ISSN: 1981-1179

REVISTA DE PSICOLOGIA

DOI: 10.14295/idonline.v20i83.4513

Comment

Razão e Coração: Um diálogo sobre o Pensar e o Sentir

Fausto Eduardo Menon Pinto[1]

Resumo: O artigo problematiza a histórica dicotomia entre cognição e afetividade, tradicionalmente concebidas como dimensões antagônicas do funcionamento psíquico. A partir da crítica à visão clássica, exemplificada pela frase de Walter Scott sobre a incompatibilidade entre amor e razão, o autor defende a indissociabilidade entre pensamento e sentimento, entendendo-os como partes complementares de um mesmo processo psicológico. No desenvolvimento teórico, cognição é definida como o processo mental de aquisição e interpretação de conhecimento, enquanto a afetividade é apresentada como o conjunto de emoções (reações biológicas) e sentimentos (atribuições subjetivas de valor às emoções). O texto enfatiza que estados afetivos influenciam diretamente a percepção e a interpretação da realidade, conferindo sentido e valor às experiências humanas. A análise é sustentada por observações empíricas realizadas em atendimentos individuais e coletivos em um CRAS de Itatiba/SP, onde se verificou que estados emocionais de tristeza e desesperança alteram significativamente o funcionamento psicológico dos usuários. A escuta qualificada, nesse contexto, possibilita a ressignificação cognitivo-afetiva das vivências, favorecendo o retorno de sentimentos positivos e da autoestima. Conclui-se que cognição e afetividade não devem ser compreendidas como instâncias separadas, mas como dimensões integradas que estruturam a experiência humana, constituindo uma cognição-afetiva que orienta tanto o pensar quanto o sentir.

Palavras-chave: Razão, Pensar, Sentir, Walter Scott.

[1] Psicólogo pela Universidade São Francisco/Itatiba, Mestre em Educação pela FE/Unicamp e Psicólogo da Prefeitura Municipal de Itatiba/São Paulo. Contato: faustomenon@gmail.com.

Reason and Heart: A Dialogue on Thinking and Feeling

Abstract: This article examines the historical dichotomy between cognition and affectivity, traditionally viewed as antagonistic dimensions of psychological functioning. Challenging the classical perspective—exemplified by Walter Scott's statement regarding the incompatibility of love and reason—the author argues that thought and feeling are inseparable, understanding them as complementary parts of the same psychological process. In the theoretical discussion, cognition is defined as the mental process of acquiring and interpreting knowledge, while affectivity is presented as the set of emotions (biological reactions) and feelings (subjective value attributions assigned to emotions). The text emphasizes that affective states directly influence the perception and interpretation of reality, lending meaning and value to human experiences. This analysis is supported by empirical observations from individual and group sessions at a Social Assistance Reference Center (CRAS) in Itatiba, São Paulo, where it was found that emotional states of sadness and hopelessness significantly alter the users' psychological functioning. In this context, attentive listening enables a cognitive-affective reinterpretation of lived experiences, fostering the return of positive feelings and self-esteem. The article concludes that cognition and affectivity should not be understood as separate entities but as integrated dimensions that structure human experience, forming a cognitive-affective unity that guides both thinking and feeling.

Keywords: Reason, Thinking, Feeling, Walter Scott.

Introdução

> *"O amor e a razão são dois viajantes, que nunca vivem juntos na mesma hospedaria: quando um chega, parte o outro".*
>
> *(Walter Scott)*

Com certeza, você já deve ter ouvido inúmeras vezes: *use mais o seu intelecto e menos o seu coração*. Esta emblemática frase clássica denota que as emoções e os sentimentos podem influenciar negativamente o raciocínio, levando muito provavelmente a um erro do pensamento. Desta forma, *cognição* e *afetividade* foram abordadas como verdadeiras antagonistas: *uma não poderia existir junto da outra*, deveriam ficar separadas. Citada acima, a frase do romancista escocês Walter Scott (1771-1832), resume bem esta ideia, ao comentar que o *amor* e a *razão* estão afastados um do outro. Este modo de entendimento, referente à cisão entre *racionalidade* e *emoção*, esteve presente por décadas em diversos ensaios, estudos empíricos e publicações científicas.

Na nossa compreensão teórica, não existe uma divisão entre o *pensamento* e o *sentimento*. Os dois são indissociáveis, uma só parte de um mesmo processo na organização e

funcionamento psicológico. Para nós, as vivências humanas são sempre acompanhadas de afeto, que se resume basicamente na manifestação de uma emoção ou sentimento por *algo ou por alguém*. É o afeto que circula os pensamentos, conferindo forma, conteúdo e valor. Trata-se de um *colorido todo especial* na *maneira de falar e se relacionar com as pessoas*.

Nos últimos anos, escrevemos alguns conceitos sobre cognição e afetividade. Cognição se refere ao processo mental de adquirir conhecimento e pensar. Frente a uma situação o ser humano abstrai alguns dados, atribuindo significados e implicações. Não é *cópia da realidade*, e sim uma interpretação.

Já a afetividade quer dizer o conjunto de emoção e sentimento. Emoção é toda alteração de natureza biológica que acontece no corpo. Ou seja, as emoções são essencialmente sensações físicas. Quando estamos apaixonados, é natural que a frequência dos batimentos cardíacos fique aumentada, ocorra uma mudança no ritmo respiratório e as pupilas se tornem mais dilatadas. O sentimento é a alteração que se manifesta dentro da cabeça, em um nível mental (subjetivo). O sentimento é o valor psicológico que atribuímos à experiência da emoção. Do ponto de vista sentimental, quando nos *sentimos apaixonados*, a pessoa que gostamos adquiri um *sentido afetivo* diferenciado aos pensamentos. Ela é: fascinante, linda, delicada, bem-educada, carinhosa.

É evidente que no funcionamento psíquico, a afetividade tem um papel importante na cognição. O estado afetivo *influencia e modifica* a maneira pela qual *se percebem e se interpretam os objetos, as experiências e as pessoas*.

Há cerca de quatorze anos, no nosso trabalho em um CRAS em Itatiba/SP, observamos que existe uma relação essencial entre *pensamento e sentimento*. Este dado inicial provém do atendimento individualizado (acolhimento) em que o usuário expõe verbalmente a sua queixa, bem como dos atendimentos coletivos (Roda de Conversa). Em muitos relatos dos usuários, algumas vezes *excruciante*s, percebemos uma modificação no funcionamento psicológico; o estado de humor fica mais rebaixado, aparece também uma diminuição da espontaneidade e da alegria. O olhar evidencia um sentimento de tristeza, o discurso traz todo um conteúdo afetivo de desgosto, desesperança e solidão.

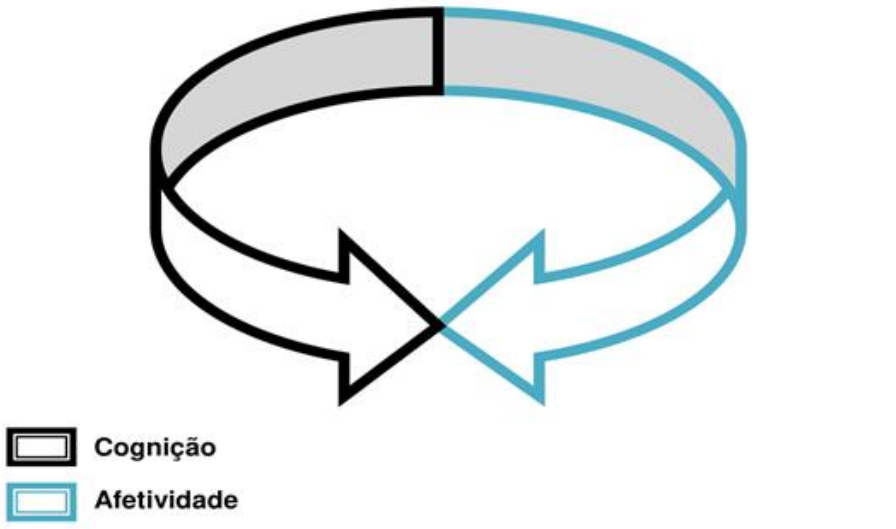
Com uma escuta qualificada, ajudamos os usuários a compreender o significado *cognitivo/afetivo* de suas vivências, fazendo com que reflitam sobre os seus *pensamentos infelizes*. Neste aspecto em particular, quando se pensa positivamente sobre a tristeza, haverá um *espaço no coração* para que venham outros bons sentimentos. O sentimento de

agradabilidade e satisfação pessoal (autoestima) começa a voltar, os olhos se enchem outra vez de *fulgor e afeto*.

Vários momentos, enfatizamos no grupo Roda de Conversa que podemos nos sentir combalidos, em alguma situação da vida, porém devemos sempre trazer encanto e vivacidade à nossa mente. Ficando mais animados, não abriremos somente as janelas da nossa casa todas as manhãs, mas abriremos também a "janela do nosso coração" (sic), conforme exclamou uma usuária do grupo.

Para finalizarmos, apresentamos abaixo uma figura, esquemática, que representa a relação entre cognição e afetividade, uma *cognição-afetiva*.

Figura 1 – Esquema da relação entre a cognição e a afetividade.



Elaboração e ideia original: FAUSTO EDUARDO MENON PINTO

Março, 2020

Cognição-afetiva

A figura 1 mostra que a cognição e a afetividade estão se comunicando. Para entender este esquema é preciso ver que há setas direcionais entre a *cognição* e a *afetividade*, entre o *pensar* e o *sentir*, indicando que são entendidos como funções psicológicas básicas e com correspondência coordenada, dinâmica, comunicativa. Formando assim uma **cognição-afetiva**.

Referências

SCOTT, Walter. **Ivanhoe**. São Paulo: Martin Claret, 2002.

Recebido: 29/09/2026; Aceito: 02/10/2026; Publicado: 31/10/2026