

Comunicação Científica & Lentes do Cotidiano Crônica 2 – fevereiro, 2015

A RAIVA NOSSA DE CADA DIA

Ierecê Barbosa¹

Vivemos tempos travosos e tenho presenciado várias explosões de raiva, nem sempre compreendidas, principalmente quando desconhecemos o que motivou aquele desabafo desaforado. Aqui e ali o sentimento da raiva se apresenta para nós, como a dizer baixinho: eu estou aqui, logo existo! Pois é, somos seres raivosos por excelência.

A raiva é uma emoção potente, poucos conseguem contê-la, pois isso depende de um exercício difícil de autocontrole. Às vezes, ela se apresenta como um mecanismo de defesa da nossa personalidade, aí passa a ser raiva mascarada, escondendo o medo, a inveja, a intolerância, etc. Mas cada caso é um caso.

O que desencadeia a raiva nossa de cada dia? Ora, é fácil perceber: o trânsito caótico de Manaus; o lixo acumulado no terreno daquele antigo posto da Rua Paraíba, ocasionando a proliferação de ratos; os impostos exorbitantes; os aumentos da energia e da gasolina que desencadeiam tantos outros; o excesso de burocracia; as cobranças; as desavenças com os nossos entes queridos; o filho que não gosta de estudar; o negócio que não vai bem. Sentimos raiva também quando somos enganados ou quando alguém nos maltrata ou desrespeita. Motivos não faltam, não é mesmo?

A raiva mata. Quando não mata, adoce, preparando o caminho para a morte antecipada, pois a maioria de nossas doenças têm componentes psicossomáticos. Sim, além da raiva impulsiva e a espontânea, expressas repentinamente ou em explosões catastróficas quando fazemos tempestade em copo d'água, temos ainda a raiva silenciosa, aquela que fica presa dentro de nós e que pode ser somatizada, aparecendo no corpo em forma de enfermidades, como úlcera, gastrite, asma, a psoríase, dentre outras. A raiva contida pode também ser combustão para futuras vinganças. O raivoso guarda a raiva no congelador e planta um pé de “cá te espero”. Um belo dia ele ataca o agressor de modo premeditado. Na maioria das vezes, aquele que causou a raiva nem entende aquela reação agressiva, pois já esqueceu o que fez. Quem faz esquece, mas quem recebe a energia negativa advinda de uma raiva contida pode permanecer remoendo essa raiva, alimentando-a para que cresça em forma de mágoa, corroendo a própria alma.

A raiva envolve também a moralidade. Ações que ferem a nossa moral convencional desencadeiam em nós forte sentimento de raiva. Vi uma vídeo postado no Facebook em que uma mulher dançava só de calcinha e esfregava o bumbum no rosto de um menino de aproximadamente quatro anos. Ao perceber aquele abuso, uma baita raiva tomou conta de mim. Deu vontade de surrar aquela criatura. Fiquei com tanta raiva que depois passei a sentir dor de cabeça. Não me permito olhar essas loucuras, mas como em primeiro plano aparecia uma criança, pensei que se tratava das travessuras infantis.

¹ Doutora em Educação, Jornalista, Psicanalista Clínica e Professora do Programa de Pós-Graduação em Educação e Ensino de Ciências na Amazônia – PPGEEC/ ENS/ UEA. Email: ierecebarbosa@yahoo.com.br

Comunicação Científica & Lentes do Cotidiano

Crônica 2 – fevereiro, 2015

Nossa raiva é ancestral e vem evoluindo com a espécie. Darwin escreveu um livro maravilhoso sobre as emoções intitulado: *A expressão das emoções nos homens e nos animais*, cuja leitura nos leva a concluir que já fomos mais raivosos. Entretanto, o pior da raiva é a *agressão deslocada*, termo utilizado por Freud para explicar a ação sofrida pelo “bode expiatório”, aquele que recebe toda a carga negativa de uma raiva retida, sem ter feito absolutamente nada. Muitos raivosos assim procedem inconscientemente. Despejam toda a raiva do chefe, do colega e dos seus insucessos sobre os filhos, mulheres, mães, alunos, empregados, ou seja, naqueles mais próximos e indefesos. A *agressão deslocada* é injusta, cruel e age por contágio. Não só as relações são afetadas, mas também o fluxo sanguíneo da vítima enraivecida é alterado e pode causar uma onda de calor que se espalha por todo o organismo, mexendo com o coração, respiração, músculo, etc. A raiva é uma emoção eletrizante e causa vários estragos, quando não mata. Neste caso, o estrago é duplo. Pode até acabar em crime.

Como se não bastasse, a raiva nos enfeia. Um ser enfurecido tem suas feições modificadas, enrijecidas, seus olhos ficam esbugalhados, endurecidos. A raiva é o exemplo vivo do descontrole de várias emoções negativas, agregadas, tais como medo, culpa, vergonha, arrependimento, pesar, revolta, desencanto com o mundo. Refletir sobre nossa raiva de cada dia é de fundamental importância para o entendimento dessa forte emoção.

Da próxima vez que você, leitor, estiver raivoso, aproveite para se olhar no espelho. Você verá a cara feia da raiva ali refletida. Sugiro que você fuja dela o mais rápido possível, enquanto há tempo.