

CAPÍTULO 1

O que são emoções?

Qual é a diferença entre você e um robô?

Pense em todas as coisas que os robôs são capazes de fazer. Podem preparar seu jantar, limpar o assoalho, atender o telefone, entrar em um prédio perigoso e retirar uma bomba, dirigir seu carro, entregar suas encomendas da Amazon. Eles conseguem derrotá-lo no xadrez – inúmeras vezes – mesmo que você seja um campeão mundial. Eles podem resolver praticamente todos os problemas matemáticos que você lhes apresentar, e agora os robôs até são usados em terapia com crianças com autismo.

Então, o que você tem que um robô não tem?

Sentimentos.

Os robôs não têm os sentimentos de ansiedade, desejo, tristeza, raiva, excitação ou solidão que você pode sentir em determinado dia.

Se você está vivo, então tem sentimentos. E, se você está consciente, também tem sensações, dor e a consciência de que alguma coisa está acontecendo.

O HOMEM QUE ESTAVA PRESO DENTRO DE SI MESMO

Deixe-me contar uma história verídica de alguém que estava completamente paralisado, mas que ainda tinha consciência do que estava acontecendo à sua volta. Em 1995, o editor da revista francesa *Elle*, Jean-Dominique Bauby, sofreu um acidente vascular cerebral (AVC) que resultou em um estado de coma. Vinte dias depois, ele recuperou a consciência, mas estava completamente preso dentro de seu corpo – não conseguia se movimentar, não conseguia falar –, sentindo-se impotente, mas consciente do que estava ao seu redor.

Surpreendentemente, Bauby ainda era capaz de movimentar a pálpebra esquerda. Isso o levou a pensar na possibilidade de ditar um diário sobre sua experiência. Ele desenvolveu com sua assistente um sistema que lhe permitia piscar quando identificasse letras do alfabeto especialmente exibidas que ele queria “registrar”. Nos meses seguintes, ele ditou 200.000 piscadas de olho, que resultaram em um livro sobre a sua experiência: *O escafandro e a borboleta*.

O que impressiona o leitor é que cada pequena sensação e observação que Bauby registrou tinha um significado especial para ele. Ele sentia tristeza quando não era capaz de tocar e sentir seu filho, notava a cortina se movimentando com a brisa, ouvia as vozes das pessoas que o amavam, sentia solidão nos dias em que não recebia visitas. Bauby relembra os amigos, as viagens e os aromas de suas experiências de muitos anos atrás.

Por causa da deficiência de audição, Bauby notava os sentimentos que tinha enquanto ouvia borboletas na sua cabeça. Cada momento parecia capturar uma sensação, uma percepção, um sentimento e um significado. Ele pode ter-se sentido aprisionado dentro de um escafandro, mas sabia que estava vivo, querendo alcançar, querendo tocar as pessoas, as cortinas, os lençóis da cama, o mundo “exterior”.

Dois dias após o livro ser publicado, ele morreu de pneumonia.

No entanto, mesmo encarcerado, mesmo piscando unicamente um olho, mesmo sendo alimentado por meio de uma sonda no estômago, Bauby não era um robô. Ele estava vivo. E podemos nos imaginar encarcerados, incapazes de nos movimentar, mas ainda conscientes, ainda tendo as emoções que nos tornam vivos, ainda ansiando e ainda nos sentindo perdidos. Temos o senso de conexão e compromisso com toda criatura viva capaz de sentir dor.

Sentir é viver.

O QUE SÃO EMOÇÕES?

Emoções são sentimentos que têm significados para nós. Exemplos de emoções incluem tristeza, ansiedade, solidão, raiva, desesperança, alegria, ambivalência, ciúme e ressentimento. Frequentemente confundimos emoções com *pensamentos*. No entanto, os pensamentos são tipicamente declarações ou crenças sobre os fatos (“Ele é um perdedor”), enquanto as emoções são tipicamente sentimentos (como irritabilidade) que temos relativos ao pensamento. Por exemplo, você pode dizer que *pensa* que as coisas não vão dar certo (o que é uma previsão), mas pode na verdade não se *sentir* desesperado (já que não se importa). Você pode *pensar* que sua antiga parceira está envolvida com outra pessoa, mas não se *sentir* enciumado porque seguiu em frente. E você pode *pensar* que vai passar todo o fim de semana sozinho, mas pode não se *sentir* solitário.

Pensamentos não são o oposto de sentimentos – eles são diferentes. Um pensamento (“Sou um perdedor”) pode dar origem a um sentimento (tristeza). E um sentimento (tristeza) também pode dar origem a um pensamento (“Estarei sempre sozinho”).

Uma forma de fazer distinção entre um pensamento e um sentimento é perguntar se o pensamento é verdadeiro ou falso. Por exemplo, você pode se perguntar: “OK, é verdade que ele é *realmente* um perdedor? Talvez ele não seja totalmente perdedor”. Você pode estar errado sobre seu pensamento original – ou pode estar certo. Um pensamento pode ser verdadeiro ou falso. Mas não faria nenhum sentido perguntar se as emoções são verdadeiras ou falsas. Você diria: “Eu me sinto irritado. É verdade que eu me sinto irritado?”. É claro que você se sente irritado. Não há qualquer dúvida sobre isso. Quando você tem um sentimento, seu corpo lhe diz a verdade – a não ser que você esteja conscientemente mentindo para si mesmo.

Como já foi mencionado, pensamentos podem originar sentimentos; por exemplo, o pensamento “Ele é um perdedor” pode dar origem a uma gama de sentimentos, incluindo raiva, ansiedade, tristeza ou mesmo indiferença. E sentimentos podem originar pensamentos; por exemplo, quando você está sentindo raiva, talvez comece a pensar que todos à sua volta o estão atrapalhando, são desrespeitosos e hostis.

E podemos ter pensamentos sobre nossos sentimentos. Por exemplo, você pode ter o pensamento de que sua solidão vai durar para sempre. Ou que deve ser fraco por se sentir solitário. Ou que sua solidão reflete o quanto valoriza estar com sua parceira.

Você também pode ter sentimentos sobre os sentimentos. Pode se sentir constrangido por se sentir solitário, ou pode se sentir ansioso em relação à sua solidão.

Portanto, pensamentos são diferentes de sentimentos, pensamentos e sentimentos podem se influenciar mutuamente, e você pode ter pensamentos sobre os sentimentos. Dê uma olhada na Figura 1.1 para ver se isso faz sentido.

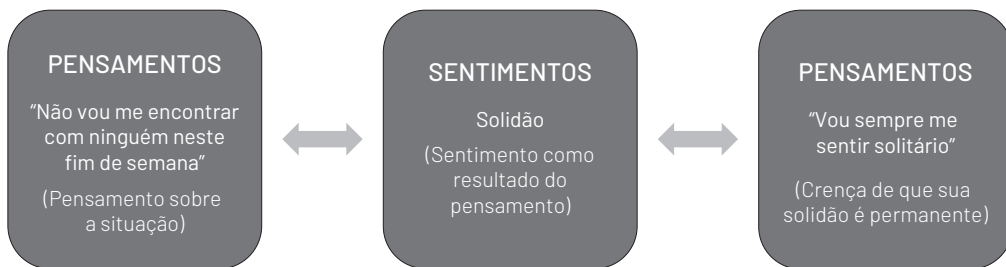


FIGURA 1.1

Lembra-se de quando eu disse que também podemos ter sentimentos sobre os pensamentos e sentimentos sobre os sentimentos? Por exemplo, podemos nos sentir solitários e então pensar que sempre estaremos sozinhos e, em seguida, pensar que nossa solidão vai durar para sempre (Fig. 1.2). Em outras palavras, podemos ter um pensamento sobre a emoção solidão, tal como “Minha solidão é permanente” ou “Outras pessoas não se sentem tão solitárias” ou “Minha solidão está fora de controle” ou “Sou fraco porque tenho sentimentos de solidão”. Na Figura 1.2, você pode ver como esses pensamentos

sobre os sentimentos levam a novos sentimentos que podem ser ainda mais perturbadores do que o sentimento inicial. E então podemos nos sentir sem esperança em relação à nossa solidão (Fig. 1.2).

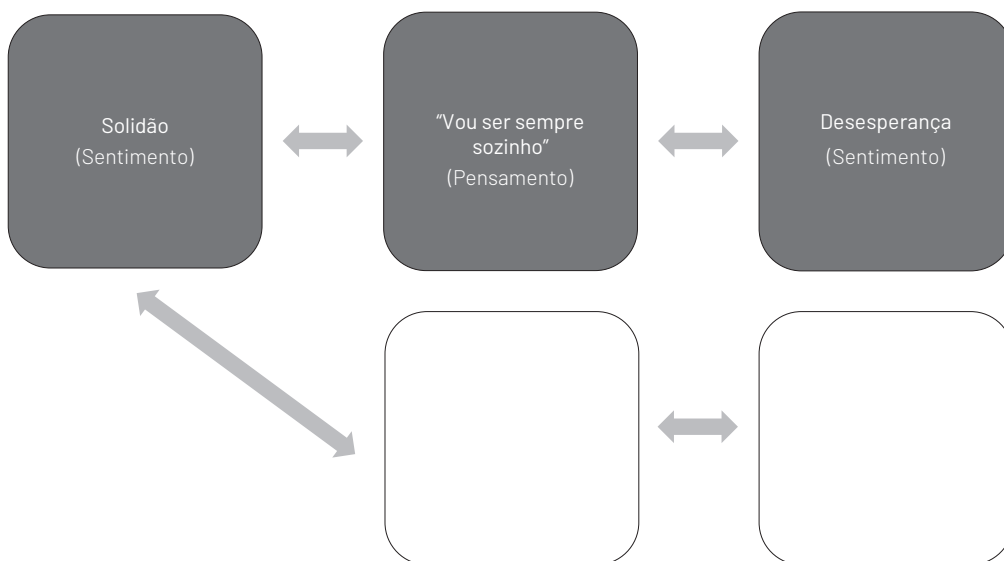


FIGURA 1.2

Alguns de nós temos medo dos sentimentos e nos sentimos confusos quando estamos ansiosos ou nos sentimos culpados ou envergonhados quando com raiva. Veremos que nossos sentimentos e pensamentos sobre nossos sentimentos podem criar problemas adicionais. Por exemplo, se você se sente ansioso a respeito de sua ansiedade, então ela escalará ainda mais. Se pensa que sua ansiedade está fora de controle e que vai durar para sempre, então você se sentirá mais ansioso.

No entanto, se você aceitar a ansiedade, ela poderá abrandar sozinha. Se disser a si mesmo: “Noto que estou me sentindo ansioso neste momento e aceito isso como uma experiência deste momento”, poderá ficar menos ansioso em relação à sua ansiedade. Neste livro, você aprenderá uma grande variedade de técnicas e estratégias para a aceitação, a mudança e o uso de suas emoções desagradáveis – para que não precise temê-las.

Dê uma olhada no exercício a seguir e marque o quadro que identifica corretamente o exemplo na coluna da esquerda – é um pensamento ou um sentimento?

Quais São Pensamentos e Quais São Sentimentos?

Exemplo	Pensamento	Sentimento
1. Vou ser reprovado no teste.		
2. Estou solitário.		
3. Jamais vou encontrar uma parceira.		
4. Cometi um erro estúpido.		
5. Estou tão triste que não suporto isso.		
6. Ela é mais inteligente do que eu.		
7. Estou com muita raiva neste momento.		

Respostas: 1, 3, 4 e 6 são pensamentos, e 2, 5 e 7 são sentimentos.

Vamos continuar examinando as diferenças entre pensamentos e sentimentos com o exemplo de um relacionamento. Se você disser: “Sinto ciúmes”, está expressando uma emoção. Mas se disser: “Minha parceira o acha atraente”, isso é um pensamento. Eles parecem iguais? Bem, se parecerem, talvez isto possa ajudar: Você pode acreditar que sua parceira acha alguém atraente, mas pode se sentir de inúmeras maneiras: ambivalente, agitado ou com raiva.

Vamos considerar outra comparação. “Tom foi grosseiro comigo” é um pensamento. É um pensamento *sobre uma emoção* que você acredita que Tom tem. Pode ser verdade que Tom tenha sido grosseiro com você. Ou pode não ser verdade. Talvez Tom estivesse com dor de cabeça. Porém, mesmo que tenha achado que ele foi rude, você pode não se importar (emoção). O simples fato de achar que Tom foi rude não significa que você automaticamente tenha a emoção raiva. É preciso que *importe* para você que Tom tenha sido rude – você tem que estar envolvido nisso. Você tem que atribuir algum significado para que isso o faça sentir a emoção. Você também poderia ter outro pensamento que atribuísse significado à grosseria de Tom: “Não posso suportar quando alguém é grosseiro comigo” ou “Eu deveria ter raiva das pessoas que são grosseiras comigo”. Esses pensamentos podem deixá-lo com raiva ou ansioso.

Então vamos reunir o que sabemos sobre pensamentos e sentimentos. Vamos examinar a Figura 1.3.

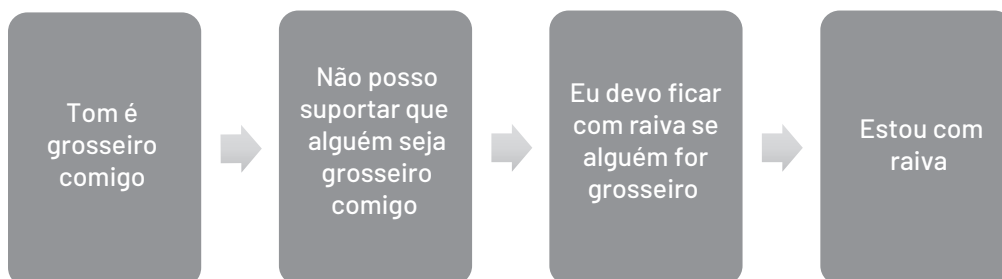


FIGURA 1.3

O simples fato de alguém ser grosseiro com você (vamos chamar isso de “fato”) não significa que você tenha que sentir raiva. Você pode não se importar com o que Tom faz ou pensa, pode achar que ainda consegue fazer tudo o que quiser, mesmo que alguém seja grosseiro com você. Pode pensar que Tom tem seus próprios problemas, que pode estar tendo um dia ruim e não interpretar isso como ofensa pessoal. Vamos ver como é isso.

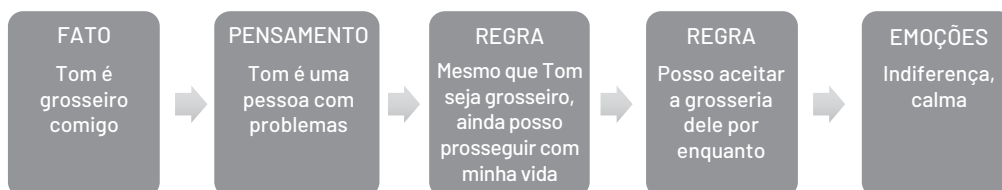


FIGURA 1.4

Assim, podemos ver que um fato (Tom faz uma grosseria) e um pensamento (Não posso suportar que ele seja grosseiro) podem levar a uma emoção. Porém, fatos e pensamentos nem sempre dão origem à mesma emoção, porque pode haver outro pensamento – *uma regra* – que torna o fato e o pensamento um problema para nós. E essa regra é “Não consigo suportar que Tom seja grosseiro comigo” ou “Não posso aceitar sua grosseria”.

Neste livro, você verá como os pensamentos dão origem às emoções, escalando-as, e podem deixá-lo ansioso, com raiva ou triste. Você também verá como mudar esses pensamentos e regras para não viver em uma montanha-russa emocional.

QUE EMOÇÕES VOCÊ TEM?

Todos nós temos emoções, mas alguns têm dificuldade em percebê-las, nomeá-las e lembrá-las. Na maior parte do tempo, uma emoção parece tão automática e transitória que somente mais tarde você a percebe e dá nome a ela. Vamos ver se você consegue se lembrar de algumas das emoções listadas no exercício a seguir. Você experimentou alguma dessas emoções recentemente? Talvez não por enquanto?

Agora vamos ver se consegue usar a folha de exercícios para monitorar suas emoções durante a próxima semana. Comece escrevendo o dia da semana no topo. Depois observe as emoções que experimentou nesse dia marcando o quadro ao lado da emoção. Por exemplo, se sentiu medo, marque o quadro ao lado dessa emoção. Quando tiver terminado para aquele dia, volte e circule as três emoções que se mostraram mais difíceis para você e as três que foram mais agradáveis. Faça isso durante os próximos sete dias. Você pode ter acesso a cópias adicionais desse exercício no *link* do livro em www.loja.grupoa.com.br.

Registro Diário das Emoções

Dia: _____

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| ☐ Ativo | ☐ Impaciente | ☐ Orgulhoso |
| ☐ Temeroso | ☐ Constrangido | ☐ Rejeitado |
| ☐ Alerta | ☐ Com inveja | ☐ Triste |
| ☐ Com raiva | ☐ Entusiasmado | ☐ Forte |
| ☐ Ansioso | ☐ Frustrado | ☐ Encurralado |
| ☐ Envergonhado | ☐ Culpado | ☐ Vingativo |
| ☐ Surpreso | ☐ Indefeso | ☐ Outra emoção: _____ |
| ☐ Aborrecido | ☐ Desesperançado | ☐ Outra emoção: _____ |
| ☐ Desafiado | ☐ Hostil | ☐ Outra emoção: _____ |
| ☐ Compassivo | ☐ Magoadado | ☐ Outra emoção: _____ |
| ☐ Confiante | ☐ Interessado | |
| ☐ Curioso | ☐ Inspirado | |
| ☐ Corajoso | ☐ Enciumado | |
| ☐ Determinado | ☐ Solitário | |
| ☐ Decepcionado | ☐ Amado | |
| ☐ Angustiado | ☐ Amoroso | |
| ☐ Desconfiado | ☐ Sobrecarregado | |

Você observa um padrão? Há certos acontecimentos ou pessoas que desencadeiam determinadas emoções? Que tipos de pensamentos você tem ao sentir essas emoções?

O QUE DESENCADEIA SUAS EMOÇÕES?

Algumas vezes achamos que nossas emoções surgem do nada. Por exemplo, você pode estar sentado em casa, sozinho, e de repente sente uma onda de ansiedade tomar conta de você. Seu corpo fica tenso, seu coração fica acelerado, e você se pergunta o que está acontecendo. Talvez tenha tomado muito café ou não coma há sete horas. Ou talvez estivesse pensando em alguma coisa que desencadeou a ansiedade. Isso aconteceu com Dan, que estava sentado em casa, sozinho, em uma noite de quinta-feira, quando começou a pensar: “Não tenho nada planejado para o fim de semana. Nenhum dos meus amigos disse que estaria disponível para fazer planos. Talvez eu tenha feito alguma coisa que os ofendeu”. Sua ansiedade foi desencadeada por pensamentos de se sentir rejeitado.

Ou talvez seja mais provável que você tenha determinadas emoções em certos momentos do dia. Por exemplo, Rebecca notou que, quando acorda pela manhã, se sente triste, letárgica, sem energia e desesperançada em relação ao dia e à sua vida inteira.

Linda notou que sentia uma onda de ansiedade sempre que estava em um elevador ou em um espaço fechado – especialmente uma cabine de banheiro público. Seus pensamentos eram de que ficaria trancada no elevador, não teria ar suficiente e ninguém a encontraria. Ela também pensava que acidentalmente ficaria trancada na cabine de um banheiro e que permaneceria presa por horas. A ansiedade de Linda era desencadeada por situações e lugares.

Há algum “horário problemático” para você? Há certos lugares, pessoas ou situações que desencadeiam suas emoções? Reconhecer os horários problemáticos é um bom passo para preparar-se para esses momentos com ferramentas de enfrentamento.

No exercício a seguir, liste suas emoções mais positivas e as mais negativas. Por exemplo, você pode achar que as emoções mais positivas são felicidade, alegria, curiosidade, calma e apreciação e que as mais negativas sejam raiva, ansiedade, tristeza e solidão. Liste também os desencadeantes – acontecimentos, pessoas, pensamentos ou situações – que despertam suas emoções negativas e positivas.

Minhas Emoções e Seus Desencadeantes

Minhas emoções mais positivas	
Minhas emoções mais negativas	
Desencadeantes para minhas emoções negativas	
Desencadeantes para minhas emoções positivas	

Depois de preencher o exercício, revise o que escreveu. Há algum padrão? Escreva o que notou.

SENTIMENTOS E SIGNIFICADOS

Como já mencionei, os sentimentos – como tristeza, solidão, raiva, amor e desesperança – estão vinculados a algum significado em nossas vidas. Por exemplo, se você se sente solitário, isso provavelmente significa que a conexão humana é importante para você. Se sente raiva, isso provavelmente significa que ser tratado com respeito é importante para você. Sentir amor significa que outra pessoa é especial para você. Sua ansiedade pode significar que alguma coisa importante para você – seu filho, parceira, saúde ou emprego – está em perigo. Seu ciúme pode significar que a relação com seu parceiro está ameaçada e que essa relação é importante para você. E sua tristeza pode significar que você está se sentindo frustrada na tentativa de se aproximar da pessoa de quem gosta – porque essa pessoa tem importância para você. *Nós, humanos, temos uma capacidade tão grande para sentimentos porque atribuímos significado a muitas coisas.*

Pode ser difícil colocar em palavras por que você se sente da forma como se sente. Quando escuto uma bela peça musical ou leio um poema encantador, fico emocionado – algumas vezes chegando às lágrimas. Se você me perguntar o que foi significativo em tudo isso, seria difícil dizer. A música ou as palavras tocaram minha alma, me emocionaram profundamente, e depois disso tenho dificuldades para encontrar palavras que captem esse significado. Imagino que você seja como eu nesse aspecto – às vezes alguma coisa o toca profundamente, o comove, e você sente uma onda de emoção. Você não consegue encontrar as palavras para expressar *por quê*. Você simplesmente sente. Algumas vezes sentimos alguma coisa profundamente, mas não conseguimos colocá-la em palavras. Ficamos sem palavras.

E, no entanto, neste livro iremos trabalhar visando notar e identificar os sentimentos, pois entender seus significados pode ajudá-lo a conviver com uma ampla gama de emoções. Vamos procurar os significados contidos em seus sentimentos.

AS CINCO PARTES DA EMOÇÃO

As emoções são compostas por diversas partes. Com frequência não estamos plenamente conscientes delas quando experimentamos uma emoção, mas elas são:

- sensações
- crenças
- objetivos
- comportamentos
- tendências interpessoais

Por que essas cinco partes dos sentimentos são importantes? Porque, uma vez que conseguimos identificá-las, podemos fazer escolhas para modificá-las. Você pode afetar

sua experiência emocional global modificando um ou todos esses cinco componentes. Podemos mudar sensações, crenças, objetivos, comportamentos e como se interage com as pessoas. Para ajudá-lo a entender o papel de cada parte, vamos tomar a raiva como exemplo.

Sensações

Quando sinto raiva, percebo que tenho certas *sensações*: meu coração bate rapidamente, sinto meu corpo ficando tenso, e os sons parecem ser mais intensos para mim. Mas também posso ter essas sensações e não sentir a emoção raiva. Por exemplo, posso notar que meu coração está acelerado porque tomei muito café.

Quando você tiver uma emoção, pergunte-se: “Onde sinto isso em meu corpo?”. Se você estiver triste, por exemplo, talvez sinta um peso no peito ou sua energia sendo drenada.

Que sensações você percebe quando se sente ansioso, com raiva ou triste:

Ansioso: _____

Com raiva: _____

Triste: _____

Crenças

Quando temos a emoção raiva, ela está relacionada a um pensamento ou crença sobre o que está acontecendo. Essa é a parte do “significado” da emoção. Por exemplo, posso ter o pensamento de que a pessoa à minha frente na autoestrada está propositalmente tentando me impedir de ultrapassar. Posso ter o pensamento de que não posso suportar isso e que ela é uma pessoa terrível.

Que pensamentos você tem quando está com raiva? Você pensa que a outra pessoa lhe fez alguma coisa como questão pessoal? Você pensa que ela é uma pessoa má?

Objetivos

A minha raiva é sobre alguma coisa. Por exemplo, posso estar com raiva porque estou preso no trânsito e acho que vou me atrasar. Porém, esse pensamento ou fato pode não ser suficiente para que eu sinta raiva. Também preciso ter um *objetivo* que seja essencial para mim – nesse caso, pode ser: “Preciso chegar na hora”. Estou com raiva porque o trânsito está atrapalhando o meu objetivo. Da mesma forma, posso não ficar frustrado e com raiva se estiver indiferente quanto a chegar na hora.

Pense em sua raiva. Ela é desencadeada pela preocupação em ser ouvido, por ser tratado injustamente ou impedido de atingir alguma coisa? Suas emoções apontam para seus objetivos.

Comportamentos

Também temos uma tendência voltada para algum comportamento relacionado à emoção. No caso da raiva, posso querer atacar (dar um soco na cara do motorista). Quando não estou dirigindo, também posso cerrar os punhos, bater o pé, arremessar coisas ou andar pela sala nervosamente.

Olhe para sua raiva. O que você faz quando fica com raiva? Fica tenso e anda pela sala nervosamente?

Tendências interpessoais

Muitas emoções têm um componente interpessoal. Podemos nos sentir inclinados a dizer alguma coisa, buscar reassseguramento, nos agarrar a alguém ou evitar as pessoas. Por exemplo, posso me sentir inclinado a dizer ao motorista que ele é grosseiro e não posso suportar isso porque estou com raiva. Quando me sinto ansioso, posso procurar um amigo para ser tranquilizado. Quando estou triste e me sinto desesperançado, posso me isolar dos outros porque acho que serei um fardo.

O que você faz interpessoalmente quando tem uma emoção intensa? Você se queixa, se afasta ou busca reassseguramento?

Recapitulando, quando inicialmente notamos uma emoção, estamos conscientes das sensações trazidas por ela. Por exemplo, podemos perceber tristeza quando sentimos um peso no peito ou ansiedade quando notamos que nossa frequência cardíaca está aumentando. Essas sensações nos sinalizam que alguma coisa está acontecendo. Mas sensações não são o mesmo que emoções. Por exemplo, estou em minha terceira xícara de café nesta manhã e acabei de fazer exercícios. Meu batimento cardíaco está um pouco alto. Estou ansioso? Não. Estou simplesmente sentindo os efeitos residuais da corrida e do café que estou tomando. Isso é simplesmente *excitação*. Não estou ansioso com nada em particular; estou simplesmente excitado.

Porém, se eu fosse propenso a ter transtorno de pânico, poderia pensar: “Estou tendo um ataque cardíaco!”. Eu poderia interpretar essas sensações como sinais de que alguma coisa ruim está a ponto de acontecer. Portanto, algumas vezes interpretamos erroneamente nossas sensações como sinais de alguma outra coisa além de simplesmente excitação. Isso soa familiar para você?

Quando conseguimos identificar as cinco partes da emoção, podemos focar nelas para a mudança. Por exemplo, posso diminuir a excitação ou as *sensações* praticando relaxamento, meditação da atenção plena ou outras técnicas calmantes. Posso mudar minhas *crenças* sobre o que está acontecendo para não considerar como algo pessoal o fato de o motorista estar me bloqueando, colocar isso em perspectiva como não tão importante ou reconhecer que isso é temporário. Posso mudar meus *objetivos* decidindo focar em alguma coisa diferente. Por exemplo, em vez de focar em chegar ao trabalho na hora, posso focar em ouvir o rádio. Posso mudar o *comportamento* em que me engajo para alguma coisa gratificante. E posso mudar as *ações interpessoais* que tenho com as pessoas para algo que seja menos reativo e mais produtivo.

Nada disso será fácil. Nada disso ocorre naturalmente. Mas tudo isso é importante.

Agora vamos examinar as cinco partes da solidão. Se você já teve dificuldades com a solidão, poderá se reconhecer em algumas delas ou em todas. Cada uma das cinco partes da solidão pode aumentá-la ou diminuí-la.

As Cinco Partes dos Sentimentos

Solidão

Sensações	Crenças	Objetivos	Comportamentos	Tendências interpessoais
Sentimento de peso em meu corpo	Sempre vou estar sozinho	Sentir-me conectado	Afastamento dos outros	Procurar apoio
Sensação de vazio	Ninguém se importa comigo	Sentir que se importam comigo	Fico deitado no sofá assistindo a filmes	Contatar um amigo

Agora vamos dar uma olhada em uma emoção que você pode ter algumas vezes – uma que o incomoda. Talvez seja ansiedade, tristeza, raiva, desesperança, ciúme, inveja, ressentimento ou aborrecimento. No exercício a seguir, escolha uma emoção e a anote no espaço em branco no alto do quadro. Em seguida, anote as sensações físicas que sente em seu corpo, como cansaço, vazio, tensão muscular ou taquicardia. Depois escreva as crenças (pensamentos) que você tem quando sente a emoção; para tristeza poderia ser “Jamais vou ser feliz” ou “Acho que as pessoas não querem estar em minha companhia”. A seguir, anote o objetivo ou o foco de sua preocupação. Finalmente, anote como você interage com as outras pessoas quando sente essa emoção, por exemplo, queixar-se, buscar reassseguramento, evitação ou busca de companhia.

As Cinco Partes da Minha Emoção

A emoção que me preocupa: _____

Sensações	Crenças	Objetivos	Comportamentos	Tendências interpessoais

Suas emoções têm muitas partes. Identificar cada uma delas pode ajudá-lo a lidar melhor com elas. Sugiro que você repita esse exercício para cada uma das emoções que gostaria de explorar; você pode baixar cópias adicionais no [link](http://www.loja.grupoa.com.br) do livro em www.loja.grupoa.com.br. Para reiterar, quanto mais você for capaz de notar as partes das suas emoções, mais sucesso terá em conviver com toda a sua gama de sentimentos.

O QUE VOCÊ APRENDERÁ COM ESTE LIVRO

Agora que sabemos o que são emoções – e como elas diferem dos pensamentos, mas também são afetadas por eles –, vamos dar uma olhada no que você aprenderá com este livro. Você irá aprender a:

Familiarizar-se com suas emoções. O propósito de escrever este livro foi ajudá-lo a entender as emoções, ajudá-lo a pensar sobre elas de formas mais úteis e auxiliá-lo a lidar com elas.

Respeitar seus sentimentos. Você vai aprender o quanto é importante dominar os sentimentos, validar-se e demonstrar alguma compaixão por si mesmo.

Entender que a forma como você pensa sobre suas emoções pode melhorar ou piorar as coisas. Suas crenças sobre as emoções são o que chamo de *esquemas emocionais*, ou *crenças emocionais*. Incluem suas ideias de que as emoções vão durar indefinidamente, estão fora de controle, são perigosas, não fazem sentido, são diferentes das emoções de outras pessoas ou são vergonhosas. Você pode ter aprendido essas crenças durante o seu crescimento ou se espelhando na forma como outras pessoas responderam a você, mas essas crenças podem deixá-lo travado. A boa notícia é que podemos considerar outras formas de pensar sobre as emoções e responder a elas.

Viver uma vida plena experimentando toda uma gama de emoções. A realidade de sua vida é que nem sempre você pode estar feliz, não pode evitar as decepções, nem escapar da agonia que todos nós compartilhamos às vezes. O objetivo é viver uma vida o mais plena, aberta e enriquecida possível – o que pode algumas vezes incluir as emoções que você não gosta de ter. Minha abordagem para viver uma vida que envolva uma ampla gama de emoções – incluindo sentimentos dolorosos e confusos – é denominada *terapia do esquema emocional*. Você vai aprender como *normalizar o que parece anormal* e *construir uma vida plena o suficiente para incluir as decepções* que possam surgir. Em vez de esperar o *perfeccionismo emocional*, você aprenderá como ter sucesso com a imperfeição, como usar o desconforto construtivamente e como fazer o que não quer. A mensagem não é *sentir-se bem* – é ser capaz de *sentir tudo*.

Entender que as emoções são temporárias. Embora emoções fortes pareçam que irão durar para sempre, elas são temporárias – mesmo que algumas vezes sejam assustadoras.

Perceber que ter um sentimento não é a mesma coisa que agir de acordo com ele. Vamos examinar sua vergonha e culpa relativas a seus sentimentos e o quanto visões moralistas dificultam conviver com as qualidades muito humanas – *demasiadamente humanas* – que todos nós compartilhamos. Nenhum de nós é santo, todos somos anjos caídos, todos somos capazes de quase tudo. Você vai aprender que emoções não são o mesmo que ações ou escolhas morais.

Encontrar sentido nas emoções. Você pode algumas vezes achar que as emoções não fazem sentido, e esse pensamento pode levar a mais vergonha, isolamento e ruminação. Mas você vai ver que mesmo emoções como inveja, ressentimento, desesperança e ciúme podem ser às vezes adaptativas. O principal é atribuir um sentido a elas e encontrar o equilíbrio certo.

Não temer os sentimentos. Você pode temer os sentimentos porque acha que estão fora de controle e que alguma coisa terrível irá acontecer. Você pode ter medo de agir de acordo com eles, de se prejudicar, de enlouquecer ou ter uma catástrofe médica. Você vai aprender técnicas para lidar com a sensação de que tudo está se agravando.

Aprender a normalizar sentimentos conflitantes e ambivalentes. Você pode ter a crença de que só deve se sentir de uma única maneira sobre si mesmo, sobre os outros ou sobre suas experiências. Mas vai aprender que ter sentimentos mistos, ou sentir-se ambivalente sobre as coisas, não significa que não possa fazer escolhas. Na verdade, ambivalência pode ser vista como a riqueza e a realidade dos sentimentos em vez de confusão. Dar espaço aos sentimentos conflitantes pode ajudá-lo a ruminar menos, fazer escolhas benéficas e conviver com a complexidade da vida real.

Ver como as emoções refletem seus valores subjacentes. Seu caráter e seus objetivos pessoais estão incorporados em seus sentimentos. Se fosse uma pessoa pouco profunda, superficial, as coisas não teriam importância para você – mas você não é superficial. Não é um robô, não é uma pessoa vazia. Mesmo que a vida seja às vezes uma montanha-russa, você ainda pode ser capaz de desacelerá-la e até mesmo direcioná-la para o que valoriza. As emoções o acompanharão na jornada.

Conectar-se melhor com as pessoas importantes para você. Vamos examinar as crenças problemáticas e as respostas às emoções de outras pessoas. Você vai aprender como se conectar de forma significativa e compassiva àqueles que são importantes para você.

Desenvolver estratégias adaptativas para lidar com as emoções. Você vai aprender habilidades para ajudá-lo a conviver com uma ampla gama de sentimentos em vez de achar que precisa se livrar deles. Você vai descobrir como aceitar emoções dolorosas sem ser sequestrado por elas, como observar e aceitar as emoções enquanto as enfrenta mais efetivamente e avançar na direção da vida que deseja ao mesmo tempo que percebe que decepção, frustração e até mesmo injustiça farão parte dessa jornada. O objetivo é viver uma *vida real* – não almejar uma vida sem sentimentos negativos. O objetivo é *enriquecimento, abertura e equilíbrio* – não o perfeccionismo emocional, cinismo ou desilusão.

Você pode dizer algumas vezes: “Isso é difícil para mim”. Mas espero que consiga aprender a dizer: “Eu sou uma pessoa que faz coisas difíceis”. Quando aprender a notar, a aceitar e a conviver com todo o ruído em sua vida, você será capaz de superar o medo de sentir. E então sua vida será mais completa.

Pontos Principais

- ◆ Sentimentos significam que você está vivo.
- ◆ Pensamentos e sentimentos são diferentes.
- ◆ Pensamentos podem originar sentimentos, e sentimentos podem originar pensamentos.
- ◆ Monitore suas emoções e note as mais desagradáveis e agradáveis.
- ◆ Monitore o que desencadeia as emoções.
- ◆ As emoções têm cinco partes: sensações, crenças, objetivos, comportamentos e tendências interpessoais.
- ◆ Cada uma das cinco partes dos sentimentos pode ser um alvo para mudança.