

TPM

Por Flávio Melo Ribeiro

Psicólogo CRP 12/00449

A TPM - Tensão pré menstrual, ocorre em função da oscilação hormonal característica do ciclo reprodutivo feminino. Nem todas as mulheres sofrem de TPM, mas a medicina já catalogou mais de 150 sintomas típicos deste período. Neste artigo os sintomas ligados diretamente ao perfil psicológico das mulheres são ressaltados, sendo os mais comuns a irritabilidade, agressividade, depressão e labilidade afetiva (sensibilidade a mágoa ou facilidade para chorar), além de sintomas físicos como cólicas, dores nas mamas, edema (inchaço), dores nas pernas, entre outros que sem dúvida acabam alterando o estado de humor.

Acontecimentos corriqueiros na vida da mulher tomam outra conotação na TPM, e são encarados de forma mais valorizada, em função da sensibilidade que caracteriza este período. As respostas para questões simples podem ser agressivas, gerando conflitos se a outra pessoa possui características agressivas ou também não está bem para lidar com paciência diante dessa situação. É freqüente nestes dias que situações corriqueiras desencadeiem brigas, gerando mágoas e ressentimentos nos outros e em si. Os desentendimentos passam a ser um fato do mundo e os desdobramentos já não mais dependem apenas da mulher, mas também da reação do outro: vai revidar, vai fazer intriga a outras pessoas, vai se fechar, entre outras. Estes episódios podem ocorrer entre casais, colegas de trabalho, na família, com os filhos enfim nas vários âmbitos da vida cotidiana das mulheres que sofrem de TPM.

Várias clientes me relataram que só vieram se dar conta que viviam a TPM quando determinados sinais foram apontados por outra pessoa (geralmente marido, namorado, amigos e/ou colegas). Estes, sofrendo a agressividade, a falta de paciência, a fragilidade sem motivo da companheira, num ciclo repetitivo mês a mês, foram se familiarizando com o problema e começaram a aponta-lo para as mulheres. Estas, muitas vezes, diziam que não tinham TPM, como também faziam chacotas das que alegavam sofrer. Recentemente numa festa, conversando sobre esse problema com alguns casais, uma das mulheres afirmou que nunca tinha vivido isso, quando que imediatamente seu marido riu e falou "Como não! Nunca notou como você fica?"

O passo mais importante para a pessoa é identificar se padece ou não do problema e em que grau. Ninguém muda ou controla um problema se não sabe ou não percebe sua existência. É importante a mulher se dar conta do que vive, para poder se posicionar, vindo a ter uma resposta diferente da ação espontânea que tinha até o momento. Nem sempre é fácil fazer essa identificação sozinha, pois as histórias de atritos, agressividades já se somam a tanto tempo, que os preconceitos e os vícios da relação se misturam aos sintomas do problema. É necessário um trabalho minucioso de descrição e de observação do próprio corpo, de suas alterações, e principalmente de suas reações diante de tais alterações. Não basta identificar se possui ou não TPM, é necessário traçar um caminho para

que a pessoa possa alcançar um equilíbrio emocional para lidar com esse problema e com isso chegar a outros resultados nas suas relações. É importante saber se a mulher chega a desmarcar compromissos neste período, por medo de suas próprias reações ou por tamanho desconforto. Embora a TPM seja vivida em sua singularidade apenas pela mulher, o estado emocional produzido por ela acaba interferindo nas suas relações pessoais. Portanto, é fundamental que quem sofre desse problema possa vir a comunicar com quem se relaciona, para numa conversa madura poder levantar possibilidades de comportamento junto a essas pessoas. Desta forma é possível dividir as responsabilidades do bem estar da relação. É importante também, não confundir uma conversa madura - que implica um compromisso e uma responsabilidade em estar fazendo outra coisa do que vivia antes (para melhor), da má-fé - querer arranjar uma desculpa para poder ser agressiva, mal educada e passar toda a responsabilidade para o outro.

Tanto a agressividade como o estado depressivo, sem um motivo externo aparente, geram insegurança nas pessoas que estão ao redor e tem um relacionamento com essa pessoa. Estes estados também geram nos outros preocupação, sentimento de impotência ou culpa pelo que está acontecendo. Isto acaba produzindo um mal estar bastante acentuado por um problema que pode vir a ser controlado. O importante não é apenas o que se sente, mas o que se vai fazer do que sente. Observar e valorizar as mudanças no corpo e principalmente no estado de humor no período que antecede a menstruação, podem ser instrumentos importantes para melhorar a relação com o próprio corpo e consequentemente com os outros. É importante pedir ajuda profissional quando estas alterações comprometem o seu dia a dia. Os profissionais de saúde também devem entender e valorizar estes episódios como sinais importantes de algo que não vai bem na vida da mulher ou do casal. Para que criar um problema maior do que o que já precisa viver mensalmente?