

# TRANSFORME SUAS EMOÇÕES



**GUIA PRÁTICO**

**PARA SUPERAR A NEGATIVIDADE E  
TRANSFORMAR SUAS EMOÇÕES**

**Marley Christian Costa**

## **Direitos Autorais**

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

É proibida a reprodução e o compartilhamento deste e-book sem prévia autorização do autor.

# SUMÁRIO

Introdução .....	6
Capítulo 1 – Conhecendo suas emoções .....	13
Capítulo 2 – Fiquei triste e agora?.....	28
Capítulo 3 – Raiva, eu?.....	40
Capítulo 4 – Amargura: a emoção que corrói.....	56
Capítulo 5 – Medo: quando ele paralisa.....	73
Capítulo 6 – Vergonha: meu calcanhar de Aquiles..	88
Capítulo 7 – Inveja: a emoção envergonhada.....	105
Capítulo 8 - O que for preciso.....	111
Me encontre.....	116
Referências.....	117

## Sobre mim

Eu tinha mais ou menos oito anos quando, em um fim de semana, fomos em família para uma festa na casa da minha tia. Coloquei meu conjunto azul e as belas botas brancas que havia ganhado. Me achando linda para o evento familiar, desci do carro e avistei alguns primos e tios. Sem entender o motivo, eles olharam na nossa direção, minha e de meus irmãos, e começaram a rir, a gargalhar. Bem, eu havia calçado as botas errado.

Confesso que queria “morrer”, me achei tão “burra”, se pudesse teria voltado para a casa imediatamente. Me senti envergonhada. Para mim todo mundo sabia calçar um sapato direito, menos eu. Essa vergonha e medo de errar que senti ali e em alguns eventos anteriores, seguiram de forma intensa, até um tanto da vida adulta.

Mas as vergonhas não param por aí. Em 2017, fui para outra cidade participar de um grande evento. Pronta para a palestra, descendo as escadas, pisei com o salto do sapato em um desnível e caí na frente de algumas pessoas. O que fiz? Primeiro, verifiquei como estava. Meia-fina rasgada, joelho sangrando e pé doendo. Depois, dei algumas boas risadas. Ninguém me acolheu ou ofereceu ajuda, mas pude fazer muito bem, isso por mim. Lidando de forma diferente com os acontecimentos da vida, não voltei para o hotel, e segui daquele jeito para a palestra. A vergonha não me dominou.

Aprender a gerenciar minhas emoções, ressignificar experiências infantis dolorosas, fez-me capaz de enfrentamentos outrora nada possíveis. Perdi muito em minha vida por causa da vergonha, do medo e por não saber lidar com tantas outras emoções. Desisti de culpabilizar as pessoas e descobri que

sou a única responsável pelas escolhas que faço e pelo modo como lido com o que sinto.

Sou apaixonada por pessoas, persistente, determinada e curiosa. Gosto de dar formas as coisas, quer cozinhando, escrevendo ou criando conteúdo. Estou psicóloga e neurocientista do comportamento. Atendo adultos e casais no modo presencial e on-line. Marcelo, meu marido, também profissional da área, me ensinou a rir mais, somos casados há 29 anos. Temos dois filhos, uma nora e um neto. Palestro para mulheres, e juntos, eu e meu marido, para casais.

Desejo que esse livro te ajude a ampliar a consciência, e a lidar melhor com as suas emoções. Torço para que você se disponha a fazer as atividades proposta em cada capítulo.



# Introdução

Você já deve ter ouvido que nossa vida se resume a um punhado de emoções humanas. Pessoas de todas as idades, culturas e níveis socioeconômicos têm emoções. Um dos pesquisadores mais popularizados sobre a temática é o psicólogo Paul Ekman. Ele destaca seis emoções universais: medo, raiva, tristeza, alegria, surpresa e nojo.

Emoções são inatas e existem para nos proteger do perigo. Emoções regulam ações. Elas fornecem algumas respostas somáticas ou fisiológicas, e nos permitem interagir no ambiente. Temos emoções consideradas complexas: orgulho, gratidão, ciúmes, admiração, vergonha, culpa etc. Também existem alguns estados emocionais em que não há traduções possíveis ou que pertencem a apenas uma cultura específica no mundo. Por exemplo, “Schadenfreude” na Alemanha.

É o prazer em ver a desgraça alheia. Emoções são uma mistura de processos corporais, culturais e multimodais. Então, alguém agradece quando você finge surpresa mesmo quando já sabia dela. De modo simplificado, emoção é fisiológica e sentimento é a interpretação da emoção. Mas aqui usarei o termo emoção para me referir as duas coisas. Assim como empregarei o termo “emoção negativa” com função didática.

Sentir ou não sentir, eis a questão. Todos nós tentamos escapar da dor e obter prazer. Se existe uma necessidade, é necessária uma resposta. Podemos responder de forma adaptativa ou desadaptativa. Neste sentido, podemos fugir daquelas emoções consideradas desagradáveis e, para isso, buscar passatempos que evitem emoções negativas. Às vezes prestamos mais atenção nas emoções dos outros do que em nossas próprias emoções, eis uma bela maneira de driblar o autoexame. De modo geral, as pessoas não gostam de pensar sobre si mesmas, já que esse exercício pode resultar em frustração. E a intolerância a frustração, gera raiva. A fim de fugir, alguém pode buscar pela diversão desmedida, por comer demais, comprar sem necessidade, usar drogas ou trabalhar excessivamente.

Tudo para evitar pensar sobre si mesmo e sua situação de vida. Mas é propriamente essa condição de olhar para o interior que resultará em autoconsciência e mudança. Quando nos examinamos, mudando comportamentos, hábitos e atitudes, mudamos a nossa forma de interagir com o mundo, com as pessoas e principalmente com nós mesmos. Devemos saber que a recompensa imediata funciona como um

entorpecente, ou seja, pode ser excitante na hora, parece trazer algum alívio, mas posteriormente gera culpa, tristeza, frustração, raiva e talvez nojo.

A falta de habilidade em experienciar emoções, é o que chamamos de desregulação emocional. Quando somos assertivos esse é um indicador que regulamos nossas emoções. A regulação emocional, segundo Marsha Linehan é um conjunto de habilidades adaptativas em que somos capazes de identificar e compreender nossas emoções, tornando-nos mais criativos, estratégicos, funcionais e produtivos para responder as situações. Você torna-se capaz de pensar não apenas a curto prazo, mas principalmente, a médio e longo prazo.

As emoções têm papel fundamental na condição humana. Elas são cruciais para os processos cognitivos e a interação social. Nosso cérebro possui estruturas específicas para cada ação. Entre as estruturas, está o sistema límbico, que também se divide em subestruturas. O sistema límbico é um conjunto de estruturas corticais e subcorticais que são interligadas e estão funcionalmente relacionadas com emoções e memória. Ele modula funções específicas, permitindo que nosso organismo diferencie o que agrada e o que o desagradar, formando a base para o desenvolvimento das funções afetivas. A amígdala, localizada ao lado do hipocampo, tem como principal função respostas emocionais ligadas ao medo e a raiva.

O neurologista Antônio Damásio escreveu um livro chamado "Erro de Descartes". Nele, ele apresentou a hipótese do marcador somático. De forma sucinta, a ideia é, cada vez que recebemos informações, nosso cérebro tenta classificá-las como positivas, negativas ou diferentes tipos de categorias. Uma vez nivelado, é gravado na memória, para que o cérebro reaja rapidamente, em uma situação semelhante no futuro. Assim, o corpo pode lembrar as boas e más experiências.

Falando em memória e boas experiências, escrevi um artigo que rendeu milhares de compartilhamentos e comentários, e acho importante dividi-lo com você aqui na introdução.

Alguns pesquisadores da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, participaram de um documentário falando do modo com que as emoções influenciam na forma de nos relacionarmos com o mundo, com as pessoas e nós mesmos. Você sabia que o lobo frontal é a área responsável pela

elaboração do pensamento, planejamento, avaliação do cenário, tomada de decisão, programação de necessidades individuais e também da emoção? É o lugar onde o pensamento fica por um maior espaço de tempo.

O cérebro é formado por pequenas células, da glia e os neurônios. Por meio de suas ramificações, os neurônios se conectam uns aos outros formando uma rede neural. Os neurônios são as células responsáveis por tudo que somos. Em cada conexão está registrado um pensamento, uma memória, uma experiência.

O cérebro constrói seu conceito pela memória associativa. Ideias, pensamentos e sensações são construídas e se interconectam nessa rede neural, formando todas as ligações possíveis, ou seja, nem sempre a raiva se conecta com o desprezo ou com o nojo. A raiva pode se ligar à dor, que pode estar vinculada à imagem de uma pessoa, que novamente se liga à dor ou ao medo. Nosso cérebro não faz distinção entre o que você vê no ambiente e o que você se lembra. Por isso, o famoso gatilho (fator desencadeador) pode surgir a partir de um cheiro, lugar, pessoa, situação ou memória.

Quando você repete alguma coisa por muito tempo, os neurônios se conectam e criam uma relação diária com tais emoções. Quer dizer, se você diariamente se irrita, ou se sente vítima das situações, seu cérebro liga-se às células chamadas “identidade” e automaticamente responde sempre da mesma maneira. Entretanto, será que é possível interromper esse tipo de resposta emocional? A conclusão é sim.

Pesquisadores e minha experiência clínica assinalam que quando “interrompemos o processo de um pensamento, produzimos uma resposta química para o corpo e as células se desconectam perdendo a relação de longa data. Desta maneira, se reproduzimos uma



nova ação ou uma nova forma de resposta emocional, outros circuitos mentais crescem em função de nosso esforço, criando um novo padrão emocional. Mas entenda, isso não é de um dia para o outro. Você precisará repetir e repetir até que se torne automático, ou como prefiro dizer, que o integremos.

Nosso cérebro possui uma capacidade chamada plasticidade neural – pode fazer novas conexões a cada momento. Por isso, toda vez que repetimos a nova resposta emocional, ela vai se tornando mais fácil e aceita por nós. Eu e você somos fisicamente, emocionalmente e quimicamente humanos. Esses três fatores só se tornam uma limitação quando ficamos acessando os mesmos pensamentos, emoções e comportamentos diariamente. Todos nós somos obcecados por emoções, tendemos a repeti-las sempre. Sentimos a necessidade de confirmar nossa personalidade, “se eu não agir assim, as pessoas não vão me respeitar” “tenho que responder assim” ou “eu sou assim”.

A maturidade emocional, por sua vez, se revela quando vemos em cada emoção, pensamento ou comportamento a oportunidade de fazer diferente, de criar novos caminhos. Temos 86 bilhões de neurônios, e muitas vezes nos falta flexibilidade cognitiva. Podemos e devemos aprender a identificar aquilo que é automático e gerar meios alternativos de respostas mais saudáveis.

O hipotálamo, estrutura do cérebro, entre suas funções, possui químicas que combinam com algumas emoções que vivenciamos. Cada emoção possui sua própria química, ou seja, acredita-se que “existe uma química para raiva, outra para tristeza, outra para vitimização” e assim por diante. O hipotálamo não é o responsável pela origem do estado emocional, mas sim pela expressão dele, no caso pelas manifestações sintomáticas do estado emocional. Quando os sintomas físicos da emoção aparecem, isso retorna via hipotálamo, ao centro límbico e as regiões pré-frontais, aumentando, por exemplo, a ansiedade, podendo gerar uma crise.

O que acontece quando nos tornamos adultos, é que as decepções, os traumas e as perdas vivenciadas pelo caminho acabam se tornando parte de nós, você se acostuma inclusive com alguns sintomas, achando que eles são parte de você, da sua personalidade. Saiba que não há eventos neutros. Podemos viver emocionalmente, como se a experiência de hoje, fosse a

mesma de ontem. As emoções servem para balizar a qualidade do nosso comportamento, se não damos um outro sentido as experiências, ressignificando-as, revivemos as emoções e seguimos na vida comportando-nos de forma disfuncional. Se você identifica, nomeia e trabalha seu repertório emocional, torna-se mais criativo nas respostas que precisará dar as situações do cotidiano.

Ressignificar tem a ver com mudança, mas o que significa mudança? Significa que devemos deixar para trás alguma parte do nosso antigo eu, da nossa identidade emocional e começar a explorar quem podemos nos tornar. Para isso, precisamos saber que sempre que avaliamos uma situação, uma pessoa ou um lugar, avaliamos subjetivamente. Isto é, associamos as experiências passadas a emoções existentes.

Para mudar significados, modificar nossos comportamentos de uma maneira permanente, é necessário criar novos caminhos e repeti-los, até que os incorporemos. Quando não conseguimos controlar nosso estado emocional é porque estamos viciados nele. Quando você permite uma nova experiência ou um novo caminho emocional, sua percepção de mundo muda, e a vida passa a ter uma quantidade significativa de opções. Você é muito mais do que pensa ser, pode influenciar seu ambiente e as pessoas que vivem com você.

**Quando mudamos nossa mente,  
mudamos nossas escolhas, e se  
mudamos nossas escolhas, nossa  
vida também muda. Você ainda  
está em cena, vá para o centro do  
palco e mude sua realidade  
emocional.**

Sabemos que as emoções podem interferir expressivamente no nosso cotidiano, mudando comportamentos e dificultando relacionamentos – tanto interpessoal como o espiritual. A instabilidade emocional afeta a saúde e, portanto, nossa qualidade de vida. Aprender a não interpretar

negativamente o que está acontecendo, reformulando um evento que trouxe profunda tristeza ou raiva, pode nos ajudar a viver melhor.

Meu intuito com este guia prático é oferecer subsídios técnicos e práticos para que você conheça mais sobre algumas das suas emoções, aprendendo a gerenciá-las. A ampliação da consciência e o autoconhecimento nos ajuda no processo de mudança. Identificar, questionar e perceber o que precisa mudar em nós é parte do processo. Contudo, a mudança só acontecerá se você for para o campo da experimentação, em outras palavras, se tiver um plano de ação para a mudança. Cada pequena mudança é importante para o resultado que você deseja em sua vida. Um passo ou micro passo de cada vez e chegará lá.





# **Capítulo 1**

## **Conhecendo suas emoções**

# Para refletir:

**“Nós não detectamos passivamente a informação no mundo e depois reagimos a ela - nós construímos percepções do mundo como os arquitetos de nossa própria experiência.”**

(Erika Siegel)

A palavra “emoções” vem do latim *emovere*, que significa movimentar, deslocar. Nossas primeiras manifestações emocionais acontecem na infância. O bebê sente prazer sempre que alimentado, e desprazer quando tem fome. Emoções como raiva, medo, tristeza ou alegria são facilmente identificadas, enquanto outras não são tão perceptíveis (inveja, ciúme, orgulho etc.).

As emoções surgem bruscamente e se vão rapidamente, duram segundos e, na maioria das vezes, se baseiam nas primeiras impressões. O cérebro emocional é mais rápido do que o cérebro racional, ou seja, ele é inconsequente, age sem refletir. O cérebro racional, por outro lado, é reflexivo, ele percebe o que aconteceu, mas em uma velocidade mais lenta e avaliativa. Um ponto positivo do cérebro emocional é a capacidade que ele tem de captar a emoção do outro.

Tenha como exemplo uma esposa que percebe o marido irritado com ela por alguma razão. Quando isso acontece, a esposa deve usar tal vantagem com maturidade emocional e administrar o conflito, talvez escolhendo outro momento para conversar, ou perguntando se pode ajudá-lo de