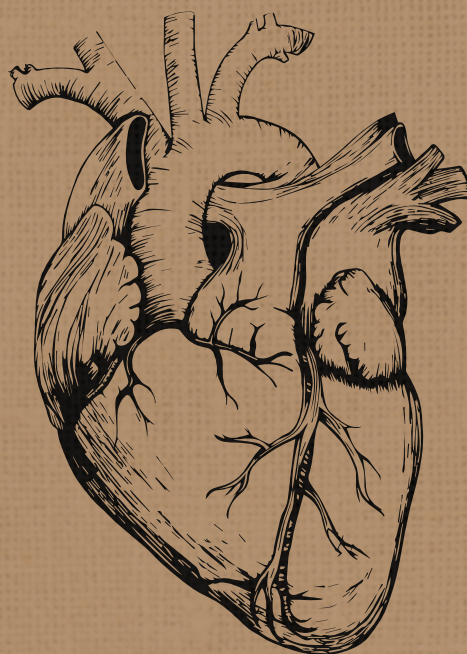


Desculpe-me sou um ser humano



Todos os direitos reservados.

Essas são narrações ilustrativas de condições hipotéticas, porém, inspiradas em fatos reais (o pleonismo serve à figura de linguagem). Abaixo ofereço comentários de um ponto de vista reflexivo, embora profissional. Este material **não substitui** o acompanhamento psicológico e **nem se propõe a servir de tratamento ou ferramenta diagnóstica.**



Desculpe-me sou um ser humano

O sangue corre nas veias enquanto o mundo acontece fora de mim, barulhento, repleto de distrações e de obrigações objetivas.

Qual o tempo que me resta para dar atenção ao peito que pesa, aos elevadores no estômago, frios na espinha, arrepios pelo corpo, que me acometem enquanto sirvo de plano de fundo das histórias ao meu redor e enquanto ocupo papéis que a mim foram designados por acaso, sem que eu pudesse escolher com convicção?

Protagonista da minha própria história? Como é possível uma tese dessas diante da estrutura desse mundo? Vão me

dizer que sou protagonista desse drama sem graça? Talvez nem categorize como drama, não serve de mínimo entretenimento. Os acontecimentos são em sua maioria desagradáveis, os caos que me acometem me desnorream e sempre pedem por soluções que não consigo providenciar a contento. Ou, pelo menos, não antes de sentir profundamente os efeitos de estar sendo puxada a resolver o que não causei como problema.

E se demonstro sentir, o erro é meu. É um exagero, afinal, todos estão vivendo suas vidas na sintonia perfeita. Só eu pareço destoar.

É “exagero, drama, complicação à toa, bobagem, logo passa”. Isso se eu abro a boca! Normalmente nem digo nada. Só sigo... na direção obrigatória de um

caminho delineado sabe-se lá por quem, porque eu não teria roteirizado tanta desgraça e desajuste para mim mesma.

O corpo dá sinais, a cabeça fica em um turbilhão amedrontador. Fujo de mim, ou tento. E consigo. Se for ver bem, nem tempo tenho para dar voz aos pensamentos que vivem aqui dentro. Que diferença faria, afinal de contas? O tempo passa, novos problemas surgem e tanto faz o que eu sinto, como sinto ou os motivos pelos quais sinto o que sinto.

Na verdade, acredito que se resolver dar atenção nisso, meus sentimentos podem me consumir de forma irreversível. Me sinto tão mal a maior parte do tempo que prefiro me distrair com o que puder. Caso resolva parar para prestar atenção, vou arrancar a válvula de pressão e explodir. Explodir

não necessariamente de uma maneira ativa, pode significar a destruição de coisas importantes e que levei algum tempo na busca por conquistar.

Então, é mais seguro silenciar, acomodar cada coisa no lugar onde elas já coexistem e deixar que a minha complexidade seja só um detalhe sem importância.



Comentários na próxima página!

Reflexões e Comentários

Um ser humano não deveria temer o que produz. Deveria temer se obrigar a silenciar o que é genuíno, ficar anestesiado pelos processos mais objetivos de um mundo que também existe em dimensão subjetiva.

Eu estou aqui e nasci com um direcionamento bastante claro: defender a subjetividade! A minha e a de cada uma das pessoas que passar pela minha vida, principalmente daqueles que podem contar com auxílio técnico.

A experiência preenchida pelos sentimentos autênticos pode ser instigante e fascinante mesmo no meio do pior dos caos!

Quando eu era criança e ouvia frases como *"mas você vai chorar por uma*

besteira dessas?”, acabava chorando mais porque sabia que ninguém poderia entrar pelo meio dos meus motivos e diminuir as expressões emocionais. Pensava, sem conseguir elaborar perfeitamente, algo como: “Sim! Vou chorar por isso e por muito mais coisas bobas nesta vida!”

Com a sequência, construída depois de adulta: E por todas as coisas bobas que me causarem impacto, porque ter vergonha de expressar não me faz sentir menos. Deixar de usar essa oportunidade para entender o que eu valorizo e não valorizo não vai me ajudar a sentir diferente, o caminho jamais se refere a tentar conter ou controlar e julgar o que se sente. E é o contrário. Dê-se a liberdade de sentir com força, deixa vir, pois do mesmo jeito que vem,

sai e você aprende sobre o que realmente faz sentido para VO-CÊ! Ponderar reações é importante, entretanto, isso não inclui suprimir sentimentos. Descontrole e permissão para sentir são aspectos distintos e normalmente confundidos.

O julgamento emocional e sentimental é um equívoco. É a sua sensibilidade que constrói pontes às experiências mais belas e ricas em detalhes. É o sentido do sentir, que com licença poética acresço na lista dos cinco sentidos, que transforma os acontecimentos mundanos e corriqueiros em situações, circunstâncias carregadas das suas atribuições de significado.

Não se desculpe outra vez por se constituir como todos nós:

humanamente.

- “Mas como vou dar voz ao que desconheço? E se eu perder o controle?”

Qual controle¹ ?



¹ A ilusão de que controlamos o que quer que seja não passa exatamente disso: ilusão. Inclusive em questões técnicas, ao abordar o assunto da regulação emocional utiliza-se o termo “regulação” e não “controle emocional”. A complexidade de processos psicológicos envolvidos nas emoções/sentimentos, bem como as camadas de aprendizagens por uma vida, até que determinado padrão se estabeleça, inviabiliza que aquele que produz determinadas respostas tenha noção exata de todas as variáveis influentes. Portanto, não conseguiria controlar. Mesmo que quisesse muito. Cabe-nos buscar compreender detalhadamente, desenvolver mecanismos de regulação emocional que sejam adaptativos/“saudáveis” e dançar de pazes feitas com as nossas produções subjetivas. Acredite, é possível!

Por trás do medo de sentir está o julgamento. Os sentimentos são entendidos como prejudiciais, como interferências que causam diretamente ações irrefreáveis, que não se consegue pausar antes que sejam feitas. E não é verdade. É perfeitamente possível sentir o impulso de agir, mas, ganhar tempo para refletir sobre os melhores atos na sequência dos estímulos que trouxeram o impulso à tona e que caibam no contexto. Também não significa dizer que por adquirir essa habilidade, um ser humano se transforma em uma máquina calculista. De modo algum! As escolhas e decisões são feitas de forma fluida e natural, em “cálculos” habituais naquele que se dispôs a prestar atenção em si, no seu conteúdo interno e a usá-lo como seu guia – não como seu inimigo.

Para fins de curiosidade, segue uma informação:

O frio na barriga, o arrepio na espinha, a tensão no corpo, a vontade súbita de chorar – costumeiramente se referem às manifestações emocionais. As emoções são rompantes mais intensos, imediatos, quase desmedidos, e de ordem fisiológica. Enquanto os sentimentos se apresentam mais estáveis, dizem de uma disposição ou indisposição afetiva. Ambos os construtos estão no espectro afetivo, conforme Dalgalarondo (2019) e Hoffmann (2023).

Referências:

Dalgalarondo, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais [recurso eletrônico] – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2019.

HOFMANN, Stefan G. Emoção em terapia: da ciência à prática. Porto Alegre: ArtMed, 2024. E-book. p.163. ISBN 9786558821861.

Material desenvolvido pela Psicóloga Camila Gimenez (CRP-08/43398) **para fins reflexivos. É vedada a utilização de qualquer parte do conteúdo sem os devidos créditos e/ou para quaisquer fins além da leitura** que pode propiciar reflexões subjetivas.

Este não é um instrumento terapêutico e não substitui avaliações e o acompanhamento de um profissional psicólogo.

