

## Emoção ou afeto?



3

“Porque o amor é forte como a morte.”

Cânticos 8,6

# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

## 3

### Emoção ou afeto?

“Porque o amor é forte como a morte...”  
Cântico 8, 6



#### 1 Observe a seguinte fotografial!

- O que você acredita que se passou nesta captura instantânea?
- Onde os líderes políticos olharam?
- A mulher de roxo, lhes deixou indiferentes?
- Provocou alguma resposta a eles? O expressam da mesma maneira?
- E o restante das pessoas?



# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

## 3

### Emoção ou afeto?

2 Vamos o que passa com estas situações que podem acontecer na sua vida?



Imagine que você está num chuveiro desfrutando de uma água bem quentinha e cantando a todo gás a sua canção preferida, e de repente sente a presença de alguém do outro lado da porta. Oh, não! Acabou de lembrar que sua irmã havia hospedado suas amigas...

O que acontece quando sente a presença de alguém?  
Continua cantando a plenos pulmões?

Depois da ducha sai pela rua e faz um calor de 38°. Ao dar a volta na esquina vê uma sorveteria onde você ia com seu avô. O mostruário está cheio de sorvetes fresquinhos, que soltam fumaça de tão frios que estão.

Você fica indiferente? O que provoca em você a presença do sorvete? E essa sorveteria em concreto?



# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

## Emoção ou afeto?

3 Em nossa vida nos encontramos ante muitas situações, pessoas, inclusive objetos que nos interpelam, que nos afetam e provocam uma resposta afetiva da nossa parte.

Pense num exemplo pessoal que já produziu ou produza em si um afeto de:

- Um objeto: \_\_\_\_\_
- Uma situação: \_\_\_\_\_
- Uma pessoa: \_\_\_\_\_

O pensar nesse objeto, produz algum sentimento?

\_\_\_\_\_

Quando recordas aquela situação, surge em você alguma emoção?

\_\_\_\_\_

Ao trazer a mente essa pessoa, desperta alguma paixão?

\_\_\_\_\_

Como vê, falamos de 4 reações pessoais que podem ter:

- AFETO
- EMOÇÃO
- SENTIMENTO
- PAIXÃO

Podes diferenciá-las? É difícil?

\_\_\_\_\_

**Sim, é!**

O mesmo que conhecer-se a um mesmo é difícil, mas precisamente os afetos, as emoções, os sentimentos e paixões que podem ajudar a conhecer-te melhor e a crescer como pessoa.

# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

## Emoção ou afeto?

Definir todos estes conceitos é verdadeiramente difícil. Inclusive os entendidos nestes temas não se colocam de acordo, já que as diferenças entre uns e outros são muito sutis. Não vamos nos colocar em terreno de ninguém, mas sim nos aventurar a mostrar "estas reações" que iremos denominar:

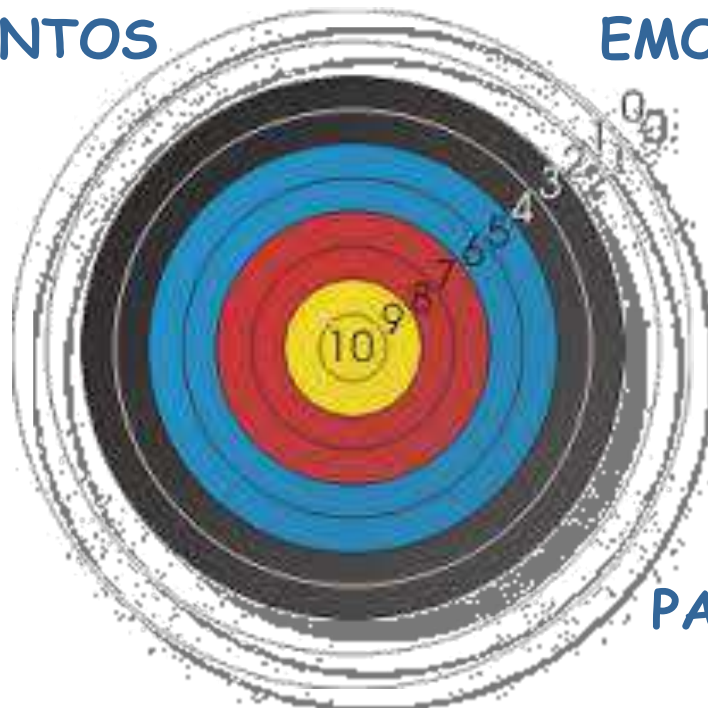
### "FORMAS DE SENTIR DO CORAÇÃO"

Não duvidamos que as pessoas são um TODO, com suas distintas emoções. A dimensão afetiva do ser humano não se pode separar do corporal, da social, espiritual e intelectual.

4 Vamos imaginar que seu coração é uma DIANA como a que está representada em continuação, e que o centro do seu coração é o mais íntimo e duradouro:

SENTIMENTOS

EMOÇÕES



AFETOS

PAIXÕES

Segundo o seu critério, tente colocar cada um destas "formas de sentir do coração" na diana, em função da explicação anterior.

# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

## Emoção ou afeto?

5 Iremos aprofundar em cada "forma de sentir do coração" e te pedimos que volte a localizá-la na diana.



A **EMOÇÃO** é uma reação imediata que se produz ante uma resposta. É pouco duradoura no tempo. E se manifesta externamente.

**SENTIR DO MEU CORAÇÃO:** "Meu coração responde algo com rapidez, dura pouco e se faz notar fisicamente. Os demais podem ver qual é esse sentir".

O **SENTIMENTO** é bem mais um estado. É mais persistente e profundo e sua manifestação externa muito escassa.

**SENTIR DO MEU CORAÇÃO:** "Meu coração se dá conta de como me encontro em um determinado momento e os demais não tem porque inteirar-se, porque não se expressa no físico".

O **AFETO** não é uma resposta individual mas que entra em jogo a relação com o outro de forma pessoal ou através de objetos e situações. Se estabelecem vínculos de união com o outro.

**SENTIR DO MEU CORAÇÃO:** "Meu coração fica afetado, tocado, e podem surgir outras maneiras de sentir".

A **PAIXÃO** é uma experiência muito intensa e poderosa que é capaz de arrastar atrás dele a pessoa a agir. É necessário colocar em jogo a vontade e a razão.

**SENTIR DO MEU CORAÇÃO:** " Meu coração sente-se invadido e me impulsiona a um sentimento. É necessário suportá-lo com a razão e conduzi-lo com a vontade"

# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

## Emoção ou afeto?

6 Em continuação lhes mostraremos uma série de sentimentos agrupados por distintas respostas ou emoções que podem haver:

**Calma:** estar em paz, amável, tranquilo, sereno, relaxado, descansado, aliviado, calmo, sossegado, silencioso, quieto, brando, neutro, tolerante, equilibrado, tranquilo, confiante, harmonioso.

**Prazer:** estar feliz, alegre, contente, satisfeito, orgulhoso, radiante, exuberante, efusivo, animado, alegre, fascinado, afortunado, pacífico, esperançoso, otimista, sensual, consolado, comunicativo, em harmonia, encantado.

**Interesse:** estar interessado, curioso, chocado, surpreendido, confuso, expectante, absorvido, animado, iludido, entusiasmado, alerta, confiante, inspirado, motivado, envolvido, comprometido, determinado, confiante, despreocupado, desprendido.

**Vivacidade:** estar animado, contente, estupendo, encantado, tonificado, engraçado, alegre, vibrante, estimulado, pulando de alegria, emocionado, bem desperto, ativo, vivo, vigoroso, intrépido, energético, impetuoso, forte, fortalecido, revitalizada, efusivo, dinâmico, excitado, eletrizado, determinado, refrescado, realizado.

**Segurança:** estar aberto, expansivo, dialogante, comunicativo, sociável, livre, desperto, leve, receptivo, sensível, inspirado, vulnerável, vital, liberal, independente, generoso, disponível, serviçal, satisfeito, agradecido.

**Apego:** estar amistoso, carinhoso, acolhedor, caloroso, cordial, humilde, próximo, sensível, terno, afetuoso, amoroso, apaixonado, atraído, confiante, adorável, comovido, compassivo, compreensivo, valorizado, emocionado, privilegiado, reconhecido, amado.

# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

## Emoção ou afeto?

Podem ser de grande ajuda! Para se conhecer, para se comunicar e para fazer as seguintes atividades.

**Raiva:** irritado, ficar com raiva, triste, infeliz, mal-humorado, frustrado, indignado, cansativo, mal humorado, enojado, irritado, farto, tenso, furioso, zangado, impotente, desesperado, hostil, violento, agressivo.

**Tristeza:** triste, ficar envergonhado, chocado, consternado, desanimado, desiludido, deprimido, preocupado, solitário, abatido, apagado, desencorajado, desolado, melancólico inconsolável, ferido, desesperado, impotente, apático, indiferente, pessimista.

**Dor:** ser frágil, sensível, vulnerável, magoado, ferido, incapacitado, destruído.

**Desgosto:** desgostoso, estar descontente, distante, indiferente, frio, ressentido, amargo, revoltado, indignado, rancoroso.

**Medo:** ter medo, tremendo, aterrorizado, espantado, em pânico, agitado, inseguro, desconfortável, tenso, ansioso, nervoso, assustado, alarmado, angustiado, paralisado, aprisionado, inerte, ameaçado, desamparado.

**Confusão:** confundido, estar confuso, atrapalhado, preocupado, inseguro, desconfiado, indeciso, inquieto, contrariado, desconcertado, desorientado, perplexo, aborrecido, pensativo, perturbado, transtornado, oprimido.

**Preocupação:** ser incômodo, intranquilo, inquieto, impaciente, agitado, nervoso, oprimido, ansioso, tenso, angustiado, alarmado chateado, pressionado.

**Cansaço:** estar cansado, esmagado, fraco, preguiçoso, sem energia, desanimado, desmotivado, deprimido, fatigado, abatido, exausto, saturado, sonolento, aborrecido, rotina, impotente, decaído, exausto.



# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

Emoção ou afeto?

7 Observe as seguintes imagens e escreva abaixo a emoção que melhor a explica.



# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

Emoção ou afeto?



NA CONSTRUÇÃO DO AMOR

# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

Emoção ou afeto?



8 Em continuação lhe mostraremos quatro situações. Nelas te pedimos que identifique as emoções que possa produzir em você, os sentimentos que suscita em cada situação, os afetos e se surge alguma paixão:

| SITUAÇÃO   | Como me afeta? | Como me afeta? | Que sentimento me produz? | Que paixão me desata? |
|--|----------------|----------------|---------------------------|-----------------------|
| Minha melhor amiga me conta que conseguiu a bolsa de estudos para irmos juntas a Itália. |                |                |                           |                       |
| Minha mãe me conta chorando que foi despedida do trabalho                                |                |                |                           |                       |
| Um companheiro compromete toda a turma e nos colocam em um castigo injusto               |                |                |                           |                       |
| A pessoa que eu gosto me convida para sair   |                |                |                           |                       |

# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

## Emoção ou afeto?

9 No último minuto...GOOOOL!!! Espanha campeã!



Observe esta fotografia onde várias pessoas estão festejando a vitória da seleção espanhola de futebol.

Que sentimento compartilham?

---

Qual é o motivo?

---

O motivo e o sentimento é comum para todos, mas a resposta, é igual?



NA CONSTRUÇÃO DO AMOR

# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

## 3

### Emoção ou afeto?

Descreva a resposta de cada um. Tente expressá-la com emoções e sentimentos que te transmite cada personagem.



1

---

---

---

---



2

---

---

---

---



4

---

---

---

---



3

---

---

---

---

Alguns o celebram em silêncio, outros aos gritos. Alguns compartilham um abraço e outros pulam.

Se observar com detalhe a imagem, irá ver praticamente todo o movimento e expressão.

**10** Em continuação te mostraremos uma sequência do filme "Prefiro o paraíso". E colocar em comum com seus companheiros as seguintes ideias:

# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

## Emoção ou afeto?

Que sentimentos aparecem na sequência?

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Descreva "as formas de sentir do coração dos personagens":

Padre Filippo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Alexandro \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hipólita \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Menino \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Agora atenção na resposta de cada grupo. Atuam todos da mesma maneira?

Grupo de Filippo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Grupo de Alexandro: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

## Emoção ou afeto?

Observe o comportamento de Alexandro:

Que emoção reconheces?

---

Que sentimentos acredita que ele tem?

---

Que afeto acarreta ao padre Filippo?

---

Se deixa levar por alguma paixão?

---

O que o levou a ter essa resposta?

---

Sua resposta poderia ter sido outra?

---

Você acredita que somos definidos pelos nossos sentimentos, emoções, afetos e paixões?

---

Podemos conduzir as nossas formas de sentir do coração?

---

É importante conhecer essas formas de sentir e orientá-las para ser verdadeiramente felizes?

---



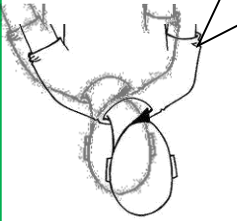
Adriano Braidotti

# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

## Emoção ou afeto?

11 Não só os outros me afetam, eu como pessoa também posso provocar uma resposta afetiva nos outros.



Sou consciente de que minha presença, minha forma de ser pode provocar uma resposta afetiva no outro, nos demais?

E minha sexualidade, meu corpo? Pode provocar uma atração aos outros?

De que forma?

Tenho consciência de minha intimidade?

Que sensações experimento ante a desnudez do meu corpo ou de meus sentimentos mais profundos?

O PUDOR é a virtude que me ajuda a proteger minha intimidade. Aparece de forma natural e se refere não só a intimidade do meu corpo, mas também a dos meus sentimentos.

O pudor o expesso:

- Na forma que tenho de vestir;
- Na linguagem que utilizo tanto verbal como não verbal, já que meu corpo fala;
- Em minhas atitudes, o que mostro e quero mostrar de mim.

O pudor também faz referência a conservar o mais íntimo para compartilhar com quem eu escolher.

A quem quero entregar meu coração?



# 2 TU-AFETIVIDADE E SEXUALIDADE

3

## Emoção ou afeto?



As emoções e os sentimentos em si não são nem bons e nem maus. Surgem no meu interior como resposta a um estímulo, a uma situação.

É importante que seja capaz de reconhecer esses sentimentos e emoções, e colocar nomes, porque irão me ajudar a conhecer-me melhor: meu estado de ânimo, minha disposição na vida. Os sentimentos me ajudam a conhecer-me revelam minha interioridade, meu caráter, me tornam único e irrepetível.

Quando entro em relação com o outro, esses sentimentos e emoções surgem como resposta afetiva e podem tocar meu coração. A afetividade é uma fonte de conhecimento que nos abre a realidade.

É vital que seja capaz de reconhecer meus afetos e aprender a integrá-los com todas as minhas dimensões como pessoa: a inteligência, a vontade, a liberdade e a dimensão social e moral de meus atos. Assim meus atos, minha resposta afetiva será benéfica para mim e para os outros. Poderei amar o bem e o belo. Reconhecer o afeto como um caminho para amar.

Meu afeto deve ser encaminhado para o outro, não fechar-me em mim mesmo.

O mesmo ocorre com as paixões. Surgem de forma muito forte em mim. As paixões em si não são nem boas e nem más. Mas sim a resposta. São moralmente boas quando contribuem a uma ação boa, e más em casos contrários.

A bondade, a beleza estão inscritas no meu coração. Tenho que aprender a buscar de todas as formas de sentir de meu coração, descobri-las e conduzi-las a minha felicidade e a dos outros.