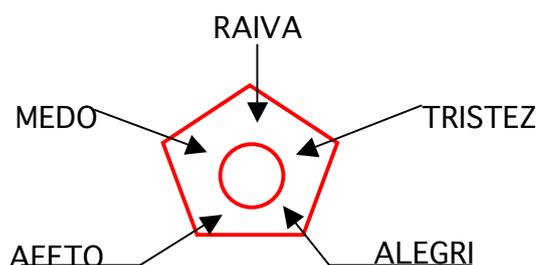


CÓPIAS PIRATAS DAS EMOÇÕES

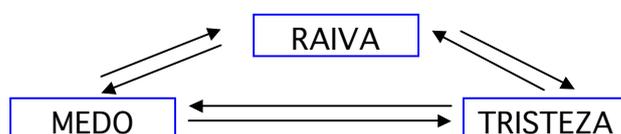
Antonio Pedreira & Sonia Nogueira
Psicoterapeutas Clínicos

De acordo com Eric Berne, o genial criador da ANÁLISE TRANSACIONAL, e Roberto Kertész – o grande divulgador desta linha efetiva de psicoterapia no Brasil e na América Latina – “Há cinco, e somente cinco emociones básicas: medo, raiva, tristeza, alegria e afeto”.

Todos nós nascemos com uma programação genética para apresentar cinco modalidades de emoção. Cada uma delas mostra-se independentemente da outra. Cremos que as emoções inatas são excludentes entre si, não ocorrendo duas ou mais de uma só vez.



Conforme o esquema, acima, cada emoção somente é detonada uma de cada vez, como se fossem 5 balas de um revólver. Na prática podemos confirmar que “uma emoção descarta a outra”. Assim se eu estou com medo, não estou com raiva; se estou com raiva, não posso estar com tristeza; se estou com tristeza, não estou com alegria, etc. As vezes, por haver um momento rápido de uma emoção para outra, podemos ter a impressão de que estamos sentindo-as, simultaneamente, medo, raiva e tristeza. Na realidade, o que está ocorrendo é o seguinte: um trânsito em alta velocidade de uma emoção para outra.



Desde que o genial estudo de Darwin, em 1882 sobre emoções nos animais superiores e no homem, chamou a atenção para o poder das emoções, de induzir movimentos, conforme expressa a etimologia da palavra (EMOVERE, de EX = para fora; MOTION = movimento).

Sabemos que o MEDO tem início súbito ou lento, e induz movimento impetuoso de ataque ou de defesa, aumentando a força corporal significativamente. A ALEGRÍA e o AFETO são emoções aproximativas, enquanto a TRISTEZA induz a cessação dos movimentos, não dá ímpeto e tem início insidioso. A RAIVA gera força e energia para superar os obstáculos e adversidades.

À primeira vista parece que há três emoções ruins e duas boas, entretanto, a verdade é que todas as cinco são importantes para nossa vida. Por exemplo, diante de um grito súbito de: INCÊNDIO! FOGO! , é importante que se sinta MEDO, e não alegria ou afeto. Com medo, seu corpo é colocado repentinamente em alerta para lutar ou fugir do fogo. Em ambas as alternativas o medo atua preservando nossas vidas. Outro exemplo: todas as vezes que houver ameaça real a vida ou à condição de vida, a RABIA se apresenta como a defesa natural, uma espécie de força vital que responde como um antídoto natural contra o medo. Permite o enfrentamento da situação temida ou perigosa, ao invés da opção mais cômoda que seria a evitação ou esquiva.

Pelo exposto, fica evidente que as cinco emoções inatas são essenciais para todos os animais superiores, inclusive o ser humano. O que é incrível é que o homem tenha tirado cópias piratas das emoções autênticas, e desenvolvido emoções substitutas ou disfarces. São geralmente aprendidas dos pais ou de figuras substitutas: falso medo, falsa raiva, falsa tristeza, falsa alegria e falso afeto.

Curiosamente, juntamente com as emoções autênticas, fazendo parte do repertório emocional humano, aparecem estes disfarces que são rotulados com nomes conhecidos de todos, como exemplificamos abaixo.

- FOBIAS, PÂNICO e TIMIDEZ são tipos de falso medo.
- RANCOR, RIVALIDADE e EXPLOSÕES DE ÓDIO são falsa raiva.

- FOSSA, NOSTALGIA e AMARGOR são exemplos de falsa tristeza.
- GOZAÇÃO, RISO-AMARELO e SARCASMO exemplificam a falsa alegria.
- ADULAÇÃO, BAJULAÇÃO e PSEUDOPAIXÃO são tipos de falso afeto.

Um aspecto curioso é que cada uma das emoções autênticas passa por três tempos distintos: SENTIR, EXPRESSAR e ATUAR. O processo do **sentir** é intra-psíquico, e todo mundo sente algo no momento em que a descarga energética acontece. No tocante à **expressão** da emoção, esta pode ser feita de modo verbal e/ou pela **atuação**, ou seja através da expressão corporal, como especificamos abaixo.

- Ele SENTE MEDO, DIZ: “estou com medo”, e ATUA se tremendo todo.
- Tu SENTES RAIVA, DIZES: “tou raivoso”, e ATUAS chutando a porta.
- Ela SENTE TRISTEZA, DIZ: “estou triste”, e ATUA se encolhendo e chorando.
- Eu SINTO ALEGRIA, DIGO: “estou é alegre!”, e ATUO cantarolando e rindo.
- Você SENTE AFETO, DIZ: “Te amo!”, e ATUA abraçando e beijando.

O curioso é que na **expressão verbal** das emoções, observa-se a permuta da palavra que traduz a emoção autêntica por um disfarce semântico, ou seja, um vocábulo substituto que oculta parcialmente a emoção genuína. Em outras palavras, é um caso típico de EUFEMISMO, como a pessoa diz *DIACHO!* Em vez de dizer DIABO!

Uma vez detectamos a existência de CÓPIAS PIRATAS na expressão verbal destas emoções, como se pode depreender dos exemplos mencionados abaixo.

Em vez de dizer que sente MEDO, RAIVA ou TRISTEZA, nega a emoção que sente e, em seu lugar diz outra palavra substituta – um eufemismo – e usa um dos seguintes **disfarces semânticos**.

Assim, em lugar de confessarem que estão com:

- MEDO, dizem que estão preocupados, inseguros, receosos, temerosos, ansiosos...
- RAIVA, dizem-se irritados, irados, mal humorados, zangados, frustrados ou estressados...
- “TRISTEZA, declaram-se abatidos, baixo-astral, na fossa, “na pior”, *down* e “depré”...

Acreditamos que, se nós expressarmos as emoções inatas que sentimos, em vez de usarmos estas CÓPIAS PIRATAS, nossas relações interpessoais – no lar ou no trabalho – serão mais gratificantes e saudáveis.