

Tristeza dura mais que outras emoções



Existem diferenças significativas na duração de cada **emoção** - algumas surpreendentes.

De um conjunto de 27 emoções, a **tristeza mostrou-se a mais duradoura**, ao passo que vergonha, surpresa, medo, nojo, irritação, alívio e, curiosamente, o tédio, geralmente não duram mais do que uns poucos instantes. De fato, o **tédio** está entre as emoções cuja experiência é uma das mais curtas.

Philippe Verduyn (Universidade de Leuven - Bélgica) e Saskia Lavrijsen (Universidade de Amsterdam - Holanda), responsáveis pelo estudo, afirmam que isto significa que mesmo que o tempo pareça passar lentamente quando se está entediado, um episódio de tédio normalmente não dura muito tempo.

Eles descobriram que as emoções que duram um tempo mais curto são tipicamente desencadeadas por eventos que têm relativamente pouca importância. Por outro lado, as emoções de longa duração tendem a ser causadas por eventos que têm fortes implicações para as preocupações mais significativas da pessoa.

Isto pode explicar, por exemplo, porque você pode se sentir triste até 240 vezes mais tempo do que sentir vergonha, surpresa, irritação - ou tédio.

Ocorre que a tristeza frequentemente anda de mãos dadas com eventos de grande impacto, como a morte de algum ente querido ou acidentes. "Você precisa de mais tempo para meditar a respeito e lidar com o que aconteceu para compreender totalmente a situação," afirmam os dois pesquisadores.

TEMPO E EMOÇÕES

O tempo de duração pode ser o único elemento capaz de diferenciar entre emoções muito semelhantes. Por exemplo, a culpa é uma emoção que persiste por muito mais tempo do que a vergonha, enquanto a ansiedade permanece mais tempo do que o medo.

"A ruminação é o determinante central do por que algumas emoções duram mais tempo do que outras. As emoções associadas a altos níveis de ruminação vão durar mais," disse Verduyn, explicando o papel que os pensamentos constantes e repetitivos têm sobre a experiência de emoções positivas e negativas.

Outros pesquisadores já haviam constatado o papel da ruminação sobre a ansiedade e a depressão, que são condições emocionais tipicamente opostas.

"As emoções de curta duração são normalmente - mas, é claro, nem sempre - desencadeadas por eventos de importância relativamente baixa. Por outro lado, as emoções de longa duração tendem a se referir a algo muito importante," reforça Lavrijsen.

Fonte: Diário da Saúde