



Recebido em: 10/07/2025

Aprovado em: 04/08/2025

Publicado em: 23/12/2025

## RESENHA

### O ASPECTO EPISTÊMICO DOS AFETOS

STICHTER, Matt; FRIDLAND, Ellen. **Emotional self-knowledge**: how affective skills reveal our values, goals, cares, and concerns. Cambridge (Reino Unido): Cambridge University Press, 2025. 68 p. ISBN: 978-1-009-30784-0.

Fábio Luiz Nunes<sup>109</sup>

A superação da dicotomia cartesiana entre razão e emoção constitui um dos desenvolvimentos teóricos mais significativos nas ciências cognitivas e na filosofia da mente do final do século XX e início do século XXI. Investigações como as de Damásio (1994), a respeito do papel dos marcadores somáticos na tomada de decisão, e as de Barrett (2017), sobre a construção neurobiológica dos afetos, têm estabelecido que os processos emocionais são componentes integrais e não meramente acessórios da cognição humana. Nesse fértil campo de estudo, inaugura-se a obra *Emotional self-knowledge: how affective skills reveal our values, goals, cares, and concerns* (Cambridge University Press, 2025), de Matt Stichter e Ellen Fridland. O trabalho, que é objeto desta resenha, contribui com as discussões da área ao partir do pressuposto de que o autoconhecimento afetivo, concebido como uma competência passível de aprimoramento, funciona como um mecanismo epistêmico primordial para a revelação de valores, metas e preocupações inerentes ao sujeito humano.

Matt Stichter e Ellen Fridland são filósofos de origem estadunidense, cujas trajetórias acadêmicas se complementam na convergência da filosofia com a psicologia empírica. Stichter, professor na Washington State University, é reconhecido por sua tese da *virtude como habilidade*, defendida no trabalho *The skillfulness of virtue* (Cambridge University Press, 2018), na qual põe em contato a ética da virtude com a psicologia da autorregulação e da expertise. Sua produção recente inclui o artigo *Flourishing goals*,

---

<sup>109</sup> Mestre e doutorando em Estudos Linguísticos pela UFMG. Especialista em Didática, Práticas de Ensino e Tecnologias Educacionais pela UFVJM, e em Retórica e Análise do Discurso em Publicidade e Propaganda pela Universidade de Araraquara. Psicólogo pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais. Profissional técnico-administrativo no CEFET-MG. Currículo: <http://lattes.cnpq.br/3054450943770058>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0784-1921>. E-mail: [fabio.nunes.fln@cefetmg.br](mailto:fabio.nunes.fln@cefetmg.br).



*metacognitive skills, and the virtue of wisdom* (2024). Por seu turno, Fridland, pesquisadora sênior visitante no King's College London, concentra suas pesquisas na filosofia da habilidade e do controle motor e estratégico, com publicações como *Skill and strategic control* (2021).

Stichter e Fridland (2025) iniciam sua obra mencionando que o autoconhecimento emocional, que é definido como a cognição dos próprios sentimentos, derivada da atenção às experiências corporificadas, representa uma categoria fundamental, porém negligenciada, da autocompreensão. Os autores posicionam esse tipo de conhecimento no domínio do que chamam de “substancial”, o qual detém uma considerável utilidade prática para o alinhamento de ações com valores, objetivos e preocupações pessoais. A dificuldade na aquisição desse saber, ponto também investigado por pesquisadores como Tooming e Miyazono (2023), é associada por estes últimos às elevadas demandas probatórias, especialmente o desafio da previsão afetiva. Stichter e Fridland (2025) instituem um modelo no qual as emoções operam como *avaliações corporificadas* (“*embodied appraisals*”), vinculadas diretamente às metas do indivíduo, o que estabelece a base para o desenvolvimento de sua ideia-chave.

No capítulo seguinte à introdução, intitulado *The puzzle of “feeling well”*, os autores mergulham na questão central sobre por que uma percepção apurada dos próprios estados afetivos e corporais se correlacionaria positivamente com a saúde mental. Stichter e Fridland (2025) organizam dados empíricos que sustentam essa conexão, junto aos quais fazem uso de conceitos como *granularidade emocional* e *precisão interoceptiva*,<sup>110</sup> além de apontar para psicopatologias como a alexitimia, nas quais essa consciência é deficitária. Concentrada no valor epistêmico das sensações internas, essa abordagem pode ser justaposta, por exemplo, à perspectiva de Wilson e Dunn (2004), para quem o autoconhecimento é um processo construtivo. Segundo esses autores, a obtenção de consciência sobre estados não conscientes depende menos da introspecção direta e mais de métodos indiretos, como a observação do próprio comportamento para inferir disposições subjacentes. Essa diferença conduz, ao menos em certo grau, a uma tensão teórica: se o argumento de Stichter e Fridland (2025) se

---

<sup>110</sup> De acordo com Stichter e Fridland (2025), a *granularidade emocional* (ou diferenciação emocional) é a capacidade de categorizar experiências emocionais de forma específica e precisa, distinguindo, por exemplo, raiva de medo. Já a *precisão interoceptiva* refere-se à acurácia na detecção de sinais fisiológicos internos, como a frequência cardíaca. Os autores argumentam que a habilidade de perceber essas sensações corporais é uma via para a autoconsciência emocional, sendo que ambas as capacidades estão associadas a uma melhor saúde mental e regulação afetiva.



apoia na premissa de que a atenção ao corpo revela algo, o enquadramento de estudiosos como Wilson e Dunn (2004) sugere que tal atenção pode ser parte de uma construção inferencial de narrativas sobre si, em vez de uma percepção direta de um estado preexistente.

No capítulo três, intitulado *Solving the puzzle*, os autores vão defender que o autoconhecimento emocional e corporal é indispensável para a compreensão dos próprios valores, metas, interesses e preocupações. Eles fundamentam que emoções funcionam como mecanismos de monitoramento orgânico, o que permite ao indivíduo acessar informações sobre o alinhamento entre estados afetivos e objetivos pessoais. Essa visão se sustenta por teorias interdisciplinares, a exemplo da cibernética e da teoria do controle, que indicam o papel das emoções no ajuste comportamental em função do progresso ou obstáculo em relação a metas.

Ainda nesse capítulo, Stichter e Fridland (2025) argumentam que as emoções não fornecem apenas acesso a propriedades avaliativas do mundo externo, uma vez que constituem um caminho privilegiado para o autoconhecimento dos próprios valores. Os filósofos propõem que o reconhecimento de estados emocionais permite identificar o valor subjetivo atribuído a situações, pessoas e atividades, independentemente da precisão da avaliação normativa externa.

Nesse ponto, a discussão sobre Stichter e Fridland (2025) enriquece-se com algumas comparações empíricas, como o estudo de Nelissen, Dijker e de Vries (2007), que põe sob exame a associação entre emoções e valores a partir de dados da frequência de experiências emocionais e da importância atribuída a diferentes valores. Os resultados desse estudo confirmam que emoções específicas, como medo e raiva, estão respectivamente relacionadas a valores correspondentes, como segurança e poder. Tal constatação endossa a posição dos autores resenhados a respeito da interdependência entre estados afetivos e metas, mas também sugere que a relação entre emoções e valores pode ser empiricamente mensurada e não se limita ao domínio da introspecção filosófica.

No capítulo quatro, *Emotions and self-knowledge*, os autores pormenorizam a análise do papel das emoções na aquisição de autoconhecimento. Stichter e Fridland (2025) entendem que a consciência dos próprios estados emocionais fornece conhecimento imediato sobre a existência de conflitos ou alinhamentos entre situações vividas e objetivos pessoais. Eles salientam que o reconhecimento de uma emoção,



como o mau humor, já indica uma dissonância subjacente, motivando a investigação das causas e possíveis estratégias de regulação.

Stichter e Fridland (2025) podem ser interpretados a partir dos dados recentes apresentados pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), que demonstra que habilidades socioemocionais, como otimismo, resistência ao estresse e energia, estão fortemente associadas ao bem-estar subjetivo, à satisfação com a vida e ao desempenho acadêmico de adolescentes em diversos países (OECD, 2024). A organização ressalta ainda que tais habilidades não são distribuídas de maneira equitativa entre grupos socioeconômicos, de gênero ou idade, sugerindo que condicionantes contextuais exercem influência significativa sobre o desenvolvimento e a manifestação das competências emocionais. Essa constatação empírica amplia, como se vê, as proposições de Stichter e Fridland (2025), pois apontam que o autoconhecimento emocional está inserido em e atravessado por dinâmicas sociais e institucionais.

Os autores discutem casos em que emoções entram em conflito com julgamentos deliberativos, principalmente em contextos de opressão ou internalização de normas sociais. Os pesquisadores utilizam a expressão “emoções fora da lei” (“*outlaw emotions*”) para ilustrar situações em que estados afetivos persistem mesmo diante de sistemas de crenças internalizados, funcionando como indicadores de metas ou valores não reconhecidos conscientemente. Argumenta-se que tais emoções devem ser levadas a sério como fontes de autoconhecimento, uma vez que revelam conflitos internos e podem motivar processos de revisão de objetivos e valores pessoais.

Em *Self-knowledge can be difficult to acquire*, o quinto capítulo, Stichter e Fridland (2025) afirmam que o autoconhecimento emocional não é um processo transparente ou direto. Segundo os autores, fatores sociais, familiares e culturais exercem uma influência substancial sobre a experiência e a expressão das emoções, estabelecendo normas sobre quais sentimentos são apropriados, para quem e em que circunstâncias. Essas convenções podem levar à inibição, supressão ou ocultação de emoções, dificultando sua utilização como ferramenta para a autocompreensão. A dificuldade centra-se na separação entre esses elementos contextuais e a experiência emocional individual. À medida que identificam impedimentos ao autoconhecimento tanto de ordem motivacional (como a repressão e a supressão de pensamentos indesejados) quanto de ordem não motivacional (como a inacessibilidade de vastos



processos mentais à consciência devido à própria arquitetura da mente), Wilson e Dunn (2004) aprofundam as considerações dos autores resenhados.

Para superar tais dificuldades, Stichter e Fridland (2025) propõem que a consciência emocional pode ser aprimorada por meio de prática deliberada. A possibilidade de aperfeiçoamento indica que o autoconhecimento não é uma condição inata ou plenamente manifesta. Os autores adaptam um modelo tripartite de habilidade (compreendendo os níveis *estratégico*, *atencional* e *motor*) para a esfera epistêmica, substituindo o controle motor pelo controle afetivo. Práticas como a atenção plena (ou *mindfulness*) e, notadamente, a diferenciação emocional são apontadas como métodos para cultivar essa competência. A investigação de Korbel e Paulus (2017) certamente corrobora essa noção, demonstrando que práticas pedagógicas modernas, a exemplo do trabalho em pequenos grupos, impactam positivamente habilidades socioemocionais como a motivação intrínseca e a autoconfiança, sem prejuízo para o desempenho acadêmico medido por testes.

Os filósofos sustentam que o desenvolvimento de habilidades afetivo-corporais promove transformações qualitativas na autoexperiência. A aquisição de uma habilidade constitui um processo de reconfiguração interna que altera a percepção, a motivação e a interação com o ambiente. Um indivíduo com baixa diferenciação emocional, por exemplo, pode relatar apenas que “se sente mal”, enquanto um indivíduo habilidoso é capaz de categorizar sua experiência como um estado afetivo discreto, como nojo ou raiva, o que representa uma vivência qualitativamente distinta e não apenas um conhecimento adicional sobre o sentimento. Essa transformação possui correlatos fisiológicos, como a modulação da atividade da amígdala. Tal processo de reconfiguração do eu por meio da prática se conecta à ideia de que a introspecção é um processo construtivo de narrativas pessoais (Wilson; Dunn, 2004). A construção de uma narrativa coerente sobre eventos traumáticos, por exemplo, pode levar a desfechos benéficos, ilustrando como um trabalho introspectivo direcionado resulta em uma auto-organização mais funcional.

O sexto e último capítulo da obra funciona como uma recapitulação dos argumentos centrais desenvolvidos. Os autores revisitam a questão norteadora sobre a forte associação entre o autoconhecimento corporal-emocional e o bem-estar mental. Eles retomam seu modelo teórico principal, que, como já visto concebe as emoções como avaliações corporificadas, as quais conectam estados fisiológicos aos objetivos,



valores, cuidados e preocupações de um indivíduo. A conclusão reitera que, não obstante o autoconhecimento emocional possa ser de difícil aquisição, há caminhos para seu desenvolvimento, como a prática deliberada da atenção plena e da diferenciação emocional. Por último, os autores reafirmam a hipótese de que o aprimoramento dessas habilidades afetivas pode estimular mudanças qualitativas na experiência emocional e colocam seu trabalho como um ponto de partida para futuras investigações filosóficas e empíricas sobre o tema.

O trabalho de Stichter e Fridland (2025), como se nota, é um significativo contributo para a teoria do autoconhecimento, ao erigir uma ponte consistente entre o discurso filosófico e as evidências experimentais oriundas da psicologia e das neurociências. A proposição central, a de que autoconhecimento emocional é uma habilidade desenvolvida por meio da atenção a avaliações corporificadas que, por sua vez, expõem os “objetivos” do sujeito, revela-se simultaneamente inovadora e apresentada de forma contundente.

Um mérito fundamental do livro é a especificação minuciosa das emoções como avaliações corporificadas, uma definição que ultrapassa teorias exclusivamente cognitivistas ou sensoriais. A fundamentação dessas avaliações em predições interoceptivas e no afeto nuclear (“*core affect*”) oferece uma explicação neurobiologicamente verossímil de como o próprio organismo funciona como um sistema informacional. Isso esclarece por que a atenção a sinais somáticos configura uma rota válida para o autoconhecimento. Ademais, esse enquadramento teórico dá base a correlações empíricas sistemáticas entre emoções específicas e sistemas de valores (Nelissen; Dijker; de Vries, 2007). A forma como os autores tratam as “emoções fora da lei” é particularmente relevante, pois demonstra como reações afetivas em incongruência com ideologias hegemônicas podem servir como fonte de autodescoberta, aprofundando a compreensão acerca do caráter construtivo das reconstituições autobiográficas (Wilson; Dunn, 2004).

A obra situa-se como um trabalho que redireciona o discurso sobre o autoconhecimento para as dimensões emocional e corporal. Sua principal realização é a construção de um modelo multidisciplinar que atribui respaldo teórico ao conhecimento aplicado em diversas tradições clínicas e contemplativas. O livro traça diretrizes para pesquisas futuras: investigações devem testar empiricamente a estrutura tripartida de aquisição de competência afetiva, em especial por meio de estudos longitudinais que



monitorem o desenvolvimento da precisão interoceptiva em paralelo às mudanças na formulação de objetivos e na satisfação com a vida. Além disso, o trabalho convida a uma análise filosófica mais aprofundada dos aspectos normativos do autoconhecimento emocional, sobretudo no que concerne à resolução entre metas conflitantes reveladas pelas avaliações corporificadas.

## REFERÊNCIAS

BARRETT, L. F. **How emotions are made: the secret life of the brain**. Boston (Estados Unidos da América): Houghton Mifflin Harcourt, 2017.

DAMÁSIO, A. R. **Descartes' error: emotion, reason, and the human brain**. New York (Estados Unidos da América): Putnam, 1994.

KORBEL, V.; PAULUS, M. **Do teaching practices impact socio-emotional skills?**. Prague (Tchéquia): Charles University, Institute of Economic Studies (IES), 2017. (IES Working Paper, n. 04/2017).

NELISSEN, R. M. A.; DIJKER, A. J. M.; DE VRIES, N. K. Emotions and goals: assessing relations between values and emotions. **Cognition and Emotion**, [s. l.], v. 21, n. 4, p. 902-911, 2007.

ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT (OECD). **Social and emotional skills for better lives: findings from the OECD survey on social and emotional skills 2023**. Paris (França): OECD Publishing, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1787/35ca7b7c-en>. Acesso em: 10 jul. 2025.

STICHTER, M.; FRIDLAND, E. **Emotional self-knowledge: how affective skills reveal our values, goals, cares, and concerns**. Cambridge (Reino Unido): Cambridge University Press, 2025.

TOOMING, U.; MIYAZONO, K. Affective forecasting and substantial self-knowledge. In: MONTES SÁNCHEZ, A.; SALICE, A. (ed.). **Emotional self-knowledge**. New York (Estados Unidos da América): Routledge, 2023. p. 17-38.

WILSON, T. D.; DUNN, E. W. Self-knowledge: its limits, value, and potential for improvement. **Annual Review of Psychology**, [s. l.], v. 55, p. 493-518, 2004.