



RESSIGNIFICANDO SENTIMENTOS

PENSAR X SENTIR

Na nossa cultura o pensamento, mais que o sentimento, é valorizado ao extremo.

Somado a isto somos direcionados, desde muito cedo, a nos preocuparmos com que os outros acham que é certo falarmos e/ou fazermos, ao invés de nos conhecermos e agirmos de acordo com o que sentimos – a melhor “bússola” que temos !

Tanto isto é verdade que nem sabemos mais denominar o que sentimos - *acredite eu ando com lista de sentimentos desde 2014 no celular para reaprender a classificar o que sinto.*

O tempo todo ouvimos “Sinto que” seguido de pensamentos, crenças e hipóteses p.e. “Sinto que não consegui aprovação” / “Sinto que fracassei”.

O fato é que quando expressamos um sentimento não é necessário a palavra “sentir”.

No fundo precisamos separar sentimentos verdadeiros de descrições do que pensamos que somos, ou somos levados a pensar isto.

Por exemplo: “Sinto que sou mau escritora” versus “Estou frustrada comigo mesma ao escrever este artigo” – *espero até o final do artigo ressignificar este sentimento.*

DE ONDE VEM OS SENTIMENTOS?

“Nossos sentimentos resultam de como escolhemos receber o que os outros dizem e fazem, bem como de nossas necessidades e expectativas específicas naquele momento.”

Marshall Rosenberg.

Portanto “a carta de alforria” para sairmos da “prisão” emocional” é sabermos o que está por trás do que sentimos.

Em primeiro lugar é preciso reconhecer que o que outras pessoas dizem e/ou fazem podem até ser o estímulo, mas jamais a causa do que sentimos e, que o segredo é saber qual é a minha necessidade e expectativa neste exato momento.

Uma estratégia que te ajudará a chegar na sua necessidade é trocar a frase original por “Sinto-me ASSIM porque eu...”.

Por exemplo: “Sinto-me desapontada quando um artigo ou vídeo sai com erro porque eu quero projetar uma imagem profissional.”

As necessidades humanas básicas que todos compartilhamos são:

- autonomia – escolher os próprios sonhos e o plano para realizá-los;
- celebração – celebrar a vida e elaborar as perdas;
- integridade - autenticidade, autovalorização e significado;
- interdependência - amor, compreensão, confiança, proximidade, respeito etc.;
- lazer – rir e se divertir;
- paz – beleza, harmonia, inspiração;
- necessidades físicas em geral.

OS SENTIMENTOS NEGATIVOS

Quando nossas necessidades não estão sendo atendidas algum dos sentimentos abaixo podem surgir:

Abandonado	Ciumento	Exausto	Mortificado
Abatido	Confuso	Fraco	Nervoso
Aflito	Consternado	Frustrado	Obcecado
Aagitado	Culpado	Fulo	Oprimido
Alvorçado	Deprimido	Furioso	Perplexo
Amargo	Desamparado	Hesitante	Perturbado
Amargurado	Desanimado	Horrorizado	Pesaroso
Amedrontado	Desapontado	Hostil	Pessimista
Angustiado	Desatento	Impaciente	Péssimo
Ansioso	Desconfiado	Impassível	Preguiçoso
Apático	Desconfortável	Incomodado	Preocupado
Apavorado	Descontente	Indiferente	Rancoroso
Apreensivo	Desesperado	Infeliz	Receoso
Arrepentido	Desencorajado	Inquieto	Rejeitado
Assustado	Desiludido	Inseguro	Relutante
Aterrorizado	Desolado	Insensível	Ressentido
Atormentado	Despreocupado	Instável	Segregado
Austero	Encabulado	Irado	Sem graça
Bravo	Encrocado	Irritado	Sensível
Cansado	Enojado	Letárgico	Sonolento
Carregado	Entediado	Magoado	Soturno
Cético	Envergonhado	Mal-humorado	Surpreso
Chateado	Exagerado	Malvado	Taciturno
Chato	Exaltado	Melancólico	Temeroso
Chocado	Exasperado	Monótono	Tenso
			Triste

O QUE FAZER COM OS SENTIMENTOS NEGATIVOS

Agora que já sabe de onde vem os sentimentos e quais são eles, há dois caminhos para “tratá-los”:

- i) Usar Comunicação Não Violenta (CNV): reconhecer as necessidades que estão por trás dos nossos sentimentos e explicitá-las para os envolvidos.

Por exemplo: “Estou triste por você não vir jantar em casa, porque eu estava esperando que pudéssemos passar a noite juntos”.

Esta técnica tem crescido nos últimos anos pois se não valorizamos e externalizamos nossas necessidades os outros também não as valorizarão !

- ii) Resignificar o sentimento: dar um novo significado para sentimentos negativos que surgiram.

RESIGNIFICANDO SENTIMENTOS NEGATIVOS – MENTALMENTE

Para a aplicação desta técnica é necessário um tempo para reflexão individual (se preferir coloque uma música de sua preferência “de fundo”), além de lápis/caneta e papel.

- 1) Anote os seus sentimentos negativos.
- 2) Procure entender sua origem. Busque na memória a verdadeira raiz de cada um deles.
- 3) Para cada sentimento negativo defina um novo sentimento.
- 4) E agora, para cada sentimento positivo busque em sua memória fatos que comprovem sim que você tem outras experiências para se apoiar.
- 5) Feche os olhos e reviva a situação-raiz do sentimento negativo só que trocando a experiência negativa por uma positiva, neutralizando-a.

Acredite: seu cérebro vive no presente e portanto é possível sim armazenar novas histórias em seu “hard disk”.

RESIGNIFICANDO SENTIMENTOS NEGATIVOS - VERBALMENTE

Para a aplicação desta técnica é necessário convidar uma ou mais pessoas de sua confiança.

Relate o que está sentindo e porque está sentindo e peça para que esta(s) pessoa(s) apresente(m) outros pontos de vista e sentimentos positivos que poderiam estar associados à mesma situação.

Como esta(s) pessoa(s) é(são) de sua confiança, provavelmente conheça(m) seu modo de pensar e viver e apresente(m) ressignificações que combinem com você.

Por exemplo: uma pessoa que está se sentindo insegura quanto aos objetivos que definiu para o novo ano porque no ano anterior não alcançou seus objetivos... poderá com seus amigos ressignificar a insegurança por esperançosa, estimulada, otimista etc. pois afinal eles trarão “à tona” pontos de vista, exemplos, situações que a ajudarão a lembrar inúmeras vezes que alcançou seus objetivos e/ou o quanto melhor preparada está etc.

E PORQUE TUDO ISTO É TÃO IMPORTANTE?

O nosso pensar (passado), o nosso sentir (presente) e o nosso querer (futuro) é um contínuo e se não cuidarmos de alguma das partes da equação jamais teremos a vida plenamente feliz que tanto ambicionamos.

Cuidar do seus pensamentos, deixando o passado no lugar dele, vivendo no aqui-agora, alimentando os sentimentos positivos e construindo o futuro passo-a-passo, controlando a ansiedade, deixando de se pré-ocupar com o que talvez nem venha a ocorrer é sim uma possível fórmula de sucesso !

Teste e verá.

Seja A Melhor Pessoa que Você Puder Ser e, Assim, Seja Feliz !

Até mais,

Bia Nóbrega