

## ÉTICA E EMOÇÕES

Valter da Rosa Borges

A questão não é indagar se a ética é fundamental para a vida dos indivíduos e da sociedade, mas quais as emoções que fazem bem ou mal à saúde física e mental das pessoas.

Sabe-se do prejuízo causado pelas emoções ditas negativas, como a raiva e o ciúme, no nosso equilíbrio orgânico e psíquico.

Estudos demonstraram que a raiva é um fator importante na morte prematura e parece provável que as pessoas raivosas geralmente morrem mais cedo.

Diferentemente, as emoções ditas positivas, como o amor e a compaixão, são benéficas para a saúde das pessoas afetivas.

Francisco Varela destacou a importância dos relacionamentos entre o sistema imunológico, o sistema nervoso e os estados mentais. E enfatizou que a nossa identidade física não está localizada nos genes e ou nas células, mas no complexo das interações.

Os mais recentes dados neurológicos indicam que, embora as nossas emoções se originem do sistema límbico, o modo como as expressamos é regulado por estruturas situadas no córtex pré-frontal atrás da testa.

É evidente que o estresse facilita as emoções negativas, tornando-nos ansiosos, irritáveis e perturbados, aumentando o nível de adrenalina no sangue e conseqüente aumento da pressão arterial. Pessoas nesse estado estão propensas à prática de atos insensatos. Rotineiramente estão mal humoradas e amargas, atritando com as pessoas que lhes estão mais próximas. São, por isso, percebidas e rotuladas como indivíduos criadores de casos e que devem ser evitados.

A afetividade, a alegria, o otimismo melhoram as pessoas sob todos os aspectos, tornando-as simpáticas e atrativas. Isso produz nelas uma sensação de permanente bem estar. E quem se sente feliz é naturalmente inclinado à prática de ações tidas como éticas.

Técnicas de meditação e relaxamento contribuem poderosamente para a sensação de bem estar, facilitando a manifestação das emoções positivas.