

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

PESAR E REMORSO: EMOÇÕES QUE CORRIGEM O CURSO DA VIDA

O **pesar**, a **tristeza** e o **remorso** envolvem um leque muito amplo de sentimentos. Em determinadas condições, essas emoções são respostas necessárias do organismo humano. O **pesar** ocorre depois das grandes perdas e é normal. É a maneira de lidarmos com as mudanças drásticas da vida. Se não sentirmos **remorso** ou **desapontamento**, faremos mal e porcamente uma tarefa ou tratamos mal alguma pessoa. E assim, não teríamos motivação para mudar nossos comportamentos.

A **tristeza** e o **pesar** prolongados, porém, podem levar à depressão. A **depressão clínica** é uma condição complexa e muito grave que deve ser tratada o mais rápido possível. Quando aparece o sentimento de **tristeza** e para o indivíduo não apresenta propósito produtivo e o empurra para baixo. Assim, a tristeza é uma negatividade que pode **colorir de preto** todos os eventos positivos de nossa vida.

PESAR

Pesar significa perda. O pesar profundo de modo geral está associado à perda de uma “pessoa querida” que pode estar perdida para sempre. Podemos dizer que o pesar honra a memória de um amor perdido, e a pessoa passa pelo processo da “dor emocional”. O pesar revela o valor da ligação entre as pessoas.

Também ficamos pesarosos quando perdemos um *emprego*, quando um *amigo muda para outra cidade*, quando ficamos *gravemente doentes* ou mesmo quando morre o nosso *bicho de estimação*.

A **fadiga** e a **letargia** freqüentemente acompanham o sentimento de pesar, refletindo o sofrimento no corpo, que deste modo nos concede o tempo necessário para a reflexão. E assim podemos incorporar o aprendizado ao processo da vida. O pesar é um processo natural para curar a “dor emocional”, e quando alguém não passa por este processo corre o risco de ficar desorientado e desligar-se da vida.

Às vezes uma pessoa pode ficar pesarosa quando perde uma “pessoa querida”, mas isso pode durar por 1 ou 2 anos, decrescendo em intensidade. Isto é natural e também envolve o processo da **cura**. Se por algum motivo o processo não evoluir, não ocorrerá a cura.

Quando o ultrapassa um certo limite, o sentimento do **pesar** deixa de ser um valor de quanto somos amados. Esta situação rompe o equilíbrio e ficamos sem energia. Dessa maneira, pode-se tornar uma armadilha da qual não podemos escapar. Um círculo **vicioso** de dor e infelicidade. Depois de certo tempo, se o pesar não mostrar evidências de que está diminuindo e a vida virar sofrimento, significa que está na hora de procurar ajuda e revolver o problema.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Um **pesar não resolvido** ou que parece um problema insolúvel pode levar ao **desespero**. O desespero é quando perdemos a fé de que as coisas não mudarão. A crença de que não haverá resgate ou nada será renovado. O desespero vai além do pesar, e se transforma em **desesperança**.

REMORSO

O remorso é um sentimento sobre os eventos passados. É a sensação do que **não era para ser dito, do que não era para ser feito**.

Muitos de nós temos remorso a respeito de algo em nossa vida. O encontro com aquela pessoa que deveria ser beijada e não beijamos. A sensação que deveríamos ter feito mas não fizemos. O remorso pode ser também o sinal de que nos preocupamos com algo importante, de que temos algo a aprender. E assim pode nos ajudar a fazer melhores escolhas no futuro.

Quando se tornar uma sensação de que **fracassamos** ou ficamos **desapontados**, acaba trazendo muito *sofrimento* que pode afetar negativamente a nossa vida a ponto de impedir de vivermos o presente. Ficamos imobilizados para usar os nossos recursos, impedidos assim de criar as mudanças positivas em nossa vida. Quando o remorso ultrapassa certos limites, **deixa** de ser produtivo e útil.

As emoções negativas ou positivas de modo geral sempre nos servem como aprendizado importante. Porém, quando vão além desse limite e passam a trazer problemas que não conseguimos resolver, está na hora de procurar ajuda profissional.

Eu ousar dizer que hoje em dia, com as tecnologias de que dispomos, podemos resolver 70% das emoções negativas em cerca de 2 horas. As mais complexas podem demorar mais tempo, porém a grande maioria é passível de ser resolvida.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

Londrina (PR) 1 de fevereiro de 2001