Transformando sentimentos

Descrever sobre sentimentos é sempre complexo e delicado. Exige uma dose extra de sensibilidade.

O que me levou a arriscar discorrer por este tema é o trabalho que realizo atualmente no hospital. É impossível estar num lugar como este e não refletir sobre as emoções - minhas e das pessoas que convivo.

Os sentimentos vivenciados oscilam quase que o tempo todo e confundem muitas vezes a construção das ideias e pensamentos.

Já não é mais possível separar mente e corpo, principalmente quando nos deparamos com histórias de afetos, desafetos, traumas e corpo adoecido.

Para iniciar esta reflexão, podemos nomear dois tipos de emoções - as emoções negativas e as emoções positivas.

Entendemos por emoções negativas, as que produzem uma experiência emocional desagradável, como por exemplo, a ansiedade, a raiva e a tristeza. Já as emoções positivas são aquelas que geram uma experiência agradável, tais como a alegria, a felicidade e o amor.

Neste artigo especificamente refletiremos sobre as emoções negativas.

Entre as diversas emoções negativas com respostas fisiológicas importantes destacam-se a ansiedade e a raiva. Entende-se por respostas fisiológicas os sintomas físicos apresentados numa doença.

Reprimir as emoções negativas é um fator que pode introduzir um certo grau de imunodepressão, que significa o ato de reduzir a eficiência do sistema imunológico. Assim, por exemplo, pacientes com câncer que apresentam estilo repressivo de enfrentamento das emoções poderão ter uma menor expectativa de vida. Observando por este aspecto, notamos que o melhor a se fazer quando tratamos de emoções é expressar os sentimentos, sejam bons ou ruins, pois quando falo, escuto e quando escuto compreendo. Esse processo em Psicologia chamamos de elaboração.

Vemos também que as pessoas reagem diferentemente ao estresse, inclusive em termos de eventuais doenças psicossomáticas. Ao estudarmos o afeto, entendemos que parece haver uma espécie de filtro exemplificados como lentes, através do qual os fatos e eventos são percebidos pelo indivíduo. Isto faria distinguir situações percebidas como estressantes por alguns e não por outros. Neste momento vale a pena ressaltar que a psicoterapia e atividades terapêuticas podem contribuir na ampliação do olhar e possível mudança de pensamento e atitude.

Pode-se dizer, então, que a opção mais elaborada de enfrentamento seria aquela de encarar a situação conscientemente e objetivamente, podendo falar, discutir, refletir, superando conforme as características e os recursos à disposição.

Hoje em dia há dados suficientes para afirmar que as emoções positivas potencializam a saúde, enquanto as emoções negativas tendem a comprometê-la. Infelizmente, a experiência nos mostra que quando não é possível encarar a situação objetivamente, seja porque o problema não está sendo consciente, ou ainda porque faltam recursos disponíveis à personalidade, a tendência será lançar mão do uso do próprio corpo, adoecendo fisicamente.

O indivíduo aprende a falar e se defender com o corpo. Com o corpo obtém atenção e cuidados que necessita, exprime desejos e fantasias, enfrenta as situações estressantes e, muito provavelmente, com o corpo se recrimina e se culpa. Alguns “deslizes” em relação aos cuidados terapêuticos que deveriam tomar, apontam para uma forma inconsciente de perpetuar a doença, como forma de manter o autoflagelo.

Após a explanação deste tema, em que o objetivo foi refletir sobre a estreita relação entre mente e corpo, ficou claro que o melhor a se fazer quando o assunto envolve emoções seria propiciar a livre expressão dos sentimentos.

Vale lembrar que ao falar das coisas que me incomodam, escuto, quando escuto compreendo melhor a situação e elaboro; e consequentemente transformo sentimentos, pensamentos e atitudes.

*Lucimeire Prestes de Oliveira Tomé- Psicóloga*