

Renan Valência Lima

A RACIONALIDADE NAS EMOÇÕES SEGUNDO ROBERT  
SOLOMON

Monografia de Bacharelado em Filosofia

Orientadora: Prof. Dr. Daniel De Luca Silveira de Noronha

Belo Horizonte  
FAJE – Faculdade Jesuíta de Filosofia e Teologia  
2023

Renan Valência Lima

A RACIONALIDADE NAS EMOÇÕES SEGUNDO ROBERT  
SOLOMON

Monografia apresentada ao curso de Filosofia da  
Faculdade Jesuíta de Filosofia e Teologia, como  
requisito parcial para obtenção do título de Bacharel  
em Filosofia.

Orientadora: Prof. Dr. Daniel De Luca Silveira de Noronha

Belo Horizonte

FAJE – Faculdade Jesuíta de Filosofia e Teologia

2023

## AGRADECIMENTOS

Ao iniciar, deixo estes meus agradecimentos às pessoas que me ajudaram a construir este trabalho acadêmico, assim como aos envolvidos que foram me estendendo as mãos neste período da graduação. Primeiramente, agradeço a Deus pelo dom da vida e a força para superar as dificuldades da graduação e à Sociedade de Maria pelo investimento financeiro ao longo destes anos de crescimento acadêmico.

Estendo os meus agradecimentos a minha família, em especial, aos meus pais pelo apoio que ele sempre me proporcionou quanto aos meus estudos e na vida. Além disso, expando o meu muito obrigado aos amigos, confrades, e padres que me acompanhou neste longo processo até aqui. Desse modo, sou muito grato a todas as pessoas que mencionei anteriormente e àquelas que não citei aqui de forma direta, sem vocês nada disso seria possível.

Por fim, ponho meu muito obrigado ao Professor Dr. Daniel De Luca Silveira de Noronha por ter aceitado meu convite para a construção desta monografia., demonstrando bastante sabedoria na indicação dos livros a serem utilizados, nas correções e ideias a serem colocadas no texto. Minha sincera gratidão a você, Professor Daniel.

## RESUMO

Por meio deste, pretendemos analisar o como a racionalidade estar interligada com as emoções, por meio dos escritos do filósofo, Robert Solomon. A racionalidade não é um aspecto que caminha por lados contrários às emoções, mas estas estão interligadas no nosso agir e no nosso pensar. Como funciona essa correlação e porque acontece, será respondida por meios deste trabalho acadêmico.

**PALAVRAS-CHAVE:** Emoção. Racionalidade. Robert Solomon. Teoria Somática das emoções.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	6
<b>1</b> EMOÇÕES, CONSTITUTIVO DO SER HUMANO.....	8
1.1 Diversas teorias das emoções.....	9
1.1.1 Teoria somática das emoções.....	9
<b>2</b> EMOÇÕES, SENTIMENTOS E RAZÃO; SUAS RELAÇÕES EM NÓS.....	12
2.1 Definição de emoção .....	12
2.2 Impassividade frente às emoções.....	14
<b>3</b> RACIONALIDADE E EMOÇÕES, SUAS RELAÇÕES NA CONSTRUÇÃO DOS SENTIMENTOS.....	16
3.1 A Relação entre razão e emoção.....	17
CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	24

## INTRODUÇÃO

As emoções estão intimamente ligadas a nós e nos acompanha ao longo dos nossos dias, seja a felicidade, raiva, tristeza, medo e afins. À primeira vista, elas são causadas de forma irracional e nos despertam certas reações imediatas dependendo de cada emoção que sentimos. É necessário pesquisar o modo como essas emoções agem em nós e como a nossa subjetividade é por elas influenciada. Um dos maiores “tabus” que encontramos ao falar do nosso agir racional é o papel das emoções que nele se faz presente. Robert Solomon, filósofo norte americano do século XX, defende que a racionalidade ultrapassa a nossas emoções, em muitas as vezes a nossa mente cria emoções como forma de sobrevivência no mundo. Solomon é um crítico da ideia de que emoções são irracionais. A nossa ideia é mostrar que as emoções estão presentes na racionalidade, em particular, nos nossos juízos valorativos. Portanto, elas não estão simplesmente relacionadas a reações instintivas. O ponto central, segundo Solomon, é que “não somos meras vítimas passivas de nossas emoções; somos bastante ativos quando as constituímos e cultivamos”. (Solomon, R. 2015)

Emoções não só são inteligentes como intencionais, em um sentido surpreendentemente forte. São, às vezes, talvez até com frequência, estratégias para avançar no mundo. São um meio de motivar, guiar, influenciar e, por vezes, manipular nossas ações e atitudes, bem como influenciar e manipular ações e atitudes dos outros. (Solomon, R. 2015)

Uma emoção é um processo complexo que engloba vários e diferentes aspectos da vida de uma pessoa, incluindo interações e relações com outras pessoas, bem como seu bem-estar físico, ações, gestos, expressões, sentimentos, pensamentos e experiências semelhantes. (Solomon, R. 2015)

A teoria de Solomon estabelece uma crítica importante à teoria somática das emoções. Segundo essa teoria, emoções são percepções de reações corporais internas. Para essa teoria, o medo, por exemplo, é constituído por uma série de reações como aceleração dos batimentos cardíacos, boca seca, etc. Para Solomon, essas reações, embora possam ocorrer, não são constitutivas dos estados emocionais em humanos, uma vez que emoções são estados intencionais, dirigidos a objetos ou situações no mundo. Enquanto tais, podem fornecer razões para o comportamento a eles relacionados. Nosso

interesse é pesquisar elementos que nos levam a superar, portanto, a dicotomia tradicional entre racionalidade e emoções.

## 1. EMOÇÕES, CONSTITUTIVO DO SER HUMANO.

O estudo das emoções é uma área de pesquisa que remonta a muitos séculos atrás. Desde os primeiros registros da história humana, as emoções têm sido objeto de interesse e curiosidade. No entanto, o estudo científico das emoções como uma disciplina distinta começou a se desenvolver mais amplamente no final do século XIX e início do século XX. Um dos primeiros teóricos a contribuir significativamente para o estudo das emoções foi o psicólogo americano William James. Em 1884, ele publicou o livro "Princípios de Psicologia", onde apresentou uma teoria sobre as emoções. James propôs que as emoções são respostas físicas e fisiológicas automáticas a certos estímulos, e que essas respostas são interpretadas pelo indivíduo como uma emoção específica.

Outro importante marco no estudo das emoções ocorreu na década de 1920, com os trabalhos do psicólogo americano Walter Cannon. Ele expandiu as ideias de James e propôs a teoria da "reação de luta ou fuga", sugerindo que as emoções estão ligadas a respostas fisiológicas e hormonais que preparam o corpo para enfrentar ou fugir de situações ameaçadoras. Na década de 1960, o psicólogo americano Paul Ekman desenvolveu estudos pioneiros sobre as expressões faciais das emoções e identificou um conjunto de emoções universais, reconhecidas e expressas de forma semelhante em diferentes culturas ao redor do mundo. Desde então, o estudo das emoções tem se expandido em diversas direções, envolvendo pesquisadores de diferentes áreas, como psicologia, neurociência, sociologia e antropologia. O desenvolvimento de técnicas de imagem cerebral, como a ressonância magnética funcional (fMRI), permitiu uma melhor compreensão dos processos neurais subjacentes às emoções. Além disso, abordagens interdisciplinares têm sido adotadas para investigar a influência das emoções na saúde, no comportamento social e em outras áreas da vida humana. Hoje em dia, o estudo das emoções continua sendo uma área ativa de pesquisa, com muitos cientistas dedicados a compreender os mecanismos, a função e o impacto das emoções no bem-estar e na experiência humana.

Emoções são estados subjetivos que surgem em resposta a estímulos ou eventos significativos na vida de um indivíduo. Elas são caracterizadas por mudanças psicológicas, fisiológicas e comportamentais que ocorrem em resposta a esses estímulos. As emoções são uma parte natural da experiência humana e estão presentes em todas as culturas. Elas desempenham um papel fundamental na nossa vida, influenciando nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos.



## 1.1. Diversas teorias das emoções

Existem diversas teorias e abordagens para explicar as emoções. Aqui citaremos algumas das principais teorias:

1. Teoria básica das emoções: Essa teoria propõe que existem algumas emoções básicas universais, como alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa e nojo. Essas emoções são consideradas inatas e têm uma função adaptativa, ajudando-nos a responder e lidar com diferentes situações. (Russell, 2021)

2. Teoria do processamento de informações: Essa teoria enfoca o papel do processamento cognitivo na experiência emocional. Ela sugere que a interpretação de um evento, juntamente com a avaliação subjetiva desse evento, leva à geração de uma emoção específica. (RICHARD, DECAMP. 1977 Pg. 231-259)

3. Teoria da ativação fisiológica: Essa teoria enfatiza a relação entre as emoções e as respostas fisiológicas do corpo. Ela sugere que diferentes emoções estão associadas a padrões distintos de ativação fisiológica, como alterações na frequência cardíaca, na pressão arterial, na respiração e na atividade cerebral. (SCHACHTER, SINGER. 1962. Pg. 379-399)

### 1.1.1 Teoria somática das emoções.

Uma importante teoria que aqui iremos analisar é a teoria somática das emoções, também conhecida como teoria somática James-Lange, é uma das teorias clássicas sobre a natureza e origem das emoções. Essa teoria foi proposta independentemente pelo filósofo William James e pelo fisiologista Carl Lange no final do século XIX. De acordo com a teoria somática, as emoções são resultado das respostas físicas e fisiológicas do corpo a estímulos específicos. Em outras palavras, acredita-se que a experiência emocional surge a partir da percepção das mudanças corporais que ocorrem em resposta a um evento ou estímulo emocional.

Segundo essa teoria, quando somos expostos a um estímulo emocional, ocorre uma resposta fisiológica automática, como alterações na frequência cardíaca, na respiração, na tensão muscular e em outras funções corporais. Essas mudanças somáticas são então interpretadas pelo indivíduo como uma emoção específica. Por exemplo, de acordo com a teoria somática, se encontrarmos um animal perigoso, nosso corpo pode reagir com um aumento da frequência cardíaca, suor nas mãos, tensão muscular, entre outros sinais. Essas respostas somáticas seriam interpretadas como medo, desencadeando a experiência emocional de medo. No entanto, é importante ressaltar que a teoria somática das emoções tem sido objeto de críticas

e desafios ao longo dos anos. Análises mais recentes mostraram que as respostas fisiológicas podem ser semelhantes em diferentes emoções e que a experiência emocional pode ocorrer mesmo quando as respostas fisiológicas são bloqueadas ou ausentes. Apesar disso, a teoria somática de James-Lange foi um marco importante no estudo das emoções e influenciou o desenvolvimento de outras teorias sobre o assunto. Ela destaca a interconexão entre as respostas corporais e as experiências emocionais, mostrando que as emoções não são apenas fenômenos mentais, mas também têm uma base somática.

Em contrapartida a essa simples e arcaica teoria, encontraremos o filósofo norte Americano, Robert C. Solomon que desenvolveu uma teoria das emoções conhecida como "Teoria Cognitiva das Emoções". Ele acreditava que as emoções não são meramente reações automáticas a estímulos, mas sim fenômenos complexos e multifacetados que envolvem processos cognitivos, avaliações e significados. De acordo com a teoria de Solomon, as emoções são experiências que surgem a partir da avaliação que fazemos das situações e eventos em nossas vidas. Ele enfatiza a importância das crenças, valores, interpretações e julgamentos na formação das emoções.

Solomon argumenta que a emoção não é algo que acontece a nós, mas algo que construímos e participamos ativamente. Ele enfatiza a dimensão subjetiva da experiência emocional e a influência dos significados que atribuímos aos eventos em nossas vidas. Além disso, Solomon destaca que as emoções têm um aspecto essencialmente humano. Ele argumenta que as emoções são inerentemente relacionais, ou seja, estão enraizadas nas interações e relações sociais. Para ele, as emoções são formas de nos engajarmos com o mundo e com os outros. Ao contrário de algumas teorias que defendem emoções universais, Solomon ressalta a diversidade e a individualidade das emoções. Ele enfatiza que as emoções são experiências pessoais e subjetivas, formadas por nossas experiências, personalidade e contexto cultural. A teoria de Solomon contribui para uma compreensão mais ampla das emoções, integrando aspectos cognitivos, avaliativos e sociais em sua análise. Ele argumenta que as emoções não são meramente reações automáticas, mas sim fenômenos ricos e complexos que desempenham um papel central em nossa vida emocional e em nossa relação com o mundo.

A teoria cognitiva das emoções, difere da teoria somática das emoções ao enfatizar o papel dos processos cognitivos na experiência emocional. Enquanto a teoria somática das emoções enfoca principalmente as respostas corporais e fisiológicas como determinantes centrais das emoções, a teoria cognitiva destaca o papel dos processos de avaliação cognitiva na formação e da experiência emocional.

A teoria cognitiva das emoções destaca que nossas emoções são influenciadas pelos nossos processos de avaliação cognitiva, incluindo nossas interpretações de eventos, crenças, expectativas e metas. Essa abordagem reconhece que nossas percepções e pensamentos sobre uma situação desempenham um papel crucial na geração e experiência emocional. A teoria cognitiva reconhece que as emoções podem variar de pessoa para pessoa, mesmo diante das mesmas situações. Isso ocorre porque cada indivíduo possui seus próprios sistemas de crenças, interpretações e metas, que moldam suas respostas emocionais. Em contrapartida, a teoria somática pode não explicar adequadamente essa variabilidade individual nas respostas emocionais.

A Flexibilidade emocional é um dos pontos positivos da teoria defendida pelo Solomon, frente a teoria somática. A teoria cognitiva das emoções destaca que as emoções não são simplesmente respostas automáticas, mas sim resultantes de processos cognitivos complexos, como já dissemos. Isso implica que as emoções não são fixas ou imutáveis, mas podem ser influenciadas e modificadas por meio da reavaliação cognitiva. Ao identificar e questionar nossos pensamentos e interpretações, podemos alterar nossa experiência emocional e desenvolver maior flexibilidade emocional.

A teoria cognitiva das emoções enfatiza que nossas crenças e interpretações desempenham um papel central na experiência emocional. Por exemplo, duas pessoas podem enfrentar a mesma situação, mas suas diferentes crenças sobre o evento podem levar a emoções diferentes entre si. Essa abordagem reconhece que não são apenas os eventos em si que determinam nossas emoções, mas também como interpretamos e atribuímos significado a esses eventos. A teoria cognitiva das emoções tem implicações práticas significativas no campo da psicoterapia e intervenção emocional. Ao se concentrar nos processos cognitivos inerentes às emoções, os terapeutas podem ajudar os indivíduos a identificar e modificar pensamentos disfuncionais e crenças negativas que contribuem para estados emocionais negativos. Isso permite a aplicação de intervenções cognitivas para melhorar a saúde emocional e o bem-estar do indivíduo.

Em resumo, a teoria cognitiva das emoções oferece uma perspectiva complementar à teoria somática, destacando a importância dos processos cognitivos na experiência emocional. Ela enfatiza a individualidade das respostas emocionais, a flexibilidade emocional permitindo uma melhor análise dos processos cognitivos no ser humano, entendendo não somente como ele age, mas sobre como este se desenvolve e cria a sua subjetividade. Analisar as emoções

aliada a uma importante teoria é um marco importante para uma análise completa e concreta do desenvolvimento humano.

Nos próximos capítulos, pretendemos analisar a fundo a teoria somática das emoções, não somente entendendo os seus pontos principais frente a teoria somática, como também entender como o processo de racionalidade está presente e desempenha um forte papel auxiliador na criação de juízos, sentimentos e emoções no indivíduo. A razão, como por muito tempo acreditou, não é um lado contrário da emoção, contudo, podemos pensar em uma teoria das emoções que leve em conta a união de dois processos no desenvolvimento dessas, a emoção e a razão permeadas entre si. "Razão" e "emoção" são termos relacionados à cognição e à experiência humana. A razão refere-se à capacidade de pensar, compreender, analisar, deduzir e tomar decisões com base na lógica, na evidência e na argumentação racional. Embora razão e emoção possam parecer opostas ou em conflito, muitas teorias reconhecem sua interdependência e a influência mútua que exercem sobre o comportamento humano, o que aqui pretendemos demonstrar e chegar a analisar.

## **2. EMOÇÃO, SENTIMENTOS E RAZÃO; SUAS RELAÇÕES EM NÓS.**

Ao iniciarmos o segundo capítulo deste trabalho, pretendemos diferenciar, primeiramente, as características dos sentimentos e emoções, muitas as vezes confundidos na linguagem, porém, com vieses diferentes e, por fim, através de exemplos claros e objetivos, começamos a mostrar como a racionalidade está presente nas nossas emoções, até mesmo sem percebermos. Em uma breve análise, conseguimos perceber que as emoções estão impregnadas em nossas vidas e que nos acompanham durante todo o dia e na nossa história. Se parássemos para analisar-nos por um tempo e desejássemos representar o que sentimos ou passamos durante este tempo, certamente, sairia um emaranhado de sentimentos, emoções, expressividade e racionalidade. Dentro desse emaranhado de emoções, encontramos vários sentimentos que poderíamos aqui elencar, seja a raiva, amor, angústia, alegria, euforia, entre outras. Neste âmbito, nos deparamos com situações positivas e negativas que farão parte na construção da nossa subjetividade, memória, e até mesmo de maneiras de sobrevivência. Elas dão sentido e nos humanizam cada vez mais, sendo também vítimas de tabus e más compreensões por ser um espaço tão grande de conhecimento e pesquisa.

### **2.1 Definição de emoção**

Mas o que é uma emoção? Ao longo da história e com o avanço de pesquisas, várias conceituações de emoções foram surgindo, como, por exemplo; para Platão, as emoções eram

desejos (PLATÃO, 2009), em Aristóteles, encontramos a definição de emoção como movimentos da alma que são acompanhados de prazer ou algum tipo de sofrimento-sentimentos (ARISTÓTELES, 1973). Descartes nos dirá que as emoções são causadas por movimentos físicos (DESCARTES, 1973), e por fim, Sartre com a ideia de que as emoções são intencionais (SARTRE, 1987). O pesquisador Sergio C. Navega, em seu artigo- *É Possível Racionalidade e Emoção Conviverem-* trará uma boa definição que clarificará estas definições.

Para ter chance de sobreviver, o Homo Sapiens — assim como praticamente todos os outros animais — têm reações instintivas que são muito rápidas. Qualquer coisa que atravesse nosso campo visual rapidamente em direção a nós irá provocar uma súbita e instintiva reação de piscar os olhos, talvez até mesmo com a proteção de nossa face com as mãos. Essas reações *precisam* ser muito rápidas, pois caso contrário seríamos presas fáceis dos predadores e perigos naturais que enfrentávamos em nosso passado distante. Junto com essas reações, assaltam-nos diversas emoções, provocando uma tormenta bioquímica em nosso corpo cujo principal objetivo é preparar-nos para lutar ou fugir. (NAVEGA, 2002)

Sendo assim, Navega classifica as emoções como reações que se tornam físicas em nosso corpo, sendo uma forma de defesa e sobrevivência. Porém, seguiremos a ideia do filósofo contemporâneo, Robert C. Solomon, que defenderá que as emoções são inteligentes e intencionais. Ou seja, elas não são meros sentimentos, mas sim podem até mesmo influenciar e interferir nas ações e nas atitudes de terceiros. Para Solomon, “as emoções são processos que, pela própria natureza, levam tempo e podem, de fato, continuar ininterruptamente” (SOLOMON, 2015, p. 22), como um amor que pode durar por anos, ou um sentimento de ódio que durará por décadas. Para Solomon, não somos vítimas passivas das nossas emoções, mas elas são capazes de manipular nossas ações e atitudes. As emoções orientam nossas ações, de modo que elas contribuem para os processos adaptativos da nossa espécie.

Ao falar de emoções, caímos em uma palavra que advém desse termo, os sentimentos, porém, devemos diferenciá-los em nossa pesquisa e no caminho que aqui trilharemos. As emoções vão muito além do que simples sentimentos. Segundo Solomon, podemos dizer que sentimentos causam emoções porque são um ponto de partida para elas. Conferindo um dicionário<sup>1</sup>, encontramos a seguinte definição para a palavra sentimento; “Ação de sentir, de perceber através dos sentidos, de ser sensível”, podemos, pois, perceber que, a etimologia da palavra é ampla e traz consigo desde a experiência de ter medo de algum animal ou algum pressentimento que algo ruim pode ocorrer. É importante lembrar-nos que os sentimentos sempre incidem de uma experiência sensorial, a partir de um objeto ou algo causado por um

<sup>1</sup> SENTIMENTO. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/se/>>. Acesso em: 28/03/2023.

desses que nos levará a sentir determinadas reações, como tremor, suor frio, corpo enrijecido, etc. Seguindo a ideia do filósofo norte Americano, emoções não são apenas sentimentos, já que estas podem estar acompanhadas de diversos sentimentos e não apenas um, como o caso do amor, quando estamos apaixonados, vários sentimentos nos permeiam, seja a alegria, a vontade de se doar ao outro, os arrepios causados pela presença do amador, entre outros sentimentos que percebemos em nossos corpos. Além disso, emoções podem ser duradouras, ao contrário dos sentimentos, que são transientes ou episódicos.

Apesar de muitos acreditarem que somos vítimas de nossas emoções e nada podemos fazer com elas e que somos e agimos assim por conta de suas influências, estamos equivocados em nossas convicções. Solomon vem afirmar e defender categoricamente que isso não acontece.

Desejo, também, defender a tese de que não somos meras vítimas passivas de nossas emoções; somos bastante ativos quando as constituímos e cultivamos. Em outras palavras, não podemos simplesmente usar nossas emoções como desculpas para nosso mau comportamento. ("Não pude evitar, estava com raiva."/ "Sinto muito, só estava com ciúme quando disse aquilo.") Somos nossas emoções, tanto quanto somos nossos pensamentos e ações. Além disso, desejo argumentar que emoções não só são inteligentes como intencionais, em um sentido surpreendentemente forte. São, às vezes, talvez até com frequência, estratégias para avançar no mundo. São um meio de motivar, guiar, influenciar e, por vezes, manipular nossas ações e atitudes, bem como influenciar e manipular ações e atitudes dos outros. Desse modo, somos em grande medida responsáveis por nossas emoções, algo que geralmente negamos, pela mais interesseira das razões - criar desculpas para nós. (SOLOMON, 215 P. 116)

De maneira muito surpreendente e até mesmo sem percebermos, moldamos as nossas emoções e permitimos que elas tenham efeito diretamente na vida do outro. Exemplo disso são pessoas que praticam a chantagem para conseguir algo de interesse, como, por exemplo, em um sequestro, onde o praticante utiliza da fragilidade e do medo no outro para conseguir bens para si próprio, moldando-se para atingir o seu objetivo. Ou aquela criança que de maneira inconsciente, mas sabe que conseguirá - faz expressões de tristeza, desânimo e choro para conseguir algo que seus pais o podem propor.

## 2.2. Impassividade frente às emoções

Partindo dessa ideia, caímos no objetivo central deste trabalho. Se os indivíduos não são passivos diante de suas emoções, se não podemos justificar as nossas más condutas utilizando apenas esses argumentos emocionais, significa que algo permeia os nossos sentimentos, emoções e ações, neste caso, a racionalidade. Nosso objetivo é mostrar como a racionalidade está presente e entrelaça as nossas ações motivadas pelas emoções. Utilizando a tão conhecida

fábula da raposa e as uvas de Esopo, conseguimos entender um pouco como a racionalidade se faz presente. Após a raposa não conseguir alcançar as uvas, já que estas estavam fora de seu alcance, e com vergonha de perceber que um pássaro a viu passar por aquela situação, desdenha das uvas dizendo que não as queria, já que estas estavam verdes.

Eu teria conseguido alcançar as uvas se elas estivessem maduras. Eu me enganei no começo, pensando que estavam maduras, mas quando me dei conta que ainda estavam verdes, desisti de alcançá-las. As uvas verdes não são um bom alimento para um paladar tão refinado como o meu. E foi assim que a raposa seguiu o seu caminho, tentando se convencer de que não foi por falta de esforço que ela não tinha conseguido comer aquelas uvas deliciosas. E sim porque estavam verdes. (MEDINA, 2017)

Diante de tal situação, a raposa possuía duas formas de sair desta situação, aceitando-a e dizendo que ela não conseguiu pois era pequena demais para alcançá-las e se sentir mal e impotente, ou utilizar o argumento que estas estavam verdes e que não seria útil, até porque, o que ela faria com uvas verdes? Sendo assim, não cairia em um sentimento de fraqueza e o pássaro que a viu não teria motivos para julgá-la como tal.

David Hume já havia afirmado que a racionalidade está a serviço das paixões, discernindo-as. Não que as paixões devam governar o ser humano, ou tão pouco as paixões, mas as duas devem andar juntas.

É evidente que, quando temos a perspectiva de vir a sentir dor ou prazer por causa de um objeto, sentimos, em consequência disso, uma emoção de aversão ou de propensão, e somos levados a evitar ou a abraçar aquilo que nos proporcionará esse desprazer ou essa satisfação. Também é evidente que tal emoção não se limita a isso; ao contrário, faz que olhemos para todos os lados, abrangendo qualquer objeto que esteja conectado com o original pela relação de causa e efeito. É aqui, portanto, que o raciocínio tem lugar, ou seja, para descobrir essa relação; e conforme nossos raciocínios variam, nossas ações sofrem uma variação subsequente. Mas é claro que, neste caso, o impulso não decorre da razão, sendo apenas dirigido por ela. (HUME, 2015 P. 194)

Na medida em que a racionalidade banha as emoções, não somos apenas dirigidos pelas últimas. O ato de racionalizar fará com que tenhamos atitudes, propensões e pensamentos ao decorrer do sentir tais sentimentos. Assim como a raposa muda a sua trajetória, pensamento e conclusão para não ficar com o sentimento de culpa por não conseguir realizar a sua vontade, nós também utilizamos meios de provar para nós mesmos que não precisamos de tal coisa como uma justificativa para não sentirmos os efeitos de emoções negativas.

Para que essas considerações fiquem mais claras, passamos a tratar de uma emoção em especial, a saber, a alegria. Trata-se de algo que sempre estamos à procura e que nos mantém bem e motiva o nosso bem estar e auto estima. Em alguns momentos da nossa história, temos

emoções opostas, como a tristeza, que nos deixam sem ânimo ou sem vontade de seguir com planos propostos. Porém, enquanto temos a possibilidade de escolher entre diversos momentos ou possibilidades, estaremos sempre buscando caminhos que nos levem a um prazer e, consecutivamente, a momentos de alegria. Usemos como exemplo a escolha entre um alimento que nos causa muito prazer e outro que não nos é muito agradável. De fato e de maneira muito automática- a partir do racional em lembrar das experiências que já tivemos- escolhemos aquele alimento que melhor causara-nos prazer, sendo assim, percebemos que em nossas escolhas, nas mais simples que sejam, o racional nos ajuda a propiciar-nos ocasiões que melhor nos afetará.

Uma das mais belas maneiras de engajamento com o mundo são as emoções que sentimos a partir da interação com pessoas, objetos, situações e afins. Em certos momentos, somos levados a termos algumas reações para que possamos garantir a sobrevivência da espécie humana e, assim, de forma muito instintiva e por termos já memória de algo que nos aconteceu, somos levados a ter tais reações momentâneas originadas a partir de algo que nos atinge. Quando vemos algum animal que nos aparenta riscos, de forma automática procuramos nos afastar para que assim não coloquemos nossas vidas em risco. Até mesmo alguma situação que nos cause alegria, certamente, procuraremos maneiras de repetir novamente a experiência, para que assim possamos realizar o nosso desejo humano de sempre procurar um bem estar. Diante de tais exemplos, poderíamos pensar que agimos instintivamente apenas ou por impulsos. Estaríamos parcialmente certos, mas antes de chegarmos a tal definição, precisamos lembrar do que nos levou a esses instintos. Por exemplo, se tenho medo de uma cobra é porque sabemos que aquele animal nos oferece perigo; ao contrário de uma criança indefesa que não terá medo de tal animal quando vê-lo, já que ainda não racionalizou que tal situação leva sua vida a perigo.

### **3. RACIONALIDADE E EMOÇÕES; SUAS RELAÇÕES NA CONSTRUÇÃO DOS SENTIMENTOS.**

Os seres humanos possuem uma grande característica em sua essência que os diferencia dos animais, a sua racionalidade. Dado o processo de conhecimentos a partir de experiências sensoriais, seja o recebimento de informações pela audição, a sensibilidade pelo tato, ou a experiência visível pela visão, constituímos o conhecimento que nos levará a fazer julgamentos das situações pelas quais passamos. Dentro da filosofia, nos encontramos com uma importante corrente de pensamento filosófico, o empirismo, que defenderá que todo conhecimento é adquirido pela experiência, que entenderá e classifica os dados obtidos pelas experiências práticas advindas pelos sentidos. Ao recordarmos que as emoções são respostas do corpo frente



a eventos recebidos pelos sentidos, podemos perceber que as emoções influem diretamente na construção da nossa racionalidade. O filósofo alemão Nietzsche, defende a ideia da dor como aprisionamento e a forma de eternizar o fato com esse sentimento, ou seja, quanto mais dor, mas lembrando será o fato na nossa memória que nos ajuda como exemplo de como são formados os nossos juízos, (NIETZSCHE, 2003).

Diante de tais informações, relacionamos os fatos que acontecem com dados racionais que possuímos em mente. Todas as vezes que passamos por alguma experiência, seja ela positiva ou negativa, estamos gerando conhecimento em nossa mente, e todas as vezes que alguma quantidade de energia acompanha esses fatos, seja de forma muito positiva ou muito negativa, tal situação ficará guardada em nossa mente, não o fato em si, mas o sentimento que aquela situação nos fez passar. No caminho reverso, a razão estará presente também e atuando, seja em nos recordar tais eventos passados, seja fazendo relações com possíveis acontecimentos, como por exemplo; alguém tem algum trauma de infância com futebol, todas as vezes que ela for convidada para jogar uma simples partida de futebol, a sua razão, como forma de sobrevivência, a lembrará de eventos passados que aconteceram e quais as consequências que trouxeram. Um dos grandes bens que a racionalidade traz para as emoções do homem, é a capacidade de ressignificação ou superação, continuando com o exemplo acima citado, quando essa pessoa for convidada para jogar futebol e esse enfrentar os seus medos e perceber que nada de ruim o acometeu, e que aquele fato foi somente um caso isolado, esse criará em sua mente a ideia de que futebol não é algo negativo, mas uma atividade de diversão que ele poderá praticar com amigos, e que os incidentes passados não estabiliza a sua vida, mas é possível superar com o processo de conhecimento e aprendizado pela razão que organiza essas experiências recebidas pelos sentidos.

### 3.1 A relação entre razão e emoção

Um dos grandes tabus que encontramos na tradição humana é conceber que uma pessoa é puramente racional ou totalmente emocional. Pode parecer que essas duas características são totalmente contrárias entre si, mas sabemos que isso não é assim. Tal como podemos perceber nos argumentos do Robert Solomon:

Dizer que uma emoção é irracional é dizer que não é racional no sentido de que ela, de algum modo, se enganou seriamente no propósito. Dessa perspectiva, é claro que algumas emoções são irracionais e outras, racionais. As últimas acertam em cheio o alvo. Segundo a recomendação de Aristóteles, a raiva justificada é a

dirigida à pessoa certa, pela razão certa, no tempo certo e na proporção certa.  
(Solomon, 2015 P. 292)

Analisando o trecho, percebemos como a razão age diretamente na emoção. Imaginemos que estou tomando um café com um grande amigo, de repente, ele me acerta com um golpe provocado por sua mão e que faz com que o meu café derrame em minha camisa. De forma instintiva, sentirei muita raiva dele, já que eu estava pronto para ir para uma reunião logo após aquele café, levando em conta também que o café estava bem quente. A princípio, tenho razão em estar com raiva daquela situação, eu não estava esperando que poderia acontecer, mas, por fim, descobri o porquê aquilo aconteceu, a saber, que este meu amigo tem espasmos musculares graves que provocaram esse movimento involuntário da sua mão e que me acertou, consecutivamente. Sabendo de tal problema, não seria digno que eu continuasse com raiva dessa pessoa, ele não provocou esse fato apenas por brincadeira ou por querer, mas por questões de saúde, sendo assim, minha racionalidade fará com que cesse o meu sentimento de raiva por meu amigo e por essa situação.

O amor é considerado uma emoção boa, causa boas sensações e sentimentos, seja o calor, o prazer, o sentir-se amado, as mãos frias e o coração palpitante para encontrar o outro amado, porém muitas dúvidas surgem dessa emoção, principalmente quando se fala de racionalidade. Durante muito tempo se tem o costume de dizer que o amor é irracional, nasce a partir do olhar, do encontro, de algo que não se explica, mas apenas sente, entretanto, podemos muito bem explicar esse fenômeno com a razão. Quando encontro com uma pessoa que me chama muita atenção no trem ou numa festa, seja pela beleza física ou alguma característica que me encante, consecutivamente este me atrai e, assim, pretenderem conhecer ainda mais essa pessoa e talvez um relacionamento. A princípio e seguindo a lógica da sociedade, podemos dizer que foi amor à primeira vista, contudo não é isso que acontece, apenas foi uma coincidência que encontrei aquela pessoa em minha frente. O amor é algo que é construído por etapas, primeiro o se apaixonar, conhecer mais profundamente o outro e assim nasce o amor, por isso que quando um casal está se conhecendo, nunca se vê possíveis deficiências ou pontos negativos do outro, mas sim um cavalheiro ou uma bela dama. Com o passar do tempo, se gosto da presença do outro, se os seus pontos negativos não me afligem tanto, se existe um sentimento recíproco e se ele completa as nossas carências humanas, acontece o surgimento do amor, e por fim, podemos afirmar que o amor não é irracional, isto significa que o amor é racional porque

confere a ele — ao amado(a) — beleza, virtudes e encantos que talvez outros não faça. O amor é cultivado passo a passo ao longo do tempo e não apenas por coincidência ou irracionalmente.

Dentro de situações amorosas, às vezes deparamos com o ciúmes, um sentimento negativo e que, em muitos casos, leva a autodestruição da relação. Mas o que está por trás desse sentimento? O medo de perder alguém que amamos, seja um parceiro(a) ou um amigo(a). Quando damos conta de que quem amamos está com algum contato um pouco “estranho” aos nossos olhos, algo desperta em nós as sensações de raiva, medo e tristeza, já que estamos diante de uma situação que podemos perder aquela pessoa para o outro que se aproxima e pode se tornar um inimigo aos meus olhos. Levando em conta que o outro talvez seja mais atraente fisicamente ou tenha algum dom que eu não possua, pode me levar a pensar, de forma consciente, que a pessoa a quem eu amo estaria me trocando por aquele outro, que no fundo pode ser um sentimento de inferioridade, baixa autoestima e falta de confiança. Percebendo tais perigos, racionalmente tomaremos atitudes para que o outro perceba que aquela situação está me deixando desconfortável, seja com o afastamento, rigidez nas palavras ou uma conversa pessoal. Contudo, quando descubro que este terceiro é apenas um irmão que a minha esposa descobriu recentemente e que eu ainda não sabia, os meus sentimentos de raiva cessarão de forma instantânea, percebendo que tal acontecimento não passou de falsas sensações de perda na minha mente.

Um sentimento que passa pelo crivo do tabu é o da vingança. Utilizando-se da definição utilizada pela sociedade, encontramos a seguinte definição para a palavra vingança; “ação de se vingar, de causar dano físico, moral ou prejuízo a alguém para reparar uma ofensa, um dano ou uma afronta causada por essa pessoa.” Quando falamos do sentimento de vingança, sempre nos remetemos a uma outra pessoa que causa em nós essa vontade de revanche, seja por algum dano físico, moral ou, e principalmente, social. Nós desejamos que façamos algo semelhante com outrem para que ele sinta as mesmas coisas que este me fez passar quando agiu assim, sendo uma forma de aumentar o ego de quem comete a vingança, sendo visto também pela sociedade como um sentimento muito negativo e condenado pelas principais religiões existentes. Quando a razão começa a fazer parte dessa história? Quando queremos que o outro sinta a mesma coisa que sentimos, quando eu decido que quero fazer algo semelhante contra o outro, ou seja, a um processo de escolha, da mesma forma que eu poderia escolher não cometer nenhuma revanche, seja inspirado pelo cristianismo, que defenderá que não se deve fazer o mesmo mal para com o outro (Mateus, 5), seja no processo de perdoar o mal que tal indivíduo

praticou. Contudo, o desejo de vingança parte de uma escolha racional, seja se vingar ou não, seja como fará esse fato.

Um triste fato na vida do ser humano é a morte, situação que percebemos que o outro não mais fará parte da minha vida e que a partir daquele momento não mais o encontraria. Em muitos os casos conhecidos, alguma pessoa que morre passa algum tempo doente em hospitais ou até mesmo em casa, quando nos deparamos com o fato que a pessoa que amamos está sofrendo por tal enfermidade e reconhecemos que a situação não terá solução, começamos a criar em nossa mente a possibilidade daquela pessoa nos deixar a qualquer momento, não é antecipar o luto, mas perceber que o sentimento de perda por aquela pessoa pode vir a acontecer repentinamente, sendo assim, quando isso vem a acontecer, o fato não nos abala tanto, já que estávamos preparados para receber essa informação. Do lado totalmente contrário, é a situação de morte de uma pessoa jovem que faleceu vítima de um acidente automobilístico, não estávamos preparados para encarar essa situação, da mesma forma que não esperávamos que tal sujeito fosse partir com tão pouca idade, já que quando seguimos o fluxo e a lógica da vida humana, esperamos que os nossos entes queridos faleçam quando estão mais velhos, principalmente em época que a idade média de vida só cresce. Diante desse exemplo, percebemos como a razão pode permitir que alguns processos se tornem menos dolorosos, sobretudo quando envolve situações de morte, a qual nunca queremos passar.

Ao falar de emoções e percebermos que a razão faz parte dessa construção de valores, poderíamos perceber que a saída para viver plenamente a vida humana seria uma integridade emocional ou uma bela harmonia entre racionalidade e emoção. Não pretendemos dizer que a razão deve permear e estar acima da emoção, do lado sentimental do homem, estaríamos sendo contrários a fala de David Hume, que afirma que a razão deve ser escrava das paixões. O que aqui queremos defender é a união da razão e emoção nos julgamentos e ações que vierem a ocorrer.

Quando refletimos sobre as nossas emoções enquanto acontecem, a reflexão torna-se parte da emoção. apenas nesse processo emocional-reflexivo em andamento que uma emoção se torna totalmente consciente. Por exemplo, no capítulo 4, ao discutir o amor, argumentei que estar apaixonado envolve basicamente o reconhecimento de que se está apaixonado, e pode-se dizer que é o reconhecimento reflexivo que completa a emoção. (Solomon, 2015 P. 418)

Seguindo o pensamento de Robert Solomon, ele defenderá que o ato de refletir faz parte e completa a emoção, ou seja, ambos andam juntos e devem permanecer assim. Em vários momentos da história humana, percebemos fatos conduzidos apenas pela emoção que provocaram grandes tragédias humanas, como também percebemos ao nosso redor, onde encontramos barbáries praticadas em momentos que apenas a emoção reinou e dominou a situação, não permitindo que um pequeno ato de reflexão estivesse presente e pudesse permitir que tal fato não acontecesse.

Falar em um adoecimento mental é falar sobre todas as áreas da vida humana e ser afetada em todas essas. Frente a pandemia do coronavírus, percebemos o grande número de pessoas que passaram por um grande adoecimento mental, advindo das numerosas informações divulgadas nas redes sociais, perda de familiares e insegurança biológica. Atrelado a tudo isso, percebemos que muitas pessoas se abalaram emocionalmente por uma falta de racionalidade, onde apenas as informações eram absorvidas e guardadas em nossa mente sem ser trabalhadas. Dado ao grande avanço das fake News em nossos tempos e com a facilidade da propagação dessas, ficou fácil sermos atingidos e ficarmos depressivos, inseguros, afetados e sem ânimo para as atividades diárias, aumentando ainda mais o nosso isolamento e, consecutivamente, o adoecimento do nosso corpo físico na pandemia, sendo assim, ficamos totalmente expostos a pandemia do coronavírus e das falsas informações.

Ao fim desse capítulo, percebemos como a razão está presente nas emoções que sentimos. Quando analisamos algumas emoções, percebemos que a muito mais do que o sentir ou convicções que brote de dentro da nossa cabeça, mas fazemos um processo, até mesmo desconhecido, para antes termos atitudes ou sentimentos. Até aqui defendemos a ideia da emoção sempre frente à algum objeto, ou seja, o passar a sentir a partir do contato com dado objeto exterior. No próximo capítulo enfatizaremos ainda mais essa ideia, contrapondo com a teoria somática que caracteriza as emoções apenas como a expressão fisiológica do corpo.

## CONCLUSÃO

Ao longo deste trabalho, seguimos a ideia de que a razão está compenetrada as emoções nos julgamentos, atitudes e criação de juízos. Seguindo a ideia do Robert Solomon, defendemos o surgimento da emoção a partir do contato com algum objeto exterior, ou seja, não são meros sentimentos internos, mas que possui um objeto causador, assim como podemos observar no medo. Quando estamos com medo, não começamos a sentir a partir de um estalar de dedos, mas começamos a sentir o medo por estarmos diante de alguma situação que oferece perigo, alguma recordação que nos causa pânico ou até mesmo diante de algum animal que possa oferecer riscos a minha vida. Voltando ao exemplo do segundo capítulo, percebemos como o amor se forma. Não sou capaz de criar a ideia de um ser perfeito em minha mente a começar a ama-lo, porém somente a partir do contato visual com algum ser, que vou me apaixonar e acontecer todo o processo de começar a amar tal indivíduo. Em contra posição a essa ideia, temos a teoria somática das emoções, que constitui em dizer que as emoções são meros estados fisiológicos, essas não possuem intencionalidade e não podemos ver como elas se formam, mas apenas o seu resultado final que é os sentimentos físicos que percebemos no nosso corpo. De acordo com Solomon, “Sentimentos, por natureza, são tolos e desprovidos de inteligência, independentemente do que nossa inteligência possa, subsequentemente, fazer deles” (SOLOMON, 2015).

Caracterizar as emoções como apenas sentimentos é um modo ineficaz e equivocada da compreensão de emoção. Quando nos deparamos com uma situação que causa medo, sentimentos o coração bater mais forte, as mãos começarem a transpirar e outros sentimentos que são perceptíveis no nível dos sentidos, porém por trás do medo estão características muito além dos sentimentos, e sim ideias que a situação oferece de perigo a minha vida, pensamentos de como contornar tal situação ou até mesmo atos de defesa, se caso necessário. Defender a ideia de que emoções está apenas no âmbito dos sentimentos é afirmar apenas uma parte do quadro que envolve a constituição destas, lembrando que por trás de um processo emocional se encontra sentimentos, razão, ações e objetos causadores. Para melhor exemplificar, continuemos o exemplo do medo. O medo que eu sinto diante de um urso enorme é diferente do medo que sinto em ir falar com o meu chefe, posso ter sintomas parecidos, mas a constituição do medo é diferente, não só em relação ao porquê do medo, já que de frente a um urso, estou correndo o risco de vida, posso sentir muito pavor em ver que posso me tornar uma presa fácil do urso, contudo sei que não vou morrer apenas em falar com o meu chefe. Vale levar-nos em conta a ideia de que emoções são desencadeadas por objetos exteriores a nós, ou seja,

dependendo do objeto causador ou da situação a qual estou envolvido, tenho reações diferentes para a mesma emoção.

Observar apenas os sinais que o corpo dar em determinadas situações é uma maneira equivocada de nos percebermos no mundo. Se em um dado momento percebo que o meu coração está acelerado, levando em consideração a teoria somática das emoções, poderia chegar a conclusão que estou muito ansioso ou com medo de alguma situação específica, quando estou com as mãos soando, poderia chegar a ideia de que estou tenso por algo que virá a acontecer, porém talvez eu esteja com o coração palpitante apenas por ter praticado algum esporte severo, algum problema cardíaco ou algo semelhante e ter as mãos transpirando apenas por ser um dia de muito calor ou algum produto que utilizado que não fez bem a pele das minhas mãos. Sendo assim, percebemos vieses sem consistência e que poderia facilmente ser confundidos entre si e, assim, não chegar a uma conclusão plausível do que está passando pela minha mente e pelo o meu corpo.

Diante de tais características apresentadas, podemos definir ganhos da teoria por nós defendida em relação a teoria somática das emoções. Ao retornarmos ao primeiro capítulo, podemos perceber que até um certo ponto podemos ter controle sobre as nossas emoções, ou melhor dizendo, podemos geri-la e permitir que ela seja expressa da melhor forma e no melhor momento, já que em determinados momentos ou situações, expressar alguns sentimentos como raiva, ciúmes ou muita alegria pode soar estranho para a normalidade descrita pela sociedade, sendo assim, com a razão, podemos drenar as energias acumuladas por outras válvulas de escapes mais coniventes com tais ocasiões.

Quando um indivíduo se depara que está notando tais sentimentos ou emoções mais complexas e necessita enfrenta-la de frente para resolve-la, imediatamente ele precisa iniciar um processo de autoconhecimento em vários âmbitos da sua vida, não só psicologicamente, mas fisicamente, de forma espiritual, se for o caso e de como esse indivíduo se relaciona com os demais membros que vive ao seu redor. Sendo assim, esse homem passa a se conhecer ainda mais a sua subjetividade e também passa a forma-la e evolui-la, não se tornando um ser apenas emocional ou racional, e sim uma pessoa que possui um equilíbrio mental e emocional com as demais áreas já citadas aqui neste parágrafo. Se autoconhecer é um dos processos importantes para uma autoavaliação de seus comportamentos, emoções e relações com os outros seres humanos, quanto mais nos conhecemos, somos capazes de nos afirmar enquanto ser dotado de razão e emoção e capaz de viver uma integridade emocional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. Tradução de Leonel Vallandro e Gerd Bornheim. São Paulo: Abril Cultural, 1973. Livro 11, Capítulo 5.

DESCARTES, René. *As paixões da alma*. São Paulo: Abril Cultural, 1973. Tradução de: J. Guinsburg e Bento Prado Jr.

HUME, David. *Investigação sobre o entendimento humano*. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

MEDINA, Vilma (ed.). *Fábulas para crianças. A raposa e as uvas: uma fábula que nos ensina a reconhecer e aceitar as nossas limitações. Uma fábula que nos ensina a reconhecer e aceitar as nossas limitações*. 2017. Disponível em: <https://br.guiainfantil.com/materias/cultura-e-lazer/contos-infantisfabulas-para-criancas-a-raposa-e-as-uvas/>. Acesso em: 09 fev. 2023.

SCARATINO, Andrea; SOUSA, Ronald. Emoção. In: DE CARVALHO, Eros Moreira (org.). *Filosofia da Cognição*. Pelotas: UFPEL, 2022. cap. VI, p. 261- 391.

SOLOMON, Robert. *Fieis as nossas emoções: O que elas realmente nos dizem*. São Paulo: Civilização brasileira, 2015.

NAVEGA, Sergio C. *É Possível Racionalidade e Emoção Conviverem?* In: BAUER, Ruben et al. *Convivencialidade. A Expressão Da Vida Nas Empresas*. São Paulo: Atlas, 2002. Cap. 13, Disponível em: <http://www.intelliwise.com/reports/paper8.htm>. Acesso em: 07 fev. 2023.

NIETZSCHE, Friedrich. *Segunda Consideração Intempestiva*. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 2003.

PLATÃO. *Banquete*. Tradução de J. Cavalcante de Souza. São Paulo: Editora Escala, 2009.

SARTRE, Jean-Paul. *Esboço de uma Teoria das Emoções*. Tradução de Edson Bini. São Paulo: Abril Cultural, 1987.