

Guardar SENTIMENTOS e os males à saúde

Imagem meramente ilustrativa

► Cida Haddad

“Ser extrovertido é uma pessoa que fala bastante, se comunica bem, é bem entrosada, não tem dificuldade de fazer amigos, de se socializar em um ambiente, está sempre com muitas pessoas em volta”, explica a psicóloga e professora universitária Sylvia Labrunetti.

Segundo Sylvia, geralmente os extrovertidos recebem um rótulo de que são mais felizes, ou melhor, aparentemente mais felizes, mas o fato de serem sociáveis, alegres, estarem sempre rindo, brincando, não significa que são mais felizes, diz Sylvia. “Isso não remete às reais e verdadeiras sensações que as pessoas têm, pode até ser uma máscara e esconder uma possível depressão”, comenta.

Muitas pessoas podem até fazer a ligação de que pessoas extrovertidas não guardam sentimentos, aliás isso leva a outros questionamentos referentes a guardar sentimentos. “Na Psicologia não costumamos classificar sentimentos bons e ruins, porque são sempre algo que não escolhemos sentir, é natural, não temos nenhum controle sobre eles, o que é ruim é sempre segurar o sentimento de você mesmo. Então uma pessoa que é extrovertida porque está sempre alegre, por exemplo, pode ser que esconda sentimentos ruins, mas pode ser que esconda dos outros, mas dentro dela está tudo bem resolvido. Assim como há pessoas que são tímidas e introvertidas e têm dificuldade com os próprios sentimentos, mas não existe relação direta em ser extrovertido e guardar sentimentos, existem pessoas tímidas que trabalham muito bem autoconhecimento e se conhecer é essencial”, explica a psicóloga.



SOCIEDADE COBRA

► O esconder sentimentos ruins, diz Sylvia, pode estar relacionado ao fato de a sociedade sempre cobrar que estejamos sempre bem, sorrindo, que alguém nunca mostre fragilidade, fraqueza, comenta a psicóloga. “Guardar sentimento está relacionado a pessoas que foram muito reprimidas, com relação a sentimentos. Ainda temos uma sociedade em que o racional é sempre mais valorizado, muitas vezes, as pessoas reprimem sentimentos delas mesmas também, além dos outros, por conta muitas vezes de educação muito rígida, voltada para o racional, para o lógico. Se procuramos lógica para resolver os sentimentos acabamos sufocando os sentimentos”, afirma Sylvia. De acordo com a psicóloga, nenhum sentimento deve ser guardado. “Os que costumamos dizer que foram guardados e não fazem bem, na verdade, são alguns complexos, conflitos guardados sem resolução e podem ser prejudiciais ao desenvolvimento emocional e à saúde, ou seja, algo que deixou de ser falado, sensação de injustiça, de mágoa, existem diversas emoções que resultam de situações mal resolvidas, tudo pode ser prejudicial à saúde, tanto a psíquica como a física”, comenta.

Sylvia diz que guardar sentimentos traz uma variação de consequências. “Vai depender de qual sentimento foi guardado, até os bons, e da intensidade e nível, o que pode trazer transtornos de ansiedade, psicológicos e até psiquiátricos e podem resultar em doenças somáticas físicas, problemas de pele, problemas gastrointestinais, úlceras e até desenvolvimento de algum câncer”, afirma.

Sylvia Labrunetti, psicóloga e professora universitária



COMO RESOLVER A QUESTÃO?

► Mas, como não guardar sentimentos? Como resolver isso? “A questão de guardar sentimentos é relacionada a algo social, educativo, que a gente precisa fazer um trabalho de conscientização. Os pais devem incentivar na criança a ideia de dar nomes ao que ela está sentindo e não subjuguem os sentimentos delas, não terem a postura de que tal ação é ‘coisa de criança, é bobagem’. É preciso aprender a dar valor aos próprios sentimentos e aos dos outros, assim essa criança se torna um adulto mais íntegro, seguro, com mais inteligência emocional”, explica Sylvia.