

## **O LUGAR DAS EMOÇÕES E DOS SENTIMENTOS NAS CONDIÇÕES DA PÓS-MODERNIDADE**

Fernando Pereira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Professor no Instituto Politécnico de Bragança. Investigador no Centro de Investigação e Intervenção Educativas (CIIE) da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Coordenador no Núcleo de Investigação e Intervenção do Idoso (NIII) da Escola Superior de Saúde de Bragança.

Contato para correspondência:

[fpereira@ipb.pt](mailto:fpereira@ipb.pt)

## **Resumo**

Na atualidade a temática das emoções ganha centralidade no meio acadêmico, no meio organizacional e, outrossim, no cotidiano das pessoas comuns. Importa pois contribuir para a discussão deste fenómeno emergente. Proponho-me fazê-lo em contexto com os fenómenos mais abrangentes que caracterizam a pós-modernidade, com ênfase naqueles que são protagonistas no âmbito mais restrito das relações interpessoais, tais como: a aceleração e artificialização da vida, a desestruturação do espaço/tempo, a institucionalização crescente das atividades de vida diária, o lugar da família, e a comunicação interpessoal. Esta comunicação é uma reflexão tecida sobre a trama da nossa própria experiência de vida e daqueles, familiares, amigos e colegas, que nos são mais próximos. Enquanto sociólogo, todavia, o caminho que percorro é sempre um encontro (ou desencontro, por vezes) entre o que aprendo da vida vivida e o que aprendo nos livros, embora, ressalve que ler e estudar também é viver. Nesta conformidade, este texto, não dispensa os ensinamentos de alguns autores que para mim são uma referência maior e constante. Por esta razão, contrariando a ortodoxia da escrita científica, o texto está redigido na primeira pessoa do singular. Como principais notas conclusivas, sublinho a ideia de que emoções e os sentimentos decorrem no teatro da vida e não apenas no espaço restrito do corpo dos indivíduos. Para o artista (o ator-pessoa) o palco é importante mas não será mais do que a audiência. Só valorizamos a inscrição corpórea, visceral, orgânica das emoções e os sentimentos se assim o entendermos fazer; em alternativa podemos valorizar a ideia de que emoções e sentimentos como mecanismos de interface indivíduo/sociedade. Ressalvo ainda que as condições da pós-modernidade não atuam isoladamente e independentemente umas das outras mas, pelo contrário, atuam em conjunto, através de figurações ou configurações mais ou menos complexas, umas vezes de forma sinérgica, outras vezes de forma mais caótica ou desordenada. Por último, alerta para o facto de as condições da pós-modernidade afetarem a todos, porém, de forma desigual.

**Palavras-chave:** Emoções e Sentimentos; Interação Social; Pós-Modernidade.

## O LUGAR DAS EMOÇÕES E DOS SENTIMENTOS NAS CONDIÇÕES DA PÓS-MODERNIDADE

### INTRODUÇÃO

Na atualidade, nas condições da pós-modernidade, a temática das emoções ganha centralidade no meio acadêmico, no meio organizacional e, outrossim, no cotidiano das pessoas comuns.

A minha atenção concedida a este tema, de importância crescente, tem ocorrido pela via acadêmica, pelo envolvimento na Plataforma Aberta – Associação Internacional para o Desenvolvimento da Educação Emocional (PAIDEA) e pela simples condição de cidadão deste tempo. Este tempo, o das condições da pós-modernidade, é um tempo de turbilhão, como diria Elias na sua obra seminal *Envolvimento e Distanciamento*, um tempo em que, em sentido metafórico, a diferença entre o naufrágio e o salvamento depende, em larga medida, da capacidade dos indivíduos para bem julgarem as situações de vida em que estão envolvidos. Capacidade que depende também da sua inteligência emocional e da sua habilidade individual para bem gerirem as suas emoções. No contexto da pós-modernidade, as emoções e os sentimentos têm um papel crucial na construção de uma sociedade mais humana, mais segura, mais agradável, mais sustentável e mais feliz.

Esta curta reflexão sobre o tema sustenta-se numa reflexão pessoal sobre os já vastos episódios de vida que vamos experienciando, quer no âmbito do nosso percurso pessoal, quer profissional. Os quais, afinal, se calhar são melhor definidos como um percurso único, atendendo a proximidade evidente entre as ciências sociais e a própria vida em sociedade. Sustenta-se também na revisão da literatura científica e, muito particularmente, de alguns autores que desde há muito tempo referenciam o nosso caminho. Mesmo correndo o risco de ser injusto com outros, destaco, no campo das ciências sociais e humanas, Norbert Elias, Anthony Giddens, Erik Erikson, George Mead; e, no campo da filosofia, Mahatma Gandhi, Emmanuel Kant, Thomas Moro e José Gil.

O fio condutor das minhas ideias, ideias tão só, emana do diálogo entre interação e estrutura, isto é, do reconhecimento de que a subjetivação do indivíduo e a matriz dos contextos sociais, ambas contam. Isto significa, por extensão do raciocínio, que as emoções contam não apenas como fenómeno intrapsíquico, mas também enquanto

experiência vividas na interação com os outros. É neste contexto social das emoções, nesta vivência partilhada, que focalizo este contributo reflexivo. É minha intenção fazer notar que algumas das condições da pós-modernidade podem ser corruptoras dos mecanismos essenciais da socialização humana, os quais são insubstituíveis na construção das relações sociais conducentes a uma vida mais feliz e a uma melhor humanidade.

Tomando de empréstimo a ideia de *milieu interno* de Damásio (2000), o qual, por sua vez se inspirou em Claude Bernard e Walter Cannon, sugiro que as emoções e os sentimentos se explicam melhor na fronteira entre *milieu interno* e o *milieu externo*, sendo aquele o indivíduo enquanto corpo, mente e espírito e este o contexto social e cultural em que o indivíduo vive. Ver uma representação possível desta formulação inspirada no expressionismo abstrato de Mark Rothko (Figura 1).

Nesta linha de pensamento, na tipologia enunciada por aquele autor, na qual distingue entre emoções primárias, secundárias (ou sociais) e de fundo, diria que não são apenas as emoções secundárias ou sociais que são sociais, as emoções primárias e de fundo, ou pelo menos os sentimentos que podem originar, são também iminentemente sociais, pois a sua expressão (vivência) é mediada do *outro social*, como certamente anuiriam Erikson (1972), Mead nas palavras de Blumer (1982). Aliás, todas as emoções são manifestações ontológicas, logo, inscrevem-se na relação do indivíduo (neste caso humano) com os “outros” seus semelhantes. Alguns exemplos para que se perceba melhor: (1) *o medo do escuro pode ser minimizado pela presença de outra pessoa que transmita segurança*; (2) *num velório a tristeza pode ser induzida (intensificada) pela presença das carpideiras*; (3) *os níveis de calma ou de tensão podem ser influenciados pela ação de terceiros através dos bem conhecidos efeitos de grupo ou de massas.*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Recordo aqui um episódio a que assisti num antigo programa televisivo denominado “Eterno Feminino”, salvo erro no início dos anos 90. A convidada era uma psicóloga, que pelo sotaque sugeria ser da capital, que foi convidada para falar do medo e forneceu o seguinte exemplo: Ó Teresa está a ver, imagine que é uma daquelas pessoas que tem medo de cobras, se estiver a andar às compras na Rua Augusta não terá tanto medo de encontrar uma cobra como se andasse a passear pelo campo, pois, em princípio não há lá cobras... Ou seja, embora o exemplo seja patético, e me tenha feito rir até às lágrimas (outro exemplo de emoção induzida), de facto indicia que as emoções para além de serem mediadas pelo contexto social também são mediadas pelo contexto em geral.

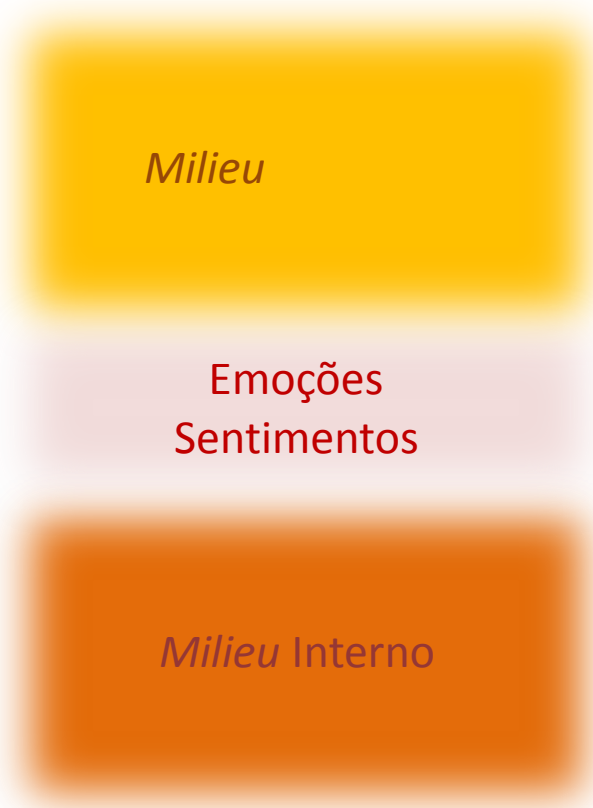


Figura 1 – Emoções e sentimentos na fronteira entre o milieu interno e o milieu externo

Este posicionamento na interface entre o indivíduo e a sociedade, na minha perspectiva de sociólogo, sugere que, talvez, haja vantagens em substituir a metáfora do corpo (do indivíduo) como o “palco das emoções”, pela metáfora do “teatro das emoções e dos sentimentos” que reúne ator (indivíduo), palco (corpo) e audiência (sociedade). Esta redefinição da metáfora, não se revela útil apenas do ponto de vista conceptual ou literário, mas também no plano da intervenção prática. De facto, na sua designação e significação original (Goleman, 1995), das cinco dimensões da inteligência emocional verificamos que: a empatia (*empathy*) e as habilidades sociais (*social skills*) são, ambas, competências sociais por excelência; e que a autoconsciência (*self-awareness*), a autorregulação (*self-regulation*) e a motivação (*motivation*), embora sejam fenómenos de natureza e expressão intrapsíquica, são-no também, inevitavelmente (diria até ontologicamente, isto é, enquanto emanção da condição humana), referenciadas por padrões sociais e culturais.

## AS CONDIÇÕES DA PÓS-MODERNIDADE COM INFLUÊNCIA NAS EMOÇÕES E NOS SENTIMENTOS

A pós-modernidade é definida como o conjunto de fenómenos que conduziram à rutura, ou à radicalização como prefere dizer Giddens (2001), dos fundamentos (instituições) da modernidade.<sup>2</sup> Estes fenómenos são de natureza tecnológica, económica, política, social e cultural. São fenómenos globais, de grande alcance nos seus efeitos e consequências e afetam a sociedade como um todo (Giddens, 2000). Em Portugal, à semelhança de muitas sociedades ocidentais, registaram-se profundas mudanças, particularmente intensas nas duas últimas décadas, entre outras: a urbanização dos agregados familiares; a predominância da família nuclear (apenas duas gerações por agregado) em desfavor da família alargada tradicional; a alteração do papel social da mulher, embora se registre algum défice quanto aos necessários ajustamentos do papel social do homem face às tendências da paridade de género; a exposição dos indivíduos a fenómenos mundiais de diversa índole; a intensificação dos meios comunicacionais e informacionais; a substituição de tarefas familiares, que tradicionalmente eram assumidas pelas mulheres, por serviços institucionalizados, no campo da educação, da saúde e do apoio aos idosos; a redução do espaço-público, enquanto espaço de debate e de aferição das práticas sociais, pela tirania dos meios de comunicação, sobretudo a televisão (Gil, 2004), e, mais recentemente, as redes sociais eletrónicas.

Centremos a atenção naqueles fenómenos que julgo têm uma influência mais transversal na vivência das emoções e dos sentimentos, designadamente: a aceleração e artificialização da vida, a desestruturação do espaço/tempo, a institucionalização das atividades de vida diária; o lugar da família e das relações familiares e a comunicação interpessoal. Há outros fenómenos que povoam a pós-modernidade e poderiam ser aqui referidos, não o faço para não estender em demasia o texto e por os considerar, apesar de tudo, com uma influência mais parcelar ou focalizada, são eles: a religião; os esquemas de autoajuda; a ajuda especializada (apoio psicológico e psiquiátrico, *coaching*, etc.); a dependência crescente dos designados sistemas abstratos e a sua influência na intimidade e nas relações de confiança, como descritas por Giddens (2000).

---

<sup>2</sup> Este conceito de pós-modernidade não é consensual ao nível do discurso sociológico (ver a este propósito Giddens (2001)), todavia, para além da sua utilização crescente na literatura sociológica, como realça Santos (1988) a designação pós-modernidade, apesar de inadequada é autêntica na sua inadequação.

A aceleração e artificialização da vida, embora nem sempre percebida em toda a sua magnitude e influência, têm um efeito profundo, por vezes desestruturante, da vida dos indivíduos.

A aceleração conduz à dessincronização do ritmo biológico, ritmo social e ritmo tecnológico. De facto, o mundo gira demasiado depressa e a velocidade dos eventos quotidianos a todos trespassa. É observável que, comparativamente, enquanto sistema biológico, evoluímos muito pouco em relação à evolução dos sistemas sociais e, literalmente nada, em relação à evolução dos sistemas tecnológicos. Apesar da plasticidade do *Self*, apesar do esforço de atualização, apesar de vivermos apressados, os acontecimentos têm lugar a uma cadência impossível de ser interiorizada pelos indivíduos. A “caducidade” é verbalizada de diversas formas e afeta, em maior ou menor escala, a autoimagem e autoestima. As formas de reação de cada um também são distintas, sendo que há quem perceciono isso como uma contingência normal e há quem, de forma desenfreada, por vezes ridícula e quase sempre equivocada, se dedique a apanhar a última onda das novidades tecnológicas e negligencie outros aspetos essenciais da sua vida social. Mas não é apenas a forma como olhamos para nós próprios que é afetada por esta dessincronização, também o são a forma como os outros nos veem a nós e a forma como vemos os outros. Toda a interação social é profundamente trespassada por esta dessincronização. Os ritmos de aprendizagem e de interiorização das práticas sociais e dos episódios quotidianos, não são nem compreendidos nem respeitados. Não há tempo, ou é demasiado escasso, para que os indivíduos vivam as suas emoções, tomem consciência delas de forma equilibrada pela introspeção pessoal (consciencialização) e pela partilha social com os outros significantes (mecanismo ontológico básico) de modo construir (co construir) sobre essas emoções sentimentos consolidados, partilhados com os outros, independentemente de estarmos a falar de emoções primárias, sociais ou de fundo, tal como classificadas por Damásio (2000). Também para a vivência das emoções e dos sentimentos é necessário atender às palavras de Gandhi (2008) quando diz que a vida merece algo mais do que o aumento da sua velocidade. *Não tenho tempo para comer; não tenho tempo para dormir; obviamente, não tenho tempo para amar...* Disparate! Sim disparate que, em espanhol, se diz *disparate*; em inglês, *nonsense*; em francês *non-sens*; alemão, *unsinn*; em italiano, *nosenso*; em japonês, *bacarachisa* e, em mandarim, *siruí*. Ou seja, pensar assim, viver assim, ou obrigar alguém a viver assim, é um disparate universal.

A desnaturalização da vida, por sua vez, traduz-se por um desligamento cada mais intenso das pessoas com os ritmos e ambientes naturais, designadamente, entre outros: a alteração das atividades quotidianas (descanso, sono, alimentação, trabalho, lazer, etc.); a exposição a espaços fechados por períodos prolongados, por necessidade ou não – a atração pelas “grutas” como, ironicamente, José Saramago chamava aos *shoppings* e espaços aparentados; o alheamento e/ou desconhecimento dos elementos naturais e da paisagem natural. Todos estes fatores contribuem para uma uniformização dos ritmos de vida, para a não perceção e vivência (física, social, intelectual, espiritual) dos ciclos de vida. As emoções e os sentimentos precisam desta ligação ao natural, desta articulação temporal (dia-noite, das estações do ano), desta alternância e variabilidade, enfim, em sentido lato, precisam desta “cultura de vida”. Podemos-nos julgar plenamente adaptados a esta forma artificializada de vida, podemos ter horror aos pólenes, aos bichos, ao calor e ao frio; podemos gostar tanto, ou até preferir, a luz do néon à luz da lua; podemos gostar tanto de mergulhar na piscina como no mar; podemos preferir o transporte motorizado à deslocação a pé (quando temos essa escolha). Sim, no campo das vontades, das escolhas pessoais, dos gostos, até dos desejos, podemos isto tudo, todavia a nossa “biologia”, o nosso corpo, entendendo-se como corpo também a mente e o espírito, não pode. E, como a biologia está ligada ao afetivo, então, naturalmente, todo o elenco emocional e sentimental é afetado. Obrigado Edgar Morim (1973), pelo apelo ao pensamento complexo e, por inerência, pela vida complexa. Complexa não no sentido de complicada e problemática, mas complexa no sentido de rica, de integrada com o natural, no sentido de equilibrada.

Nas condições da pós-modernidade, sobretudo nas sociedades ocidentais contemporâneas, a relação espaço/tempo, na qual se inscrevem os fenómenos sociais que compõem o quotidiano dos indivíduos e o seu ciclo de vida, antes padronizada, localizada e individualizada, cedeu, sendo agora caracterizada pela variabilidade e incerteza, pela globalização e pela ação em rede. Os fenómenos sociais que afetam a vida dos indivíduos não são mais, apenas, aqueles que têm lugar na sua aldeia, bairro, ou vizinhança; não são mais, também, aqueles que se enquadram dentro dos seus padrões familiares, sociais e culturais. A janela de oportunidade dos indivíduos, nas condições da pós-modernidade, não tem vista para a rua do seu bairro ou para o largo da sua aldeia, mas sim para o mundo inteiro. Poder-se-á dizer, com propriedade, que esta é uma oportunidade maravilhosa, que resgata os indivíduos a sua “pequenez” tornando-os cidadãos do mundo. Sim pode. Porém, a outra face da moeda, é que esta abertura ao

mundo tem um custo em termos de perda de segurança ontológica que é sustentada na proximidade e familiaridade das instituições e dos afetos. Lembre-se que os hábitos sociais mudam mais rapidamente do que os padrões culturais e muito mais rapidamente ainda do que os nossos desígnios biológicos.<sup>3</sup> Estas mudanças profundas nos contextos de vida e, por consequência, nos contextos de socialização dos indivíduos, determinam a necessidade de revisão dos processos de construção identitária dos indivíduos. Mendes (2001) fala da plasticidade do *Self*, realçando que enquanto as interações sociais e os arranjos sociais exigem flexibilidade quanto aos processos identitários (adaptação e negociação permanentes), o sujeito (*Self*) como um todo, por outro lado, tem necessidade de manter a coerência interna. Giddens (2001), também destaca a importância dos indivíduos manterem a continuidade de uma narrativa (identidade biográfica) que deve integrar eventos escolhidos da interação contínua dos indivíduos com os outros e com o mundo exterior. Em abstrato, e também na prática, esta desestruturação do espaço/tempo coloca desafios identitários muito complexos. O indivíduo atua (no sentido interacionista do termo) num teatro da vida ao mesmo tempo vasto e efêmero (mudanças de local de trabalho, mudanças de cidade e/ou país, mudanças de estado civil, alargamento da idade de autonomização, do matrimónio, da paternidade/maternidade, multiculturalidade, etc.). Importa saber da sua habilidade para atuar bem, entendendo-se por atuar bem, a construção de uma identidade pessoal saudável e feliz. As emoções e os sentimentos (os afetos) jogam um papel central neste processo de construção identitária. A sua vivência positiva é fundamental à construção de uma identidade saudável e coerente capaz de enfrentar os desafios da vida durante toda a vida (Erikson, 1972). No ambiente de desestruturação do espaço/tempo, no processo de “surfear” todas as oportunidades que a vida pós-moderna possibilita (e/ou exige) não é nada fácil aos indivíduos construir equilíbrios consigo próprios e com os outros.

A institucionalização das atividades de vida é outro fenómeno emergente da pós-modernidade. A educação das crianças e jovens, o cuidado prestado aos doentes, o acompanhamento dos idosos e outras pessoas desfavorecidas, são exemplos de práticas que são cada vez mais institucionalizadas. Ironizando, a via-sacra da institucionalização passa, sucessivamente, pelas seguintes estações: berçário, infantário, pré-escola, escola,

<sup>3</sup> Pode-se aprender imenso sobre este assunto lendo *O macaco nu* de Desmond Morris (1970), obra polémica, quase maldita, entre algumas sensibilidades, do campo científico, da filosofia e da religião. Polémica, porque, *avant la lettre*, Morris explicava muito bem como instintos animais do Homem, sustentados no seu “arsenal” de características biológicas, comandavam as emoções e os sentimentos, nomeadamente, naqueles aspetos mais básicos como a sexualidade por exemplo. Pois, sexo, daqui o escândalo.

universidade e, mais tarde, lar de idosos. A institucionalização tem um lado bom e tem um lado mau. O lado bom consiste no acesso, cada vez mais democratizado, das pessoas aos benefícios do conhecimento científico e técnico; a institucionalização é um veículo privilegiado para o bom uso social da ciência e, nesse sentido, é um dos ganhos inequívocos da pós-modernidade. O lado mau da institucionalização emerge quando ela se substitui, em demasia, quando não completamente, aos contextos tradicionais de socialização, como sejam: a família, os grupos de amigos na infância ou na terceira idade; o convívio intergeracional espontâneo; as formas de educação não-formal, entre outros. A aprendizagem dos papéis sociais de género, de parentesco, de pertença geracional, até de cidadania, carece das experiências vividas, face a face, nos contextos tradicionais de socialização. A institucionalização condiciona as nossas vidas e vai condicionar ainda mais no futuro. O objetivo será a busca do equilíbrio, da complementaridade e da coerência entre os contextos de socialização institucionalizados e os contextos socialização tradicionais. Ambos são, ou devem ser, tanto quanto possível, um lugar de partilha de afetos, um lugar de partilha de emoções e de sentimentos.

A pós-modernidade trouxe consigo alterações substanciais nas relações familiares. Pereira (2012) refere as seguintes: uma verticalização das relações intergeracionais familiares em que numa família coexistem mais gerações mas menos indivíduos por geração; uma maior diferenciação dos contextos socializantes e das expectativas (*generation gap*); um menor número de relações mas uma maior intensidade das mesmas; o efeito de “nuvem” socializadora, referindo-se a coexistência de diferentes modelos identitários; na família nuclear os afetos, valores e apoio instrumental já não se articulam de forma espontânea e natural no quotidiano do agregado familiar, como acontecia com a família alargada, por isso, carecem de ser socialmente pensados e construídos. Apesar disto, continua o autor, citando inúmeros estudos nacionais e internacionais, a família é, e continuará a ser, o lugar de descanso e refúgio material, psicológico e afetivo. Ou seja, malgrado todas as alterações, a família é o lugar privilegiado e intimista para vivência e de partilha das emoções e dos sentimentos e, na perspetiva de Figueiredo (2012), “permite a gestão das tensões exteriores, promovendo a aprendizagem, criatividade e crescimento dos seus membros, através do apoio emocional”. Esta “resiliência” das funções da família, explica-se por quatro ordens de razões, todas importantes, interligadas, todavia distintas: a primeira, pela insuficiência dos lugares de vivências alternativos, como o grupo de amigos ou a ajuda

institucionalizada; a segunda, pela inscrição ontológica e cultural das necessidades emocionais e afetivas dos indivíduos; a terceira, pelo seu inequívoco valor simbólico remanescente, na sua funcionalidade ou disfuncionalidade, os laços de família continuam a despoletar emoções e sentimentos particularmente intensos; e, finalmente, a quarta, pela sua extraordinária universalidade, embora com configurações distintas variando também elas no tempo e no espaço.

Deixo para o final a questão da comunicação interpessoal com o propósito de realçar a sua transversalidade a todos os fenómenos antes mencionados. A comunicação interpessoal na pós-modernidade é alvo de profundas alterações, tais como: a globalização dos contextos dos códigos comunicacionais, a diversificação das fontes de ruído, o silêncio e a gestão do silêncio e a volubilidade da mensagem. Vejamos, sumariamente, cada um deles.

Os códigos comunicacionais são, simultaneamente, produtos e fatores das condutas sociais, são conjuntos de símbolos ou signos indutores de significados, que carecem de ser partilhados e interiorizados, e para isso é preciso tempo e espaço para “viver”. Todavia, como já se disse, os contextos socializantes da pós-modernidade, enquanto referenciais da construção do *Self* e os cenários de vida, são globais, determinando aquilo a que Berger, citado por Giddens (2001) chama “pluralização dos mundos de vida”. A comunicação verbal e não-verbal está em profunda alteração. Na atualidade, é difícil, quando não impossível, a partilha e o entendimento dos códigos. A superficialidade da expressão das emoções e dos sentimentos sobrevêm. A indexicalidade, isto é, o sentido profundo e único das práticas sociais (afetos incluídos), que é conferido pelo momento e pelas circunstâncias particulares em que essas práticas ocorrem, está comprometida.

As fontes de ruído, por seu turno, são os elementos imediatos, ou mediatos, do contexto da vida na pós-modernidade que perturbam a comunicação interpessoal. Neste sentido, o ruído não tem uma natureza sonora, mas emana das diferenças socioculturais, etárias e de interesses e estilos de vida dos interlocutores, as quais, por sua vez, são potenciadas ao máximo pela tal janela para o mundo de que já falamos. Como exemplo de ruídos temos: a interrupção de uma conversa presencial para atender o telemóvel; as refeições em família com o televisor ligado; o desconhecimento e/ou negligência do quadro conceptual e do léxico do outro interlocutor.

O silêncio e a interpretação dos silêncios, por sua vez, são outro elemento da comunicação em profunda alteração. Na comunicação interpessoal o silêncio é, ou pode ser, uma forma de reserva e de reflexão para a interação. Com a facilidade dos meios comunicacionais atuais, frequentemente, os momentos de silêncio são mal interpretados. Silêncio é entendido como uma não-resposta, como ausência de comunicação ou, pior, como uma punição. Estamos a ser socializados em contextos de ruído intenso, por isso, frequentemente, somos incapazes de ouvir o silêncio, ou de parar para pensar. Como exemplos desta situação: *dois namorados tiveram uma pequena zanga, separam-se, uma hora depois ambos começam a pensar que o outro ainda não ligou a pedir desculpa, estúpida(o), também não lhe ligo; passa mais uma hora e o pensamento é: diz que me ama, mas não é verdade, olha se sente a minha falta; e assim sucessivamente.* Isto acontece nas relações amorosas, mas não só, também é frequente entre pais e filhos, quando por exemplo, ouvimos alguém dizer: *que seca pá, a minha mãe, agora, controla-me, se não atendo o telemóvel faz logo um filme...*

Todas estas alterações ao processo de comunicação interpessoal (que é um elemento muito importante da empatia, na formulação de Goleman (1995)) têm um efeito brutal na vivência das emoções e dos sentimentos. Há demasiada pressa nos ritmos de vida; estamos conectados a demasiados interlocutores e em permanência excessiva; o excesso de informação a que acedemos sufoca-nos e a que nos passa ao lado frustra-nos. Exemplos: *quanto mais conhecidos tenho, menos conhecido sou e menos os conheço também; invejo a minha amiga que tem seiscentos amigos no facebook e eu apenas quatrocentos e cinquenta; o meu companheiro/a enviou-me hoje vários post's, mails e sms a dizer que me ama, mas não sinto amado/a; apetece-me esperar pelo senhor correio e ler uma carta escrita à mão, mesmo que contenha erros, por causa do acordo ortográfico ou não; apetece-me ouvir o silêncio mas o ruído é ensurdecedor.*

Não se depreenda das minhas palavras qualquer ressentimento, ou menosprezo, quanto às novas tecnologias de comunicação. Considero-as, como a qualquer outros dos fenómenos da pós-modernidade, um sinal de desenvolvimento civilizacional. As minhas reticências, e daí o alerta, justificam-se pela necessidade de realçar que as mesmas, por si só, não são construtoras de relações sociais, muito menos de partilha de emoções e/ou sentimentos. É este equívoco frequente, que atinge de forma desigual diferentes gerações de indivíduos e diferentes sociedades e culturas, mas que atinge a todos de alguma maneira, que pretendemos ajudar a minimizar, dentro do alcance do nosso

conhecimento e lucidez. Há ainda um risco suplementar, quase sempre fracamente percebido e interiorizado em toda a sua plenitude, da transposição da superficialidade da comunicação mediatizada (sobretudo aquela que é mediatizada pelos meios de comunicação eletrónicos) para os momentos de comunicação presencial, de que resulta, frequentemente, alguma dificuldade para gerir a intensidade “caldo emocional”<sup>4</sup>, *in vivo* e *in loco*; dois exemplos simples para que melhor se entenda: *uma coisa é enviar um coração encarnado (ícone expressivo do messenger) a alguém, outra é dizer amo-te a esse alguém na sua presença; explicar presencialmente ao pai porque esquecemos de telefonar pelo seu aniversário e ouvi-lo dizer – deixa lá filho... não faz mal...*

## SÍNTESE CONCLUSIVA

Na tentativa de tecer uma síntese das ideias expostas, ideias tão só, realço dois aspetos que considero da máxima importância.

Primeiro, as condições da pós-modernidade referidas são interdependentes. A separação que foi feita é meramente retórica e tem fins pedagógicos. Ao serem interdependentes a sua influência sobre os indivíduos adquire maior magnitude. Todavia esta interdependência não pode ser confundida com a qualidade de sistema no seu sentido mais literal, que tem subjacente a ideia de funcionamento sinérgico, desejável, em grande medida previsível e controlável. A interdependência das condições da pós-modernidade talvez seja melhor descrita pelo conceito alternativo de *figurações* ou *configurações*, tal como conceptualizado por Elias (1997), quando realça que nem sempre as propriedades dos sistemas (vistas, em abstrato, como que intrinsecamente positivas) estão de facto presentes. Ou seja, para o que importa, as condições da pós-modernidade podem-se constituir como uma espécie de *Carro de Jagrená* de que fala Giddens (2000) em as *Consequências da Modernidade*, em que o autor diz que essa máquina de enorme potência e alcance, só até certo ponto pode ser conduzida de forma previsível e controlada pela humanidade, havendo o risco de, a cada momento, se descontrolar guinando erráticamente, colhendo as pessoas à sua passagem. Todavia como também refere o autor, não nos devemos abster de tentar controlar o *Carro de Jagrená*, sendo a prudência dos atos e a reflexividade intelectual dois caminhos para o conseguir. Este meu modesto contributo que procura relacionar as emoções e os

---

<sup>4</sup> Designação que tomo por empréstimo da colega e amiga Augusta Veiga-Branco (comunicação pessoal).

sentimentos com a vida em sociedade e, seguramente, o conhecimento especializado e profundo de outros contributos apresentados neste congresso sobre a ciência das emoções, são exemplos dessa tentativa de controlo.

O segundo aspeto que quer realçar repousa na ideia de que os fenómenos da pós-modernidade, nas suas causas e consequências, embora afetem a humanidade como um todo, não afeta a todos por igual. Como ideia meramente especulativa, não sustentada em qualquer estudo científico, resultando apenas da minha vivência e reflexão pessoal sobre os fenómenos, penso que, grosseiramente, podemos estabelecer três horizontes geracionais. As gerações que já nasceram sob a expressão plena das condições da pós-modernidade, isto é, na era *internética*; as gerações que nasceram na transição da modernidade para a pós-modernidade, isto é, as que ainda se lembram de *jogar ao pião* e que, na adolescência, se fascinaram com o Mini-PC *ZX-Spectrum*); e, por fim, as gerações que nasceram no tempo da *lousa de ardósia* (que na sua forma se assemelhava extraordinariamente ao atual *Tablet*) às quais o advento das condições da pós-modernidade coincidiu já com fases de vida plenamente consolidadas e estáveis.

Salvaguardando aqueles indivíduos que escapam a este grilhão cronológico, porque os há obviamente, a maioria está sujeita e condicionada pelo respetivo elenco de experiências sociais e culturais que condicionam a sua forma de vivenciar as emoções e os sentimentos. Todos estes horizontes geracionais têm grandezas e fragilidades: os primeiros porque não experimentaram as condições da modernidade; os segundos porque experimentaram as condições da modernidade e da pós-modernidade e agora têm de se equilibrar no balanço; os terceiros porque, no essencial, perderam as virtudes da pós-modernidade. Todavia, também é verdade que esta última formulação faz pouco sentido, se pensarmos que, de facto, ao contrário do que também se diz, “este tempo” é o tempo de todos os que nele vivem. Logo, a interação (incluindo a intergeracional) é possível e até é desejável e, poderá constituir-se como um bom lugar (um espaço/tempo) para a partilha das emoções e dos sentimentos. Sendo assim, partilhemos as nossas emoções e sentimentos, de preferência em contextos de interação pessoal face a face, na intimidade de uma boa relação de familiar, de amizade ou de amor.

### Referências Bibliográficas

Blumer, H. (1982). *El Interaccionismo Simbólico: Perspectiva y Método*. Barcelona: Hora, S.A.

- Damásio, A. (2000). *O Sentimento de Si. O Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência* (6 ed.). Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Elias, N. (1997). *Envolvimento e Distanciamento. Estudos Sobre a Sociologia do Conhecimento*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Erikson, E. (1972). *Identidade, Juventude e Risco*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Figueiredo, M. H. (2012). *Modelo Dinâmico de Avaliação e Intervenção Familiar. Uma Abordagem Colaborativa em Enfermagem de Família*. Loures: Lusociência.
- Gandhi, M. (2008). *Mahatma Gandhi Autobiografia - Historia de Mis Experiencias com la Verdad*. Madrid: Arkano Books.
- Giddens, A. (2000). *As Consequências da Modernidade* (4ª ed.). Oeiras: Celta.
- Giddens, A. (2001). *Modernidade e Identidade Pessoal* (2ª ed.). Oeiras: Celta.
- Gil, J. (2004). *Portugal, Hoje - O Medo de Existir*. Oeiras: Relógio d'Água Editores.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantan Books.
- Mendes, J. (2001). O Desafio das Identidades. In B. S. Santos (Ed.), *Globalização. Fatalidade ou Utopia?* (pp. 489-523). Porto: Edições Afrontamento.
- Morin, E. (1973). *Le Paradigme perdu: la nature humaine*. Paris: Le Seuil.
- Morris, D. (1970). *O Macaco Nu* (3 ed. Vol. 50). Lisboa: Publicações Europa-América.
- Pereira, F. (2012). Relações intergeracionais. In F. Pereira (Ed.), *Teoria e Prática da Gerontologia. Um Guia para Cuidadores de Idosos* (pp. 157-174). Viseu: Psicossoma.
- Santos, B. S. (1988). O social e o político na transição pós-moderna. *Oficina do CES*(1), 1-52.

