



Dr. Fernando Lima Magalhães
Psicólogo Clínico

PSICOLOGIA CLÍNICA E PSICOTERAPIA COGNITIVA- COMPORTAMENTAL
PORTO- PORTUGAL
WWW.FERNANDOMAGALHAES.PT



Emoções:

GUIA RESUMIDO PARA A COMPREENSÃO E GESTÃO DE EMOÇÕES

Tristeza

- Qual o papel positivo que pode ter na nossa vida?

Pode ser útil para nos alertar que algo foi perdido na nossa vida, como pessoas queridas, objectos com significado, que houve uma decepção e que precisamos de suporte e conforto dos outros. É um sinal para evitar certos comportamentos e fazer escolhas diferentes, mais acertadas e de acordo com as nossas necessidades.

Para que serve a tristeza? Para alertar que algo que não nos faz bem e que precisamos de compreender o seu significado para corrigirmos algo, para pedir ajuda e apoio. O humor depressivo facilita um raciocínio que permite uma análise metódica para detetar falhas, erros e fazer avaliações, que noutro estado de humor não se conseguiria.

- Em termos biológicos que substâncias entram em ação quando sentimos tristeza?

A emoção é uma resposta complexa em que intervém o nosso sistema límbico e o sistema nervoso autónomo. Na tristeza há uma diminuição de serotonina e dopamina.

- Homens e mulheres vivem a tristeza de forma diferente? Poderão viver de maneira diferente devido à pressão cultural e aos estereótipos associados a cada género (ex: socialmente espera-se que os homens não expressem tanto as emoções como as mulheres)

- O que estamos a perder quando nos negamos a sentir tristeza?

Podemos ficar paralisados ou anestesiados e perder tempo e oportunidades de crescimento com a informação que a tristeza nos tentava dar.

Que efeitos negativos, na nossa saúde mental e física, pode ter o facto de reprimirmos a tristeza?

Reprimir a emoção faz com que ela piore; a tristeza prolongada pode provocar problemas cardiovasculares, reduzir a eficácia do sistema imunitário e ficar mais vulnerável a doenças.

- Qual a melhor forma de lidarmos com a tristeza?

Aceitar, compreender o propósito da emoção (porque estou triste, o que há de desconcertante na minha vida? o que devo mudar?) e agir de forma diferente (mesmo que não haja vontade); a emoção muda depois da acção! Falar com amigos e familiares, expressá-la (não por muito tempo), rir, usar o humor, fazer desporto, praticar mindfulness e a gratidão, cantar...

E o que devemos evitar fazer, quando sentimos tristeza?

Evitar ruminar ou ficar demasiado tempo com essa emoção; evitar o isolamento social, não criticar ou julgar a emoção, ela tem uma finalidade!

- Em que circunstâncias é que a tristeza se torna negativa?

Quando se torna persistente e nos impede de usufruir e ter prazer nas situações, quando nos impede de ver o que há de bom, belo, interessante nas situações e impede a acção, paralisa e não leva a uma mudança de atitudes ou comportamentos.

Que sinais de alarme indicam que estamos a viver uma tristeza pouco ou nada saudável?

Quando se deixa de fazer as coisas que antigamente davam prazer; quando se está em auto-critica constante; quando se deixa ter prazer ou não se vislumbra um significado da vida, quando tudo parece mau e se perde energia, esperança e motivação, quando o sentimento persiste durante semanas...

Repulsa

- Qual o papel positivo que pode ter na nossa vida?

Indica-nos alguma coisa que devemos rejeitar ou afastar como pessoas, alimentos ou situações. Isto permite a nossa proteção e sobrevivência por rejeitarmos alimentos com cheiro ou aspecto desagradável e que seriam perigosos e evitar doenças. Também ajuda à saúde mental por afastarmos de pessoas ou situações perturbadoras.

Para que serve a repulsa?

Para proteger de situações, comportamentos ou ideias condenáveis, ou pessoas potencialmente negativas ou que avaliamos como repugnantes ou impróprios.

Para manter o organismo saudável , manter a saúde, evitar doenças (pela repulsa de ingerir alimentos estragados e afastar coisas com mau cheiro ou de resíduos corporais e animais)

Para evitar a agressividade porque a repulsa reduz o batimento cardíaco.

O que temos a aprender com a repulsa?

Aprendemos a afastarmo-nos da nossa fonte de desconforto, a evitar riscos, como 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 distinção entre situações e pessoas atrativas de situações que causam aversão, dando informação sobre as nossas preferências e personalidade.

-Em termos biológicos que substâncias entram em ação quando sentimos repulsa?

Não parece haver uma substância específica, mas uma interação complexa entre estruturas cerebrais e neurotransmissores.

- Homens e mulheres vivem a repulsa de forma diferente?

Alguns estudos sugerem que as mulheres experienciam mais aversão que os homens.

- Qual a melhor forma de lidarmos com a repulsa?

É uma resposta bastante involuntária mas poderá observar com atenção como está a reagir e a analisar as causas da repulsa, se faz sentido e se há uma razão justificável.

- E o que devemos evitar fazer, quando sentimos repulsa?

Evitar generalizar a repulsa para pessoas, objectos 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.

- Em que circunstâncias é que a repulsa se torna negativa? Que sinais de alarme indicam que a repulsa se tornou exagerada e não nos beneficia?

Quando se torna excessiva ou persistente e nos faz evitar ou fugir de situações que são seguras. Quando há uma excessiva escrupulosidade de higiene ou de evitação de contacto com objectos, alimentos, pessoas que são seguros (isto pode levar a um transtorno obsessivo compulsivo).

Medo

- Qual o papel positivo que o medo pode ter na nossa vida?

É uma resposta vital a ameaças físicas ou psicológicas;

Permite a proteção da vida ao agirmos ou fugirmos de situações perigosas ou ameaçadoras, permite estarmos atentos e vigilantes a alguma ameaça, permite evitar acidentes ou sofrimento.

Para que serve o medo?

Para reagir com uma resposta adequada a situações ameaçadoras ou potencialmente perigosas; permite adaptação a muitas situações, como fugir se virmos um animal perigoso ou trabalhar melhor para evitar ser despedido; permite manter o organismo vivo e em bem-estar.

- Em termos biológicos que substâncias entram em ação quando sentimos medo?

O cortisol, adrenalina

- Homens e mulheres vivem o medo de forma diferente?

Muitos estudos sugerem que as diferenças observadas devem-se mais aos estereótipos de género, ou seja, às expectativas culturais que recaem para cada género do que a diferenças biológicas.

- Qual a melhor forma de lidarmos com o medo?

Observar como o corpo reagiu e o que está a sentir; analise as causas, tem uma explicação por detrás? Foi adequado, útil ou foi excessivo e desencorajador? Que mensagem está a transmitir e o que posso aprender com esta reação?

E o que devemos evitar fazer, quando sentimos medo?

Evitar criar medo do medo, reprimi-lo, nega-lo ou generaliza-lo para outras situações ou pessoas que são, pela lógica, neutras. Evitar fazer julgamentos ou críticas sobre o medo. Evitar o perfeccionismo emocional (não exigir emoções perfeitas)

- O que temos de fazer para que o medo não se transforme em pânico?

Compreender o medo como uma reação adaptativa e útil em vez de se assustar com ele; Ter períodos de descanso e de experiências positivas; analisar as situações onde surgiu e criar uma gestão da emoção construtiva, compreensiva em que usa a emoção em vez de se preocupar com ela. Fazer uma boa gestão do tempo e do stress quotidiano)

- Em que circunstâncias é que o medo se torna negativo? Que sinais de alarme indicam que estamos reféns de um medo patológico?

Quando se torna uma emoção predominante que nos impede de agir ou de ter prazer e limita a acção; 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 (ex: transpirar muito antes de falar em público)

Raiva

- Qual o papel positivo que a raiva pode ter na nossa vida?

Permite definir as nossas fronteiras e escapar/ proteger de situações perigosas, permite reagir e afirmar os nossos direitos perante ofensas, provocações, ameaças ou obstáculos, permite prosseguir os nossos objectivos e provocar mudanças sociais perante injustiças.

Para que serve a raiva?

Para reagirmos e protegermos face a ameaças, afrontas, ou injustiças, para defendermos os nossos direitos e necessidades quando interpretamos que fomos injustiçados, prejudicados ou ofendidos. Pode criar energia para ultrapassar uma barreira que apareceu no nosso caminho.

- Em termos biológicos que substâncias entram em ação quando sentimos raiva?

Catecolaminas, Testosterona

- Qual a melhor forma de lidarmos com a raiva?

A raiva pode levar a uma explosão e não ser a reação mais útil ou adaptativa pois não é um estado de observação racional. Por isso deve-se tentar abrandar a respiração, sentar e contar lenta e progressivamente. Dirigir a atenção para a inspiração e expiração e fazer exercícios de contração e relaxamento muscular. Lembrar que as outras pessoas têm perspectivas diferentes da nossa e é inútil exigir que os outros devam saber ou comportar de acordo com as nossas regras.

E o que devemos evitar fazer, quando sentimos raiva?

Evitar tomar decisões a quente, evitar reagir fisicamente ou verbalmente, insultar, ou ter reações que vão levar a consequências ainda mais negativas e ao arrependimento e culpa.

- Que efeitos negativos, na nossa saúde mental e física, pode ter o facto de reprimirmos sistematicamente a raiva?

Aumento do risco cardiovascular, enfraquece o sistema imunitário, e encurtar a esperança de vida; pode levar à depressão e ansiedade generalizada e violência.

- Qual a pior forma de lidar com a raiva?

Reagir fisicamente e verbalmente seguindo a emoção, reprima-la de forma negativa (não aprender a geri-la nem a perceber o seu significado) , manter esta emoção como forma de reação habitual.

- O que temos de fazer para que o a raiva não nos domine?

Compreender as situações e o contexto que levaram à raiva, como interpretei a situação e quais os gatilhos de pensamento que levaram à raiva? A raiva surge porque fazemos julgamentos como os outros se comportam e que deviam seguir as nossas regras.

- Que sinais de alarme indicam que vivemos a raiva de forma patológica e que é necessário recorrer a ajuda especializada?

Quando a raiva surge de maneira persistente, excessiva e incontrolável face a situações ou pessoas que não justificariam tal reacção. Quando a raiva está a criar conflitos pessoais ou a perder credibilidade devido a reações exageradas, quando sente culpa e remorosos frequente por reações que depois avalia como distorcidas.

Alegria

- Como se pode descrever a alegria?

É a sensação de conquista de algo importante, de êxito, de ser eficaz e bem-sucedido ou de aceitação e empatia por outras pessoas, de contentamento ou de auto-realização. Pode ter muitos significados e motivos diferentes, para cada pessoa. Está relacionada com o prazer, envolvimento em atividades de prazer e relacionamentos positivos.

Alegria e felicidade são a mesma coisa?

Alegria é uma reação momentânea, dos sentidos, mais intensa e rápida a um acontecimento (ex: ganhar o nosso clube de futebol)

Felicidade é um sentimento mais suave, duradouro, contínuo que depende de um atribuirmos um significado e uma direção positiva à vida.

Alegria é necessariamente o contrário de tristeza ou simplesmente uma não faz sentido sem a outra?

Estas emoções podem ser complementares, pois precisamos de uma para ter a perspectiva da outra.

- Em termos biológicos que substâncias entram em ação quando sentimos alegria?

Oxitocina, endorfinas

- Homens e mulheres vivem a alegria de forma diferente?

Alguns estudos sugerem que as mulheres experienciam mais satisfação que os homens, mas isto pode ser explicado pelas diferenças culturais que recaem para cada género.

- Qual o papel da alegria nas nossas vidas? Impele-nos à aproximação dos outros, à partilha e à intimidade, à socialização; mantém-nos activos e motivados para concretizar objectivos; dá-nos energia para tarefas extenuantes que englobam divertimento, excitação ou euforia e a conseguir ser persistente, confiante e motivado nessa realização ou em objectivos mais difíceis.

Para que serve? Serve para gerar a vontade de falar, de rir, aproximar das pessoas, de 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.

- A maioria das pessoas sente alegria todos os dias? O normal é sentirmos alegria

O normal é um conceito vago, ambíguo e culturalmente muito variado. O “normal” seria experienciamos “alegria” ou satisfação numa boa parte do tempo e inevitavelmente tristeza num parte menor porque ela dá nos as pistas para uma gestão das emoções numa dinâmica que se deseja globalmente positiva.

- O culto da alegria como sendo a emoção mais importante que devemos sentir não acaba por contribuir para que nos sintamos ...tristes?

Não conseguimos sentir alegria apenas porque queremos- ele será mais o resultado duma experiência; o leque de emoções tem um propósito conjunto e a vida perde significado se rejeitarmos negarmos as emoções negativas porque não estamos a ouvir as nossas necessidades.

- Como celebrar/cultivar a alegria no dia a dia de forma saudável?

Fazer um diário de gratidão, registrar e comemorar acontecimentos/ pessoas/ experiências positivas; manter boas amizades e bons hábitos como jantares de grupo onde estes sentimentos são partilhados, fazer elogio sincero. Praticar e desenvolver o optimismo e rodear-se de pessoas otimistas. Usar o humor, ouvir música alegre, contar anedotas ou descobrir o que lhe dá esta sensação.

