

No meio da pandemia (maio de 2020), olhando-a como se eu estivesse no futuro e ela já tivesse passado.

### **Me dê um pouco de luz**

Essa época parece longe... Já estamos a falar dela como história, anedota. Muitas coisas ainda são visíveis, porém afigura-se o desvio do olhar.

Me lembro como estava difícil encontrar um e como o pessoal achava isso incômodo. Dizer que agora não se vê sem.

Para salvar a preciosa economia, a poluição aumentou e as máscaras viraram uma obrigação pra sair na rua. Tantas vezes tínhamos ido de pé aplaudir os médicos, enfermeiros, caixas... Havíamos dito que eram heróis, que a saúde era uma prioridade, mas o que mudou? O que fizemos? Em nossas torres conseguimos ver o ser humano?

No entanto, a chama da esperança ainda se agita forte. As pessoas seguem a sonhar, expressar empatia, dar amor e lutar pelo futuro.

---

### **De onde vêm os sentimentos?**

Para finalizar o curso de português, a professora pediu para fazer uma dissertação sobre um tema. Da lista de possibilidades escolhi: “Uma pergunta filosófica significativa para mim”. Essa pergunta é: “De onde vêm os sentimentos?” Por que sentimos amor, alegria...? O que leva à expressão dos sentimentos na vida das pessoas? Como eles se expressam? O que os motivam? De onde eles vêm? Por que temos uma preferência de cores? Por que amamos uma pessoa mais do que outra? Por que amamos mais a batata-doce do que a banana? Ou ainda, o que me chamou a atenção, por exemplo, é por que sentimos simpatia por alguém que nunca conhecemos.

Responder a essa pergunta não é tão fácil. Alguns dirão que desde o começo existia o mal e o bem. O ser humano é capaz do bem e do mal. É Deus que pode nos ajudar a tomar uma decisão. Falando de Deus, surge ainda mais mistério sobre o fato. Os cientistas que se baseiam no concreto, nas evidências, tentam explicar esses fenômenos pela operação do cérebro, que estaria ligada a noções como empatia, agressividade... Por exemplo, a amígdala se corresponde com uma parte do cérebro que seria investida da capacidade de fazer as pessoas sentirem e perceberem certas emoções. O medo é a emoção que é manifestada pela amígdala.

O fato de poder ter um sentimento de tristeza ou alegria pela evocação de uma experiência vivida ou pela imaginação de uma série de eventos atesta a participação do sistema nervoso central nas emoções. Assim, nossas emoções são analisadas e reguladas pelo cérebro. Por enquanto, os cientistas não podem explicar como cada um

dispõe delas. Por que, diante da mesma situação, uma pessoa pode perdoar e outro pedir vingança?

Pode-se explicar a origem das coisas que não entendemos? Por que acordamos felizes e outro dia somos dominados pela tristeza? Os estudos de psicologia e filosofia tentam entender o que são os sentimentos? O vocabulário das emoções é muito rico; muitas palavras para falar do que, no entanto, não sabemos bem animam cada um de nós diariamente: emoção, afetos, sentimentos, paixões, emoções, humores e outros. Às vezes, procuramos emoções, às vezes fugimos delas. Não as ter expressado é o objetivo de certas filosofias do Nirvana, enquanto libertá-las e fazê-las circular livremente é o objetivo de certas terapias, que devem restaurar, manter ou desenvolver a felicidade de viver.

O campo das emoções parece cacofônico na filosofia e nas representações populares – desde Platão, que considerava as emoções perturbadoras da razão, passando por Kant, para quem eram doenças da alma. E Darwin, que postula que elas foram integradas aos preciosos comportamentos adaptativos e evolutivos das espécies. E Sartre, cujas emoções eram "um modo de existência da consciência".

Os próprios cientistas fazem discursos sobre elas que podem parecer contraditórios, até autocontraditórios, como se, nesta área, todos estivessem livres para secretar seu próprio conhecimento e redefinir termos e conceitos. Não posso deixar de observar o que os "conhecedores" dizem. Para um psicólogo fundamentalista como Frijda (1986)<sup>1</sup>, os "fenômenos emocionais" são "comportamentos não operacionalmente finalizados. Ela diz que os traços comportamentais não são instrumentais, as mudanças fisiológicas e experiências avaliativas relacionadas ao sujeito, todas são provocados por eventos externos ou mentais e principalmente pelo significado de tais eventos. Para ela, as emoções são diferentes das paixões; as últimas não precisam de um gatilho de evento, mas se expressam espontaneamente e estão permanentemente ligadas aos objetivos.

Além disso, os sentimentos são muito úteis para nós, porque nos falam sobre nosso estado interior, mas também sobre nosso ambiente. Os sentimentos são positivos quando nos ajudam a resolver uma situação e são negativos quando são ineficazes ao lidar com a situação. O acúmulo de sentimentos não expressos ao longo do tempo pode ser prejudicial. Por exemplo, a pessoa os coleciona o dia todo e explode um pouco com o interlocutor, que o incomoda.

Tudo isso nos diz o que são os sentimentos, ou o que acreditamos que sejam, o que representam, mas não diz como eles surgem. Talvez seja difícil responder à pergunta em si, pois será necessário conhecer ou entender o nascimento de muitas coisas. Podemos dizer que os sentimentos designam o que se segue da nossa capacidade de sentir, são acompanhados por uma consciência mais ou menos clara de uma sensação física, uma impressão, ou seja, a impressão que os eventos podem imprimir em nossos corpos.

Eles conseguem nos contar mais sobre as manifestações do que sobre a origem. Os sentimentos são tão imprevisíveis que se diz serem cegos. As ciências

---

<sup>1</sup>FRIJDA, Nico H (1986), *The emotions*, New York, Cambridge University Press

psiquiátricas e psicológicas estão interessadas nos sentimentos, mas a sociologia aborda isso deixando de lado esse componente da ação humana, de modo a privilegiar aqueles que se prestam melhor a uma reconstrução racional das razões para agir. De fato, autores como Crozier<sup>2</sup>, no lugar dos sentimentos dos indivíduos, vinculam-nos à sua "experiência" relacional. Os sentimentos são tratados do lado dos dominados nos estudos de Bourdieu<sup>3</sup>. Ter investigado a questão do lado dos dominados permite analisar sentimentos como vergonha, humilhação, sofrimento moral.

Nesse mesmo sentido da sociologia, as emoções também são o resultado de prescrições sociais. Estas podem ser momentos especiais, como ritos. Por exemplo, minha irmã que vai se casar, o mestrado que estou recebendo, a passagem do ano novo. Os sentimentos estão ligados a uma prática cultural inseparável da organização social. Darwin pensou que existem sentimentos determinados biologicamente como medo, raiva. Naturalmente, os antropólogos enfatizam as diferenças observadas nas expressões emocionais em várias culturas, como raiva, medo, vergonha.

O trabalho de encontrar uma resposta é muito difícil. Acho que minha pergunta deve ser reformulada, por exemplo: como fazer para transmitir boas emoções? Como aceitar sentimentos e vivê-los? Será necessário aceitar que certas coisas existem e apreciá-las apenas por isso.

—

Fragmentos do Diário

## Meu dia a dia

### 1 de junho 2020

Esse período marca o fim duma viagem muito boa, mas também um novo começo. Aí vêm os problemas. Agora você começa a cogitar sobre o que fazer. Na minha vida nunca imaginei que o que pensam os outros pudesse me tocar assim. Estou pensando se escolhi bem, se não estou deixando coisas importantes para trás.

### 3 de junho 2020

Não sabia que era difícil o vestibular para uma bolsa ou cadastrar-se numa universidade. Odeio as coisas administrativas. Mas ao mesmo tempo o que posso fazer?

### 9 de junho 2020

É bizarro, estou aqui com a caneta e não posso escrever nada.

### 10 de junho 2020

Nada mudou. Acho que escrevo porque tenho que fazê-lo, porém não tenho nada a dizer.

---

<sup>2</sup>CROZIER, Michel e FRIEDBERG Erhard (1977) *L'acteur et le système*. Paris. Seuil

<sup>3</sup>BOURDIEU, Pierre (1993). « À propos de la famille comme catégorie réalisée ». *Actes de la recherche en sciences sociales*, vol. 100. p. 32-36.

### **11 de junho 2020**

Hoje fisicamente não me sinto bem. Meu corpo dói muito. Não tenho vontade de fazer nada.

### **16 de junho 2020**

Estou viva!! Sempre depois da dor a gente entende melhor o que significa a saúde. Para mim essa época é o momento de sonhar, pensar em fazer o que eu não teria feito. Estou cheia de energia. Estou pensando em aproveitar mais. E na minha cama estava fazendo uma retrospectiva e comecei a notar coisas que já fiz. Minha vida foi e é bem cheia, fico sempre feliz. Ao mesmo tempo minha vida parece parada ou sem atividade segundo meu vizinho, mas ela é bem legal.

### **17 de junho 2020**

Ontem ou ontem ontem – (não sei como dizer, tenho que procurar) acho que é anteontem – estava falando com amigos e deu consciência que tem coisas que assustam. Sempre fui amada e sempre, tenho certeza, amei. Continuo a amar e a ser amada. Agora, o que me afeta? Nunca pensei em ter uma vida “normal”, normal como é definido na sociedade: nascer, estudar, casar-se, trabalhar, ter filho...

### **18 de junho 2020**

Numa aula, uma professora disse que tem pessoas que pensam ou veem – não me lembro exatamente a palavra – as coisas com cor. Eu vejo as coisas numa maneira, como dizer, como um plano (desenho). Por exemplo, na semana eu vejo a segunda como branco e pálido, não tenho coisa pra fazer e me parece liberdade. Terça me parece vivo, tenho coisas para fazer, mas dá prazer. Quarta é diferente, a tarde é bem legal, porém a noite eu odeio. Quando chega a noite, ela é só para uma única atividade. E assim passa a semana, como se tivesse uma máquina que anda rápido em algum momento e fica parada para aproveitar. Gosto tanto de ter nada pra fazer!! Ou nada pra fazer sem prazer.

---

### **Comentário sobre um conto lido.**

Eu li o conto “A princesa e o burro”<sup>4</sup>. Como já era uma princesa, ela tinha tudo. Esse “tudo” é relacionado sempre às coisas materiais. Uma princesa tem que ter tudo porque é “uma princesa”. Isso quer dizer que ela podia ter o que quisesse e na verdade seu pai lhe dava o que precisava. Porém, ela queria uma coisa bem simples que parecia sem valor ou vulgar para uma princesa. Aqui chega a vontade humana que é incompreensível. Não é justo dizer que uma pessoa tem tudo sem saber o que ela precisa, e às vezes não temos o que realmente queremos ou, como sempre, não

---

<sup>4</sup>A princesa e o burro. In: HISTÓRIAS da Tradição Sufi. Rio de Janeiro: Dervish, 1993, p. 147-151.

consideramos o que temos e procuramos outras coisas. Além de ter esse “tudo”, o objeto de desejo dessa princesa foi só um burro, que ela não podia ter.

Ela vai fazer tudo para tê-lo, até pedir a ajuda duma tia que vai perturbar tudo no palácio para convencer o Rei. Essa metáfora é uma descrição da realidade, o que podemos fazer para atingir nossos desejos bem fúteis, como eles podem parecer. Mas quem tem o poder para classificar o que tem sentido ou não? Enfim, esse conto é uma história sobre o desejo pequeno que pode ser sobre a vontade, o julgamento, e o apoio também.