

RELAÇÃO ENTRE AS EMOÇÕES E O ORGANISMO COMO UM TODO

GIMENEZ, Rosane Montefusco

Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde - FASU/ACEG - Garça/SP
- Brasil
e-mail: rosaheart@bol.com.br

BERVIQUE, Janete de Aguirre.

Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde - FASU/ACEG - Garça/SP
- Brasil - Orientadora
e-mail: jaguirreb@uol.com.br

RESUMO

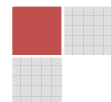
O presente trabalho apresenta as influências das emoções negativas e positivas, que se refletem no organismo como um todo e são somatizadas no corpo físico, em forma de doenças ou de saúde. Se o indivíduo aprender a desenvolver mais emoções positivas, a qualidade de sua vida pode melhorar. As referências utilizadas foram retiradas de livros que tratam do assunto pesquisado, bem como de artigos e periódicos publicados, em revistas especializadas da área.

Palavras-chave: emoções, organismo, doença, saúde.

ABSTRACT

The present paper presents the negative and positive emotions that you/they contemplate in the organism as a whole and they are add into the physical body in form of diseases or health. If the individual learns to develop more positive emotions, the quality of their lives it can get better. The used references were removed of books that treat the research subject, with i aid him of goods, newspapers published in specialized magazines of the area.

Key-words: emotions, organism, disease, health.



1. INTRODUÇÃO

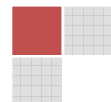
Este trabalho pode ser justificado, social e cientificamente, pela importância das emoções na saúde, na melhoria da qualidade de vida e no crescimento individual. Conhecer este assunto e pesquisá-lo é útil a todas as pessoas, inclusive a mim. Quando me propus a pesquisar este tema, considerei, além da relevância social do mesmo, o que ele significava para mim, o quanto as emoções estão presentes, contribuindo ou perturbando minha vida, bem como a vida de outras pessoas.

As emoções refletem-se no funcionamento do indivíduo como um todo, tanto de maneira positiva como negativa. Segundo Nascimento e Quinta (1998), existem os chamados “hormônios da doença” e os “hormônios da saúde”. Os primeiros referem-se a um estado emocional que interfere na vulnerabilidade às doenças, como, também, dificulta a recuperação, por interferir no sistema imunológico do indivíduo (medo, egoísmo, orgulho, maldade, ódio, depressão, angústia, entre outros). Já, os segundos desencadeiam o bem-estar e melhora o sistema imunológico do indivíduo (relaxamento, trabalho corporal, motivação, alegria, senso de humor, otimismo, entre outros).

2. EMOÇÕES E ORGANISMO COMO UM TODO

Segundo Fadiman e Frager (2002), Frederick S. Perls afirma que a emoção é uma força que fornece energia a toda ação. É a expressão de nossa excitação básica, as vias e modos de expressar nossas escolhas, assim como satisfazer nossas necessidades.

Para Kurt Goldstein, o organismo se comporta como um todo unificado e não como um conjunto de partes. O corpo e a mente não são entidades separadas, e nem mesmo a mente é constituída por faculdades ou elementos



independentes. O organismo é uma só unidade; o que ocorre em uma parte afeta o todo (apud HALL e LINDZEY, s.d.).

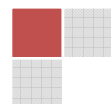
Segundo Bock, Furtado e Teixeira (2001), existem ligações entre as emoções e o corpo físico. Um efeito físico pode chegar a refletir um efeito mental ou emocional e vice-versa, pois as funções das partes se definem pelo conjunto. A mente cheia de idéias nocivas atua como um estímulo criador de emoções que afetam o corpo de forma negativa, fazendo com que sejam desenvolvidos problemas na saúde. Os males que se caracterizam como transtornos psicológicos possuem raízes emocionais profundas, adormecidas ou reprimidas. As emoções necessitam ser gerenciadas com tranquilidade, para se conseguir, dessa maneira, afastar as doenças.

Para Bowlby (1997), Freud insistiu no fato óbvio de que as raízes de nossa vida emocional mergulham na infância. Todos os psicanalistas reconhecem a importância vital da relação estável e permanente com uma mãe amorosa, durante toda a infância. Afirma, ainda, que a vinculação afetiva (atração que um indivíduo sente pelo outro) é o resultado do comportamento social de cada indivíduo de uma espécie.

Afetividade, segundo Piéron (1996), significa a capacidade individual de experimentar emoções e sentimentos. É a reação emotiva generalizada, com efeitos definidos sobre o corpo e o espírito.

Para Bock, Furtado e Teixeira (op. cit.), as emoções são expressões afetivas acompanhadas de reações intensas e breves do organismo, respondendo a um certo acontecimento inesperado ou muito aguardado e fantasiado. Elas desempenham um papel vital de proporcionar energia que motiva a conduta humana, pois a emoção é a força que move o homem a realizar coisas.

Segundo Nascimento e Quinta (op. cit.), pesquisas recentes mostram que há um dispositivo no cérebro, conhecido como amígdala cerebral, que atua como uma central do medo e das reações emocionais incontroladas. Esse dispositivo é acionado através da percepção dos sentidos. Como, por exemplo,



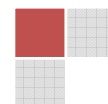
o caso de escutarmos um barulho que não identificamos de imediato e, por isso mesmo, nos causa medo, seremos preparados para lutar.

Segundo Butman e Allegn (2001), Charles Darwin propôs que certas emoções têm uma base neural inata, já que são expressas de maneira universal, através das distintas culturas. Elas corresponderiam às emoções primárias: nojo, medo, pânico, tristeza, surpresa, interesse, felicidade e desgosto. À medida que a criança cresce, de maneira normal, aprende a manipular estas emoções conforme as normas e expectativas sociais, desenvolvendo, assim, uma correta cognição social.

Para Nascimento e Quinta (op. cit.), quando uma emoção positiva, como o amor, domina a mente, nosso corpo funciona em total harmonia; por outro lado, se o ódio dominá-la, sentiremos dores de cabeça, queimação no estômago, entre vários outros sintomas físicos. A ansiedade e a inquietação trazem náuseas estomacais, e o remédio é a paz mental e a libertação da ansiedade. A cólera é outra emoção que provoca sensações de esgotamento. O cansaço é apenas reflexo no corpo de uma luta mental, não resolvida, satisfatoriamente. Se a vergonha, a angústia, o ódio, a inveja e o ciúme atingirem o centro do nosso ser, ficaremos em estado de cansaço, incapacidade e desespero. O rubor da vergonha, o semblante fatigado da angústia, as expressões faciais do ódio e da inveja são testemunhas do efeito prejudicial dessas emoções sobre o corpo.

Devido a isso, fica evidente que a mente, através das emoções, pode influenciar de maneira positiva ou negativa sobre o corpo; e o inverso, também, é certo.

Nascimento e Quinta (op. cit.), afirmam, também, que o ser humano é capaz de desenvolver, em si, os “hormônios da saúde”, que são os sentimentos e emoções positivos que desencadeiam o bem-estar como, por exemplo: relaxamento, trabalho corporal, paz mental, motivação, alegria, senso de humor, otimismo, compaixão, fraternidade, amor, oração, entre outros.



Os mesmos autores afirmam, ainda, que, por outro lado, o ser humano deve se cuidar para amenizar ou acabar com a possível produção dos “hormônios da doença”. Esse estado emocional interfere na vulnerabilidade às doenças, como, também, dificulta a recuperação, por interferir no sistema imunológico do indivíduo. Os principais são: medo, egoísmo, orgulho, maldade, ódio, depressão, angústia, tristeza, mágoa, rancor, ciúmes, ganância, pessimismo, entre outros.

Considerando essas relações, devem ser cultivados os “hormônios da saúde”, pois isso servirá para melhorar a saúde, tanto psíquica quanto orgânica, aprimorando o organismo por inteiro.

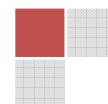
Antunes (1998) conclui que é importante perceber que a vida afetiva (emoções e sentimentos) faz parte do homem e constitui um aspecto de fundamental importância na vida psíquica. Assim sendo, todo ser humano necessita ter uma boa vida afetiva, com emoções e sentimentos positivos (hormônios da saúde), para orientá-lo e ajudá-lo nas decisões importantes, pois a pessoa não pode se compreender sem eles.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim sendo, permito-me afirmar que as emoções são um tipo de linguagem da nossa própria vida, pela qual expressamos percepções interiores e sensações, que respondem a fatores externos. São passageiras e intensas. Devem ser cultivadas sem repressão, evitando, assim, sofrimentos que se refletem no corpo físico, quando não cultivamos o hormônio da saúde e sim o da doença. Se soubermos desenvolver mais emoções positivas, teremos uma vida afetiva melhor, melhorando, dessa forma, a qualidade de vida.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, C. A. **Inteligência emocional na construção do novo eu.** Petrópolis: Vozes, 1998.



BOCK, A. M. B; FURTADO, O; TEIXEIRA, M. L. **Psicologias**: uma introdução ao estudo de Psicologia. São Paulo: Saraiva, 2001.

BOWLBY, J. **Formação e rompimento dos laços afetivos**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

BUTMAN, J. e ALLEGN, R. F. A cognição social e o córtex cerebral. **Psicologia Reflexão Crítica**; Porto Alegre, v. 14, n. 2, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010279722001000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 01/02/2007.

FADIMAN, J. e FRAGER, R. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Harbra, 2002.

HALL, C. e LINDZEY, G. **Teorias da personalidade**. São Paulo: E.P.U, s.d..

NASCIMENTO, E. e QUINTA, E. M. **Terapia do riso**. São Paulo: Harbra, 1998.

PIÉRON, H. **Dicionário de Psicologia**. São Paulo: Globo, 1996.

