



18

O Coaching e o resgate das emoções

145

Aprisionadas no fundo de nossos porões simbólicos como se fossem bichos inadequados à convivência em sociedade, as emoções são nossa parte mais viva e bela. Encerradas assim desde a infância, no entanto, limitam a expressão da individualidade e causam muitos problemas. Mas é possível reaprender a expressá-las de forma autêntica e positiva

**Mariana Viktor &
Marco Antonio Beck**

**Mariana Viktor &
Marco Antonio Beck**

O mundo é vasto e diverso – países, raças, culturas, biodiversidades, IDHs, Rockfellers comendo *sundae* com fios de ouro a 55 mil reais a tacinha e Estamiras que catam o próximo almoço no lixão do Jardim Gramacho. Mas não se deixe enganar. Por baixo da aparência multicolor e polifônica de tudo, algo nos iguala. Cinco emoções. Famosos ou “zês-ninguém”, eruditos ou analfabetos, modernos ou medievais, de Paris ou de Sobradinho, comendo luxo ou lixo, todos sentimos raiva, medo, tristeza, alegria e afeto. E todos, desde pequenos, somos reprimidos ao expressar essas emoções. Sentir raiva é feio, medo é sinônimo de covardia, tristeza é pra ser disfarçada, alegria demais incomoda e o afeto deve seguir regras pra ser considerado normal.

Agora pense comigo: o que acontece com o que é reprimido? Fica pequeno e atrofiado, feito pezinhos de gueixa, que eram enfaixados desde a infância pra parecer miniaturas mimosas nos sapatos de seda da estética social, ainda que as ataduras os deformassem e provocassem dores atrozes. O mesmo ocorre com as emoções. Quando somos crianças achamos – na verdade, temos certeza absoluta! – que nossos pais e outros adultos sabem o que fazem e fazem sempre o certo. Então, quando essas figuras de autoridade repetem e tornam a repetir que somos feios porque sentimos raiva, que somos covardes por ter medo, que temos de varrer a tristeza pra debaixo do tapete, que não podemos rir assim na frente das visitas e que nem sempre é ocasião de demonstrar afeto... Bem, quando isso acontece, as emoções vão se atrofiando, atrofiando, até se encolherem num cantinho escuro dentro da gente, tudo pra sermos aprovados por quem nos ama e quer o melhor pra nós.

O problema é que a gente cresce, os adultos já não podem impor suas verdades, mas seguimos reprimindo as emoções como se eles continuassem a ditar regras. Toda vez que brota em você uma raiva original, um medo concreto, uma tristeza verdadeira, uma alegria genuína ou um afeto incondicional, não é como se a voz daqueles adultos fizesse buuuu! e você pisasse no freio da emoção ou desviasse sua trajetória? Ainda escutamos o buuuu!, mesmo passados tantos anos da infância, porque internalizamos nossos pais, que internalizaram os pais deles, que internalizaram os pais deles, que internalizaram os pais deles e assim pra trás até nossos tatatatatatatatataravós das cavernas.

Mas por que fazemos isso, mesmo quando descobrimos que é ruim? Será masoquismo? Negligência? Burrice? Não. Fazemos isso porque o cérebro aprendeu esse comportamento e o colocou no piloto automático. E porque nem sempre sabemos mais fazer de outro modo.

147