2006) parecia contradizer o modelo motivacional da psicanálise que postulava que os sonhos, assim como os sintomas, eram expressões de desejos proibidos, porém inconscientes. Beck reexamina os sonhos e observa uma anomalia nos sonhos dos depressivos, longe de expressarem hostilidade, viam-se como vítimas da ação de outras pessoas ou circunstâncias; eram rejeitados, abandonados ou frustrados. Novamente, Beck volta-se às experiências com a hipótese de que os sonhos eram expressões de necessidade de sofrer, derivada de sentimento de culpa sobre a hostilidade inconsciente. Esta série de experimentos resultou no desenvolvimento de um instrumento para medição da profundidade e severidade da depressão, chamado *Beck Depression Inventory* (BDI), permitindo a ampliação dos experimentos, ainda sob a hipótese da autoagressão, que como mencionado acima, não foi validada, fazendo com que Beck começasse a questionar a necessidade da existência de um profundo construto motivacional como necessidade de sofrer (Beck e Clark, 1988).

Como resultado conclusivo diante da série de experimentos realizados originou a seguinte questão: Poderiam o conteúdo manifesto dos sonhos, expectativas negativas, e sensibilidade ao fracasso simplesmente refletirem como os pacientes viam a si mesmos e suas experiências? (Beck et al., 1999a). O resultado dos estudos pode ser observado no relato de Beck (1967):

...levado a conclusão que certos padrões cognitivos podem ser responsáveis pela tendência dos pacientes em fazerem julgamentos com tendências negativas de si, do mundo e do futuro. Os padrões cognitivos, embora menos proeminentes em períodos de não depressão, se tornam ativados durante a depressão. (p. 185)

### **2.2.1. Observações clínicas do fenômeno cognitivo**

Concomitantemente às anomalias que surgiram em suas pesquisas empíricas mencionadas acima, as observações de Beck ao tratar de pacientes deprimidos também não eram consistentes com a teoria psicanalítica (Beck, et al., 1999a). Entretanto, Beck seguia o protocolo psicanalítico da livre associação, solicitando que seus pacientes relatassem tudo o que lhes viesse à mente durante as sessões de terapia. Beck (1997b, 1999a) relata então que

durante essas sessões os pacientes não estavam reportando certos tipos de ideias que eram importantes para entender a natureza dos transtornos psicológicos. Além disso, pacientes falhavam em tais relatos não por resistência ou defesa, mas pelo fato de não terem sido treinados para focar em tais pensamentos. Para ilustrar, Beck (1997b) cita um caso de uma paciente que presumivelmente estava seguindo a “regra” da associação livre, falando sobre suas aventuras sexuais, quando ao final da sessão Beck faz sua pergunta usual: “Como você se sentiu durante esta sessão”? E a paciente responde: “Me senti tremendamente ansiosa doutor”. Beck então esclareceu a ansiedade baseado em sua leitura psicanalítica do relato da paciente, teve a concordância da mesma e perguntou ao final: “Você se sente melhor agora que sabe o motivo”? E a paciente respondeu: “Não, eu me sinto pior”. E Beck ao explorar um pouco mais escutou o seguinte pensamento relatado pela paciente: “Bem, na verdade eu pensei que talvez estivesse lhe aborrecendo, e agora que disse isso tudo, eu tenho certeza de que estava aborrecendo”. E ao final deste exercício exploratório, Beck descobriu que sua paciente tinha, de forma recorrente, o pensamento de estar sempre aborrecendo as pessoas, o que a deixava sempre muito ansiosa.

Observações seguintes com outros pacientes revelaram que também tinham fluxos de pensamentos que previamente não haviam sido relatados durante as sessões de livre associação. Apesar de inicialmente tais fluxos de pensamentos automáticos se tratassem de transferência (pensamentos sobre o terapeuta), investigações adicionais revelaram que indivíduos tinham pensamentos automáticos em suas interações com outras pessoas. Ficou claro então para Beck que os pacientes estavam constantemente se comunicando consigo próprios nessa instância automática (Beck, 1976). Como resultado de uma instrução explícita a seus pacientes para focar em seus pensamentos automáticos, e a reparar sua presença, Beck observou a redução o número de características acerca dos pensamentos automáticos negativos. Beck (1963, 1976) então percebeu que os tais pensamentos automáticos tendiam a: (a) serem fugazes, (b) específicos e discretos, (c) altamente espontâneos, (d) serem plausíveis para o paciente, (e) ter um tema consistente muito embora idiossincrático ao indivíduo, (f) preceder excitação emocional e (g) envolver uma distorção da realidade. A partir da descoberta dos pensamentos automáticos em suas observações clínicas, demonstrando uma negatividade generalizada com relação ao self, e ao futuro, que pode ser entendido como pessimismo, Beck começa a formular sua teoria cognitiva da depressão.

Segundo Beck e Alford (1997b), muitos achados e conceitos empíricos que parecem corresponder a muitas observações clínicas de processamento cognitivo automático foram

gerados na dita “revolução cognitiva” e, além disso, que a própria teoria cognitiva incorpora alguns dos conceitos relevantes, tais como: processamento pré-atencional, capacidade cognitiva, e processamento inconsciente.

Beck (1970) afirma que uma maior ênfase nas descrições individuais de eventos internos pode levar a uma mais completa visão da psicopatologia humana e a mecanismos de mudança de comportamento. Produtos ideacionais como: pensamentos, ideias, atitudes, sonhos e devaneios forneceriam matéria prima a teóricos cognitivos para formular conceitos e modelos. E que tais estudos realizados sobre a introspecção sugerem que a organização cognitiva, longe de ser somente uma simples ponte na cadeia estímulo resposta, é um sistema quase autônomo em seu próprio direito. Apesar de este sistema interagir em larga extensão com o meio ambiente, se mostra, em alguns momentos, relativamente independente deste mesmo meio. Como exemplo: quando a pessoa está em um devaneio, ou sob o domínio de um estado anormal como a depressão.

De acordo com Beck, Rush, Shaw, e Emery (1997a), não haveria razão teórica para que processos cognitivos relevantes para a psicopatologia operem inteiramente dentro da percepção fenomenal consciente, sugerindo a seguinte sequência: situação → crença → interpretação → afeto → comportamento. Onde estruturas ou esquemas de crenças existentes são ativados por circunstâncias ambientais → o processamento esquemático (de significado), quer consciente ou inconsciente gera uma interpretação → e a interpretação específica leva ao afeto que é seguido pelo comportamento específico que por sua vez modifica a situação original.

Os conceitos pensamentos automáticos e inconsciente cognitivo possuem muitos aspectos em comum, embora a observação clínica tenha mostrado que os pensamentos automáticos são com frequência muito facilmente admitidos à percepção consciente, a situação teórica da noção de automatismo sugere que esse processamento cognitivo talvez seja melhor denominado de pré-consciente. Desta forma, os terapeutas cognitivos naturalmente empregam técnicas designadas para tornar os pensamentos automáticos, que, inicialmente, são em grande extensão inconscientes, mais sujeitos à percepção da consciência através de técnicas cognitivas, tais como distração ou reorientação dos recursos de atenção (Beck, 1976; Beck e Alford, 2000).

Outra referência ao automatismo do processamento cognitivo é, feita por MacNally (1995), quando do estudo dos processos de atenção a estímulos de ameaça, e dos processos elaborativos e interpretativos a temas de ameaça, mencionando que tais processos são

automáticos no sentido de que são inconscientes. MacNally expressou então três diferentes significados do termo automático no contexto dos transtornos de ansiedade, podendo estes ser livres de capacidade, significando que eles prosseguem desembaraçadamente e sem interferência de processos concorrentes; podem ser inconscientes, ou fora da consciência; e/ou involuntários, significando fora do controle consciente. Beck e Alford (2000) acrescentam que o fato de os processos serem inconscientes não significa que não possam ser modificados em terapia, onde o paciente começaria a responder em nível experimental que construiu erroneamente a situação, sendo este mecanismo talvez análogo ao que os psicanalistas chamam de tornar consciente o inconsciente.

Com relação à natureza construtivista de significado, Beck (1976, 1997b) define que a percepção da experiência seria um processo ativo que envolveria dados inspectivos e introspectivos, e que o significado que uma pessoa atribui a uma situação, ou a forma como um evento é estruturado (ou construído) por uma pessoa, teoricamente determinará como aquela pessoa se sentirá e se comportará. A teoria cognitiva não apenas sugere a construção da realidade como também postula a especificidade do conteúdo cognitivo, no qual respostas emocionais específicas (normais ou anormais) são associadas com diferentes tipos de construções. Segundo Beck e Alford (2000), tal visão se alinha com posicionamentos de teóricos cognitivos que tratam da importância da abordagem construtivista à psicoterapia e psicopatologia, citando como referências Mahoney (1993), Ellis (1993) e Meichenbaum (1993).

Ainda de acordo com Beck e Alford (2000), um tema que suscita a questão da natureza humana e da metacognição é o fato de que em contextos sociais onde as realidades fenomenológicas se cruzam, existem múltiplas realidades pessoais bem como uma realidade ou contexto físico objetivo dentro do qual residem as realidades subjetivas. Estas realidades são igualmente reais no sentido de que são partes do que existe. Uma pessoa que experimentasse um estresse ou um transtorno psicológico abstrairia seletivamente informações relevantes aos esquemas prepotentes, e a pessoa basearia sua interpretação da situação inteira nesta abstração seletiva e, além disso, supondo a mesma entrada de dados, o estado psicopatológico moldaria as interpretações muito mais sistematicamente do que o estado não-psicopatológico. Desta forma, uma pessoa com transtorno psicológico estaria em um estado puramente construtivista. Entretanto, em um estado mais normal, uma pessoa é tanto construtivista como empirista/realista.

Beck e Alford (2000) apontam como diretriz futura para a teoria cognitiva, o desenvolvimento adicional da teoria da personalidade, apontando a personalidade como talvez sendo o mais complexo dos constructos cognitivos. Beck, Freeman e Davis, (2005b) fornecem uma explicação especulativa de como os protótipos dos nossos padrões de personalidade poderiam ter-se derivado da nossa herança filogenética, ao mencionar que aquelas estratégias geneticamente determinadas que facilitassem a sobrevivência e a reprodução seriam, presumivelmente, favorecidas pela seleção natural. Derivativos dessas estratégias primitivas podem ser observados, de uma forma exagerada, nas síndromes de sintomas como: transtornos de ansiedade e depressão, e em transtornos de personalidade, como o transtorno de personalidade dependente. Beck ainda acrescenta que: o processamento de informação, incluindo processos afetivos, antecede a operação de tais estratégias, a avaliação das demandas específicas de uma situação precederia e desencadearia uma estratégia adaptativa (ou desadaptativa), e a maneira pela qual uma situação seria avaliada dependeria, pelo menos em parte, das crenças relevantes subjacentes. Tais crenças estão inseridas em estruturas mais ou menos estáveis, chamadas de esquemas, que selecionam e sintetizam os dados fornecidos.

O conceito de esquema foi adaptado como uma estrutura em torno da qual se organiza e entende a operação dos vários sistemas psicológicos, sugerindo uma universalidade na função etológica. Desta forma, Beck e Alford (2000) afirmam que quando os distúrbios de personalidade podem ser observados como padrões de sistemas idiossincráticos, o processamento esquemático ou de significação estaria controlando a operação dos sistemas psicológicos. Beck então resume que para a teoria cognitiva, a personalidade baseia-se na operação coordenada de sistemas complexos que foram selecionados ou adaptados para assegurar a sobrevivência biológica.

Com relação à natureza evolutiva da teoria cognitiva, em sua forma geral, a terapia cognitiva especifica que a melhora sintomática no transtorno psicológico resulta da modificação do pensamento disfuncional, e que a melhora duradoura resulta da redução de crenças maladaptativas. Beck e Alford (2000) seguem afirmando que o apoio de pesquisas cognitivas básicas experimentais às formulações teóricas selecionadas seria então considerada psicoterapia cognitiva. Portanto, o terapeuta cognitivo, ao modificar o pensamento e as crenças do paciente, estaria livre para tomar emprestados conceitos teóricos de pesquisas cognitivas empíricas básicas sem violar os princípios fundamentais da Terapia Cognitiva, o que para Beck seria a

indicação de que a teoria cognitiva evolui juntamente com a pesquisa básica sobre a natureza da cognição.

Não é pretensão do presente estudo, aprofundar no tema personalidade, entretanto presta-se a função de introduzir a abordagem do conceito de esquema na teoria cognitiva de Beck.

### 2.2.2. Esquemas

Como mencionaram Kristensen, Duarte e Nunes (2008), em um artigo na qual publicaram um estudo realizado no intuito de revisar de forma sistemática o conceito esquema desadaptativo, diversas terapias cognitivo-comportamentais compartilham de pressupostos básicos, assim como terminologia específica, no entanto alguns conceitos teóricos fundamentais como esquemas e crenças têm sido aplicados com variabilidade indesejável, gerando imprecisão e dificultando comunicação entre psicoterapeutas.

Ainda segundo Kristensen et al. (2008), a palavra esquema tem sua origem na palavra grega *skhêma*, significando forma, aparência, plano ou maneira de ser; e na filosofia, esquema foi empregado por Kant (1787-2001) para designar a regra do processo na qual uma categoria ou conceito não-empírico é associado a imagem mental de um objeto:

De fato, os nossos conceitos sensíveis puros não assentam sobre imagem dos objetos, mas sobre esquemas. Ao conceito de um triângulo em geral nenhuma imagem seria jamais adequada. Com efeito, não atingiria a universalidade do conceito pela qual este é válido para todos os triângulos, retângulos de ângulos oblíquos, etc., ficando sempre apenas limitada a uma parte dessa esfera. O esquema do triângulo só pode existir no pensamento e significa uma regra da síntese da imaginação com vista a figuras puras do espaço. (Kant, 2001, A 141)

Sternberg (2010) cita Piaget (1923/1986) como outro precursor do conceito de esquema na teoria psicológica, onde a noção de esquema ocuparia uma posição de destaque no desenvolvimento cognitivo, Para Piaget, um esquema organizaria a experiência e se constituiria justamente a partir da ação no mundo, seriam compostos por padrões de ação organizados na memória para compreensão de eventos, situações e conceitos quando a pessoa se encontra em contato com o ambiente.

Beck (1964) definiu esquema como uma estrutura interna relativamente duradoura, de armazenamento de características genéricas ou prototípicas de estímulos, ideias ou experiências

que são utilizadas para organizar novas informações de uma forma significativa, e assim determinar como os fenômenos serão percebidos e conceitualizados.

Com relação às suas características conteúdos e estruturas, os esquemas podem ser simples, como por exemplo, a representação de um objeto inanimado, ou mais complexos envolvendo representações de relações pessoais, atitudes em relação a si mesmo e aos outros (Beck et al., 2005b).

Para Beck et al. (1999a), duas características gerais dos esquemas têm relevante importância na teoria cognitiva, conteúdo e estrutura. Os esquemas difeririam uns dos outros com relação às suas estruturas de três maneiras, a primeira é com relação ao seu grau de inter-relação das ideias que o compõem, ou seja, é de se esperar que esquemas caracterizados por elementos hermeticamente inter-relacionados sejam mais fáceis de serem ativados, e mais prontamente pré-dispostos a dominar o processamento de informação, uma vez ativados.

Outra importante característica estrutural é o seu grau de complexidade ou número de ideias que o compõem. Esquemas complexos com um número maior de ideias inter-relacionadas terão uma grande influência no sistema de processamento de informação por serem ativados por uma gama maior de estímulos.

A terceira característica que compõe o esquema é o seu nível de valência (latente ou hipervalente), com relação a sua permeabilidade ou impermeabilidade, flexibilidade ou rigidez, concretude ou abstração. Quando os esquemas estão latentes, não estão participando do processamento da informação. Quando estão ativados, canalizam o processamento cognitivo durante todo o processo. Esquemas rígidos e impermeáveis podem ser particularmente de difícil modificação e permanecem inalterados mesmo diante de repetidas informações que desconfirmem. Por outro lado, sejam rígidos ou impermeáveis, os esquemas serão adaptativos ou maladaptativos, dependendo sobre o que esquema está representando.

Com relação ao conteúdo dos esquemas, Beck et al. (1999a), afirmam que os esquemas contêm representações internas ou crenças que são abstraídas dos dados ou experiências recebidos do sistema de processamento de informações, e provém a base para as interpretações das experiências de vida. Desta forma, a teoria e a Terapia Cognitiva tem dado foco quase que exclusivo ao papel do conteúdo ou significado do esquema, na geração de experiências emocionais normais e principalmente anormais, por considerar crucial para a determinação do tipo e intensidade de nossas respostas emocionais, o conteúdo de tais significados.



A teoria cognitiva da emoção considera que dois aspectos de conteúdos negativos de esquemas autorreferentes são importantes. O primeiro seria referente aos diferentes graus de especificidade e generalização, e o segundo com relação a vários aspectos do sistema biopsicossocial e da personalidade ou do funcionamento psicológico. Com relação aos graus de generalização, Beck et al. (1999a) mencionam os três níveis de generalização de esquemas relacionados à depressão. O primeiro nível seria relacionado a um nível mais específico de abstração onde seriam encontrados esquemas simples, que teriam como função lidar com objetos simples, ou ideias muito específicas no nosso convívio físico e social. Um segundo nível de generalização ou abstração se mostra em uma classe intermediária de crenças, regras ou pressupostos, que as pessoas utilizariam para uma avaliação de si, dos outros e de suas experiências. Essas crenças intermediárias seriam menos concretas, mais pessoais, e aplicadas a uma gama maior de experiências do que esquemas específicos. Uma classe de crenças intermediárias encontradas na depressão são as regras condicionais, que tem a forma de declarações “se...então” (“se eu trabalhar duro, então terei sucesso”, “se eu for criticado, então é sinal que falhei”) (Beck et al., 2005b).

Beck (1976) faz referência a mais duas classes de crenças intermediárias, identificadas por terapeutas cognitivos: crenças imperativas envolvendo “devo” ou “preciso” (“preciso ser amado e ser aceito por todos que encontrar”, “eu nunca posso errar”); e crenças compensatórias, que se referem a várias estratégias que as pessoas se utilizam para responder as outras crenças centrais e intermediárias, Como exemplo: "se eu não satisfazer as outras pessoas, eles irão me odiar”, como crença compensatória a crença central: “não sou amável”.

No nível mais amplo da generalização, Beck (1964) aponta a existência das crenças centrais, definindo como as ideias mais centrais que a pessoa tem a respeito do self, e que alguns autores denominam esquemas. Beck, no entanto vai diferenciá-las sugerindo que os esquemas são estruturas cognitivas dentro do pensamento, e que as crenças centrais são o seu conteúdo semântico. Beck (1964) prossegue afirmando que as crenças centrais negativas se encaixam em duas categorias de ampla gama: as associadas a desamparo e as associadas ao fato de não ser amado. Consequentemente (Beck et al., 1999a), a maior parte das crenças centrais toma a forma de esquemas conceituais cognitivos, formando importante componente para o autoconceito da pessoa, e como exemplo cita crenças centrais de pessoas com propensão a depressão: “sou um fracasso”, “sou inútil”, “não sou digno de ser amado”.

Segundo Judith Beck (1997), por causa da natureza genérica das crenças centrais, estas são usualmente mais globais, supergeneralizadas e absolutas do que as crenças intermediárias, e que se desenvolveriam na infância à medida que a criança interage com outras pessoas significativas, e prossegue encontrando situações que confirmem essa ideia. Judith Beck prossegue afirmando que durante parte da vida, a maioria das pessoas pode manter as crenças centrais relativamente positivas sobre si, e as crenças centrais negativas podem vir à tona somente durante momentos de aflição psicológica. Acrescenta que tais crenças centrais negativas também podem ser acerca de outras pessoas e seus mundos, como exemplo: “outras pessoas não são confiáveis”, “o mundo é um lugar onde impera a corrupção”.

### **Tipos de Esquemas:**

Beck et al. (2005b) propuseram tipos de esquemas que correspondem a diferentes funções ou aspectos do sistema biopsicossocial do organismo. O primeiro tipo de esquema seria o esquema cognitivo-conceitual. Estes seriam parte integrante da seleção, armazenamento, recuperação e interpretação das informações, e nos possibilitariam fazer inferências e interpretações fundamentais sobre nossa capacidade de processamento de significados, embora a construção de realidade resultante seja, na melhor das hipóteses, uma aproximação do fenômeno atual. O segundo tipo de esquema seria o esquema afetivo, que estariam envolvidos na percepção de estados emocionais e suas várias combinações, e desempenhariam um papel funcional dentro das estratégias psicobiológicas relacionadas à sobrevivência do organismo. O terceiro tipo de esquema seria o esquema fisiológico, que representaria os processos e funções somáticas, e estaria envolvido no processamento de estímulos proprioceptivos das vísceras e dos músculos do corpo. Eles são considerados rudimentares, mas essenciais para a sobrevivência do organismo. O quarto tipo de esquema seria o esquema comportamental. Estes representam disposições de códigos de resposta e programas de preparação de ações que permitem a ação coordenada e automática de inúmeras respostas motoras envolvidas em expressões complexas de comportamentos. E como quinto e último tipo de esquema teríamos o esquema motivacional, que teria uma relação próxima com os esquemas comportamentais. Seriam relevantes para uma variedade de níveis de atividades, direcionamento e respostas ao meio ambiente que existem no ser humano. Alguns destes esquemas representariam os impulsos automáticos involuntários e inibições associadas com as estratégias comportamentais primitivas.

### 2.2.3. O Modelo Cognitivo em uma versão inicial

Beck apresentou suas primeiras formulações da natureza cognitiva da depressão em dois artigos (Beck, 1963, 1964) publicados nos *Archives of General Psychiatry*. Nestes artigos e em seu primeiro livro referente a este tópico: *Depression: Causes and Treatment* publicado em 1967, Beck argumentou que os pensamentos negativos que há muito haviam sido reconhecidos como sintomas característicos da depressão, de fato teriam um papel central na caracterização do transtorno como previamente havia se pensado. A depressão seria então um transtorno do pensamento e não da emoção.

O primeiro estudo publicado sobre o modelo cognitivo (Beck, 1963) baseado em dados coletados em entrevistas e sessões de psicoterapia de 50 pacientes deprimidos e 31 não deprimidos, fornecerem em seus resultados conceitos fundamentais importantes para o modelo cognitivo. Como exemplo, Beck cita a noção de conteúdo cognitivo específico, que foi postulada nessa ocasião. Beck notou que uma ideiação específica caracterizava os diversos transtornos psicológicos como: a depressão sendo caracterizada por baixa autoestima e tendência a auto culpa; a ansiedade caracterizada por sensação de perigo pessoal; hipomania por pensamentos de auto aperfeiçoamento; e paranoia caracterizada por estados de acusação contra outros. Emerge então, a partir destes conceitos, a formulação do que Beck designou de tríade cognitiva (visão negativa de si, do mundo e do futuro).

Ainda segundo Beck, et al. (1999a), outro conceito introduzido neste referido artigo de 1963, foi a noção de erros cognitivos. Beck observou que pacientes deprimidos distorciam a realidade de uma maneira sistemática, que resultavam em vieses contra si próprios. Beck (1963) descreveu inicialmente os erros cognitivos ou distorções cognitivas que ocorrem na depressão como sendo: (a) inferência arbitrária – pulando a conclusões na ausência de evidências ou diante de evidências contrárias, (b) abstração seletiva – focar em detalhes fora do contexto ignorando outras características principais da situação, (c) supergeneralização – pulando a conclusões baseado em uma ou mais informações isoladas, (d) maximização ou minimização – exagerar ou minimizar a magnitude ou significância de um evento, (e) personalização – tendência a relacionar eventos externos a si próprios, (f) pensamento dicotômico – ver a situação em duas categorias apenas, tudo ou nada.

Beck (1964) afirmou então que padrões negativos de pensamentos precediam aos outros sintomas da depressão, e, desta forma, o modelo cognitivo representava uma mudança

fundamental na conceitualização da depressão como um transtorno do pensamento em oposição ao que se supunha na época como sendo um transtorno emocional. Tendo delineado uma caracterização da depressão, Beck (1967) virou sua atenção para as possíveis variáveis cognitivas que predispuessem fatores de vulnerabilidade para esta, propondo então a vulnerabilidade da pessoa propensa à depressão como atributo da constelação de atitudes negativas duradouras sobre si mesmo, sobre o mundo e sobre o futuro.

Estas atitudes seriam formas estereotipadas repetitivas de construção de significados através de uma variedade de situações. E como tal devem ser consideradas manifestações de organizações cognitivas ou estruturas chamadas esquemas, que podem ser definidos como estruturas cognitivas para filtrar, codificar e avaliar os estímulos que incidem sobre o organismo. Permitem então aos indivíduos dar sentido ao ambiente em que estão inseridos dividindo-o e organizando em aspectos psicológicos de relevância. Entretanto, esquemas também direcionam todos os processos cognitivos, sejam rumações e pensamentos automáticos ou processamentos cognitivos de eventos externos. As estruturas, esquemas, podem ter qualidades como: flexibilidade ou rigidez, abstração ou concretude, permeabilidade ou impermeabilidade, abertura ou fechamento (Beck, 1964, 1967).

#### **2.2.4. A Teoria de Modos**

A premissa central da teoria cognitiva tem sido que estruturas idiossincráticas de significados maladaptativas ou esquemas, formam a base de disfunções cognitivas dos transtornos emocionais, e também que as ativações de certos esquemas cognitivos idiossincráticos representavam o problema central na depressão e poderiam ser apontados como tendo papel primário na produção de vários sintomas cognitivos, emocionais e comportamentais (Beck, 1964). Apesar do apoio de estudos experimentais clínicos sobre o papel dos esquemas na depressão, e o fato de que as formulações clínicas tem sido úteis no entendimento e tratamento da psicopatologia, Beck (2004) afirma que através dos anos vem se tornando evidente que a teoria não explica muitos fenômenos e conclusões experimentais, e lista uma quantidade de problemas psicológicos, que no seu entendimento, não são adequadamente consideradas pelo modelo de esquemas individuais, ou seja, o processamento esquemático linear. Incluídos entre tais problemas:

1. A *multiplicidade* de sintomas relacionados, que abrangem os domínios cognitivos, emocionais, motivacionais e comportamentais, na presença de um transtorno psicopatológico.
2. Evidência de um *viés esquemático* em vários domínios, sugerindo que uma organização de esquemas mais global e complexa está envolvida em reações psicológicas intensas.
3. A descoberta de uma *vulnerabilidade específica*, ou diátese, para os estressores específicos que são congruentes com um transtorno particular.
4. A grande *variedade* de reações psicológicas “normais” que são evocadas por uma miríade de circunstâncias da vida.
5. A ligação entre conteúdo, estrutura e função na *personalidade*.
6. Observação de variedades na *intensidade* das reações específicas de um indivíduo frente a um conjunto de circunstância ao longo do tempo.
7. O fenômeno da *sensibilização* (“ignição”): recorrências sucessivas de um transtorno disparadas por experiências progressivamente menos intensas.
8. *Enfraquecimento* dos sintomas tanto por farmacoterapia como por psicoterapia.
9. Aparente *continuidade* de muitos fenômenos psicopatológicos na personalidade.
10. A relevância do modelo de *humores* normais.
11. O relacionamento entre o processamento da informação consciente e o não-consciente.

Diante desse cenário, Beck (2004) apresenta dois acréscimos à teoria do processamento esquemático simples, sendo o primeiro baseado na noção de modos, uma teia de componentes cognitivos, emocionais e comportamentais. Como segunda contribuição, Beck propõe o uso do conceito de cargas, ou *catexes*, com o intuito de explicar as flutuações nos gradientes de intensidade das estruturas cognitivas. Beck (2004) define modos da seguinte forma:

Modos são suborganizações específicas dentro da personalidade e incorporam os componentes relevantes dos sistemas básicos da personalidade: cognitivo (ou processamento da informação), emocional, comportamental e motivacional. (p. 24)

E continua afirmando que entende cada um desses sistemas como composto de estruturas, denominadas esquemas, e dessa forma o sistema cognitivo consistiria de esquemas cognitivos, o sistema emocional de esquemas emocionais e assim por diante.

Neste mesmo capítulo, Beck faz referência ao fato de que alguns modos são mais primitivos, no sentido de que incorporam mais padrões imediatos, relevantes aos objetos cruciais derivados de forma evolucionária, relacionados à sobrevivência e a procriação. Outros modos seriam mais peremptórios e, portanto ativados por situações menos constrangedoras, incluindo situações simples como estudar ou assistir a televisão.

Complementando a sua definição, Beck presume que cada um dos sistemas que participam do modo, tem uma função individual específica, mas operam em sincronia para implementar uma estratégia coordenada em direção a um objetivo. Cita como exemplo o modo luta-fuga como sendo composto por ameaça (sistema cognitivo) sinais de ansiedade ou raiva (sistema emocional) que estimulam o indivíduo a fazer algo, a criação de impulso para agir (sistema motivacional), e a ação em si (sistema comportamental). O componente fisiológico consistiria na mobilização física do ato. A partir desta distinção, Beck explica cada sistema como segue:

**Sistema cognitivo:** responsável pelas funções envolvidas no processamento de informações e atribuição de significados como: seleção dos dados, atenção, interpretação ou atribuição de significado, memória ou lembrança, sendo composto de uma variedade de estruturas cognitivas relevantes para a construção das pessoas com relação a si mesmas, outras pessoas, seus objetos e expectativas e seu armazenamento de memórias, aprendizagem anterior e fantasias.

**Sistema emocional:** responsável pela produção de vários estados emocionais como alegria, tristeza, raiva, ansiedade, e suas nuances e combinações, não sendo uma reação emocional como uma simples experiência emocional desprovida de qualquer função vital, mas como uma parte integrante das estratégias psicobiológicas relacionadas com a sobrevivência e procriação.

**Sistemas motivacional e comportamental:** responsáveis por fornecerem o mecanismo para a mobilização ou inibição automática do organismo para a ação ou a inação. Incluem as várias estratégias emergenciais como luta, fuga, e mobilização. Beck esclarece também que o termo motivação é utilizado como impulso voluntário automático e as inibições vinculadas as estratégias primitivas.

**Sistema fisiológico:** envolvido geralmente sempre que um modo relevante de ameaça tenha sido ativado, sem se referir à ativação do sistema nervoso central, mas a inervação dos

sistemas periféricos como o sistema nervoso autônomo, os sistemas motores e os sistemas sensoriais.

Como característica complementar ao processo de representação cognitiva na organização dos esquemas, encontram-se os esquemas orientativos, que segundo Beck et al. (1999a) podem ser definidos como:

Os esquemas orientativos são responsáveis por uma atribuição preliminar e rudimentar de significados com base em uma combinação de recursos ambientais com as várias organizações de construção de significados e estruturas do sistema de processamento de informações. (p. 95)

O nível de orientação da representação esquemática cumpre um papel vital na seletividade e ativação dos modos ou esquemas do sistema de processamento de informações, agindo como um “detector de características”, atribuindo um significado preliminar as situações que vão incidir no aparato cognitivo (Beck, 2004).

Beck apresenta ainda o sistema de controle consciente, como sendo o instrumento dos desejos, metas e valores mais reflexivos, deliberados, conscientes e menos automáticos; tendo como funções tornar o indivíduo livre de medos não razoáveis, estabelecer e atingir metas razoáveis, e resolver problemas. E ao contrário dos impulsos reflexivos automáticos dos sistemas motivacional e comportamental, estes desejos e metas tem flexibilidade e não são tão imperiosos. Este sistema está envolvido com o estabelecimento de controles sobre os sistemas primitivos, permitindo a correção dos pensamentos automáticos que são gerados pelo sistema cognitivo primitivo, desviando a atenção de pensamentos ou memórias desagradáveis, inibindo impulsos disfuncionais, ou ignorando emoções desagradáveis (Beck, 2004).

Para Beck (2004), o componente cognitivo do modo é mais complexo do que o simples modo linear original, por se constituir de vários elementos inter-relacionados como as crenças básicas, regras compensatórias e estratégias comportamentais, e onde os dados visuais, auditivos e outros dados provenientes de estímulos relevantes, são processados simultaneamente através de canais múltiplos. No modo primário, o processamento de informação altamente focalizado resultaria em produtos cognitivos distorcidos. Para exemplificar, Beck cita um modo fóbico, onde em virtude do foco dominante no conceito de perigo, seletivamente abstrai e interpreta dados relevantes para o perigo específico, e como resultado deste processamento cognitivo distorcido, seriam produzidos pensamentos

dicotômicos, com características de supergeneralização, catastrofização e personalização. Para um entendimento mais claro da diferença entre o processamento esquemático simples e o processamento baseado em modos, no mesmo capítulo Beck apresenta o seguinte exemplo: um aluno entra atrasado em sala de aula, causando reações específicas dos outros estudantes, que são modelados pelos seus esquemas idiossincráticos como preocupação com o estudante atrasado, incômodo pela interrupção, satisfação por ter perdido material importante. Tais interpretações e emoções seriam transitórias, e o modelo esquemático simples bastaria para explicá-lo. Entretanto, ao analisar o cenário do ponto de vista do estudante, se faz necessário um modelo mais complexo. Vejamos: Ao dirigir-se para a sala de aula, o estudante fica preso no engarrafamento, e percebe que vai perder material importante para prova. Sugere-se a instigação de um modo de medo diante de circunstâncias como o seu mecanismo orientador relacionando o fato ao conceito de vulnerabilidade e perigo é uma parte vital da organização cognitiva; e quando a circunstância é percebida como ameaçadora a segurança física ou psicológica, aciona o modo primitivo. O estudante começa a visualizar fluxo de consequências terríveis decorrente de seu atraso como humilhação e marginalização, e lembra-se de outros estudantes que fracassaram. Quando o modo primitivo é ativado, os sistemas, cognitivo, afetivo, comportamental e fisiológico, são ativados e mantêm-se energizados por algum tempo depois que as circunstâncias ativadoras já não existam mais, mantendo-o ansioso por um período prolongado.

### **2.2.5. Pressupostos filosóficos e teóricos da Terapia Cognitiva**

Variáveis cognitivas há muito são reconhecidas como sendo importantes na psicopatologia e psicoterapia. Um princípio central do modelo cognitivo de Beck é que o processamento de informações ou a construção de sentidos que o sujeito faz diante dos fenômenos, influenciam todas as suas emoções e comportamentos. Esta suposição da centralização da cognição na experiência do homem tem longa história na psiquiatria e psicologia. A imagem na psicologia na qual a visão de mundo pessoal do homem determina seu comportamento pode ser observada em filósofos do estoicismo grego como Epicteto, Cícero e Sêneca (Beck et al., 1999a).

Também de acordo com Knapp e Beck (2008), os pilares filosóficos da Terapia Cognitiva foram construídos sobre atribuições de outras escolas, além do estoicismo grego,



como a abordagem fenomenológica-humanista à psicologia. Inspirada em parte por filósofos como Kant, que propõe que os transtornos mentais são resultado de falhas em acertar, alinhar o sentido privado com o senso comum. Heidegger e Husserl, já no século XX adotando a ênfase na experiência subjetiva consciente também fazem parte da influência.

Frente à intensificação do questionamento de Beck com relação ao modelo motivacional inconsciente da psicanálise e o seu método terapêutico na depressão, e diante dos resultados que vinha obtendo em suas pesquisas iniciais com pacientes deprimidos, não congruentes com o modelo psicanalítico, Beck passou a diferenciar a abordagem cognitiva da psicanalítica, focando o tratamento em problemas presentes, em contraposição a explorar e desvelar traumas escondidos do passado, e na análise de experiências psicológicas acessíveis, no lugar de inconscientes. Entretanto, a experiência com a psicanálise, foi relatada por Knapp e Beck (2008) como tendo sido importante no desenvolvimento inicial das estratégias e conceitos terapêuticos da Terapia Cognitiva. Configura-se, neste ponto, o início de uma relação de influências teóricas junto a Terapia Cognitiva, sendo a contribuição importante da Psicanálise ficando a cargo da formulação freudiana da estruturação hierárquica da cognição em processo primário, ou seja, fora da consciência, e baseada em fantasias e desejos, e processo secundário, ou seja, acessível à consciência e baseado nos princípios da realidade objetiva; e ainda como influência da psicanálise, o conceito de que os sintomas são baseados em ideias patogênicas. Pode-se também encontrar a ênfase na subjetividade consciente nos problemas psicológicos em neofreudianos como Alfred Adler, Karen Horney, Otto Rank e Harry Sullivan, exemplificando, tomamos a visão de Adler que considera as opiniões equivocadas como fonte das neuroses, e a visão de Sullivan que enfatiza a importância de entender e lidar com as experiências conscientes dos pacientes, assim como a necessidade de tratar os significados que os pacientes atribuem aos eventos que acontecem em suas vidas. Podemos sintetizar a influência da Psicanálise na Terapia pelo foco nos processos intrapsíquicos, e não no comportamento observável.

Ainda de acordo com Knapp e Beck (2008), prosseguindo com as referências teóricas, é citada a influência de Carl Rogers, com sua terapia centrada no cliente, inspirou o estilo terapêutico de questionamento gentil e aceitação incondicional do paciente; a terapia do apego de John Bowlby foi uma fonte de valor para o desenvolvimento da conceitualização cognitiva; as influências das ciências cognitivas e da psicologia cognitiva; os trabalhos de George Kelly e sua teoria do constructo pessoal, que juntamente com a ideia de esquemas de Piaget contribuíram para o conceito de esquema de Beck; Goldfried e D`Zuruilla e a abordagem de

solução de problemas; os modelos de autorregulação de Albert Bandura e Donald Meichenbaum; escritores com foco em cognição como Arnold Lazarus; a ênfase na abordagem de resolução de problemas conscientes oriundo da Terapia Racional Emotiva Comportamental de Albert Ellis; a estrutura da sessão e algumas técnicas terapêuticas do Behaviorismo, e para completar essa relação, a Teoria Cognitiva Motivacional da Emoção de Richard Lazarus, que será alvo de aprofundamento para posterior análise e identificação de sua influência direta na teoria de Beck.

De acordo com Beck et al. (1999a), baseado nessas perspectivas filosóficas e teóricas, os pressupostos da Terapia Cognitiva sobre a natureza humana, são em sua maior parte, consistentes com o senso comum, que no presente contexto se refere às experiências da pessoa no dia a dia, com poucas explicações teóricas acrescentadas. A teoria cognitiva dá um papel de destaque a processos conscientes e metacognitivos na correção de transtornos psicológicos, e tais processos estão presentes no dia a dia das pessoas. Tal afirmação parece contrastar com pressupostos básicos de outras teorias de psicopatologia e psicoterapia, que se baseiam em construtos como a motivação inconsciente da psicanálise; e a teoria do condicionamento clássico e operante, que se baseia na geração de associações automáticas, como é o caso do behaviorismo, sem considerar ou não sofrer influência no processo, de valores, intenções ou significados dos eventos do dia a dia. No caso da teoria psicanalítica e behaviorista, os processos que são responsáveis pelo controle do comportamento estão fora da consciência e, portanto fora do controle da pessoa.

Como uma síntese da análise filosófica da teoria cognitiva, Beck et al. (1999a) afirmam que os pressupostos filosóficos da teoria cognitiva têm uma longa história na filosofia, psiquiatria e psicologia, e que uma perspectiva fenomenológica é assumida com ênfase nas experiências subjetivas conscientes, na centralização do self e na importância na produção de significados. Beck acrescenta também que a teoria cognitiva não se subscreve à epistemologia do idealismo radical, na qual nada existe fora da experiência subjetiva. No lugar disso, o modelo em questão assume que existem objetos que são externos à percepção individual do sujeito, mas essa realidade não é objetiva no sentido usual do termo. A realidade seria então em termos de como as circunstâncias incidem sobre o sujeito. E que apesar destas realidades pessoais diferirem entre os indivíduos, deve-se esperar um grau significativo de uniformidade em concordâncias de visões da realidade, que daria uma consistência e regularidade diante das exigências que existem no mundo externo de todos os seres humanos. Nossas realidades

poderiam diferir, mas estaríamos todos de frente às demandas de sobrevivência, comunidade e produtividade.

Voltando-se agora para as suposições epistemológicas do modelo cognitivo, iniciemos com a referência que Beck et al., (1999a) e Beck e Alford (2000) fazem a Popper (2008) com relação a teoria cognitiva como sendo uma teoria científica validada.

Apesar de não ser o propósito da presente pesquisa o debate entre ciência x pseudociência relacionado à teoria cognitiva e a Terapia Cognitiva, é relevante observar-se a teoria e terapia cognitiva à luz de determinados critérios referentes a tal debate. A reflexão sobre critérios de demarcação entre ciência e pseudociência é uma tarefa que ao longo do tempo tem despertado o interesse e investimento intelectual de vários filósofos e pesquisadores, para que seus limites se tornem mais claros. Segundo Hansson (2009), a demarcação entre ciência e pseudociência pode ser feita por razões teóricas e práticas. De um ponto de vista teórico, a demarcação é relevante como perspectiva que contribui para a filosofia da ciência da mesma forma que o estudo de falácias contribui para o estudo da lógica informal e o argumento racional. Do ponto de vista prático, a distinção é importante para tomadas de decisões tanto na vida pública quanto na privada. A partir do momento que a ciência é a nossa fonte mais confiável de conhecimento, precisamos distinguir conhecimento científico de seus semelhantes.

Dentro do mesmo problema de demarcação e distinção entre ciência e pseudociência, Popper (2008) acrescenta que também sua preocupação não se resume a quando uma teoria é verdadeira ou aceitável, mas de fato traçar uma distinção entre ciência e pseudociência. Ao trazermos este debate para a Terapia Cognitiva de Aaron Beck observamos alguns aspectos da estrutura de sua teoria que podem ser considerados como ciência à luz de Karl Popper.

É relevante ressaltar também que, com relação a sua epistemologia é recente o movimento da Terapia Cognitiva na qual reivindica suas bases como sendo de influência do Racionalismo Crítico, e o reconhecimento de seu idealizador, Aaron Beck (Beck e Alford, 2000), como que também influenciado diretamente por Popper, corroborando o fato de que a TC reúne todas as pressuposições necessárias para conseguir a “forma de um sistema rigoroso”, que Popper (2008) denomina como “sistema axiomatizado”.

Para Beck e Alford (2000) a teoria cognitiva articula a maneira através da qual os processos cognitivos estão envolvidos na psicopatologia e na psicoterapia efetiva, e seu foco incide primariamente sobre os fatores cognitivos em questão, embora a estrutura biopsicossocial seja reconhecida como útil na conceptualização de sistemas complexos. Ainda

na teoria cognitiva, a natureza e a função do processamento de informação, que pode ser entendido também como atribuição de significado, constitui a chave para entender o comportamento maladaptativo e os processos terapêuticos positivos. A teoria cognitiva da psicopatologia vai descrever especificamente a natureza de conceitos, que quando ativados em certas situações se mostram maladaptativos ou disfuncionais. A conceitualização cognitiva é idiossincrática podendo, portanto ser consideradas teorias informais pessoais, sendo que a conceitualização cognitiva da psicoterapia fornece estratégias para corrigir esses conceitos. Portanto, ainda segundo Beck (Beck e Alford, 2000), a estrutura teórica da TC constitui uma teoria de teorias, coincidindo em algum grau com a teoria de constructos pessoais de George Kelly.

Beck e Alford (2000) acreditam que as estruturas teóricas da psicoterapia efetiva devem organizar os componentes terapêuticos (tratamentos) e as variáveis psicológicas relevantes dentro de um sistema de psicoterapia que constitua um modelo coerente para a prática da clínica geral, e que diferente das tecnologias médicas, as práticas psicoterapêuticas devem ser teoricamente consistentes caso o terapeuta queira administrar intervenções de uma maneira que facilite a autorização e participação do paciente. Esta colaboração por parte do paciente permite que o terapeuta adentre no em seu mundo na medida em que compartilha sua perspectiva cognitiva, e com a utilização de tarefas extra as sessões, permite que a teoria cognitiva seja testada em seu ambiente natural em observação ao seu sistema de crenças. Para que esta colaboração aconteça é preciso haver estrutura, e para que esta estrutura seja oferecida ao paciente, o terapeuta deve possuir um aporte teórico para técnicas de tratamento específicas, permitindo o embasamento científico. De outra forma, a aplicação de técnicas de tratamento sem teoria torna-se um exercício puramente técnico sem possibilidade de embasamento científico.

A Terapia Cognitiva é então a aplicação da teoria cognitiva de psicopatologia ao caso individual, relacionando os vários transtornos psiquiátricos a variáveis cognitivas específicas, e incluindo um conjunto formal e abrangente de princípios ou axiomas.

A teoria cognitiva de psicopatologia e psicoterapia considera a cognição como a chave para os transtornos psicológicos, sendo a cognição definida como a função que envolve as deduções sobre nossas experiências e sobre a ocorrência e o controle de eventos futuros (Beck e Alford, 2000). A abrangência e apresentação formal da teoria cognitiva relacionada à Terapia Cognitiva inclui todas as pressuposições necessárias e suficientes para o sistema teórico,

formando o vértice do sistema, de acordo com os critérios mencionados por Popper (2008), e, portanto, todas as afirmações teóricas podem ser derivadas logicamente dos axiomas. Ainda segundo Popper (2008), a redução de uma teoria a axiomas serve a importante função de esclarecer e definir uma teoria científica, afirmando dessa forma:

O teste rigoroso de um sistema pressupõe que ele está naquele momento suficientemente definido e em sua forma final para tornar impossível que novas pressuposições sejam introduzidas clandestinamente. Em outras palavras, o sistema deve ser formulado com suficiente clareza e definição para tornar cada nova pressuposição facilmente reconhecível pelo que é: uma modificação e, portanto, uma revisão do sistema. (p. 74)

### **2.2.5.1. A natureza da cognição**

Para Beck e Alford (2000), a teoria cognitiva tem a função de explicar o papel da cognição nos inter-relacionamentos entre variáveis clinicamente relevantes, como a emoção, o comportamento e os relacionamentos interpessoais. A teoria cognitiva forneceria então instrumentos conceituais para a ação ou prática efetiva em contextos clínicos que incluiriam sistemas interativos em muitos níveis, particularmente interpessoais e sociais (Beck et al., 1997a). Beck e Alford (2000) fazem uma apresentação formal da teoria cognitiva e apresenta uma definição de cognição:

A teoria cognitiva de psicopatologia e psicoterapia considera a cognição a chave para os transtornos psicológicos. “Cognição” é definida como aquela função que envolve deduções sobre nossas experiências e sobre a ocorrência e o controle de eventos futuros. A teoria cognitiva sugere a importância da percepção fenomenológica das relações entre os eventos; na teoria cognitiva clínica, a cognição inclui o processo de identificar e prever relações complexas entre eventos, de modo a facilitar a adaptação a ambientes passíveis de mudanças. (p. 23)

Ainda segundo Beck e Alford (2000), a cognição inclui todas as estruturas teóricas necessárias no apoio do processamento de informações, podendo incluir o processo metacognitivo de pensar sobre o pensamento, juntamente com os objetos ou eventos que constituem o conteúdo do pensamento, constituindo. O organismo humano teria a propriedade de agir com a intenção e propósito de modificar seu ambiente ou a sua própria resposta a este ambiente, e nesse aspecto, a teoria cognitiva reconhece a cognição como mecanismo que pode, em parte, ser determinado ou controlado por variáveis externas, ao mesmo tempo, a natureza da consciência humana inclui o potencial para causalidades e criatividade. A teoria cognitiva, de acordo com Beck e Alford (2000), não sugere que o aparato cognitivo seja capaz de captar,

ou representar diretamente a realidade, ou seja, a experiência humana não construiria o mundo unilateralmente, mas consistiria de uma interação com o mundo ou o ambiente, onde fenômenos internos e externos invadiriam o sistema nervoso humano interagindo com o sistema cognitivo.

Visto de outra perspectiva, a cognição faz a mediação entre o ambiente e o organismo humano, que Beck e Alford (2000) presumem ser uma característica evolutiva resultado da seleção natural. Ao adaptar-se efetivamente ao mundo, o sistema cognitivo humano desenvolveu-se em transações com o ambiente natural, demonstrando que, diferente do “comportamento do computador”, a teoria cognitiva incorpora princípios ou características ecológicas bem como de processamento de informação.

### **2.3. A emoção na Terapia Cognitiva**

Beck et al. (1999a) relatam que, de acordo com a formulação cognitiva, emoção ou afeto é “...um estado subjetivo resultante de apreciações e avaliações de estímulos internos e externos” (p. 76). Dessa forma, Beck afirma se alinhar com a teoria da emoção de Lazarus (1977), postulando que a Terapia Cognitiva propõe que a maneira na qual o evento ou estímulo é avaliado ou estimado determina o tipo, intensidade e persistência da emoção a ser vivenciada.

A utilização de termo Terapia Cognitiva remete com frequência a noção de um conjunto intelectualizado de procedimentos que não leva em consideração as emoções, substituindo a relacionamento humano por um exercício dialético estéril. Para Beck et al. (1997a), os seres humanos não operam em um nível puramente racional, e a mescla de sentimentos e emoções enriquece a vida, fazendo com que venhamos a nos divertir em situações humorísticas e nos sintamos entusiasmados com a pessoa que amamos. Fazendo referência à pessoa deprimida, esta parece estar em um momento estritamente racional, podendo até entender o sentido de uma piada ou boa notícia, entretanto, pode não sentir divertida ou com satisfação pela notícia. Por outro lado, apesar da capacidade da pessoa deprimida estar embotada para raciocinar com sentimentos positivos, ela experimenta de forma intensa as emoções negativas. Dessa forma, Beck também aponta a importância do papel apropriado das emoções no modelo cognitivo de psicopatologia, em um enfoque terapêutico. A Terapia Cognitiva inclui em sua teoria uma formulação detalhada sobre as emoções e os processos cognitivos, além de basear-se em técnicas emocionais como repertório terapêutico. Além disso, Beck aponta a percepção sensorial e submersão, por parte do paciente, como ferramentas e habilidades a serem

desenvolvidas no trabalho terapêutico, desde que sejam entrelaçadas em sua construção com um programa de modificação cognitiva.

Beck, Alford e Clark (1999a) afirmam que alguns pacientes podem não ter a habilidade de identificar suas emoções, negando estarem tristes quando questionados. Porém, após um processo de psicoeducação, característica técnica da Terapia Cognitiva, o paciente geralmente reconhece seus sentimentos e emoções diante de seus sintomas ficando mais a par de seu estado patológico, e, dessa forma, realça um aspecto importante da emoção no processo terapêutico. A partir desse ponto, pode também auxiliar na identificação de pensamentos esclarecendo situações outrora obscuras na sua vida que tenham relação com seu estado emocional.

No que diz respeito à relação terapêutica, podemos afirmar que todos os componentes dessa relação têm, praticamente, aspectos emocionais. Quando a relação terapêutica está indo bem, podemos observar sentimentos de cordialidade em relação ao terapeuta, otimismo por parte do paciente, assim como um sentimento confortante e de segurança, sendo esse um termômetro a ser observado sobre o andamento do tratamento. Entretanto, grande parte da eficácia da relação terapêutica depende do paciente reconhecer e expressar suas emoções durante a sessão de terapia. Podemos observar pacientes tímidos, inábeis para se expressarem tanto em sessão como em sua vida privada, o que se torna mesmo um objetivo terapêutico. Com relação ao processo catártico, podemos observar tanto alívio imediato após um momento de liberação de emoções, assim como podemos observar pacientes que se sentem pior a longo prazo. Para a Terapia Cognitiva, identificar, manifestar e aliviar as emoções constitui aspecto integrante da relação terapêutica e do tratamento, entretanto se faz necessário o trabalho de identificação dos pensamentos a qual estão associadas, e a reestruturação cognitiva (Beck et al., 1997a).

#### **2.4. A relação entre cognição e emoção na Terapia Cognitiva**

Enquanto o behaviorismo não considera a cognição como relevante para compreender o comportamento humano, e a psicanálise clássica não se satisfaz com o discurso direto, lançando mão de uma elaborada infraestrutura de significados simbólicos, a Terapia Cognitiva lida com os relatos diretos do paciente relacionados ao evento com a qual venha a se relacionar, ou seja, o que significa o evento para ele, que pode ser expresso em forma de pensamento ou imagem. O relato do paciente, em valor de face, assim como suas emoções fornecem material para o modelo cognitivo.

Beck, em seus primeiros experimentos com pacientes depressivos observou a relação entre pensamentos que continham algum tipo de distorções conceituais ou erros cognitivos, e a tristeza sentida pelo paciente, e observou a associação entre ambos. De forma similar, quando a emoção era ansiedade, raiva ou tristeza, as cognições associadas tinham um conteúdo congruente com as emoções (Beck, 1963, 1964). Vale ressaltar que para os referidos artigos, Beck não se utilizou da referência da teoria de Lazarus.

Para explicar a relação entre significados, ou cognições e as emoções, Beck (1976) afirma que:

Para entender as reações emocionais a um evento, é necessário fazer a distinção entre o significado público em uma ocorrência e o sentido privado ou pessoal. O sentido público é a definição objetiva, formal, de um evento, desprovido do significado ou conotação pessoal. Um garoto sofre provocações de seus amigos: O significado objetivo do evento é simplesmente que estão perturbando o garoto. O significado pessoal para o garoto que está sendo provocado é mais complexo, por exemplo: “Eles não gostam de mim” ou “Eu sou um fraco”. (p. 48)

Para o exemplo acima, podemos dizer que, apesar de estar a par de seu significado, o sujeito geralmente o guarda para si, pois sabe que se admitir suas reações pessoais o tornará mais exposto. Esse significado pessoal influencia e pode explicar a emoção que estará sentindo. Beck também vai dizer que os sentidos privados são frequentemente irrealistas pelo fato do sujeito não ter a oportunidade de checar sua autenticidade, e é comum isso acontecer pela primeira vez quando diante de um terapeuta.

Os fenômenos psicológicos são dados que tem como característica serem subjetivos e intrapsíquicos, ou seja, somente a pessoa que experimenta a emoção, a ideia ou a imagem pode fazer um relato de sua experiência introspectiva. E, dessa forma, Beck (1976) vai dizer que as relações entre essas tentativas de acessar essas experiências psicológicas intrapsíquicas estabelecidas de uma determinada pessoa pode ser confirmada comparando-as aos relatos relevantes de outras pessoas, e que esses dados externos somados a ideias específicas e reações emocionais do sujeito podem ser mapeados de forma a determinar sua consistência assim como diferenças individuais. O que quer dizer que um evento externo específico pode evocar diferentes significados nas pessoas que o experimentam, por exemplo: uma professora anuncia em sala de aula uma nota baixa de um aluno considerado notável, podemos observar significados e reações diversas nos outros alunos como agrado no aluno que tenha pensado: “isso prova que sou mais inteligente”, ou tristeza de um amigo que tenha empatizado com a



perda. Para Beck, tal fenômeno demonstra como um significado específico a um evento direciona a uma resposta emocional específica.

A tese de que um significado especial a um evento determina a resposta emocional forma o cerne do modelo cognitivo das emoções e dos transtornos emocionais e assim Beck (1976) coloca:

O modelo cognitivo da emoção é derivado, inicialmente, de relatos de observações de pensamentos introspectivos e sentimentos. Segundo, a relação entre pensamento e sentimento é determinada. Terceiro, generalizações são feitas acerca de que tipo de pensamentos (ou significados) direcionam a quais emoções. (p. 52)

## **CAPÍTULO 3: PSICOLOGIA DA EMOÇÃO**

O presente capítulo tem como objetivo o estudo da psicologia da emoção, descrevendo aspectos básicos de suas principais teorias e pesquisas. O início do estudo das emoções se situa em Charles Darwin e suas primeiras observações sobre a emoção humana; em seguida, são abordados, a fisiologia, os tipos de emoções e as principais teorias explicativas da emoção e algo de sua base empírica. Finalmente, me aprofundo no relato da teoria de Lazarus para que no capítulo 3 dessa dissertação possamos desenvolver uma análise comparativa entre essa teoria e a visão de emoção da Terapia Cognitiva de Aaron Beck, uma vez que Knapp e Beck (2008) citam a Teoria Cognitiva Motivacional Relacional da Emoção de Lazarus como referência.

### **3.1. Definição de emoção**

É um desafio definir a emoção, pois se trata de uma experiência subjetiva que o sujeito vivencia de forma particular, contando somente com seu relato verbal, ou comportamento manifesto, para que se faça compreender pelo observador. Apesar da complexidade, podemos concluir que, ao longo de um dia, experimentamos mudanças emocionais dentre diferentes emoções. Visando auxiliar na compreensão e definição de emoção, podemos levantar algumas questões como: O que vem a ser emoção? Quais são suas principais características? O que os psicólogos já aprenderam sobre emoções como ansiedade e raiva? Como lidamos com as emoções, sejam elas raiva ou ansiedade? De que forma somos afetados pelas emoções?

#### **3.1.1. Definições e divergências sobre a natureza da emoção**

Para Davidoff (2001), as emoções são estados interiores que não podem ser observados ou medidos diretamente, e conforme as pessoas respondem as experiências, as emoções surgem de forma súbita, e que as emoções seriam constituídas de diversos componentes, pois, por exemplo, quando diante de uma emoção intensa como um medo extremo, experimentaríamos mudanças fisiológicas, produziríamos emoções e pensamentos constituindo um aspecto cognitivo, e expressaríamos a emoção com comportamentos em decorrência da nossa relação

com o fato gerador do medo. Trazemos então uma primeira definição de emoção como contribuição de Davidoff (2001):

...emoções (também chamadas de afetos) são estados interiores caracterizados por pensamentos, sensações, reações fisiológicas e comportamento expressivo específico. Aparecem subitamente e são difíceis de controlar. (p. 369)

Gazzaniga e Heatherton (2005), também consideram a tarefa de definir emoção como algo complexo e difícil por esbarrarem na limitação da linguagem, entretanto afirmam que as emoções tem importância fundamental na vida das pessoas avisando dos perigos, criando laços entre as pessoas e trazendo alegria à vida. Entretanto, também podem causar problemas como quando as pessoas se sentem extremamente ansiosas, sentindo medo em demasia e passando a limitar a sua vida social, profissional e familiar diante de obstáculos. Ainda na visão de Gazzaniga e Heatherton, estudiosos do passado viam a cognição e a emoção como coisas separadas, onde ocasionalmente a emoção dominava a razão fazendo as pessoas agirem de forma impulsiva ou inadequada, sendo recente o movimento da ciência psicológica se propondo a entender mais integradamente a emoção. Hoje, já seria possível observar achados importantes em vários níveis de análise, tanto no nível neural como em de que forma as pessoas utilizam as informações emocionais, e apontam como uma definição consensual entre cientistas psicológicos para a emoção (Gazzaniga e Heatherton, 2005):

... a emoção (ou afeto) se refere a sentimentos que envolvem avaliação subjetiva, processos fisiológicos e crenças subjetivas. As emoções são respostas imediatas a eventos ambientais, como ser cortado no trânsito ou receber um belo presente. (p. 315)

Ao se estudar as definições de emoção, é pertinente diferenciarmos emoção de humor, uma vez que constantemente são empregados como se ambos fossem a mesma coisa. Aproveitando-se ainda das definições dadas por Gazzaniga e Heatherton, humor consiste em estados emocionais difusos e duradouros que influenciam, em vez de interromper, o pensamento e o comportamento, o que faz muitas vezes pessoas que tem humor positivo ou negativo não terem ideia de porque se sentem como se sentem. O humor também refletiria a percepção que se tem de possuir, ou não, recursos pessoais necessários para atender às demandas ambientais. Tal fenômeno pode remeter a outro, o estresse, que ocorreria conforme as pessoas fossem se sentindo esmagadas pelas demandas da vida, e o seu humor tornando-se

negativo. Estresse então é também definido por Gazzaniga e Heatherton (2005) como um padrão de respostas comportamentais e fisiológicas a eventos que condizem com ou excedem as capacidades do organismo.

Para Myers (2006), a emoção excita fisicamente, sendo que algumas emoções são bastante óbvias sendo notadas com facilidade pelo observador, entretanto, as emoções não seriam reveladas somente pela excitação física, mas também pelo comportamento expressivo como, por exemplo, a linguagem não verbal, que poderia em alguma medida variar de acordo com a cultura e também apresentar aspectos universais. Se estamos com raiva podemos contrair o corpo, comprimir os lábios, dar as costas, e se estamos felizes expressamos mais com a boca. Ekman (1975) em suas pesquisas afirma ter encontrado evidências de que pelo menos seis emoções seriam experimentadas no mundo inteiro, seriam elas: alegria, raiva, desagrado, medo, surpresa, e tristeza, e que várias outras como: interesse, vergonha, desprezo e culpa também podem ser consideradas universais. Alguns dos experimentos realizados por Ekman consistiam em mostrar fotos de diferentes expressões faciais a diferentes pessoas em diferentes países (Argentina, Brasil, Chile, Japão e Estados Unidos), pedindo que adivinhassem a emoção expressa pela foto, e constatou que a maioria das pessoas dos diversos países em que realizou a pesquisa reconheciam expressões de raiva, medo, nojo, felicidade, tristeza e surpresa. Diante de um questionamento de que as pessoas que foram testadas estavam exaustivamente expostas às culturas uma das outras, e que a aprendizagem, e não a biologia, poderia ser responsável pelo resultado alcançado, Ekman aplicou o teste em uma área remota na Nova Guiné, muito pouco exposta a culturas externas, onde a educação formal era mínima, e embora a concordância não fosse tão alta como nas outras culturas, os nativos da Nova Guiné foram capazes de identificar muito bem as emoções nas fisionomias mostradas nas fotos.

Outro aspecto levantado por Gazzaniga e Heatherton (2005) é quanto à função adaptativa da emoção, onde experiências negativas e positivas orientariam comportamentos que aumentariam a probabilidade do organismo sobreviver e se reproduzir, e por isso as emoções exerceriam uma função adaptativa por fornecerem informações sobre a importância de um estímulo para os objetivos pessoais, e preparariam o indivíduo para a obtenção desses objetivos. Um exemplo simples seria nossa pré-disposição para correr diante de um animal ameaçador como um cachorro, se ele demonstra hostilidade em relação a nós. Entendendo o ser humano como um ser social, não é de se surpreender de que as emoções estão envolvidas nas dinâmicas interpessoais, e nessa perspectiva podemos observar que ficamos magoados quando

ridicularizados, zangados quando insultados, felizes quando amados, orgulhosos quando elogiados, e assim por diante. E além disso, interpretamos as emoções das pessoas através de suas expressões faciais, que também nos fornecem informações se estamos agradando ou se provavelmente seremos rejeitados ou atacados pelo outro, e assim sendo, as emoções cumprem um papel adaptativo.

Com relação à função adaptativa da emoção, Charles Darwin (1872 - 1965) em seu livro: *Expression or Emotion in Man and Animals* argumenta que as características expressivas eram adaptativas em todas as formas de vida, do olhar feroz e os dentes expostos do cachorro, quando está defendendo seu território, à face avermelhada dos seres humanos quando se preparam para lutar, o que demonstra que ser capaz de dizer quando as pessoas e outras espécies são uma ameaça tem um óbvio valor para a sobrevivência. Nessa obra, especificamente no capítulo VI, *Special Expression of Man: Suffering and Weeping*, Darwin expõe uma meticulosa observação das diversas reações fisionômicas e expressões de sofrimento, descrevendo a mecânica das contrações musculares e sua relação com a emoção, sugerindo então que o rosto comunica naturalmente emoções, e que essas comunicações são compreensíveis para todas as pessoas, independente da cultura. Darwin via as emoções como algo geneticamente programado nos animais para fins de sobrevivência, onde desde o início, os afetos comunicariam informações vitais. Um exemplo é um bebê, ainda sem o domínio da linguagem, que chora diante de sua sensação de fome ou dor, fazendo com que o adulto se preocupe e providencie auxílio. O desagrado facilitaria a remoção de substâncias nocivas, assim como o sorriso revela aquilo que é agradável e ajuda a assegurar um vínculo forte, aumentando a probabilidade de proteção (Davidoff, 2001).

Gazzaniga e Heatherton (2005) menciona que a maneira mais direta de se estudar as emoções é simplesmente perguntar às pessoas como elas se sentem, e utilizando-se de auto relatos de traço e estados emocionais onde as pessoas devem relatar como se sentem de uma forma geral ou como se sentem neste momento respectivamente. É natural que se questione então quantos tipos diferentes de emoção podemos distinguir, sentir e como se relacionam uma com as outras. Gazzaniga e Heatherton mencionam então duas categorias de emoções, as emoções primárias e as emoções secundárias. As emoções primárias básicas, seriam evolutivamente adaptativas, compartilhadas por todas as culturas e associadas a estados biológicos e físicos específicos. Incluiriam a raiva, tristeza, medo, nojo e felicidade, assim como

possivelmente surpresa e desprezo. As emoções secundárias seriam a mistura de emoções primárias e incluiriam o remorso, a culpa, submissão e antecipação.

### 3.1.2. Neurofisiologia da emoção

Como já se pode perceber com clareza, a psicologia defende que a percepção das reações fisiológicas do próprio corpo exerce papel essencial na experiência da emoção. Como veremos mais adiante no tópico que tratará das teorias da emoção, experimentos com pessoas que tiveram lesão na medula, e também experimentos envolvendo vários hormônios, neurotransmissores e drogas, mostraram resultados que corroboram esta afirmação. Com avanço da tecnologia, e os estudos com PET (*Positron Emission Tomography*) descobriram que estados emocionais específicos estão associados a padrões singulares de ativação cerebral, embora muitas das mesmas estruturas cerebrais estejam envolvidas em múltiplas experiências emocionais. Tais exames nos mostraram que emoções como nojo, tristeza e felicidade ativam o tálamo e o córtex pré-frontal, entretanto, observa-se ativação diferencial em estruturas circundantes nessas três emoções (Gazzaniga e Heatherton, 2005).

Levenson, Ekman, Heider, e Friesen (1992) observaram que as emoções tendem a se sobrepor em seu padrão de atividade do sistema nervoso autônomo (SNA), embora existam algumas diferenças entre os estados emocionais, como exemplo observamos que, quando uma pessoa fica excitada, seja devido à raiva ou à atração sexual, o rosto fica corado, entretanto, as pupilas se contraem durante a raiva e se dilatam durante a excitação sexual. Em sua pesquisa, Levenson replicou a afirmação acima observando os padrões de excitação do SNA do grupo étnico Minangkabaus da Sumatra Ocidental, população essa com notória diferença cultural, religiosa, estilo de vida e regras de exibição. O resultado foram padrões de excitação do SNA semelhantes à de atores americanos submetidos a testes similares.

James Papez (1883-1958), um neuroanatomista americano, propôs em 1937 que a emoção seria mediada por vários sistemas neurais, incluindo o hipotálamo, o tálamo, o giro cingulado e o hipocampo. Em 1952, Paul MacLean (1913-2007), um neurocientista americano, acrescentou a amígdala, o córtex orbitofrontal e porções dos gânglios basais a esta relação, denominando-a de circuito neural. Atualmente, é sabido que muito mais estruturas cerebrais, que não somente as do sistema límbico de MacLean estão envolvidas nas emoções, e que muitas das estruturas límbicas não parecem ser centrais para a emoção em si. Neste avanço da ciência,

a amígdala e o córtex orbitofrontal, cruciais para a emoção, não foram consideradas muito importantes na época por Papez e MacLean (Gazzaniga e Heatherton, 2005, pp 328-330).

A amígdala são grupos de neurônios que juntos formam uma massa em forma de amêndoa de aproximadamente dois centímetros de diâmetro, e está localizada no polo temporal do hemisfério cerebral, fazendo parte, com já observado acima, do sistema límbico. Segundo LeDoux (1996), a amígdala processa o significado emocional dos estímulos e gera reações emocionais e comportamentais imediatas, e o processamento afetivo na amígdala é um circuito que se desenvolveu ao longo da evolução para proteger os animais de perigos. LeDoux elegeu a amígdala como a estrutura emocional mais importante para o aprendizado emocional, assim como o desenvolvimento de respostas de medo classicamente condicionadas. Dalgleish (2004) relata que a remoção, ou danos na amígdala dos animais pode produzir um transtorno denominado Klever-Bucy, caracterizado por comportamentos incomuns como hipersexualidade ou ausência de medos. Em humanos, a lesão na amígdala pode levar a deficiências no processamento de faces, capacidade de leitura de sinais sociais e responder a deixas emocionais. Podem demonstrar medo quando se defrontam com objetos perigosos, entretanto, passam a não desenvolver medo condicionado de objetos associados ao objeto perigoso, como ocorre em um processo de condicionamento clássico.

Gazzaniga e Heatherton (2005) ressaltam que a informação captada pelos órgãos sensoriais chega até a amígdala por duas vias separadamente, sendo a primeira uma via rápida que processa a informação sensorial quase que instantaneamente, viajando rapidamente pelo tálamo até a amígdala para um processo prioritário. A segunda via é um pouco mais lenta levando a avaliações mais deliberadas e cuidadosas, viajando do tálamo até o córtex sensorial, onde a informação é analisada minuciosamente e profundamente antes de chegar à amígdala. Este processo duplo pode ser entendido como que o sistema mais rápido preparando o homem para responder, e o segundo, mais lento, confirmando a ameaça.

Completando este apanhado resumido da neurofisiologia da emoção, Gazzaniga e Heatherton (2005) citam o córtex orbitofrontal como a parte do cérebro envolvida na avaliação do valor potencial da recompensa das situações e dos objetos, e também no processamento de interpretações emocionais especialmente relacionadas a interações sociais, onde uma lesão nessa área, muitas vezes representa, para a pessoa lesionada, insensibilidade às expressões emocionais dos outros, e, conseqüentemente, com ações inadequadas no contexto social.

Richard J. Davidson, professor e pesquisador de psicologia e psiquiatria da universidade de Wisconsin, em seus estudos com o objetivo de entender as bases cerebrais da emoção, utilizou o eletroencefalograma (EEG) para diferenciar efetivamente emoções positivas de negativas através da atividade elétrica cerebral, sendo este o primeiro estudo publicado no qual esse tipo de exame havia detectado o estado emocional interior dos indivíduos (Davidson, Schwartz e Rothman, 1976). Em prosseguimento aos seus estudos, Davidson realizou experimentos em adultos saudáveis imaginando uma cena emocional positiva ou negativa, com bebês vendo pessoas sorrir ou chorar, e com recém nascidos provocando sabores doces (água com açúcar) ou azedos (gotas de limão), comparou os estados emocionais e as diferenças neurais entre eles, e concluiu que quando as pessoas viam vídeos assustadores, bebês viam pessoas chorando ou recém nascidos tinham contato com azedo em reação de nojo, a atividade no córtex pré-frontal direito era maior do que no esquerdo, e quando viam vídeos divertidos, bebês viam pessoas sorrindo e recém nascidos provavam doce, a atividade era maior no lado esquerdo do que no direito (Davidson e Begley, 2013).

Outro experimento foi feito por Davidson (1989) em bebês de 10 meses, onde colocava gorros com eletrodos para o exame de EEG, medindo sua atividade cerebral base. Em seguida pedia à mãe que colocasse o bebê em uma cadeirinha e se sentasse ao lado do filho. Mediante a um sinal 10 minutos após, não percebido pelo bebê, a mãe saía da sala onde se encontrava com o bebê. Em resposta a separação, os bebês começavam a se agitar, quase de imediato, ou então demonstravam muita curiosidade olhando ao redor sem aparentar grandes sinais de sofrimento. Foi percebido que os bebês que choravam tinham níveis mais altos de atividade pré-frontal direito do que os que aceitavam o abandono com mais tranquilidade, indicando que as medidas de atividade cerebral de base indicavam diferenças comportamentais.

Dessa forma, Davidson (2000) corroborou a tese de que a ativação desigual dos lobos frontais esquerdo e direito está associada a estados emocionais específicos, padrão esse conhecido como assimetria cerebral, onde a maior ativação do córtex pré-frontal direito está associada ao afeto negativo, enquanto a maior ativação do hemisfério esquerdo está associada ao afeto positivo. Ainda segundo Davidson, a assimetria cerebral estaria associada à motivação geral, onde a maior ativação do hemisfério esquerdo estaria associada à maior confiança e esforço na busca de objetivos, e uma maior ativação do hemisfério direito estaria associada à falta de motivação, sendo este um sintoma da depressão clínica.



### **3.2. As teorias tradicionais da emoção**

Ao longo da história da investigação sobre a Emoção, foram surgindo estudos e teorias, cada qual privilegiando um certo aspecto constituinte da emoção, seja ele subjetivo, cognitivo, comportamental ou fisiológico. É válido dizer que, embora algumas teorias tenham perdido força na pretensão de melhor explicar a emoção, todas fazem parte de um constructo que nos permite, hoje, termos uma visão bem mais ampla do fenômeno, contribuindo de forma considerável na aquisição e acúmulo de conhecimentos válidos. Um exemplo objetivo é o caso da influência da teoria sobre a emoção de Richard Lazarus na Terapia Cognitiva de Aaron Beck e seu modelo cognitivo teórico onde o significado ou a cognição resultante da interação do sujeito com um fenômeno influenciaria uma emoção e um comportamento. Mas para nos mantermos dentro de um critério histórico de apresentação, iniciaremos nosso estudo com a teoria de William James e Carl Lange.

#### **3.2.1. A Teoria James-Lange**

Gazzaniga e Heatherton (2005) explicam que as emoções estão associadas e mudanças físicas, como por exemplo: um erro fruto de uma ação desastrada pode fazer com que uma pessoa fique constrangida fazendo subir uma onda de sangue em seu rosto ruborizando-a. Dessa forma lança-se a questão de o que causaria o que? Em um primeiro momento podemos concluir que a emoção levaria a mudança física, entretanto, em 1884, William James argumentou que o que ocorreria seria o oposto, em semelhança a proposta de Descartes no século XVII, ao afirmar que seria como interpretamos a nossa mudança física o que nos levaria a sentir a emoção. William James coloca da seguinte forma:

... nós ficamos tristes porque choramos, zangados porque agredimos, com medo porque trememos, não choramos, agredimos ou trememos porque estamos tristes, zangados ou com medo. (William James, 1890, p. 1066)

James acreditava que mudanças físicas ocorrem em padrões distintos que se traduzem diretamente em uma emoção específica. Aproximadamente no mesmo período de tempo, Carl Lange, um psicólogo dinamarquês, propõe uma teoria semelhante, e dessa forma, a teoria que tem como ideia base de que a emoção sentida é resultado da percepção de padrões específicos de respostas corporais, passou a ser conhecida como a teoria da emoção de James-Lange. Corroborando os conceitos de James-Lange, Ekman (1983) relata em um de seus estudos onde

pediu a atores profissionais para reviverem emoções de raiva, angústia, medo, nojo, alegria e surpresa, que as mudanças fisiológicas registradas durante a dramatização foram, de fato, diferentes para várias emoções. O ritmo cardíaco pouco mudava para emoções como surpresa, alegria e nojo, mas aumentava com angústia, medo e raiva. E a raiva também estaria associada com a temperatura da pele mais elevada, enquanto as outras emoções resultaram em pouca mudança de temperatura. Dessa forma, os resultados apoiavam a teoria de James-Lange de que padrões específicos de mudança física são a base dos estados emocionais.

George Hohmann (1966) realizou uma pesquisa onde entrevistou 25 soldados que haviam sofrido lesões na medula espinhal na Segunda Guerra Mundial (1939 – 1945). O experimento consistia em pedir-lhes que recordassem incidentes que despertassem emoção antes e depois da lesão na medula, e o que constatou foi que, os que tinham lesões na parte inferior da medula, tendo perdido apenas a sensação nas pernas informaram pouca mudança na intensidade da emoção. Por outro lado, os que haviam sofrido lesões na parte superior da medula e não podiam sentir nada abaixo do pescoço informaram uma diminuição considerável na intensidade da emoção, resultado esse alinhado com a teoria da emoção de James-Lange.

Um experimento importante para esta tese foi feito por Laird (1974) para reforçar a teoria de que as expressões faciais desencadeiam as emoções, e não ao contrário. Laird, em seu experimento, fez com que pessoas segurassem um lápis entre os dentes, produzissem um sorriso, ou uma carranca, ou seja um semblante fechado. Após foram convidados a avaliarem um desenho animado e o resultado encontrado foi que os que seguraram o lápis em forma de sorriso acharam o desenho mais engraçado em comparação com os que tinham reproduzido uma carranca.

A hipótese testada por Laird, no experimento acima, denomina-se Hipótese do Feedback Facial, desenvolvida por Silvan Tomkins (2008), e baseia-se na alegação de que as expressões faciais também contribuem para a nossa experiência das emoções, além da função comunicativa. Pode-se dizer que esta teoria caminha paralelamente a teoria James-Lange diante da premissa de que recebemos *feedback* sobre nossas expressões faciais assim como recebemos *feedback* de nossa excitação autônoma, e dessa forma esse *feedback* pode causar ou intensificar a experiência de emoções (Hoeksema, Fredrickson, Loftus, e Wagenaar, 2012; Gazzaniga e Heatherton, 2005).

Myers (2006) reporta o fato de que James, ao se deparar com seus próprios sentimentos de depressão e pesar, passou a acreditar que podemos controlar as emoções através das

manifestações externas de qualquer emoção que se queira experimentar. James então aconselhou que, para se sentir alegre levante com alegria, olhe ao redor com alegria e aja como se a alegria já existisse, alegação essa, segundo Myers, que vai na direção das descobertas das últimas décadas sobre os efeitos emocionais das expressões faciais.

Como crítica a teoria James-Lange, Walter Cannon em 1927 sugere que embora os humanos sejam rápidos em experienciar emoções, o corpo seria muito mais lento levando de um a dois segundos para responder (Gazzaniga e Heatherton, 2005). Esta nova teoria da emoção será explorada no próximo tópico.

### **3.2.2. A Teoria Cannon-Bard**

O fisiologista americano Walter Cannon, em seus estudos sobre a emoção observou que muitas emoções produzem respostas viscerais semelhantes, o que tornaria difícil para as pessoas identificarem qual emoção estão experimentando. Como exemplo, cita a raiva, a excitação e o interesse sexual como que produzindo alterações semelhantes no ritmo cardíaco e na pressão sanguínea. E, dessa forma, Cannon propôs, em conjunto com Philip Bard, também fisiologista americano, que ao contrário da teoria James-Lange, a mente e o corpo operariam independentemente quando experimentam emoções. A teoria Cannon-Bard vai explicar então que a informação de um estímulo produtor de emoção é processada em estruturas subcorticais, provocando a experiência de duas situações separadas, ocorrendo aproximadamente ao mesmo tempo, ou seja, uma emoção e uma reação física, sugerindo a existência de vias separadas para o processamento da informação emocional (Gazzaniga e Heatherton, 2005). Exemplificando: imagine-se diante de um cachorro raivoso demonstrando agressividade em sua direção, simultaneamente sentiríamos medo, começaríamos a desencadear sintomas físicos como suar, perceberíamos o coração bater mais forte, e sairíamos correndo, e todo esse processo ocorreria ao mesmo tempo.

### **3.2.3. Síndrome da Adaptação Geral (SAG) de Selye**

Por volta dos anos 30, Hans Selye, médico húngaro contribuiu com informações importantes acerca do estresse. Seus estudos iniciaram em torno dos efeitos fisiológicos dos hormônios sexuais, e em um experimento onde injetou tais hormônios em ratos e outros animais, observou glândulas suprarrenais aumentadas e níveis de linfócitos diminuídos no sangue além de úlceras estomacais. Supondo que hormônios outros pudessem ser a causa das

alterações encontradas, deu prosseguimento a seus experimentos. Sua conclusão foi de que as alterações orgânicas observadas, eram a marca registrada de uma resposta de estresse não específica, entretanto essas mudanças (alterações orgânicas) reduziriam a capacidade potencial do organismo de resistir a estresses adicionais. Diante da observação dos resultados de seus experimentos, Selye desenvolveu a teoria denominada Síndrome de Adaptação Geral (SAG) que seria um padrão consistente de respostas que consistiria de três estágios, o estágio de alarme, o estágio de resistência e o estágio de exaustão. A SAG ocorreria juntamente com respostas fisiológicas específicas a determinados estímulos estressores. Explicando os três estágios temos então: estágio de alarme, onde uma reação de emergência prepararia o corpo para lutar ou fugir, e nesse estágio, as respostas fisiológicas visariam impulsionar as capacidades físicas enquanto reduziriam as atividades que tornam o organismo vulnerável a infecções após ferimentos. Nesse estágio o corpo poderia estar exposto a infecções e doenças com uma melhor resistência por parte do sistema imunológico. No estágio de resistência, as defesas do corpo estariam preparadas para um ataque mais longo e duradouro contra o agente estressor, persistindo e aumentando um pouco a imunidade as doenças enquanto o corpo maximiza suas defesas. Entretanto, o corpo seria levado ao estágio de exaustão em que vários sistemas fisiológicos e imunes fracassariam, os órgãos corporais estariam mais fracos sendo os primeiros a falhar (Gazzaniga e Heatherton, 2005).

Em uma perspectiva psicológica, podemos dizer que o estresse acontece quando as demandas do ambiente esmagam e oprimem as pessoas, ou seja, sentimo-nos estressados quando nos sentimos muito exigidos, quando os eventos nos parecem demasiadamente assustadores e preocupantes, e também quando existe uma discrepância, que pode ser real ou não, entre as demandas da situação e os recursos dos sistemas biológico, psicológico e social do indivíduo. Para que um evento seja estressante, não necessariamente ele precisa ter um perfil negativo no contexto de vida da pessoa. Mudanças de estilo ou escolhas na vida como: entrar um novo colégio, o nascimento de um filho, um novo emprego, podem causar tensões consideráveis. Dificuldades diárias como pequenas irritações ou chateações como: dirigir em trânsito intenso, convívio rotineiros com pessoas ou sistemas exigentes ou inadequados também representam fatores estressores, com potencial de drenar lentamente os recursos pessoais impactando tanto o estado psicológico quanto o biológico. Com relação a este aspecto de afetação à saúde, na visão de Selye (1978), no estresse crônico estamos sujeitos à ação prolongada dos glicocorticóides, que embora sejam essenciais para a saúde, no longo prazo

contribuem para o desenvolvimento de hipertensão, doença cardíaca, diabetes, menor interesse sexual, nanismo, dentre outros males.

#### **3.2.4. Teoria do Processo Oponente da Emoção**

Richard Solomon (1980) desenvolveu uma teoria que denominou de Teoria do Processo Oponente da Emoção, ajudando a explicar a razão de nossas alterações emocionais tenderem a se equilibrar em curto prazo, uma vez que a longo prazo, o fenômeno do nível de adaptação já daria conta de explicar. O que motivou Solomon a desenvolver essa teoria foi o fato de observar o ônus emocional que muitas vezes acompanha o prazer, e os ganhos emocionais que podem compensar o sofrimento vivido pelo indivíduo. Solomon observou três fenômenos frequentes: (1) contraste afetivo ou hedonista; (2) repetição frequente dando origem a habituação afetiva ou hedonista, o que designou tolerância; e (3) após a repetição frequente desses estímulos, o surgimento de uma síndrome de abstinência emergindo diretamente do cessar desses estímulos.

Como exemplo desses fenômenos, podemos observar o desconforto depois de cessar o prazer ocasionado pelo consumo de drogas, e também a sensação de bem estar após uma sessão intensa de exercícios físicos ou uma sauna. Dessa forma, Solomon sustenta a tese de que cada emoção desencadearia uma emoção oposta. O medo anterior ao salto de paraquedas desencadearia a emoção oposta – a euforia e exultação – após chegar ao solo. Uma explicação para o processo seria que para manter a emoção inicial (medo) sob controle experimentaríamos um redução da intensidade, onde a emoção oposta (euforia) diminuiria o poder de atuação da emoção primária. E a medida em que a emoção primária se desvanece, a emoção oposta perduraria por mais tempo. Repetição de eventos que despertam emoção fortaleceriam emoções opostas, e assim a experiência emocional primária, como o prazer derivado do consumo de uma droga, ou o medo produzido pelo salto de paraquedas diminuiria, ajudando a explicar o fenômeno da tolerância no consumo de drogas, onde com a repetição, a euforia inicial decresceria (Myers, 2006).

#### **3.2.5. O cérebro emocional de LeDoux**

Joseph LeDoux, um neurocientista americano, tem seus trabalhos voltados para as bases neurais da emoção, apoiando-se em seus estudos neurocientíficos e realçando a importância de regiões cerebrais envolvidas na condução das emoções, principalmente o sistema límbico. Para LeDoux (1995) os cientistas ainda não conseguiram chegar a um consenso na definição de

emoção, e nem de que lugar ela deveria ocupar em uma teoria da mente ou do comportamento. Afirma ele que, apesar do número elevado de pesquisas psicológicas, seus resultados não resolveram essa questão e nem são a única fonte de informação sobre a natureza da emoção. A representação da emoção no cérebro deveria lançar luz à natureza dos processos emocionais.

Primeiro, informação de como a emoção é representada no cérebro pode fornecer contrapontos que poderiam nos ajudar a escolher entre hipóteses alternativas sobre a natureza de alguns processos emocionais. Segundo, achados sobre as bases neurais da emoção podem também sugerir novos *insights* sobre a organização funcional da emoção que não se tornaram aparentes somente com descobertas psicológicas. O cérebro, em outras palavras, pode contrapor e informar nossas ideias sobre a natureza da emoção. (LeDoux, 1995, p. 210)

LeDoux (2003) se alinha com teorias da emoção que realçam as estruturas cerebrais, como o hipotálamo e o sistema límbico, e cita as teorias de Cannon- Bard, Papez e MacLean, além de focalizar a amígdala nos seus estudos relacionados a memória e as emoções, especialmente ao medo. Entretanto, LeDoux segue afirmando que, apesar de o sistema límbico ser mencionado como sendo os circuitos emocionais no cérebro, tal afirmação apresenta pontos de questionamentos como a falta de um critério que defina com exatidão a área do sistema límbico, e mesmo definindo-se uma área, a teoria do sistema límbico não explica como o cérebro fabrica as emoções.

A amígdala passou a fazer parte da teoria do sistema límbico de MacLean, e estudos sobre lesões nessa glândula trouxeram informações importantes sobre dissociações de propriedades afetivas ou reforço de estímulos e suas representações.

Para LeDoux (2003), a utilização da abordagem pavloviana baseada no seu conceito de medo condicionado, utilizado por pesquisadores no final da década de 70 e início da de 80 foi importante para os estudos sobre o mecanismo do medo. E a partir de então, vários estudos de LeDoux apontam para como sinais de perigo chegam a amígdala e são processados, e como respostas ao medo são controlados por meio da saída da amígdala. LeDoux também explora como lesões alteram a expressão ao medo.

LeDoux (2003) explica que a visão geral de como o estímulo ameaçador incita o animal a se defender permanece, de certa forma, igual ao proposto por Cannon e Papez, ocorrendo da seguinte forma: o estímulo sensorial, uma vez captado, deixa o tálamo indo até as regiões subcorticais que processam a emoção, assim como também para as regiões de processamento sensorial neocorticais. Tanto para Cannon quanto para Papez, o hipotálamo seria a região

subcortical chave envolvida no processamento de informação. E o seu trabalho consistia em enviar sinais para o tronco cerebral de modo que as emoções pudessem ser expressas em forma de respostas corporais, e também para o córtex de modo que as emoções pudessem ser experimentadas subjetivamente.

Recorremos ao estudo sobre o medo para expor a visão de LeDoux sobre o acionamento e processamento da emoção. É explícita a influência do conceito de Pavlov de condicionamento do medo, e para LeDoux (2012), uma vez que uma ameaça, ou medo condicionado é criado, como resultante de um estímulo neutro que se associou a um perigo, o estímulo condicionado irá produzir respostas de defesa por meio de um conjunto de vias bem estabelecidas no cérebro. LeDoux aponta diversos estudos que utilizaram metodologias como: lesões eletrolíticas e neurotóxicos; gravações eletrofisiológicas; traçado anatômico; manipulações farmacológicas, moleculares e genéticas; e imagens funcionais, que corroboram sua hipótese (LeDoux, 2000; Rodrigues, Schafe e LeDoux, 2004).

A conclusão de que a amígdala está envolvida nas emoções, dentre eles o medo, para LeDoux (2012) não explica integralmente o processo emocional, uma vez que somente componentes restritos da amígdala estão envolvidos, e se faz necessária a aplicação de técnicas modernas da neurociência para o devido esclarecimento. LeDoux segue afirmando que informações da ameaça ou medo condicionado são transmitidos do sistema sensorial para a parte lateral da amígdala, onde o estímulo é avaliado, o que LeDoux se refere como *appraisal*.

LeDoux (1995) ainda vai dizer que as funções emocionais são mediadas pela amígdala, que provavelmente é a instância neural do processo emocional, conhecido como *appraisal*, ao menos nos casos de avaliação de perigo. LeDoux faz menção direta ao conceito de *appraisal* de Lazarus, referindo-se a ele como um processo emocional.

Com relação a enfrentamento, LeDoux (1995) vai dizer que respostas de defesa são acionados quando um estímulo de perigo iminente é detectado, como já mencionado acima, e que também em decorrência do estímulo, nos preparamos para reagir ao estímulo do ambiente, fugindo ou enfrentando, tão logo nossa consciência interprete os sinais corporais. Esse instrumento emocional, para LeDoux, remete ao conceito de *appraisal* de Lazarus.

Dessa forma, fica claro a posição de LeDoux que defende a emoção como anterior ao processo cognitivo, que só se iniciaria após a amígdala acionada.

### **3.3. Teorias cognitivas da emoção**

Com o avanço dos estudos com foco em cognição, principalmente após a denominada revolução cognitiva, vários pesquisadores direcionaram sua atenção para o estudo da emoção dando importância à percepção, memória, interpretação e cognição como componentes do processo emocional. Os processos avaliativos do sujeito frente a um evento e seus significados passaram a ser objeto de interesse para o estudo da emoção.

#### **3.3.1. Teoria dos Dois fatores de Schachter-Singer**

Stanley Schachter é um psicólogo americano (1922 – 1997), que criou a denominada Teoria dos Dois Fatores, e que vai propor que as emoções possuem dois ingredientes: a excitação física e um rótulo cognitivo. Assim como a Teoria de James-Lange, Schachter presumiu que a experiência da emoção cresceria a partir da consciência da excitação do corpo, mas em consonância com a teoria de Cannon-Bard, Schachter também achava que as emoções seriam fisiologicamente similares, o que exigiria uma interpretação consciente da emoção.

Stanley Schachter e Jerome Singer (1962) escreveram um artigo onde relatam um experimento iniciando-o com um apanhado histórico diante da questão se fatores internos ou externos permitem uma pessoa rotular e identificar uma emoção, realçando as teorias de William James e Cannon-Bard. Partindo de uma hipótese inicial relatada a seguir (Schachter e Singer, 1962):

Nossa hipótese inicial sugeriu que, dado um estado de excitação fisiológica para o qual o indivíduo não tem explicação adequada, fatores cognitivos podem levar o indivíduo a descrever seus sentimentos com qualquer um dos seus rótulos emocionais. (p. 383)

O experimento consistia em excitar um grupo de estudantes universitários do sexo masculino com injeção do hormônio epinefrina, também conhecida como adrenalina, um hormônio liberado em momentos de estresse que preparam o organismo para grandes esforços físicos. Depois de receberem a injeção, e receberem níveis diferentes de esclarecimento sobre os efeitos colaterais da substância recebida, foram direcionados a uma sala de espera onde encontravam outra pessoa que se mostrava irritada ou eufórica, sendo na verdade uma auxiliar da pesquisa sem a ciência dos estudantes. Em resposta à injeção de adrenalina, sintomas como vermelhidão no corpo, respiração acelerada e coração disparado aparecem nos estudantes. Ao serem questionados sobre a emoção em decorrência da experiência com a pessoa irritada/eufórica na sala de espera, os sujeitos que receberam esclarecimento sobre os efeitos



fisiológicos da adrenalina, relataram sentir pouca emoção por atribuírem a excitação à droga, em contrapartida, os que não receberam informações claras sobre os efeitos da adrenalina, relataram terem ficado felizes com a pessoa eufórica, e impacientes com a pessoa que se mostrava irritada. Ao final, concluem acerca da relação entre emoção, cognição e excitação fisiológica, afirmando que os estados emocionais podem ser considerados como uma função de um estado de excitação fisiológica, e de uma cognição apropriada para o referido estado.

Reisenzein (1983) realizou uma análise crítica da teoria de Schachter-Singer, tanto no aspecto conceitual quanto empírico. A conclusão de Reisenzein, neste artigo, é de que não há nenhuma evidência convincente para a reivindicação de Schachter de que a excitação seria uma condição necessária para um estado emocional, nem de que os estados emocionais podem resultar de um sistema de rotulagem de excitação não explicada. Assim, Reisenzein sugere que o papel da excitação na emoção foi exagerada, e que o suporte de dados disponível na melhor das hipóteses, apoia uma versão bastante atenuada da teoria Schachter-Singer, ou seja, o feedback da excitação pode ter um efeito de intensificação de estados emocionais e que esta relação entre excitação-emoção é mediada, em parte, pelas atribuições causais em relação à fonte de excitação.

Além de Reisenzein, uma série de outros experimentos mostraram que, embora a excitação emocional não seja indiferenciada como Schachter-Singer acreditavam, a excitação pode intensificar praticamente qualquer emoção. Imagine as seguintes situações: ao insultar pessoas logo após terem se exercitado ou pedalado em uma bicicleta, ou assistido a um filme de um concerto de rock, as pessoas insultadas tenderão a atribuir erroneamente a sua excitação ao insulto recebido, ou seja, os sentimentos de raiva são maiores do que se pessoas sem excitação prévia fossem insultadas. Pessoas sexualmente excitadas reagem com mais hostilidade a situações que provocam raiva, e a excitação que perdura depois de uma discussão veemente ou depois de uma experiência assustadora pode intensificar a paixão sexual. Atletas olímpicos vitoriosos, estudantes fazendo provas, aqueles que, mais do que seus concorrentes menos bem sucedidos, classificam a excitação como uma fonte de energia, o que lhes proporcionaria uma vantagem, no lugar de constituir uma ameaça. Completando a série de exemplos dos estudos citados, professores e oradores públicos também relataram apreciarem a excitação antes de suas falas, indicando que estão ligados e acesos, e não desestimulados. A conclusão, nesta perspectiva, é de que a excitação abastece a emoção, e a cognição a canaliza (Zillmann, 1986; Raglin, 1992; Palace, 1995).

### **3.3.2. Teoria da emoção de Richard Lazarus**

O presente item tem o objetivo de fazer uma revisão e apresentação da teoria de Richard Lazarus sobre a emoção, abordando seus processos de acionamento, constituição, tipos de emoções, processo de enfrentamento das diversas emoções e correlações diversas da emoção, dentre elas o próprio indivíduo e seus processos (cognitivo, e o meio ambiente). Para Lazarus, a emoção é estudada de forma interdisciplinar conectando diversas áreas da ciência como: biologia, psicologia, sociologia e antropologia, tendo também raízes na filosofia, fazendo com que sua literatura, tanto histórica quanto contemporânea seja demasiadamente extensa o que o obrigou a ser seletivo na busca de material de referência em sua obra. Vale ressaltar que neste trabalho Lazarus direcionou a sua pesquisa e o desenvolvimento de sua teoria da emoção privilegiando a ciência cognitiva e a psicologia da personalidade, social, do desenvolvimento e a fisiologia da psicologia, não priorizando dados e investigações de áreas como a neuropsicologia, bioquímica, e a genética das emoções.

#### **3.3.2.1. As emoções na visão de Lazarus**

Para Lazarus (1991b), “as emoções desempenham um papel central nos eventos importantes de nossas vidas. Embora tenham muitas características, algumas comportamentais e outras fisiológicas, as emoções são, acima de tudo, psicológicas” (p. 3). As pessoas manifestam emoções nos eventos de suas vidas como felicidade no nascimento de filhos, orgulho quando pessoas próximas fazem conquistas, ficamos com raiva ou vergonha quando humilhados, com ansiedade ou tristeza na morte de entes queridos, e assim afirma Lazarus, que as emoções têm um papel central nos eventos significantes de nossas vidas. Muito do que fazemos e a maneira como fazemos é influenciado pelas emoções e as condições que a geraram. O orgulho e a alegria que sentimos pelas nossas crianças revitaliza o nosso comprometimento pelo esforço em proteger e proporcionar o bem estar para nossa família; perdas podem prejudicar nosso apreço pela vida e nos conduzir a um distanciamento ou a uma depressão; a raiva por ter sido injustiçado pode nos mobilizar para ação em retribuição ou reparação. Entretanto, Lazarus comenta que sob o domínio da raiva o nosso pensamento é prejudicado podendo nos colocar em situação de risco. Diante da reflexão acima, Lazarus (1991b) conclui:

Quando “cegos de raiva”, nosso pensamento é prejudicado, o que nos coloca em risco. De forma razoável, é dito que emoções contribuem para nossa saúde física e mental; emoções positivas para a saúde, negativas para a doença. Certamente, um

processo tão poderoso merece um estudo cuidadoso. Desde a época dos meus primeiros estudos em Psicologia; eu estava certo de não entenderíamos as pessoas a não ser que entendêssemos suas emoções. (p. 3)

Entretanto, Lazarus comenta que até meados de 1960 existia uma resistência à importância das emoções no meio acadêmico, especialmente no período em que vigoravam os posicionamentos behavioristas e do positivismo lógico na Psicologia. Poucos estudos eram direcionados profundamente à emoção, e quando ocorriam, o que se observava nos manuais de introdução à Psicologia era geralmente não mais do que um capítulo. A ênfase recaía mais sobre temas como a percepção, aprendizado, motivação, fisiologia, personalidade, psicopatologia e processos sociais. Ficava claro o papel secundário dado à emoção no período anterior ao denominado Revolução Cognitiva.

Em contraste com este cenário, Lazarus (1991b) menciona que mesmo as teorias clínicas de psicopatologia centradas na emoção, não o faziam levando em consideração um espectro amplo das emoções, mas tradicionalmente e, principalmente, a ênfase era dada sobre a ansiedade como que sendo um fator de causa significativa nas doenças mentais. A depressão e a culpa eram exceções minoritárias, e neste caso o interesse maior foi sendo sobre a etiologia e sintomatologia da depressão, e o seu tratamento, e pouco interesse sobre a culpa. Entretanto, Lazarus afirma que a depressão não pode ser considerada *per se* como sendo uma emoção, sendo a depressão um complexo estado de sofrimento onde tristeza, ansiedade, raiva e culpa predominam.

Para Lazarus é importante observar o que torna uma emoção positiva ou negativa, e cita como exemplo a raiva, que em uma primeira avaliação pode ser vista como uma emoção negativa, entretanto, pessoas relatam sentir-se bem com sua raiva, e algumas práticas clínicas acreditam que indivíduos em estado depressivo profundo podem apresentar melhoras em seu estado clínico quando começam a direcionar sua raiva para fora, ao invés de direcionarem e mantê-las contra si próprios. Nessa perspectiva, encontramos uma semelhança com a explicação psicanalítica para a depressão, onde Freud (1917) postulava que o sujeito, diante de uma perda de objeto amado, sendo ele uma representação real ou imaginária, desenvolveria uma raiva retrofletida, uma espécie de raiva contra si próprio, gerando sintomas característicos da depressão como auto descriminação.

Apesar de assumir sua dificuldade em classificar as emoções devido à complexidade de tal tarefa, ainda sim traz sua visão sobre as categorias da emoção (Lazarus 1991b, 1991c). Esta poderia ser considerada positiva ou negativa dependendo do seu foco de interesse, que segundo Lazarus seriam três: (1) a relação prejudicial pessoa-ambiente provocando emoções, onde emoções negativas sempre apontam para as condições causais negativas, produzindo um significado que deve ser distinguido da qualidade subjetiva negativa e das consequências adaptativas negativas. Mas podemos preferir focar (2) na sensação subjetiva de uma emoção, ou (3) em suas consequências adaptativas importantes. As consequências não são de simples avaliação, pois podem ser positivas de emoções negativas, ou negativas de emoções positivas, o que torna este critério confuso. Lazarus propõe, de acordo com sua predileção de avaliação, a alternativa (1) para a avaliação entre emoção positiva e negativa onde seria a avaliação da pessoa sobre o que é prejudicial ou benéfico na sua relação com o meio, seria o que geraria a emoção. E dessa forma Lazarus define o conceito de emoção negativa e positiva.

Lazarus traz sua visão de aspectos envolvidos junto à emoção como a cognição, referindo-se principalmente a diversas formas de pensamentos, sejam eles conscientes ou não, que permeiam tudo o que fazemos, utilizando-os para nos orientar a responder aos sinais do meio ambiente, e para nossa sobrevivência. Outro aspecto envolvido é a motivação que tem a ver com o que queremos, desejamos, e precisamos. E como terceiro aspecto, Lazarus apresenta um ensaio de definição de emoção como complexa, padronizada, como reações orgânicas de como nós achamos que estamos nos saindo em nossos esforços ao longo da vida, visando sobreviver, prosperar e alcançar o que desejamos para nós mesmos. Emoções diferentes de todas as construções psicobiológicas na medida em que o indivíduo expressa de forma íntima o que está acontecendo em sua vida social, em combinação com processos motivacionais, cognitivos, adaptativos e fisiológicos, em um único complexo que envolve vários níveis de análise.

Na visão de Lazarus, a emoção não poderia ser entendida e observada desconectadas de cognição, motivação adaptação e atividade fisiológica (Lazarus, 1991b, p. 6). Reforçando esta visão afirma que quando o indivíduo reage com uma emoção forte, cada fibra de seu corpo está suscetível de ser envolvida, sua atenção e pensamentos, seus desejos e necessidades. A reação nos informa que um importante valor ou objetivo foi encontrado e está sendo ameaçado ou prejudicado. E a partir de uma reação emocional, poderíamos aprender muito sobre o que uma pessoa tem de importante na relação com o meio com a qual se relaciona, como a pessoa

interpreta o eu e o mundo, e quais são as suas estratégias de enfrentamento diante dos desafios. Para Lazarus, nenhum outro conceito em psicologia seria tão rico para revelar como uma pessoa se relaciona com a vida e as especificidades do ambiente físico e social senão a emoção.

### 3.3.2.2. Perspectivas da emoção

Para uma maior compreensão sobre a emoção, Lazarus (1991b) apresenta uma série de perspectivas sob as quais propõe que o estudo da emoção seja realizado. As emoções pareceriam diferentes de acordo com cada perspectiva, seriam elas: a individual, a do observador, a da sociedade e a da espécie biológica.

**Perspectiva individual:** Sob a perspectiva individual, ou seja, do indivíduo que sente a emoção, para Lazarus, ocorre que, diante de uma emoção intensa nossa atenção se concentra nos danos ou benefícios, e o que devemos fazer sobre o evento. Nesse momento, somos envolvidos na relação que estamos estabelecendo com o meio ambiente, na urgência de reagir, nas sensações associadas com esta relação, e nas reações que são provocadas. Realça também que embora a análise do fato, sendo feita como se estivéssemos destacados como observadores de nós mesmos durante a experiência, estivéssemos sujeitos a uma falsificação subjetiva. Segundo o autor, é provavelmente mais fácil ser um observador ou fazer uma análise de nossa emoção depois que a experiência terminou, do que durante a vivência da experiência. Tal reflexão é explicada por Lazarus pelo fato de que uma atitude analítica poderia obliterar ou enfraquecer a emoção; onde o desprendimento intelectualizado se mostra como um método poderoso de regulação ou enfrentamento da emoção.

Geralmente nos lembramos do que aconteceu no momento em que vivenciamos a emoção, não necessariamente de tudo, o que indica que nos observamos ao longo da experiência. Para Lazarus é uma conjunção confusa entre o que observamos e a experiência em si, porque experimentar e lembra-se envolve percepção e julgamento, e quando nos lembramos da experiência nossa a perspectiva se assemelha mais a de um observador exceto pelo fato de termos acesso a uma gama maior de informação do que o observador: temos a oportunidade de perceber alguns de nossos pensamentos, atos impulsivos e sensações corporais, melhor do que qualquer observador externo.

Diante de um debate sobre se a emoção interrompe ou interfere num fenômeno, se organiza ou desorganiza um comportamento, Lazarus prefere entender que a emoção muda o

foco da atenção da pessoa com relação ao que estava fazendo antes da emoção para uma outra preocupação, ou seja, a demanda focal da experiência e a emoção que a experiência cria. Emoções direcionam o foco da atenção em certas preocupações, e dentro desta lógica distraem a atenção de outras preocupações que não estão pressionando no momento.

Lazarus cita um aspecto desorganizador da emoção atuando na fragmentação do pensamento e da ação, além da característica da mudança de foco atencional, faz menção aos interesses de pesquisadores em seus estudos, principalmente nas décadas de 50 e 60, de como emoções fortes poderiam interferir na capacidade de resolução de problemas e pensamentos. Quando uma pessoa está em uma situação traumática, percepção e pensamentos podem estar debilitados, bloqueados, distraídos ou até mesmo paralisados. Um exemplo de como não prestamos atenção, ou levamos em consideração informações fornecidas logo após um evento catastrófico é mostrado na situação a seguir: um paciente recebe a notícia de seu médico sobre o diagnóstico de um câncer inoperável e logo em seguida este mesmo médico lhe fornece informações acerca do caso. É presumível que, diante da emoção ocasionada, este paciente não preste atenção nas informações subsequentes, e nem sequer as escute. Neste caso, seria recomendável que um tempo transcorresse entre uma informação e a outra. Outro exemplo citado por Lazarus acerca da repercussão emocional no indivíduo seria como funcionamos diante da avaliação de uma ameaça ou de um desafio. Diante de uma ameaça nos sentimos incomodados, ansiosos, o que não seria unicamente desconfortante mas também teria a capacidade de restringir a habilidade de pensamento e o desempenho. Esta restrição estaria conectada a um grande esforço de autoproteção diante da antecipação de um perigo. Já diante de um desafio, nos sentiríamos bem e aptos a uma considerável expansão de nossa funcionalidade, com a capacidade de produção de pensamentos relevantes.

A emoção, para Lazarus, seria também informativa ao indivíduo que a experimenta. Seria como uma fonte de *insights* sobre si e sobre o que está acontecendo, e que quando reagimos com raiva, ansiedade, alegria, ou outra emoção, existiria uma certa consciência e entendimento de como a emoção surgiu assim como a sua reação. Sabemos logo depois, fruto de uma reflexão, que estamos aborrecidos e o motivo foi a forma hostil, crítica ou irresponsável com que alguém se dirigiu a nós; ou que estamos ansiosos porque estamos vulneráveis a uma situação que nos parece ameaçadora. O ponto relevante do exposto, segundo Lazarus, é o fato de que se prestarmos atenção, as emoções podem nos informar sobre processos psicológicos que podem não ter sido percebidos.

**Perspectiva do observador:** O observador (Lazarus, 1991b) é todo aquele que infere a presença de uma emoção em outro, pelo que pode observar e ouvir. Pode ser um amigo, inimigo, um pesquisador em função de estudar o fenômeno da emoção, um clínico em tratamento terapêutico junto a um cliente com queixa de desconforto emocional, e até mesmo pessoas que estão experimentando a emoção mas que estão em observação a si mesmos. Observar emoções pressupõe a capacidade intrínseca dos mamíferos de comunicar, e neste caso a comunicação da emoção, seja de forma proposital ou não, através de suas expressões emocionais, suas ações intencionais e o seu discurso acerca de suas experiências subjetivas. Nosso comportamento social é constantemente guiado por dicas que interpretamos das emoções dos outros, dicas estas que nos revelam as ações, impulsos e intenções dos outros. Decodificamos e interpretamos comunicações e falhas nas comunicações que as pessoas muitas vezes enviam e recebem em suas relações sociais, que muitas vezes são conflitantes. Não confiamos em quem aparenta ser hostil em nossa direção, e ainda interpretaríamos como uma ameaça, cumprimentos verbais ou expressões acolhedoras que nos pareceriam desconectadas se pressentíssemos maldade, mas ao mesmo tempo poderíamos entender intenções benignas em pessoas que superficialmente tem atitudes de ameaça. Tais circunstâncias ilustram, para Lazarus, a complexidade dos julgamentos que fazemos.

Uma suposição importante e que está às vezes implícita no exposto acima acerca da perspectiva do observador, é o fato de que podemos verdadeiramente entender os estados mentais de outras pessoas e as implicações para o nosso próprio bem estar ao fazermos inferências dos sinais percebidos de nossa visão, audição ou outros sentidos.

Lazarus (1991b) aponta quatro aprendizados que podemos ter das reações emocionais em outras pessoas:

1. A partir da premissa que emoções são fenômenos baseados em regras e não sistemas caóticos, a qualidade e intensidade das emoções nos diz sobre os relacionamentos contínuos entre o indivíduo e os seus ambientes. Se a emoção é raiva, sabemos que o relacionamento envolve danos, ameaças e insultos, dependendo de como se conceitualiza a raiva. Se a emoção é ansiedade, certamente envolve ameaça e o impulso de evitar ou escapar.
2. A emoção também pode nos dizer o que é importante e o que não é importante, em um encontro ou na vida. Não nos aborrecemos com o que não é importante. Se existe aborrecimento com algo em que as evidências apontam para a falta de importância, algo do ponto de vista pessoal está em jogo, e portanto é importante, mesmo que seja negado.
3. Observando como uma pessoa avalia seus relacionamentos com seu meio e as emoções resultantes, podemos saber muito sobre as crenças da pessoa sobre si e o mundo.

4. Uma emoção pode nos dizer como uma pessoa avaliou um evento com relação a sua importância para seu bem estar, e também fornece dicas das estratégias e formas de avaliação da pessoa para com os eventos relevantes de sua vida. (pp. 22 – 23)

Para Lazarus, a emoção que os pacientes experimentam é a fonte mais rica de informação sobre os aspectos psicodinâmicos, especialmente as emoções recorrentes do contexto social em que ocorrem, e sob uma ótica terapêutica, é considerado uma ferramenta universal a observação das reações emocionais no aqui e agora, e em algumas ocasiões sugerir ao paciente que revise sua aflição emocional de uma experiência vivenciada em um passado distante ou recente.

**Perspectiva da sociedade:** De acordo com Lazarus, o que é revelado sobre as pessoas e suas reações emocionais, também serve como informação das comunidades sociais e seus padrões emocionais compartilhados, o que é de interesse também a sociólogos e antropólogos preocupados com os sistemas sociais e culturas. Revoltas sociais, distúrbios coletivos, podem ser pensados como variantes sociais de raivas individuais envolvendo atitudes de agressão, e pânico generalizado como variantes sociais de medos individuais envolvendo atitudes com o fim de escapar ou evitar. A relevância desta perspectiva estaria na possibilidade de cientistas sociais avaliarem as instituições sociais e seu resultado na saúde física e mental coletiva. Lazarus complementa apontando não ser difícil conceber os estados emocionais positivos ou benignos como a felicidade, o amor, o orgulho, a gratidão como contribuintes para a preservação da estrutura social.

**Perspectiva da espécie biológica:** Do ponto de vista biológico, Lazarus vai dizer que dois temas são observados: o primeiro diz respeito à neurofisiologia, através das diversas porções do cérebro, o sistema nervoso periférico e hormônios que servem como neurotransmissores e reguladores das atividades metabólicas e motoras; e o segundo se refere a um processo biológico hereditário, ou programa emocional. De um ponto de vista filogenético, as emoções devem ter contribuído para promover a sobrevivência da espécie humana, e Lazarus (1991b) cita duas funções, que no seu ponto de vista estão relacionados à sobrevivência, ambos sociais e fisiológicos, são eles a comunicação social, e o outro é sustentar a mobilização psicológica e fisiológica diante de ameaças.



### 3.3.2.3. Relação entre emoção e cognição

Para Lazarus (1991b), atividade cognitiva ocorre todo o tempo, independente do estado de consciência, e dessa forma, aponta três diferentes formas para se abordar a atividade cognitiva nos processos emocionais, são elas: o papel funcional e temporal da cognição na emoção; o conteúdo e as qualidades da cognição; e como o significado é alcançado. Com relação ao papel da cognição e sua temporalidade, Lazarus segue afirmando que a atividade cognitiva precede causalmente uma emoção no fluxo de eventos psicológicos, e que a atividade cognitiva posterior também é afetada pela emoção. Com relação ao conteúdo cognitivo no processo emocional consiste de conhecimento, ou seja, das crenças que a pessoa desenvolveu acerca de como as coisas funcionam, e que é acionado quando se depara com uma situação, e consiste também de avaliações (*appraisal*), sobre os eventos na sua relação com o ambiente, que podem ser eventos específicos ou a vida como um todo. E como terceira forma, ou seja, como o significado é alcançado e/ou alterado, Lazarus recorre a duas formas de avaliação, uma automática, não refletida e inconsciente; e a outra deliberada e consciente.

No intuito de reforçar o entendimento sobre emoção e sua relação com a cognição, apoiamo-nos nas reflexões que Lazarus (1982) fez, em contraponto a Zajonc (1980) que defende a tese de que a reação afetiva ao estímulo frequentemente é a primeira reação do organismo, podendo acontecer sem um processo perceptivo extenso e uma codificação cognitiva. Lazarus afirma que a cognição é uma atividade necessária e condição suficiente para a emoção, onde o processo de avaliação cognitiva de um fenômeno, daria origem à emoção, de forma particular, em maior ou menor intensidade, dependendo de como a situação está sendo avaliada em relação ao bem estar da pessoa. Outra característica inerente ao processo é o fato de que a cognição e a emoção, geralmente fundidas em sua natureza, podem ser dissociadas em situações como um exercício de processos de enfrentamento cognitivo como isolamento, racionalização ou desapego, onde podemos observar um comportamento de ataque sem o componente emocional raiva, e uma evitação sem o componente emocional medo. Dessa forma, podemos observar a possibilidade de alteração induzida da emoção. Nessa perspectiva, podemos inferir a perda ou quebra de ligação entre a cognição e a emoção, o que poderia corroborar a tese de que cognição e emoção seriam subsistemas diferentes e claramente independentes um do outro, visão essa análoga a da teoria da emoção de Cannon - Bard (Gazzaniga e Heatherton, 2005) e também de acordo com o que pensa Zajonc (1980).

Outro ponto levantado por Lazarus (1982) para sustentar a primazia da cognição sobre a emoção é a tese atual da Psicologia Cognitiva de que o funcionamento da mente seria análogo ao de um computador no que tange ao processamento das informações. Recebemos os estímulos, registramos, codificamos, armazenamos na memória, recuperamos a informação em nossa memória e significamos de forma pessoal a informação. Entretanto, Lazarus afirma que não precisamos esperar pelo resultado consciente do processamento da informação para que nos seja desvelado tudo o que ocorre no meio ambiente, e, nesse momento, de acordo com uma visão conceitual perceptiva, fatores pessoais como crenças, expectativas e motivações influenciariam no grau de atenção e na avaliação do evento, logo no seu início.

Acrescentando, Lazarus (1982, 1991a, 1991b, 1991c, 1993) afirma que a emoção é resultado de uma percepção avaliativa da relação, que pode ser real ou imaginária, entre o sujeito e o seu meio. Em outra pesquisa, Folkman e Lazarus (1988a) buscaram demonstrar como formas de enfrentamento podem influenciar o estado emocional, encontrando evidências de que, em situações de estresse, algumas formas de enfrentamento estariam associadas com aumento de emoções positivas, e outras formas de enfrentamento estariam associadas com emoções negativas. O enfrentamento, em uma perspectiva filogenética darwiniana, pode ser entendido como um comportamento-resposta a uma emoção, por exemplo, agressão, ou evitação sendo desencadeado por medo, entretanto, sob a perspectiva psicanalítica da psicologia do ego, o enfrentamento incluiria processos cognitivos como negação, repressão, supressão e intelectualização, assim como comportamentos de resolução de problemas.

Para que se alinhem conceitualmente três componentes do processo em questão, e facilitar a comparação do presente estudo, faz-se relevante iluminarmos os conceitos de emoção, enfrentamento e avaliação cognitiva. E dessa forma Folkman e Lazarus (1988b) definem mais uma vez a emoção: “Nós temos definido emoção como um complexo de reações psicológicas organizadas, consistindo de avaliações cognitivas, ações impulsivas, e reações somáticas padronizadas” (P. 310).

Pode-se observar nessa definição, que a avaliação cognitiva faz parte do estado emocional, e ainda segundo Folkman e Lazarus (1988b), esses três componentes, que nos propomos a definir, operam como uma unidade, no lugar de respostas separadas, e o modelo desses componentes reflete a qualidade e intensidade da emoção.

### 3.3.2.4. As emoções básicas segundo Lazarus

Será apresentado neste tópico a visão de Lazarus sobre as emoções com seus relativos temas centrais relacionados, que permeiam o processo de avaliação do sujeito ao se relacionar com um fenômeno, e uma breve revisão da teoria de Lazarus sobre as emoções consideradas básicas: raiva, ansiedade e tristeza. Listamos quinze emoções, positivas e negativas relacionadas por Lazarus e suas respectivas causas (Lazarus, 2006):

Raiva: uma ameaça/ofensa contra si.

Ansiedade: enfrentando uma incerta ameaça existencial.

Tristeza: ter experimentado uma perda irrevogável.

Medo: confrontando um imediato, concreto e extremo perigo físico.

Culpa: tendo transgredido um imperativo moral.

Vergonha: ter falhado em viver de acordo com um ideal íntimo.

Inveja: querer o que o outro tem e sentindo-se privado na ausência do objeto.

Ciúmes: ressentir-se com terceira pessoa pela ameaça ou perda do amor de alguém.

Felicidade: progredir razoavelmente na direção da conquista de um objetivo.

Orgulho: engrandecimento do próprio ego creditando-se de uma realização de valor para si próprio ou para o grupo a qual se identifica.

Alívio: vivência angustiante de metas incongruentes que evoluiu para melhor ou que desapareceram.

Esperança: temer o pior mas ansiando o melhor acreditando ser possível.

Amor: desejando ou praticando o afeto, mas não necessariamente esperando reciprocidade.

Gratidão: apreciação, reconhecimento de um presente altruísta.

Compaixão: ser movido a oferecer ajuda a pessoas que sofrem.

**Raiva:** para Lazarus (1991b) a raiva resultará de uma avaliação por parte da identidade egóica do indivíduo, onde seu conteúdo objetivo está em jogo, implicando também a relevância do objetivo. Quando esta identidade estiver ameaçada ou prejudicada, poderá se observar uma incongruência entre o que pode ser considerado uma pequena injustiça ou um grande insulto. Portanto a raiva sempre envolveria ameaças simbólicas provavelmente para o self. Na raiva, a culpa estaria sempre presente, direcionando a nossa raiva a depender da avaliação que o sujeito faria sobre quem detém as responsabilidades do evento que ocorre. Por exemplo: se um garçom

demora a servir por uma negligência explícita, nossa raiva poderia ser acionada e direcionada a ele, entretanto, caso observe-se um excesso de clientes a serem servidos por um garçom que se mostra ativo, nossa raiva poderia ser direcionada para outros objetos como a sociedade, o estabelecimento, ou ao fato de nos acharmos tolos por termos entrado nessa situação. Para a Teoria Cognitiva Motivacional da Emoção, a raiva sempre estaria associada ao fato de observarmos danos a nós mesmos, mas Lazarus lembra a possibilidade de sentirmos raiva também ao observarmos um mal ocorrendo a outrem, o que evocaria valores como justiça e igualdade, fazendo-nos sentir, em um processo vicário, como se a ameaça fosse contra nossa integridade.

**Ansiedade:** assim como na raiva, Lazarus (1991a, 1991b, 1991c) vai dizer que o foco objetivo relevante para a ansiedade também é existencial, ou seja, centrado em significados e senso de identidade construído pelo sujeito. A ameaça constituiria uma incongruência quando da avaliação da pessoa. O conteúdo objetivo da ansiedade se sobrepõe ao conteúdo objetivo da raiva, entretanto, a natureza da ameaça e como ela pode ser enfrentada é bem diferente. O que soa ameaçador é direcionado aos conteúdos dos significados existenciais do sujeito, suas crenças, e podem ser entendidos como vagos ou simbólicos, de forma que não podemos precisar se vai acontecer, e quando a ameaça ira se concretizar de fato. Na ansiedade, a ameaça não é um insulto, mas a perda em potencial do sentido e a incerteza, que nos faz sentir impotentes, sendo uma emoção antecipatória, assim como a raiva também é. Na ansiedade, não existe um agente ameaçador claro a ser responsabilizado, seja ele interno ou externo, o que elimina a presença de culpa.

**Tristeza:** para Lazarus (1991b) o foco relevante na tristeza não necessariamente recai em um conteúdo ou foco objetivo como na raiva, ansiedade, culpa e vergonha, mas consistiria de qualquer compromisso de grande importância para a pessoa como: sua função social, trabalho, reputação pública, ou uma pessoa amada. Diante desse conteúdo, uma perda irrevogável significaria uma condição de impotência ou falta de controle, sendo então a incongruência do objetivo do indivíduo que produziria a tristeza. Uma vez a tristeza sendo vivenciada, a pessoa acredita que não existe forma de restaurar a perda, e como no caso da ansiedade, nenhum agente seria o responsável objetivamente pela perda não permitindo a culpabilidade pela perda. Uma vez localizado o responsável pela perda, a emoção poderia se tornar raiva, ou talvez ansiedade ao invés de tristeza. Ainda segundo Lazarus, a tristeza possuiria duas características distintas, a primeira seria um impulso para a inação ou retirada

do envolvimento do indivíduo com o fato, e a segunda é a aptidão a evoluir lentamente com a luta individual para a aceitação da verdade insuportável.

### **3.3.2.5. Teoria Cognitiva Motivacional Relacional da Emoção de Lazarus**

Para Lazarus (1991a, 1991c) uma teoria da emoção deve apresentar dois principais ingredientes: o primeiro é oferecer proposições gerais sobre o processo da emoção, e o segundo é oferecer proposições sobre cada emoção individualmente. Com relação ao nome da teoria, Lazarus explica que ela é cognitiva pois significa o conhecimento e avaliação dos encontros adaptativos que temos ao longo de nossos dias; motivacional pelo fato de que as principais emoções e estados de humor serem reações ao valor dos objetivos adaptativos diários e ao longo de nossas vidas com os quais nos deparamos; o conceito de emocional nos auxilia a entender o que faz um encontro adaptativo ser pessoalmente relevante, representar um dano ou benefício, e portanto ter um caráter emocional; e relacional pelo fato das emoções serem sempre sobre a relação da pessoa com o ambiente onde envolvam ameaças (emoções negativas) e benefícios (emoções positivas).

Lazarus (1991c) afirma que as ideias principais de sua teoria se baseiam em conceitos que se enquadram em três categorias. A primeira seriam as variáveis antecedentes, que consistem nas condições do ambiente inerentes ao encontro adaptativo, e as características da pessoa, ou seja, as suas principais características de personalidade e crenças sobre si e o mundo, que interagem para produzir as avaliações da relação entre a pessoa e o ambiente.

A segunda seriam as variáveis do processo de mediação, que se dividem em três classes: avaliação, tendência de ações ou prontidão para ações, e enfrentamento. Avaliação, ou sendo fiel ao termo original: *appraisal*, é o constructo central de sua teoria, e que significa como a pessoa avalia do impacto de um evento sobre o seu self e seu bem estar. Tal avaliação é influenciada pelas variações ambientais e pelas características de personalidade da pessoa, como já citado acima.

Lazarus (1993) afirma que para a emoção ocorrer, os fatos, assim como construídos pelo sujeito, devem ser apreciados, avaliados, distantes de suas implicações para o bem estar da pessoa. Nessa relação, questões relevantes estariam incluídas como: Eu me preocupo com o que está acontecendo? É bom ou ruim para mim? Posso fazer algo sobre isso? Posso aceita-lo?

Será que vai piorar? E diante da incitação de tais questões fruto da avaliação, a emoção seria acionada. Lazarus evidencia então o termo *appraisal*, que traduzido significa apreciação ou avaliação, que forneceria o calor emocional, distinguindo-se de pensamentos mais frios que teriam uma relação mais secundária com a geração de emoção. E completa dizendo que das muitas atribuições e inferências, que se pode fazer diante de um encontro, a avaliação/*appraisal*, representa um subconjunto restrito que tem um relacionamento especial com a emoção.

Na direção de aprimorar o entendimento das emoções, e as determinantes cognitivas, Lazarus (1988b, 1991a, 1991c) se utiliza do conceito de padrões de avaliação cognitiva, sendo eles a avaliação primária e avaliação secundária. Avaliação primária refere-se aos investimentos e expectativas iniciais com relação aos resultados, que o sujeito faz diante de uma situação. É primário pois, sem esse investimento e expectativa não haveria potencial para a emoção, e os componentes da avaliação primária seriam: relevância do objetivo, a congruência ou incongruência do objetivo e o seu conteúdo. Diante da situação, uma ameaça por exemplo, o sujeito se depara com perguntas relativas ao que lhe é ameaçador, sendo que as respostas a essas perguntas contribuirão para a qualidade e intensidade da emoção. A avaliação secundária diz respeito às opções e perspectivas para lidar com a situação, o sujeito passa a se preocupar com o que pode fazer diante da ameaça, suas opções de enfrentamento e como o meio reagiria as suas ações. As três decisões de avaliação secundárias seriam de culpa ou de crédito se for dirigido a si próprio, ou a outro, potencial de enfrentamento e expectativas futuras.

Para Lazarus (1991a, 1991c) enfrentamento é a analogia psicológica de tendências de ações, o que embora possa parecer biologicamente determinada com características aparentemente rígidas e automáticas, mesmo que capaz de modificações, seria mais psicológico, complexo, deliberado e passível de planejamento. Lazarus desenvolveu seu conceito de enfrentamento muito associado a seus estudos sobre o estresse psicológico (Folkman e Lazarus 1988b), e pode-se dizer também que o enfrentamento é um componente importante nas emoções, principalmente as emoções negativas baseadas em ameaças e danos.

As emoções do sujeito estão sempre imersas em um fluxo dinâmico de acontecimentos e mudanças na relação pessoa-ambiente, gerando novas informações a serem avaliadas, e para Lazarus (1991b), muitas das mudanças que o afetam e interferem na avaliação são resultados

de processos de enfrentamento, cuja função é alterar a relação pessoa-ambiente de forma a aprimorar o bem estar da pessoa.

Os padrões de enfrentamento do indivíduo se fundem com o conceito de temas relacionais, também explorados nesse estudo, onde Lazarus faz referência à contribuição de Beck, na identificação de temas específicos de cada estado emocional.

Um aspecto importante levantado por Lazarus (1991b) com relação aos principais temas relacionais é que:

Embora os temas relacionais fundamentais resumam a questão das características de produção de emoções de uma pessoa em sua relação com o ambiente, eles não descrevem adequadamente as determinantes cognitivas de cada emoção. Uma outra etapa de análise se faz necessário, ou seja, especificar os significados pessoais particulares, expressados como componentes da avaliação cujo padrão é causal para cada emoção. (p. 820)

As tendências ou prontidões para a ação forneceriam a ligação entre a emoção e os padrões de respostas do indivíduo, e os processos de enfrentamento alterariam a relação pessoa – ambiente, modificando objetivamente o fato, ou o significado sobre o fato fruto da avaliação do sujeito. Por fim, ambos alterariam o estado emocional inicial. Folkman e Lazarus (1988b) definem enfrentamento da seguinte forma: “consiste de esforços cognitivos e comportamentais para lidar com demandas específicas, internas e/ou externas que são avaliadas como taxativas ou superiores aos recursos da pessoa” (P. 310). Tais esforços cognitivos e comportamentais mudariam constantemente em função de reavaliações constantes da relação da pessoa com o meio.

A terceira categoria seriam os resultados, que são divididos por Lazarus como de curto e longo prazo, onde os de curto prazo consistem em componentes de resposta imediata da emoção, isto é, as ações e tendências de ações; e os de longo prazo consistem em efeitos finais de padrões emocionais do sujeito em sua vivência social, e relativos ao seu bem estar subjetivo.

Para Lazarus (1991b), as variáveis descritas acima constituem um sistema complexo tendo como característica a interdependência, e de cuja interação depende o processo da emoção. Ressalta ainda que devemos levar em consideração que as relações pessoa-ambiente estão em constante mudança, assim como as emoções resultantes desses encontros, sendo essa a condição das mudanças em nossas vidas. Apesar de podermos observar uma recorrência na

experiência de uma certa emoção, como pode ser observado nos indivíduos com perfil ansiogênico ou com tendência a sentirem-se culpados, Folkman e Lazarus (1988b) afirmam que o estudo das emoções é principalmente o estudo de suas mudanças ao longo de um período, e nas diversas ocasiões que ocorrem, o que significa abordar a emoção como um processo.

Como explicação para o acionamento de uma determinada emoção, a teoria de Lazarus propõe um processo constituído dos conceitos acima citados, onde o sujeito diante de uma situação, desencadearia um processo avaliativo denominado originalmente de *appraisal*. Inicialmente, tal avaliação poderia ocorrer de forma consciente, ou mesmo sem a total consciência do sujeito. Em um primeiro momento, ocorreria o que Lazarus chamou de avaliação primária, já detalhada acima, onde identificaríamos informações relacionadas ao fato e a nossa pessoa, ou seja, os significados que atribuiremos ao fato. Tais atribuições iniciais seriam avaliadas com relação a sua congruência, incongruência e relevância com relação aos objetivos pessoais, principalmente aos ligados ao bem estar. Em decorrência desse processo inicial, surgiriam as emoções relacionadas à avaliação primária e relacionada às atribuições iniciais feitas pelo sujeito com relação ao evento. Em sequência, se daria a avaliação secundária, onde ocorreriam processos avaliativos mais complexos nos quais o sujeito já conta com atribuições realizadas na avaliação primária, interferência do estado emocional estabelecido com pensamentos de opções de ação de acordo com suas opções e condições de enfrentamento. Nesse momento, novos significados e atribuições podem ser produzidos, com a capacidade de intensificar ou alterar a emoção proveniente da avaliação primária.

Segundo Lazarus (1991c), nosso cérebro tem a capacidade de processar e reagir a uma extensa quantidade de informações sem estarmos completamente conscientes, de forma que podemos observar algumas respostas emocionais sem a presença de um pensamento consciente relacionado. Entretanto, como contraponto a teorias da emoção que privilegiam a emoção com relação à cognição na perspectiva temporal, Lazarus afirma que, mesmo as emoções sentidas instantaneamente, requerem algum tipo de avaliação cognitiva do evento com o qual nos deparamos, e que somente a ocorrência de uma avaliação cognitiva explicaria a nossa reação dirigida ao evento.



### 3.4. Evidências empíricas da teoria de Lazarus

Em um experimento onde tinha como objetivo identificar fontes de estresse, Lazarus, Speisman, Davison, e Mordkoff (1964a) mostraram aos participantes um filme com uma intervenção cirúrgica na parte genital, que como já observado, suscitava uma ansiedade relacionada à castração. O que Lazarus observou foi que o teor de ameaça passado pelo filme, não residia somente na ansiedade de castração, mas também em outros tipos de conteúdo como a nudez. O filme também revelou uma variação nos padrões de emoções, que não podiam ser analisados em um nível fisiológico. Lazarus observou que aspectos da personalidade dos participantes determinavam as reações. Tal conclusão concede aspecto empírico à afirmação de Lazarus que aspectos da personalidade do sujeito influenciam nas suas avaliações.

Em outro experimento, Lazarus, Speisman, Davison, e Mordkoff (1964b) validam a importância da avaliação (*appraisal*) cognitiva sobre ameaças quando da produção de reações ao estresse. Diante de um mesmo filme (operação de circuncisão em adolescentes) apresentado sem fundo sonoro e com trilhas sonoras com perfis de realce da ameaça, encorajamento e intelectualização, apontou para a conclusão de que um mesmo estímulo visual pode variar na quantidade de tensão produzida, a depender da natureza da avaliação pessoal.

Nos dois estudos cima, aspectos de personalidade e a importância da avaliação cognitiva ganharam reforço empírico diante do resultado que aponta a possibilidade da redução do estresse diante de narrativas apropriadas e trilhas sonoras incitadoras de encorajamento. Lazarus e Alfert (1964c) reforça a abordagem empírica relacionada a primazia da cognição com relação a emoção ao realizar pesquisa onde se utiliza de narrativas prévias de negação e de formação ou indução de reação, antes da exibição de filmes com teor de ameaça. Os resultados apontaram para uma significativa diminuição de reações fisiológicas e de narrativas de estresse por parte dos participantes. Novamente, a quantidade de reação ao estresse mostrou ser dependente de aspectos individuais da personalidade.

Testando o processo de avaliação cognitiva (*appraisal*), enfrentamento e padrões de reação, Monat, James, e Lazarus (1972), realizaram experimento em que submeteram voluntários a choques elétricos sem que soubessem o momento em que estes ocorreriam ou se ocorreriam. Os padrões diversos de respostas encontrados pela pesquisa indicaram a importância da avaliação cognitiva e os processos de enfrentamento em padrões de reações de estresse sob várias condições de incerteza.

Folkman, Lazarus, Gruen, e DeLongis (1996a) examinaram fatores de personalidade, avaliação primária e secundária em um grupo de 150 adultos de uma mesma comunidade em situações de estresse cotidiano, suas formas de enfrentamento focados na emoção, e seus sintomas somáticos. A pesquisa observou que os resultados encontrados de certos processos como a avaliação secundária foram muito variáveis, enquanto outros como o enfrentamento focado na emoção foram relativamente estáveis. O resultado da pesquisa apontou que as variáveis encontradas não explicavam a variedade significativa na variação do estado de saúde e seus sintomas, mas por outro lado explicavam uma quantidade significativa da variação dos sintomas psicológicos. O que, segundo os autores, indicava padrões de associação entre as variáveis e os sintomas, conferindo aspecto empírico a tese da avaliação primária, secundária e aspectos de personalidade influenciando a emoção.

Folkman, Lazarus, Schetter, DeLongis e Gruen (1996b), ampliaram a observação do estudo anterior ao realizar uma análise individual das inter-relações entre a avaliação primária, avaliação secundária e as formas de enfrentamento dos sujeitos adultos de uma mesma comunidade em eventos estressantes. O que se observou foi a relação estreita entre as formas de enfrentamento e as avaliações cognitivas realizadas pelos indivíduos no momento do encontro, assim como também se era satisfatório ou não, o resultado desse encontro. Novamente, podemos observar o reforço da tese das relações funcionais entre avaliações e variáveis de enfrentamento em eventos estressantes.

Folkman e Lazarus (1988a, 1988b) reforçam os estudos que indicam a ligação entre enfrentamento e emoção, mais especificamente como o enfrentamento media a emoção em situações de estresse. E o que foi observado é a associação da forma de enfrentamento nas emoções observadas no estudo, assim como essa associação estava relacionada ao aumento de emoções negativas ou positivas. Essas pesquisas reforçam os estudos empíricos que relacionam a cognição à emoção, à primazia temporal da cognição com relação à emoção e suas formas de influência.

Aprimorando o entendimento de como se dá o processo e a influência cognitiva com relação às emoções produzidas, Smith, Haynes, Lazarus e Pope (1993) realizaram uma pesquisa onde examinaram o status hipotético da avaliação (*appraisal*) com relação às atribuições. Os indivíduos da pesquisa relataram suas avaliações, atribuições e emoções relativas a experiência de situações vividas em um momento anterior. O resultado da pesquisa apontou para o fato de que as emoções eram mais diretamente relacionadas às avaliações do que as atribuições de

significado, e que a avaliação serve como um mediador entre a atribuição e a resposta emocional. Tal resultado apoia a hipótese do estado de avaliação como antecedente cognitivo mais próximo e anterior a emoção.

As pesquisas apresentadas acima se prestam a suportar empiricamente a teoria de Lazarus, e seus conceitos de avaliação primária, secundária, enfrentamento, e dessa forma, conferem também um suporte empírico a Terapia Cognitiva de Beck, uma vez que podemos observar, a princípio, a referência direta da utilização de tais conceitos por Beck em sua formulação teórica e aplicação prática.

### **3.5. Estudos recentes na relação entre cognição e emoção**

Neste tópico procuraremos apresentar o resultado de um levantamento de alguns estudos e pesquisas que tiveram como tema a relação entre a cognição e a emoção. Iniciamos o tema relacionando cognição e emoção fazendo referência ao famoso caso do operário Phineas Gage, que em 1848 sofreu um acidente enquanto manipulava explosivos, tendo uma barra de ferro perfurado e lesionado uma vasta área do córtex pré-frontal, atingindo tanto o lado direito quanto o esquerdo. Phineas Gage teve como resultado modificação profunda em sua personalidade, e alteração significativa na sua capacidade de tomada de decisões racionais e o processamento das emoções (Damasio, Grabowski, Frank, Galaburda, e A. R. Damasio, A. R., 1994) passando de uma pessoa tida como altamente responsável para uma pessoa de comportamentos irresponsáveis, inadequados e moralmente condenáveis.

Mackay, Barkham, Stiles, e Goldfried, (2002) realizaram uma pesquisa onde se propuseram a medir os padrões emocionais de pacientes ao longo de sessões que seguem a linha Cognitivo-comportamental e psicodinâmica – interpessoal (focada na relação terapeuta-paciente como facilitador de revelações e resolução de dificuldades interpessoais), comparando os padrões entre elas. O resultado foi que nas sessões psicodinâmicas os pacientes apresentavam estado emocional mais rebaixado de uma forma geral, ficando mais negativa no meio da sessão, em comparação aos pacientes tratados com Terapia Cognitivo-comportamental, indicando que as duas abordagens operam com diferentes mecanismos emocionais.

Calder, Lawrence, e Young, (2001) em uma perspectiva neuropsicológica, realçam o debate sobre englobar as emoções em um único modelo em neurociência, que pode ser resumido pelo sistema límbico, e em psicologia por modelos tridimensionais. Apresentam para o debate pesquisas recentes que corroem o modelo do sistema límbico diante de achados de que

certas emoções individuais são representadas separadamente no cérebro, e que sinais de medo e nojo são processadas também por áreas separadas no cérebro, ampliando a dimensão de entendimento do processamento das emoções.

Richard Davidson, que faz parte de um movimento posterior ao desenvolvimento das teorias cognitivas da emoção vistas em capítulos anteriores, intitulado Neurociência Afetiva postula que os tipos de eventos mentais que são designados de estados emocionais, constituiriam um reflexo de uma habilidade neurofisiológica para experienciar subjetivamente certos estados do sistema nervoso, em uma correlação direta entre habilidade neurofisiológica e a subjetividade. Tal inferência se tornou possível diante da evolução dos equipamentos que medem a atividade cerebral enquanto vivencia as emoções. Nessa direção, as emoções dependeriam das atividades de estruturas cerebrais que se interrelacionam, principalmente o sistema límbico e o córtex pré-frontal. Richard Davidson propôs que o estilo afetivo de um indivíduo é influenciado pela assimetria cerebral, ficando o hemisfério direito associado ao humor negativo, e o esquerdo ao positivo. Alves, Fukusima, e Casanova, (2008) revisaram o modelo e apoiaram as hipóteses de que a amígdala e o córtex pré-frontal tem papel importante na assimetria e o processamento emocional, e o papel dominante do hemisfério direito no processamento das emoções, e que o hemisfério esquerdo é dominante para as emoções positivas, e o direito para as negativas.

Com relação ao DNA, Davidson e Begley (2013) sugerem que as crianças parecem vir ao mundo com temperamentos e estilos emocionais preexistentes, diante do fato de que o recém-nascido ainda não vivenciou experiências que pudessem influenciar seu estilo emocional (Saudino, 2005), ou seja, os genes poderiam ser considerados os únicos fatores determinantes possíveis. Entretanto, de acordo com Thompson, Wilson, Pritchett, Minnis, Whittle, Puckering, e Gillberg (2010) novos estudos revelam que o ambiente intrauterino afeta a saúde física, tornando possível que uma criança, ao longo do crescimento, sofra uma variedade de enfermidades ao longo da vida, incluindo doenças cardíacas. Assim, é possível também que afete as emoções, personalidade e temperamento, o que ainda carece de estudos confirmativos, segundo o próprio Thompson.

Tal abordagem pode induzir ao entendimento de que uma vez nascido com um estilo emocional, por exemplo: tímido, essa característica permaneceria com o indivíduo por toda a vida. Na direção da afirmativa acima, Jerome Kagan (2003) realizou um estudo onde acompanhou durante anos uma grande quantidade de crianças, sendo avaliadas em busca de

inibição comportamental, onde foram avaliadas, segundo seu comportamento, como inibidas ou desinibidas. Quando tinham pouco mais de 20 anos, Kagan e sua equipe reavaliaram os sujeitos da pesquisa, acrescentando entrevistas com os pais utilizando uma escala de inibição comportamental, e também um exame com ressonância magnética funcional, cujo resultado mostrou que os adultos jovens que haviam sido classificados como fortemente inibidos, tinham uma maior ativação na amígdala em comparação com os classificados como desinibidos. A conclusão do estudo de Kagan foi de que uma a inibição comportamental é uma característica do comportamento com extrema estabilidade, ou seja, uma criança tímida aos nove anos se torna um jovem de 16 anos tímido, e posteriormente um adulto tímido, e confirmando a amígdala como a base cerebral do comportamento emocional avaliado.

Dois estudos entretanto se opõe ao entendimento de imutabilidade relacionado a predisposição genética relativos aos estudos acima citados. Davidson e Begley (2013) relatam uma pesquisa feita na década de 1980 quando estudou-se uma grande família holandesa na qual quatorze homens apresentavam o comportamento impulsivo tendo cometido crimes que envolviam incêndio e tentativas de estupro. Observou-se que todos tinham uma forma idêntica de cromossoma X produtor da enzima MAO-A (monoamina oxidase) que tem como função metabolizar a serotonina, noradrenalina e a dopamina. A versão do gene apresentado pelos membros da família tinham a característica de produzir pouca MAO-A fazendo com que o cérebro fique inundado de substâncias neuroquímicas que induzem a agressão explicando, dessa forma, o comportamento agressivo. Entretanto, Caspi, McClay, Moffitt, Mill, Martin, Craig, Taylor, e Poulton, (2002) realizaram uma pesquisa com um grupo de 442 Neozelandeses com o objetivo de determinar o tipo de MAO-A presente, correlacionando com registros criminais ou públicos, no intuito de identificar quais haviam apresentado comportamento antissocial ou criminoso até os 26 anos. O resultado apresentado não apontou correlação entre o gene e o comportamento agressivo, apontando para o fato de que o gene sozinho não aumentaria o risco de comportamento agressivo, e que fatores socioafetivos, e de interação com o ambiente teriam a capacidade de ativar ou manter genes desativados.

Shurick, Hamilton, Harris, Roy, Gross, e Phelps, E. A. (2012) realizaram uma pesquisa para observar os efeitos duradouros da reestruturação cognitiva, uma técnica da Terapia Cognitivo-comportamental, em medos condicionados. Baseados em estudos de reavaliação cognitiva que demonstraram que a reinterpretação de um estímulo pode alterar a resposta emocional, e que os resultados mostraram ser duradouros em quadros de ansiedade, tiveram

como objetivo observar se a reestruturação cognitiva poderia atenuar respostas de medo condicionado, e se o efeito perduraria pelo prazo de 24 horas. Condicionaram participantes com um leve choque associados à imagem de cobras e aranhas recolhendo relatos de subjetivos de medo e atividade eletrodérmica, designando aleatoriamente alguns participantes para exercício de reestruturação cognitiva relacionada ao fato. 24 horas depois o mesmo grupo repetiu a atividade de condicionamento, e o que se constatou foi que os participantes submetidos à reestruturação cognitiva demonstraram menos medo comparados ao grupo de controle, sugerindo existir efeitos duradouros.

## **CAPÍTULO 4: TERAPIA COGNITIVA E A TEORIA COGNITIVA DA EMOÇÃO DE LAZARUS**

O presente capítulo tem como objetivo determinar a real extensão da influência do modelo de Lazarus na TC, e o quanto esta psicoterapia apoia sua abordagem da emoção num modelo científico. Partirá das referências que são feitas por Beck a Richard Lazarus e comparará as teses da TC com a teoria de Lazarus em seus próprios termos.

A primeira referência de Beck a Lazarus, tomando como ponto inicial a publicação dos textos de 1963 e 1964 de Beck relacionados aos experimentos com depressão, precursores da Terapia Cognitiva, pode ser encontrada em Beck (1970), com a proposta de explicar a natureza da Terapia Cognitiva e sua relação com a Terapia Comportamental, onde Beck faz referência a terapeutas comportamentais, dentre eles Lazarus, enfatizando a importância dos constructos mediacionais ou processos cognitivos na terapia comportamental.

De acordo com uma busca minuciosa nas referências dos trabalhos de Beck, podemos afirmar que Beck utilizou de forma mais intensa a referência da teoria da emoção de Lazarus no início da construção da teoria cognitiva da Terapia Cognitiva, e principalmente nos trabalhos e pesquisas relacionadas a depressão e posteriormente nos trabalhos relacionados ao transtorno de ansiedade.

Como uma aparente divergência conceitual entre Beck e Lazarus, e única observada nesse estudo, fazemos referência a posição de Lazarus (1991b) relacionada à diferenciação entre emoções positivas e negativas, apoiando a menção de que algumas teses sustentam a proposição de que o estado depressivo profundo em alguns pacientes pode apresentar melhoras quando estes, ao invés de manter e direcionar a raiva contra si próprios, a colocam para fora, em um processo catártico. Como já mencionado nesse estudo, tal posicionamento teórico se alinha com a explicação psicanalítica de Freud (1917) sobre a emoção e o modelo de depressão. Também como já mencionado nesse estudo, tal proposição psicanalítica relacionada à depressão foi a escolhida por Beck para seus estudos que pretendiam testar cientificamente a

psicanálise. Como sabemos, o resultado foi a descoberta de certos padrões cognitivos responsáveis pela tendência de pacientes fazerem julgamentos com tendências negativas com relação a si próprios, o mundo e o futuro, não a corroboração dessa atividade de auto agressão ou raiva retrofletida. E com relação à catarse, Beck entende que sem um trabalho de reestruturação cognitiva, não se observam benefícios duradouros, e em alguns casos podemos observar uma piora do quadro.

Para Lazarus (1991c), a emoção que os pacientes experimentam é a fonte mais rica de informação sobre os aspectos psicodinâmicos, especialmente as emoções recorrentes do contexto social em que ocorrem, e sob uma ótica terapêutica, é considerada uma ferramenta universal a observação das reações emocionais no aqui e agora, e em algumas ocasiões sugerir ao paciente que revisite uma experiência vivenciada em um passado distante ou recente. Tal afirmação se alinha com um dos princípios gerais da Terapia Cognitiva (Beck 1997b) afirmando ser uma prática terapêutica que inicialmente enfatiza o presente e as aflições atuais do paciente, podendo voltar a atenção a situações do passado se for pertinente.

#### **4.1. As emoções na visão de Beck**

Na visão de Beck (1976), a raiva seria uma reação primitiva do organismo para destruir ou repelir um agente nocivo, sendo esse um padrão humano básico de proteção. Uma vez atacado, fisicamente ou verbalmente, a raiva nos permite contra-atacar. Entretanto, ainda segundo Beck, essa reação não necessariamente ocorre a todos que sofrem um ataque, pois podemos observar pessoas que, diante de um ataque, ficam paralisadas, tomados de extrema ansiedade. Beck (1999b) também considera o caráter egocêntrico na raiva, citando: “a tendência de interpretar com demasiada importância, em termos de nossa própria perspectiva é uma expressão da perspectiva egocêntrica” (p. 28). Ao dizer que nossas crenças e processamento de informações tem um papel determinante em nossas emoções e comportamentos, Beck (1999b) apresenta um modelo cognitivo da raiva, onde vai dizer que geralmente as pessoas entendem ser a raiva a primeira resposta a uma ofensa, entretanto, após uma reflexão introspectiva pode-se reconhecer que a primeira resposta é a aflição ao invés de raiva. Logo após interpretaríamos a situação de forma hostil e ameaçadora, acionaríamos a raiva e nos mobilizaríamos para o ataque.



Tanto Beck quanto Lazarus realçam o caráter egocêntrico na raiva, e a semelhança na explicação do acionamento da raiva, sendo ela: quando nos vemos em situação de ameaça, e quando o evento que ameaça aciona e faz contraponto a valores individuais como igualdade e justiça.

Para Beck (1976), a ansiedade pode ser observada quando alguém se considera em perigo eminente, diante de uma possibilidade real ou imaginária de riscos físicos ou psicológicos como a possibilidade de se machucar, uma doença séria, passar dificuldade econômica ou uma rejeição social. Pode-se também observar ansiedade quando a ameaça ocorre a outra pessoa, que não a si próprio. Beck também faz referência à avaliação primária em Lazarus, e já observada nesse estudo, quando a pessoa identifica a situação de ameaça e tem acesso à probabilidade, à eminência e o grau do risco em potencial. Vale ressaltar que a avaliação de ameaça é inerente ao indivíduo, idiossincrática e relativa aos seus sentidos privados, configurando egocentrismo. Beck, Emery e Greenberg (2005a) distinguem medo da ansiedade da seguinte forma:

Ansiedade pode ser distinguida do medo onde o primeiro é um processo emocional enquanto medo é um processo cognitivo. Medo envolve a avaliação intelectual de um estímulo ameaçador; ansiedade envolve a resposta emocional a avaliação. (p. 9)

Parece claro o paralelismo entre a conceituação de ansiedade de Lazarus e a de Beck, observando-se os aspectos motivadores e natureza da ansiedade e como ela ocorre, assim como a característica relativa ao processo egocêntrico do sujeito e seus valores.

Para Beck (1999a), também a perda tem papel central na tristeza: “o significado especial de uma perda particular determina se uma pessoa vai se sentir triste, ou seja, ele concebe a perda como subtração de seu domínio de forma significativa...” (p. 58). Podemos observar a perda como tema principal para a tristeza, tanto para Lazarus como para Beck.

#### **4.2. Avaliação primária e avaliação secundária**

Weishaar (1993) cita a influência de Richard Lazarus (1966) na formulação da teoria da Terapia Cognitiva de Beck tanto pela ênfase no papel da cognição no comportamento humano quanto nos seus conceitos de avaliação primária e avaliação secundária, que foram utilizados por Beck (avaliação primária e secundária) no seu modelo de ansiedade, fazendo referência a como uma pessoa avalia o risco a qual está submetido em uma situação, sua habilidade para

lidar com o perigo, e também em como uma pessoa pode superestimar uma ameaça e subestimar seus recursos de enfrentamento (Beck, 1976; Beck, Emery e Greenberg, 2005a).

Beck (1976) sustenta a tese de que o significado especial de um evento determina a resposta emocional, e que tal afirmação constitui o cerne do modelo cognitivo das emoções e dos transtornos emocionais. O significado estaria envolto em uma cognição, um pensamento ou uma imagem, pois em algumas circunstâncias, a cognição consistiria simplesmente de uma conotação ou um julgamento de valor como horrível ou maravilhoso. Nessa relação entre cognição e emoção, com enfoque na rota direcionada para as emoções, Beck menciona que tanto Richard Lazarus (1966) quanto Albert Ellis (1994) influentes em sua teoria e que também demarcaram a rota entre cognições e emoções, até o momento não haviam delineado os tipos particulares de avaliações que direcionam para emoções específicas. Tal delineamento foi realizado por Beck ao identificar os pensamentos específicos e característicos a cada estado emocional. Lazarus, em seu artigo de 1993, intitulado: *In Search of Hot Cognitions: Attributions, Appraisals, and Their Relation to Emotion*, explica o significado do termo *appraisal*, (avaliação), destacando-o como o antecedente cognitivo mais próximo da emoção, gerando os pensamentos diretamente relacionados à emoção sentida pelo sujeito. Em uma perspectiva beckiana, pode ser entendido como sendo o processo de significação que vai gerar o pensamento automático (negativo em caso de emoções negativas), e que em um processo investigativo o terapeuta busca identificar junto com o paciente, diferenciando-o de outros pensamentos relacionados ao evento, mas que não tem tanto peso de acionamento da emoção.

Para Lazarus (1991b), os temas relacionais centrais são fundamentais para explicar a ameaça ou o benefício observado por um sujeito em um encontro adaptativo, e tais temas se encontram subjacentes a cada tipo de emoção. Existe uma diversidade de encontros ameaçadores ou benéficos, na visão do sujeito, que podem direcionar a emoções positivas e negativas, e cada emoção individual, ou grupo de emoções é definido por um tema relacional específico. Nesse sentido, Lazarus corrobora a importância das pesquisas clínicas e suporte empírico de Beck com relação às distorções cognitivas, confirmando a afirmação de Beck no parágrafo anterior, demonstrando uma sinergia, identificação e similaridade entre o que, tanto Lazarus quanto Beck reconhecem de importante para explicar as emoções específicas em um sujeito, sendo também a hipótese central em psicopatologia na teoria de Beck.

A teoria cognitiva afirma que, por causa de nossa propensão a produzir significados, estamos constantemente avaliando e interpretando, tanto os estímulos internos quanto os

internos, o que representa um constante estado de processamento cognitivo. Beck (1999a) se apoia no conceito formulado por Lazarus e Folkman (1984) sobre avaliação cognitiva como sendo: “o processo de categorizar um encontro, e suas várias facetas, em respeito à sua significância para o bem estar” (p.31).

No sentido de entender os processos cognitivos no quadro de ansiedade, Beck (1976, 2005a) examina os referidos processos no contexto onde um indivíduo é exposto a perigos físicos consideráveis. Para ilustrar, Beck traz o exemplo de um caçador prestes a atravessar uma região habitada por leões e a experiência de medo que o caçador certamente experimentará. De outra forma, se o leão estiver próximo ao caçador mas dentro de uma jaula, mesmo demonstrando agressividade, o leão pode não provocar ansiedade em quem estiver próximo. Este exemplo, mesmo que demasiadamente simples, permite um olhar sobre o delineamento claro dos mecanismos e operações envolvidos, e os diferentes resultados frutos de avaliações distintas, no caso do exemplo citado, não somente a proximidade do predador (leão), mas também fatores protetivos (jaula).

Richard Lazarus (1966, 1991c) e seus conceitos de avaliação primária, avaliação secundária e reavaliação serão então referenciados por Beck (1976, 2005a) para explicar os processos envolvidos na avaliação de ameaças, tendo como resultado emocional em muitos casos, a ansiedade. Como avaliação primária, Beck compara a construção de uma situação particular como se fosse uma série de fotografias ou um filme, onde seriam verificados os aspectos relevantes do ambiente e após seriam determinados em quais aspectos, se fosse o caso, o foco seria dado. Com o processamento cognitivo, assim como uma fotografia, ou um filme, ocorreria a redução do número de dimensões (na fotografia, três dimensões são reduzidas a duas), sacrificando uma gama considerável de informações e possivelmente introduzindo distorções ao objeto/fenômeno observado, ou seja, tanto o aparato fotográfico como a organização cognitiva tem uma influência decisiva no que se vê, descrito da seguinte forma por Beck (2005a):

Se a imagem mental ou a concepção é ampla ou estreita, clara ou turva, acurada ou distorcida, depende da configuração cognitiva. A estrutura cognitiva preexistente, ou seja, a combinação de expectativas, interesses e preocupações determina quais os aspectos da cena será realçada, camuflada ou excluída. Além disso, o propósito do indivíduo que está se aproximando de uma situação vai influenciar os padrões que ele irá procurar e ver. (p. 38)

Em sequência a essa descrição, e sintetizando o processo de avaliação primária, Beck faz referência ao que chama de respostas de emergência, que seriam respostas acionadas quando a pessoa percebe, de forma correta ou incorreta, que existe perigo claro e presente aos seus domínios. E uma das características dessas respostas de emergência seria o aspecto egocêntrico contido na sequência de processamento cognitivo onde uma pessoa em situação de ameaça significaria a situação em termos de como seria afetada, e se interesses vitais parecessem ameaçados, selecionando dados e modelos para uma adequada e egocêntrica resposta a situação. O sistema cognitivo que entra em ação mostra ser diferente, por exemplo, do que é ativado em situações neutras, e a conceitualização no processo de ameaça descrito acima, revela-se menos maduro, embora mais rápido do que os tipos de conceitualizações derivadas de pensamentos mais reflexivos, o que, segundo Beck (2005a), se assemelha, mesmo que de forma rudimentar, ao que Freud descreve como processo primário.

Uma vez que a avaliação primária sugere que a situação tem caráter nocivo, reavaliações sucessivas ocorrem no intuito de esclarecer melhor a natureza da ameaça. Ao mesmo tempo que a pessoa ameaçada está avaliando a natureza da ameaça, também está acessando seus recursos para lidar com a situação. Este processo, segundo Beck (2005a), é o que Lazarus (1966, 1991b) chama de avaliação secundária, que visa acessar a disponibilidade dos recursos internos, e sua eficácia, para anular ou desviar de um dano proveniente de um ataque específico. Como exemplo imagine um garoto pequeno sendo confrontado por um colega maior com intenções de agredi-lo (avaliação primária). É natural que antecipe e avalie o quanto poderá se machucar, e que seus recursos de se defender são mínimos (avaliação secundária). O risco de ser machucado é alto até que consiga se distanciar o suficiente do agressor. Pode-se perceber que os processos de avaliação primária e secundária não ocorrem separados, e de fato, ainda segundo Beck tais processos são integrados na mesma avaliação global. É explícita (e assumida) a influência direta do conceito de avaliação primária e secundária de Lazarus na estrutura utilizada por Beck.

### **4.3. Empatia**

Ao tratar do assunto empatia, Beck (1999a) comenta que reações como a de espectadores de um jogo de futebol que simulam os movimentos dos jogadores durante o acompanhamento de um lance excitante ou nosso movimento de retração automática de um braço ou uma perna diante da observação de alguém se machucando no mesmo membro, pode

parecer uma evolução de reflexões condicionados, e portanto involuntários, como quando testamos o reflexo do tendão patelar com uma leve batida de um martelo de borracha. Entretanto, para Beck (1999a), “A empatia verdadeira requer que nos importemos com a pessoa em sofrimento (p. 234)”, e não bastaria simplesmente ter a capacidade de nos colocarmos em análise na perspectiva do outro, o que pode muito bem ser feito por psicopatas. Para aprofundar e auxiliar em sua reflexão sobre empatia, Beck faz referência a ao trabalho de Lazarus (1991b) onde buscou descrever respostas ansiogênicas em humanos em experimentos onde mostrava filmes com acidentes dentro de indústrias.

#### **4.4. Relação entre a cognição e depressão**

Em seus primeiros experimentos sobre depressão e nos artigos de 1963 e 1964, que podem ser considerados um marco inicial para a o desenvolvimento da Terapia Cognitiva, não observamos a referência de Beck a Lazarus nos aspectos relacionados à cognição e principalmente emoção, apesar de já haver a similaridade de pensamento com relação ao que influenciaria o estado emocional, ou seja, os processos avaliativos e as cognições peculiares.

Beck (1999a) se utiliza da contribuição teórica de Lazarus (1982, 1991b, 1991c) para sustentar a tese de que as experiências emocionais ocorrem dentro do contexto de uma interação dinâmica e relacional entre o sujeito e o seu meio ambiente, considerando aspectos de atenção e consciência que podem contar com esforços automáticos ou controlados (Lazarus 1991b). E ainda de acordo com Lazarus, os significados não levariam diretamente à emoção, mas sim a cognições e avaliações dos significados pessoais em uma situação específica visando à busca do bem estar da pessoa. Ocorreria então o *processamento da informação* baseado nos esquemas pessoais, e que segundo Beck: “Refere-se a estruturas, processos e produtos envolvidos na representação e transformação de significados baseados em dados sensoriais derivados do ambiente interno e externo do sujeito” (Beck, 1999a, p. 77).

Esse exercício de imposição de significados pelo sujeito é um processo considerado intenso, tanto por Beck quanto por Lazarus, e podemos considerar que esse processo cognitivo envolve algum grau de inconsistência e inacurácia, pois as construções cognitivas são, no máximo, uma representação aproximada da experiência. Ocorre que em estados de emoção intensa, ou estados ansiosos ou depressivos, os vieses cognitivos podem se tornar mais pronunciados e sistemáticos por causa da ativação da hipervalência das estruturas. Na

depressão, esses vieses cognitivos avaliativos já foram descritos por Beck e designados como *erros cognitivos*, bem característicos na depressão, e já descritos no capítulo 2 no item 2.2.3.

#### **4.5. Processo terapêutico**

Baseado em sua teoria cognitiva, Beck acredita que a Terapia Cognitiva permite que a pessoa modifique seus pensamentos e significados sobre algo que lhe incomoda, através de um trabalho terapêutico que inclui identificação, aprendizado de habilidades e flexibilização cognitiva, em um processo idiossincrático baseado nas crenças e esquemas pessoais, fazendo com que o sujeito possa alterar a emoção referente ao fato. Do mesmo modo, Lazarus (1991b, p. 140) também acredita que o esquema e o sistema de crenças do sujeito, que consistem de um conhecimento generalizado sobre concepções e experiências, orientam para processos individuais diferentes de cada pessoa, o que faz com que cada um possa ter uma significação e reação diferente do mesmo evento; e que diante de um processo terapêutico direcionado a modificar tais crenças disfuncionais, permitem alterar estados emocionais e angustiantes, o que demonstra ser um pensamento alinhado, tanto teoricamente quanto nas ações práticas.

Lazarus (1991b) lembra que, apesar de ainda haver quem duvide da existência da *mente inconsciente*, atualmente a aceitação e interesse por ela é generalizado, principalmente entre os acadêmicos. Ele sabe que seus tópicos sobre emoção e adaptação seriam seriamente prejudicados caso não fossem levados em conta a validade do inconsciente. Acredita que conteúdos mentais inconscientes geralmente podem se tornar conscientes, e conteúdos mentais reprimidos podem tornar-se conscientes se a repressão for levantada por experiências fortes, ou psicoterapia que leve a reflexão e insights. Mesmo no caso de avaliações potencialmente induzidas ou voluntárias, o seu conteúdo pode ser tanto consciente quanto pré-consciente, ou seja, perto da consciência e provavelmente acessível. Sob a perspectiva do observador, uma vez alertados pela emoção, podemos orientar nossa atenção para cognições pré-conscientes, que para Beck são os pensamentos automáticos. Em um esforço mais aprofundado, e ao longo da aquisição de habilidades cognitivas por parte do paciente, com o auxílio de uma boa definição cognitiva por parte do terapeuta, podemos acessar as crenças centrais e esquemas cognitivos do sujeito. Dessa forma, podemos observar a concordância, tanto para Beck quanto para Lazarus, da viabilidade de acesso ao material inconsciente que constitui a base da estrutura cognitiva com que o sujeito avalia e significa os eventos importantes de sua vida.

Clareando sobre a visão de Lazarus com relação ao conceito de inconsciente e acessibilidade, Lazarus acredita que podemos ficar cientes dos conteúdos da atividade mental, mas não dos processos mentais pelos quais os conteúdos são registrados, armazenados e como transformam a nossa experiência, ou seja, podemos ficar cientes de seus *produtos*, que podem ser acessados pela consciência (Lazarus, 1991b, pp. 164 – 165).

Comparando os conceitos de acessibilidade ao material inconsciente, observamos que o pensamento de Lazarus tem um perfil mais flexível com relação ao inconsciente, alinhando-se mais ao pensamento de Beck (1976), quando afirma ser possível o acesso com um esforço modesto, do que, por exemplo, à visão freudiana que defende que o material inconsciente deve vir a ficar indefinidamente no inconsciente, ou somente se tornar consciente depois de uma imersão em um prolongado esforço. Ou ainda com a visão comportamentalista onde o pensamento pode ser considerado como um comportamento manifesto, e não central no intuito de entender o comportamento humano.

Lazarus (1982) aponta característica inerente ao processo relacional entre cognição e emoção como que podendo ser dissociadas, ou seja, subsistemas diferentes, onde podemos observar comportamentos não associados a emoções entendidas como adequadas como por exemplo: agressão sem raiva, ou evitação sem medo onde podemos pressupor a possibilidade de alteração induzida da emoção. Esse pensamento de Lazarus parece validar a técnica de desafio de pensamentos automáticos utilizada na Terapia Cognitiva, onde o paciente é convidado a questionar o pensamento original, e a observar outras possibilidades de significação diante de um evento, e fruto desse exercício, poder se apropriar de um novo significado fruto de uma reflexão mais ponderada e esclarecida sobre o evento.

Ao sustentar a primazia da cognição sobre a emoção, Lazarus (1982) compara o funcionamento da mente a um computador, e seus processamentos inerentes. Ao mencionar que processamos de acordo com vivências e constructos pessoais, de acordo com as crenças individuais em um processo idiossincrático, observamos também a semelhança com o que é defendido por Beck e Alford (2000) ao explicar o seu modelo cognitivo de psicopatologia:

A teoria cognitiva da psicopatologia descreve especificamente a natureza de conceitos que, quando ativados em certas situações, são maladaptativos ou disfuncionais. Estas conceitualizações idiossincráticas podem ser consideradas como teorias informais, pessoais. A conceitualização cognitiva da psicoterapia fornece estratégias para corrigir esses conceitos. Portanto, a estrutura teórica da Terapia

Cognitiva constitui uma “teoria de teorias”, é uma teoria formal dos efeitos de teorias pessoais (informais) ou construção de realidade. (p. 21)

#### **4.6. Modelo cognitivo da depressão frente à teoria de Lazarus e LeDoux**

Beck (1963, 1964, 1976), desenvolve o modelo cognitivo da depressão, primeiro modelo cognitivo da Terapia Cognitiva, postulando três conceitos para explicar a depressão em uma perspectiva psicológica. São eles a tríade cognitiva, os esquemas e os erros cognitivos. A tríade cognitiva representa a avaliação negativa que o sujeito faz com relação a si, o contexto e suas experiências do momento, e com relação ao futuro. Os esquemas representam as crenças e estruturas cognitivas mais básicas da personalidade do sujeito que o conduzem e ditam o perfil de suas avaliações e significações diante de suas experiências. E os erros cognitivos, representando as distorções ou falhas de processamento de eventos, com perfil característico da depressão, ou seja, pessimismo e negatividade.

Analisando o modelo de Beck, podemos concluir que os conceitos de avaliação primária e secundária são suficientes e adequados para prover suporte teórico ao modelo de depressão de Beck, dada a semelhança na explicação de como o processo ocorre. As pesquisas de Lazarus se juntam as pesquisas realizadas por Beck, reforçando o caráter empírico do modelo.

Vale relembrar que Beck afirma, no início da construção da teoria cognitiva, que os esquemas cognitivos ou as crenças determinavam a interpretação do indivíduo diante de suas experiências. Também que os esquemas são estruturas cognitivas abstratas, formadas segundo regras e pressupostos adquiridos durante as primeiras experiências do sujeito e seu desenvolvimento. O processo resultaria em esquemas idiossincráticos, que gerariam padrões ou temas na percepção que o indivíduo teria de si, e de suas experiências. Entretanto, Abreu e Roso (2003) levantam a questões como: De onde provêm os esquemas? Seriam eles somente derivados de natureza cognitiva? Tais questionamentos remetem às críticas sofridas pela Terapia Cognitiva, principalmente diante dos estudos em neurociência que apontam para resultados em que a emoção também contribui para a construção de significados. Tal afirmação abre a possibilidade da discussão de que esquemas emocionais, construídos desde a infância, poderiam anteceder as interpretações cognitivas do indivíduo.

Por outro lado, Beck (2008) revê o modelo cognitivo inicial da depressão, considerando as contribuições recentes dos campos da genética e neurociência, e admitindo a possibilidade do aprimoramento do modelo, fruto da integração das áreas. Beck passa a considerar características fisiológicas, como amígdala hipersensível associada a polimorfismos genéticos



e padrões e vieses cognitivos negativos e crenças disfuncionais, como fatores de risco para a depressão. Nesse momento, observamos a aproximação da abordagem emocional, por parte de Beck, na direção de teorias da emoção que privilegiam a fisiologia, como o caso da Teoria de LeDoux. Tal observação não parece desestabilizar o preceito da primazia temporal da cognição com relação à emoção, adotados por Lazarus e Beck, mas permite a continuidade da discussão da dinâmica relacional entre cognição e emoção. LeDoux (1996) apresentou estudos onde afirma que algumas estruturas cerebrais, como a amígdala, tem a especialidade de processar um estímulo emocional, e que tem a capacidade de responder de forma rápida e precoce no processamento desse estímulo, anterior a qualquer processamento cognitivo. Tal resultado, segundo LeDoux, confirma o fato de que temos sistemas separados para o processamento da emoção, entretanto, tais estruturas neurais especializadas para a emoção podem interagir e serem influenciadas por sistemas neurais, também conhecidos, especializados por processamentos cognitivos (Gazzaniga, Ivry e Mangun, 2006).

Diante do reposicionamento de Beck, podemos observar a tendência à integração das duas teorias, deixando em aberto a discussão sobre a primazia entre emoção e cognição. Por um lado, os estudos e pesquisas realizados por Lazarus fornecem uma base contundente para o entendimento de que é razoável admitirmos processos cognitivos desde o primeiro encontro de um indivíduo com um evento, e a partir de então observarmos a reação emocional, influenciada em qualidade e intensidade por tal processamento, seja ele consciente ou não. De outro lado, a existência de vias especializadas em enviar sensações obtidas em um encontro, diretamente para a amígdala, e identificadas como vias exclusivamente emocionais, como mostram os estudos de Zajonc e LeDoux, levam Beck a admitir a possibilidade de integrar essa tese a seu modelo cognitivo. A teoria de modos de Beck lida com o que denomina modo emocional, o que parece ser um constructo mais complexo sobre a emoção do que originalmente era considerado em seu primeiro modelo cognitivo. Como já mencionado, Beck (2004) admite um sistema emocional responsável pela produção de várias emoções, onde a reação emocional tem uma função vital como parte integrante de estratégias psicobiológicas relacionadas à sobrevivência e procriação.

Uma das principais críticas com relação à origem e caráter da Terapia Cognitiva é referente ao debate sobre a primazia entre cognição e emoção. Abreu e Shinohara (1998) afirmam que cognitivistas como Beck e Ellis, reconhecidos, pelos construtivistas, como objetivistas, privilegiam o pensamento como dimensão superior, que teria o poder determinante

nas experiências de vida do indivíduo. Tal posicionamento representa uma crítica direta ao modelo cognitivo inicial da Terapia Cognitiva. Abreu segue afirmando que os construtivistas questionam a superioridade do pensar sobre o sentir e o agir, e que propõem o inverso. Nossos constructos cognitivos seriam decorrentes de organizações emocionais. Observado por essa perspectiva, nossa percepção emocional desenvolvida ao longo da vida proporcionaria a construção e posterior de significado frente aos eventos vividos pelo sujeito.

É razoável afirmar que tal crítica é um contraponto direto à filosofia adotada pela Terapia Cognitiva de Beck, o que abriria a possibilidade de uma investigação mais aprofundada de tais preceitos. Não faltariam pesquisas, tanto de Lazarus quanto de Beck para embasar hipóteses em favor da primazia da cognição. De fato, baseado no modelo inicial de Beck, somos levados, a luz de sua teoria cognitiva a discordar de tal crítica, entretanto, diante dos novos rumos adotados por Beck, no desenvolvimento da teoria dos modos, desenvolvendo sua visão do modo emocional buscando referências nos estudos de LeDoux, parece que uma mudança fundamental em sua posição pode acontecer nos próximos anos.

## CONCLUSÃO

É explícita a influência direta da Teoria Cognitiva Relacional da Emoção de Lazarus na Terapia Cognitiva de Beck, desde os primeiros textos onde Beck apresentou seus primeiros trabalhos com pacientes deprimidos, e passou a observar o conteúdo cognitivo, seu processo, perfil e relação com o estado emocional do sujeito, apesar de não fazer referência direta a Lazarus nesses referidos artigos de 1963 e 1964. Antes da Terapia Cognitiva, Beck era adepto da linha psicanalítica, o que pressupõe que sua visão sobre emoção e suas relações com pensamentos seguiam os postulados freudianos, e que, diante da alteração de rumo para a visão cognitivista, Beck presumivelmente se utilizou de teorias cognitivas para realinhar seu entendimento de emoção e cognição. Após os estudos realizados para a presente pesquisa, parece claro que a maior influência para os conceitos de emoção e sua relação com os pensamentos na Terapia Cognitiva foram de Richard Lazarus.

Acreditamos termos feito uma contextualização históricas e conceituais sobre a psicologia da emoção, da teoria da emoção de Lazarus, da Terapia Cognitiva de Beck, suficientes para respondermos ao problema dessa pesquisa, assim como aos objetivos propostos.

Após uma busca minuciosa nas obras de Beck, acreditamos ter mapeado todos os conceitos referentes à emoção e a relação com a cognição que foram diretamente referenciados por Beck, assim como expor a visão tanto de Beck quanto de Lazarus dos referidos conceitos comparando-os. Como mencionado no capítulo 3, o único momento em que aparece uma possível discordância conceitual no pensamento de Lazarus com relação ao de Beck, é quando o primeiro menciona teses que sustentam a afirmação de que pacientes melhoram ao direcionar para outro foco, a raiva que direcionam contra si, e como observado no capítulo 1 sobre a história da Terapia Cognitiva, Beck não se alinha a essa proposição, tendo refutado tal tese em suas primeiras experiências com pacientes depressivos.

Ao prosseguir na investigação das referências de Lazarus, observamos uma identidade entre os conceitos de Lazarus e Beck, a começar sobre a importância dada pelos dois ao papel

exercido pela emoção como fonte de informação dos processos psicodinâmicos e, principalmente em Beck, no aprimoramento do olhar clínico.

Outro aspecto inerente aos dois é o fato de entenderem ser suficiente, para uma observação dos problemas estruturais do indivíduo, a observação da emoção que ocorre no presente, enfatizando o aqui e agora. Também encontramos referência direta e visão análoga nos conceitos de empatia, característica muito importante na Terapia Cognitiva, no que tange a postura terapêutica.

A visão de Beck com relação às emoções básicas raiva, ansiedade e tristeza, escolhidas para análise no presente estudo, se mostrou tanto em sua natureza, forma de acionamento e perfil de cognições associadas, como análoga ao pensamento de Lazarus, o que confirma uma referência direta de Lazarus sobre Beck.

Com relação ao processamento de informação, observamos uma congruência nos aspectos relacionados ao egocentrismo, relação com o meio externo, e o perfil idiossincrático do processamento, assim como os conceitos de congruência e incongruência dos objetivos com o self; todos conceitos importantes no modelo cognitivo de Beck.

No que se refere à avaliação cognitiva, é claramente exposta por Beck a influência direta dos conceitos de avaliação primária e secundária de Lazarus, principalmente no modelo de ansiedade da Terapia Cognitiva, o que contribuiu tanto para o modelo explicativo como para o modelo de abordagem terapêutica, e nesse ponto observamos onde Beck teve contribuição relevante ao desenvolver pesquisas em que identificou os tipos de pensamentos característicos em cada estado emocional, que é mencionado por Lazarus como temas centrais relacionais.

É consensual entre Lazarus e Beck o fato de constantemente significarmos os eventos com os quais nos deparamos. Ambos defendem que, nesse processo cognitivo complexo, ocorrem atribuições e avaliações em diferentes níveis, nas quais temos a oportunidade de poder identificar qual a cognição que está diretamente relacionada à emoção em questão, e que tal processo tem como base estrutural esquemas e crenças que foram se formando ao longo das experiências do sujeito. Tal material constituiria o que pode ser entendido, de uma forma geral, como que armazenado no inconsciente. Tanto Lazarus quanto Beck entendem que esse produto do processamento cognitivo, que é acionado e produzido na relação do sujeito com um evento, pode ser acessado e trabalhado em reflexões sob o crivo da razão, proporcionando a possibilidade de uma flexibilização cognitiva, alteração de crenças e significados, validando a visão da Terapia Cognitiva nas suas estratégias e técnicas terapêuticas.

Outro aspecto de identificação, é o fato de que Lazarus, assim como Beck, enfatizam a possibilidade de controle das emoções pela razão, e ambos mencionam influências do estoicismo grego e do filósofo Epictetus (55-135 AC) que escreveu em sua obra *The Enchiririon* (tradução: O Manual): “os homens são perturbados não pelas coisas, mas pelos princípios e noções que formam concernentes as coisas” (item 5). Entretanto, Lazarus faz um alerta razoável sobre o que considera uma tendência perigosa, diante de o quão longe e extenso tem ido a explicação pela perspectiva cognitiva, da equiparação da atividade cognitiva com o conceito de mente. Tal reflexão não é objeto de análise desse estudo, entretanto se mostra bastante pertinente seu aprofundamento como estudo complementar.

No momento em que a emoção passou a ser observada como aspecto importante para o processo de mudança humana, pudemos observar esforços na direção do entendimento do fenômeno. Destacamos a visão psicanalítica, historicamente anterior ao desenvolvimento do conceito cognitivista sobre emoção, lidando com a emoção de acordo com os ensinamentos freudianos, onde a emoção era entendida inicialmente como uma energia psíquica, que se manifestaria quando demasiadamente represada ou reprimida extrapolando a capacidade do sujeito em lidar com ela. Em um certo momento, por volta de 1940, tal explicação, assim como a explicação do modelo behaviorista baseado no estímulo resposta, proeminentes na época, não se mostravam suficientes para um certo grupo de pesquisadores, e a conotação e associação com a cognição começou a fazer parte dos estudos sobre a emoção. A visão da linha cognitiva da emoção começou a ser desenvolvida e a ganhar força, e sobre ela Lazarus (1991b) diz:

Terapeutas cognitivos usualmente veem a emoção assim como eu vejo, como o resultado de significados pessoais dos eventos, e a sua forma central da abordagem terapêutica sendo a mudança da visão patogênica de pensar sobre si mesmo e o mundo e assim mudar o padrão emocional distorcido. (p. 458)

Tal afirmação resume a filosofia de Beck ao ressaltar no processo de significação o meio e o fim terapêutico, remetendo à tríade cognitiva de Beck, a incluir nesse item, a visão de futuro.

No que parece ser o novo desenho da teoria cognitiva da Terapia Cognitiva, Beck apresenta seu conceito de modos, onde aborda a emoção como um modo separado e que interage junto aos demais modos, como já explorado neste trabalho. Entretanto, por critério de escolha metodológica, optamos a nos ater ao estudo da emoção referente ao primeiro modelo desenvolvido por Beck. Foi possível observar que o material referente à teoria de modos é

recente, pouco desenvolvido e não muito extenso, todavia já é possível perceber a tendência de Beck a se aproximar dos estudos em neuropsicologia.

Não é pretensão desta pesquisa tomar posição com relação à primazia temporal da cognição em relação à emoção, todavia, é possível afirmar que não parece possível explicar o acionamento e processamento da emoção sem que aspectos cognitivos sejam levados em consideração, e o oposto da mesma forma. Posicionamentos claros com relação a esse dilema, como podemos observar em Zajonc privilegiando a emoção, e Lazarus privilegiando a cognição parecem caminhar para uma complementação teórica. Beck (2008) mostra um movimento explícito de aproximar sua teoria aos estudos em neurociência quando se utiliza dos trabalhos de LeDoux (1996) para rever o modelo cognitivo da depressão. A teoria dos modos de Beck parece indicar a direção que a Terapia Cognitiva de Beck aponta no momento.

Por fim, concluímos que tanto Lazarus quanto Beck comungam da visão construtivista do conhecimento, onde nos relacionamos primariamente com os significados dos eventos, construindo dessa forma, a noção de realidade; e ainda observando que Beck apoia sua teoria cognitiva, nos temas relacionados a emoção, sobre conceitos filosoficamente similares e compatíveis com o que expõe Lazarus em sua teoria cognitiva da emoção. Dessa forma, esperamos ter contribuído para o entendimento das teóricas da Terapia Cognitiva de Beck.

Como direcionamentos futuros, observamos a tendência de Beck em aprofundar-se na relação com o campo da neuropsicologia, o que abre espaço para o prosseguimento do presente estudo na mesma direção, assim como dar continuidade a exploração das outras influências explícitas e implícitas da Terapia Cognitiva de Beck.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, C. N., Shinohara, H. (1998). Cognitivismo e Construtivismo: uma fértil interface. Em Ferreira, F. R., Abreu, C. N. (Org.). *Psicoterapia e Construtivismo: considerações teóricas e práticas* (pp. 65-81). Porto Alegre: Artmed.
- Abreu, C. N., Roso, M. (2003). *Psicoterapias Cognitiva e Construtivista*. Porto Alegre: Artmed.
- Alves, N. T.; Fukusima, S. S. e Aznar-Casanova, J. A. (2008). Models of brain asymmetry in emotional processing. *Psychology & Neuroscience*, Vol., 1, 1, 63-66.
- Baars, B. J. (1986). *The Cognitive Revolution in Psychology*. New York: Guilford.
- Balbi, J. (2008). Epistemological and theoretical foundations of constructivist cognitive therapies: Post-rationalist developments. *Dialogues in Philosophy, Mental and Neuro Sciences* 8; 1 (1): 15-27. Disponível em: <http://www.crossingdialogues.com/Ms-A08-01-6.pdf> . Acesso em 18 ago. 2013.
- Beck, A. T. (1963) Thinking and Depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, Vol. 9, p.324-333.
- Beck, A. T. (1964) Thinking and depression: Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, Vol.10, p. 561-71.
- Beck, A. T., Alford, B. A. (1967). *Depression: causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*. Vol. 1, p. 184-200.
- Beck, A. T. (1976) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Boston: International Universities Press.

- Beck, A. T., Clark, D.A. (1988). Anxiety and Depression: an Information Processing Perspective. *Anxiety Research*, 1988, Vol. I, p. 23-36.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G. (1997a) *Terapia Cognitiva da Depressão*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Beck A. T. (1997b). The Past and Future of Cognitive Therapy. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, Vol.6, p. 276-284.
- Beck, A. T., Clark, D. A., Alford, B.A., (1999a). *Scientific Foundations of Cognitive Theory and Therapy of Depression*. New York: John Wiley & Sons.
- Beck, A. T. (1999b). *Prisoners of Hate. The Cognitive Basis of Anger, Hostility and Violence*. New York: Harper Collins Publishers.
- Beck, A. T., Alford, B.A. (2000). *O Poder Integrador da Terapia Cognitiva*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul.
- Beck, A. T. (2004). Além da Crença: Uma Teoria de Modos, Personalidade e Psicopatologia. In Salkovskis, P.M. *Fronteiras da Terapia Cognitiva* (pp. 21-40). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Beck, A. T.; Emery, G., e Greenberg, R. (2005a). *Anxiety Disorders and Phobias: A cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T.; Freeman, A.; Davis, D. D. (2005b). *Terapia Cognitiva dos Transtornos da Personalidade*. Porto Alegre: Artmed.
- Beck, A.T. (2005c). The current state of cognitive therapy: a 40 year retrospective. *Archives of General Psychiatry*; Vol. 62(9), p. 953-959.
- Beck A. T. (2006). How an anomalous finding led to a new system of psychotherapy. *Nature Publishing Group*. Vol. 12, p. 1006-1139. Disponível em: <http://www.nature.com/nm/journal/v12/n10/full/nm1006-1139.html> . Acesso em 12 mai 2013.
- Beck A. T. (2008). The Evolution of the Cognitive Model of Depression and Its Neurobiological Correlates. *American Journal of Psychiatry*, Vol. 165, p. 969-977.



Beck, J. S. (1997). *Terapia Cognitiva: Teoria e Prática*. Porto Alegre, Artmed.

Calder, A. J., Lawrence, A. D., e Young, A. W. (2001). Neuropsychology of Fear and Loathing. *Nature Review*, Vol. 2, p. 352-363. Disponível em: [http://www.nature.com/nrn/journal/v2/n5/full/nrn0501\\_352a.html](http://www.nature.com/nrn/journal/v2/n5/full/nrn0501_352a.html) . Acesso em 20 nov. 2013.

Caspi, A., McClay, J., Moffitt, T. E., Mill, J., Martin, J. Craig, W. I., Taylor, A., e Poulton, R. (2002). Role of Genotype in the Cycle of Violence in Maltreated Children. *Science*, Vol. 297, p. 851-854.

Castañon, G. A. (2007). *Introdução a Epistemologia*. São Paulo: EPU.

Dalgleish, T. (2004). The Emotional Brain. *Nature Reviews Neuroscience*, VOL. 5, p. 582-589. Disponível em: <http://www.nature.com/nrn/journal/v5/n7/full/nrn1432.html>. Acesso em 25 jun 2013.

Damásio, H., Grabowski, T., Frank, R., Galaburda, A. M. Damasio, A. R. (1994). The Return of Phineas Gage: Clues About the Brain from Ther Skull of a Famous Patient. *Sciences, New Series*, Vol. 264, No 5162, p. 1102-1105.

Davidoff. L. L. (2001). *Introdução a Psicologia*. 3a Ed. Itaim-Bibi: Makron Books.

Davidson, J. R., Schwartz, G. E., Rothman, L. P. (1976) Attentional Style and the Self-Regulation of Mode-Specific Attention: An EEG Study. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 85, p. 611-621.

Davidson, R. J., Fox, N. A. (1989). Frontal Brain Asymmetry Predicts Infant`s Response to Maternal Separation. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 98, p. 127-131.

Davidson, R. J., Jackson, D. C., e Kalin, N. H. (2000). Emotion, Plasticity, Context, and Regulation: Perspectives from Affective Neuroscience. *Psychological Bulletin*, Vol. 126, p. 890-909.

Davidson, J. R., Begley, S. (2013) *O Estilo Emocional do Cérebro*. Rio de Janeiro: Sextante.

Dobson, K. S. (2001) *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. 2. Ed. New York: Guilford.

- Ekman, P., e Friesen, W. VOL. (1975). *Unmasking the Face*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ekman, P. (1983). *Emotions revealed recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Time Books.
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199-201.
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy. A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances*. New York: Birch Lane Press.
- Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): *On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works*, 237-258.
- Folkman, S. e Lazarus, R. S (1988a). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54. No. 1,466-175.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1988b). The Relation between Coping and Emotion: Implications for Theory and Research. *Social, Science & Medicine*. Vol. 26, No. 3, p. 309-317.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., e DeLongis, A. (1996a). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 50, No- 3, p. 571-579.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Schetter, C. D., DeLongis, A., e Gruen, R. J. (1996b). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 50, No- 5, p. 992-1003.
- Gardner, H. (1996). *A Nova Ciência da Mente: uma história da revolução cognitiva*. São Paulo: Edusp.
- Gazzaniga, M. S., Heatherton, T. F. (2005). *Ciência Psicológica: mente, cérebro e comportamento*. Porto Alegre: Artmed.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., Mangun, G. R., (2006). *Neurociência Cognitiva: a biologia da mente*. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed.

- Gil, A. C. (1994). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. São Paulo: Atlas.
- Hansson, S. (2009). Science and pseudoscience. In: Zalta, N. (ed.) *Stanford Encyclopedia of Philosophy* (p. 1-29). Stanford, CA: University of Stanford.
- Hoeksema, S. N., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., Wagenaar, W. A. (2012). *Atkinson & Hilgard: Introdução à Psicologia*. São Paulo: Cengage Learning.
- Hohmann, G. W. (1966). Some effects of spinal cord lesions on experienced emotional feelings. *Psychophysiology*, Vol. 3, p. 143-156.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Vol. 2. New York: Holt.
- Kagan, J. (2003). Biology, Context, and Developmental Inquiry. *Annual Reviews of Psychology* Vol. 54: 1–23.
- Kant, I. (2001). *Crítica da razão pura* (5a ed.). Lisboa: FCG (Originalmente publicado em 1787).
- Knapp, P. (2004). *Terapia Cognitivo-comportamental na Prática Psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed.
- Knapp, P., Beck, A.T. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. In: *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Supl. III, pp. 554-64.
- Kristensen, C. H.; Duarte, A. L. C.; Nunes, M. L. T. (2008) Esquemas desadaptativos: revisão sistemática qualitativa. *Revista Brasileira das Terapias Cognitivas*, Vol. 4 (1).
- Laird, J. D. (1974). Self-attribution of emotions: the effects of expressive behavior on the quality of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 29, p. 475-486.
- Lazarus, R. S., Speisman, J. C., Davison, L., e Mordkoff, A. M. (1964a). Experimental Analysis of a Film used as a Threatening Stimulus. *Journal of Consulting Psychology*, Vol. 28, No. 1, 23-33.

- Lazarus, R. S., Speisman, J. C., Davison, L., e Mordkoff, A. M. (1964b). Experimental Reduction of Stress based o Ego-defense Theory. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, Vol. 68, No. 4, 367-380.
- Lazarus, R. S., Alfert, E. (1964c). Short Circuiting of Threat by Experimentally Altering Cognitive Appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, Vol. 69, No. 2, 195-205.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and Coping Process*. New York: MacGraw-Hill.
- Lazarus, R. S (1977). Cognitive and coping processes in emotion. In: Monat, A. e Lazarus R. S. (Eds.), *Stress and coping: An Anthology* (p. 145-158). New York: Columbia University Press.
- Lazarus, R. S (1982). Thoughts on the Relations between Emotion and Cognition. *American Psychologist*, Vol. 37, No. 9, 1019-1024.
- Lazarus, R. S, Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S (1991a). Cognition and Motivation in Emotion. *American Psychologist*, Vol. 46, No. 4, 352-367.
- Lazarus, R. S (1991b). *Emotion & Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S (1991c). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion. *American Psychologist*, Vol. 46, No. 8, 819-834.
- Lazarus, R. S (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review Psychology*, Vol. 44, p.1-21. Disponível em: [www.annualreviews.org/aronline](http://www.annualreviews.org/aronline) . Acesso em 24 mai. 2013.
- Lazarus, R. S (2006). Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping. *Journal of Personality*, Vol. 74:1.
- LeDoux, J. E. (1995). Emotion: Clues from the Brain. *Annual Review Psychology*, Vol. 46, p. 209-35.
- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.

- LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, Vol. 23, p. 155–184.
- LeDoux, J. E. (2003). The Emotional Brain, Fear, and the Amygdal. *Cellular and Molecular Neurobiology*, Vol. 23, Nos. 4/5.
- LeDoux, J. E. (2012). A Neuroscientist's Perspective on Debates about the Nature of Emotion. *Emotion Review* Vol. 4 No 4: 375. Disponível em: <http://emr.sagepub.com/content/4/4/375> . Acesso em: 23 Out. 2013.
- Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K., e Friesen, W. W. (1992). Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau os West Sumatra. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 62, p. 972-988.
- Mackay, H., C.; Barkham, M.; Stiles, W., B. e Goldfried, M., R. (2002). Patterns of Client Emotion in Helpful Sessions of Cognitive–Behavioral and Psychodynamic–Interpersonal Therapy. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 49, No. 3, 376–380.
- Mahoney, M. J. (1974). *Cognitive and behavior modification*. Cambridge: Ballinger.
- Mahoney, M. J. (1993). Introduction to special section: Theoretical developments in the cognitive psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 187-193.
- McNally, R. J. (1995). Automaticity and the Anxiety Disorders. *Behavior Research and Therapy*, Vol. 33(7), p. 747-754.
- Meichenbaum, D. H. (1973). Cognitive Factors in Behavior Modification: modifying what clients say to themselves. In Franks C. M., Wilson, G. T (Eds.), *Annual review of behavior therapy: theory and practice*. New York: Brunner/Mazel, p. 416-32.
- Meichenbaum, D. H. (1993). Changing conceptions of cognitive behavior modification: Retrospect and prospect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 61(2). 202-204.
- Monat, A., James, R. A., Lazarus, R. S. (1972). Anticipatory Stress and Coping Reactions under Various Conditions of Uncertainty. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 24, No 2, p. 337-253.
- Myers, D. G. (2006). *Psicologia*. Rio de Janeiro: LTC.

- Palace, E. M. (1995). Modification of dysfunctional patterns of sexual response through autonomic arousal and false physiological feedback. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 63, p. 604-615.
- Popper, K. (2008). *A Lógica da Pesquisa Científica*. São Paulo: Cultrix.
- Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. In: Holloszy, J. O. (Ed.) *Exercise and sports sciences reviews*, Vol. 20. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Reisenzein, R. (1983). The Schachter Theory of Emotion: Two Decades Later. *Psychological Bulletin*, Vol. 94, No. 2, 239-264.
- Rivière, A. (1991). Orígenes Históricos de la Psicología cognitiva: paradigma simbólico y procesamiento de la información. *Anuário de Psicologia*, nº 51, p. 129-155.
- Rodrigues, S. M., Schafe, G. E., e LeDoux, J. E. (2004). Molecular mechanisms underlying emotional learning and memory in the lateral amygdala. *Neuron*, Vol. 44, p. 75–91.
- Saudino, K. J. (2005) Behavioral Genetics and Child Temperament. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, Vol. 26, p. 214-223.
- Schachter, S., Singer, J. E. (1962). Cognitive, Social and Physiological Determinants os Emotional State. *Psychological Review*, Vol. 69, No 5, p. 379-399.
- Seligman, M. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.
- Selye, H. (1978). *The stress of life* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Shurick, A. A., Hamilton, J. R., Harris. L. T., Roy, K. A., Gross, J. J., Phelps, E. A. (2012). Durable Effects of Cognitive Restructuring on Conditioned Fear. *Emotion*, Vol. 12, No. 6, p. 1393–1397.
- Smith, C. A., Haynes, K. N. Lazarus, R. S., e Pope, L. K, (1993) In Search of the "Hot" Cognitions: Attributions, Appraisals, and Their Relation to Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 65, No. 5, p. 916-929.
- Solomon, R. L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, Vol. 35(8), p. 691-712.

Sternberg, R.J. (2010) *Psicologia Cognitiva*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Thompson, L., Kemp, J., Wilson, P., Pritchett, R., Minnis, H., Whittle, T. L., Puckering, J. L. Gillberg, C. (2010). What Have birth Cohort Studies Asked about Genetic, Pre and Perinatal Exposures and Child and Adolescent Onset Mental Health Outcomes? A Systematic Review. *European Child and Adolescent Psychiatry*, Vol. 19, p. 1-15.

Tomkins, S. S. (2008) *Volume I: The Positive Affects and Volume II: The Negative Affects*. New York: Springer Publishing Company.

Weishaar, M. E. (1993) *Aaron T. Beck*. Guilford: Biddles.

Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, Vol. 35, 151-175.

Zillmann, D. (1986). Effects of prolonged consumption of pornography. Background paper for *The Surgeon General's workshop on pornography and public health*, June, 22-24. Report prepared by Mulvey, E. P. & Haugaard, J. L., and released by Office of Surgeon General on Aug 4, 1986.