

## A relação entre tristeza e conhecimento

## The relationship between sadness and knowledge

## La relación entre tristeza y conocimiento

Anderson dos Santos Wanderley<sup>1</sup> , Joedla Rodrigues de Lima<sup>1</sup> , Jair Moises de Sousa<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Universidade Federal de Campina Grande, Patos, Paraíba, Brasil.

### Autor correspondente:

Anderson dos Santos Wanderley

Email: anderson.wanderley@estudante.ufcg.edu.br

**Como citar:** Wanderley, A. S., Lima, J. R., & Sousa, J. M. (2023). A relação entre tristeza e conhecimento. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 16(35), e19197. <http://dx.doi.org/10.20952/revtee.v16i35.19197>

### RESUMO

A tristeza é o afeto que nos reclus e diminui nossa potência de agir nos afetando de diversas maneiras como indivíduos, seja do ponto de vista filosófico, psicológico e fisiológico. Esse afeto está presente em nossa vida e, conseqüentemente, altera nosso modo de pensar e agir. A tristeza traz uma perspectiva nova de mundo, pois esta insere os indivíduos em uma realidade à parte da sua própria, onde estes se deparam com dores e pensamentos frustrantes. O objetivo desse trabalho, de maneira geral, é discutir como a tristeza afeta o processo de aprendizagem. Como metodologia foi utilizada a pesquisa bibliográfica. Vemos também que com base em outros trabalhos analisados que, a partir do ensino fundamental, a emoção tristeza cresce a cada ano nos indivíduos, com as mulheres sendo mais acometidas por esse afeto ao longo de suas vidas, inclusive são as mais empáticas em relação ao mesmo. Ao depararmos com a tristeza pode-se perceber que esta conecta diversas nuances do ser, e compreendê-la é essencial para compreendermos a nós mesmos e aos universos interiores e exteriores. Esta é bastante importante no processo de aprendizado de modo a integrar o indivíduo no mundo que o circunda, dando-lhe significado ou simplesmente o resignificando.

**Palavras-chave:** Educação. Aprendizado. Afeto. Sentimento.

### ABSTRACT

Sadness is an affection that constrains us and reduces our power to act, affecting us in various ways: philosophical, psychological and even physiological aspects. Sadness brings a different perspective of reality to each individual as it takes us into a deep world of uncomfortable feelings and thoughts. It usually brings pain and frustration that we wouldn't face experiencing other types of emotions. The purpose of this article is to show how sadness affects student learning. A bibliographic analysis was performed. Based on other work, we see that sadness continually grows among young students. In addition, women are affected by this affection much more than men. Women are also the most empathetic in the face of sadness. Sadness connects us to different nuances of our being. Therefore,

understanding this particular emotion is essential for us to understand ourselves. Sadness is of total importance in the student's learning process, because it integrates the individual to his world around him, adding meanings or simply reframing his being.

**Keywords:** Education. Learning. Affection. Feeling.

## RESUMEN

La tristeza es esa emoción que nos recluye y reduce nuestra capacidad de actuar, nos afecta de diferentes maneras como individuos, ya sea desde un punto de vista filosófico, psicológico o incluso fisiológico. Este afecto está presente en nuestras vidas y, en consecuencia, altera nuestra forma de pensar y actuar. La tristeza trae una nueva perspectiva del mundo, porque inserta a los individuos en una realidad aparte de la suya, donde se enfrentan al dolor y los pensamientos frustrantes. El objetivo de este trabajo, en general, es discutir cómo la tristeza afecta el proceso de aprendizaje. La metodología utilizada fue la investigación bibliográfica. También vemos que, con base en otros trabajos analizados, desde la escuela primaria en adelante, la emoción de tristeza crece en los individuos cada año, siendo las mujeres más afectadas por esta emoción a lo largo de su vida, incluso siendo las más empáticas con este sentimiento. Ante la tristeza, se puede ver que conecta diferentes matices del ser, y comprenderla es fundamental para comprendernos a nosotros mismos.

**Palabras clave:** Aprendizaje. Emoción. Sentimiento. Afecto.

## INTRODUÇÃO

Quando nos deparamos com nossos sentimentos e emoções vemos que estes nos dão forças para seguir uma determinada trajetória, outros servem para nos fazer fugir desse caminho, ou ressignificar o próprio caminhar. Durante os anos de 2015 a 2016 me deparei com um impulso emocional movido na maioria, pela raiva, que me impulsionou a adquirir muito conhecimento. Porém, este conhecimento não tinha sabor, não era agradável e não me preenchia, nesse ponto me perguntava: qual significado desse conhecimento? Que vazio é este que sinto?

Naquele momento, busquei entender minhas emoções e a forma com que essas interagiam com meu conhecimento, entrei numa jornada de autoconhecimento buscando na psicologia, filosofia e literatura algo que preenchesse essa lacuna expressa no meu estado emocional. E quanto mais conhecimento de mundo e sobre os outros eu adquiria, mais esse vazio se expandia, até ocorrer um *estopim*, uma tristeza intensa me tomou por alguns minutos. Quando enfim, a tristeza passou, toda aquela sensação se fora, e o conhecimento adquirido até então ganhou um novo significado. A tristeza não me estagnou, ao contrário, foi uma salvação para que pudesse sair desse estado de vazio.

Ciclos de vazios e tristezas surgiram posterior a entrada na universidade e a morte do meu pai. Contudo, já compreendia que esse processo moldava meu conhecimento. Desta experiência, surgiu a pergunta: como a tristeza influencia no processo de aprendizagem? Mesmo intuindo da resposta vi uma necessidade de me aprofundar no tema, afinal “não existe nenhum ser humano absolutamente linear em seus sentimentos e que seria uma grande anormalidade alguém sem a capacidade de se entristecer” (Silva, 2016, p.18). Antes de falar sobre a tristeza em si, precisamos saber a raiz das emoções onde estas surgem, segundo (Leite, 2010, p.13):

[...]do ponto de vista da Psicologia, tristeza é uma emoção primária considerada um desprazer, usualmente relacionada a uma perda. Tende a manifestar-se pelo encolhimento introspectivo que pode estar relacionado ao choro, à diminuição de ânimo, vigor e prazer, bem como à redução dos apetites e interesses[...].

Antes de tudo é necessário compreender termos como emoção, sentimento e afeto, e como estes interagem entre si. As emoções surgem de uma resposta imediata a algo, um exemplo de afeto é o apontado por Leite (2010, p. 17):

O afeto é um termo que solicita a ideia de quantum de energia mental e psíquica, enquanto a emoção solicita uma disposição de ação. Uma carga energética cuja evidência na consciência equivale a um afeto- como raiva, amor, tristeza, alegria ou entusiasmo- pode evoluir para uma emoção, e daí para uma ação específica ou inespecífica sobre o mundo ou os outros. Um afeto pode ainda ser suprimido de tal forma que não se forma uma verdadeira e completa emoção.

Quanto aos sentimentos, este advém das emoções e estes precisam de mais tempo para surgirem, sendo como uma emoção só que mais duradoura em relação a algo ou alguém. Segundo Damásio (2000, p.12):

Os sentimentos, juntamente com as emoções que os originam, não são um luxo. Servem de guias internos e ajudam-nos a comunicar aos outros sinais que também os podem guiar. E os sentimentos não são nem intangíveis, nem ilusórios. Ao contrário da opinião científica tradicional, são precisamente tão cognitivos como qualquer outra percepção. São o resultado de uma curiosa organização fisiológica que transformou o cérebro no público cativo das atividades teatrais do corpo. Os sentimentos permitem-nos entrever o organismo em plena agitação biológica, vislumbrar alguns mecanismos da própria vida no desempenho das suas tarefas. Se não fosse a possibilidade de sentir os estados do corpo, que estão inerentemente destinados a ser dolorosos ou aprazíveis, não haveria sofrimento ou felicidade, desejo ou misericórdia, tragédia ou glória na condição humana.

A tristeza pode trazer diversos outros sentimentos, segundo Darwin (2009, p.152) pode atrair o desânimo, a ansiedade, o abatimento e o desespero. Em suas palavras:

[...] depois que a mente sofre um paroxismo agudo de tristeza, se sua causa permanece, caímos em um estado agudo de desânimo, ou podemos ficar profundamente abatidos e deprimidos. Uma dor corporal prolongada, se não crescer ao ponto da agonia, geralmente nos deixa no mesmo estado de espírito, se achamos que vamos sofrer ficamos ansiosos, se não temos nenhuma esperança de alívio ficamos desesperados [...].

Freud (1974) em sua obra *luto e melancolia* também aponta que o desequilíbrio da tristeza pode causar a melancolia. Para este autor, a tristeza desenfreada durante o luto pode causar um estado de melancolia profunda do paciente, o qual só se fixa no ente querido que se foi e não consegue viver a não ser em detrimento dos que não estão mais aqui. Por outro lado, a tristeza traz uma perspectiva nova de mundo, pois insere os indivíduos em uma realidade à parte da sua própria, onde estes se deparam com dores e pensamentos frustrantes os quais não se depararia com outras emoções. Quando há um desequilíbrio nessa tristeza nos deparamos com algo novo, também há o surgimento de doenças de cunho emotivo, sendo as mais conhecidas a melancolia e a depressão. Contudo, mesmo sendo esse sentimento tão pouco valorizado e muito temido, ao longo do tempo a tristeza vem sendo retratada por vários artistas plásticos em suas obras, além de filósofos e psicólogos que a estuda com afinco.

Ao nosso ver, isso é uma realidade, mas não apenas no processo de aprendizado, a alegria impulsiona o indivíduo, já a tristeza, em contrapartida, lapida esse conhecimento lhe resignificando. Compreender a tristeza é primeiramente uma jornada que nos convida a conhecermos a nós mesmos, e esta é necessária para que se possa compreender aquilo que nos estagna e que dá significado ao conhecimento.

Os objetivos desse trabalho de maneira geral é compreender como a tristeza afeta o processo de aprendizagem, bem como, nos afeta do ponto de vista fisiológico, filosófico, epistemológico e psicológico. Pretende ainda, discutir uma aprendizagem integral e complexa a partir de uma ação humanista, como instrumento para olhar o educando em sua condição humana ampla.

Qual seria o modo mais eficaz de se fazer entender a relação entre tristeza e conhecimento? Ao buscar uma forma de estruturar a pesquisa, pensei em algo que quebrasse a condição asséptica de humanidade do método científico e trouxesse mais empatia. Me deparei com o “ensaio teórico” o qual seguirei como método estrutural neste trabalho. Segundo aponta Lukács (1911, p. 23).

O ensaio sempre fala de algo já formado ou, na melhor das hipóteses, de algo que já tenha uma vez estado aí, pertence, pois, à sua essência que ele não destaque coisas novas a partir de um vazio nada, mas se limite a ordenar, de um modo novo, coisas que em algum momento já foram viva.

O ensaio teórico aproximando o autor do leitor, fazendo com que o segundo busque refletir sobre os temas abordados. Incita o pensamento crítico dos seus leitores, ressignificando conhecimentos anteriores a ele dando-lhe novos significados não antes explorados.

Como metodologia foi utilizado a análise bibliográfica com intuito de visualizar como a tristeza foi vista ao longo da história humana, em diversas áreas do conhecimento. A pesquisa bibliográfica, para Sousa et al. (2021, p.68), “baseia-se no estudo da teoria já publicada, assim é fundamental que o pesquisador se aproprie no domínio da leitura do conhecimento e sistematize todo o material que está sendo analisado”.

## QUAL A RELAÇÃO DA TRISTEZA COM A FILOSOFIA?

As diversas emoções humanas atraíram o interesse de vários estudiosos ao logo da história. Na busca de significá-las as mitologias trataram de deificar as emoções associando deuses à raiva ou à alegria, por exemplo. Os primeiros filósofos associados a ideia de sentimentos, emoções e afetos foram Demócrito visto pelos estudiosos como o filósofo que ri e Heráclito o filósofo que chora, este último também visto como filósofo obscuro.

Heráclito, toda vez que saía e via tantos em torno de si a viver mal – mais do que isso, a morrer mal – chorava, compadecia-se de todos que se aproximavam alegres e felizes, sendo terno seu coração, porém frágil demais, e ele próprio estava entre os que deviam ser lamentados. Por outro lado, dizem que Demócrito nunca aparecia em público sem sorrir, tanto não lhe parecia sério tudo que era tratado a sério. Onde há lugar aqui para a ira? Ou se deve rir de tudo ou se deve chorar (Sêneca, 2014, p. 16).

Com o advento da filosofia, um filósofo voltado para as atividades médicas elencou uma teoria para explicar as emoções. Foi Hipócrates, que em seu tratado *Da Natureza do Homem*, afirmou: “O corpo do homem contém sangue, fleuma, bile amarela e negra, esta é a natureza do corpo, através da qual adocece e tem saúde... Aqueles que são compostos de bile negra são indolentes, pusilânimes e doentes,” (Hipócrates, 2005, p. 43). A melancolia ficou conhecida antes mesmo da tristeza, contudo essa emoção como apresentado por Hipócrates é realmente a tristeza? A melancolia e vista como um estado de tristeza profunda, se a tristeza e um afeto a melancolia pode ser mais duradoura.

Durante a idade média, um período que se caracterizou por doenças, guerras, secas e outras mazelas, nem mesmo esse estado de espírito podia confortar os indivíduos pois a igreja situava a tristeza como um pecado imperdoável, pois, não se alegrar em estar no centro da criação e ser feito

a imagem e semelhança de Deus era inconcebível a um cristão. Tomas de Aquino (2011) aponta a tristeza de diferentes maneiras, vendo a tristeza advinda de si como algo maléfico, enquanto a tristeza que vem pela dor do outro como misericórdia.

Os afetos são causados simplesmente “por termos considerado uma coisa com um afeto de tristeza ou de alegria, afeto do qual essa coisa não é a causa eficiente, podemos amá-la ou odiá-la” (Espinoza, 2009). Sempre associamos sentimentos a coisas do cotidiano, um exemplo clássico é a matemática, se nos depararmos com um professor que seja extremamente severo e coloque medo em seus alunos associaremos o medo a disciplina, não apenas ao professor. “Se imaginamos que uma coisa que habitualmente nos afeta de um afeto de tristeza tem algo de semelhante com outra que habitualmente nos afeta de um afeto de alegria igualmente grande, nós a odiaremos e, ao mesmo tempo, a amaremos.” (Espinoza, 2009, p.108).

A tristeza também está diretamente ligada a ideia de luto, sendo esta uma tristeza pela perda do ente querido. (Benjamin, 1987, p.162-163) assim descreve o luto:

O luto é o estado de espírito em que o sentimento reanima o mundo vazio sob a forma de uma máscara, para obter da visão desse mundo uma satisfação enigmática. Cada sentimento está vinculado a um objeto apriorístico, e a representação desse objeto é a sua fenomenologia. A teoria do luto, que emergiu inequivocamente como uma contrapartida da teoria da tragédia, só pode em consequência ser desenvolvida por meio da descrição do mundo que se abre ao olhar do melancólico. Pois os sentimentos, por mais vagos que eles pareçam na ótica da autopercepção, reagem, como num reflexo motor, constituição objetiva do mundo.

Gilles Deleuze, em sua obra *Assim falou Espinoza* (2002) afirma que sentimos tristeza quando um corpo ou ideia ameaça nossa própria consciência. O autor faz uma alegoria às paixões tristes. A paixão triste é um complexo que reúne o infinito dos desejos e o tormento da alma e diz que o mundo está dividido em três tipos de pessoas: o tirano, o padre e o escravo.

“O tirano precisa da tristeza das almas para triunfar, assim como as almas tristes precisam de um tirano para se propagar” Deleuze (2002). Deleuze (2002, p.13) também aponta a relação do tirano e do padre que usam seu governo e sua religião para tornar os demais escravos: “O grande segredo do regime monárquico e seu profundo interesse consiste em enganar os homens, dissimulado sob o nome da religião o temor ao qual se quer acorrentá-los, de forma que eles combatem sua servidão como se fosse sua salvação”.

Ao entendermos como a tristeza foi vista ao longo da história da filosofia, podemos ver como a forma que a vemos hoje foi moldada ao longo do tempo. E entender as diferentes perspectivas de diversos filósofos a respeito desse afeto.

## A TRISTEZA PARA A PSICOLOGIA

Freud aponta em seu livro *Luto e melancolia* que a tristeza em um primeiro momento precisamos definir o que é o luto e o que é a melancolia. Segundo (Freud, 1974, p.77).

O desligamento efetuado nos casos de luto também é inconsciente, mas não há obstáculos a que seu resultado chegue à consciência. O enlutado consegue pensar que está menos triste, consegue admitir o paulatino desapego do objeto perdido. Na melancolia a batalha é mais acirrada em função da ambivalência, que “pertence em si mesma ao reprimido”. Quando a libido finalmente se desliga do objeto amado/ odiado, o aspecto narcísico da relação primitiva faz com que ela retorne não a outro objeto qualquer, mas ao próprio ego, que é subitamente revitalizado pelo retorno da libido.

Antes de entendermos Freud temos que entender que este via o luto e a tristeza como advindos de um estado de tristeza, o qual o luto seria a tristeza pela perda do outro, enquanto a melancolia seria um estado de tristeza mais profundo. Segundo Freud a melancolia se caracteriza por um desânimo profundamente doloroso, uma suspensão do interesse pelo mundo externo, perda da capacidade de amar, inibição de toda atividade e um rebaixamento do sentimento de autoestima (Freud, 1974).

Entretanto, há uma necessidade de diferenciar a ideia de tristeza e de melancolia, pois ao confundirmos as duas não podemos ter um diagnóstico adequado da segunda. Segundo (Freud, 1974, p.58).

Aqui chegamos a essas duas palavras que se confundem no linguajar comum e preocupam os psicanalistas na tentativa de traçar limites, precisar diagnósticos, herança da psiquiatria. De alguma maneira, a psicanálise contribuiu para democratizar os diagnósticos, retirando-os do consultório médico, e dizer-se melancólico ou deprimido pode querer revelar um momentâneo estado de desânimo e de tristeza. É frequente, em um momento de abatimento, apatia ou mesmo cansaço, alguém dizer: “Hoje estou deprimido”, que equivaleria a dizer: “Estou triste”, e da mesma maneira afirmar: “Estou melancólico hoje”.

“A perda do ser amado causa uma dor tão profunda que o indivíduo fica imerso nesse sentimento de tristeza, pois é a única forma de alcançar o ser amado” (Freud, 1974, p.27). A psicóloga brasileira Ana Beatriz Barbosa Silva, (2016, p.14) diz em seu livro “mentes depressivas as três dimensões da doença do século” que a dor da perda de um ente querido dói tão profundamente que o indivíduo fica perdido por um tempo até reencontrar o caminho de volta”.

É comum uma tristeza fisiológica, com sintomas físicos como: insônia, dificuldade de se concentrar, perda de apetite, inapetência, falta de vontade de interagir socialmente e sentimento de culpa (Silva, 2016). Ainda segundo a autora, quando uma pessoa está vivenciando uma tristeza normal ou fisiológica, apresenta pensamentos negativos sobre sua perda, mas não se vê incapaz de tocar sua vida no presente, nem no futuro.

Entender a relação da tristeza com o luto e com a melancolia na psicanálise e em um primeiro ponto compreender que a primeira pode dar ou ser a origem das demais. E compreender a importância desse afeto que em estado de desequilíbrio pode originar danos mentais ao ser que o possui.

## UMA FIOLOGIA TRISTE

Quando se fala de tristeza precisamos entendê-la de um ponto de vista biológico, como ela age sobre nosso corpo. Assim como os demais sentimentos, a tristeza também age para modificar uma série de estruturas internas. As emoções surgem do neocórtex, essa estrutura teve origem a milhares de anos. Segundo (Goleman, 2012, p.36-37).

[...] Da mais primitiva raiz, o tronco cerebral, surgiram os centros emocionais. Milhões de anos depois, na evolução dessas áreas emocionais, desenvolveu-se o cérebro pensante, ou “neocórtex”, o grande bulbo de tecidos ondulados que forma as camadas externas. O fato de o cérebro pensante ter se desenvolvido a partir das emoções revela muito acerca da relação entre razão e sentimento... À medida que evoluía, o sistema límbico foi aperfeiçoando duas poderosas ferramentas: aprendizagem e memória. Esses avanços revolucionários possibilitavam que um animal fosse muito mais esperto nas opções de sobrevivência e aprimorasse suas respostas para adaptar-se a exigências cambiantes, em vez de ter reações invariáveis e automáticas. Se uma comida causava doença, podia ser evitada próxima vez. Decisões como saber o que comer e o que rejeitar ainda eram, na maioria, determinadas pelo olfato, as ligações entre o bulbo olfativo e o sistema límbico, assumiam agora as tarefas de estabelecer distinções entre cheiros e

reconhecê-los, comparando um atual com outros passados e discriminando, assim, o bom do ruim. Isso era feito pelo “rinencéfalo”, literalmente, o “cérebro do nariz”, uma parte da fiação límbica e a base rudimentar do neocórtex, o cérebro pensante [...].

Quando falamos da espécie humana em si, nos deparamos com algo novo: “O neocórtex do *Homo sapiens*, muito maior que o de qualquer outra espécie, acrescentou tudo o que é distintamente humano.” (Goleman, 2012, p.37). O neocórtex é o ponto de origem do pensamento e o local onde os sentimentos são percebidos.

Charles Darwin, durante seus estudos, se deparou com um problema que o deixou intrigado a ponto de criar uma obra inteira para esclarecer esta dúvida. Ele queria compreender as emoções, mas não de qualquer modo, queria entendê-las no corpo, e como elas o afetam e também estudou a tristeza. Em sua obra *A expressão das emoções dos homens e nos animais* e apontado comportamento dos tristes, e segundo (Darwin, 2009, p.152):

[...]Pessoas sofrendo de tristeza excessiva frequentemente procuram alívio fazendo movimentos violentos, quase frenéticos... porém quando seu sofrimento se prolonga mais e de alguma maneira mitigado, elas não mais procuram se agitar, permanecendo imóveis e passivas. Eventualmente balançando-se de um lado para o outro, a circulação se torna lânguida, o rosto empalidece, os músculos ficam flácidos, as pálpebras caem, a cabeça se inclina sobre o peito contraído, os lábios, as bochechas e o maxilar inferior pendem sobre o próprio peso[...]

Também apontou como os órgãos internos reagem ao processo de tristeza: “Os suspiros de uma pessoa triste, devido a sua respiração lenta e circulação lânguida, são bastante característicos. ... os músculos respiratórios sofrem espasmos, e ele pode sentir como se alguma coisa estivesse subindo por sua garganta” (Darwin, 2009, p.153).

“Apenas dois pontos dos citados acima são pontos curiosos, requerem uma melhor explicação, a saber, a elevação das extremidades internas das sobrançelas e o rebaixamento dos cantos da boca” (Darwin, 2009, p.153), pois ao longo de seu trabalho foi encontrado em vários casos e é a forma mais fácil de se identificar a tristeza expressa na face. Como disposto anteriormente, as emoções começam no cérebro e a tristeza não é distinta:

[...] O hemisfério direito tem maior atuação sobre as emoções positivas enquanto o esquerdo nas negativas e ambos se conectam aos sistemas simpático e parassimpático para desempenhar ações fisiológicas frente a eventos que causam sensações emocionais. A troca sináptica da emoção apresenta maior incidência de neurotransmissores de dopamina, serotonina e epinefrina/norepinefrina... As alterações oriundas da tristeza são denominadas de alterações de reatividade emocional e estão ligadas a lesões ou estimulações do núcleo dorsomedial e dos núcleos anteriores do tálamo. São essas áreas que promovem a regulação do comportamento emocional decorrente de uma atividade não própria destes locais, mas com conexões com outras estruturas do sistema límbico [...] (Banhato, 2019, p.158-159).

A tristeza tem mais uma ação conhecida: o choro, e em especial o choro de alguém triste, se diferencia dos demais tipos de choro, como de medo ou alegria pela composição de suas lágrimas por possuírem uma quantidade maior de proteínas 25%, quatro vezes mais potássio e trinta vezes mais manganês também se encontram hormônios como prolactina e adrenocorticotropina (Banhato, 2019).

Compreender a raiz dos afetos e primeiramente entender parte da natureza humana. Sabendo que às emoções antes da formação do cérebro como conhecemos, e com o passar do tempo estas foram se aperfeiçoando para o que conhecemos hoje. A tristeza como um afeto surge nas expressões faciais, nos movimentos de músculos da face, esta também possui uma composição química específica com hormônios que regem esse afeto.

## EDUCAÇÃO E AFETO

É comum e bastante difundido a ideia de professor como detentor do conhecimento, e alunos apenas como receptores como uma caixa vazia que se joga tudo. O conhecimento sem a menor preocupação de como está esse aluno, se ele está propício a receber esse conhecimento, se este tem capacidade emocional para lidar com tal conhecimento ou situação.

É necessário que o professor tenha consciência que ele não é mero transmissor de conhecimento, mas um mediador. A relação do professor e aluno deve ser pautada no respeito, onde o professor respeita o conhecimento do aluno que ele traz de outros convívios sociais e o aluno respeita o conhecimento do professor (Souza, 2023, p.6).

De um lado uma escola que só se preocupa em repassar o conhecimento, e de outro pais exaustos sem tempo de interagir emocionalmente com os filhos. Um resultado bastante previsível acontece, esses adolescentes e crianças podem se tornar adultos emocionalmente instáveis.

Em suas casas essas crianças se deparam com pais sobrecarregados de trabalhos e exaustos dos pontos de vista físico e por muitas vezes emocional. É importante que no ambiente escolar os alunos se sintam acolhidos e respeitados. Entender a importância da escola e dos professores nessa fase tão importante da vida do educando e compreender que a maneira que este interfere no processo de crescimento e aprendizado desse aluno. Segundo (Souza, 2023, p.6)

Quando a criança se sentir valorizada e respeitada pelo professor dentro da sala de aula, ela tem motivação em aprender. Entretanto, quando o professor trata a criança com hostilidade e autoritarismo pode gerar sentimentos negativos como, por exemplo, desinteresse e rejeição, dessa forma a criança relaciona o ambiente da sala de aula com algo negativo, o que prejudicará o processo de aprendizagem.

Considerando as discussões anteriores, depreende-se a necessidade de uma educação afetiva que acolha e reconheça as necessidades emocionais dos alunos.

[...]alunos que precisam de afeto. E só há educação onde há afeto, onde experiências são trocadas, enriquecidas, vividas. O professor que apenas transmite informação não consegue perceber a dimensão do afeto na aprendizagem do aluno. (...) Que o professor amenize esse sofrimento e auxilie o desenvolvimento harmônico do aluno[...] (Chalita, 2001, p. 248).

Contudo, é necessário ao professor deixar de lado grande partes dos métodos que este tenha aprendido ao longo de sua formação até então. Castigos e punições físicas além de ilegal não tem nenhuma eficácia do ponto de vista educacional e emocional, só tornará esse indivíduo um adulto reprimido.

[...] Alguns professores têm tentado lidar com os distúrbios de comportamento através de métodos diretos e às vezes drásticos: punição física, expulsão da sala de aula, sarcasmos, repreensão etc. É possível que algumas vezes esses métodos ajudem uma criança que hesita entre seguir normas sociais ou um comportamento antissocial, contudo, na maioria dos casos, são desapontadores os resultados[...] (José & Coelho, 1999, p. 168).

Considerando essas preocupações se criou na década de 1990 com a obra de Daniel Goleman (2012) *Inteligência emocional*, essa trouxe a ideia de educação emocional.

Ser emocionalmente alfabetizado é tão importante na aprendizagem quanto a matemática e a leitura... A ideia básica é elevar o nível de competência social e emocional nas crianças como

parte de sua educação regular — não apenas uma coisa ensinada como paliativo para crianças que estão ficando para trás e que são “perturbadas”, mas um conjunto de aptidões e compreensões essenciais para cada criança (Goleman, 2001, p. 276).

A ideia de inteligência emocional, visa trazer à sala de aula “a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento, a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional, e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual” (Santos, 2000, p. 46).

## A TRISTEZA NA SALA DE AULA

Tomando como base tudo visto até então será realizada uma análise de três artigos, escolhidos por apresentarem as pesquisas mais significativas sobre o tema tristeza. Os dois primeiros apontam como os professores veem as emoções dos alunos e como estes identificam que seus alunos estão emocionalmente estáveis. O último aponta como os alunos se identificam com suas emoções em todas as séries da educação básica, bem como nos professores.

O primeiro artigo se intitula *Análise da percepção dos professores em relação aos sentimentos dos alunos em sala de aula*, de autoria de Sgariboldi et al. (2011), o qual realizou uma pesquisa com professores e como estes identificavam as emoções de seus alunos. A pesquisa foi realizada no município de Jundiá no estado de São Paulo, antes de um ciclo de palestras sobre as emoções na sala de aula e depois do ciclo de palestras, tal pesquisa foi realizada com 13 professores de ambos os sexos com idades entre 27 e 61 anos.

Nesse estudo os professores foram indagados sobre como identificavam as expressões corporais e emoções dos alunos, antes e depois dos ciclos de palestras sobre emoções e como resultado se identificou que as mulheres tendem a reconhecer as emoções de seus alunos com mais frequência. A tristeza em sala de aula mesmo assim ainda é um tema pouco trabalhado em relação a outros sentimentos como alegria, ansiedade e interesse.

O segundo artigo se intitula *Traços de Personalidade de Crianças e Emoções: Evidência de Validade*, de autoria de Sisto, (2004). O estudo foi realizado com alunos do Ensino Fundamental. Participaram do estudo 1095 crianças que frequentavam de segunda a quarta séries, com idades variando entre 8 e 10 anos, de ambos os sexos, em proporção semelhante.

Nesse artigo foi realizado uma análise de três emoções (alegria, raiva e tristeza) em relação a três transtornos, a saber: psicose, extroversão e neuroticismos, com crianças de 8 a 10 anos, o qual se identificou que, conforme acontece o aumento da idade, a tristeza tende a aumentar principalmente em mulheres. Ou seja, pessoas com neuroticismo na mesma faixa-etária de idade quando mulheres se diziam mais acometidas por esse sentimento, o mesmo aconteceu em relação à psicose e a extroversão.

O terceiro artigo intitulado *Diferença de Gênero nos Antecedentes das Emoções de Raiva, Alegria e Tristeza* tendo como autor Formiga (2006) o qual trabalhou todos os anos da Educação Básica desde o Ensino Fundamental ao Médio com uma amostra de 350 sujeitos da cidade de Palmas-TO, de ambos os gêneros entre 15 e 22 anos. E como resultado de tal pesquisa descobriu-se que, em relação à tristeza, as mulheres se destacaram em relação aos homens:

A tristeza, parece ser, também, um script feminino comum, pois é bem fácil escutar no cotidiano social, que a mulher sempre que sofre pressão, seja no trabalho ou na família, ‘coloca-se logo a chorar’ ou estereotipam mecanismos internos da histeria e desestrutura psíquica, ... A partir destas características atribuídas a construção do gênero, na maioria das vezes consideradas naturais (Formiga,2006, p.54).

Ao ler os artigos dispostos acima foi identificado que a tristeza cresce com o decorrer dos anos nos indivíduos estudados, também podemos perceber que as mulheres são mais afetadas

por esse sentimento, bem como as mais empáticas com os demais e que identificam a tristeza com maior facilidade.

## UMA EDUCAÇÃO PARA A CONDIÇÃO HUMANA

No processo educativo o valor não se circunscreve ao conhecimento em si, mas o funcionamento desse conhecimento na vida dos educandos, quando o conhecimento não é atrativo ou palpável aos alunos este não ganha um lugar prioritário em suas vidas. Quando o professor compreender que quando o conhecimento é trazido para a realidade do aluno, este se sente estimulado a apreendê-lo e este conhecimento é recebido com maior facilidade. O aluno é um ser vivo com relações ecológicas e sociais, que interage com o mundo a sua volta e com sua espécie:

Somos originários do cosmos, da natureza, da vida, mas, devido à própria humanidade, à nossa cultura, à nossa mente, à nossa consciência, tornamo-nos estranhos a este cosmos, que nos parece secretamente íntimo. Nosso pensamento e nossa consciência fazem-nos conhecer o mundo físico e distanciam-nos dele. O próprio fato de considerar racional e cientificamente o universo separa-nos dele. Desenvolvemo-nos além do mundo físico e vivo. É neste “além” que tem lugar a plenitude da humanidade (Morin, 2000, p. 52).

Compreendendo os alunos e as relações sociais, ainda há mais um ponto a ser tratado que é a relação deste com sua mente e emoções. “A educação voltada para a condição humana, porque nos mostra como a animalidade e a humanidade constituem, juntas, nossa condição humana” (Morin, 2000, p. 52).

Quando se trabalha uma educação, mais especificamente a educação emocional, podemos criar indivíduos preparados para enfrentar situações distintas mesmo que estes se abalem, não deixando que a situação os pare ou estagne suas vidas, trabalhos e/ou aprendizados. Para que tudo isso aconteça é necessária uma nova forma de se pensar a educação em si, trazendo essa de forma mais reflexiva, quando possível.

Edgar Morin (2000) traz novas formas de se pensar como educar em sua obra “Os sete saberes necessários à educação do futuro” é formar sujeitos: capazes de enfrentar seus destinos; mais aptos a expandir o viver; compreender o conhecimento pertinente; compreender as complexidades humanas, históricas, sociais e planetárias; aptos a reconhecer os erros e as ilusões do conhecimento; aptos a compreender uns aos outros; enfrentar as incertezas; aptos para a aventura de suas vidas.

Tomando esses saberes como base, nos cabe compreender todos os pontos que se interconectam entre si de modo que ao nos depararmos com novas situações possamos enfrentá-las de melhor modo, tomando como base conhecimentos pré-adquiridos. A educação emocional, por sua vez, trabalha esse ponto fazendo com que os indivíduos reconheçam seus sentimentos para posteriormente utilizá-los moderadamente a seu favor.

Como seres pensantes possuímos conhecimentos prévios, que ao longo da vida, vão interagindo com novos conhecimentos e os ressignificando. É bastante comum que isso ocorra como afirma Bachelard (1996, p. 16):

[...] não se trata de considerar obstáculos externos, como a complexidade e a fugacidade dos fenômenos, nem de incriminar a fragilidade dos sentidos e do espírito humano: é no âmago do próprio ato de conhecer que aparecem, por uma espécie de imperativo funcional, lentsidões e conflitos. É aí que mostraremos causas de estagnação e até de regressão, detectaremos causas de inércia às quais daremos o nome de obstáculos epistemológicos[...].

Contudo, quando esse conhecimento prévio vem carregado com preconceitos ou apenas está errado ou não atualizado, e o indivíduo tende a tomá-lo como verdade. Este se torna um obstáculo ao conhecimento e um obstáculo epistemológico para a educação.

É impossível anular, de um só golpe, todos os conhecimentos habituais. Diante do real, aquilo que cremos saber com clareza ofusca o que deveríamos saber. Quando o espírito se apresenta à cultura científica, nunca é jovem. Aliás, é bem velho, porque tem a idade de seus preconceitos. Aceder à ciência é rejuvenescer espiritualmente, é aceitar uma brusca mutação que contradiz o passado (Bachelard, 1996, p.18).

Compreender os obstáculos para uma nova educação, é também identificar pontos a serem trabalhados nessa nova educação, é um caminho para compreender o indivíduo e a partir dele o universo que o circunda. E entender como a tristeza pode ser vista como um obstáculo epistemológico por diminuir a potência de agir e aprender aos alunos.

Educar para a educação humana significa compreender que o aluno tem várias dimensões, entre elas a emocional e a tristeza faz parte deste aspecto a ser considerado. Contudo, faz se necessário compreender que mesmo que em um primeiro momento está sendo um obstáculo epistemológico, ela possui importância no processo de aprendizado, pois, essa faz parte da natureza do ser.

## COMO A TRISTEZA INFLUÊNCIA NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

Quando se fala de emoções no ambiente escolar se destaca um método chamado "Educação Emocional" que visa que os alunos conheçam seus sentimentos e saibam lidar com eles. Segundo Goleman (2012), os alunos têm uma maior facilidade de aprendizado com professores os quais estão ligados emocionalmente, ou seja, aqueles que são mais admirados. "O sentimento de verdade traz a dimensão afetiva existencial para a ideia de verdade e pode tanto lhe aprimorar a ideia de verdade quanto lhe obedecer" (Morin, 2015, p.145).

"É o ato de ser, viver e, conseqüentemente, ver os fenômenos como transdisciplinares e complexos, que daremos sentido à própria vida. Para aprender é preciso se emocionar. Para ensinar é preciso paixão" (Sousa, 2022, p.111). Rogers (como citado por Ziring, 2010, p. 15) em seus textos traz a importância das emoções no processo de aprendizado:

[...] o professor que for capaz de acolher e de aceitar os alunos com calor, de testemunhar-lhes uma estima sem reserva, e de partilhar com compreensão e sinceridade os sentimentos de temor, de expectativa e de desânimo que eles experimentam quando de seu primeiro contato com os novos materiais, este professor contribuirá amplamente para criar as condições de uma aprendizagem autêntica e verdadeira [...].

"O corpo humano pode ser afetado de muitas maneiras, pelas quais sua potência de agir é aumentada ou diminuída, enquanto outras tantas não tornam sua potência de agir nem maior, nem menor." Nesse ponto, Espinosa (2002, p. 98), aponta que para determinadas ações alguns sentimentos impulsionam sua atividade enquanto outros a diminuem. A tristeza abrange o segundo caso:

Simplesmente por imaginarmos que uma coisa tem algo de semelhante com um objeto que habitualmente afeta a mente de alegria ou de tristeza, ainda que aquilo pelo qual a coisa se assemelha ao objeto não seja a causa eficiente desses afetos, amaremos, ainda assim, aquela coisa ou a odiaremos (Espinosa, 2002, p.108).

Ou seja, se associarmos um sentimento de tristeza ou alegria ao processo de aprendizado, podemos nos deparar com um impulsionamento do indivíduo nesse processo ou um abatimento em relação àquela atividade. Para Edgar Morin (2015, p.150), "todo conhecimento comporta aspectos individuais, subjetivos e existenciais". É fato que a tristeza se encontra nesse patamar, é fato que a apatia é frequentemente encontrada na pessoa triste, posteriormente ao nos depararmos com uma grande tristeza a nossa forma de pensar muda.

Numa versão teológica, e certamente não como um resultado de suas próprias deduções, o mesmo pensamento se encontra em Paracelso. "A alegria e a tristeza também nasceram de Adão e Eva. A alegria foi atribuída a Eva e a tristeza a Adão... Nunca mais nascerá uma pessoa tão alegre como Eva. Da mesma forma, nunca nascerá uma pessoa tão triste como Adão. Depois, as duas matérias contidas em Adão e Eva se misturaram, de tal modo que a tristeza foi temperada com a alegria, e a alegria com a tristeza... A ira, a tirania e a violência, da mesma forma que a doçura, a virtude e a modéstia, também derivam deles: as primeiras de Eva, as segundas de Adão, e mesclando-se, foram transmitidas a seus descendentes." Adão, o primeiro dos homens nascidos, criação pura, tem a tristeza, Eva, criada para alegrá-lo, tem o júbilo (Benjamin, 1987, p.169).

Ambas as emoções se mesclam para que algo novo surja e dê significado mutuamente, não seria esse algo novo o conhecimento em si. Proponho que a alegria nos faz adquirir o conhecimento, a tristeza por sua vez o seleciona e ressignifica, criando assim uma nova forma de pensar e conforme esse ciclo de alegrias e tristezas se repete novos conhecimentos surgem.

## CONCLUSÃO

Ao analisar os aspectos até então mencionados podemos visualizar que a tristeza age de dois modos simultâneos no processo de aprendizagem, o primeiro minando as forças daqueles que por ela são acometidos fazendo com que o processo de aprendizado sofra uma diminuição em sua intensidade, conseqüentemente o conhecimento adquirido naquele período é menor comparado com períodos de alegria. Contudo, há uma segunda parte na qual a tristeza ressignifica o processo de aprendizado, ou seja, algo que antes tinha pouca importância ou nenhuma ganha um significado novo e, o contrário também ocorre.

Quando nos aprofundamos nesse afeto podemos enxergá-lo em correlação com diversas áreas do conhecimento como anteriormente citado filosofia, psicologia, religião, biologia e educação. Do ponto de vista filosófico e psicológico, a tristeza nos obriga a olharmos para nós mesmos como Perseu e seus colegas olharam para a face da medusa, seja frente a frente ou vendo apenas seu reflexo. Muitos ficam petrificados frente a tristeza, no entanto, há uma necessidade que, como o herói, possamos sobrepujá-la, para que algo novo nasça, assim como Pégaso no mito grego que nasceu do sangue da medusa, o conhecimento proveniente dessa tristeza pode auxiliar a feitos únicos a esse indivíduo no seu campo de atuação.

Discutir tal afeto do ponto de vista fisiológico nos mostra uma importância do ato de entristecer-se, pois este conecta diversas estruturas neurais. Ao observar em quais partes específicas do cérebro surgem as emoções e do ponto de vista endócrino também vemos a composição química das lágrimas e quais hormônios fazem parte de suas composições.

A partir do momento que entramos no âmbito da educação vemos que o método com o qual os profissionais do ensino lidam com esse processo de aprendizado, as pressões sociais, familiares e escolares podem influenciar esse processo e em determinado ponto a tristeza surge como uma variável inesperada para dar rumo a esse aprendizado. O ato de entristecer-se pode ser visto como um obstáculo epistemológico bachelardiano por suprimir as forças do indivíduo em seu processo de conhecer. Porém, jamais se deve analisar uma ação visualizando-a sob apenas uma perspectiva,

comparado a conhecimentos adquiridos, momentos de alegria/impulsos de aprender, este é mais significativo, este conhecimento é mais suave como se fosse filtrando aquilo que não lhe é útil.

Vimos que ao submeter grupos de pessoas de mesma faixa etária e sexos diferentes no ambiente escolar, a tristeza faz com que ao caminhar dos anos estes indivíduos interajam com esse afeto de maneira mais frequente. Quando falamos em relação ao gênero há uma acentuação da tristeza em relação às mulheres por serem mais cobradas e estarem mais suscetíveis a pressões.

Por fim vemos que a tristeza conecta diversas nuances do ser, e compreendê-la é essencial para compreendermos a nós mesmos e aos universos interiores e exteriores a nós mesmos, esta é incontestavelmente crucial no processo de aprendizado de modo a integrar o indivíduo no mundo que o circunda dando-lhe significado ou simplesmente o ressignificando. Assim como um rio que muda seu curso para adequar-se a uma adversidade por diversos momentos a tristeza nos convida a reavaliarmos a nós mesmos e as situações as quais nos encontramos. Como esse rio, a tristeza nos fará fluir em nossos saberes, nos estagnar em determinados pontos, no entanto, assim como todo rio sempre se desloca em direção ao mar, a tristeza flui rumo ao conhecimento independente de qual seja este.

**Contribuições dos Autores:** Wanderley, A. S.: concepção e desenho, aquisição de dados, análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão crítica relevante do conteúdo intelectual; Lima, J. R.: concepção e desenho, aquisição de dados, análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão crítica relevante do conteúdo intelectual; Sousa, J. M.: concepção e desenho, aquisição de dados, análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão crítica relevante do conteúdo intelectual. Todos os autores leram e aprovaram a versão final do manuscrito.

**Aprovação Ética:** Não aplicável.

**Agradecimentos:** Não aplicável.

## REFERÊNCIAS

Bachelard, G. (1996). *A formação do espírito científico: contribuição para uma psicanálise do conhecimento*. Rio de Janeiro: Contraponto.

Banhato, E. F. C. (2019). Reflexões sobre os benefícios da tristeza segundo a neurociência e a arte fílmica divertida mente. *CES REVISTA*, 33(2), 147-166.

Benjamin, W. (1987). *Origem do drama barroco alemão*. São Paulo: Brasiliense.

Chalita, G. (2001). *Educação: a solução está no afeto*. São Paulo: Gente.

Damásio, A. R. (2000). *O erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano*. Portugal: Fórum da Ciência.

Darwin, C. (2009). *A expressão das emoções no homem e nos animais*. São Paulo: Companhia Das Letras.

Deleuze, G. (2002). *Espinoza Filosofia na prática*. São Paulo: Editora Escuta.

Espinoza, B. (2009). *Ética*. Belo Horizonte: Autêntica.

Formiga, S. N. (2006). Diferença de gênero nos antecedentes das emoções de raiva, alegria e tristeza. *Revista Científica Eletrônica De Psicologia*, 6(1), 42-58.

Freud, Z. (1974). *Luto e Melancolia*. Edição Standard Brasileiras das Obras Completas de Sigmund. Rio de Janeiro: Imago.

Goleman, D. (2012). *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Hipócrates. (2005). Da Natureza do Homem, In: Cairus, H. F. (2000). Textos hipocráticos: o doente, o médico e a doença. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ.

José, E. A., Coelho, M T. (1999). Problemas de aprendizagem. São Paulo: Ática.

Leite, E.A. F. (2010). Emoções: tristeza. São Paulo: Duetto Editorial.

Lukács, G. (1911). Die seele und die formen. Berlim: Merkur.

Morin, E. (2000). Os sete saberes necessários à educação do futuro. São Paulo: Cortez.

Morin, E. (2015). O Método 3: o Conhecimento do Conhecimento. Porto Alegre: Meridional.

Santos, J. O. (2000). Educação emocional na escola: a emoção na sala de aula. Salvador: Faculdade Castro Alves.

Sêneca. (2014). Sobre a ira. Sobre a tranquilidade da alma. São Paulo: Companhia das Letras.

Sgariboldi, A. R., Puggina, A. C. G., & Silva, M. J. P. (2022). Análise da percepção dos professores em relação aos sentimentos dos alunos em sala de aula. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 45(5), 1206–1212.

<https://doi.org/10.1590/S0080-62342011000500025>

Silva, A. B. B. (2016). Mentas Depressivas: as três dimensões da doença do século. São Paulo: Globo.

Sisto, F. F. (2004). Traços de personalidade de crianças e emoções: evidência de validade. *Paidéia*, 14(29), 359-369.

<https://doi.org/10.1590/S0103-863X200400030001>

Sousa, A. S., Oliveira, S. O. & Alves, L H. (2021). A PESQUISA BIBLIOGRÁFICA: PRINCÍPIOS E FUNDAMENTOS: *Cadernos da Fucamp*, 20(43), p.64-83.

Sousa, J. M. (2023). Multidimensionalidade e Aprendizado Biológico: Um Ensaio Sobre A Condição De Estar Vivo.

*Revista Terceiro Incluído*, 12(1), 103--110. <http://dx.doi.org/10.5216/teri.v12i1.71790>

Souza, I. K. D., Silva, G. N. F., Piedade, J. D. S., Silva, W. N., Alves, L., Saldanha, D. S., Ramos, A. P. A., Silva, I. R., Santos, D. L. & Moraes, J. S. (2023). Processo de afetividade e aprendizagem na Educação Infantil: o contexto de uma Creche do Nordeste Paraense. *Research, society and development*: 12(2) e5912239910.

<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i2.39910>

Tomás de Aquino, Santo. (2011). Suma de Teología, II. Parte I-II, Madrid: BAC.

Zimring, F. (2010). Carl Rogers. Recife: Massangana.

**Recebido:** 13 de julho de 2023 | **Aceito:** 12 de novembro de 2023 | **Publicado:** 30 de dezembro de 2023



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.