

## As emoções - Joanna de Ângelis

A palavra emoção provém do verbo emovere, que significa mover ou movimentar, sendo, portanto, qualquer tipo de sentimento que produza na mente algum tipo de movimentação, que tanto pode ser positiva, negativa ou mesmo neutra.

O importante na ocorrência do fenômeno da emoção são o seu propósito e as suas consequências. Quando se direciona ao bem-estar, à paz, à alegria de viver e de construir, contribuindo em favor do próximo, temo-la como positiva ou nobre, porque edificante e realizadora. No entanto, se inquieta, estimulando transtorno e ansiedade, conduzindo nossa mente a distúrbios de qualquer natureza, temo-las negativa ou perturbadora, que necessita de orientação e equi líbrio.

Os resultados serão analisados pelos efeitos que produzam no indivíduo e naqueles com os quais convive, estabelecendo harmonia ou gerando empecilhos.

São as emoções responsáveis pelos crimes hediondos, quando transtornadas, assim como pelas grandes realizações da humanidade, quando direcionadas para os objetivos edificantes do ser.

No primeiro caso, desfruta-se de alegria de viver e de produzir o bem, enquanto que, no segundo, proporciona sofrimento e angústia, desespero e consumpção.

Para um outro objetivo são necessárias ferramentas específicas, tais como o amor, a bondade, a compaixão, a ira, a cólera, o ódio, o ressentimento, a desonestidade, que levam ao crime e a todas as urdiduras do mal.

No primeiro caso, encontramos a nobreza de caráter e dos sentimentos edificantes, enquanto que, no segundo, constatamos a pequenez moral, o primarismo em que se detém o ser humano.

As emoções, do ponto de vista psicológico, podem ser agradáveis ou desagradáveis, estabelecendo identidades, tais como aproximação, medo, repugnância e rejeição.

O importante no que concerne às emoções é o esforço que deve ser desenvolvido a fim de que sejam transformadas as nocivas em úteis.

Quando se expressam prejudiciais, o indivíduo tem o dever de trabalhá-las, porque algo em si mesmo não se encontra saudável nem bem orientado. Ao invés de dar expansão às suas tempestades interiores, deve procurar examinar em profundidade a razão pela qual assim se encontra, de imediato tentando alterar-lhes o direcionamento.

As emoções têm sua origem nas experiências anteriores do ser, que se permitiu o estabelecimento de paisagens internas de harmonia ou de conflitos.

Não se deve lutar contra as emoções, mesmo aquelas denominadas prejudiciais. Antes, cabe o esforço para desviar-se a ocorrência daquilo que possa significar danos em relação a si mesmo ou a outrem.

Inevitavelmente, o correm momentos em que as emoções nocivas assomam volumosas. A indisciplina mental e de comportamento abrem-lhe espaços para que se expandam. No entanto, a vigilância, ao lado

do desejo de evitar-se danos morais, oferece recurso para impedir suas sucessivas consequências infelizes.

Nem sempre é possível evitar-se ocorrências que desencadeiam emoções violentas. Pode-se, no entanto, equilibrar o curso de sua explosão e o direcionamento dos seus efeitos.

Raramente alguém é capaz de permanecer emocionalmente neutro em uma situação conflitiva, especialmente quando o seu ego é atingido. Irrompe, automaticamente, a hostilidade, em forma de autodefesa, de acusação defensiva, de revide...

Pode-se, no entanto, evitar que se expanda o sentimento hostil, administrando-se as reações que produz, mediante o hábito de respeitar o próximo, de tê-lo em trânsito pelo nível de sua consciência, se em fase primária ou desenvolvida.

Torna-se fácil, desse modo, superar o primeiro impacto e corrigir-se o rumo daquele que se transformou devido a uma emoção de ira ou de raiva.

\* \* \*

Se tomas consciência de ti mesmo, dos valores que te caracterizam, das possibilidades de que dispões, é possível exerceres um controle sobre as tuas emoções, evitando que as perniciosas se manifestem ante qualquer motivação e as edificantes sejam equilibradas, impedindo os excessos que sempre são prejudiciais.

Quando são cultivadas as reminiscências das emoções danosas, há mais facilidade para que outras se expressem ante qualquer circunstância desagradável. Como não se pode nem se deve viver de experiências transatas, o ideal é diluir-se em novas experiências todas aquelas que causaram dor e hostilidade.

Isso é possível mediante o cultivo de pensamentos de paz e de solidariedade, criando um campo mental de harmonia, capaz de manifestar-se por automatismo diante de qualquer ocorrência geradora de aflição.

G andhi afirmava que não se deve matar o indivíduo hostil, mas matar a hostilidade nesse indivíduo, o que correspondente ao comportamento pacífico encarregado de desarmar o ato agressivo de quem se faz adversário.

Eis porque a resistência passiva consegue os resultados excelentes da harmonia. Provavelmente, o outro, o inimigo, não entenderá de momento a não-violência daquele a quem aflige, mas isso não é importante, sendo valioso para aquele que assim procede, porque não permite que a insânia de fora alcance o país da sua tranquilidade interior.

A problemática apresenta-se como necessidade de eliminar os sentimentos negativos, o que não é fácil, tornando-se mais eficiente diluí-los mediante outros de natureza harmônica e saudável.

Acredita-se que a suspensão da angústia, da ansiedade, da raiva proporciona felicidade. Não será com o desaparecimento de um tipo de emoção que se desfrutará imediatamente de outra. A questão deve ser colocada de maneira mais segura, trabalhando-se, sim, pela eliminação das emoções perturbadoras, porém, ao mesmo tempo, cultivando-se e desenvolvendo-se aquelas que são saudáveis e prazenteiras.

Não se torna suficiente, portanto, libertar-se daquilo que gera mal-estar e produz decepção, mas agir de maneira correta, a fim de que se consiga alegria e estímulo para uma vida produtiva.

Viver por viver é fenômeno biológico, automático; no entanto, é imprescindível viver-se em paz, bem viver-se, ao invés do tradicional conceito de viver de bem com tudo e com todos, apoiado em reservas financeiras e em posições relevantes, sempre transitórias.

Pensa-se que é uma grande conquista não se fazer o mal a ninguém. Sem dúvida que se trata de um passo avançado, entretanto é indispensável fazer-se o bem, promover-se o cidadão, a cultura, a sociedade, ao mesmo tempo elevando-se moralmente.

Quando se está com a emoção direcionada ao bem e à evolução moral, o pensamento torna-se edificante e tudo concorre para a ampliação do sentimento nobre. O inverso também ocorre, porquanto o direcionamento negativo, as suspeitas que se acolhem, a hostilidade gratuita que se desenvolve contribuem para que o indivíduo permaneça armado, porque sempre se considera desarmado.

Mediante o cultivo das emoções positivas, aclara-se a percepção da verdade, das atitudes gentis, dos sentimentos solidários, enquanto que a constância das emoções prejudiciais faculta a distorção da óptica em torno dos acontecimentos, gerando sempre mau humor, indisposição e malquerença.

Quando se alcançar o amor altruísta, haverá o sentimento da real fraternidade e o equilíbrio real no ser em busca de si mesmo e de Deus.

\* \* \*

Jesus permanece sendo o exemplo máximo do controle das emoções, não se deixando perturbar jamais por aquelas que são consideradas perniciosas. Em todos os Seus passos, o amor e a benevolência, assim como a compaixão e a misericórdia, estavam presentes, caracterizando o biótipo ideal, guia e modelo para todos os indivíduos.

Traído e encaminhado aos Seus inimigos, humilhado e condenado à morte, não teve uma emoção negativa, mantendo-se sereno e confiante, lecionando em silêncio o testemunho que é pedido a todos quantos se entregam a Deus e devem servir de modelo à humanidade.

Não se podendo viver sem as emoções, cuidar-se daquelas que edificam em detrimento das que perturbam, tal é a missão do homem e da mulher inteligentes na Terra.

Joanna de Ângelis

Mensagem psicografada pelo médium Divaldo Pereira Franco, em 09.03.09, no Centro Espírita Caminho da Redenção, Salvador, Bahia