

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.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

