

OBSERVANDO-SE PARA APRENDER A OBSERVAR

Fernanda de Moraes



Compreender a si é fundamental para estabelecer relações saudáveis

A pandemia representa uma ameaça à saúde física e mental. Além do temor generalizado da contaminação e seus possíveis desdobramentos, sabemos que as novas formas de se relacionar e de trabalhar somadas à instabilidade econômica impactam nosso bem-estar.

Dentro desse novo contexto, o isolamento e o distanciamento social nos impacta emocionalmente por meio da redução de situações que nos trazem felicidade. Ainda, é comum confundir “felicidade” com “ausência de tristeza”, assim como facilmente acreditamos que a saúde é a ausência da doença, e este mal-entendido pode causar frustração e desânimo. Porém, é importante lembrarmos que a felicidade coexiste com outros estados emocionais, como desmotivação, ansiedade, tristeza e estresse¹.



A atenção ao nosso estado emocional por meio da auto-observação é fundamental para um melhor gerenciamento das nossas emoções, pensamentos e comportamentos. A efetivação desse processo passa pela compreensão da relação entre nossas emoções, pensamentos e comportamentos e os contextos 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 ajuda².

1 Comte-Sponville, André. A felicidade, desesperadamente. São Paulo: Martins Fontes, 2001. p. 40

2 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.p. 6

Em um contexto no qual a morte se apresenta por números altíssimos todos os dias, fomos privados de atividades prazerosas cotidianas - almoço com colegas, conversas nos corredores da escola, abraços e cumprimentos entre aulas – e também nos afastamos de pessoas queridas em nome da segurança. Consequentemente, a tristeza se torna uma emoção esperada, e, o mais importante de ser salientado, 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 e apoio, 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 perigo³. A precaução e o cuidado para não se contaminar, utilizando máscaras, respeitando o distanciamento social e mantendo as mãos limpas, são comportamentos oriundos – para além da empatia e senso de coletividade – do medo.

A percepção de que as emoções consideradas desagradáveis são fundamentais para que nos adaptemos aos desafios da vida não deve alimentar uma perspectiva de total resignação ou entrega em relação a elas, 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 mentais⁴.

3 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

4 Estanislau, Gustavo(org); Bressan, Rodrigo (org). *Saúde mental na escola*. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 27

Como podemos lidar com as emoções desagradáveis?

De forma geral, 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.⁵. Neste sentido, como já indicamos, emoções como a ansiedade, o medo e a tristeza (em intensidades adequadas) 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 uma busca incessante pela felicidade, já que encontrá-la e construí-la só é possível a partir da boa relação com essas emoções desagradáveis, e não da sua negação.

Aceitar as emoções desagradáveis tem resultados mais positivos para a saúde mental do que evitar ou negar tais emoções⁶. Pois aceitar o estado emocional suscita o autoconhecimento e tende, ao longo do tempo, ao equilíbrio, enquanto evitá-lo estrutura um embate emocional contínuo. Assim, aceitar permite a resolução, e a 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 ao invés de fingir que essa situação não ocorreu ou não causou um impacto emocional⁷. Isso pode ser feito por meio da escrita ou de conversas, já que assim, expomos a situação e nos obrigamos a confrontá-la.

5 Ibidem

6 Tabibnia, Golnaz. Na effective neuroscience model of boosting resilience in adults. Neuroscience and biobehavioral reviews. v. 115. p. 321-350. p. 331

7 Ibidem.p. 330

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 por meio da construção de um significado diferente para uma situação, por exemplo: trabalhar de casa pode ser interpretado como uma possibilidade de 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 pessoa⁸. 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, eles possibilitam um melhor manejo, e até atenuação, das emoções desagradáveis, contribuindo para o bem-estar e fortalecendo a resiliência, que, de forma geral, é a nossa capacidade de lidar bem com a adversidade⁹.

8 Ibidem.p. 331

9 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

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).

Imagens:

Ilustrações capa e página 3

Artes cedidas pelo artista plástico André Gola.

Fotografia página 2

Olya Kobruseva via pexels.com

Fotografia página 5

Christopher Hiew via pexels.com

Realização



Apoio



Parceiros

