

**Anderson Cristiano da Costa**

# **Conheça os Seus Sentimentos**



**eBook**

**I**

**PsiVida**

**[www.psividaonline.com](http://www.psividaonline.com)**

## **Conheça os seus sentimentos eBook I**

por **Anderson Cristiano da Costa**

**Anderson Cristiano da Costa**

# **Conheça os seus sentimentos**

eBook I

**Santo Antônio do Monte**

**Edição do Autor**

**2012**

# Conheça os seus sentimentos

## eBook I

por Anderson Cristiano da Costa

© Anderson Cristiano da Costa

do Site PsiVida

[www.psividaonline.com](http://www.psividaonline.com)

## Distribua livremente este eBook

Caro leitor, você tem permissão para distribuir este ebook da forma como desejar. Pode enviá-lo por e-mail, imprimi-lo, citar seu conteúdo em seu site ou blog, desde que não altere o conteúdo e desde que mencione as fontes originais.

**No meu site você encontrará mais conteúdo sobre desenvolvimento humano e muito mais.**

**Visite o site PsiVida e confira!**

O site PsiVida é especializado em serviços psicológicos mediados por computador, oferece serviços psicológicos para pessoas de todo o Brasil e pessoas de países de língua portuguesa. O site PsiVida é autorizado pelo Conselho Federal de Psicologia, a instância máxima da Psicologia no Brasil. Acesse e confira!

<http://www.psividaonline.com/>

# Conheça os seus sentimentos

## Prefácio

Meu nome é Anderson Cristiano da Costa, sou psicólogo, registrado no Conselho Regional de Psicologia de Minas Gerais, meu CRP é 04/34939. Sou formado pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, a PUC Minas. Moro numa pequena cidade chamada Santo Antônio do Monte, interior de Minas Gerais. Minha formação, aliada a minha mania de reflexão sobre as “coisas da vida”, levaram-me a estudar, observar e escrever sobre os sentimentos humanos.

Os seres humanos costumam fugir daquilo que sentem.

Nós Temos medo dos nossos sentimentos e, no cotidiano, costumamos utilizar “máscaras” para tentar esconder aquilo que sentimos. Esse ato de não permitir que os sentimentos fluam livremente serve para nos proteger de supostos embaraços, contudo, esconder os sentimentos — reprimi-los de forma grave —, revela-se, com o tempo, uma prática bastante prejudicial.

Quando não nos permitirmos sentir e perceber aquilo que realmente se passa em nós, perdemos a oportunidade de conhecer esses sentimentos, e perdemos a oportunidade de aprender a lidar com esse algo tão temido. O que acontece é que vamos “tapando o sol com a peneira” e, de repente, tudo explode, e somos atacados por todo tipo de mazelas: câncer, problemas estomacais, estresse, enxaqueca, manifestações psicômáticas diversas, problemas de relacionamento, dentre outros inúmeros males.

Eu mesmo já experimentei de forma bastante desagradável esse tipo de problema.

Durante minha graduação eu trabalhava durante o dia e estudava à noite. Eu morava numa cidade, trabalhava em outra e estudava numa terceira. Bem, não é preciso dizer que meu dia era uma coisa bastante estressante e corrida. Lá pelo 8º semestre de curso eu desenvolvi uma enxaqueca medonha. Tomava todo tipo de analgésico e nada

adiantava. Fui ao médico e fiz alguns exames, mas não tinha nada de errado com o meu corpo. Percebi então que minha correria, minha falta de tempo para prestar atenção aos meus sentimentos e desejos, estava me deixando seriamente doente. Eu me sentia a ponto de explodir, qualquer coisa me provocava uma raiva absurda. Foi então que tomei uma decisão: larguei meu emprego, e, durante o último ano do curso de Psicologia, vivi das minhas parcas economias. Passei por um aperto financeiro apocalíptico, mas minha enxaqueca não me incomodou mais. Valeu o sacrifício.

Este pequeno eBook vai tratar exatamente de sentimentos. Eu não vou lhe ensinar metodicamente a conhecer os seus sentimentos. O que eu proponho com esse pequeno escrito é, por meio de alguns textos, contribuir para que você reflita a respeito dos seus sentimentos; que você pare por um instante e pense sobre você e perceba o que está sentindo naquele momento.

Nas próximas páginas você encontrará material sobre coragem, raiva, vontade de lutar, e relacionamentos amorosos. Espero que este material contribua para que você inicie uma reflexão sobre você mesmo e sobre os seus próprios sentimentos. Isso é um desafio e tanto, mas pode ter certeza de uma coisa: o resultado de uma boa reflexão pode ser surpreendente.

Desejo-lhe sucesso!

Anderson Cristiano da Costa

## A importância de se ter coragem

*“Quem perde seus bens perde muito; quem perde um amigo perde mais; mas quem perde a coragem perde tudo.” (Miguel Cervantes)*

A coragem é uma das mais importantes qualidades humanas. A coragem ajuda o ser humano a enfrentar desafios, descobrir coisas, vencer aquilo que parece impossível.

Quando enfrentamos uma questão difícil, é importante prestarmos atenção se estamos perdendo a coragem para lutar, se a falta de coragem está impedindo a tomada de consciência de nossas fraquezas e forças.

A coragem não é a ausência de medo, muito pelo contrário, a coragem nos ajuda a perceber qual o fundamento do nosso medo. Aquele que não tem coragem de explorar as profundezas de si mesmo, de mergulhar no infinito de sua essência, perde a oportunidade de descobrir aquilo que de mais humano existe dentro de si.

Muitas vezes, por causa da falta de coragem, utilizamos máscaras e truques para esconder o que verdadeiramente se passa dentro de nós. Vivemos então como se fôssemos outra pessoa, e o que acaba acontecendo é que vamos lentamente perdendo o que de mais humano existe em nós. Quando nos damos conta, já não sabemos mais quais nossos desejos, quais nossas qualidades e defeitos, quais nossos sonhos, pois passamos muito tempo tentando abafar aquilo que fazia parte da gente. Então, às vezes isso provoca uma angústia tão grande que mergulhamos ainda mais na nossa falta de coragem, na nossa inércia e na nossa incapacidade de tentar conhecer o que existe nas profundezas de nós mesmos. É nesses momentos que costumamos culpar os outros pelos nossos infortúnios, pelas nossas mazelas. É mais fácil fugir da responsabilidade — porém menos frutuoso — que enfrentar a difícil verdade: precisamos ser mais corajosos, precisamos aprender a lidar com nossos próprios fantasmas.

Em certos momentos de nossas vidas as coisas ficam realmente difíceis, então, nesses momentos, além da coragem para enfrentar as situações, precisamos também ter

coragem, e humildade, para procurar ajuda de outras pessoas. Procurar ajuda também é um ato de grande coragem, pois não é fácil dizer para o outro que não estamos conseguindo avançar, que não estamos com forças suficientes para vencer sozinhos os desafios que a vida nos apresenta. Mas quanto mais demoramos a procurar a necessária ajuda, mais nossa coragem nos abandona. O auxílio de outras pessoas pode fazer uma grande diferença na nossa vida. Pode nos ajudar a manter nossa coragem para encarar com força, determinação e autonomia os desafios que se agigantam perante nossa frágil condição humana.

Precisamos cultivar nossa coragem, para que possamos viver de forma mais plena e com mais autonomia.

## A raiva e suas manifestações

A raiva é um sentimento que se manifesta em vários momentos de nossas vidas e, como todo sentimento, manifesta-se em todo o nosso ser, e não somente em partes isoladas.

Por ser um sentimento bastante forte, a raiva precisa fluir livremente. Quando ela não flui livremente, quando não sai de forma adequada, vai se acumulando e pode provocar sérias consequências.

A raiva acumulada pode se manifestar no corpo, tomando a forma, por exemplo, de crises de enxaqueca, dores no estômago, cansaço, taquicardia, gagueira, dentre outros.

A raiva acumulada pode levar a pessoa a cometer atos desagradáveis, tais como, por exemplo, agressões contra si e contra os outros, excesso de consumo de substâncias psicoativas (álcool, cigarro, drogas).

O acúmulo de raiva pode também se manifestar sob a forma de ansiedade, angústia, inquietação, nervosismo exacerbado, dentre outros.

É comum pensarmos que deixar a raiva fluir quer dizer agredir o outro física e psicologicamente. Não, muito pelo contrário, agredimos o outro quando a nossa raiva está acumulada, quando ela está presa dentro de nós corroendo nosso ser. Quando não deixamos a raiva fluir livremente, perdemos a oportunidade de conhecer nossos limites, então fica difícil controlar as próprias reações frente às adversidades.

Deixar a raiva fluir livremente quer dizer permitir-se sentir raiva; é reconhecer que está sentindo raiva; é sentir como é o sentimento raiva, e o que ele provoca; é dizer para o outro que está sentindo raiva dele — em determinadas situações, como no caso de desentendimentos amorosos, por exemplo —, mas que, por conhecer e reconhecer os próprios sentimentos, é capaz também de perdoá-lo.

Quando deixamos fluir a raiva, quando falamos de nossa raiva para o outro, não

precisamos ser agressivos negativamente, pois estamos deixando nosso sentimento sair de forma pacífica, de forma esclarecida e sem máscaras. Por outro lado, quando mascaramos nossa raiva, quando mentimos para o outro e para nós mesmos sobre os nossos verdadeiros sentimentos, vamos acumulando tensão; vamos acumulando monstros dentro de nós; vamos acumulando ódio e desejos de vingança. Então nos transformamos numa caldeira em perigosa ebulição, e temos dificuldades para perdoar e para reconhecer aquilo que é do outro e aquilo que é nosso. Como muito bem disse Fritz Perls, “Qualquer raiva que não saia, que não flua livremente, se transformará em sadismo, instinto de poder, e outros meios de tortura.” (PERLS, 1977, p.109). Quando não deixamos nossa raiva sair, o que fazemos é nos torturar; é torturar as pessoas ao nosso redor com nossa incapacidade de compreender e perdoar; é inutilmente correremos atrás de coisas materiais para tentar sanar nossa fúria interior; é culpar os outros pelos nossos infortúnios; é perder tempo de nossas vidas fazendo coisas inúteis ao invés de vivermos de forma verdadeira.

Quando deixamos a raiva fluir livremente, tomamos consciência de nossos limites e, conseqüentemente, somos mais capazes de reconhecer quando devemos parar, para que então não avancemos mais do que podemos aguentar, evitando, assim, conflitos inúteis, desgastantes e perigosos.

Quando mentimos sobre nossa raiva, quando trancamos nossa raiva no pequeno espaço dentro de nosso ser, criamos dentro de nós mesmos uma energia destrutiva que força a saída; que se manifesta no nosso corpo; que não nos deixa dormir; que nos impede de conviver bem com as outras pessoas; que não nos deixa apreciar a vida e os bons momentos.

Mas não é fácil aprender a deixar a raiva fluir livremente, pois desde pequenos somos ensinados que devemos segurar firmemente nossa raiva, que ela é uma coisa ruim que não deve ser manifestada. Assim, não desenvolvemos habilidades para lidar de forma construtiva com esse sentimento, e nos atrapalhamos gravemente quando precisamos lidar com ele. Portanto, aprender a lidar com a raiva é um processo de contínuo aprendizado. É preciso que a pessoa permita a si mesma conhecer-se, para que chegue ao âmago das próprias dificuldades e potencialidades. Quando a pessoa toma

consciência de si mesma, de suas próprias questões, limites e capacidades, ela se torna autônoma, sendo capaz de dirigir a própria vida de forma mais plena. A raiva então é percebida não como um sentimento ruim e perigoso, mas como um sentimento que pode ser conhecido e expressado de forma construtiva, evitando assim desavenças negativas e situações que poderiam resultar em muitos prejuízos para si e para o outro.

Em psicoterapia a raiva é um sentimento que é bastante trabalhado. Trabalha-se com o cliente a sua tomada de consciência no que diz respeito às suas formas de expressão da raiva. Não é incomum a pessoa perceber que nunca se permitiu reconhecer que sentia raiva. A atitude mais comum parece ser esconder o sentimento, mas nunca esquecer a questão. Vive-se do passado; martiriza-se todos os dias por causa daquilo que passou; empenha-se em torturar o outro, mas não reconhece que sentiu e que está com raiva. A tortura termina quando a pessoa reconhece suas próprias fraquezas e potencialidades, e encontra seus limites. Ela então consegue viver mais plenamente, e consegue também deixar os outros ao seu redor viver em paz.

### Referência

Perls, Frederick. **Gestalt-terapia explicada**. 2. ed., São Paulo: Summus, 1977.

## **Não devemos desistir sem lutar**

Como seres humanos, carregamos em nosso interior uma vontade de realizar nossas potencialidades, um desejo de alcançar aquilo que é necessário à vida. Contudo, caminhar rumo ao nosso pleno desenvolvimento não é nada fácil.

Ao caminharmos pelos diversos trilhos de nossas vidas, encontramos resistências, encontramos obstáculos que minam nossas forças. Dessa forma, muitas vezes, diante de determinadas situações, sentimos vontade de desistir, porque a luta pesa demais... dói demais. Mas ao desistirmos, não é incomum sentirmos certo mal-estar, uma dorzinha que teima em nos incomodar. Então, talvez pensemos: eu poderia ter tentado mais, talvez tivesse conseguido.

A vida é uma constante luta, ela é um desafio e, ao nascermos, já somos desafiados pelo mundo. Respirar é um desafio, pois precisamos da força dos músculos do nosso aparelho respiratório para realizarmos os movimentos da respiração. Alimentar-se é um desafio, visto que, até para se alimentar sozinho, o ser humano precisa estar forte, para então ser capaz de colocar na boca, mastigar, engolir e digerir o alimento.

Quando desistimos sem lutar, deixamos de exercitar nossa força, deixamos de experimentar nossa capacidade de superação. Isso atrapalha nossa busca pelo pleno desenvolvimento, pois não estamos trabalhando efetivamente nossas capacidades.

Nós possuímos uma força que nos impulsiona ao crescimento e, quanto mais a exercitamos, mais fortes nos tornamos.

É fato que, em certos momentos de nossas vidas, nos sentimos fragilizados, descrentes, e sem forças para buscar nosso desenvolvimento. Nessas ocasiões, é importante buscarmos apoio, para que nossa força volte a nos impulsionar ao crescimento.

Para nos desenvolvermos de forma efetiva, precisamos de condições que nos permitam isso e, em alguns momentos da vida, precisamos de ajuda para que essas condições propícias ao desenvolvimento se efetivem.

Assim, desistir faz parte da vida, nem sempre é possível levar tudo adiante, contudo, é sempre importante lutar pelos nossos sonhos.

## Relacionamentos amorosos e empatia

Os relacionamentos humanos sempre foram alvo da curiosidade dos próprios seres humanos. O tema “relacionamentos” já foi tratado em inúmeras obras das mais diversas disciplinas. Além disso, no senso comum, existem inúmeras regras e receitas que são seguidas com o intuito de se ter relacionamentos duradouros e prazerosos — também existem outras tantas regras e receitas que pregam como se deve proceder para se evitar relacionamentos complicados e frustrantes.

Pode-se dizer, sem medo de errar, que todos os relacionamentos humanos são complexos, visto a singularidade de cada pessoa. Existe sempre um impasse, algo que não se encaixa bem, que teima em não deixar tudo com por centro prazeroso — uma névoa sempre permanece, mesmo que diminuta —. A diferença é a responsável pela existência e permanência desse impasse.

Ao tentar iniciar um relacionamento, os envolvidos sempre procuram algo em comum entre si, ou seja, procuram pontos concordantes. Descobertos esses pontos em comum, as pessoas então partem para uma tentativa de conhecimento da diferença e, muitas vezes, conseguem lidar bem com essa diferença, e então tudo corre mais ou menos a contento. Mas lidar com a diferença não é algo fácil, é preciso certa habilidade para compreender e aceitar a diferença, e então lidar com ela de forma construtiva.

Mas o ser humano possui uma tendência interessante. Quando busca iniciar um novo relacionamento, ele costuma deixar sair só um pouquinho daquele seu eu verdadeiro, daquela sua diferença. O que ele busca com mais firmeza é passar uma imagem de si que julga ser a ideal. Explico melhor: ele busca parecer com aquilo que imagina que a outra pessoa deseja que uma pessoa ideal pareça. Enfim, ele imagina que aquela pessoa — com quem tenta travar um relacionamento — gosta de certas características, então, tenta transparecer que possui aquelas características — isso pode até ser interessante em certos tipos de relacionamentos, porém, não cabe a mim, neste pequeno texto, dissertar sobre esses tipos de relacionamentos pouco autênticos — e, por outro lado, a outra pessoa tende a fazer a mesma coisa, o que acaba provocando o

nascimento de uma imagem ideal do outro, em detrimento de uma imagem real — no caso de relacionamentos amorosos, essa imagem ideal do outro pode provocar alguns dissabores importantes.

Como o relacionamento amoroso é um relacionamento humano que tem como característica um maior grau de intimidade, essa máscara de pessoa ideal se torna algo difícil de manter com o passar do tempo. Quando ela cai, a coisa pode ficar bem complicada, pois cada um dos protagonistas é obrigado a encarar aquele ser real, e isso pode ser bem impactante. É nesse momento que é a tal da empatia faz toda a diferença.

Mas o que é ser empático?

Ser empático é tentar compreender os sentimentos e a perspectiva da outra pessoa, é tentar comunicar ao outro — não só verbalmente, mas também por gestos e atitudes — que o está compreendendo. A empatia é em si uma habilidade de comunicação, pois permite que seja estabelecido um diálogo, uma interação respeitosa e construtiva entre pessoas. Contudo, nem sempre essa habilidade está pronta para ser utilizada — às vezes nem mesmo está presente. Na falta da empatia, o que pode ocorrer é um choque negativo de diferenças, resultando em severos desentendimentos que podem levar ao rompimento da relação. Nesse caso, o que sobra é um sentimento de raiva acompanhado de frustração, bem como de uma culpa que poucas vezes é compreendida, pois, apesar de, muitas vezes, a culpa ser jogada no outro, a pessoa sente que também não foi tão inocente assim, porém, não consegue identificar onde está o erro. Funda-se então uma situação inacabada — uma “Gestalt inacabada”, como dizia Friz Perls —. Essa situação inacabada pode ser a base para problemas futuros, caso não seja trabalhada e devidamente resolvida.

Atualmente as relações estão se tornando cada vez mais descartáveis e líquidas — como diz o sociólogo polonês Zygmunt Bauman —. Os relacionamentos amorosos estão seguindo a lógica do mercado. As pessoas estão buscando prazer sem esforço, sem dificuldades, assim, os laços estão se tornando cada vez mais frouxos. Nesse mercado do amor, uma relação dura somente até quando consegue oferecer uma boa dose de prazer. Quando surgem as primeiras dificuldades, os laços frouxos são desatados

rapidamente, e uma nova busca é feita no mercado, com o intuito de encontrar “coisa melhor”. Dessa forma, a habilidade empática não é trabalhada, não existe um espaço para se trabalhar as diferenças, pois a relação só dura até quando não oferecer problemas.

O ser humano atual continua buscando relações íntimas, ele não quer ficar sem se relacionar, porém, foge dos laços duradouros. Busca-se o menor envolvimento possível, visando com isso não perder outras oportunidades, e escapar das dificuldades e dissabores inerentes aos laços duradouros. O resultado disso é uma constante insegurança, e um constante sentimento que pode ser traduzido como: “Será que esse relacionamento está me dando tudo que ele pode dar. Será que eu não conseguiria coisa melhor?”. Nesse sentido, o mercado do amor está muito parecido com um *shopping Center* com mercadorias em promoção, onde existem promessas de muito prazer a preços baixos. No caso das mercadorias, o vendedor sempre oferece um período de garantia, e promete trocar o produto caso ele apresente algum defeito de fabricação. Mas no mercado do amor não existem garantias, assim, a insegurança acaba sendo maior e, conseqüentemente, também se torna maior o medo de tentar se envolver mais profundamente com alguém. Portanto, para fugir dos perigos, as pessoas procuram relacionamentos instantâneos, ou seja, procuram o prazer numa relação que não dura o suficiente para trazer problemas. Porém, essa estratégia acaba levando à triste questão: “será que serei trocado antes de eu querer trocar de parceiro?” — algo sempre pode sair errado no campo dos sentimentos humanos, visto que não controlamos completamente certas coisas. Às vezes um simples toque pode fazer tudo mudar e, se não for recíproco o desejo de permanecer — ou sair—, cai por terra qualquer estratégia de sair ileso.

Com o intuito de estabelecer estratégias eficazes para construir e regular seus relacionamentos, as pessoas buscam “[...] manuais de conquista, *sites* de relacionamentos, namoros virtuais, enfim, inúmeros artifícios utilizados para a escolha do parceiro ideal, que deve ser desprovido de defeitos e que não tenha outra coisa a oferecer, a não ser perfeição.” (RIBEIRO, 2008, p. 91). Mata-se assim o respeito pela diferença, bem como a beleza da construção de laços entre pessoas diferentes, mas capazes de, empaticamente, aprender a lidar com essas diferenças inerentes.

Enfim, o fato é que, atualmente, influenciadas pelo modelo capitalista — que tem como valores principais a competitividade, instantaneidade, energia produtiva e consumista —, as pessoas estão buscando relacionamentos cada vez mais instantâneos. Consequentemente, elas deixam de trabalhar suas habilidades empáticas, estas que são indispensáveis à manutenção dos laços humanos. Buscam relações pautadas no modelo custo e benefício, da mesma forma como se faz quando se compra algo no mercado. Porém, essa nova forma de se relacionar parece estar promovendo a insegurança no campo dos relacionamentos amorosos, visto que sempre existe a possibilidade de ser trocado, e de querer se envolver mais profundamente com alguém que deseja apenas uma relação pautada no custo e benefício.

## REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

Perls, Frederick. **Gestalt-terapia explicada**. 2. ed., São Paulo: Summus, 1977.

RIBEIRO, C. M. A empatia como facilitadora dos relacionamentos amorosos e as influências da modernidade. **Polêmica**, v. 7, p. 87-94, 2008.

## **Sobre o Autor**

Anderson Cristiano da Costa é Psicólogo Clínico formado pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, PUC Minas. Atende em seu consultório particular situado na cidade de Santo Antônio do Monte, Minas Gerais. Atende também pela internet através do seu site, o PsiVida, um site especializado em serviços psicológicos mediados por computador. O site é autorizado pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP).

**Para entrar em contato envie e-mail para**

[contatanderson@gmail.com](mailto:contatanderson@gmail.com)

**Para ter acesso a outros textos do autor, ou para solicitar atendimento psicológico via internet ou presencial, acesse o site PsiVida:**

[www.psividaonline.com](http://www.psividaonline.com)

**Psicólogo Anderson Cristiano da Costa**

Oferecendo o que há de mais moderno em Psicologia

CRP: 04/34939