

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

O RUFAR DOS TAMBORES: RAIVA, FÚRIA E FRUSTRAÇÃO

As emoções funcionam como um “sistema avaliador” de cada experiência ou das situações pelas quais passamos. A **raiva** pode funcionar como um motivador muito poderoso e nos tornar produtivos. A raiva gerada pela **injustiça** pode nos inspirar a fazer reformas ou revoluções nos hábitos e costumes de nossa sociedade. Nos grandes clássicos do nosso futebol, as vésperas do jogo às vezes o time considerado o melhor inadvertidamente provoca raiva no adversário e transforma-o em um time cheio de brio que muitas vezes termina o jogo como vencedor.

Sentimos **raiva** nas ocorrências do dia-a-dia, quando derramamos comida no chão, quando alguém no trânsito faz algum sinal de que não gostamos ou quando somos podados nas estradas por outro carro. A raiva é uma forma de desgosto como a **impaciência**, a **frustração** ou a **amargura**.

A **raiva** influi no corpo humano e deixa nosso rosto vermelho e o coração disparado. Respiramos rápido e profundamente. *Quanto mais intensa for a raiva, menos controle dela nós temos.* Se a raiva dura alguns minutos, ficamos incontroláveis e preparados para a guerra. A **raiva** e a **hostilidade** são duas emoções negativas muito estressoras do nosso corpo, principalmente do **sistema circulatório** e do **coração**.

A **raiva** pode significar estrangular. Estrangular é derivada da palavra latina “**angere**”. *Angina pectoris* significa *dor no peito*. Quando alguém tem angina significa ataque do coração. Ficar raivoso cronicamente pode danificar o sistema cardiovascular e, em muitos casos, a morte por “infarto do coração”.

No final dos anos 60, Friedman e Rosenmann, ambos cardiologistas americanos identificaram o que vieram chamar de **personalidade do tipo A**, são pessoas propensas a doenças cardiovasculares. Estas pessoas apresentam alto nível de raiva e hostilidade principalmente quando não extravasadas.

A raiva é sempre dirigida para o exterior, como as pessoas, situações, instituições ou algo que incomoda. Geralmente a raiva leva as pessoas a ter resposta desproporcional ao fator da provocação. Quando dirigimos a raiva para nós mesmos, isto nos torna culpados e deprimidos.

Em nossa sociedade a **raiva** não é considerada muito “legal”, e assim muitas famílias desencorajam as crianças a expressar a raiva e não validamos este sentimento. Quantas vezes você ouviu: “*não fique com raiva, isso é ruim*”, como se fosse possível excluir este sentimento de nosso arsenal emocional? Muitos adultos confundem suas emoções e não reconhecem se estão com raiva, ansiedade ou depressão. Muitos são incapazes de controlar este sentimento, e assim a raiva inunda todos os pedaços de sua vida.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

A **frustração** é a versão menos intensa da raiva, uma espécie de irritação com o que está acontecendo ou não. A frustração aparece quando nossos esforços se tornam em vão ou não são realizados, e também quando não somos ouvidos ou somos incapazes de obter o que queremos. Muitas vezes a frustração impede que continuemos com algo que não vai funcionar ou não dará os resultados esperados.

Por trás da frustração existem elementos de **impaciência**, **desapontamento** e **rejeição**. A frustração apresenta os mesmos sintomas físicos da raiva, porém em grau muito menor.

A **impaciência** é o sentimento de inquietação, a avidez de ir em frente. As demoras nos impedem de ir direto aonde queremos chegar. Ficamos loucos da vida quando as pessoas fazem as coisas devagar. Se você é muito impaciente e sempre tem muita pressa em fazer algo, você acha que os outros o estão atrasando.

Quando a **raiva** aumenta muito em intensidade, transforma-se em **ódio** (fúria), que nos impede de pensar clara e racionalmente. O ódio nos coloca em situação em que não temos perspectiva, ficamos sem controle, temos uma visão vermelho escura em que a razão fica cega e estamos então preparados para a violência.

Se você tiver a capacidade de perdoar e se perdoar, você dispõe do grande remédio para a **raiva**, o **ódio** (fúria) e a **frustração**. O **perdão** é última coisa que passa em nossa mente quando estamos raivosos e é imaginável quando estamos odiando. Mas *o perdão não beneficia o outro, mas a nós mesmos, e assim perdoar é a coisa mais inteligente que podemos fazer, pois assim nos tornamos o beneficiário máximo do perdão.*

O **perdão** tem a capacidade de dissolver a raiva e permitir que sejamos livres, a nossa completa libertação. Muitos não conseguem perdoar aos outros e muitas vezes a pessoas de quem sentem raiva nem sabe disso, e assim o grande prejudicado é o próprio raivoso. Felizmente existe a chave que abre a porta da liberdade para quem não consegue se livrar sozinho da **raiva**, do **ódio** e da **frustração**.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

Londrina (PR), 5 de maio de 2001