

Frederico Mattos

MATURIDADE EMOCIONAL

**Por que algumas pessoas agem
como adultas e outras não**

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Frederico Mattos, 2021
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021
Todos os direitos reservados.

Preparação: Marina Castro
Revisão: Andréa Bruno e Elisa Martins
Diagramação: Vivian Oliveira
Capa: Helena Hennemann / Foresti Design

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Mattos, Frederico
Maturidade emocional: por que algumas pessoas agem como adultas e outras não /
Frederico Mattos – São Paulo: Planeta, 2021.
176 p.

ISBN 978-65-5535-277-1

1. Emoções 2. Maturidade emocional 3. Maturação (Psicologia) I. Título

21-0051

CDD 155.7

Índice para catálogo sistemático:
1. Maturidade emocional

2021
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Sumário

INTRODUÇÃO9

PARTE I. UM MAPA DAS EMOÇÕES15

CAPÍTULO 1. O QUE SÃO AS EMOÇÕES? COMO LIDAR COM ELAS? 17

CAPÍTULO 2. COMO SURGE UMA EMOÇÃO E O PAPEL DOS PAIS NAS SUAS ORIGENS25

CAPÍTULO 3. POR QUE IGNORAR AS EMOÇÕES PODE SER UM MAU NEGÓCIO? 31

CAPÍTULO 4. GLOSSÁRIO DAS EMOÇÕES PROBLEMÁTICAS (E COMO ENFRENTÁ-LAS)..... 39

PARTE II . EFEITOS COLATERAIS DA IMATURIDADE 53

CAPÍTULO 5. O QUE É IMATURIDADE EMOCIONAL?.....55

CAPÍTULO 6. OS CINCO TRAÇOS DA IMATURIDADE EMOCIONAL62

CAPÍTULO 7. IMATURIDADE NA FAMÍLIA 81

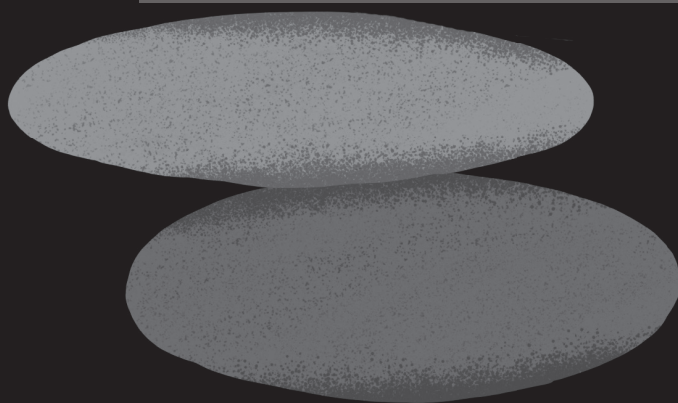
CAPÍTULO 8. IMATURIDADE NOS RELACIONAMENTOS AMOROSOS..... 86

CAPÍTULO 9. IMATURIDADE NO TRABALHO.....92

CAPÍTULO 10. OS IMATUROS PODEM FAZER O MAL?.....	98
PARTE III. CAMINHO DE AMADURECIMENTO.....	113
CAPÍTULO 11. OS CINCO PILARES DA MATURIDADE EMOCIONAL E 60 EXERCÍCIOS PRÁTICOS.....	115
CAPÍTULO 12. MATURIDADE NA VIDA COTIDIANA.....	144
CAPÍTULO 13. MATURIDADE AO LONGO DA VIDA	159
CONCLUSÃO	167
LIVROS E VÍDEOS DE INTERESSE CORRELATOS.....	171
AGRADECIMENTOS.....	173

PAIDÓS

PAIDÓS



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

P A R T E I

UM MAPA DAS EMOÇÕES

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

CAPÍTULO 1

O que são as emoções? Como lidar com elas?

*Dentro de nós há uma coisa que não tem nome,
essa coisa é o que somos.*

José Saramago

Emoções são reações neuropsicológicas passageiras a um acontecimento que nos comunicam algo importante para nos incitar à ação. São como nuvens temporárias que sugerem possibilidades, retratam paisagens psicológicas e podem ganhar vida própria dependendo de como respondemos ao seu chamado.

A tristeza, a raiva, o medo e a alegria são exemplos de emoções básicas e universais que duram alguns minutos e ajudam a nos orientar internamente nas nossas relações interpessoais. Agem como bússolas que nos guiam para mais perto dos nossos valores pessoais e das experiências que tivemos ao longo da vida.

Como seres humanos, passamos por milhares de anos de adaptação que nos prepararam para novas condições físicas e sociais e, da mesma forma que inventamos tecnologias avançadas como o fogo e a internet, também desenvolvemos uma mente sofisticada capaz de lidar com cenários muito complexos e sutis. E foi graças às nossas emoções que sobrevivemos a essa jornada aprimorada de adaptabilidade.

Isso não quer dizer que devemos ser arrastados por nossas emoções – algumas são frutos de um condicionamento tóxico ao longo de

nossas vidas –, mas que elas são um alerta importante que precisa ser ouvido com atenção.

Se pudéssemos traduzir a emoção num modelo simplificado, seria este:

Emoção é o resultado do encontro entre um acontecimento e o nosso sistema físico e psicológico (composto pela bagagem pessoal e pelo significado que damos ao evento) naquele momento presente.

Imagine que você está distraído (momento presente), andando na rua enquanto olha o celular, quando subitamente tromba com uma pessoa (acontecimento externo) e, por hábito, ameaça esbravejar (bagagem pessoal), pois deduz que a pessoa é folgada (significado/narrativa) e sente raiva (emoção). No entanto, se dá conta de que ela é deficiente visual (mudança de paisagem mental e novo acontecimento interno) e, por respeito a essa condição (bagagem pessoal de educação), pede desculpas e, por achar a sua reação precipitada (narrativa), se envergonha (emoção).

Uma emoção não surge sem a conexão entre o acontecimento externo ou interno (uma lembrança ou outro sentimento) e a interpretação que se dá (tomando por base os próprios hábitos e visões de mundo) ao que aconteceu.

A bagagem pessoal é determinante para desenhar um condicionamento emocional problemático ou libertador. Se uma pessoa sempre se irrita, se lamenta ou se envergonha com as situações cotidianas, isso se deve a um ciclo de anos de repetições das mesmas reações e interpretações dos fatos.

Portanto, as emoções nunca são óbvias ou universais, pois, se cada pessoa viveu **uma história pessoal**, é provável que cada uma interprete os acontecimentos de um modo diferente. Há pessoas que adoram festas

surpresa (por acharem que são prestigiadas e importantes) e outras que se sentem mal (por sentirem que são humilhadas e feitas de boba). Se as reações fossem iguais, ninguém discutiria diante dos mesmos fatos, afinal tudo seria unânime, mas, como tivemos bases diferentes, interpretamos os acontecimentos de formas muito personalizadas.

Mesmo um acontecimento aparentemente banal pode evocar emoções tão únicas que jamais seríamos capazes de deduzir por que alguém mudou repentinamente de humor por estar com fome ou por ter ouvido o barulho de um rojão. Por isso, nossos julgamentos que dizem “não foi nada” ou “para de frescura” costumam ser ofensivos, pois aquilo que provoca alegria em nós pode despertar as piores emoções no outro.

Um acontecimento pode ser externo ou interno, pois, mesmo quando não está acontecendo “nada” significativo do lado de fora, a nossa mente está sempre produzindo conteúdos. Uma emoção difícil pode vir do barulho de um pneu freando, mas também de uma memória.

A nossa **narrativa** também responde ao que sentimos, pois, se uma pessoa é mais durona e acha que certa situação é uma besteira (significado), poderá se irritar, mas, se acha que é uma situação delicada, vai sentir mais compaixão.

Conhecer a sua bagagem pessoal é muito importante para decifrar suas próprias emoções, além de perceber qual é o seu jeito padrão de contar para si mesmo o que está acontecendo. Uma pessoa raivosa provavelmente sempre interpreta os fatos de uma determinada maneira que cria um gatilho de indignação, e a raiva vem como forma de lidar com os incômodos no meio do caminho.

Então, se você mudar a maneira como interpreta os fatos, vai transformar não só as suas reações como também as emoções subjacentes às ações. Se acha que a vida é uma guerra, vai sentir raiva; se sentir que a vida é um momento precioso, vai sentir tristeza ou alegria, dependendo do que acontecer. No fundo, você decide como vai se emocionar antes de se emocionar, por tudo aquilo que lhe ensinaram e pelas convicções que formou sobre a vida.

As emoções têm cinco grandes objetivos evolutivos, e precisamos entender o que isso significa para aproveitar melhor este livro:

1. Adaptação biopsicológica diante de novos dados, incitando à ação, se necessário

Esse propósito responde por nossa capacidade de resolver problemas, prever comportamentos e agir adequadamente. Seria bem problemático ser incapaz de ver uma fisionomia e entender se aquela pessoa representa perigo ou solidariedade.

2. Contextualização ambiental, criação de narrativas conforme a nossa bagagem pessoal

Os principais sinais comportamentais são aqueles não verbalizados, e as emoções são capazes de reconhecer o que escapa à percepção consciente. Essa leitura social mais sutil é o que nos permite ver duas pessoas falando, entender que elas estão conversando de forma mais ou menos harmoniosa e até dar sentido para o que ouvimos. É como transformar palavras e movimentos físicos que pareceriam desconectados em uma narrativa pessoal (estão brigando, por exemplo) que nos dê meios de agir.

3. Base para compor aspectos de nossa identidade numa personalidade plural

Cada vivência que tivemos imprimirá um colorido especial em dado momento, e isso vai compor a arquitetura de nossa personalidade. Cada aglomerado de emoções compõe um traço que formará uma faceta de nossa identidade nessa grande construção psicológica que chamamos de “meu jeito de ser”.

4. Construção de vínculos comunitários

O que nos atrai nas pessoas só pode ser mobilizado pelas emoções, o que garante não só a sobrevivência da espécie pela procriação, mas também o cuidado profundo dos laços comunitários que nos legitimam como seres sociais.

5. Engajamento cognitivo para absorver novas informações e habilidades

As emoções criam uma cola que gruda a nossa atenção e fixa as memórias para a construção de hábitos e a absorção de novos conhecimentos. Você provavelmente já memorizou uma matéria na escola cantando uma musiquinha irritante (olha aí a emoção), mas que ajudava na hora da prova.

As emoções querem passar uma mensagem sobre algo muito importante que está acontecendo. Ouça com atenção!

Sentimentos são estruturas psicológicas mais complexas, que dependem de um cérebro humano plenamente desenvolvido, com suas operações básicas, como memória, vontade, afetividade e raciocínio lógico, funcionando a todo vapor, ou seja, dependem de uma cognição mais sofisticada para operar efetivamente.

Uma criança tem protótipos sentimentais que, com o tempo, se tornarão mais robustos e complexos. Se o seu filho pequeno diz que odeia você, ele não quer dizer que odeia de fato, mas apenas que está com raiva pelo que você fez naquele episódio. Ele provavelmente só vai odiá-lo mesmo (na concepção correta de ódio) quando estiver na adolescência, com as funções cognitivas mais plenamente desenvolvidas.

Se os sentimentos são mais complexos que as emoções, uma pessoa pode ter o **sentimento de amor** e ao mesmo tempo *sentir a emoção da raiva* por estar momentaneamente frustrada ou se sentindo rejeitada. O sentimento é o guarda-chuva mais abrangente, em que cabem emoções variadas e até contraditórias, como acontece com a angústia – em que existe culpa, medo, tristeza, abandono, dúvida. Uma emoção momentânea não pode ser confundida com um sentimento, que é mais multifatorial e duradouro.

Camadas emocionais

a) Emoções primárias, secundárias e terciárias

As **emoções primárias** são aquelas mais próximas da fonte que as provocou. Um susto provoca surpresa, um ataque provoca medo, uma humilhação pode provocar raiva ou tristeza, e uma boa notícia provoca alegria.

As **emoções secundárias** são aquelas que surgem como efeito de uma emoção primária, por exemplo, a raiva de si mesmo por ter sentido medo ou a tristeza decorrente de sentir inveja de uma pessoa querida. Isso quer dizer que uma mesma emoção pode manifestar-se como decorrência de uma ação imediata ou como reflexo de outra emoção.

As **emoções terciárias** são aquelas que absorvemos de outras pessoas, como no caso de uma criança que sente a tristeza que seria da mãe, como uma porta-voz da emoção alheia. Pessoas muito sensíveis acabam tornando-se esponjas emocionais, pois estão sempre ligadas nas necessidades dos outros, mesmo que de maneira exagerada.

b) Conscientes *versus* subterrâneas

Nem todas as emoções estão plenamente disponíveis para a nossa consciência, em especial aquelas que vemos como vergonhosas, indesejáveis ou perturbadoras.

Sentimentos como raiva, medo e inveja não são em si negativos, pois nos dão uma pista da direção para a qual nossos valores estão apontando e do que tentamos nos defender. Mas muitas pessoas mal reconhecem essas emoções e criam uma manobra de repressão automática, negam para si mesmas e fingem que elas não estão lá, mesmo que estejam.

Com o tempo, essas emoções vão tornando-se cada vez mais inacessíveis e subterrâneas, e isso não quer dizer que elas não existam ou não nos afetem, mas que não estão disponíveis (com um olhar superficial) para serem olhadas, confrontadas, analisadas, diluídas ou solucionadas.

Você pode estar sendo grosseiro e ríspido com os outros sem saber que está alterando seu tom de voz. O fato de você não ter percepção

emocional de algumas coisas não quer dizer que elas não existam. Algumas pessoas que se dizem frias e racionais só estão inconscientes de si mesmas.

c) Complexidades emocionais ambivalentes e contraditórias

Como somos seres complexos, podemos sentir emoções muito ambivalentes e, por vezes, contraditórias, como o que sempre acontece em relação à mãe. Devido ao grau de importância que damos a essa figura quase mítica, nós a amamos ao mesmo tempo que sentimos raiva, medo ou culpa em relação a ela; enfim, sensações contraditórias.

Quando alguém diz que gosta ou não de algo de modo definitivo, você pode desconfiar que essa é uma porção muito pequena do que a pessoa está sentindo.

Na prática, as suas emoções não são tão lineares e previsíveis como gostaria. Você tem muitas facetas ou subpersonalidades que atuam conjuntamente, e cada pessoa demanda um aspecto de você.

A tristeza que você sente em relação a um amigo é diferente da que sente pela sua mãe, apesar de parecer a mesma emoção, porque a textura das relações é distinta. Então você pode sentir várias coisas aparentemente contraditórias com relação a alguém por conta dessa complexidade emocional.

EXERCÍCIO DE COMPREENSÃO EMOCIONAL

Tente preencher o trecho a seguir com algum evento emocional que você teve recentemente, de acordo com a definição que apresentei no começo do capítulo.

Emoção (_____) é o resultado do encontro entre um acontecimento (externo ou interno_____) e o nosso sistema físico (necessidades básicas_____) e psicológico [composto pela bagagem pessoal (_____) e pelo significado (que narrativas você construiu_____) que damos ao evento] naquele momento presente (como você estava_____).

PAIDÓS

CAPÍTULO 2

Como surge uma emoção e o papel dos pais nas suas origens

Melhor jeito que achei pra me conhecer foi fazendo o contrário.

Manoel de Barros

Afinal, o que causa as nossas emoções: o lado biológico ou o social? Essa pergunta nos induz a um erro muito comum nos debates acadêmicos, pois nenhum fenômeno humano é só biológico ou só social: há uma base biológica sem a qual não seria possível ter os mesmos mecanismos e engrenagens compartilhados com as outras pessoas, e uma social, pois necessita-se de uma teia comum que dê contexto para as dinâmicas emocionais. Então, para acabar com essa falsa dicotomia entre biologia e sociedade, precisamos entender o aspecto psicológico como o elemento de conexão que dará um significado único para cada acontecimento a partir do seu repertório particular.

Imagine que existem duas pessoas num carro que se acidenta: cada uma delas reagirá de modo único, apesar de o evento ser o mesmo. A emoção, portanto, é um fenômeno multifatorial que pede uma conversa entre biólogos, sociólogos e psicólogos.

A origem das emoções

Se eu disser que você aprendeu a amar em algum momento da sua vida, talvez isso cause um choque, afinal o amor parece instintivo – bastaria olhar os bebês e suas mães. Mas isso não é verdade; sentimentos complexos como o amor dependem de muitos ingredientes e narrativas. Os pais são os grandes modeladores na hora de fermentar esse pão.

Emoções básicas como tristeza, medo, raiva, alegria, desprezo e nojo são evolucionariamente instaladas no nosso cérebro como mecanismos essenciais de sobrevivência. Quer você aceite, quer não, existe uma programação que o predispõe a sentir essas emoções no corpo. Mas **os motivos pelos quais essas emoções serão associadas em sua mente a certos eventos dependerão da aprendizagem social**, ou seja, da convivência com as figuras de seus cuidadores, pais, avós, professores e toda a rede de apoio.

Então, desde pequenos, somos capazes de experimentar tristeza, medo, raiva e alegria, mas, ao longo da vida, os sentidos se modificam e as razões mudam. Hoje você não se importaria em perder a mamadeira, mas ficaria aborrecido sem um cigarro (se for fumante) ou um abraço. A operação emocional é a mesma, mas os motivos vão transformando-se com o tempo.

A **bagagem pessoal** é resultado de um tipo de seleção emocional que, ao longo dos anos, se fechou em pequenos atalhos psicológicos que podemos chamar de **identidades ou subpersonalidades**. Algumas pessoas têm um portfólio emocional mais amplo, com emoções que caminham por um espectro mais diversificado de possibilidades, enquanto outras parecem reagir trancadas em apenas uma ou duas emoções limitantes que resultam em comportamentos problemáticos.

Esse repertório psicológico pode congelar ao longo dos anos, criando um conjunto mais fluido ou fixo de identidades num tipo de personalidade mais ou menos rígida. Esses núcleos de identidade baseiam-se tanto naquilo que ouvimos sobre as nossas emoções e valores quanto no que experimentamos no convívio com as pessoas que nos cercam.

A bagagem emocional ensinada

Como educadores emocionais, os pais têm um papel muito importante na construção da nossa emocionalidade. Aquilo que eles falam, explicam e repetem verbalmente tem o papel de construir a dimensão consciente que está na ponta da língua quando nos perguntam sobre nossos valores morais.

Esse conjunto de valores vai compondo as regras que “**eu sei**” que tenho que seguir, podendo ser mais coerentes ou caóticas. Esse sentimento de que você **deveria** fazer algo tem base numa percepção mais idealizada pela sociedade e pelos pais, e é comum que seja frágil em termos de aplicabilidade, pois parte de ideias mais rasas sobre dilemas éticos.

“Seja bom”, “não machuque os outros”, “empreste o seu brinquedo” são bons argumentos para incentivar os filhos a agir bem. Quando pensamos nos nossos dilemas morais, essas mensagens surgem na nossa cabeça e nos dizem o que deve ser feito. Mas por que, mesmo sabendo o que é correto, você se flagra agindo de forma diferente daquilo em que acredita?

Esse sentimento de vergonha pelas nossas contradições vem da visão convencional da moralidade, que é simplista, supostamente aplicável a qualquer situação e pretensamente fácil de usar: mate ou não mate, ajude ou não ajude. Mas a vida real aparece e dá um tapa na nossa cara com situações mais complexas do que aquelas para as quais o nosso ideal se programou.

Imagine a situação de Danilo, um jovem adulto que vivia com os seus pais mais idosos atravessando um longo período com a mãe vítima de Alzheimer. Ela já estava irreconhecível havia alguns anos: a doença devastara toda a sua personalidade, que era de uma mulher extremamente dócil, e agora a fazia agir como uma pessoa insensível, verborrágica e grosseira. Então ela sofreu um AVC, que a deixou em coma e em uma condição de degeneração irreversível, e ficou a cargo do filho a decisão de insistir num tratamento ineficiente e interminável ou oferecer cuidados paliativos até que ela morresse.

A regra de ser bom, não machucar os outros e lutar pela vida não ajuda muito diante desse dilema, pois, na mentalidade convencional, não importa o que aconteça, em nenhuma circunstância se deve apressar ou facilitar a morte, mesmo que a pessoa esteja em condições deplo-ráveis. Por outro lado, essas regras foram criadas em contextos sociais em que ninguém era exposto a esse tipo de situação, afinal a medicina pouco podia fazer na maior parte dos casos como esse, e era o corpo que decidia pela própria morte, e não os familiares. Diante de novos dilemas éticos, a moral convencional tem uma aplicabilidade pouco clara e útil, tendo em vista que os eventos não são óbvios e de única interpretação. Como vivemos num mundo plural e com referências morais e filosóficas diversificadas, não parece tão simples decidir-se pelo que é certo ou errado.

O que seria útil então? Certamente uma perspectiva moral que contemplasse uma emocionalidade que suporta mais pontos de indefinição, incerteza e impotência.

A bagagem emocional vivida PAIDÓS

A segunda fatia do bolo emocional é resultado de outra influência sobre as crianças: aquilo que é efetivamente feito com elas. O que é mais impactante para uma criança que pouco compreende conceitos abstratos como justiça, bondade, verdade e liberdade, mas entende com muita clareza se você ajuda, mente, grita ou dá abraços? Para a criança, ver os pais gritando tem um efeito muito mais convidativo para copiar do que a ordem de que não se deve gritar.

Quando o pai fica dias emburrado com a mãe sem que o filho saiba dos impasses sexuais do casal, o que a criança vai registrar emocionalmente? Ela estará inconsciente das razões do silêncio e, mesmo que soubesse, não compreenderia; na prática, ela só vê os pais mantendo distância e frieza emocional. O relacionamento dos pais cria uma carga emocional muito maior do que aquilo que falam sobre educação moral.

Crianças sabem racionalmente que é errado tratar com indiferença as pessoas que amam, mas o que sentem é que a frieza é uma forma “eficiente” de agir no momento de dor.

As crianças são ótimas observadoras, mas lhes falta o repertório sutil de interpretação para que decodifiquem os fatos; logo, elas guardam aquilo que as impacta diretamente nas emoções, e isso forma a sua **“moralidade emocional”**.

Por exemplo, uma criança sabe que deve tratar bem as pessoas, mas sente mais familiaridade na sensação que a violência física provoca, pois é isso que experimentou com seus pais. Na escola, entre os amiguinhos, ela pode sentir um “prazer” controverso em maltratar ou ser maltratada por outra criança, pois é o que acumulou em sua bagagem emocional, em vez de se proteger de violência, que foi o que os pais lhe ensinaram verbalmente. Os pais mais atentos vão perceber que aquilo que fizeram foi mais determinante do que aquilo que ensinaram.

Os pequenos entendem a força de uma ação e de uma não ação, então, quando uma criança empurra a outra e olha para os pais, a reação deles será mais determinante do que a bronca verbal. Se os pais rirem da situação (porque interpretaram aquilo com uma admiração secreta – “olha como meu menino é ousado e vigoroso” – ou ainda com piedade – do tipo “coitado, só quer se divertir”), ela vai guardar a sensação de aprovação velada.

Depois de um tempo, quando forem confrontados por uma denúncia de comportamento abusivo do filho com os coleguinhas, esses pais serão tomados de assalto pela indignação. Conscientemente dirão que nunca ensinaram o filho a tratar mal a ninguém, e isso é verdade do ponto de vista mais superficial (é o que eles acreditam ter ensinado), mas a ação prática no passado foi permissiva com violência. Foi isso que o filho espelhou.

As repetições emocionais vividas com os pais terão um peso simbólico e emocional mais contundente, por melhores que sejam as intenções morais da família. A hipocrisia unida a uma moralidade controversa é mais comum do que pensamos, pois a pessoa julga a si

mesma pelo que acha que fez, e não pelos efeitos prejudiciais concretos de seus jogos psicológicos.

Agora talvez fique claro por que nos debatemos moralmente entre os valores em que acreditamos e aquilo que de fato fazemos: nossa mente racional está identificada com o que a cultura mais ampla nos ensina que é correto e o que os pais verbalizam como regras de bons modos, mas os nossos hábitos emocionais estão conectados com o que vivemos na pele ao longo de anos.

Se a nossa educação familiar ignorou o aspecto emocional, provavelmente o que sentimos acaba sendo o oposto daquilo que gostaríamos de fazer.

PAIDÓS