



Hofmann, S. G. (2024). *Emoção em terapia: da ciência à prática*.  
Porto Alegre: Grupo A.

## AS EMOÇÕES EM TERAPIA

## LAS EMOCIONES EN TERAPIA

## THE EMOTIONS IN THERAPY

*Denise de Matos Manoel Souza<sup>1</sup>*

*Heloisa Bruna Grubits<sup>2</sup>*

As emoções são um tema amplamente estudado na Psicologia, parte porque uma porção significativa de demandas para o psicólogo envolve a expressão e valência das emoções. Esta resenha tem como objetivo apresentar o livro “Emoção em terapia: da ciência à prática”, escrito por Stefan G. Hofmann, foi publicado pela editora Grupo A, no ano de 2024. O livro tem como objetivo discutir aspectos pertinentes às emoções humanas, de modo amplo e enquanto redes, bem como aspectos relacionados à prática clínica em suas diferentes aplicações.

---

<sup>1</sup> Universidade Católica Dom Bosco, UCDB, Campo Grande – MS, Brasil. E-mail: [dd\\_matosmanoel@hotmail.com](mailto:dd_matosmanoel@hotmail.com) ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3025-9238>

<sup>2</sup> Universidade Católica Dom Bosco, UCDB, Campo Grande – MS, Brasil. E-mail: [grubitsbh@hotmail.com](mailto:grubitsbh@hotmail.com) ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8623-8532>



Stefan G. Hofmann é professor do departamento de Psicologia Clínica da Universidade de Marburg, na Alemanha. É um psicólogo clínico autor de diversos livros e artigos, atuando como editor encarregado do periódico Cognitive Therapy and Research. Recebeu diversos prêmios importantes, como o Prêmio Aaron T. Beck em 2015 e o Prêmio Aaron T. Beck de Excelência em Contribuições para a TCC, em 2012. Hofmann é membro da American Psychological Association (APA) e da Association for Psychological Science.

O livro está organizado em oito capítulos, que resumem uma visão multifacetada sobre as emoções, relacionando-a com a prática clínica. Além dos capítulos, o livro apresenta um apêndice com uma lista comum de medidas de autorrelato, organizadas em escalas do humor, alexitimia, inteligência emocional, estilo afetivo, ruminação e preocupação. O segundo apêndice apresenta orientações sobre o relaxamento muscular progressivo, enquanto o apêndice três mostra um relato de caso sobre escrita expressiva.

O primeiro capítulo é intitulado de “A natureza das emoções”, tem como propósito de apresentar conceitos sobre as emoções, bem como aspectos fundamentais ao estudo de emoções e afeto. Para o autor, uma emoção é uma experiência multidimensional, que representa uma experiência subjetiva, com diferentes níveis de ativação e graus de prazer-desprazer. A definição apresentada ainda inclui que uma emoção é marcada por fatores do contexto e cultura e que pode ser regulada com processos interpessoais e intrapessoais. Nesse sentido, o autor procura apontar que as emoções podem ser experimentadas de modo unido, formando redes complexas, que resultam em emoções sobre as emoções. As emoções podem ser definidas como expressões de afeto que incluem reações do organismo a algum evento. Estas reações são compostas por pensamentos, componentes fisiológicos, expressão do corpo e pela experiência subjetiva, que é chamada de sentimento (Kandel et al., 2023).

As emoções podem ser categorizadas em básicas e complexas. As emoções básicas incluem a felicidade, medo, raiva, desgosto e tristeza. Já as emoções complexas, abarcam a vergonha, culpa, constrangimento, orgulho e inveja (Kandel et al., 2023). Para discutir sobre emoções básicas, Hofmann relaciona à visão de Darwin, apontando que as emoções têm como base sistemas biológicos que evoluíram para a sobrevivência de uma espécie. Segundo o autor, “esse grupo de emoções cumpre

funções úteis e evolutivamente adaptativas para lidar com desafios fundamentais da vida ao congregarem reações rápidas e adaptativas em resposta a mudanças ambientais” (Hofmann, 2024).

Ainda nesse capítulo, são apresentadas algumas características das emoções, seja pela intensidade, duração ou valência. Além disso, é importante a contribuição do autor para a compreensão da natureza transitória das emoções, bem como para o entendimento de como contextos pessoais de referência modificam a forma como as emoções são experimentadas. Desse modo, o autor se posiciona como um teórico cognitivo-comportamental, discorrendo como cognições e emoções se relacionam no processamento de informações, apresentando um histórico que aponta essa conexão ao longo de diversas teorias do campo científico. Para a compreensão do processamento emocional, Hofmann distingue afeto da emoção, como sendo a experiência subjetiva de um estado emocional, com uma valência positiva ou negativa, apresentando modelos que permitem a compreensão do afeto central. Uma contribuição importante desse capítulo é a reflexão sobre a função de uma emoção, o que nos faz refletir que, mesmo que uma emoção seja desagradável, ela tem um papel, tornando a compreensão sobre sentimentos mais ampla e adaptativa. Por fim, o autor promove a compreensão sobre a metaexperiência das emoções, contribuindo para o entendimento de como a experiência emocional é complexa, pois uma pessoa pode experimentar uma emoção sobre uma emoção.

O segundo capítulo, “Diferenças individuais”, procura discutir sobre como as diferenças pessoais podem influenciar as experiências emocionais, uma questão que é fundamental ao considerarmos a subjetividade como elemento primordial na Psicologia. Desse modo, as emoções surgem diante de situações e que podem interferir nos objetivos de uma pessoa. Esses objetivos podem ser centrais para o senso de *self* ou periféricos. Além disso, as emoções podem ser amplamente compartilhadas e compreendidas, ou afetadas por conteúdos idiossocráticos (Gross & Thompson, 2007). Para isso, o autor recorre a fatores culturais, relacionando o individualismo e o coletivismo nesse processo. Assim, Hofmann apresenta algumas condições que podem alterar a vulnerabilidade psicológica e biológica das experiências emocionais. Essa diátese inclui o temperamento, a habilidade de distinguir entre estados emocionais, alexitimia, clareza e inteligência emocional, bem como tolerância ao desconforto. Para melhor compreensão dessas questões individuais, o autor segue abordando estilos afetivos, que nos ajudam a compreender como é o uso de estratégias para lidar com

uma informação emocional. É fundamental a cuidadosa descrição feita pelo autor sobre as diferentes estratégias de enfrentamento que podem ser identificadas no manejo de estressores, pois nos auxiliam na compreensão dos processos de regulação emocional.

Ainda no capítulo dois, o autor aponta sobre os processos de desregulação do afeto negativo, trazendo informações sobre a ruminação, inquietação e preocupação como processos cognitivos envolvidos nas tentativas mal-adaptativas de lidar com o estresse. Após discutir sobre o manejo de afetos positivos, Hofmman inicia a discussão sobre transtornos emocionais, como diagnósticos expressos transtornos do humor e de ansiedade, mesmo que não seja uma categoria nosológica oficial. Essa discussão é primordial para considerarmos o contexto social que envolve a compreensão da psicopatologia. Outro ponto muito relevante é a noção do modelo diátese-estresse, que facilita a análise de como diferenças individuais podem contribuir para o desenvolvimento de um transtorno emocional, o que favorece o entendimento dos transtornos como condições multifacetadas.

No capítulo três, intitulado “Motivação e emoção”, o autor procurar explicitar a relação entre a motivação e emoção. Nesse sentido, Hofmann caracteriza a motivação, elucidando as relações com as emoções e alguns transtornos, como os de humor, ansiedade e os alimentares. Os comportamentos motivados são exemplificados, considerando perspectivas comportamentalistas e de processos de aprendizagem. Assim, a motivação pode ser entendida conforme uma visão de aproximação e evitação. Segundo o autor “aproximar-se de um estado ou objeto desejável se associa ao afeto positivo, ao passo que evitar ou escapar de um objeto indesejado ou de uma situação indesejada reduz o afeto negativo” (Hofmann, 2024). É fundamental essa compreensão para que seja possível considerar que a tendência emocional pode influenciar o modo como uma pessoa vivencia um evento. Por fim, o autor relaciona problemas emocionais com comportamentos de esquiva, apontando a ativação comportamental como método eficaz que pode aumentar os afetos positivos e diminuir negativos.

Intitulado de “Self e autorregulação”, o quarto capítulo busca relacionar as estratégias para regulação das emoções com o self. Um aspecto muito relevante da obra é o cuidado em definir e delimitar o conceito de self ou selves, construto bastante destacado na Psicologia. Iniciando com uma visão histórica, o autor situa o conceito de self a partir de uma perspectiva cognitivista, procedendo a uma descrição sobre a autoconsciência, expressa como autoconsciência situacional e disposicional. O

capítulo explana sobre o desenvolvimento do self, passando a relacionar o self com afetos. Sobre tudo a atenção autofocada é apontada como um viés cognitivo que se relaciona com afeto negativo, ideia presente nos primeiros modelos sobre autorregulação.

Então, como forma de elucidar essa conexão, o autor traz reflexão sobre processos de autocontrole e prognóstico afetivo, mostrando como esses processos cognitivos se conectam com o self e regulação. Assim, Hofmann passa a discutir a relação entre self, ruminação e preocupação, sobretudo em quadros depressivos, de medo e ansiedade.

O quinto capítulo, “Regulação emocional”, tem como objetivo discutir as maneiras pelas quais as emoções podem ser controladas e reguladas. Para tanto, o autor traz uma importante contribuição para esse campo de estudo ao reunir elementos que permitam a delimitação desse conceito. Outro ponto importante do texto, é o autor relacionar literatura mais antiga com a atual, mostrando que as estratégias de regulação das emoções constituem-se como estratégias de enfrentamento. Especificamente, Hofmann descreve as estratégias de enfrentamento focadas na emoção, identificando as focadas em antecedentes e na resposta. A regulação emocional pode ser entendida como o processo pelo qual uma pessoa influencia as suas emoções e como as expressa. Por serem limitadas no tempo, ligadas a uma situação e avaliadas como positivas ou negativas, as emoções exigem processos de regulação que são dinâmicos, que podem diminuir, intensificar ou manter uma emoção, dependendo dos objetivos de uma pessoa. Além disso, esses processos de regulação podem modificar os componentes de resposta emocionais, em aspectos da experiência da emoção e da resposta psicológica associada, mesmo na ausência de expressões faciais que indicam a intensidade da emoção (Gross, 2002; Gross & Thompson, 2007; Mcrae & Gross, 2020).

A seguir, o autor explora o papel da regulação e da desregulação emocional intrapessoal nos transtornos emocionais, em especial na ansiedade, apontando efeitos de estratégias de supressão de emoção e seus efeitos. Assim, Hofmann também traz contribuições importantes para o entendimento de relações interpessoais e o desenvolvimento de estratégias de regulação das emoções, relacionando ao processo de desenvolvimento humano. Além disso, o autor também traz importantes contribuições ao aproximar esses elementos de regulação interpessoal com o desenvolvimento de transtornos da ansiedade e humor.

“Avaliação e reavaliação” é o título do capítulo seis, com o propósito de situar essa visão sobre emoções e regulação como uma perspectiva cognitiva, no sentido de que o processamento cognitivo é um elemento central na forma como processamos as emoções. Iniciando com explicações sobre a abordagem cognitivo-comportamental, o autor segue trazendo uma contribuição sobre a visão dessa abordagem quanto às cognições mal-adaptativas. Desse modo, o capítulo segue com um aporte para a intervenção na abordagem cognitivo-comportamental, sobretudo em processos que visam a reavaliação e reestruturação de cognições distorcidas.

É fundamental o cuidado do autor em trazer elementos contemporâneos da teoria cognitivo-comportamental, em especial apontando para o conceito de esquemas mal-adaptativos. Assim, o capítulo é encerrado com estudos que relacionam a abordagem cognitivo-comportamental com a regulação das emoções.

O sétimo capítulo, com título de “Afeto positivo e felicidade”, busca discutir o papel do afeto positivo e da felicidade nos transtornos emocionais e descreve algumas estratégias para aperfeiçoá-los. Para tanto, o autor conceitua afeto positivo e felicidade como dois tipos, o hedônico e eudaimônico. Assim, passa a apresentar um breve percurso histórico sobre como afeto positivo e felicidade foram estudados. Então, Hofmann inicia uma reflexão sobre a relação entre afetos positivos e negativos, “os afetos positivo e negativo não são dois polos do mesmo continuum. No entanto, eles também não estão completamente desatrelados” (Hofmann, 2024).

O autor contribui para a formação de profissionais de saúde mental ao apontar medidas de felicidade, bem como o mindfulness como recurso importante de intervenção. Após apresentar um histórico e definição sobre o mindfulness, o autor resume práticas e exercícios, como a respiração com atenção plena, que podem auxiliar nos afetos positivos. Fechando o capítulo, Hofmann apresenta a meditação de bondade-amorosa e de compaixão como possibilidade de prática e que podem auxiliar para aperfeiçoar o afeto positivo e para reduzir o estresse e o afeto negativo com a ansiedade e os sintomas de humor.

O capítulo oito, intitulado de “Neurobiologia das emoções”, faz uma breve revisão sobre os correlatos biológicos das emoções e regulação emocional, focando no medo e ansiedade. Para isso, o autor apresenta o modelo de Gray para mostrar três sistemas neuropsicológicos fundamentais no medo





e ansiedade. Além disso, citando estudos e experimentos mais recentes, Hofmann sinaliza o papel da amígdala no processamento das emoções, especialmente o medo. Assim, “estudos com seres humanos sugerem que áreas cerebrais localizadas em frente ao neocórtex (i.e., as áreas pré-frontais), especialmente aquelas nas áreas ventral (anterior), dorsal (posterior) e lateral (do lado), se encontram particularmente implicadas nas emoções” (Hofmman, 2024).

Ainda nesse capítulo, o autor apresenta uma síntese da neurobiologia da regulação emocional, citando experimentos e resumos que sinalizam o conjunto de conhecimento produzido até o momento. Desse modo, mostrando seu viés cognitivo-comportamental, o autor descreve um modelo que inclui relação entre cognição e emoção, em conexão com circuitos cerebrais específicos. Um comportamento citado é de empatia, com a preocupação do autor em sinalizar os circuitos cerebrais e emoções conectadas. Além de apontar questões individuais relacionadas, o texto é muito relevante ao sinalizar que as mudanças nas emoções estão diretamente associadas a mudanças eletroquímicas no cérebro, reunindo achados de diversas áreas para defender essa posição.

O livro reúne informações pertinentes e com achados de evidências robustas, de diversos campos da Psicologia e Neurociência. A preocupação com as emoções tem crescido, ao passo que avaliamos como elas impactam nossas vidas e são relatadas como queixas em transtornos mentais. Ao fornecer uma visão multifacetada sobre as emoções, a leitura do livro amplia a visão, muitas vezes envolvida por questões culturais, contribuindo na concepção de um modelo abrangente de processamento emocional e da regulação das emoções.

### Referências

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotional regulation: conceptual foundations. In Gross, J.J., & Thompson, R. *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. Handbook of Emotion Regulation. (pp 3-27).
- Kandel, E. R., Koester, J. D., & Mack, S. H. et al. (2023). *Princípios de Neurociências* (6. ed.). Artmed.



McRae K., & Gross, J. J. (2020). Introduction: Emotion Regulation. *American Psychological Association*, 20(1), 1–9.