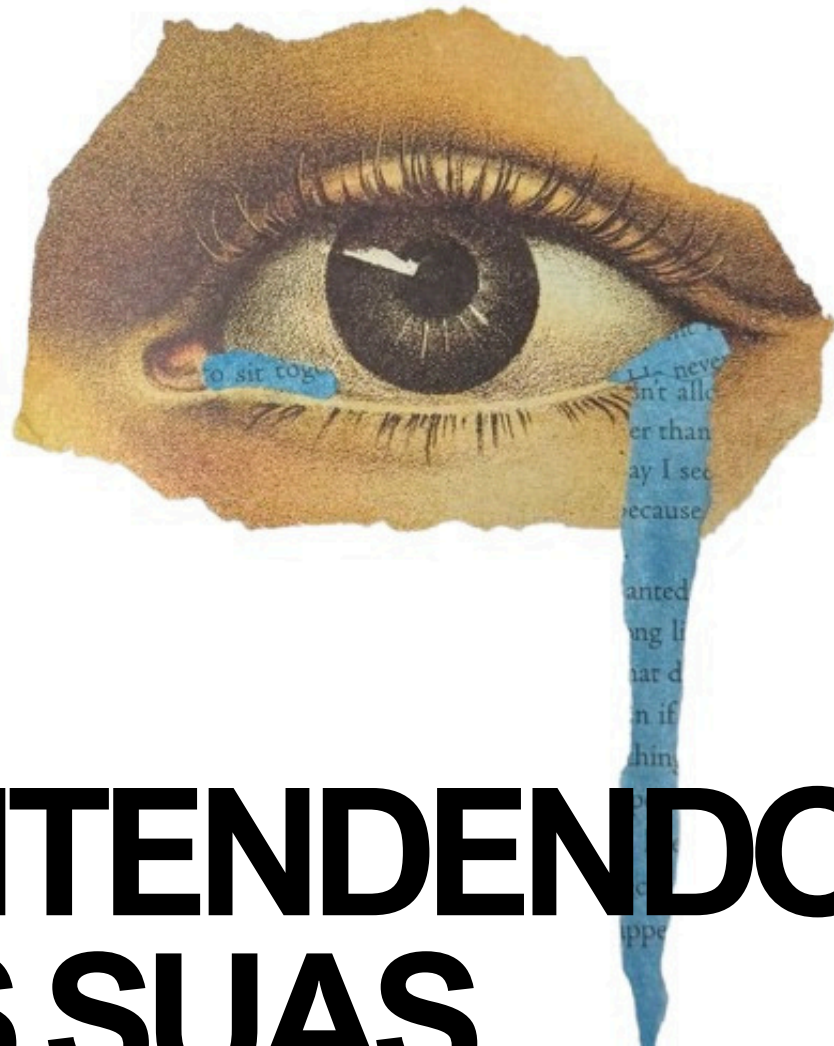


Você não está sentindo demais.
Talvez só nunca tenham te ensinado
a entender o que sente.



ENTENDENDO AS SUAS EMOÇÕES

BEATRIZ UQ

____ // O QUE É UMA EMOÇÃO?

Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), entendemos a emoção de um jeito simples: A emoção é uma **reação** do seu corpo a algo que aconteceu (fato) ou a algo que você pensou (interpretação).

Imagine que seu corpo é um carro e as emoções são as luzes do painel.

- Se a luz do óleo acende (tristeza), ela não está lá para estragar sua viagem, mas para avisar que algo precisa de cuidado.
- Se a luz do freio acende (medo), é um aviso de perigo.

O problema não é sentir. O problema é o que a gente *faz* com o que sente.

____ COMPONENTES DA EMOÇÃO

1. **SENSAÇÕES** (o que o corpo sente): são as **reações físicas** ligadas à emoção - batimento acelerado, sudorese, aperto no estômago, tensão muscular etc.

Exemplo: “Quando fico ansiosa, minha respiração acelera.”

PERGUNTE-SE: Onde eu sinto isso em meu corpo?

2. **CRENÇA** (o que você pensa sobre o que sente): são as **interpretações** que você constrói sobre a emoção. É o “significado” que você atribui ao sentir.

Exemplo: “Se eu estou triste, é porque sou fraco.”

IMPORTANTE: Essas interpretações nem sempre são verdadeiras, mas afetam diretamente sua forma de se sentir.

3. **OBJETIVO** (o que motivou a sentir): é o **foco** da emoção, a situação que ativou sua resposta emocional. O que essa emoção está tentando proteger, defender ou mover em você.

Exemplo: “Estou preso no trânsito e sinto raiva porque preciso chegar na hora.

4. **COMPORTAMENTOS** (o que você faz ou demonstra): inclui expressões faciais, tom de voz, gestos e ações. É como o corpo **expressa a emoção externamente**.

Exemplo: “Cruzo os braços, minha voz fica seca quando estou irritada.”

5. TENDÊNCIA INTERPESSOAL (*o que você sente vontade de fazer*): toda emoção gera um **impulso para agir** - fugir, brigar, se calar, procurar apoio, se aproximar, cuidar de algo.

Exemplo: “Quando estou com medo, quero me esconder ou sair correndo.”

Trecho adaptado do livro “Não acredite em tudo que você sente”
de Robert L. Leahy (2020).

Quando conseguimos identificar as cinco partes da emoção, podemos focar nelas para a mudança. Por exemplo, **posso diminuir a excitação ou as sensações** praticando relaxamento, meditação da atenção plena ou outras técnicas calmantes. **Posso mudar minhas crenças sobre o que está acontecendo** para não considerar como algo pessoal o fato de o motorista estar me bloqueando, *colocar isso em perspectiva como não tão importante ou reconhecer que isso é temporário*. **Posso mudar meus objetivos**, decidindo focar em alguma coisa diferente. Por exemplo, em vez de focar em chegar ao trabalho na hora, posso focar em ouvir o rádio. **Posso mudar o comportamento em que me engajo** para alguma coisa gratificante. E **posso mudar as ações interpessoais** que tenho com as pessoas para algo que seja menos reativo e mais produtivo.

____ CONSEQUÊNCIAS DE NÃO NOMEAR EMOÇÕES

Muitos de nós crescemos aprendendo a engolir o choro, a disfarçar o medo ou a ignorar a raiva. O problema é que emoção ignorada não desaparece; ela se esconde. E quando ela se esconde, ela volta mais forte e de formas que a gente não controla.

Quando você não dá um nome para o que sente, três coisas podem acontecer:

1. SOMATIZAÇÃO: Emoções não processadas viram tensão física. Quando você não sabe *o que* está sentindo, seu cérebro não consegue resolver o problema, e o estresse fica preso no seu corpo. Portanto, aquela dor de cabeça constante pode ser raiva acumulada; a gastrite pode ser ansiedade não reconhecida; o cansaço crônico pode ser tristeza reprimida.

2. REATIVIDADE EXPLOSIVA: Imagine uma panela de pressão no fogo. Se você tampar o pino de escape (ignorar a emoção), a pressão só aumenta e uma hora você explode. E você explode porque passou semanas ignorando pequenas frustrações, medos e mágoas que nunca ganharam um nome.

3. CONFUSÃO MENTAL E DECISÕES RUINS: Se você não sabe o que sente, você não sabe do que precisa. Dar o nome errado (ou nenhum nome) faz você buscar o remédio errado. Ou seja: se você acha que está com fome, mas na verdade está ansioso, você come sem parar e continua se sentindo mal; se você acha que está com preguiça, mas na verdade está triste, você se força a trabalhar e acaba exausto.

IMPORTANTE: A neurociência descobriu que no momento exato em que você dá um nome para a emoção (ex: "isso é medo"), a parte do seu cérebro responsável pela reação de pânico (amígdala) se acalma imediatamente. Portanto, na próxima vez que sentir um aperto no peito, não tente resolver logo de cara. Pare e pergunte: "Se essa sensação tivesse um nome, qual seria?". Só de responder, você já começou a se curar.

Cada **emoção** carrega em si uma **energia** e uma **informação**

(nesta lista contém alguns exemplos de **sensações físicas**)

- **Raiva** aponta **limites violados**, clama por ação e reparo. Sensações físicas comuns: calor no rosto, punhos cerrados, mandíbula tensa
- **Medo** alerta para **ameaças** e pede proteção ou cautela. Sensações físicas comuns: tensão muscular, respiração curta, frio no estômago
- **Tristeza** mostra **algo que foi perdido** ou precisa ser solto. Sensações físicas comuns: peso nos ombros, olhos pesados, lentidão corporal
- **Alegria** revela **conexão com o que tem valor**, e estimula expansão. Sensações físicas comuns: leveza, sorriso espontâneo, energia expandida
- **Nojo** protege de **contaminação ou violação de integridade** (física ou moral). Sensações físicas comuns: náusea, repulsa facial, enjoo
- **Surpresa** reorganiza a atenção para algo **inesperado** e significativo. Sensações físicas comuns: arregalar olhos, paralisação momentânea
- **Culpa** sinaliza que **ferimos um valor interno** e convida à reparação. Sensações físicas comuns: aperto no peito, olhar para baixo, inquietação
- **Vergonha** aponta uma **quebra no pertencimento**, e busca reconexão social. Sensações físicas comuns: calor, olhar desviado, retração corporal
- **Ansiedade** expressa **medo do que ainda não aconteceu**, pedindo preparo ou contenção. Sensações físicas comuns: agitação, tremor, sudorese, sensação de falta de ar
- **Inveja** revela um **desejo não atendido**, e pode guiar escolhas mais alinhadas. Sensações físicas comuns: tensão no

peito, aperto no estômago, olhar fixo ou evitante, respiração superficial.

- **Ciúmes** denuncia o **medo da perda de vínculo**, e pode indicar insegurança ou necessidade de diálogo. Sensações físicas comuns: queimação no peito ou garganta, tensão no maxilar, calafrio, respiração acelerada.
- **Esperança** aponta para **possibilidades futuras**, sustentando movimento e resiliência. Sensações físicas comuns: leveza no peito, respiração mais fluida, olhos voltados para cima, sensação de abertura interna.
- **Gratidão** fortalece a **consciência do valor recebido**, e aprofunda vínculos. Sensações físicas comuns: calor suave no peito, relaxamento do rosto, sorriso espontâneo, brilho nos olhos.
- **Euforia** indica **estado de excitação intensa**, muitas vezes como resposta à liberação de tensão ou repressão. Sensações físicas comuns: hiperatividade corporal, riso fácil, respiração rápida, tremores sutis, leveza extrema

→ **Orgulho** reconhece uma **conquista ou valor pessoal**, validando esforço e identidade. Sensações físicas comuns: expansão no peito, postura ereta, olhar elevado, sensação de força interior.

→ **Desprezo** mostra uma **incompatibilidade ética, moral e afetiva**, e marca afastamento. Sensações físicas comuns: torção nos lábios, tensão facial, afastamento corporal, frieza na pele.

→ **Entusiasmo** mobiliza **energia criativa**, e indica alinhamento com desejo. Sensações físicas comuns: agitação leve, calor no corpo, olhos brilhantes, impulso para agir.

→ **Tédio** mostra que **algo perdeu o sentido**, e convoca renovação de direção. Sensações físicas comuns: corpo pesado, bocejos frequentes, olhar perdido, respiração lenta.

→ **Solidão** revela **falta de troca emocional significativa**, e clama por presença. Sensações físicas comuns: aperto no peito, sensação de frio, olhar para baixo, imobilidade

Não existem emoções erradas! O que pode nos adoecer é ignorá-las, silenciá-las ou prolongar estados que pedem movimento. Essa compreensão está em sintonia com autores como Robert Leahy (2020) e Paul Ekman (1999), que nos lembram que as emoções não são o problema - o problema é como você interpreta e reage a elas.

+ lista com 123 sentimentos

(tristeza); aflito; angustiado; abandonado; arrependido; culpado; desanimado; desapontado; desesperado; desesperançoso; desiludido; deprimido; envergonhado; excluído; humilhado; ignorado; incapaz; inadequado; inferior; inútil; isolado; melancólico; rejeitado; sobrecarregado; sozinho; vazio; vulnerável.

(raiva); agressivo; com ciúmes; desesperado; desrespeitado; desconfiado; dominado; estressado; frustrado; furioso; humilhado; impaciente; indignado; injustiçado; insignificante; invejoso; inútil; irritado; irritadiço; ofendido; orgulhoso; rancoroso; rebelde; rejeitado; ressentido; teimoso; traído; vingativo.

(felicidade); aceito; alegre; amoroso; animado; calmo; confiante; corajoso; deslumbrado; entusiasmado; exaltado; esperançoso; interessado; maravilhado; otimista; orgulhoso; poderoso; respeitado; satisfeito; surpreso; valorizado.

(surpresa); assombrado; aterrorizado; atordoado; chocado; confuso; desconcertado; deslumbrado; desorientado; espantado; fascinado; impressionado; intrigado; maravilhado; perplexo; surpreendido.

(nojo / asco); arrependido; avesso; desapontado; desgostoso; enjoado; hesitante; horrorizado; incomodado; indignado; intolerante; ofendido; repelido; repulsivo; ressentido; rejeitado; transtornado.

(medo); amedrontado; angustiado; ansioso; apavorado; apreensivo; aterrorizado; assustado; chocado; desconfiado; desiludido; em alerta; em pânico; fóbico; inquieto; inseguro; perplexo; preocupado; temeroso; tímido; vigilante; vulnerável.

FREQUENTEMENTE CONFUNDIMOS EMOÇÕES COM PENSAMENTOS

“Sinto que não sou bom o suficiente.”
“Sinto que ninguém me valoriza.”

usamos a palavra “sinto” para introduzir quase qualquer vivência interna, então o cérebro aprende a tratar pensamento como emoção.

Na **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)**, aprendemos a diferenciar três partes fundamentais da experiência humana:

1. O que *sentimos* (emoções)
2. O que *pensamos* (cognições, crenças > esquema mental)
3. O que *fazemos* (comportamento/ação)

EMOÇÃO versus **PENSAMENTO** - *Como diferenciar?*

Exemplo de pensamento	Emoção associada
<i>ninguém me quer por perto</i>	tristeza, rejeição
<i>eu não vou dar conta</i>	ansiedade, medo
<i>ela me desrespeitou de propósito</i>	raiva
<i>estou decepcionando todo mundo</i>	culpa, vergonha

Quando dizemos “sinto que...” e completamos com algo **cognitivo**, estamos dando um nome errado ao que estamos vivendo. Essa confusão atrapalha a clareza emocional, e nos afasta da chance de cuidar do que está realmente presente no corpo.

COMO NOMEAR **COM MAIS PRECISÃO** __ o que se sente e o que se acredita sentir.

Muitas vezes, o que você diz estar sentindo não é exatamente o que está sentindo. Isso acontece porque você **reage antes de compreender, interpreta antes de escutar, acusa antes de reconhecer**. A dificuldade que nós temos em nomear emoções com precisão é uma das maiores causas de conflitos internos e externos, e

sofrimento emocional prolongado. Não porque as emoções são erradas, mas porque o nome que se dá a elas está contaminado por julgamentos, defesas e distorções.

É comum que a pessoa diga que está com raiva, quando na verdade está frustrada. Ou diga que está triste, quando o que está vivendo é um estado de humilhação não reconhecida. **É fácil culpar o outro por aquilo que se sente, atribuindo ao comportamento alheio a origem do próprio desconforto.** O problema é que nem sempre o que o outro fez justifica a intensidade da resposta emocional. *Em muitos casos, o que está doendo é algo antigo, mal elaborado, que se reativa por associação, e não por intenção do outro.*

Nomear com precisão exige responsabilidade emocional. Significa sair do papel de vítima e entrar no lugar de quem assume que o que sente é real, mas que o significado disso ainda precisa ser entendido. É parar de dizer “ninguém me respeita” e começar a perceber “eu senti raiva porque essa situação tocou numa insegurança minha sobre ser ouvido”. É parar de afirmar “me feriram” e começar a investigar “eu me senti ignorado e interpretei isso como rejeição”.

Esse tipo de treino não é intuitivo (*inclusive, tenha paciência com você nesse processo*). Ele **precisa ser aprendido, praticado e revisado.** A mente costuma trabalhar com atalhos (*por isso automatizamos pensamentos e comportamentos*), e os atalhos emocionais quase sempre são imprecisos. **Quando alguém vive uma emoção sem saber nomeá-la direito, a tendência é agir por impulso, distorcer o que está acontecendo ou exigir do outro que cuide de algo que nem foi comunicado com clareza.**

Por isso, nomear corretamente não é apenas uma questão de vocabulário, é uma forma de interromper padrões automáticos. **Quem sabe nomear com clareza consegue acessar com mais facilidade o que está vivo e o que está distorcido. E isso muda tudo: a relação consigo, com o outro e com o próprio sentido do que se vive.**

uma ajuda para nomear emoções com mais precisão:

Parece com...	Mas pode ser...
<i>raiva</i>	frustração / impotência / sentimento de injustiça
<i>tristeza</i>	vergonha / sentimento de rejeição / solidão
<i>ansiedade</i>	medo de errar / desejo de controle / insegurança relacional
<i>ciúmes</i>	medo de abandono / insegurança / sensação de exclusão

<i>inveja</i>	desejo não reconhecido / comparação / sensação de insuficiência
<i>indiferença</i>	proteção emocional / ressentimento / cansaço relacional
<i>orgulho ferido</i>	vergonha / necessidade de reconhecimento / medo de ser exposto
<i>"tô bem, só cansado"</i>	tristeza / desânimo / desconexão afetiva
<i>irritação com o outro</i>	necessidade não comunicada / expectativa frustrada
<i>autocrítica exagerada</i>	crença de desvalor / medo de rejeição / raiva voltada para si
<i>apatia</i>	luto não nomeado / exaustão emocional / sensação de impotência

VALIDANDO OS *sentimentos*

Depois de aprender a reconhecer o que sente e diferenciar emoção de pensamento, vem uma etapa que muitas pessoas pulam: **validar o próprio estado emocional**.

Validar significa **reconhecer que o que você sente faz sentido mesmo que não seja confortável, mesmo que não pareça racional aos olhos de alguém de fora**. A validação é o oposto de minimizar, negar ou se julgar por sentir. Não é o mesmo que concordar com a emoção, nem justificá-la eternamente. É apenas dizer a si mesmo: "isso está acontecendo em mim, e merece ser olhado".

Por que é tão difícil validar? Porque fomos ensinados a evitar, a superar rápido, a não incomodar, a não dramatizar. Porque em algum momento alguém disse "isso é exagero", "você é muito sensível", "engole o choro", "isso não é motivo".

Com o tempo, internalizamos que **sentir é errado** ou que só temos o direito de sentir o que o outro aprova, mas a verdade é que **todo sentimento tem uma razão de estar ali**, mesmo que ainda não esteja claro qual. Validar é dar espaço para esse "ainda não sei" sem se atropelar. É aceitar (e você não precisa concordar com isso de imediato) a emoção como sinal, ao invés de sentença.

NA **PRÁTICA** tente isso:

- **Dar nome ao que está presente:** "Isso que estou sentindo é tristeza."
- **Não se julgar por sentir:** "Não é fraqueza estar com medo."
- **Permitir que a emoção exista:** "Eu posso sentir isso agora, mesmo que desconfortável."

- **Acolher sem necessidade de resolver tudo de imediato:** “Eu não preciso mudar isso agora. Só escutar já é um começo.”
- **Oferecer autocompaixão em vez de autocrítica:** “Eu estou passando por algo difícil, e isso merece cuidado.”

Exemplo: Você percebe que está irritada após uma conversa com alguém próximo. Em vez de se culpar por “ser impulsiva”, você diz: “Eu fiquei irritada porque me senti ignorada. Isso mexe com uma parte minha que quer ser considerada. E é compreensível que eu me sinta assim.”

por que **VALIDAR É NECESSÁRIO?** *porque só se cuida do que se reconhece!*

Validar um sentimento é reconhecer que ele tem uma razão de estar ali, mesmo que desconfortável ou confuso. *Não é justificar comportamentos impulsivos.* É dizer a si mesmo: “o que estou sentindo faz sentido, mesmo que eu ainda não entenda tudo”. É reconhecer que **por trás da reatividade há uma emoção legítima** e que ela precisa ser ouvida antes de ser controlada.

Sem validação, você se cobra, se cala ou se sabotar. Com validação, você se escuta, se regula e se reposiciona :) A validação **é o início da autonomia emocional** > aquela que não depende da aprovação do outro, nem da repressão de si.

VALIDAR é o primeiro passo para não se abandonar enquanto sente: é parar de se criticar por estar triste, é aceitar que sentir medo não te faz fraco, é acolher a raiva sem se perder nela e também é reconhecer a insegurança sem se fundir com ela.

//importante: Você valida o que sente ou vive se julgando por sentir? Você se escuta ou se corrige antes de entender?

//PERGUNTA: Qual *emoção* você tem mais dificuldade em nomear com clareza?

Quando você diz 'tô mal', o que *exatamente* está acontecendo dentro de você?

EXERCÍCIO:

O que estou sentindo agora?

1. O que aconteceu?

(descreva o evento, a situação ou algo que te tocou mesmo que seja pequeno)

2. O que você sentiu na hora?

(sem pensar muito, apenas reconheça: tristeza? raiva? alívio? ciúmes?)

3. Onde você sentiu isso no corpo?

(pode ser um aperto no peito, calor nas mãos, peso nos ombros)

4. Qual emoção principal você reconhece aqui?

(consulte a lista)

5. Que pensamentos vieram juntos?

(ex: “eu não sou suficiente”, “ninguém me entende”, “eu mereço isso”)

6. Essa emoção está te pedindo o quê?

(agir? acolher? se afastar? dizer algo? respirar?)

7. Você se permite sentir isso agora?

☐ sim ☐ em partes

☐ não - por quê? _____

8. Se essa emoção pudesse falar com você, o que ela diria?

(coloque em primeira pessoa “eu, tristeza, estou tentando te dizer que...”)

IMPORTANTE: Ao notar uma emoção, é importante prestar atenção às sensações que ela provoca no corpo. Por isso a **consciência corporal e do seu eu** é tão valiosa - sugiro práticas de yoga (dica: experimente ir ao hot yoga), pilates, meditação e também exercícios de escrita manual - com caneta e papel de preferência, *okay!?*

EXERCÍCIO:

Mapeamento Emocional: *entendendo suas emoções passo a passo*

O mapeamento emocional é uma ferramenta que pode te ajudar a entender melhor o que você está sentindo e por quê.

- 1. ESCOLHA UM PERÍODO DE TEMPO:** Primeiro, decida quanto tempo você quer observar suas emoções. Pode ser só um dia, uma semana ou até um mês. Quanto mais tempo, mais você vai entender.
- 2. REGISTRE AS EMOÇÕES:** Durante esse período, anote ou registre suas emoções. Você pode fazer isso escrevendo em um diário, no celular ou mesmo num pedaço de papel. Por exemplo, se você estiver triste, escreva "estou triste".
- 3. IDENTIFIQUE SUAS EMOÇÕES:** Tente ser específico sobre o que você está sentindo. Não é só "estou feliz" ou "estou triste", mas o que exatamente está te fazendo se sentir assim. Por exemplo, "estou feliz porque passei tempo com meus amigos".
- 4. DÊ UMA NOTA PARA SUAS EMOÇÕES:** Depois de identificar suas emoções, dê a elas uma nota de intensidade de 1 a 10. Isso significa o quanto você está sentindo essa emoção. Se for uma tristeza leve, pode ser um 3. Se for uma alegria imensa, pode ser um 9 ou 10.
- 5. IDENTIFIQUE OS GATILHOS:** Tente entender o que causou essas emoções. O que estava acontecendo quando você começou a se sentir assim? Por exemplo, se você ficou com raiva, o que aconteceu antes para te deixar com raiva?
- 6. OLHE PARA OS PADRÕES:** Ao longo do tempo que você escolheu para observar suas emoções, veja se você percebe padrões. Por exemplo, você fica mais triste em dias chuvosos ou mais feliz quando conversa com alguém querido?
- 7. APRENDA COM O QUE VOCÊ DESCOBRIU:** Use o que você aprendeu para tomar melhores decisões no futuro. Se você perceber que fica muito triste depois de assistir notícias ruins, talvez seja melhor limitar o tempo que você passa assistindo notícias.
- 8. DESENVOLVA FORMAS DE LIDAR COM AS EMOÇÕES:** Com base nos padrões que você identificou, pense em formas de lidar melhor com suas emoções. Isso pode ser respirar fundo quando estiver nervoso ou sair para uma caminhada quando estiver triste. Busque hobbies!

- 9. LEMBRE-SE DAS COISAS BOAS:** Além de observar as emoções negativas, também preste atenção nas emoções positivas. Pratique a gratidão pensando nas coisas boas da vida.
- 10. CONTINUE PRATICANDO:** Mapear emoções é uma prática que melhora com o tempo. Quanto mais você fizer, mais você vai entender sobre si mesmo e suas emoções.

Se esse material te ajudou a nomear o que sente com mais clareza, talvez o próximo passo seja aprender a se relacionar com isso de forma mais consciente.

REFERÊNCIAS

- BECK, A. T. *Terapia cognitiva e os transtornos emocionais*. São Paulo: Cultrix, 1979.
(Obs.: versão brasileira do original de 1976: *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*.)
- BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BROWN, B. *A coragem de ser imperfeito: como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
- DAMASIO, A. R. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- LEDOUX, J. *Ansioso: usando o cérebro para entender e tratar o medo e a ansiedade*. Nova York: Viking, 2015.
- LEAHY, R. L. *Não acredite em tudo que você sente: como seu cérebro pode enganar suas emoções*. São Paulo: Cultrix, 2021.
- LINEHAN, M. M. *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press, 1993.
- SIEGEL, D. J. *O cérebro da criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2012.
- TANNEN, D. *You just don't understand: women and men in conversation*. New York: Ballantine Books, 1990.