

RAZÃO E EMOÇÃO

2ª feira: 26/Janeiro/2004

Bom dia ouvinte. No quadro Escutar e Pensar, nós vamos falar sobre você e o mundo a sua volta. Hoje vamos conversar um pouco sobre razão e emoção.

Todos nós conhecemos tanto pessoas consideradas sensíveis quanto outras consideradas racionais. As pessoas consideradas sensíveis são aquelas que se emocionam com facilidade, tanto com o que alegra quanto com aquilo que magoa. E podem se magoar facilmente. Muitas vezes esta sensibilidade é encarada como um estorvo, algo que não deveria existir, se critica dizendo que fulano é sensível demais...Ou então se diz que infantil...Às vezes a própria pessoa tem esta opinião de si própria e tenta por todos os meios se dessensibilizar pra não sofrer. Tenta se livrar da sua emotividade, ficando meio distante, meio frio, como se não estivesse vivendo de verdade mas sendo um espectador de tudo que acontece consigo mesmo.

O contrário também existe. Pessoas que chegam a extremos pra tentar afastar a razão e aumentar ao máximo a emoção. Como se a razão diminuísse o prazer e a intensidade da vida. São pessoas que acabam abrindo mão da capacidade de refletir, de pesar vantagens e desvantagens, enfim, abrem mão de seus recursos de consciência e assim não podem proteger sua integridade física e mesmo mental. São pessoas que agem impulsivamente, e não param pra pensar. O ditado diz "nem oito nem oitenta". Razão e sensibilidade precisam coexistir, porque se completam.

A sensibilidade é uma qualidade fundamental do homem. Ela nos ajuda a perceber melhor uma situação, captando as nuances que fogem da lógica. É a sensibilidade que alimenta o pensamento mais intuitivo. E a razão é uma aquisição da nossa espécie, que permite que a gente não seja apenas animais que obedecem a instintos.

Você talvez já tenha ouvido falar de um livro, que acabou virando filme, chamado Razão e Sensibilidade, da autora Jane Austen. É a história de duas irmãs, uma que é toda sensível e apaixonada, querendo viver a vida só na base da emoção, e a outra que é toda razoável, prática, e valorizando mais os aspectos objetivos da vida.

As duas irmãs representam os dois extremos, e uma ajuda a outra. A prudência e moderação de uma é necessária pra sobrevivência da outra, que é emotiva e mais impulsiva. E a forte emotividade dessa outra colore e motiva mais a vida da primeira. No final, uma aprende com a outra a pensar sentindo e a sentir pensando. É exatamente isso que precisamos buscar dentro da gente: juntar nossa emoção e nossa razão, de forma que ambas se ajudem. E nos ajudem a viver mais plenamente.

Pense nisso, ouvinte e até amanhã com o quadro Escutar e Pensar. Se você tiver alguma dúvida ou sugestão, telefone pra 2252-8413, Central de atendimento da Rádio MEC. Um bom dia pra você.

3ª feira: 27/ Janeiro/ 2004

Bom dia ouvinte. No quadro Escutar e Pensar, nós vamos falar sobre você e o mundo a sua volta.

E a sua volta o que você vê é um mundo computadorizado, rapidíssimo, um mundo que está sempre tentando nos transformar em máquinas. Máquinas de eficiência, impacientes com qualquer obstáculo à produção. A matemática diz que o caminho mais curto entre dois pontos é a linha reta, e se temos pressa, vamos em frente, seguindo uma reta, sem desvios, sem olhar pra nada. Esquecemos que às vezes e aliás muitas vezes, as estradas mais pitorescas são mais compridas e tortuosas. E que mesmo que no dia-a-dia a gente não possa deixar de pegar o viaduto, e correr pro trabalho, de vez em quando precisamos passar por ruas bucólicas e caminhos a beira-mar. Precisamos relaxar, nos largar e sentir.

Quando olhamos um bebê depois de uma boa mamada, aninhado num colo firme e macio, podemos sentir seu contentamento. Cabeça largada, boca aberta e membros soltos, percebemos o mais profundo relaxamento. E estes momentos infantis são importantes pra que a gente não esqueça que é boa esta situação. E que podemos revivê-la de uma outra forma. Podemos experimentar uma relaxamento parecido até no trajeto de ônibus que tomamos pro trabalho, quando não se tem nada pra fazer, e podemos sentir nosso interior enquanto a paisagem desfila diante de nossos olhos. Com o pensamento solto, lembranças e idéias novas podem brotar criativamente dentro de nós e nos renovar.

Com esta sensibilidade mais a florada, podemos rir espontaneamente e também nos emocionar. É claro que aí as tristezas também nos tocam mais, mas é assim que nos sentimos mais vivos, com mais energia, e dispostos a lutar pra que a vida seja um pouco mais justa e coerente. Do contrário, ficamos presos apenas à necessidade de sobrevivência, que inclui apenas se virar e ou até se dar bem, o que é um sentido muito estreito pra vida. A razão nos diz que temos que nos preocupar com horários de trabalho, as contas, e tantas obrigações. Mas não podemos ser escravos da razão.

Mas, preste atenção, a razão está longe de ser nossa inimiga! Muito pelo contrário. Quando falamos do relaxamento do bebê no colo, repare que não existe nenhum colo relaxante se não houver um adulto organizado, que se cuidou pra poder dar aquele tempo ali pro bebê, sem aflição. Este adulto, que em geral é primeiro a mãe e depois outros, vão organizando a vida em volta do bebê e

a vida do bebê. É este adulto que nós vamos assimilando, desde pequenos, de forma que o prazer do colo, das mamadas, das brincadeiras, vai sendo temperado com horários, limites, frustrações. Aprendemos a esperar um pouco até que o adulto chegue e nos atenda, aprendemos que o adulto vem mais satisfeito se atendemos a algumas expectativas...Vamos aprendendo a renunciar a alguns prazeres mais imediatos em favor de outros mais duradouros. Assim a capacidade de refletir vai se instalando, capacidade que podemos chamar de razão. Razão que vai nos dar sustento e amparo para podermos nos soltar e viver livremente nossas emoções, sem maiores riscos.

Pense nisso, ouvinte e até amanhã com o quadro Escutar e Pensar. Se você tiver alguma dúvida ou sugestão, telefone pra 2252-8413, Central de atendimento da Rádio MEC. Um bom dia pra você.

4ª feira: 28/ Janeiro/ 2003

Bom dia ouvinte. No quadro Escutar e Pensar, nós vamos falar sobre você e o mundo a sua volta.

É possível que você já tenha se visto numa situação de ter que escolher entre agir com a razão ou com a emoção. É quando você diz que a cabeça diz uma coisa e o coração outra. Isso não é nada raro, e cria um conflito difícil de lidar. Se você começa a pedir conselhos, vai ouvir pessoas lhe dizendo que tem que ouvir o coração e outras que dizem que tem que agir com o raciocínio.

Imagine a seguinte situação: uma empresa tem dois gerentes, com o mesmo poder, e cada um dá uma ordem diferente, imagine a confusão. É claro que o ideal é quando há uma sintonia entre estes dois gerentes. O que não significa que pensem a mesma coisa, mas que consigam conversar, trocar idéias, e decidir o que é melhor pra empresa, sem disputas, competição, sem ressentimentos.

É muito parecido com o que acontece com a gente. É como se nossa vida fosse gerenciada por dois patrões que funcionam juntos, de um jeito que a gente nem nota, porque eles estão em sintonia, conversam entre si, e decidem o que é melhor pra vida da gente. Esses dois gerentes são a razão e a emoção. Que precisam trabalhar juntas todo o tempo. Quando a gente percebe que há dois patrões é porque está havendo uma briga entre os dois.

A briga não quer dizer necessariamente uma coisa ruim. Nem toda briga é mortal. Podemos brigar e entrar em acordo, brigar e fazer as pazes.

Quando se tem uma briga assim dentro da gente, a razão brigando com a emoção, muitas vezes o que está em jogo é o desejo de satisfazer algum impulso versus a noção de que existe um risco importante. Tem gente que tenta resolver esse conflito

dando um jeito de acreditar que a razão não lhe pertence, que é de alguma outra pessoa, ou do pai, da mãe, do parceiro, da sociedade, do médico...Aí, a briga parece que não é dentro, mas fora. A pessoa reconhece apenas um lado como sendo seu, tem a sensação de que está cheia de certezas, e que alguém de fora é que acha outra coisa e que fica botando dúvidas. Isso acaba não dando certo porque mais ou mais tarde a pessoa volta a ter o mesmo conflito porque, afinal, o que nos pertence é nosso mesmo, não adianta fazer de conta que não é. A razão nos pertence tanto quanto a emoção.

Às vezes, decidimos este conflito entre razão e emoção na marra. Como numa briga em que nocauteamos alguém, calamos a boca de alguém na base da agressão. E o resultado é o mesmo. Quando calamos violentamente um desses dois padrões dentro da gente, ficamos doídos, com ressentimento, com sensação de fracasso.

O melhor caminho é sempre o do diálogo, tanto com as pessoas em torno de nós, quanto o diálogo interno. Colocar todas as nossas idéias em cheque e permitir uma conversa entre nossas diversas tendências. Assim, nossa vida será gerenciada de forma mais harmônica tanto pela razão quanto pela emoção.

Pense nisso, ouvinte e até amanhã com o quadro Escutar e Pensar. Se você tiver alguma dúvida ou sugestão, telefone pra 2252-8413, Central de atendimento da Rádio MEC. Um bom dia pra você.



[Programa de Rádio](#)
["Escutar e Pensar"](#)