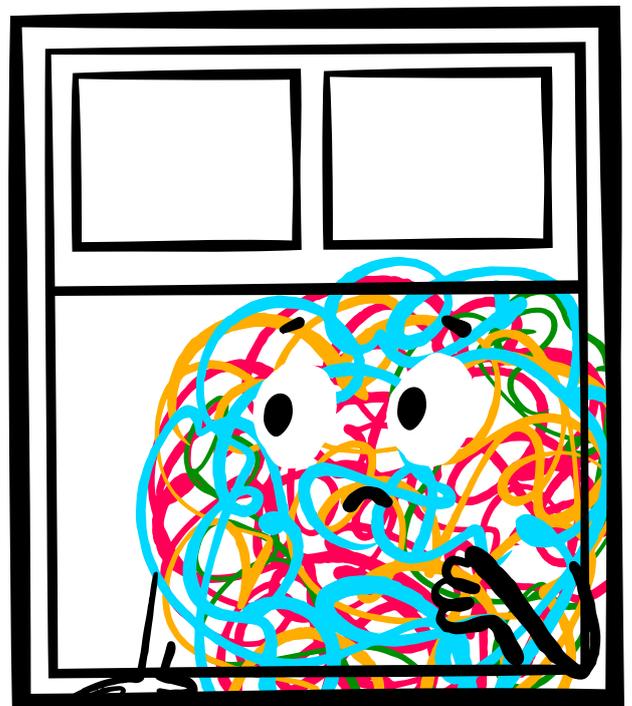
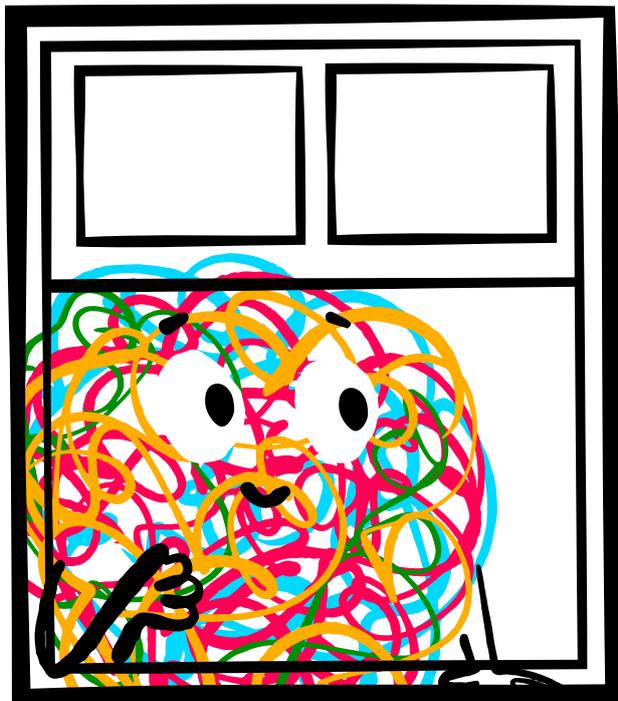


ame
sua
mente

na
escola

Da alegria à tristeza: qual o papel das nossas emoções?

Fernanda de Moraes





Compreender-se é fundamental para estabelecer relações saudáveis

A busca pela felicidade é inerente aos ser humano, sendo tema de discussão tanto nas escolas filosóficas como nos filmes e séries de TV. Também é possível perceber no dia a dia o quanto que esta busca funciona como uma espécie de guia para a tomada de decisões: procuramos fazer aquilo que nos faz feliz.



Apesar de parecer natural, a busca constante pela felicidade pode se tornar nociva. Atualmente, segundo o filósofo Pascal Bruckner, vive-se um momento de dever de felicidade, no qual a perseguição constante por esse estado emocional se torna uma inquietação permanente capaz de impor ao indivíduo um estado de angústia.

Neste contexto, também nos esquecemos que a felicidade coexiste com outros estados emocionais, como a desmotivação, a ansiedade, a tristeza e o estresse. Para completar, muitos ainda confundem “felicidade” com “ausência de tristeza”, assim como facilmente acredita-se que a saúde é a ausência da doença. Este mal-entendido pode causar enorme frustração e desânimo.

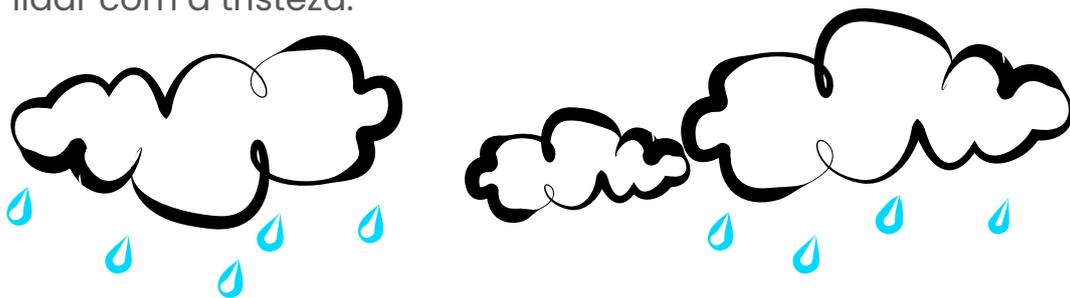
Por essa razão, a atenção ao nosso estado emocional através da auto-observação é fundamental para o melhor gerenciamento das nossas emoções, pensamentos e comportamentos.

A efetivação desse processo passa pela compreensão da relação entre nossas emoções, pensamentos e comportamentos e as circunstâncias em que estamos inseridos.



A tristeza, por exemplo, é uma resposta universal às situações de perda, derrotas e desapontamentos. Por mais que seja uma emoção considerada “desagradável”, a tristeza tem alto valor adaptativo por permitir que o ser humano poupe energia e recursos para situações futuras, além de sinalizar ao grupo que precisamos de ajuda.

Perder pessoas queridas, não receber a promoção que esperava ou até ser demitido, perder algum objeto de valor ou ficar sem ver os amigos são situações nas quais a tristeza é a emoção esperada, e, o mais importante de ser ressaltado é que ela pode ocorrer de forma adaptativa, de acordo com o cenário que a pessoa está enfrentando. Por exemplo, essa emoção pode fortalecer os laços sociais a partir de demonstrações de solidariedade, que tornam mais fácil lidar com a tristeza.



As emoções da família do medo e da ansiedade também são fundamentais para a adaptação humana. O medo e a ansiedade, com suas inúmeras manifestações, são reações ao perigo. O cuidado ao atravessar a rua, não beber e dirigir e lavar as mãos constantemente são comportamentos resultantes do medo – para além da empatia e senso de coletividade.

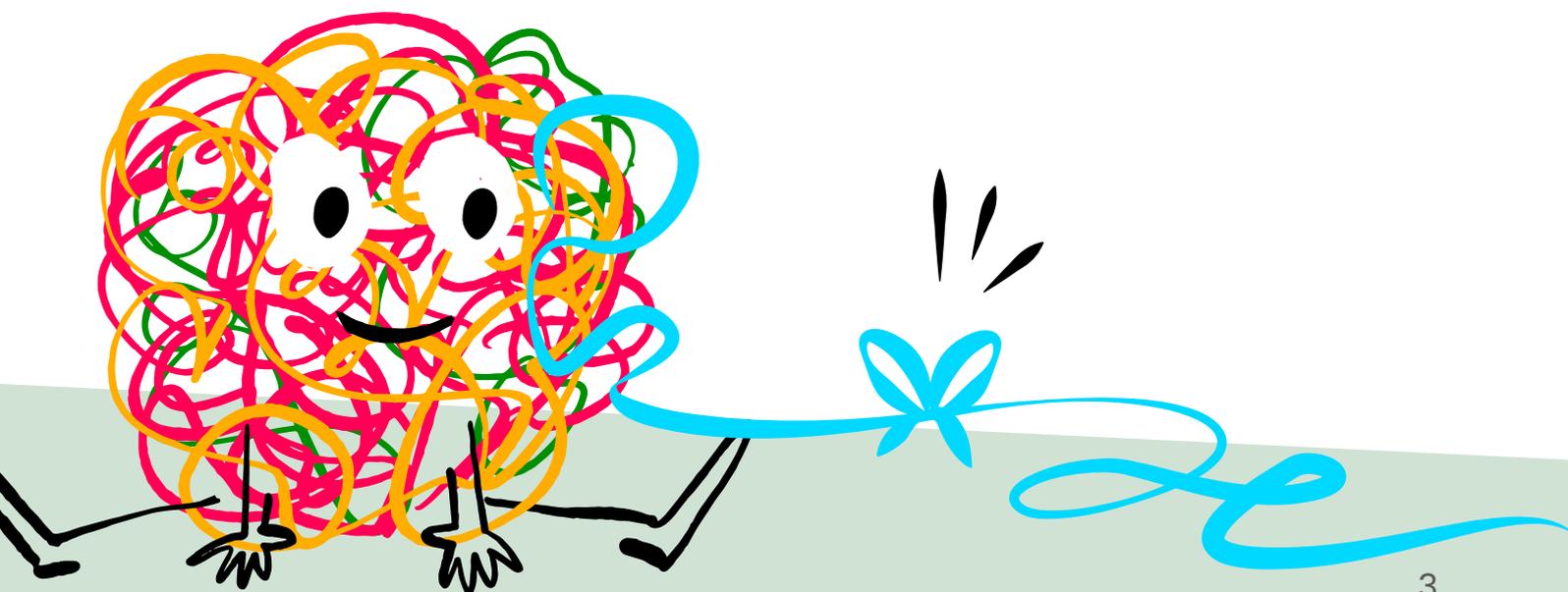
A percepção de que as emoções desagradáveis são fundamentais para que nos adaptemos aos desafios da vida não deve alimentar uma perspectiva de total resignação ou entrega, mas sim orientar a construção de um entendimento compreensivo e acolhedor às nossas emoções antes de assumirmos que elas são sinais de problemas ou transtornos mentais.

Como lidar com as emoções desagradáveis?

Geralmente, problemas e transtornos mentais estão relacionados com a dificuldade de nos adaptarmos aos desafios do cotidiano, como uma entrevista de emprego, uma discussão com um familiar, nossa carga de trabalho etc. . Neste sentido, como já indicamos, emoções como a ansiedade, o medo e a tristeza (em intensidades não prejudiciais) podem ser úteis, nos auxiliando a reagir de forma saudável e benéfica.

Sendo assim, uma reflexão atenta – mas não necessariamente alerta ou desesperada – para a tristeza, o medo e a ansiedade, é mais positiva do que a busca incessante pela felicidade, já que encontrá-la e construí-la só é possível a partir da boa relação com outras emoções.

Aceitar as emoções desagradáveis tem resultados mais positivos para a saúde mental do que evitá-las ou negá-las. Pois reconhecer o estado emocional resulta no autoconhecimento e tende, ao longo do tempo, ao equilíbrio, enquanto evitá-lo proporciona um embate emocional contínuo. Ou seja, aceitar permite a resolução, à medida que negação traz a manutenção do conflito entre o indivíduo e suas emoções.



Após a aceitação, é possível iniciar a segunda etapa do processo que consiste em identificar, explicitamente, a experiência angustiante, em vez de fingir que essa situação não ocorreu ou não causou um impacto emocional. Isso pode ser feito por meio da escrita ou de conversas, já que assim, expomos a situação e nos obrigamos a confrontá-la.

Por meio da linguagem, escrita ou oral, é possível reenquadrar cognitivamente a experiência para alterar o seu impacto emocional. Esse objetivo pode ser alcançado por dois caminhos diferentes. O primeiro requer a reinterpretação da situação através da construção de um significado diferente para uma determinada situação, por exemplo: trabalhar de casa pode ser interpretado como uma alternativa para passar mais tempo com os animais domésticos.

O segundo caminho possível demanda que coloquemos o evento em perspectiva, nos distanciando dele para que assim seja possível avaliá-lo como se tivesse ocorrido com outra pessoa. Para aumentar a efetividade dessa técnica, podemos nos perguntar o que diríamos para um amigo ou uma amiga, que estivesse passando por uma situação parecida.

Os três mecanismos apresentados - aceitação, identificação e reenquadramento - são exercícios individuais que, para serem realizados, não exigem mais do que tempo para refletir. Apesar de simples, essas ferramentas possibilitam um melhor manejo, e até redução das emoções desagradáveis, contribuindo para o bem-estar e fortalecendo a resiliência, que, de forma geral, é a nossa capacidade de lidar com a adversidade.

Referências Bibliográficas

Comte-Sponville, André. A felicidade, desesperadamente.
São Paulo: Martins Fontes, 2001.

Estanislau, Gustavo(org); Bressan, Rodrigo (org). Saúde mental na escola.
Porto Alegre: Artmed, 2014.

Freire, Paulo. Educação como prática da liberdade.
Rio de Janeiro: Paz e terra, 1967.

Grau, Jason D; Hunter, Richard G.; McEwen, Bruce, S. The neuroscience of resilience. *Journal of the Society for Social Work & Research*. v. 9. P. 305-339. p 307.

Porto, J. A.. Depressão: conceito e diagnóstico. *Revista Brasileira de Psiquiatria (São Paulo)*, São Pulo Brasil, v. 21, n.supl 1, p. 6-11, 1999.

Tabibnia, Golnaz. Na effective neuroscience model of boosting resilience in adults. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. v. 115. p. 321-350.

VIANA, M. B. Freud e Darwin: Ansiedade como sinal, uma resposta adaptativa ao perigo. In: Murta, C., Bocca, F.V., Simanke, R.T. (Org.). *Psicanálise em Perspectiva II*. Paraná: CRV, 2011 v. , p.163 -196. p. 191.

Créditos

Autora:

Fernanda de Moraes

Formada em História pela Universidade de São Paulo (USP). É professora de educação socioemocional e de história (EF2 e EM) e autora de material didático.

Supervisão de conteúdo:

Ana Carolina C. D'Agostini

Psicóloga e pedagoga formada pela PUC-SP, especialista em Psicologia nos Cuidados da Saúde da Mulher pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e mestre em Psicologia da Educação pela Columbia University. Autora do livro didático "Se Liga na Vida" (Editora Moderna, PNLD 2021), gerente editorial no Programa Semente e formadora e coordenadora de formações do Instituto.

Gustavo Estanislau

Psiquiatra da infância e da adolescência (UFRGS). Coautor do livro "Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber", editora Artmed. Pesquisador e membro associado do Instituto Ame Sua Mente. Doutorando em Psiquiatria pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Realização

ame
sua
mente

na
escola

Apoio



instituto

UMCINE

Parceiros

