



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Glória Maria Alves Ferreira; Os efeitos das emoções negativas na saúde de nosso corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 3ª JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Balneário Camboriú/SC. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Acesso em: ____/____/____.

OS EFEITOS DAS EMOÇÕES NEGATIVAS NA SAÚDE DE NOSSO CORPO

Glória Maria A. F. Cristofolini

RESUMO

Nada se passa na mente que o corpo não manifeste, cita Hermógenes. Quando a medicina ocidental passou a examinar o ser humano por partes, afastando do pensamento holístico creio que criou uma lacuna entre mente e corpo dificultando a cura. Podemos considerar que os verdadeiros inimigos de nosso corpo são nossos pensamentos negativos. É preciso deixar de dar tanto ênfase a pensamentos ruins, pois não é possível separar a mente do corpo e nossa saúde depende dessa boa integração. Começemos a sentir a vibração de nosso corpo na reação de nossos pensamentos e as mudanças imediatas surgirão

Palavras-chave: Corpo. Emoções. Mente. Saúde.

Quem acha que em sua vida tudo dá errado, tem raiva de tudo e todos que ha cerca, manifesta rudeza facial e olhar sem brilho. A mágoa por situações reprimidas em pensamento bloqueia emoções e traz ao corpo dores diversas provocando doenças crônicas. “Quinhentos anos antes de Cristo, Sócrates doutrina: todo o bem e mal, quer no corpo ou na natureza, origina-se na alma e daí extravasa... Portanto para curar o corpo, deve-se começar curando a alma”. (Hermógenes, 2010 p.81)

Precisamos deixar de pensar, negativamente, porque não há como separar mente de corpo e um influencia muito o outro. Nossa saúde depende de uma boa integração mente-corpo. Não há como pensar em uma boa saúde, se não pensarmos em uma avaliação conjunta de nossa vida! Comece a observar como suas emoções causam mudanças imediatas em seu físico. Por exemplo, se você toma um susto, de repente seu corpo treme, seu coração acelera, sua respiração se transforma você muda de cor, é a emoção que entra imediatamente em sintonia. Quando ficamos com vergonha ficamos vermelhos, a criança quando é cobrada excessivamente pelos seus professores fica com dor de barriga. São inúmeros os sintomas que comprovam essa ligação corpo e mente e mesmo assim continuamos a pensar coisas ruins e provocar doenças físicas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Glória Maria Alves Ferreira; Os efeitos das emoções negativas na saúde de nosso corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 3ª JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Balneário Camboriú/SC. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Acesso em: ____/____/____.

Quando ficamos com muita raiva não conseguimos pensar, ou seja, não raciocinamos e nosso corpo reage violentamente. Conforme cita o psicólogo J. P. Lima, (2010)

O mundo material é um palco onde os pensamentos e as imagens do subconsciente tomam forma física. Se o mundo em que vivemos é caótico, teremos uma vida caótica e conseqüentemente adoeceremos. Quando nossos pensamentos se tornam caóticos, negativos, desarmônicos, nosso cérebro secreta substâncias inerentes a esses pensamentos, que são chamados de neuropeptídios. Lima in (www.redepsi.com.br) acesso 2011.

Portanto, os verdadeiros inimigos de nosso corpo são nossos pensamentos negativos. Se a mente é saudável o corpo também será saudável “Mens sana in corpore sano” já diziam os romanos.

Continuamos achando que nossos inimigos estão fora de nós, acreditamos nas infecções, vírus e bactérias e não nos damos conta que somos nós que nos tornamos , fragilizados e permitimos que as coisas negativas tomem conta de nosso cérebro e contamine nosso corpo.

Com base no pensamento de Wilhelm Reich defensor da idéia de que a emoção age harmoniosamente com o corpo e com a mente, sendo um influenciado pelo outro, considera-se também que a saúde física sofra influências significativas quando nossos pensamentos se encontram em desequilíbrio; já que o corpo contém a história do indivíduo e este exerce influência sobre a vida emocional de cada ser. Somos indivíduos unos, e, portanto, fluímos de acordo com nossa individualidade, nosso caráter e nossos bloqueios.

Cabe aqui ressaltar também o pensamento de Maturana quando diz:

A emoção é à base da razão, Os sentimentos e emoções provocam atividades neurais que interferem na capacidade do cérebro de processar informações, o que de certa forma esclarece porque as emoções obscurecem o pensamento. As emoções criam um determinado espaço de ação e reflexão. (MATURANA, 1998 p.189)

Portanto, é preciso saber que os acontecimentos ruins que ocorrem em nossa vida, principalmente no início da infância deixam marcas registradas em nosso



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Glória Maria Alves Ferreira; Os efeitos das emoções negativas na saúde de nosso corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 3ª JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Balneário Camboriú/SC. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Acesso em: ____/____/____.

inconsciente que comprometerão o desenvolvimento saudável do ser e vão aos poucos ancorando-se no corpo, deixando marcas que acarretarão o equilíbrio emocional. Surge aí a necessidade de buscar meios para que a pessoa possa administrar seus bloqueios e não venha prejudicar sua saúde física e mental. O primeiro passo é descobrir o papel que a pessoa desempenha na vida, conscientizando de seus bloqueios emocionais, como nos fala Reich: É preciso desbloquear as corações que até o momento provocavam os sintomas corporais trazidos pelo conteúdo das emoções negativas inseridas no inconsciente.

Pensando nisso vejo a importância de registrar aqui um caso clínico real, vivenciados em meu espaço terapêutico em que muitas pessoas procuram ajuda para se livrar de dores caracterizada por “dor física” em que a emoção tem papel principal, como é será relatado: Um paciente de 45 anos me procurou reclamando que há dias sentia fortes dores no peito, que vinham acompanhadas de falta de ar e constantemente tinha a sensação de que iria desmaiar, pois também ficava tonto muitas vezes. Além das dores de cabeça que o prosseguia. Questionado sobre sua história de vida, relatou que se preocupava muito com seus filhos, tinha medo de não corresponder às expectativas da família e fracassar diante da esposa que o cobrava por ter dificuldade de comunicação com todos. Isso gerava certa angústia e tristezas. Dizia ainda, agora que está doente a situação piora, pois cada dia mais parece estar perdendo as forças para o trabalho. Já havia feito vários exames, mas nada foi encontrado de grave, mas segundo o paciente tinha certeza que algo estava acontecendo, pois ele se sentia muito mal. Diante deste quadro foi iniciada algumas sessões de terapia que eram acompanhadas de conversa/aconselhamentos e aplicação de técnicas de desbloqueio corporal com toques e exercícios de foco, respiração, dando ênfase a região torácica onde se centrava suas angústias e dores. A partir da terceira sessão suas dores físicas já haviam desaparecido embora continuasse sentindo-se triste, porém com a frequência de terapia o paciente ficou totalmente recuperado que durou aproximadamente três meses, estava consciente que era o emocional que o consumia e seu comportamento mental deveria ser mudado. Hoje a pessoa me procura praticamente uma vez por mês para se fortalecer internamente e, como ela mesmo fala, “não escorregar nas mesmas sensações desagradáveis”.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Glória Maria Alves Ferreira; Os efeitos das emoções negativas na saúde de nosso corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 3ª JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Balneário Camboriú/SC. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Acesso em: ____/____/____.

Conclui-se que, ao acessar os conteúdos internos (inconsciente) estes são apresentados à consciência para que sejam transcendidos e transmutados. Na citação de Reich (2009) O trabalho de tornar consciente o inconsciente é chamado de “interpretação”. Consiste ou em desvelar expressões veladas do inconsciente ou em estabelecer as relações que foram rompidas pelos recalques.

Antes de ficarmos sofrendo e lamentando por dores físicas é aconselhável perguntar a nos mesmos – ‘por que estou sentindo tal dor’ uma auto análise, um diálogo consigo mesmo poderá encontrar a solução de alguns de nossos grandes problemas.

REFERENCIAS

ADA HERMOGENES, J. **Yoga para nervosos. Aprenda a administrar seu estresse.** Rio de Janeiro, Nova Era 2009.

MATURANA, H. **Da Biologia à Psicologia.** Porto Alegre, Artes Médicas, 1998.

NAVARRO, F. **Metodologia da vegetoterapia Caracter-Analítico,** São Paulo, 2000.

REICH, W. **Análise do Caracter.** 2ª ed. São Paulo. Martins Fontes, 1995.

_____ **Análise do Caráter.** 4ª Tiragem. São Paulo. Martins Fontes, 2009.

João Paulo Lima - Revista eletrônica ,Redepsi:disponível em:

<<http://www.redepsi.com.br/portal/modules/smartsection/category.php?categoryid=70>>

Acesso em: 12.fevereiro.2011

Glória Maria Alves Ferreira Cristofolini é Mestre em Educação, Pedagoga, Especialista em Psicologia Corporal e Orientação Educacional. Psicopedagoga e Terapeuta Holística CRT 44445 Coordenadora do Projeto “Resgatando Valores que se perdem na Sociedade Atual” e professora do curso de Pedagogia da Univali.

E mail: gmafc@terra.com.br