

NAVEGANDO NO PROCESSO DA MATURIDADE EMOCIONAL

AS EMOÇÕES E SUA IMPORTÂNCIA

As emoções e sentimentos desempenham um papel central em qualquer processo de tratamento psicológico ou psicoterapia. Toda atividade comportamental humana é acompanhada de experiências emocionais, sejam elas agradáveis ou desagradáveis, intensas ou fracas, duradouras ou efêmeras, ambíguas ou bem definidas. É nesse mar emocional revolto que o autor Frederico Mattos, psicólogo clínico e escritor, decidiu se aventurar. Com o livro *Maturidade Emocional*, ele nos convida a içar velas e navegar pelo mar revolto das emoções, conduzindo a embarcação em meio a tempestades e calmarias.

A importância do assunto é enorme. Terapeutas estão constantemente lidando com as emoções dos pacientes durante uma sessão: observam reações, sinais corporais, conteúdo verbal, expressões faciais e outras pistas que ajudam a desvendar o que se passa dentro do universo emocional alheio. Também são observadores atentos das próprias emoções, visto que a relação terapêutica é uma via de mão dupla e deve possibilitar ao paciente “(des)construir narrativas em coautoria com o terapeuta e reorientar suas ações” (Brito & Germano, 2013, p. 61).

A base da ressonância são os sentimentos despertados durante as sessões, que “podem tanto contribuir para imobilizar o sistema (cliente e terapeuta), quanto servir como um potente recurso ao terapeuta” (Maesima, Barreto & Beiras, 2019, p. 105). Dessa forma, o fluxo de emoções e ressonâncias perpassa tanto paciente quanto terapeuta, envolvendo-os em um processo integrado.

Nesse sentido, Trajano e Gonçalves afirmam que: “[d]e acordo com esse entendimento, segundo o qual o momento da sessão psicoterapêutica é uma articulação das expertises de cada um dos envolvidos, as emoções e inquietações do terapeuta são parte das ferramentas principais para o processo” (2020, p. 25). Portanto, a maneira do terapeuta lidar com as próprias emoções e com as do paciente é decisiva para favorecer processos positivos de mudança. Grande parte das queixas e sintomatologias percebidas na clínica guarda relação íntima com essa dinâmica. Mas como este livro aborda a questão emocional?

O QUE SÃO EMOÇÕES E COMO LIDAR COM ELAS

O livro inicia apresentando a definição de emoções como processos interativos e regulatórios entre o meio externo e o interno dos sujeitos. Trata as emoções como o encontro entre eventos e nossas interpretações e narrativas internas sobre esses eventos. As narrativas são fundamentais em diversas propostas de terapias pós-modernas, pois são construídas relacionalmente desde a mais tenra infância e modificam a forma como percebemos e agimos no mundo.

**PEDRO
ACHÉ SALES**

*Universidade Federal
de Santa Catarina,
Florianópolis/SC, Brasil*

O autor também fornece uma análise da gênese familiar das emoções, considerando os cuidadores como os principais responsáveis por forjar o repertório emocional na criança. Esse repertório vai sofrendo modificações ao longo da vida, sendo influenciado pelo conjunto de relações que estabelecemos com outras pessoas, conforme crescemos. Uma infância emocionalmente problemática pode deixar feridas duradouras no repertório emocional ou na narrativa de si de um sujeito. Caso esses aspectos *estagnados* não sejam olhados com cuidado, podem perdurar por uma vida inteira, constituindo o que conhecemos como uma possível pessoa imatura.

A MATURIDADE EMOCIONAL

Costumamos avaliar a maturidade emocional de uma pessoa com base em sua idade. Supostamente, todos nós seguimos amadurecendo com o passar do tempo, em um processo gradativo e linear. De acordo com esse raciocínio, crianças seriam completamente imaturas emocionalmente, ao passo que pessoas idosas esbanjariam maturidade, por estarem no ápice dessa evolução.

Porém, quando analisamos com mais cautela essa crença, percebemos que é uma falácia. Pense nos seus pacientes: nem sempre a idade deles determina o grau de maturidade emocional que apresentam. Recebemos em nossos consultórios (ou salas de videochamada) muitas pessoas jovens que se comportam como adultas, e muitas pessoas adultas que se comportam como crianças. Resumindo, o passar do tempo não implica necessariamente amadurecimento. A maturidade ou imaturidade não depende apenas do passar dos anos, mas sobretudo das mudanças que a pessoa conseguiu realizar em sua vida, em suas narrativas de si, durante esse período.

Afinal, o que significa dizer que uma pessoa é ou está agindo de forma madura, ou imatura? Essa dinâmica é explicada no livro a partir dos cinco pilares de *imaturidade*: egocentrismo; reatividade; descontrole emocional; jogos de poder e controle; rigidez. Caso esses aspectos sejam trabalhados, podem florescer nos cinco pilares da *maturidade*, expostos pelo autor alguns capítulos a frente: espaço interno; tempo de ação; equilíbrio emocional; conexão relacional; fluxo de personalidade.

Essa divisão sugere que a maturidade emocional pode ser trabalhada em diversas frentes, sendo seu treinamento e aprimoramento um processo constante e talvez até infinito, pois não há uma forma última de maturidade emocional que possa ser alcançada, mas diferentes construções de maturidade possíveis para cada indivíduo, as quais sempre singulares e dinâmicas.

COMO TREINAR A MATURIDADE EMOCIONAL?

O livro traz duas propostas interessantes para que o leitor consiga treinar seu repertório emocional. Primeiro, um glossário contendo diversas emoções e sentimentos, com excelentes metáforas que facilitam o entendimento e tornam a leitura muito agradável, pois evocam memórias emocionais das mais variadas.

A segunda proposta apresenta exercícios que podem ser interessantes para facilitar os processos de observar, compreender e interagir com as emoções e sentimentos, e vão desde exercícios de relaxamento e respiração, que visam aumentar o *tempo interno* antes de agir impulsivamente, exercícios de fazer listas relacionadas

à experiência das emoções, até exercícios onde o leitor é convidado a se comportar de certas maneiras, incluindo também alguns exercícios imaginativos. Ambas propostas podem ser instrumentos interessantes para serem usados junto com o processo psicoterapêutico.

AS EMOÇÕES NO CONTEXTO CLÍNICO

O terapeuta não é imune a sentir a dor do outro ocasionalmente ressoar em sua própria ferida, pois afinal de contas somos todos humanos e compartilhamos muitas situações difíceis e problemáticas em nossas histórias pessoais. De vez em quando, as narrativas dos pacientes apresentam semelhanças com aspectos de nossas próprias dificuldades relacionais. Dessa forma, é imprescindível que psicólogos estejam aptos a lidar com as próprias emoções e utilizá-las de maneiras construtivas em parceria com aqueles que buscam sua ajuda, estando sempre atentos para o fluir de emoções que percebem nos pacientes e em si mesmos.

O livro também contém um alerta bem importante a respeito da tentativa de ignorar ou esconder emoções, ressaltando que essa prática possui diversos impactos negativos e não é uma maneira muito eficiente de lidar com as experiências emocionais. O mesmo acontece no contexto clínico. Nesse sentido, um terapeuta que tentasse ignorar suas emoções no processo terapêutico “desperdiçaria um recurso precioso à sua disposição” (Maesima, Barreto & Beiras, 2019, p. 108).

ENFIM...

No mar das emoções, ou você aprende a navegar ou viverá debatendo-se em meio a ondas gigantes. Em diversos momentos, o terapeuta age como uma âncora, *segurando a onda* do paciente enquanto as tempestades emocionais abalam as embarcações de maneira assustadora. Quando o tempo abre, o terapeuta pode içar velas novamente e acompanhar o paciente no processo de navegar os mares da vida. É preciso não abafar as emoções, mas navegar conforme o vento e as marés nos permitem, mapeando as rotas possíveis e os perigos ao longo do caminho.

O livro *Maturidade emocional: Por que algumas pessoas agem como adultas e outras não* é um convite à reflexão e à ampliação dos nossos repertórios emocionais e sentimentais enquanto sujeitos. Essa reflexão é muito útil na clínica, pois o *self* do terapeuta (cf. Guanaes & Japur, 2003) é a própria ferramenta de trabalho utilizada na psicoterapia. Sua narrativa e sua história pessoal, fragilidades, pontos-cegos, temas sensíveis e maturidade emocional estão em jogo. Além disso, o livro também pode ser indicado por psicólogos aos seus pacientes, visto que é destinado ao público geral e sua linguagem é acessível, contribuindo como material complementar à psicoterapia em alguns casos.

REFERÊNCIAS

- Brito, R. M. M., & Germano, I. M. P.** (2013). Terapia narrativa e abordagem colaborativa: contribuições do Construcionismo social para a clínica pós-moderna. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 22(47), 57-73. Recuperado de <http://www.revistanps.com.br/index.php/nps/article/view/7/8>
- Guanaes, C. & Japur, M.** (2003). Construcionismo Social e Metapsicologia: Um Diálogo sobre o Conceito de Self. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Vol. 19 n. 2, pp. 135-143
- Mattos, Frederico.** (2021). *Maturidade emocional: Por que algumas pessoas agem como adultas e outras não*. São Paulo: Planeta Estratégia.
- Maesima, G. M., Barreto, M., & Beiras, A.** (2019). O conceito de Ressonâncias no processo de formação do terapeuta: descobrindo potencialidades e limitações na prática terapêutica. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 28(64), 105-118. <https://doi.org/10.38034/nps.v28i64.501>
- Trajano, M. P., & Gonçalves, M. D.** (2020). O uso de metáforas com um adolescente em processo psicoterapêutico familiar. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 29(67), 23-40. <https://dx.doi.org/10.38034/nps.v29i67.517>
-

PEDRO ACHÉ SALES

<https://orcid.org/0000-0001-5283-7812>

E-mail: pedroachesales@gmail.com