
Resenha estendida do livro *Emoção em Terapia: da Ciência à Prática*

Extended review of the book Emotion in Therapy: from Science to Practice

Fábio Luiz Nunes¹

HOFMANN, Stefan G. **Emoção em terapia**: da ciência à prática. Trad. Pedro Augusto M. Fernandes. Porto Alegre: Artmed, 2024. 194 p. ISBN: 978-65-588-2185-4.

As emoções representam uma dimensão central na clínica psicológica, uma vez que permeiam aspectos fundamentais da experiência humana, como percepção, motivação, memória e interação social, repercutindo diretamente no bem-estar mental dos indivíduos. *Emotion in therapy: from science to practice*, publicada originalmente em inglês em 2016, por Stefan G. Hofmann, e traduzida para o português pela editora Artmed em 2024, sob o título *Emoção em terapia: da ciência à prática*, ocupa posição de destaque no cenário contemporâneo dos estudos afetivos em terapia cognitivo-comportamental. O livro busca oferecer uma ponte entre a pesquisa teórica e sua aplicação clínica, explorando como as emoções atuam, os fatores que as regulam e as formas pelas quais podem ocasionar sofrimento. Estruturado com textos claros e cápsulas clínicas, Hofmann elucida os mecanismos emocionais e suas bases neurobiológicas, mas também apresenta estratégias práticas para enriquecer intervenções baseadas em evidência.

O autor, que nasceu em Bietigheim-Bissingen, em 1964 (Alemanha), é professor e referência internacional em psicologia clínica e transtornos emocionais. Desde 2021, ocupa a Alexander von Humboldt Professorship em psicologia clínica na Philipps-Universität Marburg, na Alemanha, além de ter sido professor emérito na Boston University, onde dirigiu o Psychotherapy and Emotion Research Laboratory. Suas distinções incluem o título de pesquisador mais referenciado e liderança editorial no periódico *Cognitive Therapy and Research* desde 2012. Hofmann também foi laureado com o prêmio Aaron T. Beck, em 2015, pela Academy of Cognitive Therapy.

¹ Mestre e doutorando em Estudos Linguísticos pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Psicólogo pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais (CMMG). Profissional técnico-administrativo em educação no Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET-MG). E-mail: fabio.nunes.fln@cefetmg.br.

O primeiro capítulo, intitulado “A natureza das emoções”, tem como propósito estabelecer os conceitos fundamentais que guiam a obra. Nele, a emoção é apresentada como uma experiência multidimensional, caracterizada por uma vivência subjetiva com distintos níveis de ativação e graus de prazer-desprazer, sendo também influenciada por fatores de contexto e cultura, além de passível de regulação. Para além da conceituação central de Hofmann (2024), os componentes das reações emocionais são detalhados, incluindo pensamentos, respostas fisiológicas, expressão corporal e experiência subjetiva — esta última denominada sentimento. Além disso, o capítulo distingue as emoções básicas, como felicidade, medo e tristeza, das complexas, que englobam sensações como vergonha, culpa e orgulho.

Ainda nesse capítulo, a discussão é aprofundada ao abordar-se a função filogenética das emoções. Hofmann (2024, p. 4), recorrendo a uma perspectiva evolucionista, defende que as emoções básicas “cumprem funções úteis e evolutivamente adaptativas para lidar com desafios fundamentais da vida ao congregarem reações rápidas e adaptativas em resposta a mudanças ambientais”. O autor investiga como cognições e emoções se inter-relacionam no processamento de informações e destaca a natureza transitória da experiência emocional. Uma contribuição relevante é a reflexão sobre a função adaptativa de cada emoção, mesmo as desagradáveis, e a introdução ao conceito de metaexperiência, pelo qual um sujeito pode desenvolver uma emoção em relação a outra.

“Diferenças individuais”, o segundo capítulo da obra, aprofunda a análise sobre como as particularidades de cada sujeito modulam a experiência emocional, dimensão fundamental na psicologia. Nesse sentido, Hofmann (2024) afirma que as emoções podem ser influenciadas por fatores que vão desde os objetivos centrais do self até os contextos culturais que envolvem os sujeitos, estabelecendo uma relação entre as lógicas do individualismo e do coletivismo. O autor apresenta, então, um conjunto de condições que constituem a diátese (vulnerabilidade psicológica e biológica do indivíduo), incluindo o temperamento, a habilidade de discriminar estados emocionais, a alexitimia, a clareza e a inteligência emocional, bem como a tolerância ao desconforto, elementos basilares para a compreensão dos estilos afetivos e das estratégias de enfrentamento.

A discussão avança para os processos de desregulação do afeto negativo, nos quais Hofmann (2024) salienta a ruminação, a inquietação e a preocupação como processos cognitivos centrais em tentativas mal adaptativas de lidar com o estresse. Essa análise é primordial para a subsequente discussão sobre os distúrbios emocionais, como os de humor

e de ansiedade, ainda que essa nomenclatura, “transtornos emocionais”, não configure uma categoria nosológica oficial. Um ponto relevante é a articulação desses conceitos no modelo diátese-estresse, que integra as vulnerabilidades individuais aos estressores ambientais. Tal modelo facilita a compreensão de como as diferenças idiossincráticas podem contribuir para o desenvolvimento de um transtorno, consolidando a visão das condições emocionais como um construto complexo.

No capítulo três, “Motivação e emoção”, Hofmann (2024) dedica-se a explicitar a relação entre esses dois constructos, fundamental para a compreensão de diversos transtornos, como os de humor, ansiedade e alimentares. O autor caracteriza a motivação a partir de uma perspectiva predominantemente comportamental e de processos de aprendizagem, articulando-a em um modelo de aproximação e evitação. Segundo o autor, “aproximar-se de um estado ou objeto desejável associa-se ao afeto positivo, ao passo que evitar ou escapar de um objeto ou situação indesejada reduz o afeto negativo” (Hofmann, 2024, p. 54). Essa compreensão é essencial, já que possibilita analisar como a tendência motivacional de um sujeito influencia a vivência de determinado evento, relacionando problemas emocionais a comportamentos de esquiva e, conseqüentemente, fundamentando a ativação comportamental como uma estratégia terapêutica eficaz para o incremento de afetos positivos.

Intitulado “Self e autorregulação”, o quarto capítulo empreende uma importante conexão entre as estratégias de regulação emocional e o constructo do self. O autor inicia com uma delimitação conceitual do self a partir de uma perspectiva histórica, para então aprofundar sua estrutura sob uma ótica cognitivista. Hofmann (2024) debruça-se sobre o conceito de autoconsciência, desdobrando-o em suas manifestações situacional (self-awareness) e disposicional (self-consciousness). Isso é particularmente necessário para compreender como a atenção autofocada, que costuma ser um viés cognitivo direcionado ao afeto negativo, é mobilizada nos processos de autocontrole e prognóstico afetivo, fornecendo uma base teórica para as intervenções clínicas a serem discutidas.

Na sequência, a obra esclarece como os processos cognitivos de autocontrole se associam ao self e à regulação emocional, com especial atenção à sua interface com a psicopatologia. Hofmann (2024) discorre sobre ruminação e preocupação, enquanto processos cognitivos repetitivos que se tornam centrais na manifestação de quadros depressivos e ansiosos. O capítulo articula, portanto, a dimensão teórica do self com suas implicações clínicas, demonstrando como a discrepância entre o self atual, ideal e devido

pode precipitar estados afetivos negativos, o que fundamenta a necessidade de estratégias terapêuticas focadas na regulação dessas dinâmicas intrapsíquicas.

O quinto capítulo, “Regulação emocional”, aprofunda as formas pelas quais as emoções podem ser controladas e moduladas. A discussão se alinha à crescente literatura sobre a importância do processamento emocional para a mudança terapêutica, que aponta os déficits nessa capacidade como elemento central em diversas psicopatologias, tais como a supressão de emoções e a evitação (Baker et al., 2012). Hofmann (2024), aproximando literatura clássica e contemporânea, equipara as estratégias de regulação emocional às de enfrentamento (coping), descrevendo um modelo processual que distingue intervenções focadas na emoção, identificando aquelas que se aplicam aos antecedentes e as que incidem sobre a resposta emocional já deflagrada.

Dentro desse quadro teórico, Hofmann (2024) indica que as estratégias de regulação são processos dinâmicos, capazes de diminuir, intensificar ou manter uma emoção em função dos objetivos do indivíduo. A regulação pode modificar tanto a experiência subjetiva quanto as respostas psicofisiológicas, mesmo na ausência de expressão facial manifesta. A análise se estende ao papel da desregulação emocional intrapessoal nos transtornos de ansiedade e de humor, com ênfase nos efeitos da supressão.

No sexto capítulo, “Avaliação e reavaliação”, Hofmann (2024) aprofunda os mecanismos básicos da terapia cognitivo-comportamental (TCC) aplicados à emoção. O autor define, a partir dos trabalhos seminais de A. Beck e A. Ellis, a premissa fundamental de que as respostas emocionais não derivam dos eventos em si, mas da avaliação que o indivíduo faz deles. Essa arquitetura cognitiva é desdobrada quando se detalha o papel dos pensamentos automáticos como mediadores diretos da experiência emocional, os quais, por sua vez, estão enraizados em esquemas mal adaptativos, crenças nucleares sobre si, sobre o mundo e sobre o futuro. A seção destaca como esses processos engendram ciclos de feedback positivo que perpetuam o sofrimento; por exemplo, o autor discute o conceito de raciocínio emocional, no qual a própria emoção sentida é tomada como evidência da validade do pensamento catastrófico (por exemplo, “se sinto medo, é porque há um perigo real”), estabilizando, assim, o sistema disfuncional.

Partindo dessa fundamentação teórica, o autor dedica-se a apresentar as estratégias clínicas para a reavaliação cognitiva, processo terapêutico de modificar interpretações para gerar respostas emocionais mais adaptativas. Hofmann (2024) dá ênfase ao questionamento socrático como técnica de descoberta guiada, em que o terapeuta auxilia o

cliente a examinar a validade de seus pensamentos como hipóteses, em vez de fatos. Para instrumentalizar o clínico, o autor cataloga as “cognições mal adaptativas comuns”, como o pensamento em preto e branco e a catastrofização, fornecendo um léxico para identificar e rotular erros de pensamento. Além disso, o capítulo avança para os esquemas mal adaptativos de J. Young, demonstrando como intervenções mais profundas podem ser necessárias para tratar vulnerabilidades caracteriológicas (como esquemas de abandono ou defectividade).

“Afeto positivo e felicidade” é o sétimo capítulo de *Emoção em terapia*. Nele, Stefan G. Hofmann opera uma transição paradigmática, deslocando o foco clínico da mera redução do afeto negativo para a promoção ativa do bem-estar. De início, o autor desenvolve uma distinção teórica crucial entre o bem-estar hedônico, associado a prazeres transitórios, e o eudaimônico, que se refere a um senso duradouro de propósito, vitalidade e engajamento. Para contextualizar a dificuldade em sustentar a felicidade, Hofmann (2024) recorre ao conceito de esteira hedônica, explicando como a adaptação humana a conquistas e posses torna o bem-estar um objetivo esquivo. O elo entre o funcionamento cognitivo e a infelicidade é solidificado pela discussão sobre o fenômeno das “mentes errantes”: nelas, verifica-se o desengajamento do momento presente, seja por ruminação sobre o passado ou preocupação com o futuro, diretamente correlacionado à diminuição do afeto positivo, estabelecendo o terreno para a principal intervenção do capítulo: a prática de mindfulness.

Como estratégia fundamental para o cultivo do afeto positivo, Hofmann (2024) detalha a prática de mindfulness, que Sipe e Eisendrath (2012) definem como a consciência que emerge ao se prestar atenção, de propósito, no momento presente e sem julgamento às coisas como elas são. O capítulo vai além das técnicas de atenção plena focadas em experiências sensoriais, como a respiração ou a alimentação consciente, para apresentar práticas meditativas de origem budista, especificamente desenhadas para gerar emoções positivas: a meditação de bondade amorosa (loving-kindness meditation, LKM) e a meditação de compaixão (compassion meditation, CM). Hofmann (2024) explica que o objetivo dessas práticas não é apenas a observação desapegada, mas o cultivo ativo de metta (“bondade altruísta”, na língua pali) e karuna (“compaixão”), alterando a visão fundamental que o sujeito tem de si e de sua relação com os outros.

O oitavo e último capítulo, “Neurobiologia das emoções”, consolida os temas abordados no livro ao examinar os substratos neurais que fundamentam a experiência e a

regulação emocional. A análise parte de modelos neuropsicológicos influentes, como o sistema de três componentes de J. Gray (BIS/BAS), mas rapidamente se aprofunda no modelo de duplo processamento de LeDoux, detalhando a “via inferior” (tálamo-amígdala) para respostas rápidas e a “via superior” (tálamo-córtex-amígdala) para uma avaliação mais elaborada e consciente do estímulo. Hofmann (2024) destaca, porém, uma visão mais refinada, que diferencia o processamento de ameaças (uma função subcortical e não consciente) da experiência subjetiva do medo como construto cognitivo superior. O autor identifica um conjunto de estruturas-chave do encéfalo, como o córtex pré-frontal, o córtex cingulado anterior e a ínsula, como cruciais para a modulação de regiões subcorticais como a amígdala.

Hofmann (2024) estende a discussão neurobiológica para o domínio clínico e das diferenças individuais, integrando-a ao modelo diátese-estresse. Ostrosky e Vélez (2013) esclarecem que as emoções são essencialmente respostas biológicas que envolvem circuitos complexos, e variações nesse sistema podem predispor a transtornos. Hofmann (2024) explora, então, essa vulnerabilidade ao discutir como fatores genéticos (por exemplo, o polimorfismo do gene transportador de serotonina, 5-HTTLPR) e experiências adversas precoces podem influenciar a reatividade da amígdala e a eficácia do controle inibitório pré-frontal. O capítulo conclui argumentando que a compreensão dos correlatos neurobiológicos da avaliação, da regulação e da empatia oferece um caminho para uma abordagem terapêutica transdiagnóstica e interdisciplinar, que supera o modelo médico tradicional ao integrar os níveis biológico, neuropsicológico e social para aperfeiçoar a saúde emocional e a qualidade de vida.

Ao leitor, Hofmann (2024) também apresenta alguns elementos pós-textuais. O apêndice I, “Medidas comuns de autorrelato”, apresenta uma coletânea abrangente de instrumentos psicométricos amplamente utilizados em pesquisa clínica para avaliar emoções e regulação emocional, incluindo escalas de humor, alexitimia, inteligência emocional, estilo afetivo, ruminação e preocupação, oferecendo ao leitor ferramentas validadas para monitorar a evolução clínica. O apêndice II, “Relaxamento muscular progressivo”, descreve passo a passo o protocolo de Jacobson, estruturado em 8 a 12 grupos musculares (braços, pernas, abdômen, tórax, ombros, pescoço, olhos e testa), com ênfase na distinção entre tensão e relaxamento, orientando sua aplicação diária até que o paciente sinta os efeitos terapêuticos.

Tem-se, por fim, o apêndice III, “Escrita expressiva”, que descreve um relato de caso que exemplifica o uso terapêutico da escrita emocional, evidenciando seus benefícios no processamento afetivo e redução de estresse, referenciando estudos empíricos que demonstram a eficácia dessa técnica como complemento psicoterapêutico. Esses apêndices fornecem instrumentos e técnicas importantes para o manejo das condições emocionais com que profissionais de saúde mental lidam em suas vivências cotidianas, consolidando a ponte entre psicologia baseada em evidências e sua aplicação clínica.

Como atestam Souza e Grubits (2024), *Emoção em terapia* é uma obra que, de fato, concretiza o elo entre ciência e prática na terapêutica afetiva. Tal como já apontava a resenha de Hitchcock (2017) sobre a edição original, é fato que Hofmann (2024) consegue traduzir com excepcional clareza pesquisas de neurociência das emoções, psicologia social e outras áreas em técnicas e ferramentas aplicáveis no cotidiano do consultório. A organização do livro em capítulos temáticos indica um profundo entendimento das necessidades de clínicos e pesquisadores, constituindo um manual técnico que é, ao mesmo tempo, academicamente sólido e clinicamente pragmático. A obra não se furta a enfrentar a complexidade das emoções, apresentando-as como redes interligadas em vez de meros critérios diagnósticos, o que enriquece significativamente a prática terapêutica.

A maior contribuição da obra, todavia, supera seu valor como manual. O livro insere-se perfeitamente no percurso histórico de evolução das TCCs, representando a mudança em direção ao que Hayes e Hofmann (2017) descreveram como a “terceira onda” e a ascensão do cuidado baseado em processos. Enquanto revisões metanalíticas, como a do próprio Hofmann e seus colaboradores (2012), solidificaram a eficácia das TCCs para uma ampla gama de condições psicológicas, a abordagem de *Emoção em terapia* ilustra o passo seguinte: a ênfase em processos transdiagnósticos fundamentais, como a regulação emocional, que subjazem a múltiplas categorias de sofrimento. Ao fazê-lo, o autor oferece aos terapeutas um modelo de trabalho mais flexível e individualizado, que não se restringe a protocolos para síndromes, uma vez que visa promover a saúde e o bem-estar da pessoa como um todo.

O livro resenhado configura-se, como se nota, uma síntese teórico-aplicada satisfatória, que dialoga com os debates históricos do campo. Em publicação anterior, Hofmann, Sawyer e Fang (2010) já argumentavam que os tratamentos da chamada “nova onda” não representariam exatamente uma ruptura irreconciliável com as TCCs

tradicionais, mas, de fato, extensões consistentes delas. Essa obra materializa essa observação, pois integra com naturalidade estratégias centrais da terceira onda (Hayes; Hofmann, 2017), como a atenção plena e a aceitação, no arcabouço cognitivo-comportamental. Portanto, *Emoção em terapia* deve ser lida como um guia técnico e, sobretudo, como um importante documento que captura o espírito de uma TCC contemporânea, mais processual, filosófica e dimensional. Para os profissionais que buscam não apenas tratar transtornos, mas compreender e intervir nos complexos processos que mantêm o sofrimento humano, a leitura é recomendada.

REFERÊNCIAS

- BAKER, R. *et al.* Does CBT facilitate emotional processing? **Behavioural and Cognitive Psychotherapy**, [s.l.], v. 40, p. 19-37, 2012.
- HAYES, S. C.; HOFMANN, S. G. The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. **World Psychiatry**, [s.l.], v. 16, n. 3, p. 245-246, 2017.
- HITCHCOCK, C. Resenha de: HOFMANN, Stefan G. Emotion in therapy: from science to practice. New York (Estados Unidos da América): Guilford Press, 2015. 202 p. **Behavioural and Cognitive Psychotherapy**, Cambridge (Reino Unido), v. 45, n. 2, p. 206-207, 2017.
- HOFMANN, S. G. **Emoção em terapia**: da ciência à prática. Trad. Pedro Augusto M. Fernandes. Porto Alegre: Artmed, 2024.
- HOFMANN, S. G. *et al.* The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. **Cognitive Therapy and Research**, [s. l.], v. 36, n. 5, p. 427-440, 2012.
- HOFMANN, S. G.; SAWYER, A. T.; FANG, A. The empirical status of the “new wave” of CBT. **Psychiatric Clinics of North America**, [s. l.], v. 33, n. 3, p. 701-710, 2010.
- OSTROSKY, F.; VÉLEZ, A. Neurobiología de las emociones. **Neuropsicología, Neuropsiquiatria y Neurociencias**, [s.l.], v. 13, n. 1, p. 1-13, 2013.
- SIPE, W. E. B.; EISENDRATH, S. J. Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. **The Canadian Journal of Psychiatry**, [s.l.], v. 57, n. 2, p. 63-69, 2012.
- SOUZA, D. M. M.; GRUBITS, H. B. As emoções em terapia. Resenha de: HOFMANN, S. G. **Emoção em terapia**: da ciência à prática. Porto Alegre: Artmed, 2024. 194 p. **PsiPorã**, Dourados (MS), v. 2, n. 1, p. 128-135, 2024.

