

## EMOÇÃO, REGULAÇÃO EMOCIONAL E COMPORTAMENTO: ASPECTOS HISTÓRICOS, CONCEITUAIS E PRÁTICOS

### *EMOTION, EMOTIONAL REGULATION AND BEHAVIOR: HISTORICAL, CONCEPTUAL AND PRACTICAL ASPECTS*

VINÍCIUS PEREIRA PINTO XAVIER

• **RESUMO** - Em uma perspectiva comportamental emoções são eventos privados e devem ser caracterizados como predisposições de um organismo para ação. Tais ações pré-programadas foram adquiridas ao longo da história evolutiva da espécie, ou seja, uma herança filogenética, mas também, estão sob controle de variáveis ambientais históricas fruto da exposição o indivíduo às contingências. Pessoas adotam estratégias para regular emoções, e a habilidade de fazê-lo compõe uma capacidade altamente adaptativa no repertório humano e ocorrem frente a situações na qual a experiência emocional é avaliada como prejudicial. Via de regra as emoções alvo de regulação são as emoções negativas e busca-se estratégias com o objetivo de influenciar a trajetória da emoção. O artigo em questão trata da definição de emoções e regulação emocional sob a perspectiva de James Gross, apresenta estratégias cognitivas e comportamentais para regulação emocional, e discute à questão de o porquê as pessoas regulam emoções.

**PALAVRAS-CHAVE** - Emoções; Regulação Emocional; Estratégias de Regulação Emocional; Comportamento.

**ABSTRACT** - In a behavioral perspective, emotions are private events and must be characterized as predispositions of an organism for action. Such preprogrammed actions were acquired throughout the evolutionary history of the species, that is, a phylogenetic heritage, but also, are under control of historical environmental variables resulting from the individual's exposure to contingencies. People adopt strategies to regulate emotions, and the ability to do so composes a highly adaptive capacity in the human repertoire and occurs in situations in which emotional experience is judged as harmful. As a rule, the emotions that are the target of regulation are negative emotions and strategies are sought in order to influence the trajectory of emotion. The article deals with the definition of emotions and emotional regulation from the perspective of James Gross, presents cognitive and behavioral strategies for emotional regulation, and discusses the question of why people regulate emotions.

**KEYWORDS** - Emotions; Emotional Regulation; Emotional Regulation Strategies; Behavior.

### I. INTRODUÇÃO

Freud [24] relata o caso de Anna, paciente de Breuer acometida de uma multiplicidade de sintomas classificados genericamente como históricos, dentre estes achava-se a impossibilidade de beber água. A origem de tal sintoma encontrava-se na ocasião em que presenciou o cão (nojento) de sua “dama de companhia” saciar sua sede em um copo, por polidez resignou-se em repreendê-la. A superação de tal trauma só foi possível quando, mediante estratégias de tratamento de tal abordagem, a paciente pode exteriorizar energeticamente a cólera retida, com demonstrações da repugnância sentida e com a carga de afeto proporcional ao evento.

Ainda sobre emoções, sentimentos e afetos Skinner [72]

afirma que “Como as pessoas se sentem é frequentemente tão importante quanto o que elas fazem”. A forma como Skinner aborda tais eventos, classificados no arcabouço analítico comportamental como privados, difere em muito da maneira como Freud os tem. Porém, há um ponto convergente entre esses e os demais estudiosos e teóricos dos elementos humanos: “o que as pessoas sentem é tão importante quanto o que elas fazem”.

Nesse empreendimento abordaremos as emoções e seus demais substratos sob uma perspectiva comportamental. E sob o prisma comportamental a aquisição do repertório se dá pela noção de seleção por consequências. O desenvolvimento da espécie se dá por uma série de variações e seleções, a

genética, a história de aprendizagem individual e o ambiente social, temos então os níveis de seleção filogenéticos, ontogenéticos e culturais (SKINNER [73]; [70]). [70] afirma que “A constituição genética do indivíduo e sua história pessoal passada desempenham papel nesta determinação e o controle repousa no ambiente. As mais importantes forças, além disso, estão no ambiente social, que é produto humano. O comportamento humano está, portanto, grandemente sob o controle humano”.

No prisma comportamental emoções são eventos que compõem a classe dos privados. Eventos privados são aqueles intimamente especiais dos quais somente o indivíduo que se comporta tem acesso, portanto é inicialmente acessível somente a este (Skinner [73]; [70]). Na concepção skinneriana a questão dos eventos privados está voltado apenas para a fronteira, e não relacionado a questões causais, os eventos privados possuem o mesmo status de causa que os eventos públicos, a diferir apenas por sua acessibilidade ([79]; [9]).

A concepção comportamental para emoções não difere de outras abordagens do tema ([70]; [9]; [7]) quando define emoções como uma predisposição para agir de certas maneiras. Em face ao “amor” você agirá diferente que quando premido pelo “medo” [73]. Nessa perspectiva as emoções estarão a serviço de classificar o comportamento em relação às circunstâncias que alteram a sua probabilidade. Sem negligenciar o papel das emoções no repertório total do organismo, são apontadas as mudanças fisiológicas decorrentes do contato com o estímulo eliciador da emoção. As respostas que variam juntas em uma emoção o fazem em parte por causa de uma consequência comum. As respostas que aumentam de força na raiva infligem dano em pessoas ou objetos. Este processo muitas vezes é biologicamente útil quando o organismo compete com outros organismos ou luta com o mundo inanimado. Parte dessa mudança no repertório do indivíduo é de natureza respondente ([22]; [70]) e parte é de natureza operante. O comportamento de causar dano em outrem, quando sob um estado de cólera, é positivamente reforçado no repertório do agressor.

Parte dos comportamentos emocionais são de natureza incondicionadas, adquiridos como herança evolutiva. Comportamentos se fortaleceram no repertório do indivíduo porque foram seguidos de consequências importantes para a adaptação destes [73].

Expressões de medo, raiva e alegria são universais e precoces, tais indícios dão ideia de sua importância filogenética e ontogenética no repertório do indivíduo [16]. Bebês apresentam capacidades interacionais específicas demonstrando tendência ao reconhecimento individual e formação de vínculos afetivos, reações de protesto frente a separação da mãe e evitação quando em contato com estranhos [6].

[60] demonstraram que bebês com apenas dois meses de vida desviavam o olhar na chegada de um estranho. A pesquisa foi realizada com 34 pares (mãe-bebês) e estruturada em três condições distintas: (a) separação simples da mãe, (b) substituição da mãe por um estranho, e (c) a presença tanto da mãe quanto de um estranho. A forma distinta como

os bebês reagiram às três fases do estudo mostram que a ligação emocional proporcionada com a mãe ocorre mais cedo do que se imaginava. A ontogenia e a cultura podem modelar muitas das reações que teremos frente a estímulos emocionais, porém, é inegável a herança evolutiva para tais respostas.

Frente ao que foi exposto, a ideia de que a natureza nos moldou com os sensores necessários para adaptarmos às demandas ecológicas, faz com que se torne compreensível à aquisição e função de tais respostas no repertório individual. A raiva é um excelente exemplo. Experimenta-se raiva em situações que envolvem ameaça a aptidão biológica do indivíduo, homem ou animal [16] e tal concepção traz consigo o valor funcional da agressão. A luta, neste sentido, não deve ser vista com viés desadaptativo, mas tem o seu valor funcional como uma forma de resolução de problemas para o modo de vida no qual tal característica foi forjada. Ao longo de nossa história evolutiva lutou-se por ocupação de espaços, aquisição de alimentos, garantia de recursos, defesa de filhotes [63].

A evolução não explica unicamente a complexidade de nosso repertório emocional, ao contrário, o que foi adquirido como vantagem evolutiva ao longo do processo de desenvolvimento das espécies não garante necessariamente vantagem na atualidade [73]. Em outros termos a lenta marcha da evolução não acompanhou o desenvolvimento cultural humano. Nas palavras de [59] frente a “um meio que muda constantemente, a bagagem genética não acompanha o ambiente e o organismo apresenta suscetibilidades que são pouco úteis, pouco eficientes e até ameaçadoras no mundo transformado”. Nesse ponto a capacidade de aprender e apreender por exposições e regras (ontogenia e cultura) trouxe vantagens no sentido de adquirir novas respostas, para além daquelas tidas por herança evolutiva.

Um exemplo da inter-relação entre os elementos evolutivos, situacionais e culturais apresenta-se no ataque de pânico [4]. O indivíduo com pânico teme reações corporais advindas do disparo irrestrito de seu Sistema Nervoso autônomo Simpático (SNAS) por interpretá-las como precedentes de um mal súbito. Como tais reações aparecem frente a emoções importantes que demandam uma resposta pronta do organismo (p.e. medo) diz-se que o panicogênico apresenta o “medo do medo”, e para esquivar-se de tal emoção aversiva é comum assumir estratégias de regulação emocional tais como, evitar situações que estejam diretamente relacionadas ao episódio de ataque do pânico. As respostas do SNAS são fruto de herança evolutiva para reações prontas frente a uma situação que demande luta e fuga. Para sucesso no manejo do pânico esse indivíduo deve apresentar uma nova postura frente a tais reações corporais que antes o mesmo encarava como aversivas.

Portanto emoção será definida como um estado específico de alta ou baixa probabilidade de comportar-se de determinada maneira, que envolvem respostas de natureza filogenética, ontogenéticas e culturais. E é uma habilidade humana regular emoções, como uma tentativa de influenciar

a ocorrência, intensidade, duração e expressão das mesmas ([34]; [45]). Como veremos abaixo a característica definidora da regulação emocional é a tentativa de influenciar a trajetória de uma emoção [44]. Abordaremos nas sessões seguintes o histórico do campo das regulações emocionais, aspectos conceituais e empíricos.

## II. UM PANORAMA HISTÓRICO DO CAMPO DE REGULAÇÃO EMOCIONAL: ASPECTOS TEÓRICOS, CONCEITUAIS E EMPÍRICOS

O interesse por aspectos teóricos, conceituais e de pesquisa, relativos ao campo de regulação emocional tem se mostrado crescente [76]. Esse crescimento se mostra mais significativo a contar do tempo em que o campo tornou-se independente, a saber no final do século 20 [34]. Desde então o campo da regulação emocional foi ganhando força. A figura 1 [45] mostra a evolução no volume de publicações sobre o campo. Ao longo de duas décadas é possível ver o crescente interesse pelo tema. A fim de parametrizar, [45] alinha as publicações do campo do “controle mental”, comparando-as com as publicações em regulação emocional no igual período. É possível observar que o gráfico segue em franco crescimento partindo de poucas unidades no início 1990 e alcançando mais de 10.000 publicações disponíveis na plataforma especializada Google Scholar.

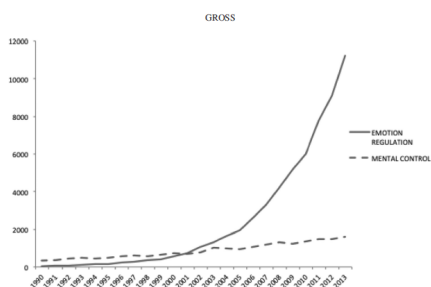


Figure 1. Emotion regulation citations. Number of publications containing the exact phrase “emotion regulation” in Google Scholar each year from 1990 to 2013 (solid line). This is not a cumulative plot—each data point represents 1 year’s citations. For comparison purposes, the number of publications containing the exact phrase “mental control” is also provided for the same period (dashed line).

As contribuições iniciais para consolidar a regulação emocional como um campo de pesquisa independente vieram da psicologia do desenvolvimento nas pesquisas de [18] que em uma conduta pioneira examinaram o impacto de cuidadores sobre a autorregulação de respostas emocionais em crianças. O interesse para desenvolvimento de pesquisa com adultos veio em sequência com [28]. Os pesquisadores, igualmente, em movimento pioneiro, examinaram o efeito da supressão emocional, uma estratégia de regulação emocional, em adultos frente a estímulos repulsivos.

Os caminhos trilhados pelos pesquisadores são marcadamente distintos. [76] afirma que esse desencontro pode ser atribuído por motivos pertinentes a questões inerentes à tradição de cada autor. O tema regulação emocional era entendido e valorado com posições diferentes, enquanto os primeiros, [18] estavam interessados em pesquisas de regulação da emoção de caráter extrínseco (relação pai filho),

[28] interessavam-se em pesquisar a natureza intrínseca da regulação emocional [45].

As pesquisas na área foram tomando corpo e o interesse por fatores básicos subjacentes ao tema incorporaram a gama de pesquisas em regulação emocional. Em 1994 Gross, Fredrickson e Levenson interessaram-se em saber o porquê as pessoas choram, com trabalho intitulado: Psicofisiologia do choro. Foram apresentados um filme com temática emotiva para 150 mulheres, das quais 117 não choraram e 33 sim. As participantes que choraram relataram sentir maior tristeza que aquelas que não. O choro também foi associado ao aumento da atividade do sistema nervoso autônomo simpático. Ao final concluiu-se que o choro estava associado a um estado aversivo, incluindo emoção negativa e uma mistura complexa de ativação simpática e parassimpática. É possível verificar nessa época a preocupação com elementos psicofisiológicos e uma forte ligação com os fatores emocionais.

Ainda sobre questões básicas a respeito do tema, [30] investigaram a Eliciação emocional por meio de filmes, Regulação da emoção e saúde mental [31], os efeitos agudos da inibição de emoções negativas e positivas [32], os efeitos fisiológicos frente a estímulos aversivos repugnantes [34]. Com o conseqüente desenvolvimento da área as pesquisas passam a alcançar questões aplicadas, tais como, contextos sociais das experiências emocionais [6], as relações entre afeto e personalidade [34], as conseqüências cognitivas da supressão da emoção [66], inteligência emocional e processos de regulação emocional [7]. Acompanhando o desenvolvimento da área é possível constatar o refinamento das questões relativas ao tema, observadas em pesquisas como as diferenças individuais em processos de regulação de emoções [37], ocultação de sentimentos em contextos sociais [17], supressão de emoção e doença cardiovascular [55], sistemas neurais e processo de regulação de emoção negativa [61], regulação emocional na vida cotidiana [38]. Por fim nos últimos cinco anos o campo debruçou-se sobre temas como, uso de drogas e regulação emocional [11], regulação emocional e conflito em grupo [46], REGULAÇÃO EMOCIONAL E PLASTICIDADE CEREBRAL [41], humor e regulação da emoção [67], regulação emocional, motivação e desempenho [53], regulação emocional e autismo [68], traumas e regulação emocional [?], regulação da emoção na educação, as bases neurais da regulação emocional [62], farmacologia e regulação emocional ([56]; [40]). A relação entre hormônios cortisol e testosterona em homens sob estado de estresse [74], regulação emocional e uso de álcool [65], regulação emocional e flexibilidade psicológica [2].

Hoje após décadas de pesquisas na área o campo mostra-se consolidado, com uma metodologia de pesquisa importante e um corpo de conhecimento relevante no que concerne o campo da regulação emocional [45]. Dado o franco avanço da área, ancorado por um arcabouço consistente de pesquisas é possível perceber que a regulação emocional tem papel importante na saúde e funcionamento adaptado dos indivíduos no mundo.

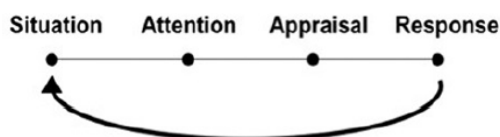
[76] afirma que o amadurecimento do campo é acom-

panhado de duas implicações importantes. A primeira é a certeza de que a regulação emocional tem consequências importantes para a saúde do indivíduo e seu pleno funcionamento adaptativo. Em segundo lugar, as investigações sobre regulação emocional rompeu a barreira de dependência do campo das emoções, deixando o papel de subsidiárias desta. Em vez disso as pesquisas sobre regulação da emoção auxiliam a compreensão da emoção.

### III. O MODELO MODAL DE GERAÇÃO DA EMOÇÃO

Emoções estão relacionados a eventos específicos e desencadeiam uma experiência subjetiva, respostas cognitivas e tendências comportamentais relevantes proporcionais à emoção experienciada. As emoções induzem a maneiras específicas de comportar-se como alterações faciais, postura e comportamentos específicos à situação, tais como elevar o tom de voz, bater, correr ou esquivar-se ([5]; [?]). Ainda, envolvem respostas fisiológicas específicas do sistema autonômico e neuroendócrino fornecendo suporte metabólico para que o comportamento aconteça [34]; [40]; [45]). Estas se desdobram ao longo do tempo e podem ser úteis ou prejudiciais a depender do contexto ([45]; [40])

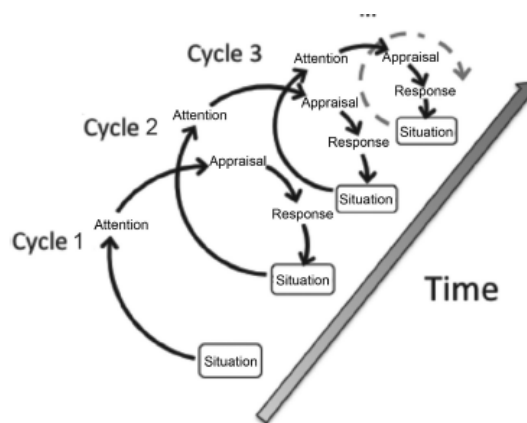
Para efeito de compreensão ([34]; [39]) adota o modelo modal de emoção apresentado na figura abaixo. Nessa visão a origem da emoção são elementos eliciados por situações e exigem baixa conexão com experiência, comportamentos e respostas fisiológicas. A pessoa sente, se comporta e reage fisiologicamente frente aos eventos eliciadores da emoção. Seguindo o modelo modal de entendimento da geração de emoções, frente a uma situação que obriga a atenção, o indivíduo emite uma avaliação, e esse conjunto é responsável por eliciar uma resposta emocional complexa no organismo [39].



**Fig. 1.** The modal model of emotion. From "Emotion Regulation: Conceptual Foundations," by J. J. Gross and R. A. Thompson, 2007, in *Handbook of Emotion Regulation* (p. 10), J. J. Gross (Ed.), New York, NY, Guilford Press. Copyright by Guilford Press. Adapted with permission.

O objetivo de Gross ao formular um "modal de geração de emoções" foi o de resumir a estrutura geral dos modelos teóricos vigentes das emoções, para poder criticá-los de forma mais sistemática, contrastando-o com o modelo alternativo proposto por este autor (p.e. [52]; [8]; [58]). No modelo modal de geração de emoção a situação trata-se de um evento psicologicamente relevante. Podendo esta ser definida como elementos contidos no ambiente externo (um cão raivoso que ferozmente corre em minha direção) ou elemento de natureza privada/interna (pensar que estaria sendo perseguido por um cão raivoso). Independente da externalidade ou internalidade do evento, a situação será entendida

e interpretada tomando como referência o contexto total do indivíduo ([39]; [45]). O desdobramento das emoções ao longo do tempo (em segundos ou minutos) se dá pela forma como o indivíduo se comportará frente a estes estímulos, a exposição aos eventos (internos ou externos), atenção dispensada a estes, avaliação de tais eventos e respostas corporais experienciadas. A ciclicidade da experiência emocional que se desdobra no tempo será proporcional à intensidade de cada um dos elos acima mencionados. A figura apresenta o modelo modal de geração da emoção em aspiral para mostrar como esta se estende ao longo do tempo.



É inegável a utilidade das emoções no repertório adaptativo humano, porém essa utilidade estará atrelada ao contexto no qual nos emocionamos [26]. Emoções são úteis quando melhoram a tomada de decisão [45], fornecem informações para o melhor curso de ação, auxiliam na detecção de intencionalidade de outros e fornece ao indivíduo informações sobre o melhor curso de ação [34]. Buscar o reforço de uma amizade ou fugir de uma situação potencialmente perigosa são exemplos da utilidade das emoções no repertório humano.

Por outra via emoções apresentam-se como prejudiciais quando são de intensidade, duração e frequência indesejados, induzindo a viés cognitivo e comportamental mal adaptativos ([34]; [45]). [40] afirmam que uma causa importante para muitos padrões problemáticos de comportamento, incluindo transtornos mentais listados no DSM – TR (Manual Diagnóstico Estatístico dos Transtornos Mentais) podem estar na desregulação emocional. É comum exemplos de indivíduos que premidos por emoções negativas agem impulsivamente. Em condições em que estejam experienciando ansiedade, lançam mão de substâncias entorpecentes como estratégia de regulação de humor [11]. São frente a situações emocionais aversivas que as estratégias de regulação da emoção se mostram úteis e necessárias.

### IV. REGULAÇÃO EMOCIONAL

Uma das razões pelas quais o campo de regulação emocional vem crescendo é porque os indivíduos regulam emoções. Pessoas sentem a necessidade de regular emoções quando estas são prejudiciais, apresentando-se em intensidade, duração e frequência inadequadas, quando proporcionam um viés

cognitivo mal adaptativo e influenciam no comportamento ([34]; [45]).

Os comportamentos enquadrados dentro da classe de reguladores da emoção podem tomar uma variedade de formas, dentre estas, controlar a respiração; perfurar um travesseiro, encaminhar mensagens de texto para um amigo, sair para uma corrida, tomar uma bebida, ler um livro, morder os lábios, ou pensar sobre uma situação diferente. Um dos focos principais no campo de estudo da regulação da emoção tem sido encontrar formas de organizar o grande número de estratégias que as pessoas usam para regular suas emoções e em seguida, avaliar se diferentes estratégias são associadas a resultados diferentes ([34]; [45]).

Quando questionadas pelas razões pelas quais indivíduos regulam emoção, as pessoas geralmente descrevem esforços para regular emoções negativas, com foco particular em diminuir os aspectos vivenciais e comportamentais da raiva, tristeza e ansiedade. Os indivíduos também relatam esforços em regular emoções positivas como amor, interesse e alegria [43].

O que caracteriza essencialmente regulação emocional são conjuntos de estratégias com objetivo de influenciar a trajetória da emoção. Esse esforço se dá com a finalidade de não experienciar emoções aversivas ou inadequadas, a depender do contexto. A emoção a ser regulada então, poderá ser de natureza positiva ou negativa. Em outros casos a meta para regular emoções está com foco em outros objetivos (p.e. mostrar-se irritado frente a uma negociação de risco). A definição amplia-se mais quando o objetivo de regular a emoção foge os domínios intrínsecos (o indivíduo regular a própria emoção), uma vez que há momentos em que o objetivo de regular a emoção é endereçado a outrem (extrínseco). Uma mãe pode estar importunamente empenhada a fazer que seu filho não sinta medo em uma ocasião potencialmente aversiva. Portanto, como dito, regulação emocional poderá assumir formas diferentes a depender do contexto, pode ser intrínseca/intrapessoal ou extrínseca/ interpessoal. Independente da forma ou direção há três fatores que devem ser levados em conta no entendimento da estratégia de regulação emocional: a consciência adaptativa, a meta e a estratégia [44].

A consciência de que emoção se está experienciando e também o contexto em que se está inserido é um poderoso apoio para adaptação da regulação emocional auxiliando na escolha das estratégias possíveis e flexibilidade para o uso destas [8]. A meta da estratégia de regulação emocional consiste em aumentar ou diminuir a magnitude ou intensidade da experiência emocional, expressão emocional ou reações fisiológicas. O terceiro fator são as estratégias específicas utilizadas para atingir o objetivo da regulação emocional. Estas funcionariam como os meios para se atingir um fim, a regulação de emoções. A figura abaixo descreve algumas estratégias para se atingir a meta de regulação de emoções ([34]; [39]).

É possível constatar na figura acima cinco classes de estratégias de regulação emocional. Esses processos podem

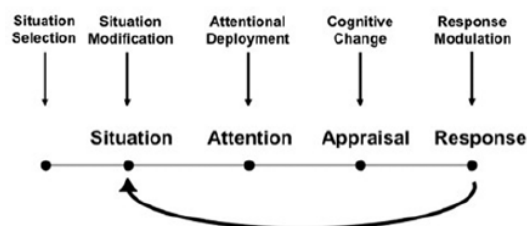


Fig. 2. The process model of emotion regulation. From "Emotion Regulation: Conceptual Foundations," by J. J. Gross and R. A. Thompson, 2007, in *Handbook of Emotion Regulation* (p. 10), J. J. Gross (Ed.), New York, NY, Guilford Press. Copyright by Guilford Press. Adapted with permission.

ser diferenciados de acordo com o impacto que apresentam sobre o episódio regulatório de geração da emoção. Compõe esse processo a seleção da situação, esta diz respeito a capacidade de manipular a probabilidade de encontro com uma situação específica, com potencial susceptível a geração de uma emoção desejada ou indesejada; a modificação da situação tenta alterar características externas do ambiente em um esforço de influenciar emoções; a implantação da atenção visa redirecionar a atenção como modo de alterar a sua resposta emocional; na mudança cognitiva o esforço está em alterar o significado da situação na tentativa de influenciar emoções; e na modulação da resposta o indivíduo interpõe esforços para influenciar suas respostas comportamentais ou fisiológicas, por vezes ambas, que são geradoras de impactos emocionais [39]. É importante salientar que as estratégias de regulação emocional podem ser adaptativas ou mal adaptativas a depender da emoção, do contexto e do indivíduo [1].

## V. PORQUE AS PESSOAS REGULAM EMOÇÕES?

Regular emoções, como visto, é adaptativo. Portanto para entender a razão pela qual um indivíduo regula emoção é preciso é preciso saber o que particularmente esse indivíduo ganha com isso ([76], [77]; [45]). Em alguns casos a regulação da emoção é o fim desejado. É totalmente justificável um indivíduo querer fugir de um estado de tristeza e lançando mão de uma estratégia de regulação de emoções para sentir-se menos triste. Porém, há casos em que a regulação da emoção é um meio para atingir fins distintos. Um exemplo desse segundo caso está em você mostrar-se mais tranquilo do que de fato está quando em uma entrevista de emprego [42]. Portanto ao tentar modificar experiências emocionais, tais tentativas influenciam os sentimentos, comportamentos do indivíduo ou de outrem no contexto em que estes estão inseridos. Nessa conta não é de se surpreender que a regulação da emoção esteja intimamente ligada ao bem-estar, saúde mental e relações sociais saudáveis ([40]; [77]).

Seguindo a linha dos benefícios utilitários [77] afirma que é essencial identificar os motivos que levaram uma pessoa a regular emoções. Estes estarão intimamente ligados as estratégias escolhidas para alcançar a meta e também a qualidade dos resultados alcançados. Para tanto a pesquisadora apresenta uma taxonomia identificando as principais classes

de motivos que levam um indivíduo a regular emoções. A análise proposta pela autora é fruto de levantamento realizado em literatura da área sobre quais seriam os benefícios esperados ao se regular emoções e que foram destacados na literatura de regulação emocional. Como destacado na figura abaixo os benefícios apresentaram valores hedônicos e instrumentais.

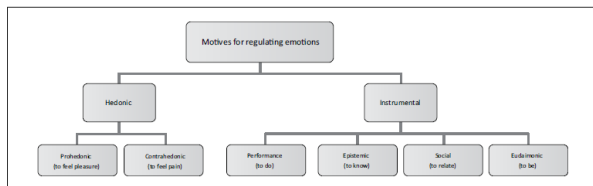


Figure 1. A taxonomy of motives in emotion regulation.

## VI. HEDONISMO E REGULAÇÃO EMOCIONAL

A visão hedônica parte da premissa de que os indivíduos empregam esforços importantes para diminuir estados negativos de emoções (p.e. raiva; tristeza; ansiedade) e maximizar experiências emocionais positivas (p.e amor; alegria; tranquilidade) [50]. Emoções envolvem prazer ou dor, e indivíduos motivados por pressupostos hedonistas buscam com estratégias de regulação emocional aumentar a proporção de prazer para dor experimentada (p.e. aumentar o prazer imediato ou diminuir a dor imediata) [77].

Em estratégias Pró-hedônicas o indivíduo busca o aumento imediato do prazer ou a diminuição, também imediata, da dor. Um indivíduo para diminuir o seu estado de vergonha, timidez ou inadequação pode recorrer ao álcool como uma forma de regular emoções, fugindo momentaneamente desse estado e promovendo a euforia e tranquilidade proporcionada pelo entorpecimento alcoólico. Porém, em regulação emocional há situações em que a diminuição do prazer e o aumento da dor são os alvos esperados pelo indivíduo, tais estratégias são classificadas como Contra-hedônicas.

As estratégias Contra-hedônicas estão ligadas a necessidade em diminuir emoções positivas e aumentar a emoções negativas com o objetivo de promover o equilíbrio.

Porém, as pesquisas em regulação de emoções mostram que há uma tendência contrária ao hedonismo (Contra hedônica) que motiva a regulação de emoções. Se em algum momento de sua história o indivíduo encontra prazer nas sensações dolorosas ele estará motivado a ativar estratégias contra-hedônicas de seu repertório. As parafilias sadomasoquistas servem de exemplo para tal. Ainda sobre estratégias contra-hedônicas, indivíduos que sofrem de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), muitas vezes mantém o seu estado de preocupação por acreditarem que esse estado de alerta os fará evitar um estado maior de dor no futuro [15]. Os pesquisadores constaram que indivíduos com TAG preferem a preocupação, pois esta é menos aversiva que o medo.

Razões hedônicas não são as únicas que levam os indivíduos a regular emoções, com trataremos abaixo. Porém, o foco em estratégias pessoais vigora grandemente. [3] pergun-

tou a um grupo de 200 estudantes universitários quais eram os seus ideais de emoção e o porquê. Foi constatado neste estudo que em 50 % dos casos em que os indivíduos tentaram regular emoções, estas se enquadravam em estratégias pro-hedônicas.

## VII. INSTRUMENTALISMO E REGULAÇÃO EMOCIONAL

Benefícios imediatos não são as únicas instancias de controle presentes na regulação de emoções. Em muitos casos a regulação emocional responde a uma demanda do futuro, classifica-se esse grupo de estratégias como instrumentais ([76], [77]). Premido por uma meta instrumental o indivíduo estará disposto a renunciar prazer imediato a fim de maximizar a possibilidade de ganho futuro [76]. Embora seja desagradável experimentar tristeza (emoção aversiva) um indivíduo pode permitir-se experienciar ao entender que tal evento o faria alcançar uma meta importante.

Portanto ao contrário do imediatismo das estratégias hedônicas, as estratégias instrumentais são orientadas para o futuro, e a regulação da emoção funciona como um instrumento (meio) para atingir esse fim (ganho esperado com o exercício da regulação emocional). A visão instrumental fundamenta-se na premissa de que quando o indivíduo regula emoções não está necessariamente disposto a mudar um estado subjetivo, mas seu foco pode estar em mudanças relacionadas a seu estado fisiológico, motivacional, comportamental, ou ainda, voltado para outrem ([76], [77]; [45]).

A regulação de emoção voltadas para o desempenho é um exemplo dessa instrumentalidade. Há evidências de que as pessoas querem regular emoções para influenciar tanto cognições quanto comportamento. [27] em estudo com 250 indivíduos investigou a diferença como indivíduos experimentavam suas emoções. O estudo mostrou que indivíduos que julgaram que determinada emoção atrapalharia seu desempenho foram propensos a regular suas emoções.

Pessoas querem experimentar emoções que esperam facilitar resultados cognitivos desejáveis [21]. Por haver uma correlação forte entre desempenho cognitivo e emoções as pessoas estão propensas a buscar emoções que promovam o estilo cognitivo condizente com a tarefa que buscam praticar [77]. As evidências mostram que indivíduos buscam regular emoções com o objetivo de promover o comportamento desejado.

Pesquisas da área mostram que indivíduos buscam emoções diferentes quando é contextualmente exigido determinado padrão de desempenho deste. Para corroborar tal afirmação foi realizada experimento com 82 estudantes (idade média 19.9). Estes foram submetidos a dois cenários de jogos, um de confronto (atacar membros de um cartel e drogas) e outro sem confronto (espalhar a paz mundial e reconstruir um império). Os participantes ainda, deveriam escolher uma trilha sonora para ouvirem antes de jogar. O estudo demonstrou que antes de engajar-se em tarefas de confronto, os participantes desse grupo, preferiram fazer contatos com estímulos que aumentassem sua raiva (músicas), ao contrário do grupo sem confronto, que preferiu canções

com tons pacíficos. Os dados demonstraram que essa escolha estava ancorada na expectativa dos benefícios instrumentais que tal escolha traria para o mesmo (aumento da agressão) [75].

Cabe ressaltar que pessoas são motivadas a regular emoções para otimizar desempenho tanto em contextos intrapessoais quanto em contextos interpessoais. Atletas relataram que quando acreditam que raiva ou ansiedade melhoram o desempenho estes buscam estratégias para entrar em contato com tais emoções, enquanto que aqueles que reconheceram que raiva e ansiedade atrapalhavam o desempenho, tentaram reduzir estas antes de competições [49]. Em contrapartida em contextos interpessoais, quando indivíduos com elevado grau de empatia detectada, foram colocados em situações em que ajudar o próximo exigia um custo de resposta bastante alto, os participantes foram motivados a diminuir sua empatia ou compaixão para evitar os custos de fazê-lo ([19]; [69]). As pesquisas têm demonstrado que indivíduos tendem a aumentar experiências emocionais que esperam levar a resultados de desempenho desejáveis e diminuir experiências emocionais que esperam levar a desempenhos indesejáveis ([77]; [45]).

Indivíduos regulam emoções por motivos epistêmicos. As pessoas querem saber o que é real sobre o mundo e sobre si. As emoções desempenham uma função epistêmica importante, fornecendo informações a respeito de si, do mundo e dos outros [7]. Se experimentar orgulho fornece informações importantes sobre o indivíduo, as pessoas podem ser motivadas a experimentar orgulho como uma fonte de informações positivas a respeito de si [77].

[20] em pesquisa, partiram da premissa de que pessoas são positivamente avaliadas quando reagem com raiva frente a um contexto de injustiça. Os pesquisadores examinaram a motivação dos participantes para experimentarem raiva em face a injustiça moral. Os resultados demonstraram que os participantes foram motivados a manter a raiva quando frente a contextos de injustiça, os mesmos se auto avaliaram mais positivamente quanto mais raiva experimentaram. Esses resultados mostram que indivíduos demonstram um viés emocional consistente com crenças que apresentam a respeito da adequação no mundo. Além de uma busca epistêmica auto-orientada, indivíduos podem ser motivados a uma busca epistêmica que confirme o seu reconhecimento do mundo.

Os motivos sociais para regulação da emoção estão ancorados na evidência de que tendemos a manter relacionamentos sociais positivos. Buscamos nas relações sociais intimidade, suporte e segurança [54]. Sendo a necessidade do senso de pertença bastante reforçador e querido por humanos, o oposto também se aplica. A rejeição social é extremamente dolorosa, e valorada de maneira negativa para aquele que a experimenta [73].

As pessoas podem ser motivadas a experimentar emoções para atingir benefícios sociais esperados. Não é estranho assumir que pessoas felizes são mais atraentes, e que um jovem interessado em atrair atenção de outrem se mostre mais feliz.

Emoções podem aproximar ou afastar pessoas, portanto uma pessoa pode apresentar raiva com o objetivo de afastar, intimidar ou dominar outras, ou demonstrar tristeza e resignação para comover membros de um grupo. [47] confirmaram tal fato quando participantes que queriam receber ajuda de outros demonstraram mais tristeza antes de abordar o outro.

Pessoas também regulam suas emoções com o objetivo de influenciar a forma como receberão um julgamento [25]. Para melhorar sua avaliação frente a outros, pessoas mostraram-se motivadas a experimentar emoções semelhantes às de outras [48]. Participantes que foram convidados a transmitir notícias desagradáveis a outros aumentaram a interação com sentimentos desagradáveis antes de comportar-se, enquanto que indivíduos que foram convidados a repassar uma boa notícia aumentaram contatos com sentimentos agradáveis antes da transmissão [78].

A necessidade de estar bem consigo, experienciando senso de autonomia e competência podem levar a estratégias de regulação emocional ligadas a eudaimonia. [76] afirma que pessoas estão motivadas a experienciar positivamente emoções que reflitam sensações de autonomia. As emoções destacam em forte medida o que é significativo e importante individualmente. As pessoas são motivadas a experimentar emoções que reforcem o seu sentido de vida. Motivos eudaimônicos são endossados na pesquisa de [64] como determinantes quando o tema era a preferência por modalidades de entretenimento para indução de emoção.

## VIII. AS RAZÕES PELAS QUAIS EMOÇÕES SÃO REGULADAS

Essa seção pretende discutir os motivos pelos quais os indivíduos regulam emoções. [77] afirma que as emoções são reguladas, em primeiro lugar, com a finalidade de afastar-se ou aproximar-se do objetivo específico que motivou a regulação da emoção. Em segundo lugar regulamos emoções para influenciar a maneira com que as metas (da regulação emocional) serão alcançadas, portanto, sua realização.

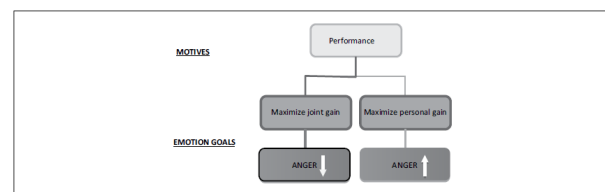


Figure 2. An example of possible links between motives and goals in emotion regulation.  
Note. The stronger the motive (as depicted by thicker connecting lines), the greater the likelihood of pursuing the emotion goal that is expected to serve it.

Os motivos que levarão uma pessoa a regular emoções são pessoais (eudonia, performance ou razões sociais) e refletem diretamente a emoção alvo que se pretende alcançar. Quando premiados por motivos pré-hedônicos os indivíduos tendem a privilegiar emoções agradáveis e esquivar-se de emoções desagradáveis. Por outro lado, quando influenciados por motivos instrumentais o foco estará na utilidade da emoção, independente de sua classificação como agradável ou desagradável ([23]; [76]). Na figura acima para a maximização do

ganho pessoal o alvo está em aumentar a raiva (competição), quando o contexto é de ganho conjunto (cooperação) o alvo está estratégias que venham diminuir a raiva.

Motivos mais fortes para regulação da emoção aumentam o comprometimento do indivíduo com a meta emocional desejada, quanto mais comprometidas as pessoas estarão com a meta desejada, mais esforço despenderão para alcançar. Em experimento onde os participantes eram pagos para aumentar sua experiência de raiva, tanto as medidas de auto-relato quanto as medidas fisiológicas aumentaram efetivamente [57].

## Referências

- [1] Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology?. *Journal of abnormal psychology*, 121(1), 276.
- [2] Aldao, A., Sheppes, G., Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 38(6), 263-278. doi: 10.1007/s10608-014-9662-4.
- [3] Augustine, A. A., Hemenover, S. H., Larsen, R. J., Shulman, T. E. (2010). Composition and consistency of the desired affective state: The role of personality and motivation. *Motivation and Emotion*, 34, 133-143.
- [4] Barlow, D. H. (2009). *Manual clínico dos transtornos psicológicos*. Artmed Editora.
- [5] Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 373-403.
- [6] Barrett, L.F., Gross, J.J. (2001). Emotion intelligence: A process model of emotional representation and regulation. In T.J. Mayne G.A. Bonnano (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 286-310) New York: Guilford.
- [7] Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition Emotion*, 15(6), 713-724.
- [8] Barrett LF. The future of psychology: Connecting mind to brain. Invited contribution, *Perspectives in Psychological Science*. 2009;4:326-339.
- [9] Baum, W. M. (2006). *Compreender o behaviorismo: Comportamento, cultura e evolução* (MTA Silva e cols., Trad.). Porto Alegre: Artmed (Trabalho original publicado em 2005).
- [10] Boden, M. T., Kulkarni, M., Shurick, A., Bonn-Miller, M., Gross, J. (2013). Responding to trauma and loss: An emotion regulation perspective. In M. Kent, M. C. Davis, J. W. Reich (Eds.), *The Resilience Handbook: Approaches to Stress and Trauma*. (pp. 86 - 99). Routledge: New York, USA.
- [11] Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A., Boden, M. T., Gross, J. J. (2011). Posttraumatic stress, difficulties in emotion regulation, and coping-oriented marijuana use. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(1), 34-44.
- [12] Bowlby, J. (1984). *Apego e perda: apego* (Vol. 1). São Paulo: Martins Fontes.
- [13] Bonn-Miller, M.O., Vujanovic, A.A., Boden, M.T., Gross, J.J. (2011). Posttraumatic stress, difficulties in emotion regulation, and coping-oriented marijuana use. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40, 34-44. doi: 10.1080/16506073.2010.525253
- [14] Borkovec, T., Alcaine, O., Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77-108). New York, NY: Guilford Press.
- [15] Bussab, V. S. R., Kerbauy, R. R. (2000). Agressividade: A perspectiva etológica. *Sobre comportamento e cognição: Conceitos, pesquisa e aplicação, a ênfase no ensinar, na emoção e no questionamento clínico*, 5, 201-209.
- [16] Butler, E.A., Gross, J.J. (2004). Hiding feelings in social contexts: Out of sight is not out of mind. In P. Philippot R.S. Feldman, (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 101-126). Mahwah, New Jersey: Erlbaum.
- [17] Campos, J. J., Campos, R. G., Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394.
- [18] Cameron, C. D., Payne, B. K. (2011). Escaping affect: How motivated emotion regulation creates insensitivity to mass suffering. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 1-15.
- [19] Cameron, C. D., Payne, B. K. (2012). The cost of callousness: Regulating compassion influences the moral self-concept. *Psychological Science*, 23, 225-229.
- [20] Carstensen, L.L., Gross, J.J., Fung, H. (1998). The social context of emotional experience. In K.W. Schaie M.P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics* (Vol. 17, pp. 325-352). New York: Springer.
- [21] Carrara, K. (2005). *Behaviorismo radical: crítica e metacrítica*. SciELO-Ed. UNESP.
- [22] Cohen, J. B., Andrade, E. B. (2004). Affective intuition and taskcontingent affect regulation. *Journal of Consumer Research*, 31, 358-367.
- [23] Darwich, R. A., Tourinho, E. Z. (2005). Respostas emocionais à luz do modo causal de seleção por conseqüências. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 7(1), 107-118.
- [24] Elliot, A. J., Niesta, D. (2009). Goals in the context of the hierarchical model of approach—Avoidance motivation. In G. B. Moskowitz H. Grant (Eds.), *The psychology of goals* (pp. 56-76). New York, NY: Guilford Press.
- [25] Freud, S. (1978). *Cinco lições de psicanálise. A história do movimento psicanalítico. O futuro de uma ilusão. O mal-estar na civilização. Esboço de psicanálise*. Abril Cultural.
- [26] Fischer, A. H., Manstead, A. S. R., Evers, C., Timmers, M., Valk, G. (2004). Motives and norms underlying emotion regulation. In P. Philippot R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 187-210). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- [27] Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- [28] Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 594-607.
- [29] Gross, J. J., Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 970.
- [30] Gross, J. J., Fredrickson, B. L., Levenson, R. W. (1994). The psychophysiology of crying. *Psychophysiology*, 31(5), 460-468.
- [31] Gross, J. J., Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition emotion*, 9(1), 87-108.
- [32] Gross, J. J., Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164.
- [33] Gross, J. J., Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95.
- [34] Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271.
- [35] Gross, J.J., Sutton, S.K., Ketelaar, T.V. (1998). Relations between affect and personality: Support for the affect-level and affective-reactivity views. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 279-288.
- [36] Gross, J.J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- [37] Gross, J.J., John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- [38] Gross, J. J., Richards, J. M., John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*, 2006, 13-35.
- [39] Gross, J. J., Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*.
- [40] Gross, J. J., Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401.
- [41] Giuliani, N.R., Drabant, E.M., Gross, J.J. (2011). Anterior cingulate cortex volume and emotion regulation: Is bigger better? *Biological Psychology*, 86, 379-382. doi:10.1016/j.biopsycho.2010.11.010.
- [42] Gyurak, A., Gross, J. J., Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3), 400-412.
- [43] Gross, J.J., Richards, J.M., John, O.P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D.K. Snyder, J.A. Simpson, J.N. Hughes (Eds.) (pp. 13-35). *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*. Washington DC: American Psychological Association.
- [44] Gross, J. J., Sheppes, G., Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and emotion*, 25(5), 765-781.
- [45] Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.



- [46] Halperin, E., Gross, J.J. (2011). Emotion regulation in violent conflict: Reappraisal, hope, and support for humanitarian aid to the opponent in war time. *Cognition and Emotion*, 25(7), 1228-1236. doi:10.1080/02699931.2010.536081
- [47] Hackenbracht, J., Tamir, M. (2010). Preferences for sadness when eliciting help: Instrumental motives in sadness regulation. *Motivation and Emotion*, 34, 306-315.
- [48] Hess, U., Fischer, A. (2013). Emotional mimicry as social regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 17, 142-157.
- [49] Lane, A. M., Beedie, C. J., Davenport, T. J., Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 21, 445-451.
- [50] Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.
- [51] Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- [52] LeDoux, J. (2012). Rethinking the emotional brain. *Neuron*, 73, 653-676.
- [53] Leroy, V., Grégoire, J., Magen, E., Gross, J.J., Mikolajczak, M. (2012). Resisting the sirens of temptation while studying: Using reappraisal to increase focus, enthusiasm, and performance. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 263-268. doi:10.1016/j.lindif.2011.10.003
- [54] Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.
- [55] Mauss, I.B., Gross, J.J. (2004). Emotion suppression and cardiovascular disease: Is hiding feelings bad for your heart? In I. Nyklicek, L.R. Temoshok, A. Vingerhoets (Eds.), *Emotional expression and health: Advances in theory, assessment, and clinical applications* (pp. 62-81). New York: Brunner-Routledge.
- [56] McRae, K., Rekshan, W., Williams, L., Cooper, N., Gross, J.J. (2014). Effects of antidepressant medication on emotion regulation in depressed patients: An iSPOT report. *Journal of Affective Disorders*, 159, 127-132.
- [57] Meshulam, M., Winter, E., Ben Shakar, G., Aharon, I. (2012). Rational emotions. *Social Neuroscience*, 7, 11-17.
- [58] Mesquita B. Emoting: A contextualized process. In: Mesquita B, Barrett LF, Smith E, editors. *The mind in context*. New York: Guilford; 2010. pp. 83-104.
- [59] Micheletto, N. (1995). Uma questão de consequências: a elaboração da proposta metodológica de Skinner.
- [60] Mizukami, K., Kobayashi, N., Ishii, T., Iwata, H. (1990). First selective attachment begins in early infancy: A study using telethermography. *Infant Behavior and Development*, 13(3), 257-271.
- [61] Ochsner, K.N., Ray, R.R., Cooper, J.C., Robertson, E.R., Chopra, S., Gabrieli, J.D.E., Gross, J.J. (2004). For better or for worse: Neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion. *Neuroimage*, 23, 483-499.
- [62] Ochsner, K.N., Gross, J.J. (2014). The neural bases of emotion and emotion regulation: A valuation perspective. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.) (pp. 23-42). New York, NY: Guilford.
- [63] Otta, E., Bussab, V. (1998). *Vai encarar. Lidando com a agressividade*. São Paulo: Moderna.
- [64] Oliver, M. B., Raney, A. A. (2011). Entertainment as pleasurable and meaningful: Differentiating hedonic and eudaimonic motivations for entertainment consumption. *Journal of Communication*, 61, 984-1004.
- [65] Petit, G., Luminet, O., Maurage, F., Tecco, J., Lechantre, S., Ferauge, M., Gross, J.J., de Timary, P. (2015). Emotion regulation in alcohol dependence. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. 39(12), 2471-2479. doi: 10.1111/acer.12914
- [66] Richards, J.M., Gross, J.J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033-1044.
- [67] Samson, A.C. Gross, J.J. (2012). Humor as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humor. *Cognition and Emotion*, 26(2), 375-384. doi:10.1080/02699931.2011.585069
- [68] Samson, A.C., Huber, O., Gross, J.J. (2012). Emotion regulation in Asperger's syndrome and high-functioning autism. *Emotion*, 12(4), 659-665. doi: 10.1037/a0027975
- [69] Shaw, L. L., Batson, C. D., Todd, R. M. (1994). Empathy avoidance: Forestalling feeling for another in order to escape the motivational consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 879-887.
- [70] Skinner, B. F. (1974). *Sobre o Behaviorismo*. Trad. Maria da Penha Villalobos.
- [71] Skinner, B. F. (1975). *Contingências do reforço*. São Paulo: Abril Cultural. (Original publicado em 1963).
- [72] Skinner, B. F. (1989). *Recent issues in the analysis of behavior*. Prentice Hall.
- [73] Skinner, B. F. (2003). *Ciência e comportamento humano* (Vol. 10). São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1953).
- [74] Sherman, G.D., Lerner, J.S., Josephs, R.A., Renshon, J., Gross, J.J. (2015). The interaction of testosterone and cortisol is associated with attained status in male executives. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- [75] Tamir, M., Mitchell, C., Gross, J. J. (2008). Hedonic and instrumental motives in anger regulation. *Psychological Science*, 19, 324-328.
- [76] Tamir, M. (2011). *Regulation, I. E.*. The maturing field of emotion regulation. *SAGE*, 3(1), 3-7.
- [77] Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 1088868315586325.
- [78] Tesser, A., Rosen, S., Waranch, E. (1973). Communicator mood and the reluctance to transmit undesirable messages (the mum effect). *The Journal of Communications*, 23, 266-283.
- [79] Tourinho, E. Z. (1997). Privacidade, comportamento e o conceito de ambiente interno. *Sobre comportamento e cognição*, 1, 217-229.



**VINÍCIUS PEREIRA PINTO XAVIER**

Graduado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2008). Mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2010). Doutor em Psicologia (2017) com área de concentração em Processos Clínicos, Psicologia Experimental, Análise Experimental do Comportamento e Psicologia. Tem experiência na área de Psicologia Comportamental, com ênfase em Psicologia Experimental e Clínica atuando prin-

cipalmente nos seguintes temas: Comportamento do Consumidor, Análise Clínica do Comportamento e Behaviorismo Radical. Coordenador do curso de Psicologia na Universidade Salgado Oliveira (Campus Goiânia). Em atuação clínica intervém nos comportamentos humanos complexos, tais como dependência químicas e comportamentos adictivos, transtornos de ansiedade, de personalidade, de humor, esquizofrenia. Membro da Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental (ABPMC) e Análise do Comportamento Brasil (ACBr).

...

...