

AS EMOÇÕES

Você já parou para pensar quantas emoções experimentamos no decorrer de um único dia? Quando você acorda pode se sentir indisposto ou contente a depender do dia que lhe espera. Olhar pela janela e ver o sol brilhar pode ser motivo de alegria ou desânimo. Você pode se sentir motivado ou pensar no calor que faz e na correria que será seu dia. No caminho do trabalho um tropeço na calçada pode despertar a ira ou embaraço. Chegando lá, irrita-se ao esbarrar com aquele colega de trabalho que espalhou uma fofoca sobre uma pessoa muito próxima sua, mas pelo bem da boa educação ambos se cumprimentam como se nada houvesse acontecido, e toda essa formalidade o deixa furioso.

As emoções fazem parte de nossas vidas e a toda hora nos invadem sem mesmo nos darmos conta do que se passa. Habitua-se dividir as emoções em dois grupos: as **agradáveis** (como a alegria, o entusiasmo, o carinho, o prazer) e as **desagradáveis** (como a tristeza, a fúria, a mágoa, o medo, a vergonha). Em regra geral, as primeiras são socialmente aceitas e incentivadas. As desagradáveis, pelo contrário, geralmente são evitadas e temidas, é considerado “feio” e quase que “reprovável” quando manifestamos sentimentos desagradáveis. Por mais estranho que possa parecer, as emoções, mesmo as desagradáveis, têm um papel fundamental em nossa vida e podemos aprender muito quando nos voltamos para elas.

As pessoas costumam pensar que as emoções são “positivas” ou “negativas”, porém estamos falando de sensações no corpo que causam prazer ou desprazer, e que afetam o modo como agimos e pensamos. As emoções não são “boas” ou “más”, mas sim têm uma função adaptativa, o que significa que exercem a função de adaptação ao meio e orientam a sobrevivência no mundo.

O medo diante de um perigo real é uma reação adequada que induz a fuga, ao ataque ou a paralisação. Mas nos seres humanos, o medo pode se manifestar em situações em que não há perigo aparente, por exemplo, o medo de falar em público, de dirigir o carro ou de sair de casa. Nessa ocasião o medo nos diz que há um perigo “interior” envolvendo uma ameaça subjetiva, a pessoa sente sua integridade física ameaçada mesmo sabendo que não há riscos reais. Ou seja, o medo cumpre uma função interna de adaptação e cabe a reflexão do que ele está servindo em sua vida,

quais as conseqüências que lhe traz e o que o impede de modificar esse padrão de comportamento.

Apesar de todas as emoções serem formas de adaptação e sobrevivência no mundo, possuem diferentes funções adaptativas:

- As emoções desagradáveis nos protegem do perigo e orientam para objetivos e ações específicas;
- As emoções agradáveis nos motivam a explorar o mundo que nos rodeia de forma proactiva e restituem o equilíbrio depois de experiências emocionais desagradáveis.
- A compaixão nos permite olhar e responder à dor dos outros;
- A tristeza e o amor nos aproximam das pessoas;
- A vergonha e a culpa nos avisam para a possibilidade de exclusão do grupo;
- E a alegria engrandece a vida e promove a busca de felicidade.

Componentes emocionais

As emoções são extremamente ricas, têm um componente informativo, um componente comunicacional e um componente motivacional e de ação.

Componente informativa: As emoções informam-nos dos nossos estados internos e motivam-nos para responder às nossas necessidades no momento.

Componente comunicacional: As emoções informam os outros de como nos sentimos e incitam a que reajam conforme as emoções que presentem em nós. As emoções são as estruturas que guiam as nossas vidas, especialmente nas relações com os outros.

Componente motivacional e de ação: As emoções estabelecem objetivos prioritários e organizam-nos para ações específicas, nos fazem sair da estagnação e modificar as coisas que necessitam ser mudadas em nossas vidas.

*Autora: Kátia do Vale Pereira Flores da Silva
Psicóloga do CEMPS - CRP 12/09777*