

## O CAMPO DE BATALHA DAS EMOÇÕES: PROCESSOS DE NORMATIZAÇÃO E REGULAÇÃO

Lihandra Maria Desplanches Santos<sup>1</sup>

Higor Oratz de Oliveira<sup>2</sup>

Erikson Henrique Ferrarini<sup>3</sup>

Camila Muhl<sup>4</sup>

### RESUMO

Este artigo que se caracteriza como uma revisão narrativa de literatura propõe uma análise crítica das emoções a partir de uma perspectiva interdisciplinar, aliando discussões da psicologia, psicopatologia e antropologia das emoções. Nesse âmbito, a emoção será considerada como um fenômeno que é ao mesmo tempo biológico, psicológico e social, do qual o indivíduo é convidado a fazer o gerenciamento das suas manifestações, para performar um eu adequado aos valores sociais de autocontrole. Como objetivo de pesquisa, buscou-se entender as formas de gestão das emoções na modernidade, em especial como a racionalidade e os psicofármacos são acionados como forma de controle. A conclusão aponta para a necessidade de repensar os modos de nos relacionarmos com as emoções, não apenas como objetos de controle ou intervenção, mas sim, como experiências humanas legítimas, que carregam sentidos coletivos, históricos e políticos.

**Palavras-chave:** Estados Emocionais. Patologização. Medicalização. Psicopatologia.

<sup>1</sup> Aluna do 6º período do curso de Psicologia da FAE Centro Universitário. Bolsista do Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC 2024-2025). *E-mail:* lihandra.maria@mail.fae.edu

<sup>2</sup> Aluno do 6º período do curso de Psicologia da FAE Centro Universitário. Voluntário do Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC 2024-2025). *E-mail:* higor.oratz@mail.fae.edu

<sup>3</sup> Aluno do 9º período do curso de Psicologia da FAE Centro Universitário. Voluntário do Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC 2024-2025). *E-mail:* erikson.ferrarini@mail.fae.edu

<sup>4</sup> Orientadora da Pesquisa. Doutora em Sociologia pela Universidade Federal do Paraná. Professora da FAE Centro Universitário. *E-mail:* camila.muhl@fae.edu

## INTRODUÇÃO

Bourdieu (1996) desenvolve o conceito de campo para falar das disputas internas, atos de conhecimento e reconhecimento e práticas específicas de um determinado espaço social. Seguindo o argumento do autor, podemos compreender a ciência como um campo, permeado de conflitos e lutas por poder, na tentativa de estabelecer os paradigmas científicos de uma determinada área. Essa disputa de interpretações é certamente a marca do conceito de emoção seja dentro das diferentes disciplinas (psicologia, sociologia, antropologia, psiquiatria, filosofia, biologia, etc.) ou mesmo numa posição transdisciplinar, ou ainda pela posição subalterna que as emoções ocuparam diante da epistemologia moderna com sua hiper valorização da racionalidade.

Ao longo do presente artigo, que estabelece para si esse tema ainda impreciso que é a emoção, buscaremos nos aprofundar nos conflitos existentes no campo científico a partir da dicotomia moderna razão versus emoção, propondo pensar os impactos dessa oposição para a subjetividade dos indivíduos, uma vez que racionalidade e afetividade são funções psicológicas modeladas pelos processos sociais (Elias, 1994). Assim sendo, nosso objetivo é apresentar as configurações em que o indivíduo é convocado pelo meio social, cultural e histórico a se relacionar com as suas emoções através de formas de controle, seja através do autocontrole (manutenção da racionalidade e seleção de afetos adequados) ou controle externo (uso de psicofármacos para supressão emocional).

Com caráter ensaístico, este estudo mobiliza como metodologia a revisão narrativa de literatura em que realizaremos a análise crítica de fontes publicada em livros e artigos de revista sobre o problema de pesquisa aqui proposto (Rother, 2007). O artigo está organizado da seguinte forma: na primeira seção apresentaremos as disputas em torno da definição de emoção e o campo epistemológico. Na sequência, será detalhado o embate entre razão e emoção na modernidade e os processos que responsabilizam o indivíduo pelo controle das suas respostas afetivas. Para finalizar será discutido como a medicalização faz com que questões da vida se tornem alvo da ação médica, medidos em termos de normal ou patológico e como as emoções que quando lidas como excessivas passam a ser gerenciadas com o uso de medicamentos.

### 1 AS EMOÇÕES EM DISPUTA

As emoções são um tema controverso, disputado entre diferentes campos, como o das ciências biológicas e das ciências humanas, e mesmo dentro de uma área específica, como a psicologia — área de formação dos autores deste texto — há múltiplas

explicações sobre o fenômeno. A busca por conceitualizar e classificar as emoções datam de muitos séculos atrás até hoje, produzindo diversos entendimentos, assim como conflitos de percepção e descrição, o que gerou a inexistência de definição conceitual que seja amplamente aceita pela comunidade científica. Para a realização deste texto, houve inclusive a necessidade de decidir qual nome usar para esse fenômeno entre tantos possíveis: afeto, humor, paixões, emoção, sentimento, sensibilidade, entre outros. Nossa opção por emoção se dá em consonância com o aporte teórico da antropologia das emoções aqui mobilizado.

Vejamos algumas das definições para emoção encontradas dentro das ciências humanas: Paim (1993) e Dalgarrondo (2008) em seus estudos sobre psicopatologia classificam as emoções como parte da afetividade, função psíquica e da experiência corporal que dá sentido a todas as vivências humanas; a filósofa Ilaria Gaspari (2021) traz que as emoções estão relacionadas às experiências que evocam lembranças, aromas, pessoas, e por mais que tenham um significado pessoal, também são coletivas à medida que sabemos reconhecê-las na expressão de outros; para a antropóloga Michelle Rosaldo (1984) a emoção é definida como pensamentos sentidos no corpo, permeado sempre por significados culturalmente e historicamente construídos; enquanto Giovanetti (2024), a partir da psicologia e da fenomenologia, entende emoções como um registro da afetividade, fruto de uma relação consciente ou inconsciente da pessoa com um objeto, todo impacto gerado na relação entre sujeito e mundo, ressaltando o caráter singular para cada indivíduo e a função articuladora entre somático e psíquico.

Este estudo, entretanto, não teve como objetivo esgotar a questão da definição das emoções. Ao partir da Antropologia das Emoções, entende-se que estas aparecem sempre permeadas pela cultura (Rezende; Coelho, 2010), o que faz a busca por um conceito universal se torna improdutiva, uma vez que identificar as dimensões históricas e sociais na ação humana é essencial para o entendimento sobre o gerenciamento das emoções, especialmente sobre as técnicas e instrumentos utilizados para o controle destas. Ainda assim, cabe apresentar a compreensão que norteará esse texto: a emoção será vista aqui com um fenômeno que se apresenta simultaneamente com facetas biológicas, psicológicas e sociais e que permite a relação entre a pessoa e o mundo, sendo uma função psicológica, mas que não é hermética, e foi desenvolvida em processos de socialização. Ressaltamos também, que ainda que exista a manifestação individual da emoção (a pessoa chora diante da perda do animal de estimação), há sempre algo de coletivo nessa manifestação (são apresentações culturais ter animais de estimação em determinadas sociedades e há variação cultural sobre que animais são domesticados e quais são usados para outros fins, como trabalho e alimentação).

Elias (1994) entende que as emoções são ferramentas não inerentes ao ser humano, mas sim construídas a partir de referências que nos são ensinadas. Rezende e Coelho (2010) argumentam que cada sociedade e cultura possuem ritualizações acerca de fenômenos comuns vividos e partilhados que por sua vez moldam a expressão e percepção das emoções de acordo o que se é esperado e reproduzido socialmente, elas denominam esse fenômeno de Gramática Emocional. Este conceito para Gaspari (2021) compreende a emoção como uma forma de linguagem que apresenta regras sociais definidas e que permite a relação do sujeito com os outros e com o mundo, servindo como mediação das representações internas e externas dos fenômenos sociais, ao qual aprendemos a ler desde a primeira infância e a reconhecer em nós e nos outros. Outrossim, trata-se de uma reação complexa, geralmente acompanhada por uma expressão facial que muda e/ou uma atitude que se altera, resultando numa variação fisiológica e numa experiência subjetiva que poderíamos considerar sentimental e que pode ser observada no meio externo (Gaspari, 2021). Mauss (1979) também aponta essa comunicação como essencial na esfera imperativa da existência humana, pois além de comunicar a si mesmo suas emoções, estará comunicando aos outros aquilo que sente em um código comum.

Ainda que se tenha avançado na compreensão, Rezende e Coelho (2010), mostram como as emoções carregaram, por muito tempo, o status dubio: eram percebidas como parte da dinâmica da vida social, mas acima de tudo, entendidas como inatas ao ser humano, ou seja, como realidades psicológicas já dadas, entendidas como fenômenos naturais resultantes do equipamento psicobiológico da espécie humana, e portanto universal, moldadas apenas em certa medida pela socialização, regulando as formas de expressão, mas com pouca interferência cultural, já que também eram considerados fenômenos individuais e subjetivos. Essa visão, contribuiu para a etnopsicologia<sup>5</sup> ocidental moderna, disseminada pelo senso comum, pela mídia e em algumas áreas disciplinares (Rezende; Coelho, 2010).

Lutz (1988) considera que um dos pilares da etnopsicologia ocidental moderna é o dualismo fundamental entre corpo e mente. Embora essas duas dimensões se articulem no indivíduo, elas são conceitualmente separadas, resultando em campos de conhecimento distintos e hierárquicos que abordam ora o corpo, ora a mente. Os fenômenos da mente, por sua vez, também são dicotomizados em emoção e razão. Esta segunda dicotomia está relacionada com a primeira, na medida em que as emoções estão geralmente associadas ao corpo, enquanto a razão seria um fenômeno basicamente da mente (Rezende; Coelho, 2010).

---

<sup>5</sup> Etnopsicologia é um campo de estudo que busca compreender como diferentes culturas constroem, expressam e vivenciam os processos psicológicos — como emoções, cognição, identidade, sofrimento e cura — a partir de seus próprios referenciais simbólicos, históricos e sociais determinantes da formação da identidade de seus agentes sociais (Pagliuso; Bairrão, 2011).

Segundo Tomé (2016), a partir do século XVII, a razão passou a ser concebida como uma faculdade puramente instrumental, enquanto as emoções foram entendidas como “paixões”, vistas como eventos irracionais que afligiam os corpos. Essa divisão resultou na ideia de que a razão era o único caminho para o conhecimento e a base da ciência, que deveria ser desprovida de quaisquer valores humanos — atitudes, sentimentos, paixões — para acessar a ordem natural e alcançar um conhecimento objetivo e universalizável (Tomé, 2016). Essa posição epistemológica, que tenta se afastar da forma religiosa de compreender o mundo na Idade Média, acaba sendo o referencial hegemônico da ciência nascente e seus desdobramentos, como o modelo positivista, alçado na concepção de que conhecimento verdadeiro seria apenas aquele alcançado por métodos que conseguissem neutralizar os valores e emoções do sujeito.

Tomé (2016, p. 76) pontua que:

Este breve passeio permite-nos ver uma constante que se transmite ao longo da história da filosofia e da ciência: o domínio do racional sobre o emocional. Esta constante, como tentamos delimitar brevemente, determina na consolidação da ciência moderna e na correspondente reflexão epistemológica um âmbito do que se pode chamar de “científico” e do que é excluído por princípio. Se o científico for associado ao racional, as emoções serão, em princípio, excluídas da ciência, uma vez que tradicionalmente foram consideradas irracionais, subordinadas e até prejudiciais ao avanço da razão.

Ainda sobre as dicotomias modernas, outra reflexão é possível: Tomé (2016) demonstra que a exclusão das emoções do campo científico é também a exclusão do feminino, dado que ao longo da história foi propagada a ideia de que os homens são racionais e possuem a capacidade de se distanciar dos objetos de estudo para produzir julgamentos inalterados por suas emoções, enquanto as mulheres são vistas como seres primariamente emocionais, o que as impede, ou dificulta, de gerar julgamentos objetivos. Assim, surgem as seguintes esferas: razão/masculino em posição superior à emoção/feminino, escancarando o preconceito sexista por trás da exclusão das emoções do campo científico. Ao compreender esse problema como estrutural na produção de conhecimento, Tomé (2016) nos apresenta uma corrente filosófica alternativa, a epistemologia feminista crítica, que questiona a neutralidade e objetividade da ciência tradicional, e reflete sobre influência do gênero na produção do conhecimento, a diversidade de perspectivas e o reconhecimento de saberes subalternizados.

A concepção dicotômica levou ao entendimento de que seria necessário o “controle” das emoções, a partir da razão, não apenas no campo da ciência, mas em todos os aspectos da vivência humana, como apresentado por Elias (1993). A relação entre ciência e emoção é central ao trabalho aqui desenvolvido, pois num primeiro momento, a ideia de que a razão é superior a emoção presente na epistemologia

moderna é vista também no comportamento humano, em que as pessoas são convocadas a controlar as suas respostas emocionais e se manterem sempre racionais, e este fenômeno será apresentado na próxima seção do texto. Todavia, a ciência age sobre as emoções em outra esfera também, quando começa a partir da metade do século XX, a desenvolver fármacos que agem na capacidade de expressão emocional, sendo capazes de embotar a afetividade para manter um modelo de funcionamento esperado socialmente, o que será abordado na seção 3 deste texto. Explorando essas duas posições, cumprimos os pontos salientados por Tseris (2018), de que no contexto atual, quando algo no comportamento humano é considerado patológico ou um comprometimento na saúde mental, há um entendimento coletivo de que isso pode ser resolvido com esforço pessoal e psicofarmacologia.

## 2 A EMOÇÃO NA ARENA DA RAZÃO

Um primeiro ponto a ser compreendido nessa discussão são os processos que fazem com que o indivíduo aprenda a gramática das emoções, tal seja, que sua emocionalidade é construída a partir do social, ainda que a sua vivência seja de que essa é uma experiência individual. Para tal, recorreremos a Norbert Elias (1994) e seus estudos sobre a relação entre indivíduo e sociedade, em que aponta que os indivíduos não se desenvolvem de maneira isolada mas se individualizam ao longo de seu desenvolvimento, visto que desde o nascimento estão inseridos no que o autor define como “complexo funcional”, onde cada pessoa está “ligada a outras por laços invisíveis, sejam estes laços de trabalho e propriedades, sejam de instintos e afetos” numa “ligação funcional preexistente que não é apenas somatória” mas uma dinâmica de interdependências (Elias, 1994, p. 19 - 20).

Nesse processo, Elias (1994) descreve como cada indivíduo, alocado singularmente, dentro de uma formação familiar distinta e de origem genética diversa, nasce em condição de desamparo, num ambiente já inscrito, dentro de uma sociedade com regras e funcionamento delimitados, muito anteriores a seu próprio nascimento. Com suas funções psíquicas maleáveis, somente diante de seus cuidadores e de seu grupo, aprende sua fala, sua função e o padrão de controle instintivo vigente, por meio de assimilação de modelos sociais de comportamento previamente formados, bem como a forma de experienciar e gerenciar as suas emoções. O modo como:

As características maleáveis da criança recém-nascida se cristalizam, gradativamente, nos contornos mais nítidos do adulto, nunca depende exclusivamente de sua constituição, mas sempre da natureza das relações entre ela e as outras pessoas (Elias, 1994, p. 24).

Nesse sentido, o bebê recém-nascido vai passando por processos ao longo de sua vida, conduzidos pelos adultos responsáveis pelo seu cuidado, que o humanizam, ou seja, as características que consideramos mais humanas são apreendidas em contato com outras pessoas.

Algumas dessas dinâmicas de socialização, são descritas por Elias na obra *O Processo Civilizador* (1993), em que o autor discorre sobre as transformações sociais e políticas na Europa ao longo da história, especialmente entre os séculos XII e XVIII e dentro dessa análise, aponta os impactos no processo de controle social das emoções e dos comportamentos sociais. Houve grande influência das emoções dos indivíduos europeus durante suas crises e desenvolvimento até a era moderna, especialmente por meio de emoções ligadas à repressão, como vergonha, medo e inadequação. Inicialmente, essa influência se dava por meio da coação, da repressão externa, que, com o tempo, foi internalizada de modo sutil e constante, modelando comportamentos e maneiras de ser e reagir, visando adequação ao que se era considerado “civilizado”, definindo e delimitando as interações emocionais apropriadas entre os grupos sociais. Vejamos como isso se desenvolve:

À medida que prossegue essa mudança social, as pessoas são mais e mais instadas a esconder umas das outras, ou até de si mesmas, as funções corporais ou as manifestações e desejos instintivos antes livremente expressos, ou que só eram refreados por medo das outras pessoas, de tal maneira que normalmente se tornam inconscientes deles (Elias, 1994, p. 86).

Diante do delineamento mais estreito das classes sociais e suas funções públicas, os indivíduos passaram a depender fortemente da necessidade de regulação emocional para sustentação dessas estruturas, onde cada ação e gesto adquiriu um valor simbólico, implicando na repressão de impulsos imediatos em favor da antecipação de consequências futuras, central na dinâmica de “autodomínio” (Elias, 1983). Essa dinâmica de autodomínio trazia ganhos, visto que a maior capacidade de previsão quanto aos comportamentos do outro e a contenção de emoções poderiam “conferir a um grupo uma vantagem significativa sobre outro” (Elias, 1993, p. 235), ao mesmo passo que poderia evitar o estigma e exclusão, propiciando interações adequadas à gramática sociocultural normativa (Rezende; Coelho, 2010)

De maneira constante e imperativa, de modo a fortalecer a agência de autocontrole abrangente, estável e diferenciada, denominada de “racionalização”, as reações afetivas são amparadas e mediadas pelo mecanismo de auto regulação, em prol da adequação ao status quo afetivo (Elias, 1993). Assim, a história da evolução dos indivíduos e suas sociedades se dá pela narrativa do triunfo da racionalização dos instintos, em paralelo a crescente habilidade de controlar e expressar as emoções que são consideradas “apropriadas” ou esperadas em diferentes contextos, visto que:

O repertório completo de padrões sociais de auto-regulação que o indivíduo tem que desenvolver dentro de si, ao crescer e se transformar num indivíduo único, é específico de cada geração e, por conseguinte, num sentido mais amplo, específico de cada sociedade (Elias, 1994, p. 9).

Com a globalização e ascensão do neoliberalismo, é possível observar que os conceitos explorados por Elias se intensificaram de tal maneira que a individualização crescente, tem se tornado uma grande questão social, na medida em sucesso ou fracasso, felicidade ou infelicidade, passam a ser responsabilidades inteiramente do indivíduo, descartando-se quaisquer interferências sócio-históricas (Cabanas; Illouz, 2022).

Na contemporaneidade, as emoções apresentam-se em ambivalência: ora são ostentadas como medalhas, ora como sinal de fraqueza e indesejáveis, dependendo de que emoções são essas. Como exemplificado por Gaspari (2021), esse movimento afetivo parece estar diretamente relacionada à modulação afetiva pautada no autodomínio e na interiorização da repressão dos impulsos imperante na “Happycracia” (Cabanas; Illouz, 2022), principalmente quando emoções “desejadas”, como felicidade e perseverança, são concebidas como uma forma de inteligência, atuando como “ferramentas” que os indivíduos utilizam em seus projetos de vida e na busca por aprimoramento profissional (Goleman, 1995; Cabanas; Illouz, 2022). Quando emoções positivas são cultivadas e perseguidas, elas se destacam daquelas não trabalhadas ou descontroladas, que podem impedir o desenvolvimento de um eu competente (Ahmed, 2015) ou atrapalhar na busca pela felicidade (Cabanas; Illouz, 2022), levando a uma logística emocional excludente, que além de criar uma hierarquia entre emoções “boas” e emoções “ruins”, também tende a negar qualquer manifestação afetiva que seja considerada “anormal” ou “não saudável”. Aqui cabe questionar, como seria possível realizar essa auto realização, em que a pessoa por força da racionalização, permite que as emoções desejáveis apareçam enquanto tenta desligar aquelas desagradáveis ou mal vistas socialmente? Já vimos aqui que tanto a razão quanto a emoção são funções psicológicas modeladas socialmente, nesse sentido, é praticável uma se sobrepor sobre a outra ou organizar a subjetividade a partir de relações hierárquicas entre suas funções? Além disso, dentro da função afetividade, a dinâmica aqui apresentada resultaria em um botão de sentir com ‘liga e desliga’ que poderia ser acionado racionalmente pela pessoa dependendo dos fins que ela pretende atingir, ignorando como a as funções psicológicas ocorrem em nexos.

Neste sentido, Gaspari (2021) também traz uma discussão sobre o letramento emocional que especialmente nos interessa. Segundo a autora, as tentativas de racionalizar, reprimir e, até mesmo, negar as emoções, principalmente as vistas como indesejáveis, seria decorrente de uma desconfiança, uma deseducação no discurso emocional. Como vimos em Elias (1993), a repressão, a vergonha, o medo e a

inadequação tiveram grande influência no processo civilizatório e conseqüentemente na internalização do controle emocional, sobretudo por não quisermos senti-las. Gaspari (2021, p. 10) aponta que nesse cenário as emoções aparecem como “carcereiras”:

Porque nos obrigam a nos encapsular em nós mesmos, afastam-nos dos outros; impedem-nos de progredir, de nos conhecermos em profundidade, que é a condição essencial para poder almejar ser feliz. Mais vale, então, tentar conhecer nossas emoções, e as dos outros. Inclusive as tristes: para evitar que nos aprisionem e nos ameacem. Mais vale experimentá-las, sair de um estado de analfabetismo emocional que gera incompreensão e às vezes até violência.

Entretanto, o letramento emocional, como proposto por Gaspari, parece estar longe de se tornar uma realidade universal. Posto que há um projeto de psicologia, que sob influência do neoliberalismo se baseia no individualismo, na autogestão e em métodos que enaltecem a racionalidade das emoções e tratam quaisquer sinais de fraqueza, fracasso e sofrimento como sinais de uma “psique mal domesticada”. Esse modelo compreensivo das emoções tem se tornado cada vez mais a regente sobre a maneira “adequada” de sentir e de buscar felicidade, como debatido por Cabanas e Illouz (2022).

Este tem se mostrado um dos principais paradigmas ocidentais hegemônicos acerca da gestão das emoções: a busca por uma suposta ‘melhor versão’ de si, mais saudável, autêntica, funcional e conseqüentemente mais feliz (Cabanas; Illouz, 2022). A felicidade tornou-se um parâmetro para avaliar uma vida plena, tanto moral quanto psicologicamente e alcançá-la representa hoje o auge de um processo de autoaperfeiçoamento. Nesta concepção, contratempos são vistos como chances de crescimento, configurando a felicidade como uma “batalha” contra si mesmo e as circunstâncias externas, e para “vencer”, basta seguir um roteiro terapêutico:

[...] reconhecer o problema; decidir controlar a própria vida; buscar ajuda profissional, se necessário; e reenquadrar pensamentos e emoções sob um prisma mais positivo. Não se oferecem caminhos específicos para o aprimoramento. Cabe a cada um descobrir como esse roteiro universal pode se adequar à sua vida e a seus problemas (sejam eles o vício ou um relacionamento difícil) (Cabanas; Illouz, 2022, p. 103).

Em uma sociedade baseada em compromissos econômicos espera-se que as pessoas exibam momentos felizes e positivos como triunfo pessoal, enquanto momentos de fraqueza, fracasso e sofrimento devem ser resolvidos na esfera privada e mantidos ocultos (Illouz; Cabanas, 2022). Neste contexto, a felicidade é apresentada como um padrão normativo, como a forma correta e funcional de viver a vida, tornando-se sinônimo de funcionalidade. A infelicidade e emoções subjacentes tornam-se sinônimo de disfuncionalidade.

Enquanto emoções positivas, como a felicidade e a gratidão, são tidas como indicativos de cidadãos melhores e trabalhadores produtivos, emoções negativas como inveja, ódio e tristeza são vistas como obstáculos para que indivíduos construam psiques fortes e hábitos saudáveis (Illouz; Cabanas, 2022). De um modo mais amplo, comportamentos que contribuem para aumentar a felicidade são considerados funcionais, enquanto emoções, pensamentos e atitudes que não contribuem para a felicidade ou a diminuem tenderiam a ser retratados como inadequados e doentios (Illouz; Cabanas, 2022). Sendo que cada um desses comportamentos, dentro dessa ótica, só depende do exercício de controle de cada pessoa. Ahmed (2010) destaca ainda que a felicidade opera como um imperativo moral, que orienta os sujeitos a se alinharem a modos de vida considerados desejáveis, enquanto aqueles que se desviam desses caminhos são vistos como desviantes ou mesmo patológicos. Tal concepção apoia-se em lógicas dicotômicas de sujeito feliz/infeliz, normal/anormal, que é sustentada pelo discurso biomédico com definições cada vez mais estreitas sobre a experiência humana “saudável” e “normal” (Tseris, 2018), que junto com um crescente uso de produtos farmacêuticos para tentar alcançar esse estado de “saúde normal” (Marshall, 2010). A conversa entre as emoções e os processos de medicalização e farmacologização será feita no próximo tópico.

### **3 A EMOÇÃO NA ARENA DOS PSICOFÁRMACOS**

Marshall (2010) apresenta o fenômeno da “imaginação farmacêutica” como uma forma específica de imaginar e representar a subjetividade humana, marcada principalmente por explicações biomédicas neoliberais e farmacológicas para aspectos relacionados ao comportamento, aprendizagem e emoções. Nessa visão, a compreensão e o manejo das emoções estão intrinsecamente ligados a processos como a medicalização e a farmacologização, frequentemente impulsionados pela medicina ocidental e por um contexto político neoliberal, que individualiza os problemas sociais e emocionais e os transforma em questões químicas do cérebro a serem corrigidas por fármacos.

O fenômeno da medicalização é um ponto importante para compreendermos a transformação das emoções em objetos de intervenção em saúde. Historicamente, após a Segunda Guerra Mundial, a sociedade testemunhou uma revolução terapêutica com o surgimento de antibióticos, hormônios e vacinas, consolidando o poder médico e a indústria farmacêutica (Freitas; Amarante, 2017) e dando origem a medicalização da sociedade que:

[...] configura-se como o processo de transformar experiências consideradas indesejáveis ou perturbadoras em objetos da saúde, permitindo a transposição do que originalmente é da ordem do social, moral ou político para os domínios da ordem médica e práticas afins (Freitas; Amarante, 2017, p.14).

Nada pode escapar ao olhar da medicina, uma vez que pelo viés da medicalização, tudo pode ser analisado. A medicina acaba, assim, por determinar como as pessoas devem trabalhar, dormir, divertir-se, comer, e até mesmo pensar e desejar, transformando-se “na instituição com o maior poder de controle social, ocupando o lugar que tradicionalmente era ocupado pela religião e pela lei” (Freitas; Amarante, 2017, p. 34). O processo de medicalização da sociedade altera a localização da barreira entre o normal e o patológico, modificando a forma como experiências humanas são vividas. Nesse contexto, o diagnóstico e o tratamento das emoções tornam-se algo possível e validado pelo conhecimento médico.

Ocorre que experiências antes vistas como normais, que eram enfrentadas com recursos socioculturais, passam agora a ser consideradas patológicas e sofrem intervenção médica. Assim, “não é mais necessário que o paciente se queixe de sintomas, como comumente ocorria, mas que fale dos sintomas da vida cotidiana, suas crenças e preocupações” (Freitas; Amarante, 2017, p. 23), pois “tudo pode ser patologizado, na medida em que não nos faltam motivos para sofrimento. São inerentes à nossa existência as sucessivas experiências físicas ou emocionais de que não gostamos” (Freitas; Amarante, 2017, p. 13).

Dentro do campo psíquico, os processos médicos adquirem uma função chave ao nomear como mentalmente doentes aqueles que falham em desempenhar os papéis de trabalhadores dedicados, consumidores amigáveis e indivíduos auto suficientes (Tseris, 2018). Quando a vida é vista apenas pela ótica individual e médica, ignoramos fatores sociais e coletivos que podem estar presentes, excluindo desde condições de trabalho estressantes, problemas com moradia ou até a falta de acesso a serviços essenciais.

Outro ponto de relevância que surge como consequência do processo de medicalização é o conceito de autovigilância. Tseris (2018) argumenta que os discursos psiquiátricos desempenham um papel fundamental na promoção de um usuário de serviço de saúde mental automonitorado e responsável, que se envolve ativamente em um projeto empreendedor de recuperação da saúde mental. Amparada no controle social exercido pela lógica de saúde na vida cotidiana, a noção de autovigilância surge como uma estratégia para gerenciar comportamentos, experiências e emoções indesejadas. Esse processo “contribui para a afirmação errônea, mas ideologicamente adequada, de que a vida pode ser controlada à vontade, o que torna a pessoa mais vulnerável à crença de que ela é responsável por tudo que lhe acontece” (Illouz; Cabanas, 2022, p. 107).

A autovigilância, no contexto de autocontrole emocional atua “como um processo pelo qual os indivíduos devem evitar emoções, memórias ou autoavaliações negativas, concentrando-se em conquistas pessoais, pontos fortes, sentimentos e memórias positivos,

sonhos, expectativas” (Illouz; Cabanas, 2022, p. 108). O processo de autovigilância reforça para o indivíduo que ele só não se sente diferente porque não quer, ao mesmo tempo que aponta a solução do suposto problema na regulação via farmacologização das emoções indesejadas, perpetuando o ciclo da medicalização da vida.

Por fim, trazendo o campo da farmacologia para a discussão da batalha das emoções, destacamos que a medicalização segue o roteiro de uma aliança entre a medicina e a indústria farmacêutica, que promove a ideia de que as drogas podem aliviar sintomas. Essa aliança se baseia no princípio do desequilíbrio, com a predominância do paradigma biologicista da doença mental, que pressupõe que transtornos mentais têm como base supostos desequilíbrios químicos no cérebro (Freitas; Amarante, 2017).

Embora complementares, medicalização e farmacologização são fenômenos distintos. A farmacologização é definida como “a tradução ou transformação de condições, capacidades e potencialidades humanas em oportunidades para intervenções farmacológicas” (Camargo Jr., 2013, p. 845). Ela se distingue por não estar necessariamente ligada a um diagnóstico médico, mas sim para a busca de uma supernormalidade através do aperfeiçoamento farmacológico, ou seja, fármacos podem ser utilizados para melhoria de funções e não apenas para curar doenças (Camargo Jr., 2013).

O processo de farmacologização acaba por reforçar a medicalização, uma vez que:

Na medida em que se difunde a ideia de que medicamentos supostamente inovadores prolongam e aumentam a qualidade de vida e tratam de problemas que temos dificuldades para enfrentar, há uma crescente expansão do que no cotidiano passa a ser considerado como relevante para a medicina (Freitas; Amarante, 2017, p. 34).

A ideia de que para cada mal há um comprimido leva à expansão do mercado farmacêutico para além das áreas tradicionais, incluindo o uso por indivíduos saudáveis e a colonização da vida humana pelos produtos farmacêuticos. Esse processo suporta uma expansão indefinida do conceito de saúde que passa a englobar toda a experiência humana, resultando na expansão de um mercado de consumo de produtos de saúde, como alimentos funcionais, academias e dispositivos de uso doméstico (Camargo Jr., 2013).

Seja tomando um café para estar mais atento a uma reunião de trabalho, uma taça de vinho para estar mais descontraído num jantar ou tomando um ansiolítico com prescrição médica para controlar a ansiedade frente a uma situação difícil, constantemente as pessoas estão fazendo o uso de substâncias psicoativas que acabam por atuar no gerenciamento de suas emoções (Lavalley, 2024). Tendo em vista a variedade de tipos substâncias psicoativas, seguiremos a discussão focando a análise nos fenômenos correlacionados aos psicofármacos.

Inicialmente, destaca-se que medicamentos psiquiátricos podem desempenhar um papel crucial no apoio à saúde mental e podem até salvar vidas em alguns casos, mas, sob certas condições, podem ser prejudiciais (Lavallee, 2024). Ocorre que o processo de medicalização atribui aos psicofármacos uma importância quase que única como forma de tratamento. O problema se agrava, segundo Lavalle (2024), quando o processo de medicalização induz as pessoas a tratar com psicofármacos experiências da vida cotidiana que são vistas como doenças e/ou quando o uso de psicofármacos surge como única opção, substituindo qualquer outra possibilidade não farmacológica de tratamento, podendo ainda levar a dependência da substância.

Lavalle (2024) atesta como os fármacos têm ação concreta sobre as experiências afetivas e podem alterar radicalmente a forma como nos sentimos de inúmeras maneiras. Por exemplo, os psicofármacos podem ser usados para elevar ativamente o humor e amplificar sentimentos de confiança (como Adderall, que inclusive é proibido no Brasil); inibir a ansiedade social (ansiolíticos); amortecer emoções dolorosas ou permitir o relaxamento (morfina); gerar admiração, maravilhamento ou sentimentos de conexão espiritual (psicodélicos com uso terapêutico); diminuir a volatilidade emocional ou emoções embotadas (inibidores seletivos de recaptção de serotonina - ISRSs), etc. Sobre esse fértil terreno, os medicamentos psiquiátricos são projetados, comercializados e prescritos como tecnologias que têm o poder de transformar a vida afetiva, reduzindo a angústia e o sofrimento, ou simplesmente alterando a forma como nos sentimos.

Vejamos como a gestão das emoções pela via medicamentosa tem impactado o cuidado à saúde mental: o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2023) ao descrever os transtornos ansiosos, apresenta o medo como a resposta emocional a uma ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade se caracteriza como a antecipação de ameaça futura e ambos podem adaptativos, ou seja, respostas adequadas em determinadas situações ou fases do desenvolvimento. Todavia, quando estes se apresentam de forma excessiva, vão compor quadros patológicos como o Transtorno de Ansiedade Generalizada e os Ataques de Pânico. Com o fenômeno da medicalização já descrito, que deixa a faixa do que é considerado normal ainda mais estreita e a promessa de não precisar enfrentar sentimentos desagradáveis, como o medo e a ansiedade são, vinda dos psicofármacos, acaba-se diluindo no senso comum a posição de que toda a ansiedade é patológica ou indício de um transtorno, o que resulta, por sua vez, nos dados divulgados pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2022), de que o uso de ansiolíticos no país aumentou 22,66% durante a pandemia.

Os psicofármacos são recrutados como modificadores de emoções e humor para uma gama diversificada de propósitos afetivos pessoalmente e socialmente valorizados.

Há uma percepção culturalmente difundida por processos anteriormente descritos aqui, de que eles são um recurso especialmente eficaz e com respostas rápidas para moldar a vida afetiva e são facilmente acessíveis a um receituário de distância em qualquer farmácia ou mesmo na dispensação do Sistema Único de Saúde (ou mesmo sem receita no comércio ilegal) o que faz com que os psicofármacos acumulem um alto nível de confiança (Lavallee, 2024). Confiança essa que é redobrada pelos profissionais de saúde que aparecem como fiadores simbólicos do tratamento medicamentoso para a saúde mental, pelos relatos de outros pacientes que percebem melhora com o uso e pela constante propaganda realizada pela indústria farmacêutica, fazendo com que os psicofármacos ocupem uma posição central no cuidado ao sofrimento, em detrimento de outras formas de cuidado, como aquelas de caráter comunitário defendidas pela Reforma Psiquiátrica (Amarante, 2007).

No sistema consumista e imediatista em que vivemos, transformações simples (mas supostamente milagrosas) e pílulas mágicas são comercializadas entre as “emodities”, conceito que Cabanas e Illouz (2022) utilizam para se referir ao mercado voltado para a gestão e domínio das emoções. Instaura-se então a cultura terapêutica, em que somos bombardeadas pelas mídias e temos necessidades de consumo induzidas, nos empurrando para um novo modelo de subjetividade, constantemente insatisfeita e em busca de “florescimento”, crescimento pessoal e autenticidade. Para isso, auxiliamos nossa auto regulação por meio da adesão à farmacologia, contando assim, com mais uma ferramenta de gestão emocional, esta, que por sua vez, mesmo enquanto tamponamento ou embotamento se vende como “solução”.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante das investigações aqui desenvolvidas, com o objetivo de compreender a maneira como a afetividade é vista nos campos da psicologia, psicopatologia e antropologia, concluímos que as emoções não são fenômenos naturais, isolados ou exclusivamente individuais, como frequentemente somos induzidos a pensar, mas sim, produtos de processos sociais, históricos e culturais que atravessam e moldam a constituição dos sujeitos. Ao entender que o campo científico é também um espaço de disputa simbólica e de poder, percebemos como a razão foi historicamente sobrevalorizada em detrimento das emoções, que, por sua vez, foram deslegitimadas, controladas, patologizadas e, mais recentemente, mercantilizadas.

O apagamento das emoções do campo científico ocorreu de forma lenta e progressiva durante muitos séculos, e de maneira a se entrelaçar com dinâmicas de

gênero, poder e racionalidade ocidental, conforme denunciado pela epistemologia feminista crítica. Concomitantemente, a modernidade, com sua progressiva racionalização, não só delimitou modos de sentir e expressar, mas também estabeleceu métodos e técnicas cada vez mais sofisticados de controle afetivo, que abrangem desde as normas de cortesia (Elias, 1994) até a auto vigilância emocional da subjetividade neoliberal (Cabanas e Illouz, 2022).

Nesse contexto, a medicalização e a farmacologização da vida representam formas de controle que se tornaram mais discretas, mas também mais potentes, uma vez que são internalizadas pelos indivíduos como um meio de sustentar a produtividade e a funcionalidade demandadas no cumprimento das suas funções sociais. Emoções como tristeza, medo ou raiva, antes percebidas em sua profundidade e força, passam a ser vistas como disfuncionais, até mesmo problemáticas, que necessitam de intervenção química e de um constante autocontrole. Essa ótica acarreta na estigmatização e patologização da expressão emocional, que reforçam uma definição cada vez mais rígida e estreita do que pode ser considerado uma experiência humana normal e saudável (Tseris, 2018), o que nos leva a refletir sobre o uso desses métodos na prática clínica da psicologia, principalmente quando analisamos as formas de cuidado da saúde mental atuais.

Concluimos, portanto, que é necessário repensar os modos de nos relacionarmos com as emoções, não apenas como objetos de controle ou intervenção, mas sim, como experiências humanas legítimas, que carregam sentidos coletivos, históricos e políticos. O letramento emocional, como sugerido por Gaspari (2021), parece ser um caminho adequado para ressignificar as emoções a partir de um olhar crítico, sensível e comprometido com a diversidade dos sujeitos.

Os profissionais de psicologia são chamados a essa discussão tanto para tomarem posse da produção científica sobre o assunto, buscando promover um olhar ético para enfrentar as formas de normatização que limitam nossa potência de viver, sentir e resistir, como também para pensar a forma que cuidamos das emoções no nosso cotidiano profissional e que formas de cuidado em saúde mental estamos construindo e ofertando nos contextos de vida atuais.

## REFERÊNCIAS

- AHMED, Sara. **La política cultural de las emociones**. Tradução de: The cultural politics of emotion. Tradução de: Cecília Olivares Mansuy. México: Programa Universitário de Estudos de Gênero, 2015. 366 p.
- AHMED, Sara, **The Promise of Happiness**. Durham: Duke University Press, 2010.
- AMARANTE, Paulo. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2007.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Brasileiros buscaram suporte profissional durante a pandemia**. Brasília, 1 jan. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2020/dezembro/brasileiros-buscaram-suporte-profissional-durante-a-pandemia>. Acesso em: 8 jul. 2025.
- BOURDIEU, Pierre. **Razões práticas: sobre a teoria da ação**. Tradução de Mariza Corrêa. Campinas: Papyrus, 1996.
- CABANAS, Edgar; ILLOUZ, Eva. **Happycracia: Fabricando cidadãos felizes**. São Paulo: Ubu Editora, 2022.
- CAMARGO JR., Kenneth Rochel de. Medicalização, farmacologização e imperialismo sanitário. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 5, p. 847-850, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/k8VGHm5MtMs9T9PYxRDwFLz/?lang=pt>. Acesso em: 29 jun. 2025.
- DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- ELIAS, Norbert. **O processo civilizador**. Rio de Janeiro: Zahar, 1993.
- ELIAS, Norbert. **A Sociedade dos Indivíduos**. Rio de Janeiro: Zahar, 1994.
- FREITAS, Fernando; AMARANTE, Paulo. **Medicalização em psiquiatria**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2017.
- GASPARI, Ilaria. **A vida secreta das emoções**. Tradução de: Vita segreta delle emozioni. Tradução de Letícia Mei. Belo Horizonte: Âyiné, 2021.
- GIOVANETTI, José Paulo. **Fenomenologia da afetividade I: compreensão antropológica dos afetos**. Belo Horizonte: Mosaico Produção Editorial, 2024.
- GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- LAVALLEE, Zoey. There's a pill for that: bad pharmaceutical scaffolding and psychiatrization. **Topoi**, v. 44, p. 353-366, 2024. DOI: 10.1007/s11245-024-10147-3. Disponível em: <https://philpapers.org/archive/LAVTAP-4.pdf>. Acesso em: 7 jul. 2025.
- LUTZ, Catherine. **Unnatural emotions: everyday sentiments on a Micronesian Atoll and their challenge to western theory**. Chicago: The University of Chicago Press, 1988.
- MAUSS, Marcel. A expressão obrigatória dos sentimentos. In: OLIVEIRA, Roberto Cardoso (org.). **Marcel Mauss: antropologia**. São Paulo: Editora Ática, 1979. p. 147-153. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/3508?show=full> Acesso em: 02 de jul de 2025.

MARSHALL, Barbara L. Science, medicine and virility surveillance: 'sexy seniors' in the pharmaceutical imagination. **Sociology of Health & Illness**, v. 32, p. 211-224, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2009.01211.x>. Acesso em: 30 jun. 2025.

PAIM, Isaías. **Curso de Psicopatologia**. São Paulo, EPU, 1993.

PAGLIUSO, Lígia; BAIRRÃO, José F. M. H. A etnopsicologia e o trabalho institucional em uma unidade de abrigo. **Revista da SPAGESP**, v. 12, n. 1, p. 57-66, jan./jun. 2011. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-29702011000100006](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702011000100006). Acesso em: 5 jul. 2025.

REZENDE, Cláudia Barcellos; COELHO, Maria Cláudia. **Antropologia das emoções**. Rio de Janeiro: FGV Editora, 2010.

ROSALDO, Michele Zimbalist. **Toward an anthropology of self and feeling**. In: SHWEDER, R.; --r:EVINE, R. (orgs.). *Culture theory: essays on mind, self, and emotion*. Cambridge: Cambridge university Press, 1984. p. 137-157.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática x revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi, jun. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>. Acesso em: 2 jul. 2025.

TOMÉ, Danila Soárez. Ciencia y emociones: ¿responde la exclusión de la emotividad en la investigación científica a un prejuicio androcéntrico?. **Tábano**, Buenos Aires, v. 12, n. 1, p. 71-89, jan. 2016.

TSERIS, Emma. Biomedicine, neoliberalism and the pharmaceuticalisation of society. In: COHEN, B. M. Z. **Routledge International Handbook of Critical Mental Health**. New York:Routledge, 2018. p. 169-177.