

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### O TEMPERO DA VIDA: AS EMOÇÕES!!!

José está pensando, dando asas a sua imaginação... criou um mundo onde não haveria emoções e assim passou a detalhar o seu projeto. Imaginou um mundo sem emoções, um paraíso!!! Um lugar sem amor, raiva ou medo. No mundo esportivo, ninguém ficaria excitado em nenhum jogo seja futebol, vôlei ou tênis. Pensou que não teríamos nenhuma paixão e conseqüentemente nenhuma torcida fanática. Violência nunca mais!

Falou com Marcelo sobre suas idéias esportivas. Marcelo retrucou: *"Que prazer teriam as pessoas de jogar ou competir. Isto seria como comer comida sem tempero, sonsa."* José resmungou: *"huuummmhummm!"*

Procurou Cláudio, considerado por todos um entendido em artes. Falou com ele. Ouviu a seguinte resposta: *"A arte não existiria. As histórias simplesmente deixariam de ser interessantes. Para que contá-las? Sem complicações ou intriga, quem se preocuparia? E as fofocas!?"*

José sentou no bar, pensativo. De repente o Armando apareceu. Conto-lhe o seu projeto. Pasmado ouviu: *"José, você está besta!!! Transar teria gosto de corrimão de pensão. Trabalhar para que, qual a motivação? O desejo seria só figura de retórica, mas e a gata da esquina? Sonhar, criar, incentivar não teria mais nenhum significado. Vai, vai, ..."*

Depois de tudo, José pensou: *"Que confusão!!! É melhor deixar as pessoas do jeito que são. Ainda bem que isso não é verdade. Afinal as coisas boas da vida não existiriam, não é mesmo?"* Ufa!

### DANÇA DAS EMOÇÕES

Nós vivemos num mar de emoções. Elas permeiam **todas** as experiências da nossa vida. Podemos nos sentir **contentes** num bate-papo com um amigo e ficarmos **irritados** ou **frustrados** na fila do caixa do supermercado quando o cartão de crédito da pessoa que esta à sua frente falha. Os pensamentos e as experiências sempre estão associados às emoções, se estamos consciente ou não. O mundo não seria o mesmo se não houvesse as emoções.

O nosso rosto reflete as nossas emoções e por isso temos mais de **cem** expressões faciais **únicas**. Cada expressão facial representa uma emoção. As nossas emoções ajudam a tecer os "significados" de nossas vidas. As emoções nos servem de muitas maneiras. Como estrutura básica, nos permitem sobreviver: o **medo** nos alerta dos perigos da vida, ativador da nossa resposta de luta e fuga; a **raiva** é o combustível para sobrepular as dificuldades circunstanciais da vida; o **desejo** é a nossa manutenção na face da Terra como espécie.

Além da nossa sobrevivência, as emoções têm papel fundamental na manutenção de nossa **saúde**, **segurança** e **bem-estar**. As emoções **temperam** o nosso caráter e mantêm a qualidade dos nossos relacionamentos e experiências. As emoções nos tornam prontos para entrar em ação, a nos envolver e aprender.

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

Mesmo as consideradas “**negativas**” têm seu papel natural e regulador do nosso funcionamento: **frustração**, **impaciência**, **desgosto** e **raiva** podem nos levar a nos tornarmos mais produtivos. A **ansiedade** e a **irritabilidade** significam que está na hora de parar e relaxar. A **solidão** pode nos levar ao profundo conhecimento de cada um de nós. A **tristeza**, a curar as nossas perdas. A **culpa** pode ser sinônimo de honestidade.

Mas lembramos que cada ser humano é único; portanto, comparações entre nós sempre levam a **erros** de interpretações. Cada ser humano se expressa por meio de suas emoções, parte vital da personalidade. Sem as emoções, não seríamos o que somos.

Nós, brasileiros, tendemos a compreender os pensamentos como “**racionais**” e muito mais úteis do que as emoções. Para nós as emoções representam uma “**bagunça**”, mas verdadeiramente as emoções funcionam como um sistema de verificação. Por meio delas avaliamos as “coisas” da vida. Por trás do que chamamos de racionalidade residem as emoções. Por meio delas os seres humanos podem expressar a maestria, entender o nosso ambiente, compreender o nosso mundo e expressar a genialidade mental que reside dentro de cada um de nós.

Durante todo o século 20, começamos grosseiramente a entender a nossa mente e como ela expressa nossas emoções. Quando expressamos as nossas emoções estamos lidando com a nossa **vida**. Tudo que foi pressuposto sobre a **idade da razão** acabou não se realizando por completo porque existe muito mais. Hoje reconhecemos a interligação complexa entre o que pensamos e as emoções.

Um grande pensador do século 19, o psicólogo William James, reconheceu que *“precisamos unir a matemática com a poesia, o fervor com a medida, a paixão com a razão; isto é o ideal”*.

Quando alguém fica com **raiva** é **muito fácil**. Mas a pessoa ficar com raiva, na intensidade correta, na hora certa e com o propósito correto não é **nada fácil**. Por acaso não é isto que todos procuram para lidar de maneira correta e respeitosa com as outras pessoas?

No amor, no trabalho e nas relações familiares, as emoções não produtivas podem levar à **má** comunicação e à inabilidade de trabalhar e resolver problemas. As relações são melhores quando nós somos capazes de pensar e responder aos outros de maneira adequada. Quando nossas emoções são **exageradas**, reagimos aos outros sem o benefício da razão. Quando, lidando com nossas emoções mais efetivamente, somos capazes de dissipar as **reações estressantes**, nos permitimos pensar mais claramente e tomar as decisões melhores.

Termino perguntando a você: *“Como tempera sua vida?”*

Dr. Luiz Carlos Bertoni