

As “más” emoções não existem

Abraçar os momentos em que se sente triste, com medo, raiva ou nojo pode ser o passo que precisa dar para tornar a sua vida mais feliz. Mesmo.

POR NAZARÉ TOCHA

COLABORAÇÃO



DR. FERNANDO MAGALHÃES
Psicólogo clínico

Alegria. É o barómetro das nossas conquistas, diz-nos se somos eficazes e/ou aceites. É esta emoção que nos «impela à aproximação dos outros, à partilha e à intimidade, à socialização; mantém-nos ativos e motivados para concretizar objetivos; dá-nos energia para tarefas extenuantes que englobam divertimento, excitação ou euforia e a conseguir ser persistente, confiante e motivado nessa realização ou até em objetivos mais difíceis. Serve para gerar a vontade de falar, rir, aproximar das pessoas, tocar, seduzir, brincar, abraçar e beijar ou cantar e uma série de comportamentos positivos. Aumenta a criatividade, a inovação, a geração de ideias e facilita a superação de obstáculos e tomar decisões», explica

Fernando Magalhães, psicólogo clínico. Por tudo isto, esta é a emoção que deve estar ao comando do nosso cérebro, da nossa vida. A sua liderança, tão brilhantemente retratado no filme *Divertida Mente* (obrigatório para crianças e pais), só é, contudo, eficaz quando outras emoções também assumem o seu papel. Sem a tristeza, o medo, a raiva e a repulsa, a alegria perde perspectiva sobre si mesma, esvazia-se, e a felicidade, esse «sentimento mais suave, que depende de atribuímos uma direção positiva à vida», torna-se mais distante. «O leque de emoções», lembra Fernando Magalhães, «tem um propósito conjunto e a vida perde significado se rejeitarmos as emoções “negativas” porque, ao fazê-lo, estamos a ignorar as nossas mais profundas necessidades.»



TRISTEZA

«Facilita um raciocínio que permite uma análise meticulosa para detetar falhas, erros e fazer avaliações que, noutro estado de humor, não se conseguiria. Serve para alertar para algo que não nos faz bem e que precisamos de compreender o seu significado para corrigirmos algo, para pedir ajuda e apoio. Funciona como um sinal que nos ajuda a evitar

comportamentos e a fazer escolhas mais acertadas e de acordo com as nossas necessidades», descreve Fernando Magalhães, psicólogo clínico.

✱ **Não a devemos reprimir porque** «podemos ficar paralisados ou anestesiados e perder tempo e oportunidades de crescimento dadas pelas informações que a tristeza tentava dar-nos. Reprimir esta emoção faz com que ela

piore, além de que a tristeza prolongada pode provocar problemas cardiovasculares, reduzir a eficácia do sistema imunitário e tornar-nos mais vulneráveis a doenças», indica o especialista.

✱ **A melhor forma de lidar com a tristeza é** «aceitar, compreender o propósito da emoção (Porque estou triste? O que há de desconcertante na minha vida? O que devo mudar?) e atuar de forma diferente (mesmo que não haja vontade) pois a emoção muda depois da ação. Fale com amigos e familiares, expresse a tristeza (não por muito tempo), ria, use o humor, faça desporto, pratique *mindfulness* e a gratidão; cante... E evite ruminar ou ficar demasiado tempo com essa emoção, isolar-se ou criticar ou julgar a emoção, pois ela tem uma finalidade», aconselha Fernando Magalhães.

SABIA QUE
→ Biologicamente, a tristeza traduz-se numa diminuição dos níveis serotoninina e dopamina

{ SINAIS DE ALARME }



TRISTEZA ASSIM NÃO

Está na hora de procurar ajuda, se a tristeza que sente...

- ✱ Não a deixa usufruir e ter prazer nas situações;
- ✱ Impede-a de ver o que há de bom, belo, interessante nas situações;
- ✱ Paralisa e não leva a uma mudança de atitudes ou comportamentos;
- ✱ Se deixa de fazer as coisas que antigamente davam prazer; se está em autocrítica constante;
- ✱ Se deixa deter prazer ou não vislumbra um significado da vida;
- ✱ Tudo parece mau e se perde energia, esperança e motivação;
- ✱ O sentimento persiste durante semanas.

FONTE: DR. FERNANDO MAGALHÃES, PSICÓLOGO CLÍNICO



SABIA QUE
→ «Alguns estudos sugerem que as mulheres experienciam mais aversão do que os homens»

REPULSA

«Permite manter o organismo saudável pois ajuda a evitar doenças (pela repulsa de ingerir alimentos estragados e afastar coisas com mau cheiro ou cheiro de resíduos corporais e animais). Indica-nos que há algo que devemos rejeitar

ou afastar (pessoas, alimentos ou situações), funcionando como uma proteção e garante de sobrevivência. Também tem um papel importante ao nível da saúde mental: afasta-nos de pessoas ou situações perturbadoras. E serve ainda para evitar

a agressividade, dado que a repulsa reduz o batimento cardíaco», descreve Fernando Magalhães, psicólogo clínico.

★ **A repulsa ensina-nos**
«a afastarmo-nos da nossa fonte de desconforto, a evitar riscos, a distinguir alimentos em bom e mau estado, a escolher e discernir os cheiros (como uma ferida que cheira mal e fazer o seu tratamento), a manter uma boa higiene e aparência; a distinguir entre situações e pessoas atrativas de situações que causam aversão, dando informação sobre as nossas preferências e personalidade.»

★ **Torna-se negativa**
«se é excessiva ou persistente e nos faz evitar ou fugir de situações que são seguras. O mesmo se aplica se há uma excessiva escrupulosidade de higiene ou de evitação de contacto com objetos, alimentos e pessoas que são seguros, o que pode levar a um transtorno obsessivo compulsivo», alerta Fernando Magalhães.

{ AUTOANÁLISE }

REPULSA, SIM, MAS NA DOSE CERTA

Bastam 2 passos para gerir bem a repulsa, indica Fernando Magalhães, psicólogo clínico



1 «Observe com atenção como está a reagir e analise as causas, se fazem sentido e se há uma razão justificável.»

2 «Evite generalizar a repulsa para pessoas, objetos ou situações em que essa reação não faz sentido. Por exemplo, não é racional sentir repulsa por pessoas de uma etnia diferente ou por um alimento com um aroma desconhecido.»

MEDO

«É uma resposta vital a ameaças físicas ou psicológicas; leva-nos a agirmos ou a fugirmos de situações perigosas ou ameaçadoras, faz com que estejamos atentos e vigilantes a alguma ameaça, ajuda-nos a evitar acidentes ou sofrimento. Leva-nos a adaptarmo-nos a diversas situações, como fugir, se virmos um animal perigoso, ou trabalhar melhor, para evitar ser despedido. O lado bom do medo é que permite manter o organismo vivo e focado no bem-estar», descreve Fernando Magalhães, psicólogo clínico.

★ **A melhor forma de lidarmos com o medo**
é, segundo o especialista, «observar como o corpo reagiu e o que se está a sentir; analisar as causas e tentar questionar: Há uma explicação? Foi adequado, útil ou foi excessivo e desencorajador? Que mensagem está a transmitir e o que posso aprender com esta reação? Devemos evitar criar medo do medo, reprimi-lo, negá-lo ou generalizá-lo para outras situações ou pessoas que são, pela lógica, neutras. E evitar fazer julgamentos ou críticas sobre o medo. Evitar o perfeccionismo emocional (não exigir emoções perfeitas).»



★ É hora de procurar ajuda

«se o medo se tornar uma emoção predominante que nos impede de agir ou de ter prazer e limita a ação; quando surge de forma excessiva face a algum estímulo e se transforma numa fobia; quando

a reação de medo é desproporcional ao estímulo e causa ansiedade antecipatória e evitação, com reações físicas fortes (por exemplo, transpirar muito antes de falar em público)», aconselha o psicólogo clínico.

SABIA QUE
→ Quando sentimos medo, o nosso organismo produz cortisol e adrenalina

{ PASSO A PASSO }

PARA QUE O MEDO NÃO SE TRANSFORME EM PÂNICO

★ **Encare-o como uma reação adaptativa e útil, em vez de se assustar com ele;**

★ **Tenha períodos de descanso e de experiências positivas;**

★ **Analise as situações em que surgiu e crie uma gestão da emoção; construtiva, compreensiva em que usa a emoção em vez de se preocupar com ela;**

★ **Faça uma boa gestão do tempo e do stresse quotidiano.**

FONTE: DR. FERNANDO MAGALHÃES, PSICÓLOGO CLÍNICO

SABIA QUE
Quando sentimos raiva o nosso corpo produz catecolaminas e testosterona



RAIVA

«Quando surge de forma pontual e justificada, permite definir as nossas fronteiras e escapar/proteger-nos de situações perigosas, assim como reagir e afirmar os nossos direitos perante ofensas, provocações, ameaças ou obstáculos», descreve Fernando Magalhães. Esta emoção «incentiva-nos a prosseguir objetivos e a provocar mudanças sociais perante injustiças. Na dose certa, cria a energia necessária para ultrapassar uma barreira que surge no nosso caminho. Reprimirmos sistematicamente a raiva aumenta o risco cardiovascular, enfraquece o sistema imunitário e encurta a esperança de vida; pode levar à depressão

e ansiedade generalizada e violência».

★Para que não nos domine

«é preciso compreender o contexto em que a raiva surge, como se interpretou essa situação e quais os gatilhos de pensamento que a precipitaram. A raiva surge, muitas vezes, porque fazemos julgamentos partindo do princípio que os outros deviam seguir as nossas regras», sublinha Fernando Magalhães. Segundo o especialista, «as piores formas de lidar com esta emoção é reagir física e verbalmente; reprimi-la de forma negativa (não aprender a geri-la nem a perceber o seu significado) e usá-la como forma de reação habitual.»

★**A raiva não é saudável quando** «surge de maneira

PARA NÃO “EXPLODIR”

A MELHOR FORMA DE LIDAR COM A RAIVA

Pode levar a uma explosão e não ser a reação mais útil ou adaptativa, pois, como lembra Fernando Magalhães, psicólogo, «não é um estado de observação racional». Em vez de se limitar a reagir, siga os conselhos do especialista:

- 1 Tente abrandar a respiração, sente-se e conte lenta e progressivamente.
- 2 Dirija a atenção para a inspiração e expiração e faça exercícios de contração e relaxamento muscular.
- 3 Lembre-se que as outras pessoas têm perspetivas diferentes da nossa e é inútil exigir que os outros devam saber ou comportar-se de acordo com as nossas regras.

FONTE: DR. FERNANDO MAGALHÃES, PSICÓLOGO CLÍNICO

persistente, excessiva e incontrolável, face a situações ou pessoas que não justificariam. Isso significa que se tornou excessiva. O mesmo se aplica caso esteja a criar conflitos pessoais ou a fazer com que a credibilidade seja posta em causa. Sentir culpa e remorsos frequentes, por reações que depois avalia como distorcidas, é sinal de que a raiva que sente não está nivelada». ★