



# DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES EMOCIONAIS

Gerencie as suas emoções com mestria e  
alcance força emocional  
para impulsionar a sua vida

DR. MIGUEL LUCAS

# **CAPITULO 1**

## **Reestruturação emocional**

### **Crenças limitadoras das habilidades emocionais**

As emoções estão no epicentro da nossa vida, permitem-nos sentir o mundo, estabelecer uma relação com aquilo que existe ao nosso redor e receber informações que nos permitem estruturarmos ideias acerca de tudo aquilo que nos é significativo. É na interrelação com o mundo, com os outros e conosco mesmos que a nossa vida se manifesta. Quando aquilo que perspectivamos e queremos alcançar não acontece, as emoções fazem-se sentir, usualmente na forma de sensações incómodas no corpo, que nos geram sentimentos, e esses sentimentos quando interpretados de forma catastrófica e exacerbada provocam dor emocional. Se a pessoa, por um período alargado se cola demasiado à sua dor, usualmente dá-se uma dupla fusão. Ou seja, a pessoa funde-se aos seus sentimentos negativos e igualmente às suas avaliações negativas acerca da sua vida. Nesse exato momento a dor emocional transforma-se em sofrimento emocional.

A grande maioria de nós somos levados a construir crenças limitantes que dificultam a vida e o desenvolvimento pessoal, atuando como pedras nos nossos

sapatos, que aqui e ali nos dificultam o caminho. E não são apenas as crenças religiosas ou ideológicas. Todos, sem exceção, carregamos dentro de nós uma “lista de ideias” (estejamos cientes disso ou não) sobre as quais baseamos as regras de comportamento e de relações com os outros e conosco mesmos. Note-se que provavelmente a maneira como você se relaciona com os outros é apenas um reflexo de como você está agindo em relação a si mesmo.

À medida que for avançando na leitura deste livro, irá ficando mais esclarecido acerca de algumas crenças pejorativas que você provavelmente transporta e que pode aprender a detectar, para em seguida ter a oportunidade (liberdade) para neutralizá-las e/ou reestruturá-las de acordo com o seu caso específico. Usualmente tendemos a não ver o que sempre vemos. Por outras palavras, aquilo que se tornou num hábito, tomou a liberdade de agir por nós, retirando a nossa liberdade. Algumas dessas crenças transformam-se em formas de pensarmos e agirmos, que damos por certo, dirigindo a nossa vida em piloto automático, embora isto aconteça assim por não pensarmos que poderia haver outras formas de pensar e agir.

### **Crenças sobre os pensamentos**

Por vezes, o que mais incómodo nos causa é estarmos a ter um determinado pensamento negativo e não querermos estar a tê-lo. Na verdade, no exato momento que esse pensamento nos chega à mente, nada está a acontecer, tudo está a ser desenvolvido na mente. O que importa fazer, é ter a noção que você não é o seu pensamento. E ser capaz de deixar de identificar-se com esse padrão de pensamentos intrusivos e incómodos e não se perturbar, principalmente se esses pensamentos não estão de acordo com a sua forma de olhar a vida, com os seus valores e objetivos.

Não se trata de ignorar esses pensamentos, até porque eles fazem-se sentir fazendo disparar determinados sentimentos e preocupações. O que se trata é de observar a sua experiência interna, sem julgamento ou ação, sem envolvimento. Pode facilitar descrever em voz silenciosa, para você mesmo, o que está a sentir e que pensamentos estão a passar na sua mente. Se fizer este exercício irá perceber que ao mesmo tempo que observa os seus pensamentos e conseqüentemente os seus sentimentos, alguém está a observar essa sua experiência, esse alguém é você mesmo. Percebeu agora, se você observa os seus pensamentos e sentimentos, não se resume a eles, você é quem pode estar no comando. Você é quem pode decidir

se aquilo que lhe passa na mente lhe serve, ou se é apenas uma experiência que está a acontecer, mas que não se identifica com ela, e não a toma como sua.

Não se trata de forçar-se a aceitar as situações ou tão pouco gostar dos acontecimentos desagradáveis. Trata-se de perceber que ficar ressentido, com raiva, rancoroso ou excessivamente abatido nada de positivo acontece. Trata-se de entender a realidade dos fatos enquanto acontecimentos que ocorreram, e canalizar a sua energia, não para ações reativas e excessivamente emocionais, mas sim para ações que possam solucionar o melhor possível os contratemplos que surgiram na sua vida, sem deixar paralisar-se por eles. Percebendo que o retorno dessas ações orientadas para a solução irá fazê-lo sentir-se melhor, e pouco a pouco, irá sentir-se restabelecido.

Não se trata de submeter-se aos acontecimentos, mas sim encontrar paz interior através da aceitação daquilo que está a sentir, seja o que for que sente, e perceber que não vai deixar orientar-se e condicionar-se por aquilo que se atravessou na sua vida (ou seja, as emoções que sente em consequência dos acontecimentos).

Não se trata de lutar ou fugir da desordem e falta de controle, mas sim perceber que ter o controle de tudo é impossível e, que para não ficar paralisado pela necessidade de controle, importa aceitar a situação para conseguir transcendê-la. E não pode haver paz interior quando se sente o desejo compulsivo de ter de controlar todas as situações, nem se pode amar verdadeiramente quando se precisa de manipular os outros para “ser feliz” e que não se pode amar a nós mesmos quando não se permite sentir o que se sente a cada momento.

## **Crenças sobre as emoções**

Na base do desenvolvimento das habilidades emocionais, está a ideia de que não podemos não sentir as nossas emoções. Não devemos querer deixar de sentir dor emocional, ou medo, ou ansiedade. Trata-se sim de deixar de derramar o veneno da culpa e o ácido da crítica e da vitimização nas feridas emocionais, quando a dor se manifesta na própria pessoa. Trata-se de deixar de colocar o dedo na ferida para que esta não se torne em sofrimento. Importa perceber que aquilo que usualmente nos assusta no momento presente são as memórias do sofrimento emocional que inconscientemente (sem ter noção) se experienciou no passado, ao tentar fugir ou ignorar (inutilmente) as emoções que não queríamos sentir. Este cenário pode igualmente acontecer relativamente a eventos que se vivem no momento presente que fazem disparar as emoções que nos atormentam

diariamente. Não tente fugir das suas emoções, tente entender que elas não são suas inimigas, mas suas aliadas, que se manifestam para ajudá-lo a recuperar o equilíbrio interior perdido.

Não tente controlar as suas emoções ou aprisioná-las, ao invés, aprenda a ler, interpretar e gerenciá-las adequadamente, interagindo com elas, a partir de uma perspectiva mais saudável. Gerenciar as emoções não significa ter que exteriorizá-las a todo o momento, ou ignorá-las, mas sim permitir-se a senti-las totalmente, deixando-as fluir livremente, sem julgamento. Deixe-se ficar com elas sem agir sobre elas, até que se sinta equilibrado para pensar e agir de acordo com os seus valores e objetivos.

Numa primeira fase, quando está a experienciar as suas emoções negativas e mais intensas, não se force a ser positivo, mas tenha uma atitude virada para a compreensão do que está a acontecer no seu interior, sem julgamento, ou etiquetas, ou culpa, evitando assim entorpecer a sua mente com medos, inseguranças, rancores e mal-entendidos. Aceite o fato de poder estar a sentir emoções intensas, escute-as, perceba a ligação que têm com o significado da sua interpretação acerca dos fatos. Depois, numa segunda fase, quando já percebeu essa ligação, coloque-se num estado e atitude positiva e encontre uma forma de agir e pensar que possa beneficiá-lo. A perda, fracasso e conseqüentemente a dor física e emocional são uma parte natural da vida que importa saber aceitar, não é, em nenhum sentido, uma forma de resignação, mas sim olhar a realidade como ela se manifesta em nós, na nossa condição humana.

### **Crenças sobre a mudança e crescimento pessoal**

O processo de melhoria de nós mesmos ou crescimento pessoal não funciona quando nos propomos a um esforço para nos mudarmos. Trata-se sim de mudarmos algumas das nossas formas de agir, de pensar ou até mesmo mudar a perspectiva de avaliação dos acontecimentos de vida. Não se trata de fazer um esforço para mudar internamente (mudar a si mesmo), ou forçar-se a ser algo (ou a não ser), mas sim saber observar o que o limita, o que lhe dificulta a obtenção dos objetivos e sonhos, e em seguida, a mudança começará a expressar-se sem que você negue a si mesmo.

Importa perceber que comportamentos, atitudes, formas de pensar e formas de avaliar as situações beneficiam de melhoria, sem que necessariamente se anule, se culpabilize, se vitimize, mande a sua autoestima abaixo, ou fale mal de você mesmo. Mude o que tiver que mudar sem colocar uma carga negativa sobre si. Mude a expressão do seu ser sem se prejudicar ou criticar negativamente. Olhe-se como um ser que pode ir melhorando, sem que anule ou critique negativamente a sua versão anterior. Atualize-se, engrandeça-se, mas sem se diminuir enquanto ser humano. Deixe-se florescer, sem ser escravo do seu ego, do seu passado, das suas perdas, das suas angústias, dos seus fracassos e construa um caminho para a liberdade pessoal.

- Não se culpe pelo que aconteceu, mas aceite a responsabilidade, se acha que é responsável pelo que aconteceu.
- Não se crucifique ou julgue por ser o que é, avance devagar no polimento de algumas áreas do seu ser que necessitam ser melhoradas, como se fosse uma estátua presa num bloco de mármore.
- Não tente dar a impressão de ser forte para os outros ou para si mesmo, mas aceite humildemente as suas áreas vulneráveis (por exemplo sentir medo de algo), em seguida, trabalhe na superação dessa fraqueza.
- Não se trata de ter que implementar conceitos mentais, mas estar plenamente consciente deles, do seu significado, porque quando você realmente entender algo, isso passa a fazer parte de você, faz alargar os limites da sua consciência.
- Não tente mudar a si mesmo (deixar de ser você), mas deixe-se ser o que é, sendo sempre verdadeiro, sem máscaras ou condições que mascaram a sua personalidade (pelo menos para você mesmo). Se aquilo que você é precisar de ser melhorado, melhore isso.