

# O controle das emoções é crucial para o sucesso no casamento e na carreira

Deonira L. Viganó La Rosa\*

As emoções não são determinadas pelas circunstâncias, mas pelo que está acontecendo no íntimo da pessoa frente àquelas circunstâncias. Uma lista quase infinita de emoções, como alegria, tristeza, raiva, inveja, medo, paixão, ..., são fundamentais para a vida, porém, a falta de controle das mesmas é tão grave quanto a sua inexistência.

## Civilizados ou brutos?

No contato com famílias, ouço um rosário de fatos que me deixam reflexiva: mãe batendo no rosto da filha adolescente; marido mandando mulher embora, já que a casa lhe pertence; tapas, gritos e anorexia, por motivo de ciúme; confidências atiradas na cara do outro, por vingança; brigas porque ela dá maior importância às opiniões de seu pai; amante, e suposta amante, invadindo família de rival, por e-mail e outras violências, como flores acompanhadas de arma.

A esta ladainha juntam-se as cenas do filme “*A Queda – últimos dias de Hitler*”. Lembro, então, da pesquisadora Alice Miller quando relata a história de Hitler e de uma dezena de déspotas como vítimas de agressão familiar, na infância. Fico a meditar na relação entre violência da sociedade e guerra dentro de casa.

E vêm-me à mente as teorias do velho Freud: *O processo civilizatório consiste em controlar os impulsos básicos - agressividade e sexualidade – e buscar expressá-los de modo socialmente aceitável.*

Pergunto-me, então: Perto de que extremo estamos: *civilizado* ou *bruto*? - Apesar do veloz avanço da tecnologia, no que tange à capacidade de conviver com os outros parece que giramos tempo demais em torno do extremo da brutalidade. Recai-mos em violência física, ética e psicológica.

## Amar, odiar ... ser “pavio curto” é algo que se aprende

Sabemos que são as experiências que a criança tem com os adultos que vão determinar, em grande parte, o tipo de relacionamento que ela vai estabelecer com as outras pessoas. O ponto de partida do desenvolvimento das atitudes positivas ou negativas, diante dos outros, é a interação que se estabelece entre a criança e sua mãe/pai, ou a pessoa adulta que toma conta dela.

Amar, ser raivoso, grosso, invejoso, educado e gentil *é algo que se aprende*. É provável que esteja nos faltando, e muito, a determinação, o esforço e o “*exercício*”

*diário*” para um inteligente controle de nossas emoções, permitindo-nos expressá-las somente em função da felicidade.

O descontrole de emoções e sentimentos inviabiliza o convívio em sociedade. E o descontrole constante é responsável por doenças físicas e psicológicas.

Segundo investigadores, apenas 15% da felicidade provém dos bens e de fatores financeiros e 85% resulta de elementos como o controle sobre a vida e as boas relações pessoais.

## **Emoções devem ser reprimidas?**

Não falamos que você deve bloquear suas emoções e sentimentos. Na dose certa, eles são fundamentais à saúde da personalidade. Falamos de “descontrole”. O termômetro de que uma emoção, por exemplo a raiva, passou da medida é quando você tem explosões inadequadas por um motivo que mereceria um simples aborrecimento. No trabalho, se esqueceram de enviar uma correspondência, pronto, você reivindica a cabeça do negligente. Se o marido deixa a porta do armário aberta, você sai à caça para xingá-lo. Por que isto tem de fazer tanto mal a você?

## **Quatro práticas que auxiliam no controle das emoções**

Não existem fórmulas mágicas nem técnicas simples que possibilitem ao homem o domínio de suas emoções. Existem métodos que auxiliam. Na literatura encontramos alguns eficientes, como os que vêm a seguir.

O primeiro e mais poderoso método para se obter um comando sobre as emoções é a *Meditação*. Ela levará o EGO a encontrar sua morada calma e a tomar posse serenamente do cérebro e dos nervos repousados.

Outro método é o de *refletir antes de falar*. O homem que aprendeu a controlar seu discurso conquistou todas as coisas, dizem antigos orientais. Controlar o modo de falar é o mesmo que controlar toda a sua natureza. Ter medo do silêncio é indício de fraqueza da mente.

Um terceiro método é o de *refrear a ação impulsiva*. A pressa no agir é característica da mente moderna. Quando consideramos calmamente a vida, reconhecemos que não existe necessidade de pressa, sempre existe tempo suficiente. Se fizermos um treinamento para pensarmos antes de agir, depois, se um acidente acontecer, a mente prontamente equilibrará as demandas do momento e dirigirá uma ação rápida, mas não haverá ato às cegas ou irrefletido.

Por último, podemos modificar o comportamento através do *processo terapêutico*. A Psicoterapia leva a conscientizar as situações em que as emoções surgem e ajuda a criar novos comportamentos que impeçam de sentir determinada emoção em situações futuras idênticas. Note que falamos em mudança de *comportamento* e não de reações fisiológicas que são impossíveis de controlar.

\*Terapeuta de Casal e de Família. Mestre em Psicologia. [jlarosa@terra.com.br](mailto:jlarosa@terra.com.br)  
fone (51)3334-1150