

TRISTEZA

VAMOS CONVERSAR SOBRE ESSA EMOÇÃO?



Depois de entender um pouco melhor como nossas emoções funcionam, falar sobre a alegria, uma emoção que desperta sentimentos de felicidade, universalmente aceito e valorizado coletivamente, chegou a hora de conversarmos sobre a tristeza. Uma emoção, em sua maioria, fortemente evitada, mas que possui seu aspecto funcional em nossa vida.

Vamos entender isso melhor?!

A literatura científica aponta que a emoção denominada tristeza está intimamente relacionada com uma diminuição do estado de ânimo, capaz de provocar uma diminuição em nossos pensamentos, em nossos comportamentos, diminuindo também a vontade de interagir socialmente e dar continuidade na rotina de todos os dias. (EKMAN, 2003; GONDIM, 2020). Ainda, segundo Goleman, ela tem como função propiciar o ajustamento a uma grande perda, como a morte de alguém ou uma decepção significativa. (GOLEMAN, 2011, p.33)

Da mesma forma que a alegria, a origem da emoção caracterizada como tristeza, pode estar relacionada a diferentes situações e estas são muito individuais, singulares a cada história e experiência de vida. Isso quer dizer que, assim como a praia não desperta alegria para todos, a tristeza também não será despertada por situações comuns a todos. Pelo contrário, a tristeza tem sua origem na individualidade e deve ser respeitada como tal, afinal o que pra mim pode ser uma situação corriqueira, para o outro pode ser motivo de imensa tristeza.

E assim como sua origem, a forma como ela é expressa não é igual para todo mundo, pois ainda se encontra no campo da individualidade. Muitas pessoas quando ficam tristes, logo enchem os olhos de lágrimas e não conseguem conter as lágrimas. Desta forma, associa-se o chorar com o estar triste. E entendemos que chorar está associado ao fato de ser estar triste, mas essa não é a única forma de demonstrar tristeza, até mesmo porque muitas pessoas choram de alegria também.



A tristeza pode ser expressa por meio de apatia, de isolamento, de fome excessiva, de dor de cabeça...enfim...cada um tem sua forma específica de agir quando está triste.. E, é importante que saibamos reconhecer quando estamos tristes, respeitando essa emoção e entendendo também que a tristeza tem seu aspecto funcional, e de mesmo protetivo, em nossas vidas, pois o retraimento introspectivo geralmente observado nas pessoas tristes, possibilita que elas vivenciem a perda, a frustração, e também que consigam refletir sobre como recomeçar.

Considerando aspectos cognitivos, a tristeza nos auxilia a elaborar as circunstâncias da vida que podem ter originado essa emoção, como a atividade cerebral diminui, devido à desregulação na liberação de neurotransmissores da felicidade, aumenta a possibilidade de avaliar a situação, sem tantas emoções excitatórias envolvidas (GONDIM, 2020). Somado a isso, também encontramos uma função social, isso porque, em sua maioria, quando estamos tristes, enviamos sinais corporais, que indicam tristeza e esses sinais, geralmente, são capazes de despertar nos outros ao nosso redor, comportamentos de apoio, de acolhimento, de ajuda, inibindo, inclusive, comportamentos de enfrentamento (GONDIM, 2020).

Percebemos que tão importante quanto nos sentirmos alegres, também é nos sentirmos tristes. A tristeza também possui a tendência de unir e fortalecer laços sociais, advinda de possibilidades de apoio, em momentos de dificuldades. Ela também pode possibilitar movimentos internos, de nos voltarmos para nós mesmos, a fim de melhor compreendermos quem somos e as situações que vivemos. Em doses moderada a tristeza pode promover reflexão, reparação e estimular mudanças.

Importante ressaltar que a tristeza é uma emoção, ou seja, ela é passageira, diferente da depressão, que se caracteriza por uma tristeza crônica, ou seja, uma tristeza insistente, que acompanha o cotidiano do sujeito em diferentes circunstâncias, ultrapassando um limite. "(...) a tristeza é diferente da depressão doença, a primeira faz parte da vida, tem um potencial transformador, já a depressão é paralisante, precisa de um tratamento específico" (BOTEGA, p. 23, 2018). Portanto, vale uma atenção especial com uma avaliação de profissional especializado nos casos em que a tristeza se torna persistente.

Se você gostou e quer aprender mais, fique atento, todo dia 07 e 17 de cada mês publicaremos textos que serão veiculados pelos principais meios de comunicação do Campus.

REFERÊNCIAS

- BOTEGA, N.J. A tristeza transforma, a depressão paralisa: um guia para pacientes e familiares. São Paulo, SP: Benvirá, 2018.
DALGALARRONDO, P. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Porto Alegre: Artes médicas Sul, 2000.
EKMAN, P. A Linguagem das Emoções. São Paulo, SP: Lua de Papel, 2011.
GODIN, S.M.G (org.) Manual de Orientação e Autodesenvolvimento Emocional, 1ed. São Paulo: Vetor Editora, 2020.
GOLEMAN, D. Inteligência emocional [recurso eletrônico] / Daniel Goleman ;trad. Marcos Santarrita. – Rio de Janeiro : Objetiva, 2011.

**Projeto "Psicoeducação na Universidade" - COGERH/NUAPE/Subcomissão Saúde Mental e Qualidade de Vida
Campus Dois Vizinhos**

Aline Anacleto Marchesan CRP 08/14785 - Danieli Ghedin Sartori CRP 08/14368

