



MARIA ANGELA M. GORAYEB  
PSICÓLOGA  
CRP 06/34667-9

### O PAPEL DA DOR EMOCIONAL

Do mesmo modo que a dor física é um alerta do organismo de que há algum problema com a saúde ou a integridade física do indivíduo, a dor emocional é um alerta de que algo não está bem com determinado indivíduo. Por “dor emocional” consideremos, entre outros, sentimentos tais como: tristeza, ansiedade, medo, euforia, inquietação, inadequação.

A dor emocional é um sintoma, tão ou mais complexo que a dor física, pois pode indicar problemas do próprio indivíduo, de seu ambiente (social, familiar ou profissional) ou em seus relacionamentos. Na grande maioria dos casos, entretanto, o principal problema está na **forma como o indivíduo interpreta e reage** a três aspectos fundamentais em sua vida: a visão de si próprio, de seu ambiente e de seu futuro.

O ser humano não pode deixar de pensar um só minuto, mas seus pensamentos não são conscientes, racionais, funcionais e adaptativos o tempo todo. Em muitas situações diárias nosso pensamento “se volta contra nós próprios”, sendo a causa de nosso próprio sofrimento. Quando os pensamentos começam a ser irracionais, inadequados, infundados em dados de realidade, têm-se o início do sofrimento emocional e em seguida o de um distúrbio de comportamento, como por exemplo, uma Depressão.

Por isso, da mesma forma que o profissional da área médica é procurado assim que surgem dores em alguma parte do corpo, ao surgimento e persistência de “dores emocionais”, alterações freqüentes ou permanentes de humor ou alterações de comportamento, o profissional a ser consultado é o Psicólogo.

O Psicólogo é o profissional habilitado e treinado para fazer o diagnóstico e tratamento do(s) problema(s) que causam a dor emocional e suas conseqüências, promovendo a restauração ou instalação de um estado de humor positivo e da capacidade de enfrentamento dos problemas cotidianos ou específicos.

Dentre as várias abordagens de tratamento psicológico, a terapia Cognitivo-Comportamental enfoca justamente a tríade: “visão de si, do ambiente e do futuro”, de forma a que o cliente possa sentir-se feliz e bem consigo próprio, ter habilidades para lidar com seus ambientes e relacionamentos e atingir suas metas de vida.