

A Emoção no Bem-Estar Físico e Psíquico do Indivíduo

No dia-a-dia estamos continuamente expostos a inúmeros estímulos emocionais, desde sensações internas, como por exemplo, dores ou mal-estar, a acontecimentos externos, situações de confronto na escola, no trabalho...

Será que os pais se apercebem dos sentimentos e angústias dos seus filhos?

Será que as crianças se encontram emocionalmente preparadas para dizerem e explicarem o que sentem?

Para que as crianças consigam compreender conceitos como os de alegria, tristeza, raiva, medo é necessário incentivá-las a falar sobre o que sentem para que de uma forma precoce saibam identificar e lidar com os seus sentimentos.

Parece importante que o adulto tenha consciência de que o que nem sempre é considerado importante para ele, pode ser da máxima importância para a criança, pois esse é o seu mundo real, e é assim que a criança o vê e sente.

É justamente essa forma de sentir e experienciar da criança, muitas vezes desprezada pelos adultos, que vai fazer dela uma pessoa adulta mais ou menos equilibrada.

Para uma melhor compreensão parece importante tornar clara a distinção entre emoção e sentimento comumente estabelecida pelos autores que se interessam por esta questão. Desta forma, chama-se emoção ao conjunto de reacções fisiológicas e psicológicas que pode ser causado tanto por estímulos internos, (pensamentos ou recordações) como por estímulos externos (acontecimentos que são exteriores ao sujeito).

A emoção diferencia-se do sentimento porque ocorre normalmente com grande intensidade, num curto espaço de tempo, em que é notório para os outros que algo se passa connosco pois facilmente nos provoca sintomas fisio-psicológicos perceptíveis, tais como por exemplo: fugir, corar, transpirar. Diz-se por isso que a emoção, pelas suas características é algo impossível de esconder.

O sentimento, apesar de se prolongar no tempo é menos intenso quanto à sua duração e não necessariamente perceptível por terceiros, daí dizer-se que só se instala depois de ter ocorrido a emoção.

Esquematisando: Uma determinada causa ou acontecimento indutor provocará uma emoção que por sua vez levará a determinadas reacções fisio-psicológicas após as quais se instalará um sentimento, que só depois poderá tornar-se consciente.

Exemplificando: a escuridão na hora do deitar poderá provocar um medo aterrorizante que faz a criança tremer, gritar, chorar e levantar-se sistematicamente com medo do que, no escuro, lhe possa acontecer. A criança sente-se em pânico.

Torna-se fundamental que os pais - ao invés de explodirem com a criança dizendo que esta está a fazer birra e que “é todos os dias a mesma coisa”, dando-lhe uma palmada no rabo ou deixando-a dormir na sua cama – conversem com a criança no sentido de desmistificarem esse mesmo medo e estabelecendo com ela uma relação de segurança.

Desta forma a criança crescerá percebendo que é detentora de recursos internos para procurar ajuda ou resolver por ela os próprios problemas que a afligem.

Quando a gestão emocional não foi feita de forma ajustada enquanto criança, o adulto poderá sofrer desorganizações do funcionamento psicológico que poderão caminhar para psicopatologias major ou de gravidade acentuada.

Por isso é tão comum o indivíduo descarregar a sua raiva em paredes, portas ou almofadas, em vez de encarar a verdadeira causa desse estado emocional.

Segundo dados recolhidos ultimamente num largo número de investigações, torna-se claro que a inibição da expressão das emoções pode levar a debilidades no funcionamento imunitário bem como a uma saúde precária em vários índices. Segundo estes estudos, torna-se também evidente a importância do conhecimento da emoção e da inteligência emocional no reforço das competências sociais e do desenvolvimento saudável.

Se pensa que nem sempre conhece as suas emoções e que por vezes estas lhe trazem desconforto, não hesite. Peça ajuda.

Catarina Simões

Psicóloga Clínica Estagiária 10-11

Universidade Lusíada de Lisboa