



Compreendendo as Emoções

Titá Rodrigues

Conversas com PNL

Índice

O QUE SÃO AS EMOÇÕES?	3
PARA QUE SERVEM AS EMOÇÕES?	5
COMO SURGEM AS EMOÇÕES?	7
EMOÇÕES E SENTIMENTOS	7
TIPOS DE EMOÇÕES	9
EMOÇÕES PRIMÁRIAS	9
EMOÇÕES SECUNDÁRIAS	10
EMOÇÕES DE FUNDO	10
O QUE ACONTECE QUANDO IGNORAMOS A MENSAGEM	11
O QUE NOS DIZEM AS EMOÇÕES	13
TRISTEZA	13
STRESS	14
CULPA	14
RAIVA	15
SOLIDÃO	15

O que são as emoções?



“A emoção é um programa de ações, portanto, é uma coisa que se desenrola com ações sucessivas. É uma espécie de concerto de ações.” – António Damásio

Não existe apenas uma definição de emoções. As teorias são várias.

Descrever uma emoção pode ser tão complexo como descrever uma obra de arte. Ambas têm em comum o fato de serem, essencialmente, experiências que se sentem, que se vivem.

Para melhor compreendermos o que são as emoções, vamos pensar no seguinte exemplo:

Quero que se imagine a passear num final de tarde, num dia de temperatura muito agradável, uma brisa suave a tocar seu rosto. Você está num passeio tranquilo, habitual, sereno. E de repente, ao virar da esquina depara-se com um leão, um imenso leão à sua frente, a olhá-lo nos olhos, prestes a atacar. O que acontece nesse exato momento?

É muito interessante percebermos o que acontece no nosso cérebro quando ele regista uma informação de perigo como esta.

Imediatamente, o nosso cérebro tem uma resposta muito complexa ao perigo, envolvendo várias áreas e sistemas neurais, iniciando toda uma coordenação de um programa de ações profundamente complexos. No fundo, ele vai recrutar todo o corpo para uma série de mudanças para a ação.

A adrenalina e o cortisol disparam e então vão acontecer coisas como, dilatação das pupilas, aumento da frequência cardíaca, fazendo com que o coração bata mais e bombeie mais sangue a cada batida. A respiração dispara. Vamos ficar certamente híper vigilantes e também híper focados. As mãos podem suar e uma série de outras coisas poderão acontecer ao nível de todo o funcionamento fisiológico do nosso corpo.

O medo pode desencadear uma resposta de "luta ou fuga", aumentando a frequência cardíaca e a respiração, enquanto a tristeza pode levar a uma diminuição da energia e motivação.



Compreender esta orquestra fisiológica é entender o que é uma emoção. Emoções são programas coordenados pelo cérebro que gerenciam alterações em todo o nosso corpo.

A emoção é aquilo que nos coloca em movimento. Então, a emoção é a substância química que faz com que o nosso corpo entre em movimento e ela é a causadora de tudo aquilo que os seres humanos fazem.

As emoções desempenham um papel fundamental na vida humana, influenciando nossos pensamentos, comportamentos e interações sociais.

Em resumo, são experiências complexas e multifacetadas que desempenham um papel central nas nossas vidas, influenciando a nossa percepção, pensamento, comportamento e interações sociais.

Para que servem as emoções?



E para que serve tudo isso?

As emoções são uma forma muito inteligente da natureza, fazer com que um ser vivo haja sem perder tempo. Emoção tem tudo a ver com ação, como gerar comportamentos biologicamente vantajosos frente a uma necessidade imediata.

É importante notar que a emoção é automática.

As emoções estão aí para garantir a nossa sobrevivência.

As emoções são, então, sinais que traduzem uma mensagem específica relativamente a uma situação vivida. Cada emoção contém uma mensagem acerca do perigo com que temos de lidar. As emoções trazem-nos, então, uma mensagem, mas também a energia necessária para enfrentar aquilo que precisamos de enfrentar.

E o que acontece quando ignoramos a mensagem que a emoção nos traz?

Quando a mensagem é ignorada, o mensageiro regressa em força, pois o perigo continua a estar presente. No fundo, quando nós não ouvimos a Mensagem que a emoção nos quer transmitir. A adrenalina induz-nos modificações que podem ser realmente nefastas. Ela tira o nosso corpo do estado de paz e pode até provocar danos no sistema imunitário.



Então, é importante compreender que evitar as emoções pode pôr em perigo o nosso estado de equilíbrio e ter consequências perigosas para a nossa saúde. Para recuperar o nosso estado de paz é importante ouvirmos a mensagem que está a ser trazida e resolver a questão que estiver subjacente para que o mensageiro pare de fazer soar o alarme.

Muitas vezes procuramos fugir das emoções ou evitá-las, porque o aumento da pressão gerada pela adrenalina evidentemente faz-nos sentir coisas que possam ser menos boas e por isso, muitas vezes queremos fugir delas. No entanto, este sentimento desagradável é necessário, porque é ele que nos leva a uma ação urgente.

As emoções indicam-nos que temos alguma necessidade por satisfazer. E é importantíssimo procurarmos satisfazer as nossas necessidades. Imagine, por exemplo, que você vai a conduzir o seu carro e de repente, acende a luz do óleo. Está numa viagem longa, de férias, e esta luz não é nada oportuna. Você pode fazer de conta que não viu e seguir viagem. No entanto, é fácil perceber que isso terá consequências que podem ser desastrosas para a vida útil do seu automóvel. Será mais sensato, perceber que luz é e o que significa para parar numa estação de serviço e resolver a questão.

Isto é o que devemos fazer com as nossas emoções. Observá-las e perceber que mensagem nos querem transmitir para resolvermos a mensagem subjacente e seguirmos a nossa viagem.



Então, é importante registar que as emoções são normais e essenciais. Todas elas. Não são nem boas nem más. Se por vezes lhe chamamos de emoções negativas, isto deve-se apenas à sensação desagradável de que elas nos trazem. No entanto, esta sensação desagradável ela é necessária para nos levar a uma tomada de ação urgente.

Como surgem as emoções?



Emoções estão sempre associadas a estímulos.

Esses estímulos podem ser estímulos externos, como no caso do exemplo do leão. Quando ocorrem fatores externos que desencadeiam toda a orquestra fisiológica de que falamos.

Esses estímulos também podem ser de estímulos internos, derivar de conteúdos mentais, ou seja, ideias são capazes de provocar emoções. Pensar em alguém de quem se gosta ou que alguém que se odeia também pode provocar uma reação emocional. Uma memória também pode trazer toda uma reação emocional. Então, é também importante compreender que os nossos pensamentos também geram emoções.

Emoções e sentimentos



As emoções são predominantemente inconscientes. Ou seja, elas ocorrem abaixo da linha da nossa percepção.

As emoções são reações do cérebro a estímulos. Quando estamos com alguém que gostamos, podemos experimentar alegria. Se comemos um alimento estragado podemos experimentar nojo.

Todas as emoções têm uma função. As emoções dão-nos informações e com isso orientam-nos e motivam-nos para agirmos, tendo comportamentos úteis para a nossa sobrevivência.

Assim, todas as emoções são necessárias apesar de nos poderem fazer sentir bem ou mal.

As emoções são imediatas, rápidas e de curta duração.

O sentimento é a percepção consciente de um programa emocional. É o resultado da experiência emocional. É gerado a partir duma emoção.

O sentimento é a nossa interpretação da emoção. Os sentimentos são mais profundos e mais duradouros.

O sentimento é uma resposta à emoção, trata-se de como a pessoa se sente diante de tal emoção. Portanto, apesar de distintos, emoção e sentimento estão intimamente conectados.

Nem sempre uma emoção se torna consciente. É perfeitamente possível que ocorram alterações emocionais no seu corpo e você não tome consciência disso.

Aliás, é perfeitamente possível que uma emoção não se torne um sentimento, ou seja, aquela permaneça oculta da nossa consciência que ela permaneça num nível abaixo da nossa percepção.

Tipos de Emoções



Na psicologia consideramos três tipos de emoções:

1. as primárias (inatas);
2. as secundárias (sociais);
3. as de fundo (respostas ao mundo interno).

Emoções Primárias

As emoções primárias são inatas, estão presentes desde o nascimento e são parte do processo evolutivo e de adaptação do ser humano e são iguais em todas as pessoas.

As emoções primárias são universais, geram uma expressão identificável, são geradas por um estímulo num determinado momento e causam um efeito no corpo como aumento do ritmo cardíaco, alteração da respiração, suor, etc.



São consideradas seis: a alegria, a tristeza, o medo, a raiva, a surpresa e o nojo.

Emoções Secundárias

São consequência do processo de socialização e desenvolvimento cognitivo. Não estão então presentes desde o nascimento, mas vão se desenvolvendo com as interações sociais. São aprendidas com o tempo e geralmente, não se expressam antes dos 2/3 anos.

Surtem a partir da combinação das emoções primárias.



Aqui encontramos emoções como a vergonha, a culpa, a satisfação, a ansiedade, o orgulho

Emoções de fundo

Estão mais relacionadas com o meio interno da pessoa e diz respeito ao bem-estar ou mal-estar, à tensão, à calma, à fadiga...



São mais duradouras do que as restantes.

As emoções de fundo são difíceis de serem percebidas porque estão muito mais relacionadas ao mundo interno do indivíduo.

O que acontece quando ignoramos a mensagem

Muitas vezes podemos cair na distração que mais não é do que fazer ouvidos moucos ao mensageiro, que nos enviou a emoção como portadora duma mensagem. Cair na distração leva-nos a usar estratégias para não enfrentarmos as emoções, aceitando que apesar de poderem ser incómodas, elas têm algo para me ensinar.



Algumas das estratégias que são muitas vezes utilizadas para sair do desconforto da emoção, libertando a pressão: Consumir álcool, fumar, fazer compras de modo excessivo, comer em excesso, ver televisão, trabalhar excessivamente.

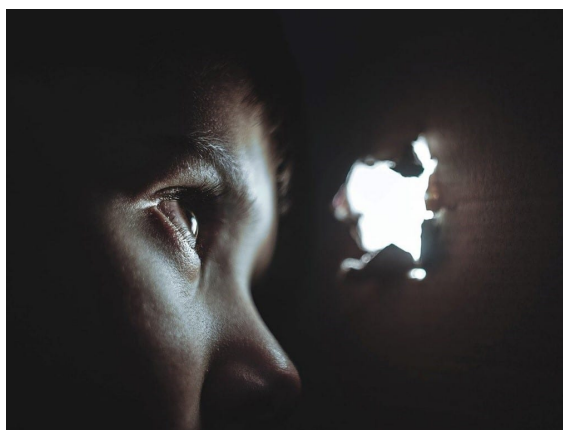
No entanto, estas estratégias não são solução, pois quando uma necessidade não é suprida, o mensageiro irrita-se mais e aciona sistemas de alarme muito mais poderosos. É como se necessitasse de gritar para se fazer ouvir.



Quando insistimos na estratégia de fuga ou evitamento da emoção e caímos nesta escalada com frequência aumentamos a dor da emoção negativa pois atingimos a frustração. Quando isto acontece é o corpo a exigir-nos que façamos alguma coisa, pois o nosso comportamento não está a satisfazer a necessidade. Este é sem dúvida o momento de parar para fazer diferente, pois quando não encontramos solução para a frustração, colocamo-nos no caminho para vários outros problemas, como a depressão ou a ansiedade generalizada.



Precisamos de **agir** em função da mensagem que a emoção experienciada nos traz e **responder**, assim, à necessidade subjacente à mensagem. Esta é a única forma de resolver a questão.



Portanto, enfrente o **MEDO** sem medo. Não tenha medo do medo, pois também ele é um mensageiro

O que nos dizem as emoções



A adrenalina gera medo e o medo gera emoções negativas.

Vamos procurar compreender algumas emoções negativas com origem no medo.

TRISTEZA



Significado: Surge quando experienciamos uma perda significativa. É um indicador do nosso grau de apego ao que perdemos (pessoa, animal, objeto, cargo, etc.). Sensação de ter o coração partido. Confunde-se muitas vezes com a depressão.

Todos somos seres relacionais e todos nos apegamos a outros ou outras coisas. Por vezes, este apego pode ser tão intenso que nos priva da nossa liberdade.

Quando acontece algo negativo, é comum ficar triste, e o importante é **acolher** essa emoção, entender o motivo dela e não tentar fingir que você não está sentindo.

Solução: Esta perda é assim tão importante? De que outra perspetiva posso ver esta situação? O que sinto falta nesta perda. De que outra forma posso satisfazer as necessidades que preenchia com o que perdi?

STRESS



Significado: Sensação de que temos demasiadas coisas para fazer e falta de tempo ou ajuda para as concretizar todas. Sensação de sobrecarga. A mensagem enviada pode estar relacionada com a necessidade de definir melhor as prioridades, abandonando ou atrasando a realização de tarefas que não sejam prioritárias, ou com a necessidade de buscar ajuda ou reunir recursos adicionais para poder concretizar aquilo que se propõe.

Solução: Reveja o seu método de trabalho. Tem, realmente, muitas coisas para fazer ou é apenas a sua perceção da realidade? É perfeccionista? Uma forma de verificar, isto é, questionando-se para cada uma das tarefas “o que acontece se eu não fizer isto?”. A resposta a esta pergunta dá-nos uma noção mais concreta da importância que aquela tarefa tem para nós. A mensagem também poderá indicar necessidade de aprender a delegar.

Verifique também se o que tem para fazer são tarefas suas ou se tem por hábito realizar as tarefas dos outros. Se este for o caso a mensagem vem no sentido de aprender a dizer “não”.

CULPA



Significado: A culpa traz-nos uma sensação de estar em falta, ou medo de o que fazemos possa causar danos a outrem. A culpa também pode estar relacionada com a vergonha que nos traz o medo de realizarmos algo que prejudique a nossa imagem pessoal.

Solução: A culpa deriva duma necessidade de justiça. Traz-nos uma mensagem da necessidade de corrigirmos uma injustiça que tenhamos cometido. Observe o que fez de várias perspetivas e questione-se se o que fez é, realmente, injusto. Se concluir que o que fez não foi justo, corrija a situação da forma que considerar a mais adequada. Aprenda com o sucedido, aceite o que fez e perdoe-se, afinal somos todos humanos.

RAIVA



Significado: Quando sentimos algo como injusto para connosco ou para com aqueles de quem gostamos. Pode levar-nos à fúria e irritação. A mensagem é para repararmos ou pararmos a injustiça. Ela traz-nos uma pressão para agirmos no sentido dessa reparação, dando-nos um considerável aumento de energia.

Solução: Observe de outras perspetivas e verifique se a situação é, realmente, injusta ou se é apenas a sua perceção da realidade. Se confirmar a injustiça questione-se “o que posso fazer para impedir esta injustiça?”. No caso de não conseguir corrigir, perdoe. A longo prazo a raiva alojada dentro de si prejudica-o a si e não a pessoa que lhe fez mal. Ao perdoar liberta-se dessa pressão que muitas vezes se torna toxicidade.

SOLIDÃO



Significado: É uma sensação de isolamento. Dá-nos indicação de que necessitamos de estar com quem gostamos. Esta emoção traz-nos uma mensagem que nos diz que necessitamos de nos

sentir ligados e que fazemos parte de um todo. Esta emoção revela-nos a necessidade de socializarmos, interagirmos.

Solução: Questione-se: “Qual a forma de socializar, interagir com pessoas que mais se adequa a mim?”. Pode necessitar de estar com alguém próximo ou conhecer novas pessoas, integrar-se em novos grupos. As formas de o fazer podem ser inúmeras. Procure sempre as que considerar mais ecológicas para si. Pode decidir fazer coisas como convidar alguém para sair, indo jantar ou ao cinema, bem como pode inscrever-se numa formação ou num ginásio, entre tantas outras.