

ÍNDICE

INTRODUÇÃO – O busílis da questão: falar de emoções	13
1. Desconstruir emoções de norte a sul	19
1.1. Uma questão química	24
1.2. Cérebro: «Eu não falo com hormonas»	30
1.3. A prescrição de um abecedário emocional	36
1.4. O ABC das emoções no mundo das crianças	39
1.5. Contra-indicações	45
2. Um <i>Kit</i> SOS das Emoções	47
2.1. A chave para o <i>Kit</i> SOS das Emoções: O auto- conhecimento	56
2.2. O scan da bagagem: monitorização e auto- conhecimento	61
2.3. Turbulência: as situações de crise	63
2.4. Organizar o meu <i>Kit</i> SOS	66
2.5. Os benefícios de um <i>Kit</i> SOS	73

3. Os sinais de alerta	81
3.1. Como tornar-me um guardião da minha saúde emocional?	81
3.2. Sinais de alerta em geral	85
3.3. Sinais de alerta específicos: pare, escute e olhe	97
3.4. Sinais de alerta na minha relação com os outros: eu e os outros	100
3.5. Sinais de alerta no trabalho: do <i>stress</i> ao <i>burnout</i>	102
3.6. Promovendo uma cultura emocional nas empresas	114
4. Uma viagem à volta de emoções difíceis e fontes de mal-estar: reconhecer, regular e aceitar	119
4.1. Algumas emoções difíceis	127
4.1.1. O medo	127
4.1.2. Da tristeza à aceitação: as emoções nas perdas, nas mudanças e na pérola do Médio Oriente	137
4.1.3. Contra-indicações para um luto ou perda e quando se deve procurar ajuda especializada	155
4.1.4. <i>Band-aid</i> para uma perda ou luto	156
4.2. Monitorizar quando me sinto mal: identificar fontes de mal-estar	161
4.2.1. Falhar: uma oportunidade para aprender a fazer diferente	161
4.2.2. A ruminação e uma chávena de chá	167
4.2.3. O sistema de crenças e o <i>detox</i> do «era suposto» ..	171
4.2.4. A sensação de vazio: ficar lá... só mais um bocadinho	176

5. Missão bem-estar: reiniciar o sistema agora com emoções prazerosas e fontes de bem-estar	181
5.1. As bases do bem-estar	187
5.1.1. Sentir no momento certo, sem <i>delays</i>	187
5.1.2. Sentir no momento certo em relação aos outros: sou limitado(a) – reconhecer, aceitar e curtir	191
5.2. Emoções prazerosas a reconhecer e potenciar em mim ..	199
5.2.1. O amor-próprio	201
5.2.2. «Cuidar de mim»: missão mimar-me – Como? Quando? Onde?	208
5.3. As emoções prazerosas na minha relação com os outros..	211
5.3.1. O amor	212
5.3.2. A generosidade e Mingyur Rinpoche	220
5.3.3. Com paixão: compaixão do Oriente para o Ocidente..	222
5.3.4. A empatia e seus labirintos	227
5.3.5. A gratidão	232
5.3.6. A aceitação: a espiritualidade como antidepressivo das mães líbias	232
5.4. Transformar o mundo potenciando fontes de bem-estar no dia-a-dia	234
5.4.1. SOS criatividade	237
5.4.2. A importância de sonhar	242
5.4.3. A celebração	246
5.4.4. O lazer e os <i>hobbies</i>	248
5.4.5. Começar tudo outra vez: a resiliência	250

CONCLUSÃO	255
AGRADECIMENTOS	259
AS MINHAS LEITURAS	261

INTRODUÇÃO

O busílis da questão: falar de emoções

Os Médicos Sem Fronteiras intervinham na região de Aleppo, na Síria, um dos centros nevrálgicos do conflito que opunha o governo de Bashar Al-Assad à rebelião armada, e eu era responsável pela implementação de mais um programa de saúde mental.

Sabíamos que estávamos a meio caminho para o sucesso da intervenção quando começavam a surgir os grupos: o das mulheres que tinham perdido os seus filhos, o dos jovens guerreiros da linha da frente, o das jovens mulheres que tinham perdido o seu amor para a guerra, ou até o grupo dos soldados armados que acreditavam que o que faziam era o serviço mais nobre e valioso para a pátria.

Os grupos reuniam-se com regularidade e, em conjunto, falavam do que sentiam. Os guardiões de saúde — as pessoas da comunidade encarregadas de velar pelos outros, funcionando como uma extensão da nossa equipa — sinalizavam as situações mais críticas e encaminhavam-nas para mim — a psicóloga de serviço. Durante a visita semanal, eu apoiava o grupo e dava um apoio individualizado aos casos mais graves.

É por esta altura que sou chamada por um líder de um dos grupos armados sírios. Componho-me, burka no sítio certo, expressão corporal adequada ao jejum imposto pelo Ramadão, e lá vou eu.

O líder recebe-me enquanto limpa a sua arma, acabado de chegar de uma maratona de mais de setenta e duas horas na linha da frente. Sem reticências, diz-me que não está contente comigo, pois, desde que cheguei a esta localidade, as pessoas começaram a falar de emoções, a emocionarem-se, a falar entre si, há combatentes que vêm agora queixar-se de que estão tristes por perderem os amigos, que se sentem zangados e revoltados com a situação do país, que têm saudades das suas mulheres, das famílias e da antiga paz da sua pátria. Mas o que o deixa especialmente zangado, diz-me sem tirar os olhos da arma que limpa, é dar por si a chorar com o facto de ter de enviar o filho de 12 anos para fazer levantamento de corpos nos escombros da linha da frente. «Será que estou a ficar louco?», pergunta. «Se eu começar a sentir, talvez questione toda a minha participação nesta guerra.»

Peço-lhe que baixe a arma e, partilhando um chá, falamos de emoções.

Na guerra, como em qualquer momento de mudança da nossa vida, é assim mesmo. Primeiro lutamos para sobreviver e só depois começamos a sentir. Limitamo-nos a agir por instinto. Só mais tarde, quando já estamos em segurança, podemos passar para um segundo nível, o das emoções.

Às vezes, o século XXI parece uma dessas datas de um futuro distante, num filme de ficção científica. E, no entanto, ele está aqui. Vivemo-lo. Passamos por ele «à velocidade de um clique», a mudança é uma constante e não uma excepção. A vida desafia-nos e confronta-nos com possíveis escolhas e respectivas consequências, deveres e obrigações, possíveis amores e desamores, expectativas e suas devidas desilusões, obrigando-nos a aprender a «gingar» com aquele sonho que «deveria ser realizado agora mas vai ter de esperar», com «aquela discussão familiar que não era suposto ter aconte-

cido, mas aconteceu», ou até com aquela ideia da vida que afinal não é nada daquilo que imaginámos, mas que temos de aceitar.

Estas situações são apenas algumas das muitas exigências que nos são impostas por esta «data do futuro». No fundo, o acesso massivo que todos temos à informação abre o espectro das possibilidades e, conseqüentemente, o leque de escolhas e responsabilidades: sobre nós, sobre a nossa vida, sobre a nossa dinâmica com os outros e com o mundo.

Embora antigamente não ter opção pudesse parecer opressor, o facto de sermos confrontados hoje com uma grande diversidade de formas de vida acarreta também muitas formas de pressão e opressão (interna e externa). As escolhas podem, por isso, ser um factor de *stress* e de dúvidas, de medo de falhar, de frustração e de muita autocritica. E, por isso mesmo, abrem um mundo de emoções com as quais podemos não saber lidar.

Conhece o impacto das emoções na sua vida?

Na sua interacção com os outros e com o mundo?

Tenho-me cruzado com poucas pessoas que consigam assumir que se sentem bem consigo mesmas, satisfeitas com a qualidade das suas relações com os outros, e simultaneamente realizadas no trabalho e na vida em geral. Frequentemente, dentro e fora do consultório, oiço frases como: «Sinto um vazio horrível», «Sinto-me perdida», «Sinto-me pouco motivada», «Não me sinto entendida pelos meus amigos», «Desde que me divorciei que não consigo manter relações profundas» ou «Desde que tivemos filhos que ir levar o lixo à rua é o momento mais feliz do meu dia» ou ainda «Desde que mudei de cidade que não vejo ninguém, perdi a motivação e a criatividade», «Estou cansada do meu trabalho, só queria sentir-me bem».

Há nove anos que vou ouvindo estes relatos, e o mais curioso é que isso não acontece só em português. Ouço-os em diferentes línguas e zonas geográficas do globo, do Brasil à Síria, da Ucrânia ao Sudão, da Líbia a Moçambique, e vou confirmando que, em qualquer parte do mundo, a questão do sofrimento humano está, de facto, na capacidade que cada um tem para saber gerir as suas emoções. E que, independentemente dos códigos nativos ou da geografia do bairro, acredito que o mal-estar e a desarmonia vêm da forma como cada um de nós processa e vive as suas emoções. É a forma como nos regulamos emocionalmente que influencia o bem-estar ou mal-estar na relação connosco próprios, com os outros e com o mundo em geral.

Reparei também que, globalmente, o sofrimento é catalogado como sendo «negativo» e que há uma busca incessante de coisas boas, de emoções ditas «positivas». Por vezes, dá-se a entrada em ciclos emocionais sofridos apenas por falta de conhecimento básico sobre o funcionamento do nosso corpo e da nossa mente. Das nossas emoções.

Daí que se tivesse tornado para mim uma prioridade partilhar o que descobri sobre as emoções nos quatro cantos do mundo e no meu consultório em Lisboa: a forma como se podem identificar, regular e processar, de modo a contribuir para a prevenção de alguns quadros mais infelizes que se vivem, especialmente em sociedades que nos levam a distanciar-nos de nós mesmos, do que sentimos.

Não acredito que o bem-estar se consiga com 10 técnicas rápidas e com quatro respirações profundas, mas acredito que, se tivermos conhecimento sobre a forma como as nossas emoções nos influenciam, como tendemos a funcionar em determinadas situações e o que podemos fazer para regular o mal-estar, conseguiremos sem dúvida sentirmo-nos melhor.

Ao longo do tempo, fui confirmando que, independentemente das situações de vida ou morte, conhecer as nossas emoções e aprender a geri-las fará com que consigamos adaptar-nos a qualquer contexto (do mais glamouroso ao mais desumano). Essa gestão emocional torna-se então fundamental para encontrarmos um equilíbrio, uma harmonia e, por fim, a tão desejada felicidade.

Neste livro, inspirada no trabalho de Guy Winch e outros autores que trabalham as emoções, pretendo partilhar algumas informações pertinentes sobre a importância das emoções nas nossas vidas e quais as vantagens para cada um de nós em construir o seu *kit* SOS das emoções. Tal como temos as nossas caixas de primeiros socorros medicinais, podemos e devemos fazer o mesmo para a nossa saúde mental.



Conhecer diferentes técnicas de auto-ajuda, que não são panaceias ou poções mágicas, pode permitir que consigamos sozinhos agir no momento certo e em seguida saber quando precisamos de pedir ajuda externa

O que gostaria era que, no final da viagem, o leitor consiga identificar quais são os seus momentos difíceis, em que circunstâncias se sente vulnerável e como reage, qual o seu sistema de crenças e de que forma ele tem impacto na sua relação com os outros e na interacção com o mundo. O objectivo é ajudar a que se façam escolhas conscientes, tomando as rédeas das nossas vidas. Que o leitor consiga conhecer os seus sinais de alerta, aprenda a reequilibrar-se quando eles

surgem, com o mínimo de desestabilização possível para si e para a sua relação com os outros e com o mundo. Como tudo isto é muita informação, a sugestão é que faça paragens à medida que a leitura acontece, dando também espaço para assimilar informação e sentir se faz ou não sentido adaptá-la à sua vida. Assim, respire fundo e boa viagem.

1.

Desconstruir emoções de norte a sul

Nas sociedades ocidentais, as emoções tendem a ser vistas como um problema, quase como uma vergonha. Não só para os homens, que obviamente «não choram», mas também para as mulheres, convidadas constantemente a reprimir ou disfarçar aquilo que sentem. Sentir de mais é sinónimo de histeria ou descontrolo e sentir de menos é sinónimo de egoísmo e de frieza, embora este segundo estado seja mais bem-visto do que o primeiro, pois reforça a *performance* «ele(a) é um(a) excelente líder, não cede a pressões!».

Mas a verdade é que pouco se fala do desastre que é viver sem emoção, e muito menos do perigo que isso representa.



Quando falamos de emoções, tendemos a polarizá-las em emoções «boas» e «más», colocando-lhes etiquetas de preto e branco, esquecendo os cinzentos

Esta polarização das emoções é um risco por vários motivos, mas principalmente pelo facto de sobrevalorizar a sua principal missão, a de garantir a sobrevivência e o aperfeiçoa-

mento da nossa espécie. Por isso, não há, em rigor, emoções más: todas as emoções, das agradáveis às desagradáveis, segundo L. Greenberg, têm uma missão que, quando descodificada, adquire uma função vital, a de nos permitir uma melhor adaptação ao meio envolvente (logo, mais bem-estar).

Quando falo em emoções, falo num sistema que as integra todas, das emoções confortáveis às emoções difíceis, pois todas têm uma função específica, basta que as consigamos descodificar no dia-a-dia, para aprender a geri-las a nosso favor.

As emoções funcionam como uma bússola interna: elas dizem-nos onde estamos e para onde devemos ir. Se é seguro avançar ou se há riscos, se devemos «dar um murro na mesa e agir», se devemos rir porque alguém nos demonstrou o seu carinho, ou chorar porque alguém nos magoou.



As emoções são como uma bússola interna,
que nos leva à homeostase, ou seja, ao equilíbrio
de bem-estar

Ainda na linha de L. Greenberg, as emoções são um fenómeno cerebral com base neuroquímica fisiológica e linguagem própria, daí que as respostas dadas pelo sistema límbico influenciem as nossas funções vitais, como a reprodução, o batimento cardíaco, o apetite, a transformação da gordura, os níveis de colesterol, a resistência física ou a qualidade do sono. A componente adaptativa das emoções é maravilhosa, já que são elas que, através do que nos sinalizam, nos preparam fisicamente para agir melhor e, conseqüentemente, sobreviver. Ignorá-las, especialmente as dolorosas, condicionará até o bem-estar físico e as relações com os outros (se

estou ansioso, não tiro prazer de estar com as pessoas que me rodeiam), afectando, assim, a minha harmonia e bem-estar em geral no contexto onde me insiro, ou seja, no mundo.

O mais curioso é que as emoções também influenciam os pensamentos e vice-versa e a forma como guardamos as nossas memórias. Se uma memória que era boa é armazenada com uma representação triste, vamos aceder apenas ao lado triste da memória.

O que acontece nos casos em que as pessoas ficam «dormentes», desligando-se de si para fintarem as emoções difíceis (com o objectivo de se defenderem da sensação de mal-estar), é que acabam por não sentir, por arrasto, as emoções ditas confortáveis. Desligando umas, desligam-se também as outras.

As emoções do avesso

As emoções não advêm do exterior. E isto são óptimas notícias, especialmente para os «*happiness seekers*» (procuradores de felicidade) que acreditam que a felicidade está lá fora, à espera de ser apanhada como uma borboleta numa rede. Isto significa, caros aventureiros, que podem relaxar nessa busca, pois a felicidade pode ser produzida pelo próprio organismo e está, portanto, dentro de nós!

Não sou fã de *clichés*, especialmente porque nunca consegui acalmar-me pensando que «depois da tempestade vem a bonança», mas não resisto a este lugar-comum sobre a felicidade ser interior pois, neste caso, assim o é.

Passo a explicar: o bem-estar como fenómeno neuroquímico depende, entre outras coisas, de neurotransmissores e hormonas (exploro em detalhe algumas destas hormonas e moléculas mais à frente).

Dito de outra forma, se o bem-estar depende da produção de uma molécula, e se a minha atitude tem influência na produção (ou repressão) dessa molécula, então eu posso influenciá-la. Posso promover momentos de criatividade, em que influencio directamente a produção de serotonina ou dopamina. Claro que não conto nenhuma novidade, mas é importante relembrar esta ideia.

As emoções compõem, juntamente com outros factores como as crenças e memórias, a nossa vida interior. E, ao contrário do que vulgarmente se pensa, não partem do mundo exterior. Quando muito, são influenciadas por ele. E é aí que podemos agir, regulando-as e adaptando-nos aos desafios que nos são apresentados ao longo da vida.

É muito fácil apontar o dedo ao mundo e culpar as circunstâncias, o contexto ou os outros pelas coisas que nos fazem sentir. Mas, a partir do momento em que percebemos que somos nós os realizadores das nossas próprias vidas, criando representações do mundo e consequentes emoções, deixa de fazer sentido procurarmos bodes expiatórios. Elas estão cá dentro.

Outra distorção em relação às emoções é a crença de que elas nos invadem. Não, as emoções não são bárbaros invasores: elas são activadas por nós; se lhes dermos ouvidos, acedemos à nossa essência. E esta intimidade é possível.



Quantas vezes paramos para sentir a nossa respiração ou ouvir os nossos batimentos cardíacos?

As emoções funcionam como autênticas ondas que, literalmente, vão e vêm. Daí que o segredo seja aprender a apagar a nossa onda, não desanimar quando o mar está bravo, permitir-se ficar assustado com o *set* e respirar fundo quando temos que furar uma onda. Basicamente, reconhecê-las e regulá-las (quando intensas) em prol do nosso bem-estar.

Acredito que uma das chaves para nos adaptarmos aos momentos de grandes mudanças, ou até às maiores adversidades da vida, é monitorizarmos a forma como nos sentimos: o que nos emociona (ou não), a qualidade dos nossos pensamentos nas diferentes situações e o que nos faz «levantar e agir» conosco, com os outros e com o mundo.

É esta «monitorização» que nos permite accionar, até fisicamente, o melhor de nós mesmos sem perdermos o controlo, adaptando-nos, mesmo que assustados, ao desafio que nos é imposto, aceitando a nova condição de vida. Este processo envolve, para além de muita aceitação, autoconhecimento.

Tal como sabemos qual o nosso prato de comida favorito e que, se comermos de mais, podemos ficar enjoados, também sabemos ao que somos alérgicos ou quando precisamos de um «detox» para nos sentirmos saudáveis. O mesmo processo pode e deve ser feito em relação às emoções.

O reconhecimento do que nos emociona, de como reagimos perante uma emoção agradável ou difícil, de como nos podemos desintoxicar de relações tóxicas e até aumentar as nossas fontes de bem-estar no dia-a-dia, tudo isto são acções integradas que nos levam a uma maior capacidade de adaptação e de aprendizagem. Ambas são fundamentais para ter um dia-a-dia mais prazeroso.

1.1. Uma questão química

Prisão do sheik Ali, Líbia, 2011

A entrada daquela escola de Misurata, na costa da Líbia, parecia-se com a entrada de qualquer outra escola: um pátio, um bloco com dois andares, um corredor esguio com portas dos dois lados. A recepção era feita na biblioteca. Estava bem cuidada e limpa. Cheirava a livros. Eu era uma mera turista naquele sítio e, ao percorrer os corredores, lentamente fui sentindo a diferença daquele lugar. Em cada sala de aula, em vez de secretárias e cadeiras, encontravam-se homens amontoados e deitados em colchões no chão. Não sobrava nem um pequeno espaço para passar entre colchões sem os pisar. Os corredores, esses, eram o lugar de passagem, uma passagem vagarosa, como se o tempo tivesse parado o relógio. E lá ao fundo havia apenas duas casas de banho para cerca de 300 homens. Cheirava sempre a sabão azul e branco no corredor. Nas salas, o cheiro era outro: acre, abafado, cheiro de feridas infectadas ou por limpar. Sensação de náusea. Era intenso. Ali estavam os prisioneiros de guerra defensores de Khadafi. A prisão do sheik Ali.

O sheik Ali estava envolvido no conflito líbio. Muçulmano, de 27 anos, de sorriso rasgado e olhar brilhante, era um dos líderes de Misurata e, recebendo coordenadas do seu grupo armado que se mantinha em luta na linha da frente, estava agora à cabeça de uma das maiores prisões preparadas para receber os combatentes dos grupos de Kadhafi, sempre que uma nova região era conquistada. Não precisámos de perguntar se estes homens estariam a receber os serviços básicos de saúde, incluindo obviamente a saúde mental, pois o sheik Ali antecipou-se, convidando-nos para um chá.

Monem, o meu tradutor, alertou-me. Não ia poder continuar a trabalhar comigo, pois era homem e facilmente seria

considerado um espião de guerra. «É melhor ires com a Kadhija. Uma mulher não vai levantar suspeitas», disse-me. Alertou-me também para a visita que ia fazer e disse-me que, tratando-se de uma prisão de homens, era melhor ir preparada, da cabeça aos pés. Literalmente. «Leva uma burka completa, mostra apenas os olhos», preveniu-me. «Como tenho estado contigo, Maria, sei que és de sorriso fácil, mas, ali, nem com os olhos sorrias. Vocês serão as únicas mulheres naquela prisão.»

Ao chegarmos, o sheik Ali sorriu por nos ver (mas ele podia...). Há meses que estava a ter complicações com os seus prisioneiros e, embora desconfiasse que os combatentes pró-Kadhafi eram na sua maioria mercenários, logo estrangeiros, ele acreditava que eram tão vítimas daquela guerra como todos os civis líbios, e por isso não podia desrespeitar Alá sem apoiar aqueles homens. Mesmo sendo possíveis assassinos dos seus irmãos e violadores das suas mulheres, eram «filhos de Alá», logo seus irmãos e dignos de respeito, saúde e amor. Aquela introdução era difícil de encaixar no meu esquema europeu das coisas e contrariava também a minha noção de humildade, generosidade e entrega ao ser humano. Engoli em seco.

O sheik Ali queixava-se sobretudo das noites. Dizia que era durante a noite que os seus homens tinham mais pesadelos e não deixavam ninguém dormir. Pedia-me que os ajudasse.

Foi assim que comecei a visitar a prisão do sheik Ali semanalmente e a dar apoio psicológico aos ex-combatentes de Kadhafí. Era entusiasmante ter a hipótese de aceder ao que estes homens sentiam, ao que queriam e àquilo que os motivava. Falava com os presos do corredor, visitava a sala dos feridos de guerra e a dos amputados e finalmente começava a ter uma lista de nomes, que durante a minha ausência era recolhida pelo responsável de cada sala, dos homens que

diziam estar a ter alguns dos sintomas daquilo que eu informalmente ia referindo nos corredores. Três semanas mais tarde, comecei a sentir dores de estômago depois das visitas: o cheiro daquele armazém de prisioneiros ficava entranhado em mim durante dias, e só mais tarde percebi porquê.

As consultas eram recheadas de pormenores sobre as violações que tinham sido perpetradas às mulheres de Misurata. Estes relatos eram gráficos e feitos automaticamente sem qualquer emoção e era isto que mexia comigo de forma visceral, que me levava a questionar se teria coragem e capacidade, de uma forma independente e neutra, para prestar o melhor serviço de saúde mental a estas pessoas. As mulheres de quem me falavam eram as mesmas com quem me identificava e com quem criara cumplicidade de género. As mesmas mulheres que recebia e ouvia quando visitava outras comunidades. O que me era exigido era desafiante para mim, e o meu corpo manifestava-se.

Mas só quando me diziam, finalmente chorando: «E eu nem sei o que me motivou a juntar-me aos combatentes... talvez a adrenalina... a esperança de uma vida melhor» é que eu entendia a razão de estar ali. Começava a colocar-me no lugar daqueles homens, a sentir as suas dores e circunstâncias. Como se só a partir deste momento tivesse chegado ao essencial, conseguindo adequar as minhas referências e prestar-lhes um serviço de saúde mental de qualidade, com empatia por aqueles seres humanos.

As pessoas, eu própria e os ambientes médicos não param de me surpreender, e esta história representa apenas uma de entre tantas surpresas que vivo quando estou em contextos de transformação de sofrimento.

Surpreende-me a capacidade de resiliência do ser humano. É inacreditável a capacidade que tem para se adaptar às vivências mais desumanas, às condições de vida mais difíceis, aos

ambientes menos saudáveis e inóspitos do mundo. Resiliência é a capacidade de nos levantarmos depois de cair. E há pessoas que parecem ir buscá-la a uma fonte inesgotável. Apesar de tudo o que já vi e vivi, continuo a ficar surpreendida. Como psicóloga, porque muitas vezes o que os livros ensinam nem sempre é fácil de seguir, e isso leva-me a sentir-me vulnerável, tendo muitas vezes que respirar fundo para conseguir encontrar o meu centro.

Surpreende-me ainda a inteligência biológica que nos é inerente, a forma perspicaz e articulada que o organismo humano tem de nos sinalizar o que pode ser demais para nós. Todas as funções, as comunicações, membranas, sistemas do corpo e da mente parecem ter sido inteligentemente desenhados e pensados para permitirem a nossa integração e adaptação ao meio.

E é a componente neuroquímica que gostava de explorar no contexto das emoções. Questionando mais um *cliché*, o de que temos tudo o que precisamos dentro de nós, interessa-me explorar o que é esse tudo, onde se esconde e como se manifesta.

Os estudos mostram que ao nível cerebral, no caso das emoções, cabe ao hipotálamo — estrategicamente localizado no cérebro, integrado no sistema límbico — a gestão emocional. O hipotálamo, convém não esquecer, está em inter-relação com o córtex, a sede dos nossos pensamentos, capaz de os influenciar (e vice-versa). Por isso se diz que «ter pensamentos negativos adoce o corpo e o coração, literalmente». Pois se, perante um diagnóstico, se juntam pensamentos negativos como «eu não sou capaz, eu só podia merecer isto», então a activação do sistema nervoso simpático (pouco simpático) vai ser brutal.

As emoções condicionam os pensamentos, mas os pensamentos também influenciam a secreção de determinadas hormonas e, conseqüentemente, a oscilação do nosso humor. Daí que se diga que as glândulas supra-renais podem ser nossas melhores amigas (ou inimigas).