



Equilíbrio Emocional: será possível?

Chegamos ao término de mais um ano. Dezembro é um mês de transição entre o velho e o novo e nos remete a refletir sobre o que construímos e pretendemos construir, modificar, conquistar, descartar, enfim, continuar em nosso processo de crescimento individual e coletivo. Quando pensamos no final de ano, muitas emoções emergem: desde a ansiedade e o estresse devido às compras, à escolha de presentes, ao planejamento das férias, às confraternizações e ‘amigos’ secretos até a nostalgia e a saudade de tempos que já se foram e de pessoas que já não se encontram entre nós. Este é o curso da vida.

Quanto às emoções, enquanto indivíduo e profissionais, sempre nos perguntamos sobre o quanto conhecemos as nossas emoções. Sabemos o bem e o mal que fazem ao nosso corpo e mente e quando surgem. Porém, podemos realmente diferenciá-las e perceber quando e porque emergem? São inerentes de nossa personalidade, cultura ou educação? Poderíamos controlá-las? Qual o impacto delas em nossas vidas e relações? A busca por respostas a estas questões motiva pesquisadores de todo o mundo há décadas, e os resultados das investigações estão auxiliando as pessoas a promoverem seus bem-estares físico e mental por proporcionarem o desenvolvimento de estratégias ao enfrentamento às adversidades.

Afinal, para que servem as emoções?

Elas evoluíram ao longo das eras, com a finalidade de nos manter atentos ao ambiente e nos preparar para manejar de forma rápida e eficiente os acontecimentos mais importantes de nossas vidas. No entanto, se vivenciadas de forma desordenada em intensidade, frequência e duração, podem ser caracterizadas como aflições mentais. Faz-se importante distinguir o equilíbrio mental, que é um efeito criado pelo próprio indivíduo, do desequilíbrio psicológico, que ocorre em função de déficits, hiperatividade ou disfunção. Uma teoria que associa o conhecimento da Psicologia Positiva Ocidental e as tradições contemplativas Budistas defende que, para se alcançar o bem-estar mental, é necessário cultivar quatro equilíbrios: conativo (motivacional), atencional, cognitivo e emocional. O equilíbrio conativo se refere a cultivar a intenção e motivação corretas; o atencional, o desenvolvimento de uma atenção sustentada e voluntária; o cognitivo, estar calmo e presente no momento em que as experiências acontecem facilitando a sua compreensão sem distorções; e o emocional é resultado dos demais e implica no desenvolvimento de habilidades para o controle emocional.

Tais ‘equilíbrios’ são alcançados pelo treinamento mental interno, e a felicidade resultante desta prática é mais duradoura e benéfica para o indivíduo que a realiza como para todos aqueles que estão a sua volta.

Pesquisas têm demonstrado que conhecimento sobre como nossas emoções acontecem e treinamento para se alcançar o equilíbrio emocional promovem a saúde biopsicossocial e as respostas pró-sociais, tão ausentes nos ambientes profissionais atualmente e que os tornam ‘doentios’. Em outras palavras, o tão almejado equilíbrio emocional pode ser atingido por qualquer um de nós, independentemente da idade, do gênero, da cultura, da localização geográfica ou da profissão. Esperamos que esta pequena

reflexão estimule você, leitor, a refletir em alguns momentos sobre o quanto consegue reconhecer suas emoções e o quanto elas estão lhe afetando de forma negativa. Busque pelo autoconhecimento e desenvolvimento do equilíbrio emocional, não somente em dezembro, mas ao longo dos próximos anos, e viva feliz a cada momento.

Nós da Comissão de Publicação e Divulgação, como também os Editores Associados e os membros do Conselho Editorial da Revista SOBECC, desejamos a todos os profissionais de saúde e de enfermagem perioperatória, recuperação anestésica e centro de material e esterilização um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de realizações!

Profª Drª Eliane da Silva Grazziano
Editora Científica da Revista SOBECC
Diretora da Comissão de Divulgação e Publicação da SOBECC

Bibliografia consultada e sugestões de leitura

Kemeny ME, Foltz C, Cullen M, Jennings P, Gillath O, Wallace BA, et al. Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*. 2012;12(2):338-50.

Sato JR, Kozasa EH, Russell TA, Radvany J, Mello LE, Lacerda SS, et al. Brain imaging analysis can identify participants under regular mental training. *PLoS ONE*. 2012;7(7):e39832.

Wallace BA, Shapiro SL. Building bridges between Buddhism and western psychology. *Am Psychol*. 2006;61(7):690-701.