

Neurociência Afetiva

Fato: Não há cognição sem o estado emocional no qual ela ocorre

Fato: Podemos aprender a refinar o controle de nosso estado emocional porque isso é uma habilidade.

Se os fatos acima são verdade, então nosso estado emocional deve influenciar nossa habilidade de aprender, para melhor ou para pior, e podemos efetivamente fazer algo a respeito. Entretanto, a instrução explícita relacionada à parte emocional dessa relação inextricável e interdependente é limitada à educação básica. Por que é assim? Como você abordaria essa aparente lacuna no sistema educacional?

Eu me pego pensando em como os emoticons deveriam ser valorizados na educação. Embora já tenha sido afirmado que “nós nunca saberemos como qualquer outro animal ou humana realmente se sente” (Davis e Panksepp, 2011, p. 1947), creio que esses símbolos divertidos e sucintos são um caminho direto para as mensagens de nossas amígdalas, que identificam nossos estados emocionais básicos, e nos dão a chance de medir nossa temperatura emocional e nos preparar para o que vier. Esse “impulso que induz à ação” (Tokuhamma-Espinosa, 2015), que é a própria definição de emoção, é ainda entendido e trabalhado de forma muito imatura em nossa sociedade; o que não é de se espantar dado que a neurociência afetiva ainda está em seus primeiros anos (Davidson Films, 2010) e a inteligência emocional ainda não chegou à idade madura.

Mesmo que os humanos estejam na frente quanto à identificação de emoções (Ekman, 1973, mas Balkenius e Morin, 2001), competimos com outras espécies em pé de igualdade com relação aos neurônios espelho que disparam tanto no modo de ação quanto no de observação (Gallese e Goldman, 1998). Mas ainda nos falta o cultivo da inteligência emocional desde a infância. Não é uma tradição em nossos lares começar o dia falando sobre nossas emoções; isso sem mencionar nossas questões, decisões e dilemas. Ainda não desenvolvemos as ferramentas que temos para lidar com esses assuntos de forma eficaz então apelamos para a ignorância e esquecemos o assunto por completo.

Apesar de ser um bloqueio, temos amplos recursos para aperfeiçoar nossa habilidade de expressar emoções de forma clara e cultivar a honestidade de nos permanecer fiéis a nossas palavras. Isso pode ser feito (Lidsky, 2016) e os emoticons vem a calhar. Mas, até que chegemos lá, a tecnologia (veja um exemplo em www.classdojo.com) pode nos servir de guia para treinar nosso entendimento coletivo de que há causa e efeitos nos relacionamentos e que o desenvolvimento da empatia é necessário para todos nós.

Mirela Ramacciotti

Referências

Balkenius, C. & Moren, J. (2001). [Emotional learning: a computational model of the amygdala](#). *Cybernetics Systems International Journal*, 32, 611-636.

Davidson Films, Inc. (2010). The emotional brain: An Introduction to affective neuroscience. [video] (4:27). Available at <https://www.youtube.com/watch?v=3oGSyWkGhYA> (Links to an external site.)



Davis, K. L., & Panksepp, J. (2011). [The brain's emotional foundations of human personality and the Affective Neuroscience Personality Scales](#). (Links to an external site.) (Links to an external site.) *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(9), 1946-1958.

Ekman, P. (1973). Universal facial expressions in emotion. *Studia Psychologica*, 15(2), 140.

Gallese, V., & Goldman, A. (1998). Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading. *Trends in cognitive sciences*, 2(12), 493-501.

Lidsky, I. (2016). *What reality are you creating for yourself* [video]. (11:46). Available at https://www.ted.com/talks/isaac_lidsky_what_reality_are_you_creating_for_yourself (Links to an external site.)

Tokuhama-Espinosa, T. (2015) Emotions and decision making, Part 1. [video]. (13:15). Available at <https://www.youtube.com/watch?v=eDZwueVm7SY> (Links to an external site.) (Links to an external site.)



Neuroeducamente®