

Vivian Dittmar

# O Poder das Emoções

Descobrimo a verdadeira  
natureza e força das emoções

 BAMBUAL

DE  
GUS  
TA  
ÇÃO

Amostra do Livro

Para a versão completa deste livro acesse  
[www.bambuaeditora.com.br/p/o-poder-das-emoções](http://www.bambuaeditora.com.br/p/o-poder-das-emoções)

Vivian Dittmar

# O Poder das Emoções

Descobrimo a verdadeira  
natureza e força das emoções

ESTE ARQUIVO É SOMENTE UMA

**AMOSTRA DO LIVRO**

para que você conheça um  
pouco de seu conteúdo.

VOCÊ PODE ADQUIRIR O LIVRO NO  
SITE DA BAMBUAL EDITORA

[www.bambuaeditora.com.br/p/o-poder-das-emocoes](http://www.bambuaeditora.com.br/p/o-poder-das-emocoes)

Mais informações:

[conexao@bambuaeditora.com](mailto:conexao@bambuaeditora.com)

+55 21 99648 0604 (whatsapp)

© Vivian Dittmar 2007

Tradução realizada a partir da versão estendida publicada em 2014, do original em alemão “Gefühle & Emotionen – Eine – Gebrauchsanweisung”.

A obra integral e parcial é protegida por direitos autorais. Todos os direitos reservados, em especial o direito à cópia e distribuição, assim como tradução. Nenhum trecho da obra deve ser reproduzido, editado, distribuído ou salvo através de sistema eletrônico, seja por fotocópia, microfilme ou quaisquer outros procedimentos, sem a autorização prévia da editora.

ISBN 978-65-89138-17-4

COORDENAÇÃO EDITORIAL: Isabel Valle

TRADUÇÃO: Cristina Wittenstein

FOTO DA CAPA: Mark Harpur – Unsplash

### NOTA IMPORTANTE

Este livro não substitui aconselhamento médico ou psicoterapêutico. É sugerido aos leitores assumirem a responsabilidade e decidirem por si próprios se e quando devem buscar orientação médica. A autora e a editora não assumem responsabilidade sobre danos, reais ou presumidos, pelo uso indevido do conteúdo deste livro.

A Bambual Editora expressa imensa gratidão a todas as pessoas que participaram da pré-venda da primeira edição deste livro no Brasil e, em especial, a Barbara Stützel, Ita Gabert, Ciara Gutiérrez Ascanio, Fabiana Faria Prudente e Paulo César Araújo, que apoiaram ativamente a publicação deste livro e a Vivian Dittmar pela imensa confiança neste processo.



[www.bambualeditora.com.br](http://www.bambualeditora.com.br)

[conexao@bambualeditora.com.br](mailto:conexao@bambualeditora.com.br)

Para meus filhos

# Sumário

Prefácio para a nova edição	13
Prefácio para a edição brasileira – ITA GABERT	15
INTRODUÇÃO – O que é uma emoção?	21
PARTE I – As cinco forças	25
Quatro emoções e uma quinta	28
O que é uma força primordial?	29
1 – Como surge a emoção?	31
Nós geramos as emoções	32
A relação entre pensamento e emoção	32
A máquina de vendas emocional	35
2 – A raiva é uma força?	37
“Isso está errado!”	37
A raiva por uma perspectiva social	38
Raiva como força	39
Força boa, força ruim	40
Quando falta a força da raiva	41
Quando geramos raiva demais	41

3 – A força da tristeza	43
“Ah, que penal!”	43
A tristeza por uma perspectiva social	44
A força da tristeza	44
Força boa, força ruim	46
Quando falta a força da tristeza	46
Quando criamos tristeza demais	47
4 – A força do medo	49
O medo por uma perspectiva social	50
A essência oculta do medo	50
“Meu Deus, isto é terrível!”	51
O medo como força	51
Força boa, força ruim	54
Quando falta a força do medo	54
Quando geramos medo demais	55
Para além do medo	57
5 – A força da alegria	58
Alegria por uma perspectiva social	58
“Isto é bom!”	59
A alegria como força	59
Força boa, força ruim	60
Sem alegria, sem força	61
Quando criamos muita alegria	62
A possibilidade de alegria incondicional	63
6 – Vergonha, a força da humildade	65
“Eu sou um erro”	66
Vergonha por uma perspectiva cultural e social	66
Vergonha como força	67
Força boa, força ruim	69
Quando somos sem-vergonha	69
Quando morremos de vergonha	70
7 – A bússola das emoções	73
As “emoções negativas” são prejudiciais?	74

PARTE 2 – O que bloqueia nossa habilidade emocional	77
Origens do desequilíbrio emocional	82
1 – Emoções anestesiadas	84
Quando já não conseguimos mais sentir	84
A história de Steven D. Green	85
Um caso isolado?	86
2 – Quando as emoções acumuladas se tornam um sentimento	88
Cuidado: resíduos tóxicos	89
O que precisa sair, tem de sair	89
Cuidado: risco de choque!	90
Nossa mochila emocional	91
Um esclarecimento importante	93
3 – Quando não geramos emoções	94
A lacuna no sistema	96
4 – Simplesmente expressar ao invés de reprimir	97
O mecanismo de feedback mental-emocional	98
5 – Emoções alienadas	100
Ao invés da raiva	101
Ao invés da tristeza	103
Ao invés do medo	106
Ao invés da alegria	107
Ao invés da vergonha	109
6 – Certezas absolutas	112
A história com o vizinho	113
O que faz uma boa história	116
A vida não é uma história	117
Sombra ao invés de força	118
Raiva: destruição ao invés de clareza	119
Tristeza: passividade ao invés de amor	120
Medo: desânimo ao invés de criação	121



Alegria: ilusão ao invés de atração	122
Vergonha: autodestruição ao invés de auto-reflexão	123
<b>PARTE 3 – Emoções vividas</b>	<b>127</b>
1 – O que é o sentir?	131
Emoções não são estímulos sensoriais	132
Observar não é sentir	133
Sentir é sentir	135
2 – Podemos aprender a sentir	137
Como podemos praticar sentir?	138
Sentir no dia a dia	138
Dois tipos de sentir	141
Percepção geral	142
Percepção focada	142
O segredo está na mistura	142
Selva adentro	144
3 – Da dor física ao sentimento	147
O sentimento por trás do sentimento	148
4 – Do sentimento à emoção	150
Reserve seu tempo	151
Dor emocional	151
Sofrimento emocional	154
Cuidado com as estratégias de evasão	155
Sinta, relaxe, respire	156
Encontrando o passado de novo	157
Identificar a emoção	160
5 – Da emoção à força emocional	163
O que diz a minha emoção?	164
Qual a motivação da minha emoção?	165
Verifique a interpretação	168
A força da raiva pergunta: o que quero?	169
A força da tristeza pergunta: do que preciso?	170

A força do medo pergunta: qual o meu desejo?	171
A força da alegria pergunta: o que eu quero comemorar?	172
A força da vergonha pergunta: que tipo de pessoa desejo ser?	173
Estabelecer uma relação com a emoção	175
Permitir a força	182
6 – O objetivo é o caminho	183
APÊNDICE – Nem tudo o que se sente é uma emoção	185
Programação biológica	186
Como é acionada uma programação biológica?	186
Uma longa história	187
Uma antiga estratégia	188
Uma nova maneira de lidar	189
Cuidado com os estímulos	189
Carregar significa sentir	191
Habilidades ou Estados de Consciência	192
Por exemplo, o amor	192
O amor começa por uma decisão	194
Checklist emocional	195
Glossário	196
Índice dos Exercícios	199
Fontes Bibliográficas	200
Agradecimentos	201

## INTRODUÇÃO

### O que é uma emoção?

A palavra emoção é um termo muito vago. Surpreendentemente, é um termo que, embora seja usado com frequência, expressa muito pouco. Frases tais como: “Sinto que você está mentindo para mim” ou “Já não tenho mais sentimentos por você/ Já não sinto mais nada por você”, significam coisas bastante distintas.

Os fenômenos que grosseiramente descrevemos como sendo uma emoção têm em comum apenas que eles, simplesmente, surgem. Eles não são o resultado de conclusões lógicas nem tampouco seguem regras pré-estabelecidas. Isso nos levou a usar o termo para expressar praticamente tudo, deformando a compreensão.

A maioria de nós presume que por detrás da palavra emoção se esconde uma selva misteriosa e impenetrável. A emoção é para nós uma terra estranha, de costumes bárbaros e cheia de perigos, uma terra da qual não queremos nos aproximar, muito menos, adentrar.

Com frequência a única coisa que as pessoas conseguem expressar emocionalmente é: “Eu me sinto mal” ou “Eu me sinto bem”. Todo o resto se perde na inexplorada selva escura e profunda dentro de nós.

Se queremos descobrir as emoções como chaves para as nossas forças, não existe um atalho: precisamos olhar o termo de frente e analisar o que se esconde por detrás dele. O que queremos dizer quando dizemos emoção?

De que forma distinguimos os fenômenos irracionais que até hoje confortavelmente associamos a esta palavra?

### **Fazer distinções traz clareza**

Vamos esclarecer as coisas e dar uma boa olhada no termo, vamos adentrar um território novo. E como sempre ocorre quando exploramos um novo território, iremos usar termos novos, termos para diferenciar um fenômeno do outro.

As leis da selva são reveladas pela primeira vez somente àqueles que lá estiveram, ficaram um pouco mais e observaram com atenção. E assim, o que primeiro parecia ser um ambiente bárbaro e sem lei, revelou-se um habitat frágil, porém estável, regido por regras surpreendentemente claras.

É chegada a hora de olharmos para além da palavra emoção, fazer distinções. Precisamos escolher quais são os termos que melhor descrevem cada fenômeno. Caso contrário, nos comportamos como exploradores que utilizam o nome de um continente inteiro para nomear uma montanha. Isso pode até ser confortável, entretanto, gera muita confusão.

Identifiquei cinco grupos principais de sensações. Vamos dar uma olhada em cada um desses grupos. A lista nos dará um vislumbre sobre esses conceitos e da forma como os utilizamos. Em seguida, temos uma breve descrição sobre cada grupo para que identifiquemos as diferentes formas de sensações de maneira clara; ou seja, o que é uma emoção e o que não é.

### **1. Sensações físicas**

Para as sensações físicas, contamos com os cinco sentidos – olfato, paladar, visão, tato e audição. A expressão sentir, no entan-

to, é normalmente limitada ao uso do tato. A dor física também não pode estar fora dessa lista. Mais para frente trataremos desse fenômeno com mais detalhes.

## **2. Programação biológica**

Chamo de programação biológica toda uma acumulação de emoções originadas cuja origem é o nosso instinto animal – impulsos com a fome, sede, desejo sexual, ciúmes, ganância, inveja, sentimentos maternos, paixão, a base biológica do medo e a agressividade. A programação biológica, ou os instintos, podem desencadear no nosso sistema as sensações mais intensas – muitas vezes são ditames de nosso instinto animal, cujas preocupações são contrárias ao que consideramos social, moral e eticamente apropriados. Seu único intuito é assegurar nossa sobrevivência. Não cabe a eles nos transformar em pessoas alegres, tolerantes, compassivas ou aptas a nos relacionarmos. Eles devem nos manter vivos e garantir que nossa reprodução ocorra da maneira mais eficiente possível.

## **3. Emoções como competências sociais**

Ao contrário da programação biológica, as emoções, que eu costumo chamar de emoções puras, têm a tarefa de nos tornar aptos a nos relacionar. Por tratar-se de forças sociais, esta é a sua principal tarefa. Desenvolveram-se após a programação biológica e, até certo ponto, são encontradas nos animais. As emoções são: a raiva, o medo, a tristeza, a alegria, a vergonha. Juntas elas formam a bússola emocional que permite nos comunicar adequadamente com todas as situações que nos deparamos. Elas são nossas ferramentas para que, como indivíduos, possamos nos relacionar com o mundo e com nossos semelhantes.

Distinguir as emoções da programação biológica – de acordo com suas diferentes funções – é de extrema importância para que possamos lidar com elas de forma adequada.

#### 4. Sentimentos

Chamo de sentimentos todas aquelas emoções que foram reprimidas, acumuladas e não trabalhadas. Eles podem manifestar-se sozinho – pura raiva, puro medo, pura tristeza ou pura vergonha – ou também combinados. A chamada dor emocional nos conduz de volta a uma grande quantidade de emoções represadas. Sentimentos são emoções reprimidas e que, por isso, não podem ser utilizados como forças.

##### **Os cinco principais grupos de sensações:**

1. Sensações físicas
2. Programação biológica
3. Sentimentos como forças sociais
4. Emoções
5. Habilidades ou estados de consciência declara

#### 5. Habilidades e Estados de Consciência

Chamo de habilidades o amor, a empatia, a aceitação e a confiança. A partir delas criamos, segundo a minha experiência, a habilidade de nos colocar em certos estados de consciência. Podemos desenvolver essas habilidades, se desejarmos.

O principal intuito deste livro é a pesquisa das emoções puras e dos sentimentos. A Parte I descreve as cinco emoções básicas, enquanto a Parte II examina como desequilíbrios e doenças se desenvolvem a nível emocional. A Parte III, mostra o passo-a-passo de como podemos curar esses desequilíbrios e começar a utilizar as emoções como forças em nossas vidas. A programação biológica assim como as habilidades ou estados de consciência serão discutidos no apêndice.

PARTE I

*As cinco forças*

**E**xplorar as nossas emoções é uma aventura. A maioria das pessoas entra em territórios completamente novos. Sem nos darmos conta, fizemos desvios enormes antes de adentrar esses territórios. Estamos no meio da selva em nós! O que é mais excitante do que o medo, o que é mais perigoso que a raiva? Nada é mais gratificante do que a autêntica e profunda alegria e nada pode nos levar para tão fundo dentro de nós como a tristeza e o luto. Através da pesquisa de nossas emoções, descobrimos que é nessa terra estranha que se encontra o que buscamos há anos!

Para alguns pode ser o poder de decisão, dinamismo e clareza. Para outros seja talvez a criatividade, a alegria ou o pontapé inicial para realmente se sentir vivo. Para outros, ainda, pode-se abrir, onde menos se esperava, a porta para o seu coração. Entramos em contato com áreas desconhecidas dentro de nós, com nada mais do que um leve palpito e um sentimento vago de que estamos no rastro de algo importante. Isto requer coragem e vontade sincera de mudar alguma coisa.

Cada um de nós pode aprender, não apenas a lidar com as suas emoções, mas a explorá-las como forças internas. Mesmo aquelas chamadas emoções negativas não serão mais impedimento



para o bem-estar e a felicidade e podem se manifestar como chaves para nos tornarmos verdadeiramente completos, passo a passo, aprenderemos a nos sentir mais intensamente e a vivermos mais plenamente.

Não é sobre sentir mais alegria e menos dor, e sim, de aprender a permitir-se sentir completamente cada sensação, transformá-la conscientemente e apreciar o processo. Sim! Apreciar – também o medo, também a raiva e, sim, também a tristeza.

Depois de identificados a localização, o sentido e o benefício de cada emoção, ela voltará a desempenhar sua função original. E o que combatemos durante tantos anos, vai se revelar, então, ser uma chave para o nosso próprio potencial.

De início isso pode soar como algo espantoso. Como é possível apreciar a emoção do medo? Como transformar essa dor que carregamos há meses, talvez até há anos, em uma força em nossa vida?

### **Quatro emoções e uma quinta**

Quando trata-se de emoções, ocorre algo semelhante aos elementos da natureza:

É comum falarmos de apenas quatro e raramente do quinto. Os quatro elementos: o fogo, a terra, a água e o ar, em geral, se distinguem do quinto – o éter – por serem tangíveis e materiais. As quatro emoções são a raiva, a tristeza, o medo e a alegria. Quando começamos a estudá-las individualmente, e mais tarde, analisamos suas origens, percebemos que exteriorizamos quatro dessas emoções.

Os quatro elementos – a terra, o fogo, o ar e a água – são, por sua vez, igualmente tangíveis e têm a sua emoção correspondente. Já a quinta emoção, a vergonha, se diferencia em princípio, pois é internalizada, o que ficará mais claro quando examinarmos a manifestação de cada uma separadamente.

Por serem elas forças, as quatro, respectivamente, cinco emoções se diferenciam de outras sensações em nosso sistema. Isso significa que o que chamamos de emoção é, na realidade, a percepção de uma força que circula em nosso sistema, cujo sentido, utilidade e expressão adequadas, com muita frequência, desconhecemos.

As quatro, respectivamente, cinco emoções, são, na realidade, sinais de que uma força primária foi ativada em nosso sistema e cada uma delas tem uma função importante a cumprir. Toda emoção nos capacita a realizar determinadas ações vitais ou a lidar com processos psicológicos.

Nossa ignorância sobre a verdadeira natureza das emoções e sobre o fato de sermos nós que criamos essas forças primárias, causa enormes problemas em nossas vidas e sociedade. Quando tratamos as emoções como sendo um intrincado de reações irracionais, criamos uma desconexão entre nossos processos lógicos e aquilo que dita as nossas paixões. Somente através da exploração de cada emoção como sendo uma força é que podemos deixar o pensamento, a emoção e a ação fluírem em unidade e assim, direcioná-los conscientemente, dirigir nossas paixões, afetos, medos e conflitos.

### **O que é uma força primordial?**

Força primordial é uma expressão forte e não é por acaso que eu nomeei assim os impulsos e as atividades de nossa vida interior. Porque foi assim que eu as conheci: como forças primordiais. Na fúria de cada indivíduo reside o mesmo poder que no magma incandescente de uma erupção vulcânica ou a poderosa descarga de relâmpagos em uma nuvem trovejante.

A tristeza em nossos corações tem o mesmo poder purificador que a chuva em um dia fresco de outono ou como a imensidão do mar que incansavelmente recebe a sujeira de nossos rios. E da mesma maneira todos carregamos dentro de nós a força da alegria, que é tão vibrante quanto a brisa em um dia de verão. Ou então,

a força do medo que tende a ser, como o tremor que a terra descarrega em um terremoto.

Estas são forças primordiais, iguais às que encontramos na natureza e como também ocorre conosco, em todos e cada um de nós.

E assim como a natureza não pode prescindir sem uma dessas forças ou sem um de seus elementos, nós, humanos, sentimos falta de facetas de nosso ser quando não acessamos certos sentimentos ou forças dentro de nós. A raiva é uma força que, assim como o fogo e o magma, é necessária para a ordem natural do planeta. Precisamos de nossa capacidade para dizer “não”, nossa capacidade de matar e deixar o velho para trás, para que o novo possa manifestar-se, para que a vida possa existir, da mesma forma que a corrente mortal da lava, se transforma, ao longo do tempo, em terras férteis com qualidades especiais. São como dois lados de uma mesma moeda, e, assim como não há um lado bom ou mal nas forças da natureza, logo, não podemos afirmar o mesmo a nosso respeito. Uma força é apenas uma força; não é nem boa nem má. Como a utilizamos é que determina o seu curso. Um raio pode causar enorme destruição, ainda assim, foi um raio que trouxe ao humano a primeira chama de fogo. Estes podem até ser exemplos simples, mas sinto que é importante termos isso em mente quando nos confrontarmos com a chama que nos causa muito mais dificuldades que o raio ou a lava: a nossa raiva.

**As cinco emoções/  
elementos:**

- Raiva - Fogo
- Tristeza - Água
- Medo - Terra
- Alegria - Ar
- Vergonha - Éter

## 1 – Como surge a emoção?

Uma emoção surge da interação entre pensamentos e ambiente. Uma emoção é a energia gerada pelo intercâmbio entre um sistema e o seu ambiente e através da qual torna-se ativa. Dependendo da situação que o sistema se confronta, é gerado um maior número de emoções úteis ou inúteis. Quem nunca sentiu a emoção errada na hora errada? Justo quando menos precisamos, o medo da plateia surge e ameaça estragar a entrevista de emprego? E o medo que antecede uma prova já fez os melhores alunos falharem. E quando a compostura significa tudo, coramos de vergonha ou lágrimas não solicitadas nos vêm aos olhos. A emoção errada na hora errada é um fenômeno que todos nós já vivenciamos. Por isso, não são poucos os que chegaram à óbvia conclusão: “Sentir? Não, obrigado.” Melhor não sentir nada. A não ser, talvez... sim, a não ser, é claro, a alegria.

Para compreendermos o motivo pelo qual não sentimos mais alegria, uma vez que ansiamos tanto por ela, precisamos primeiro entender como são criadas as emoções e, respectivamente, como as geramos. Apenas depois de compreender isso, seremos capazes de captar a função de cada emoção, de cada força oculta. Então, se tornará evidente o motivo do nosso sistema não gerar apenas alegria e o motivo disso ser perfeito!

## **Nós geramos as emoções**

A maioria das pessoas não estão minimamente conscientes do fato de que gera suas próprias emoções. Elas as percebem como sensações caprichosas e irracionais, criadas nas profundezas misteriosas do subconsciente. De lá parecem surgir e nos atacar sem qualquer aviso e a qualquer momento, também em situações inoportunas.

Essa experiência é certamente um dos principais motivos pelo qual as emoções são frequentemente evitadas e não é raro considerarmos obstáculos à felicidade e ao sucesso. Paralisar de medo ao se aproximar de uma mulher bonita no bar, ser tomado pela raiva quando o sinal fica vermelho justamente na nossa vez de atravessar. Sentimos um nó de tristeza na garganta justo quando queremos festejar e a alegria, que tanto perseguimos, parece tão rara.

Parece ser, portanto, absurda a afirmação de que nós mesmos geramos as nossas emoções: quem criaria medo para si mesmo, se ele nos paralisa e deixa a nossa voz trêmula? Quem quer se enfurecer no sinal? Por que eu criaria essas emoções se eu também pudesse sentir alegria? E, acima de tudo, como posso gerar a alegria conscientemente se não conheço o caminho?

## **A relação entre pensamento e emoção**

A emoção surge através da interação entre o pensamento e o ambiente. Portanto, pensamento e emoção não são opostos, como muitas vezes presumimos e sim, são estabelecidos a partir da relação entre um e outro. Emoções refletem pensamentos à medida que são desencadeados através deles. Logo, a emoção baseia-se na interpretação que a minha mente faz do ambiente.

Vou exemplificar com uma situação que provavelmente todos conhecemos: combinei um encontro com uma amiga e ela não apareceu. As mais diferentes emoções podem surgir enquanto espero por ela. Se estou com raiva, triste, com medo, alegre ou envergonhado, depende da interpretação que minha mente escolher.

Eu poderia concluir que o atraso da minha amiga está *errado*. A partir desta interpretação, a raiva seria ativada no meu sistema e eu seria impelida a agir e a modificar alguma coisa. Eu poderia pegar o celular e ligar para a minha amiga. E caso eu não conseguisse falar com ela, eu poderia ligar para o seu marido na tentativa de obter alguma informação. Eu poderia acessar a internet para verificar se houve algum incidente nos transportes públicos, o que justificaria o seu atraso. Claro, eu poderia simplesmente pegar as minhas coisas e ir embora e, assim, declarar que meu tempo é valioso demais para ficar de braços cruzados esperando pela ‘madame’. Sem hesitar, a força da raiva me daria clareza sobre que medidas possíveis eu poderia tomar.

Além disso, eu também poderia me decidir que é *uma pena* o fato da minha conhecida ter me deixado esperar. Eu ficaria triste. A tristeza se espalharia por todo o meu ser e eu seria obrigada a reconhecer que, naquele momento, não havia nada a ser feito. Teria sido tão bom nos encontrarmos! Já não nos vemos há tanto tempo e está quase na hora de eu ir embora. Mesmo que ela chegasse agora, não sobraria tempo para falar sobre tudo o que eu pretendia. A tristeza me faria aceitar esses fatos passivamente, sem intervir. Se eu quisesse, a tristeza poderia me levar também a presumir que não posso confiar nela.

Eu também poderia considerar *terrível* minha amiga não aparecer: será que aconteceu alguma coisa com ela? Eu sentiria medo, o que por sua vez, me faria admitir que algo estava fundamentalmente errado e que eu não teria o poder de fazer nada. Meu sistema estaria preparado para lidar com o incerto e o desconhecido.

Uma outra possibilidade de interpretar a mesma situação se-

**As interpretações básicas de emoções:**

- Raiva – “Isto está errado”.
- Tristeza – “É uma pena”.
- Medo – “Isto é terrível”.
- Alegria – “Isto é certo”
- Vergonha – “Eu estou errado”

### Exercício 1 – Gerar emoções conscientemente

Comece com uma situação neutra, que não tenha nenhuma carga emocional para você. Pode ser um vaso de flores sobre uma mesa ou um transeunte na rua. Decidir conscientemente criar cada uma das emoções em relação a esta situação neutra, utilizando a interpretação correspondente. Para cada interpretação, escreva uma frase de acordo com o seguinte padrão:

1. É errado que... porque...
2. É uma pena que ...porque ...
3. É horrível que... porque ...
4. É bonito ou certo, que ... porque ...
5. ... significa que estou errado, porque ...

Seja criativo na criação de cada interpretação e coloque-se realmente na posição que lhe corresponde. Tome tempo suficiente para visualizar cada situação e busque realmente sentir cada emoção. Depois passe para a emoção seguinte.

ria: Que *bom* que minha amiga ainda não chegou! Desse modo, eu sentiria alegria. Que bom ter algum tempo para mim! A alegria me possibilitaria apreciar estar em um café após uma semana extenuante, beber um cappuccino e não pensar em nada em particular. Não preciso impressionar ninguém, fazer qualquer coisa e posso descansar um pouco. A ordem natural das coisas me deixaria feliz, sem querer alterá-la. Ou então, eu me alegraria porque, francamente, eu nem estava com tanta vontade de encontrar minha amiga. Ela é simpática, mas também é um pouco cansativa. A alegria me possibilitaria olhar com carinho para as minhas necessidades.

Uma outra interpretação ainda seria a de que a errada sou eu, o que geraria em mim a vergonha. A vergonha faria eu me questionar. Será que me enganei? Será que estou no café correto? Será que me esqueci de confirmar o encontro? Ou será que fiz alguma coi-

sa para magoar ou ofender minha amiga? Através da vergonha eu posso olhar para mim mesma e observar se talvez o erro seja meu.

Emoções surgem a partir da interpretação que fazemos de nosso entorno. A interpretação escolhida define a forma que nos posicionaremos, que atitude tomaremos. A emoção tem a função natural de legitimar a nossa posição e nos apoiar a representá-la.

### **A máquina de vendas emocional**

A fim de ilustrar a conexão entre o pensamento e a emoção, vou usar a imagem de uma máquina de venda automática. Neste modelo de pensamento, há uma barra com botões rotulados na parte superior e na parte inferior existe uma saída de onde o produto correspondente é ejetado. A barra de botões superior neste caso representa nosso plano mental, os vários botões representam as interpretações: o errado, o mau, o terrível, o certo e o culpado, (eu estou errado). Se em uma situação qualquer interpreto que algo está *errado*, então a bebida selecionada ou a energia correspondente será, na melhor das hipóteses, a raiva. Preciso estar ciente de qual botão estou pressionando e, desde que os demais botões estejam devidamente rotulados e conectados às bebidas corretas, esta máquina de vendas funcionará bem.

Infelizmente, muitos de nós não estamos conscientes da conexão existente entre as interpretações do plano mental e as reações desencadeadas no nível emocional. Por isso, muitas vezes nos comportamos como pessoas que pressionam incansavelmente o botão da limonada de uma máquina de vendas de bebidas e assistem, desesperados, ao transbordamento do copo. Não nos damos conta que é a nossa própria mão que comanda a máquina, nem tampouco que estamos apertando o botão que gera a raiva, muito menos de percebemos a existência dos outros botões! Não percebemos que o surgimento da raiva em nosso sistema é precedido por uma interpretação muito específica – “Isto está errado”. No momen-



to em que nos damos conta de que nós fazemos a interpretação, é como se observássemos nosso próprio polegar pressionando o botão da limonada, ainda que o copo esteja transbordando! No entanto, para saber que botão apertar e quando utilizar cada força, preciso saber, primeiro, como as forças podem ser úteis individualmente - e como não.

## 2 – A raiva é uma força

Primeiro irei abordar a raiva, já que a expressão dessa força é inconfundível. Todos sabemos do que se trata. A raiva é vermelha, a raiva é como o fogo, a raiva é como uma carga concentrada em busca de expressão. A raiva é como o magma, que é pressionado para fora da cratera, ou como um raio que é descarregado através das camadas de ar. A raiva é uma força que pode criar e igualmente destruir. A raiva é o poder de ação número um. Nosso corpo é inundado por adrenalina, o sistema inteiro fica em estado de prontidão para agir, são mobilizadas reservas de energia de dimensões desconhecidas. O impossível torna-se possível e o que é indesejável é varrido do caminho. Se permitirmos, a raiva é uma energia que pode nos atravessar como um raio.

- Interpretação: “Isto está errado”
- Elemento: Fogo
- Tarefa: Ação
- Sombra: Destruição
- Poder: Clareza

### “Isto está errado!”

A raiva surge como reação à interpretação, “Isto está errado”. Só serei capaz de chegar à conclusão de que “Isto está errado” quando eu fizer uma interpretação clara, já que, em um sentido absoluto, não existe o certo e o errado. Construir um anel rodoviário para uma determinada cidade está certo ou errado? Isso vai

depender inteiramente da minha própria opinião. Se eu for um morador dessa cidade, provavelmente me perguntaria o motivo para esse retorno não ter sido construído antes. Como um ambientalista apaixonado é provável que eu veja a situação de forma diferente: “Não é certo construir mais uma estrada em uma área de florestas já devastadas!” Irei empregar a força da minha raiva para defender a minha causa e, dessa forma, lutar pelos direitos dos animais que após construção da nova estrada seriam impedidos de chegar até a sua principal fonte de água.

A raiva, portanto, não apenas influencia uma posição, mas chega ao ponto de defini-la. A posição escolhida não faz a menor diferença para a força da raiva. O crucial é ter escolhido uma posição clara e estar pronto para defendê-la. Isso é tudo.

### **A raiva por uma perspectiva social**

Percebo em nossa sociedade uma ambiguidade enorme em relação à raiva. Por um lado, valorizamos a agressividade de um gerente durante uma negociação, por outro julgamos ser um problema quando dois meninos brigam no pátio da escola. Se uma mulher sabe o que quer, isso é ótimo, por outro lado, se esta mesma mulher tem um acesso de raiva, ela é considerada masculinizada ou até histérica. A maioria das pessoas acha horrível a birra de uma criança de três anos, e, ao mesmo tempo, uma dose de persuasão já é esperada no jardim de infância. Isso significa: “Tudo bem se eu sentir raiva, contanto que seja de forma suave e gentil”. Independentemente da cultura, a raiva é mais valorizada nos homens do que nas mulheres.

Também existem culturas onde se rejeita a raiva completamente, especialmente na Ásia. Deparar-se com alguém raivoso é um absoluto tabu. Uma vez decidido que a pessoa ou seu comportamento foi inadequado, ele passa a ser ignorado. A partir daí, qualquer comunicação com alguém assim, diferente do que é conside-

rado apropriado, deve ser feita de forma muito discreta e habilidosa através de terceiros, ou mesmo sem palavras, através de sugestões discretas e até aleatórias.

## A raiva como força

É através da raiva que nos posicionamos. No momento em que decido que algo está errado, encontro clareza e defino o que é junto para mim. A raiva torna-se a força que me permite reconhecer esta posição e se for necessário, defendê-la.

Portanto a raiva é a força do discernimento e da clareza. Seu ardor me capacita a agir. Através dela, me protejo daqueles que ultrapassam os meus limites, defendendo minhas necessidades. Através da força da raiva, atuo no mundo, influenciando-o, utilizando o meu senso de certo e errado.

Ao me posicionar, defino quem sou eu. Sou uma pessoa que acha correto falar pelas costas de um amigo, sem antes tentar esclarecer as coisas? Me oponho ao lixo jogado na rua porque os outros são preguiçosos demais para usar as latas de lixo? Sou alguém que

não se importa com a exploração diária dos ecossistemas da Terra, a ponto de comprometer a sobrevivência de futuras gerações?

A força saudável da raiva permite que eu me posicione de uma forma clara e depois possa agir de acordo.

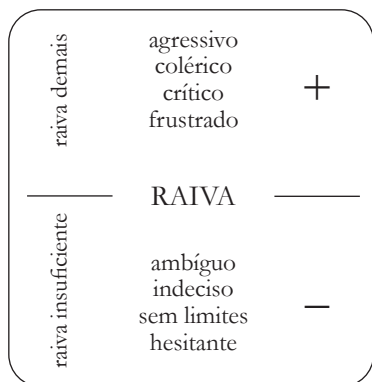
As pessoas que têm uma força da raiva saudável são levadas a sério pelos demais. Sabemos que as palavras são seguidas de ações. Pessoas que possuem a força de direcionar a raiva de forma posi-

Precisamos da força da raiva para...

- dizer “não” claramente.
- dizer “sim” claramente.
- tomar decisões.
- ter clareza.
- ser explícito com os outros.
- manter uma posição clara.
- ser levado a sério
- fazer as coisas acontecerem ou colocar um ponto final.
- ser ativo.
- ter objetivos claros.
- saber o que queremos.
- decidir quem somos.
- estabelecer limites.

tiva, são fortes aliados quando se trata de criar ou pôr fim a uma injustiça.

Não se trata apenas de grandes questões, aquelas que ameaçam o mundo. A força da raiva pode se manifestar em questões bem menores.



Se eu deixar um lápis cair no chão e interpretar o fato como errado, eu o pegarei do chão sentindo uma mini-dose de raiva. Ou quando vejo um fio de lã solto em meu casaco e arranco-o, sem hesitar, já que não gosto de fios soltos nos meus casacos de lã.

Quando aprendemos a perceber e a valorizar a força da raiva, mesmo nessas pequenas situações cotidianas, começamos a perceber que ela é muito mais do que a explosão colérica do meu colega de trabalho. A raiva é a força que viabiliza a ação.

### Força boa, força ruim

Se a força da raiva é boa ou má, certa ou errada, não está em discussão. A natureza dessas forças não é boa ou má. Isso pertence meramente à intenção que as dirige. E o fato é que precisamos dessa força tanto quanto precisamos de fogo e de eletricidade.

Mas todos nós sabemos que essa emoção pode se expressar de outras formas. Em sua expressão sombria, a raiva é destrutiva e dolorosa. O que determina se a raiva se apresenta como força ou o seu lado sombrio, se tornará mais claro na Parte II e na Parte III. Veremos que não depende da raiva em si, mas do que está por trás dela e da forma que é direcionada.

## **Quando falta a força da raiva**

Não nos transformamos em seres humanos amorosos e serenos quando nos falta a força da raiva, mas, seremos, em maior ou menor grau, incapazes de agir. Nosso medo de não agradar alguém nos impede de tomar uma posição, não importa qual seja. Não nos damos conta de que tomar uma posição é importante. Se acontece algo que não nos convém, muitas vezes reagimos com tristeza. Para que não fiquemos completamente à mercê de nossa impotência, contamos com esquemas sutis de manipulação, nós nos fazemos de vítima para conseguirmos atender nossas necessidades.

Porque uma coisa é certa, enquanto estamos vivos, todos temos necessidades. Ao nos negarmos a tomar uma posição, estamos fugindo da responsabilidade que cabe a cada um de nós: defender-nos, tomarmos nosso lugar, cuidar de nós mesmos. Possuímos a potência da raiva para que possamos cuidar de nós mesmos, zelar por nosso território, sermos coerentes e, nesse processo, criarmos coisas. É para isso que ela serve

Se não somos capazes de dizer quando algo está errado, seremos incapazes também de reconhecer, do fundo do coração, quando algo estiver certo. E se não podemos realmente reconhecer algo como certo, não seremos felizes. Tudo se torna monótono, inexpressivo, sem autenticidade, e por medo do conflito, perdemos toda a vitalidade.

Ser intensamente simpáticos uns com os outros não exclui os conflitos, que passam a acontecer nas nossas costas. Perdemos a alegria vital de nos relacionar com nosso entorno. Tentamos escapar da dualidade das coisas e da própria vida!

## **Quando geramos raiva demais**

A geração excessiva da energia de raiva é, no mínimo, tão danosa quanto a recusa de gerá-la. Se eu me posicionar rápido demais e decidir que algo está errado, fico em um beco sem saída.

O colérico clássico não só não deixa pedra sobre pedra, como também se deixa levar por rompantes de raiva sobre coisas que simplesmente ele não pode modificar. A raiva, entretanto, é uma força cuja função principal é permitir a ação. Se eu interpretar como erradas as situações que, por definição, não posso mudar, isso levará, na melhor das hipóteses, à frustração. Na pior das hipóteses, a raiva encontrará alguma outra maneira para se expressar, uma outra válvula de escape - como a força do magma através da cratera de um vulcão. Coisas ou pessoas são arbitrariamente destruídas simplesmente pelo intuito de consumir a energia gerada.

A raiva não é a força ideal para lidar com situações sobre as quais não possuímos influência. Nós nos tornamos crianças teimosas, que julgam equivocadamente uma situação e suas próprias capacidades, e que sentem raiva em situações que não podem modificar o resultado. Situações que estão fora de nosso controle podem ser enfrentadas adequadamente com outras quatro interpretações possíveis: “Isso é uma pena”, “Isso é terrível”, “Isso está certo” ou “Estou errado”. Cada uma destas interpretações gera a sua própria força em nosso sistema, e cada uma delas, por sua vez, tem sua função específica.

ESTE ARQUIVO É SOMENTE UMA

**AMOSTRA DO LIVRO**

para que você conheça um  
pouco de seu conteúdo.

VOCÊ PODE ADQUIRIR O LIVRO NO  
SITE DA BAMBUAL EDITORA

[www.bambuaeditora.com.br/p/o-poder-das-emocoes](http://www.bambuaeditora.com.br/p/o-poder-das-emocoes)

Mais informações:

[conexao@bambuaeditora.com](mailto:conexao@bambuaeditora.com)

+55 21 99648 0604 (whatsapp)