



SMS EMOCIONAL

QUE SÃO, ENTÃO, AS EMOÇÕES?



Por Teresa Oliveira Martins
Clínica for Happiness da CSB

Todos reconhecemos que é bom ter emoções, às vezes muito bom até! Pensemos, por exemplo, na capacidade de sentir a alegria, o amor, a realização pessoal, o sentimento de valia, o interesse, a motivação. Também é verdade – e todos o reconhecemos também – que outras vezes não é nada agradável ter emoções: a tristeza, a culpa, a vergonha, a raiva, o medo, o nervosismo, nunca se constituíram uma experiência grata!

São até estes momentos, que despertam em nós o desejo de nos tornarmos pessoas frias, para não sentirmos e conseguirmos “cortar a direita” sem qualquer sentimento de culpa ou preocupação. Mas trata-se de um impossível, pelo menos do ponto de vista biológico, pois viemos apetrechados com um sistema neurofisiológico emocional, que é adaptativo à existência – o sistema límbico – e que, à imagem dos outros sistemas (digestivo, circulatório, entre outros) atua à margem da nossa vontade. Exceção para determinadas situações psicológicas, de cariz grave, em que geram-se mecanismos de defesa emocionais dissociativos, que produzem como que uma “anestesia ou congelamento” da vida emocional, podendo a pessoa, nestes casos, atuar à margem dos sentimentos.

A falácia da racionalidade

E mesmo quando julgamos ter sido extraordinariamente racionais, lógicos, capazes de tomar decisões à margem das emoções, estamos enganados. Trata-se de uma falácia! A memória, a concentração, o modo de pensar, as decisões, o desejo de levar a cabo determinados planos, e outros fenómenos que associamos mais à inteligência e à vontade, todos eles são reveladores do nosso estado emocional. Tal realidade expressa a conexão neuronal entre o sistema límbico e o córtex cerebral, que possibilita uma associação permanente entre as dimensões cognitivas e emocionais.

O que são as emoções?

Que são, então, as emoções? São sistemas de ação, um conjunto de respostas fisiológicas e psicológicas, inatas e aprendidas, que possuem uma função adaptativa.

Assim, por exemplo, quando perdemos algo ou alguém, surge a TRISTEZA. Com esta emoção torna-se possível perceber, o quanto era importante para nós tal pessoa, circunstância ou objeto. E podemos questionar-nos então sobre o seu porquê, inaugurando um período de interiorização que nos permitirá sair enriquecidos e recuperados desta perda.

Também pode acontecer que nos sintamos desrespeitados ou frustrados, porque não conseguimos alcançar determinada meta, e neste caso começamos a sentir RAIVA. Esta emoção oferece-nos um aporte de energia, útil para enfrentarmos a adversidade, mobilizando os processos necessários para alcançar os nossos objetivos.

Quando, por outro lado, nos vemos carentes de valor, sentimo-nos inferiorizados, desenvolvendo-se a VERGONHA. Graças a ela, torna-se possível esconder o que consideramos ser “desprezível”, prevenindo-se desta forma uma possível dor inerente à exposição pública.

E se nos sentimos ameaçados ou em perigo, ativa-se o sistema emocional do MEDO, permitindo-nos estar suficientemente despertos e ativos para nos defendermos ou prevenirmos o fracasso.

Desentorpecer a felicidade

Em forma de conclusão lanço pois, um desafio ao leitor: em cada experiência emocional procure ler e decifrar a informação importante que esta lhe está a oferecer; sobre si próprio e sobre as outras pessoas envolvidas, pois cada emoção é uma SMS, que contém indicações vitais.

Recordo ainda o que já todos sabemos, mas que um artigo deste tipo deverá mencionar: o cansaço, o deficit de sono, a má alimentação, o stress, uma vida sedentária, ou o desinvestimento nas relações significativas, são os ingredientes necessários para o desajustamento emocional, entorpecendo a felicidade. Se deseja, por isso, estar bem emocionalmente, corrija tudo o que na lista supramencionada reconhecer estar presente na sua vida.

Nos próximos artigos procurarei aprofundar cada uma das principais emoções, ensaiando algumas sugestões para uma boa gestão emocional.

