

## Somatizar é preciso?

👉 Antes de fazer essa leitura é importantíssimo a investigação médica. Descartadas as origens físicas, iniciemos as nossas reflexões.

Diálogos entre você e eu 

Eu: Quando alguém lança a pergunta: Por que as pessoas apresentam alterações no sistema digestivo (diarreias, constipações e irritabilidades intestinais) quando não estão bem emocionalmente? Sugiro reformular a pergunta: Quais são os gatilhos (acontecimentos do cotidiano) que acionaram tais reações inconsciente?

Você: Explique melhor, não estou entendendo nada!

Eu: Pois bem, vamos aos fatos: quando algo acontece (alguém magoa você, ou é agressivo com você, ou recebe uma notícia ruim, ou está trabalhando estressado, ou não consegue falar o que pensa, ou está com raiva de alguém, ou está com medo de estar com alguma doença grave, ou está sendo desafiado pela vida), enfim. O acontecimento é registrado pelo seu Sistema Nervoso Central - que capta *o que, onde e com quem*, e reage emocionalmente e/ou fisicamente. Dependendo de como foram armazenadas as situações pregressas semelhantes, serão acionados - automaticamente - mecanismos de reações mais ou menos sofisticados que vem do seu inconsciente.

Você: Céus, sigo em confusão! Traduza por favor 🙏

Eu: Certo, por exemplo: se você naturalmente associar o fato (gatilho): “estou sendo criticado(a)” ao sentimento  raiva, ou fato: “quero falar o que sinto, mas não consigo”, sentimento  medo, ou fato: “preciso definir meus próximos passos profissionais, mas não tenho certeza do que quero”, sentimento  ansiedade, você estará validando o que está sentindo, e ativando defesas/reações evoluídas. Isso é: você nomeou corretamente as emoções e buscará formas psíquicas e não somáticas (*do grego somatikós = físico ou corporal*) para resolver o episódio. Na medida em que você se conhece, ou se reconhece, vai depurando as suas reações e as enviará ao seu Inconsciente. Isso criará novos engramas (memórias). Esses comandos (sistema operacional) serão acionados, automaticamente, nos próximos gatilhos da vida. Isso é, você seguirá ativando o seu córtex pré-frontal, que é a sede da racionalidade e de sua inteligência emocional, de modo a resolver seus impasses com mais precisão e eficiência.

Você: Deixa-me ver se eu entendi: quando algum evento ou pessoa me acionar medo, raiva ou ansiedade, ao validar esses sentimentos, estarei - conscientemente - buscando estratégias para me posicionar de modo assertivo. Isso é validei meu sentimento, e apresentarei uma resolução apropriada ao contexto.

Eu: Justo. Então, somatizar não será preciso.

*Márcia Pettenon*  
*Psicóloga da Família*