

ALEGRIA

Vamos conversar sobre essa emoção?

A Universidade é composta por diferentes histórias, culturas, condições sociais e credos, um ambiente de diversidade. Por ser tão rico e tão diverso, é fundamental que possamos respeitar esta diversidade. Uma maneira de fazer isso é pensar e falar sobre nossas emoções de maneira segura, reconhecê-las, aceitá-las, e se necessário refletir e agir sobre elas, entendendo como parte da condição humana, para que possa ser vivenciada de maneira saudável. Para pensarmos sobre as emoções e a importância delas em nossas relações, nada melhor do que recordar vivências ou observar as vivências com os bebês. Isso porque nessa primeira fase de desenvolvimento do ser humano, é possível observar a atuação das emoções de uma maneira muito límpida, pois ainda não há uma regulação emocional.

O bebê irá aprender sobre emoções todos os dias com um suporte por parte de seus cuidadores, que também estão vivendo emoções constantes nesta relação. Esse relacionamento é capaz de nortear o entendimento dos bebês sobre as emoções, e pode possibilitar uma maior compreensão a respeito delas, ensinando inclusive como lidar com nossas próprias emoções e os sentimentos despertados por elas. Fato esse bem importante, tendo em vista que as emoções e os sentimentos, irão permear todas as nossas experiências enquanto seres humanos.



Hoje adultos, podemos recordar de emoções durante nossa trajetória de vida, podemos nomeá-las com infindáveis nomes, dentre os quais alegria, tristeza, medo, orgulho, raiva, nojo, surpresa, culpa, vergonha, ansiedade, depressão, calma, tensão, dentre tantas outras, que aparecem sozinhas, combinadas e distintas. Podemos, ainda, pensar sobre como experienciamos nossas emoções, que sentimentos nutrimos com elas. No entanto, com nossas rotinas atribuladas de estudo e trabalho, dentre todas nossas outras demandas, tendemos a experimentar as emoções, sem refletir o quanto elas podem estar influenciando em nossas formas de viver, ou sobre algo que elas possam nos dizer sobre nós, ou mesmo refletir em nossa saúde.

Durante este ano iremos direcionar nosso olhar e reflexão para emoções básicas, inatas que não dependem, inicialmente, de fatores sociais ou culturais. São elas: alegria, tristeza, medo, nojo, raiva e surpresa.

A arquitetura emocional do cérebro explica as emoções "... aqueles momentos mais desconcertantes de nossas vidas, quando o sentimento esmaga toda racionalidade" (GOLEMAN, p.27, 2011).

Convidamos vocês a refletirem conosco sobre as nuances das suas emoções, a compreender um pouco das emoções das pessoas que te cercam, para que juntos possamos nos desenvolver, nos compreender, e também, termos relações cada vez mais saudáveis .

Para começarmos esta jornada, escolhemos uma emoção que provavelmente é a emoção que nos une aqui na Universidade, a ALEGRIA! Aquela emoção que você sentiu quando foi aprovado no SISU, no Concurso Público. Lembra dela?



"A alegria é uma emoção que surge como resultado de um acontecimento positivo que produz bem estar e pode ser expressa, por exemplo, por um sorriso..." (EKMAN, p. 33, 2011).

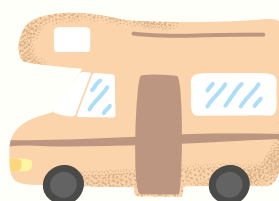
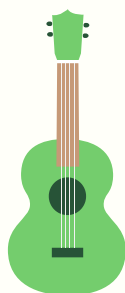
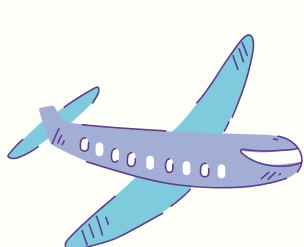
"... surge quando um acontecimento é avaliado como positivo".

"As emoções agradáveis estimulam nossa vida e geralmente nos motivam a fazer coisas boas para nós mesmos e para os outros" (EKMAN, p. 33, 2011).



Nossa sociedade muitas vezes nos leva a acreditar que a alegria, que pode vir associada ao sentimento de felicidade é a ÚNICA emoção que devemos sentir e exprimir. Passamos a deixar de lado, ou mesmo a patologizar emoções naturais e saudáveis, que não sejam expressas por sorrisos. A alegria, assim como outras emoções, é uma sensação passageira. E os sentimentos de felicidade, alimentados pela alegria, são únicos, possuem sentidos muito individuais e complexos, pois o que torna feliz uma pessoa, pode não ser fator de felicidade para outra.

Imagine uma linda praia, com sol radiante, boas companhias, em período de férias... esta imagem pode ser sinônimo de felicidade para uns, mas para uma pessoa que possui problemas de pele, que não pode estar exposta ao sol, ou alergia a areia, essa cena pode ser sinônimo de tristeza, de nojo, de raiva, despertando sentimentos nada agradáveis. E aí, nosso primeiro impulso é logo um julgamento, “como pode alguém de férias não estar feliz numa praia em dia ensolarado”? Então, convidamos você a fazer uma reflexão inversa. Se a praia não o deixa feliz, qual outro programa de férias, poderia lhe despertar alegria?



O nosso propósito é que ao ler esse texto, a gente comece a se desapegar desses clichês, de que uma determinada situação deve obrigatoriamente despertar uma emoção reconhecida e padronizada socialmente, se aplicando a todos os tipos de situações que vivenciamos. Devemos sim reconhecer que quando falamos de emoções e sentimentos, é tudo muito subjetivo, individualizado e entendido dentro de um contexto coletivo.

A vida é assim, composta por momentos, com múltiplas emoções em uma infinidade distinta para cada um, e almejamos que nossos dias sejam preenchidos em grande parte por emoções e sentimentos agradáveis e ainda iguais para todo mundo, mas somos compostos por esse misto diversificado de emoções e são elas que nos tornam propriamente humanos.

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

- 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.
- GOLEMAN, D. Inteligência emocional [recurso eletrônico] / Daniel Goleman ; trad. Marcos Santarrita. – Rio de Janeiro : Objetiva, 2011.