

## *Perspetiva Fisiológica*

A perspetiva fisiológica foi desenvolvida por William James, que considera que as emoções resultam da consciência das mudanças provocadas por determinados estímulos, criando assim reações para tal. Um exemplo desta reação é quando temos medo de um animal, neste caso, o animal representa o estímulo, provocando a emoção do medo e criando a reação de fugir. Contudo, existem vezes em que a reação é instantânea, usando o mesmo exemplo anterior, o animal representa o estímulo, e a nossa reação é fugir o mais depressa possível, percebendo depois o porquê de estarmos a fugir, que neste caso era a emoção do medo.

Em suma, as nossas emoções dão-se no momento em que nos lembramos do nosso estado emocional, fazendo-nos perceber o que sentimos, se é alegria, raiva, tristeza, medo, etc. É como quando nos lembramos de respirar ou piscar os olhos, fazemos isso sempre, mas só nos recordamos de o fazer conscientemente às vezes, tal como as emoções, que apenas temos às vezes, quando raciocinamos o estado em que estamos. Sem elas ficaríamos impossibilitados de fazer as escolhas mais simples.

Na nossa opinião, as mudanças que o nosso corpo faz em determinados momentos não são a causa das nossas emoções, pois, apesar de, por vezes, o nosso corpo reagir de uma determinada forma antes de nós percebermos as emoções, isto pode ser entendido como uma defesa que o nosso corpo tem para impedir de ficarmos inutilizados pelo impacto intenso de emoções. Além disso, esta teoria não aborda a existência de sentimentos, que são menos observáveis, mais internos e mais duradouros do que as emoções.

Nós acreditamos que na verdade, as reações corporais que temos não levam a emoções, visto que estas reações podem ser entendidas como a forma de o nosso corpo demonstrar o desconforto, medo, ou raiva que sentimos às pessoas que estão à nossa volta. Uma vez que, o nosso corpo não é o único fator que controla o nosso estado de espírito, pois existem sentimentos que são menos observáveis, mais duradouros e interiores.