

# O lado BOM das coisas RUINS

Sim, é possível extrair coisas positivas de sentimentos penosos **Karla Precioso**



**O**s sentimentos ruins fazem parte da vida, mas tem épocas que eles parecem ser intensificados. Nestes dois anos de pandemia, muitas pessoas se depararam com uma perspectiva mais pessimista em função dos acontecimentos. Mas, como trabalhar as emoções para ter uma vida mais equilibrada e não deixar se abater com fatores que, muitas vezes, fogem do nosso controle? Para a psicóloga, psicanalista, psicoterapeuta, física e escritora, Beatriz Breves, a resposta está dentro de cada um. Segundo ela, não existe um sentimento ruim, mas sentimentos prazerosos e não prazerosos. Estudiosa do tema há mais de três décadas, com oito livros publicados, Beatriz é autora do conceito denominado Ciência do Sentir, e contabiliza mais de 500 sentimentos. Confira as lições de especialista para lidar melhor com as emoções.

## Tudo depende do 'uso' que se faz daquilo que sente

Para que um sentimento possa ser experimentado como bom ou ruim, ele irá depender diretamente do uso que a pessoa esteja fazendo dele. Se nos sentimos tristes, sabendo escutar a tristeza e agregá-la ao sentimento de respeito frente aos limites impostos pelo fato que nos provocou a dor, de alguma forma, nos conduzimos ao conforto interno em função do autoaconchego. Nesse caso, estamos agregando os sentimentos de respeito e aconchego, fazendo com que a tristeza seja experimentada como um algo tranquilizador. Porém, se, ao sentir tristeza, investimos nos sentimentos de vitimização e desespero, a tendência é aumentar o sofrimento. Valendo-nos da metáfora com a música, uma canção clássica, se tocada em um baile de carnaval, não será experimentada como prazerosa, já em um retiro espiritualista poderá ser vivenciada como gostosa de ouvir.

## Um sentimento nunca vibrará sozinho

O sentimento nunca vibrará sozinho. Até porque nenhuma canção é composta com uma única nota, mas com um conjunto de notas que irá determinar a sua melodia. Portanto, assim como os versos que acompanham uma canção triste podem ser escritos com palavras de esperança ou de desespero, dependendo apenas do olhar de quem a compõe, assim também acontece com os sentimentos de como a pessoa que o sente irá assimilar e escrever a sua história. Seria exatamente entre grupos que os sentimentos se manifestam. São mais de quinhentos sentimentos combinados entre diversas possibilidades. E mais: se pensarmos que toda experiência vivenciada pela pessoa possui um sentimento correspondente, não será possível reproduzir um sentimento. Por exemplo: em cada instante adiante no tempo, a tristeza será sentida de forma diferente, pois será agregada a ela as novas experiências vividas. Assim, de fato, o número de sentimentos e suas possibilidades tende ao infinito.

## Saber identificar a qual grupo está agregado

Ao amar, uma pessoa pode agregar a esse amor sentimentos de companheirismo, altruísmo, generosidade - o que tenderá sentir como algo bom e estabelecer uma relação construtiva para ambas as partes. Porém, se a pessoa agregar a esse amor os sentimentos de possessividade e dominação, tenderá a sentir como ruim e também poderá estabelecer uma relação destrutiva para ambas as partes. Fazendo uma reflexão: o ódio é um sentimento que tanto pode se fazer agregado à arrogância, crueldade ou vingança como à garra, força e determinação. No primeiro caso, a pessoa tenderá ao seu uso destrutivo. No segundo caso, tenderá ao uso construtivo, pois estará investindo em um grupo de sentimentos que lhe auxilia a vencer os obstáculos. O sentimento de culpa, quando usado para conter o sentimento de ganância, por exemplo, se torna construtivo, pois nos conduz a uma vida social civilizada. Mas um sentimento de culpa, quando agregado ao sentimento de onipotência, tende a levar a pessoa a sentir-ser culpada por tudo aquilo que acontece consigo e com o outro, podendo levá-la a ficar mal consigo devido a tamanha responsabilidade imputada a si mesma.

