

**CONSEQUÊNCIAS PSICOSSOCIAIS NA  
PARTILHA DE EMOÇÕES EM SITUAÇÕES  
INTERPESSOAIS E EM RITUAIS  
COLECTIVOS**

**Bernard Rimé**

Universidade Católica de Lovaina, Bélgica

**Resumo**

*A partir da teoria dos rituais colectivos (1912) de Émile Durkheim e baseando-se em exemplos práticos – os atentados do 11 de Março em Madrid, ou os rituais gacaca no Ruanda – Bernard Rimé, psicólogo e investigador da Universidade de Lovaina, Bélgica, analisa as consequências psicossociais da partilha de emoções em situações interpessoais e em rituais colectivos.*

**Abstract**

*Building upon Durkheim's (1912) theory of collective rituals and upon practical examples – the terrorist attacks of March 11 in Madrid and the gacaca rituals in Rwanda – Bernard Rimé, psychologist and researcher at the University of Louvain, Belgium, analyses the psychosocial consequences of sharing emotions in interpersonal situations and collective rituals.*

## **A necessidade de expressar e partilhar experiências emocionais**

---

O episódio que em seguida se descreve foi observado numa cidade no Sul de Itália. Um acidente de tráfego acabara de ocorrer, num cruzamento. Um automóvel tinha atingido dois jovens que circulavam numa motorizada. As duas vítimas, severamente feridas, estavam prostradas na rua. Num instante, o grupo de pessoas que se reuniu à sua volta tornou-se tão denso que a ambulância que os vinha socorrer foi obrigada parar a certa distância e os médicos tiveram muita dificuldade em conseguir chegar junto das vítimas. Particularmente tocante era o seguinte facto: a maior parte das pessoas na multidão utilizava os seus telemóveis para relatar a alguém próximo o episódio emocional que estava a testemunhar em directo. Nesta observação anedótica, as pessoas que experimentaram emoções demonstraram uma forte necessidade de as partilhar e de falar sobre elas. Antes do advento dos telemóveis, numa situação idêntica, esta necessidade seria exprimida no local: os indivíduos junto ao acidente seriam vistos a falar uns com os outros. E um observador externo teria perdido o facto importante de, mais tarde, em casa, todas estas pessoas terem falado outra vez sobre o mesmo episódio, contando a pessoas mais próximas o que tinham testemunhado. Agora que a tecnologia moderna o tornou possível, os telemóveis rapidamente revelaram que as pessoas com necessidade urgente de expressar uma emoção, o preferem fazer com os seus íntimos mais do que com os desconhecidos à sua volta.

Ao comentar este episódio assumimos ainda que “as pessoas que experienciam emoções demonstram uma necessidade de as partilhar”. Será necessário viajar até ao Sul de Itália para poder observar este fenómeno? Manifestar-se-á particularmente entre pessoas que estão sob o choque de testemunhar, ao vivo, um acidente? Na verdade, a respostas a ambas questões é claramente negativa. A urgência de partilhar uma experiência emocional falando sobre ela é uma manifestação muito geral do ser humano. Esta necessidade surge assim que uma emoção é experimentada, qualquer que seja o seu tipo. Isto foi observado em todas as culturas nas quais foi investigado o que chamamos “partilha social de emoções”. A pesquisa tem documentado que, durante as horas, dias e até semanas e meses seguintes a um episódio emocional, a pessoa que o havia experienciado fala muito frequentemente com outros sobre o sucedido, sobre as circunstâncias emocionais envolvidas e sobre os seus sentimentos e reacções em relação ao assunto (Rimé, 1989; Rimé, Mesquita, Philippot, & Boca, 1991a). Após uma emoção, as pessoas partilham-na, entre 80% a 95% dos casos (Rimé & al., 1991a; Rimé, Noël, & Philippot, 1991b; para revisões, ver Rimé, 2005; Rimé,

Philippot, Mesquita, & Boca, 1992; Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998). Esta propensão não é dependente da educação. Foi demonstrado em níveis idênticos, quer as pessoas possuam um grau universitário, quer tenham apenas uma educação básica. Foi também observado que esta predisposição tem importância idêntica em latitudes muito diversas, em todos os continentes (Mesquita, 1993; Rimé, Yogo, & Pennebaker, 1996; Singh-Manoux, 1998; Singh-Manoux & Finkenauer, 2001; Yogo & Onoe, 1998). O tipo de emoção primária sentida neste episódio não tem uma importância crítica em relação ao impulso para a partilha. Episódios que envolvam medo, ou raiva, ou tristeza são partilhados tão frequentemente como episódios de felicidade ou de expressão de amor. No entanto, episódios emocionais envolvendo vergonha ou culpa são tendencialmente partilhados em menor grau (Finkenauer & Rimé, 1998). Estudos laboratoriais confirmam que a exposição a condições que despertam emoções provoca a partilha (Luminet, Bouts, Delie, Manstead, & Rimé, 2000). Geralmente iniciado muito cedo após a emoção, o partilhar é tipicamente um fenómeno repetitivo, no qual as emoções mais intensas o são mais repetidamente e por um período mais longo (Rimé, 2005; Rimé & al., 1998, pp. 163-167). Episódios emocionais são tipicamente partilhados com grande frequência, e com uma variedade de pessoas-alvo. Dados retirados do *follow-up* destes estudos mostram que, para um determinado episódio emocional, a partilha emocional decresce nos dias ou semanas subsequentes (Rimé & al., 1998, pp. 150-151). Mais, a extinção progressiva é o destino normal da acção de partilha. A duração do período que precede a extinção depende da intensidade da emoção. No entanto, a partilha persiste por vezes, o que é geralmente um indicativo da não recuperação psíquica do episódio (Rimé & al., 1998, pp. 167-170).

Resumindo, os estudos documentam o facto de, quando as pessoas experienciam uma emoção, tendem a falar sobre os eventos que a causaram, qualquer que seja o sexo, a educação, cultura ou o tipo de emoção envolvida. Ainda assim, deve notar-se que os dados também revelam que a forma como as pessoas partilham as suas emoções tem uma imensa amplitude. Descobriu-se ainda que certos parâmetros da partilha social da emoção, tais como a sua latência (quanto tempo demorou até as pessoas começarem a falar, após o episódio emocional?), recorrência (com que frequência falam sobre o mesmo episódio?), ou o alvo (com quem falam?), variam consideravelmente em função do género, educação, cultura dos inquiridos ou em função do tipo de emoção referida (e.g., Rimé et al., 1998; Singh-Manoux & Finkenauer, 2001). Em suma, no que toca às ligações entre emoção e partilha social, a pesquisa existente suporta algo tão geral como a visão de que “quando as pessoas têm fome, comem”. Mas como comem, o que comem, onde comem, com quem comem varia consideravelmente com as situações.

## O paradoxo da partilha social

É então claro que, quer elas sejam positivas, quer sejam negativas, o ser humano partilha, da mesma forma, as suas experiências emocionais com o seu semelhante, e de preferência com o seu próximo. No entanto, aceder à memória de uma experiência emocional tem geralmente o efeito de reactivar os componentes emocionais, fisiológicos, sensoriais, experienciais – destas experiências (e.g., Bower, 1981; Lang, 1983; Leventhal, 1984). Acontecerá o mesmo durante o processo social? Numa experiência controlada, foi colocado um grupo de indivíduos em situação de relembrar e desenvolver em profundidade uma experiência emocional do seu passado (Rimé et al., 1991b). Em função da sua condição experimental, o episódio a partilhar tinha obrigatoriamente de ser de alegria, tristeza, raiva ou medo. Imediatamente após a situação de partilha, os participantes responderam a questões sobre o que tinham experienciado enquanto lembravam. Quase todos eles mencionaram imagens mentais vívidas do acontecimento. Relatos de sensações corporais e mentais eram um pouco menos frequentes. Não surpreendentemente, o relato de uma experiência de alegria era avaliado como sendo mais agradável do que relatar uma emoção de tristeza, medo ou raiva. Mais surpreendente foi o facto de o relato de medo, tristeza ou raiva ser avaliado por apenas uma minoria dos participantes como algo doloroso ou extremamente doloroso. Então, apesar da reactivação de imagens vividas, e de sensações mentais e corporais de experiências emotivas negativas, partilhar a experiência emocional não parece ser tão aversivo como se poderia esperar. Isto foi ainda confirmado pelas respostas dos participantes, quando lhes foi perguntando se estariam dispostas a proceder à partilha de outra memória emocional, do mesmo tipo da primeira. De facto, 94% dos participantes respondeu afirmativamente. Esta proporção foi semelhante em todas as condições emocionais. A partilha social é então paradoxal. Por um lado, reactiva as várias componentes de emoção, o que no caso das emoções negativas deveria ser experienciado como aversivo. Por outro lado, as pessoas partilham uma emoção, positiva ou negativa, de forma espontânea.

Dada a forma voluntariosa como as pessoas falam sobre as experiências emocionais e as partilham com outros, poder-se-ia assumir que algum incentivo poderoso as leva a proceder assim, que encontram algum benefício no processo. Para os episódios positivos, existem algumas respostas à questão do incentivo da partilha social. Partilhar episódios positivos reactiva sentimentos emocionais positivos e memórias positivas, existindo razões para crer que as pessoas são então levadas a partilhá-las socialmente de forma repetida. Langston (1994) demonstrou precisamente que a partilha de episódios emocionalmente positivos

envolve um processo de “capitalização”, no qual os eventos positivos não são vistos como problemas a ser ultrapassados ou com os quais temos de lidar, mas como oportunidades nas quais se pode ganhar ou “capitalizar”. A capitalização refere-se ao processo de interpretar beneficemente os eventos positivos, o que pode ser conseguido de, pelo menos, três maneiras diferentes: (1) tornando-a mais memorável para si próprio (por exemplo, marcando a ocorrência do evento de forma expressiva, através de celebrações, expressões corporais, etc.), (2) procurando contactos sociais e deixando os outros saberem do evento social e (3) maximizando a importância do evento através da maximização do seu significado (por exemplo, elevando o nível de controlo do evento.) Em dois estudos diferentes (Langston, 1994), demonstrações expressivas como a comunicação de eventos positivos a outrem, foram de facto associadas ao desenvolvimento de afectos positivos, para lá dos benefícios devidos à violência dos próprios eventos positivos. Dirigindo-se abertamente à partilha social de emoções positivas, Gable, Reis, Impett e Asher (2004) confirmaram estas descobertas. Adicionalmente, descobriram que relações próximas, na qual o parceiro tipicamente responde de forma entusiástica à capitalização, foram associadas a um maior bem estar na relação (por exemplo, intimidade, satisfação marital diária). Mais, partilhar emoções positivas não só aumenta o afecto positivo a um nível intra-pessoal, também desenvolve os laços sociais. Por contraste, partilhar emoções negativas reactiva sentimentos e memórias, devendo então ser experienciado como algo marcadamente aversivo. Daqui deveria logicamente decorrer que, quanto mais negativa fosse uma experiência, menor seria o grau da sua partilha. No entanto, correlações entre intensidade da emoção negativa e a extensão da partilha estão, sistematicamente, em situação de simetria inversa (para uma melhor compreensão veja-se Rimé et al., 1998, pp. 163-170). Mesmo quando se reactivam experiências aversivas, a partilha é um comportamento no qual as pessoas alinham de forma bastante voluntariosa.

### **Durkheim (1912): Uma teoria de rituais colectivos**

Na sua obra clássica, “*As formas elementares da vida religiosa*”, Emile Durkheim (1912) argumenta a favor da natureza socialmente funcional das actividades partilhadas de recordação de acontecimentos, sobretudo quando se trata de eventos que afectaram o grupo social ou a comunidade. Apesar de inicialmente se ter focado nos cultos religiosos, a sua análise dos rituais sociais também se dirigiu a outras manifestações colectivas, ocasionais ou periódicas, que reúnem os membros de uma dada sociedade numa cerimónia que recria a sociedade moral à qual todos pertencem. Os eventos colectivos, como as comemorações, celebrações,

banquetes, manifestações, todos cabem nesta definição. Geralmente, envolvem a presença de símbolos do grupo (bandeiras, emblemas, etc.) e expressões colectivas (cantar, gritar, dizer algumas palavras ou frases, movimentos partilhados, música ou dança) que despertam as dimensões sociais latentes de cada ser humano. Particularmente importante no contexto da visão de Durkheim é a ideia de que, nestes contextos, a consciência de cada indivíduo ecoa a de um outro. Qualquer expressão de emoção entre os participantes desperta vividamente sentimentos análogos nas pessoas em seu redor, acontecendo assim um estímulo recíproco da emoção. Esse processo circular é particularmente propício a criar um estado colectivo de comunhão emocional, no qual a importância do *self* de cada indivíduo é diminuída, e a sua identidade colectiva é reforçada. Experimentam assim unidade e semelhança. É desta forma que, segundo Durkheim, os rituais sociais possuem a capacidade de aumentar o sentimento de pertença ao grupo e de integração social dos participantes. Do mesmo modo, as crenças partilhadas e as representações colectivas são preparadas de forma visível, consolidando a fé dos participantes nas suas crenças culturais e a confiança na acção colectiva. Como consequência, será possível aos participantes regressar à sua vida individual com reforço de sentimentos positivos, com mais confiança na vida e mais auto-confiança.

### **Efeitos sociais e psicológicos de participar num ritual: Previsões**

---

A argumentação de Durkheim leva-nos, em primeiro lugar, a considerar as consequências emocionais da participação em rituais colectivos. De acordo com o seu modelo, as actividades partilhadas nas quais um acontecimento emocional comum é lembrado chamam a atenção dos participantes para um só evento, favorecendo deste modo a convergência de emoções. A expressão pública e a partilha social destas emoções levam a manifestações emocionais intensas. Fortes sentimentos emocionais de empatia são despertados no público, sendo que estes sentimentos irão, por sua vez, estimular ainda mais a expressão emocional colectiva. A estimulação recíproca rapidamente gera empatia e contágio emocional. Consequentemente, a nossa primeira previsão geral é a de que participar num ritual levará à reactivação da preocupação emocional entre todos os participantes. Assim, de acordo com esta previsão, e de forma consistente com as observações anteriores das comissões de Verdade e Reconciliação na África do Sul (Hayner, 2001) bem como com as descobertas feitas por estudos da partilha social de emoções (Paez, Martinez-Sanchez, & Rimé, 2004; Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998; Zech & Rimé, 2005), a participação nestes

rituais sociais deverá ter consequências que se equivalem a uma visão catártica ou de descarga da expressão emocional em contextos sociais. Mais especificamente, é de prever que, devido à forte reactivação mútua que ocorre durante o processo colectivo, as emoções negativas sejam temporariamente aumentadas, e não diminuídas, após a participação.

Uma segunda série de consequências resultantes da participação em rituais colectivos visa as variáveis sociais. Para além das consequências negativas das emoções individuais, Durkheim via a fusão e a comunhão emocionais despertadas pela participação em rituais como uma poderosa alavanca, estimulando nos participantes sentimentos de pertença ao grupo e melhorando a sua integração social. Da participação, decorrem consequências tanto para os indivíduos como para o grupo. No que respeita aos primeiros, o consenso social e as crenças colectivas são estabelecidas à vista das suas representações, catalisando comportamentos pró-sociais e fortalecendo a confiança na acção colectiva. No tocante ao grupo, é expectável a ocorrência de um aumento dos níveis de coesão. Seguindo o modelo à letra, podemos prever que, após a participação num ritual, os participantes venham a perceber coesão social e sentimentos mais fortes de pertença ao grupo. Adicionalmente, a sua percepção do clima emocional na sua comunidade deverá evoluir para uma maior positividade e para sentimentos reforçados de solidariedade.

Uma terceira série de consequências retiradas da participação em rituais tem em vista a adaptação e o bem-estar individual dos participantes. Estas consequências adicionais desenvolvem-se a partir dos efeitos psicossociais aqui considerados. Os sentimentos de união resultantes da fusão emocional colectiva, os melhorados sentimentos de pertença e de integração social, e o reforço das crenças partilhadas e das representações colectivas contribuem para restabelecer, nos indivíduos, os sentimentos de confiança em crenças culturais, de força, de auto-segurança, de confiança na vida e na sociedade em geral. O desenvolvimento do modelo leva-nos ainda a prever que, após a participação num ritual, os indivíduos apresentem valores melhorados nos indicadores de afectos positivos, abertura à experiência, auto-estima e auto-confiança, segurança, e por aí em diante.



## **Efeitos da participação num ritual colectivo. Alguns testes ao modelo:**

---

### **Participação em manifestações após os ataques terroristas de 11 de Março em Madrid**

Paez, Basabe, Ubillos and Gonzalez-Castro (2006) examinaram os efeitos da participação nas manifestações e protestos políticos de reacção aos ataques terroristas em Madrid em 11 de Março de 2004. Nesse dia, a colocação e detonação de várias bombas em simultâneo em várias carruagens de comboios suburbanos de Madrid, por parte de seguidores da Al-Qaeda tiraram a vida a cerca de 200 pessoas. Estes acontecimentos despoletaram cenas de protesto e turbulência sócio-política no estado espanhol. Durante os dias seguintes, cerca de 25% da sua população participou em numerosas e massivas manifestações contra o terrorismo e contra a participação da Espanha na invasão do Iraque. Paez e alguns colegas pediram a estudantes (63% da amostra) e aos seus familiares (37%) (N=661) de cinco regiões e de oito universidades do estado espanhol que preenchessem questionários, respectivamente uma, três e oito semanas após o ataque. Uma semana após os eventos, os inquiridos avaliaram a sua participação nas manifestações durante os dias anteriores. Completaram depois escalas medindo o despertar das emoções negativas e o clima emocional. Três semanas após os eventos, avaliaram escalas medindo o apoio social subjectivo, solidão, crescimento pós-traumático e efeitos positivos. Finalmente, oito semanas após os eventos, avaliaram novamente todas as escalas psicológicas anteriores.

Vinte e dois por cento dos inquiridos reportou não ter participado nas manifestações, 11% reportou participar às vezes, 14.8% muitas vezes, e 52.5% afirmou ter ido a todas as manifestações. Os participantes foram então divididos em não-manifestantes (pontuação 1 “não participação em alguma manifestação”) e em manifestantes (pontuação 2, 3 e 4). Foram levadas a cabo comparações de média, de forma a testar se as diferenças nos resultados discriminaram estes dois grupos. Os resultados confirmaram os efeitos positivos, sociais e interpessoais, da participação nas manifestações. Os participantes nas demonstrações (1) reforçaram a percepção da integração social (apoio social percebido e afecto positivo) no período de três semanas; (2) reforçaram as crenças nas alterações positivas da vida em resposta ao trauma; e (3) dois meses mais tarde, reforçaram indirectamente um clima emocional positivo (percepção de esperança, solidariedade e confiança).

Os resultados também contrastam os efeitos directos de lidar, de forma comum, com o crescimento pós-traumático e com o apoio social. Participar nas manifestações reforça tanto os recursos sociais (apoio social elevado e menor

solidão) como a diversidade dos recursos cognitivos (maior concordância com reacções positivas interpessoais e colectivas ao trauma). Estes efeitos das manifestações sobre o apoio social e o afecto positivo foram significativos, mas de pouca amplitude. Foram observados efeitos mais poderosos de crescimento pós-traumático e foi sugerido que a participação nas manifestações melhora a crença segundo a qual lidar com o trauma pode trazer benefícios sociais e pessoais. Muito provavelmente, esta crença, juntamente com o apoio social percebido e o afecto positivo, medeia a influência da participação nas percepções de climas emocionais positivos. Isto foi claramente demonstrado por uma análise estrutural de equações. O efeito indirecto das manifestações no clima emocional é primeiramente mediado pelo aumento pós-traumático. A partilha social e as formas comuns de enfrentamento, incluindo a participação em manifestações, reforçam o ajustamento e a coesão social, mais por via do melhoramento dos recursos cognitivos do que pelo reforço dos recursos sociais.

Os resultados enquadram-se bem numa moldura social funcionalista de compreensão da participação em cerimónias e rituais. No seguimento de um trauma colectivo, as manifestações reforçam sentimentos de solidariedade social, tal como descrito por Durkheim para os rituais colectivos. Na linha do seu modelo, a participação nas manifestações reforçou também um clima social positivo, a integração ou apoio social interpessoal assistido, apoiou ainda a coesão social e reforçou as crenças colectivas partilhadas sobre a sociedade.

#### **Rituais colectivos e assimilação do genocídio no Ruanda.**

Questionámos se os rituais colectivos instigados a um nível sócio-político podem afectar de maneira significativa as emoções e o clima emocional instalados numa população em resultado de anteriores conflitos, violações dos direitos humanos ou massacres. No Ruanda, entre Abril e Julho de 1994, estima-se que 1.000.000 tutsis foram assassinados. Hoje, cerca de 130.000 pessoas acusadas de terem participado no genocídio estão presas, e são mais as que morrem nas prisões do que as que enfrentam o tribunal. Para fazer frente a este desafio, um sistema tradicional ruandês de resolução de conflitos comunitários, chamado *gacaca*, foi transformado e adaptado de forma a julgar todos os acusados de haver participado no genocídio. Kanyangara, Rimé, Philippot, & Yzerbyt (2006) examinaram até que ponto estes rituais exerceram um impacto nas emoções, clima emocional e variáveis sociais. Cinquenta sobreviventes do genocídio de 1994 no Ruanda e 50 prisioneiros acusados de ser os principais responsáveis por estes actos preencheram quatro escalas quarenta e cinco dias antes e quarenta e cinco dias depois da sua participação num tribunal *gacaca*. As escalas mediam (1) as emoções negativas realmente sentidas durante o genocídio, (2) o clima

emocional percebido, (3) os estereótipos negativos do grupo exterior, e (4) a similitude percebida entre os membros do grupo exterior. A partir das teorias de Durkheim (1912), foi previsto que a participação no *gacaca* iria envolver a reactivação de emoções negativas em ambos os grupos, e iria ainda exercer um impacto negativo no clima emocional percebido. Porém, eram esperadas consequências positivas para a percepção intergrupais, sob a forma de uma redução (1) das reacções preconceituosas dos sobreviventes face aos agressores, e vice-versa, e (2) percepção de homogeneidade dos membros do grupo exterior.

Com excepção da raiva, que decresceu entre os prisioneiros e se manteve estável entre os sobreviventes, as emoções negativas (tristeza, medo, angústia, ansiedade e vergonha) melhoraram significativamente após a participação no *gacaca*, especialmente entre os sobreviventes. Olhando para o clima emocional, dada a reactivação das memórias negativas de conflitos extremos intergrupais despoletada pelo *gacaca*, previmos que as emoções negativas iriam prevalecer. Foi, de facto, esse o caso: o clima emocional piorou após o *gacaca* e o declínio foi mais acentuado entre os sobreviventes do que entre os prisioneiros. Já no que respeita às variáveis sociais, antes do *gacaca* os sobreviventes eram mais estereotipados enquanto grupo que se opunha aos prisioneiros do que de qualquer outra forma. Contudo, em consonância com o modelo dos rituais colectivos, o estereótipo negativo de um grupo face ao outro diminuiu claramente, tanto entre os sobreviventes como entre os prisioneiros. Este efeito notou-se particularmente bem no caso dos estereótipos dos sobreviventes face aos prisioneiros. No que toca à homogeneidade do grupo exterior, as pesquisas sobre estereotipação e relações intergrupais demonstram que uma característica do preconceito face ao grupo exterior consiste em considerar os seus membros como sendo todos iguais (sobre este assunto, consultar Yzerbyt, Judd & Corneille, 2004). Assim, assumindo o ponto de vista de Durkheim, a nossa hipótese era a de que a similitude do grupo deveria diminuir após o *gacaca*, sendo que foi precisamente isto que os nossos resultados revelaram, tanto na amostra dos sobreviventes como na dos prisioneiros.

Vistos em conjunto, os padrões dos resultados de ambos os índices de coesão social estão totalmente em concordância com a hipótese de Durkheim. O ritual social emocionalmente intenso do *gacaca* aumentou a coesão social de pelo menos duas maneiras, diminuindo os estereótipos negativos atribuídos ao grupo exterior e reduzindo a similitude atribuída aos seus membros. Para além disso, a um nível sócio-psicológico, o *gacaca* parece ter tido significativas consequências positivas, em particular o facto de os estereótipos negativos e a percepção da similitude do grupo exterior terem diminuído, condição para garantir um melhor contexto psicossocial, no qual se torna menos provável a prevalência de preconceitos.

### **Partilha social dos ataques terroristas de 11 de Março, em Madrid**

De acordo com o desenvolvimento da nossa tese, argumentamos que partilhar emoções após um trauma colectivo ocupa exactamente a mesma função que participar em cerimónias e rituais. A partilha social é funcional porque contribui para a busca de um significado, para o reforçar do afecto positivo, para o melhoramento da integração interpessoal, da coesão social e as crenças positivas partilhadas sobre a sociedade. Estes processos compensam o aumento do afecto positivo iniciado pelo evento traumático e mantido pela reactivação decorrente da partilha social. De forma a testar estas proposições, Paez, Rimé, Martinez & Basabe (2006) investigaram os afectos da partilha social de emoções nas respostas psicossociais dos inquiridos sobre os ataques de Madrid (M-11). As previsões apontavam para um duplo sentido. Por um lado, colocámos a hipótese de a repetição de expressões verbais emocionais sobre os eventos de M-11 sustentarem a intensidade de emoções afectadas e da ruminação mental, sobre evento relacionados com a data. Por outro lado, esperávamos que mais expressão mental verbal emocional sobre estes eventos estivesse associada com (1) melhoria da integração social (i.e., menor percepção de solidão e maior percepção de apoio social), (2) mais afecto positivo, (3) visão mais positiva das mudanças ou dos benefícios do trauma, particularmente um crescimento pós-traumático de tipo colectivo, maior assunção de similitudes com outrem, mais coesão social e percepção mais positiva do clima emocional, e (4) melhor conhecimento do evento traumático colectivo.

Foram recolhidos dados de uma amostra alargada, uma semana, 3 semanas e finalmente, 8 semanas após o M-11. Observou-se que estes eventos tiveram um forte impacto emocional sobre os participantes e, tal como esperado (Rimé *et al.*, 1992, 1998), as suas respostas iniciais, medidas uma semana após os eventos, envolveram abundante ruminação mental e partilha social de emoções relacionadas com o M-11. Controlando os níveis iniciais de intensidade da crispação emocional, constatou-se que a frequência com que se falava dos eventos e o escutar outras pessoas falar sobre eles durante a primeira semana após o M-11, causaram grande parte das consequências negativas. Primeiro, o falar contribuiu para sustentar os níveis da crispação emocional relacionada com os acontecimentos, tal como foi verificado oito semanas mais tarde, através da intensidade das emoções e pelos níveis de ansiedade e crispação. Em segundo lugar, contribuiu para sustentar os níveis de ruminação mental sobre os eventos, tal como foi verificado três semanas mais tarde. Em terceiro, contribuiu para perpetuar percepções individuais do clima emocional negativo em contexto nacional. Em suma, estes resultados evidenciam que falar sobre um evento negativo alimenta a crispação emocional do indivíduo, contribuiram para a

construção de um clima emocional negativo. Estas observações encaixam bem na visão durkheimiana das consequências reactivadoras que os rituais sociais têm sobre os sentimentos em que se focam. São também perfeitamente consistentes com estudos que mostram que partilhar emoções tem efeitos reactivadores na partilha de experiências emocionais (Rimé, Noël, & Philippot, 1992; Rimé *et al.*, 1998) falhando em alcançar efeitos positivos para a recuperação emocional (Rimé *et al.*, 1998; Zech & Rimé, 2005).

Contudo, as paradoxais previsões do modelo de Durkheim sobre rituais sociais foram ao encontro dos dados, pois a partilha social de emoções na primeira semana após o M-11 está associada com um número de indicadores de integração social e bem-estar verificados nas semanas seguintes. Além disso, a partilha inicial de emoções (1) reforçou a percepção do apoio social e reduziu os sentimentos de solidão nas terceira e oitava semanas, (2) melhorou o afecto positivo, na terceira semana, (3) fortaleceu a percepção de mudanças positivas em reacção ao trauma, ou de crescimento pós-traumático e (4) reforçou a percepção de contentamento, esperança, solidariedade e confiança no clima emocional. Estes resultados estão alinhados com as visões teóricas segundo as quais a partilha social de emoções preenche importantes funções relacionadas com a afiliação e a empatia interpessoal, com o crescimento da coesão social e com a reconstrução das crenças sociais positivas sobre o grupo (Rimé *et al.*, 1998). Alinham-se ainda com as descobertas de estudos experimentais que mostram que, mesmo que a partilha de emoções não conduza a recuperação emocional, os participantes em sessões de partilha reportaram um bom número de benefícios positivos retirados dessas sessões (Zech & Rimé, 2005).

Resumindo, os resultados trouxeram-nos dois conjuntos de factos que, à primeira vista se opõem. Por um lado, foi visto que a partilha social de emoções foi inicialmente preditiva de crispação emocional e de clima emocional negativo. Por outro lado, o mesmo indicador de partilha inicial de emoções também aponta para outra direcção, tal como o melhoramento da integração social, do afecto positivo e crescimento pós-traumático. As descobertas contrastantes foram confirmadas a cada passo das nossas análises. As proposições teóricas de Durkheim sobre os efeitos sociais dos rituais parecem apropriadas para conseguir integrar estes dois quadros numa moldura teórica reconciliadora.

## Conclusão geral

---

Poder-se-ia discutir infinitamente a ideia de que a partilha social de emoções representa uma versão pessoal dos rituais colectivos ou se, pelo contrário, os rituais colectivos constituem uma versão colectiva da partilha inter-pessoal de emoções – os dados preliminares dos testes feitos com bases nas nossas hipóteses, segundo as quais a partilha social de emoções engloba, essencialmente, os mesmos ingredientes psicossociais, parece prometedora. Estas hipóteses, que derivam do modelo dos rituais de Durkheim, oferecem uma solução elegante para o paradoxo criado pelo estudo da partilha social. Nem a partilha social nem os rituais colectivos possuem por si a capacidade para concluir uma experiência emocional relatada, conduzindo a uma recuperação emocional. Ambos processos induzem necessariamente a reactivação do episódio emocional a que se referem, e pelo menos no caso das emoções negativas, isto criará um aumento temporário destas mesmas emoções. Contudo, quando partilhada com outros, a reactivação temporária das emoções, é uma ferramenta para a criação de empatia entre os envolvidos, quer sejam parceiros de partilha social próximos, ou apenas membros de uma enorme multidão anónima. A teoria e os factos convergem em mostrar que o processo empático assim criado é instrumental na criação de proximidade entre os participantes na interacção. O processo de integração social resultante possui um bom número de consequências emocionais, sociais e cognitivas, para o grupo, mas também para os indivíduos envolvidos. Estas consequências servem para absorver os efeitos destabilizadores que os eventos emocionais, quer privados quer colectivos, têm para aqueles que os experienciaram. Neste contexto, os processos sociais manifestam uma das suas funções fundamentais: tornar possível a vida humana individual.

### Bibliografia

- BOWER, G. H. (1981). "Mood and memory". *American Psychologist*, 36: 129-148.
- DURKHEIM, E. (1912). *Les formes élémentaires de la vie religieuse*. Paris: Alcan.
- FINKENAUER, C. & RIME, B. (1998a). "Keeping emotional memories secret: Health and subjective well-being when emotions are not shared". *Journal of Health Psychology*, 3: 47-58.

- FINKENAUER, C. & RIMÉ, B. (1998b). "Socially shared emotional experiences vs. emotional experiences kept secret: Differential characteristics and consequences". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17: 295-318.
- GABLE, S. L., REIS, H. T., IMPETT, E. A., & ASHER, E. R. (2004). "What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events". *Journal of Personality and Social Psychology*, 87: 228-245.
- HAYNER, P. B. (2001). *Unspeakable truths: Confronting state terror and atocity*. New York and London: Routledge.
- KANYANGARA, P., RIMÉ, B., PHILIPPOT, P. & YZERBYT, V. (in press). "Collective Rituals, Intergroup Perception and Emotional Climate: Participation in 'Gacaca' Tribunals and Assimilation of the Rwandan Genocide". *Journal of Social Issues*, 63-2: 387-403.
- LANG, P. J. (1979). "A bio-informational theory of emotional imagery". *Psychophysiology*, 16: 495-512.
- LANGSTON, C. A. (1994). "Capitalizing on and coping with daily-life events: expressive responses to positive events". *Journal of Personality and Social Psychology*, 67: 1112-1125.
- LEVENTHAL, H. (1984). "A perceptual-motor theory of emotion". *Advances in Experimental Social Psychology*, 17: 117-182.
- LUMINET, O., BOUTS, P., DELIE, F., MANSTEAD, A. S. R., & RIMÉ, B. (2000). "Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation". *Cognition and Emotion*, 14: 661-688.
- MESQUITA, B. (1993). *Cultural variations in emotion: A comparative study of Dutch, Surinamese and Turkish people in the Netherlands*. Dissertação de doutoramento não publicada da Universidade de Amsterdão.
- PAEZ, D., BASABE, N., UBILLOS, S., AND GONZALEZ-CASTRO, J. L. (2006). "Social sharing, participation in demonstrations, emotional climate, and coping with collective violence after the March 11th Madrid bombings". *Journal of Social Issues*, 63-2: 323-337.
- PAEZ, D., MARTINEZ-SANCHEZ, F., & RIMÉ, B. (2004). "Los efectos del compartimiento social de las emociones sobre el trauma del 11 de Marzo en personas no afectadas directamente". *Ansiedad y Estrés*, 10: 219-232.
- PAEZ, D., RIMÉ, B., MARTINEZ, F & BASABE, N. (2006). "Effects of the social sharing of emotions in a Spanish sample after the March 11th bombing in Madrid". Manuscrito submetido para publicação.
- RIMÉ, B. (1989). "Le partage social des émotions". In B. Rimé & K. Scherer (Eds.), *Les émotions* (pp. 271-303). Neuchâtel: Delachaux et Niestlé.
- RIMÉ, B. (2005). *Le partage social des émotions* [The social sharing of emotions]. Paris: Presses Universitaires de France.
- RIMÉ, B., FINKENAUER, C., LUMINET, O., ZECH, E., & PHILIPPOT, P. (1998). "Social sharing of emotion: New evidence and new questions". In W. Stroebe & M.

- Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 9, pp. 145-189). Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- RIMÉ, B., MESQUITA, B., PHILIPPOT, P., & BOCA, S. (1991a). "Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion". *Cognition and Emotion*, 5: 435-465.
- RIMÉ, B., NOËL, P., & PHILIPPOT, P. (1991b). "Episode émotionnel, réminiscences cognitives et réminiscences sociales". *Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 11: 93-104
- RIMÉ, B., PHILIPPOT, P., BOCA, S., & MESQUITA, B. (1992). "Long lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination". In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology* (Vol. 3, pp. 225-258). Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- RIMÉ, B., YOGO, M., & PENNEBAKER, J. W. (1996). [Social sharing of emotion across cultures]. Manuscrito não publicado.
- SINGH-MANOUX, A. & FINKENAUER, C. (2001). "Cultural Variations in social sharing of emotions: An intercultural perspective on a universal phenomenon". *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32: 647-661.
- SINGH-MANOUX, A. (1998). *Les variations culturelles dans le partage social des émotions* [Cultural variations in social sharing of emotions]. Unpublished doctoral dissertation, Université de Paris X-Nanterre, France.
- YOGO, M. & ONOE, K. (1998). "The social sharing of emotion among Japanese students". Poster presented at ISRE '98 - The Biannual conference of the International Society for Research on Emotion, realizado em Würzburg, Germany, 4-8 de Agosto, 1998.
- YZERBYT, V. Y., JUDD, C. M., & CORNEILLE, O. (2004). *The Psychology of Group Perception: Perceived variability, entitativity, and essentialism*. London: Psychology Press.
- ZECH, E. & RIMÉ, B. (2005) "Is it talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional recovery and perceived benefits". *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12: 270-287.