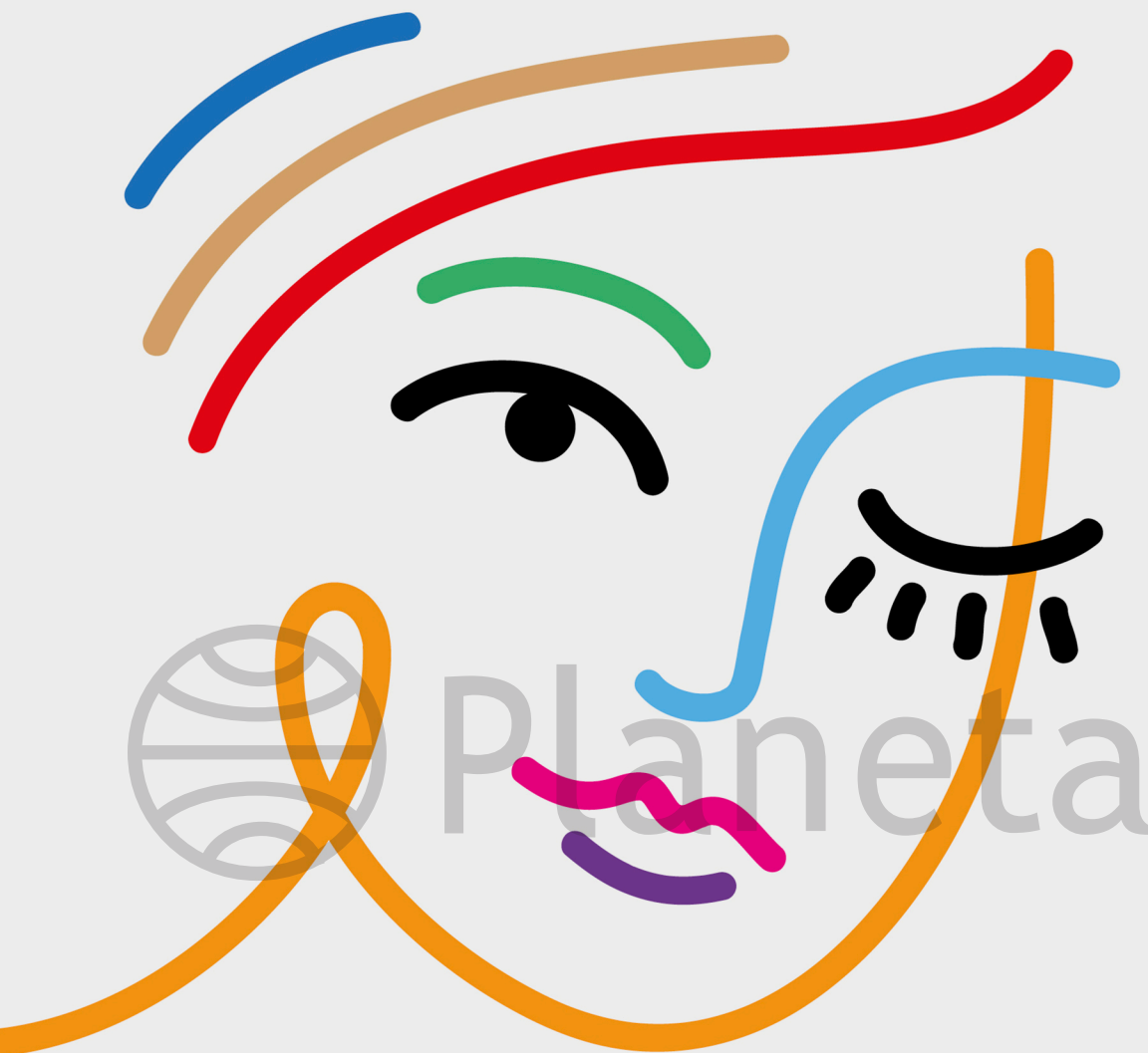


**CLAUDIA FEITOSA-SANTANA**



# **EU CONTROLO COMO ME SINTO**

**Como a neurociência pode ajudar você  
a construir uma vida mais feliz**



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

**CLAUDIA FEITOSA-SANTANA**

# **EU CONTROLO COMO ME SINTO**

Como a neurociência pode ajudar você  
a construir uma vida mais feliz



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Claudia Feitosa-Santana, 2021

PREPARAÇÃO: Fernanda Guerriero Antunes

REVISÃO: Marina Castro e Franciane Batagin

DIAGRAMAÇÃO: Nine Editorial

CAPA E ILUSTRAÇÃO DE CAPA: Filipa Damião Pinto | Foresti Design

ILUSTRAÇÕES DE MIOLO: Bia Lombardi

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Feitosa-Santana, Claudia

Eu controlo como me sinto: como a neurociência pode ajudar você a construir uma vida mais feliz / Claudia Feitosa-Santana. - São Paulo: Planeta, 2021.

208 p.

ISBN 978-65-5535-525-3


1. Desenvolvimento pessoal 2. Neurociência 3. Autoconhecimento 4. Autoajuda I.  
Título

21-3708

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal

 Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo

2021

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986, 4ª andar – Consolação

São Paulo – SP – 01415-002

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

[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

# Sumário

<b>Apresentação.....</b>	<b>17</b>
O que você encontrará aqui.....	18
<b>I Tu és eternamente responsável por aquilo que sentes .....</b>	<b>21</b>
Não somos nada, mas, sim, estamos alguma coisa.....	22
Nossos sentimentos são únicos, e não universais.....	23
A diferença entre emoção e sentimento.....	24
Escolhendo o que você sente.....	27
O que eu estou sentindo exatamente? .....	28
Aprendendo a mudar como me sinto .....	30
Transtornos mentais: entre o estigma e o exagero.....	32
Nossa emoção tem razão.....	34
A gente nunca sabe do outro.....	36
<b>2 No meio do caminho havia um outro.....</b>	<b>39</b>
Entre mim e outro .....	40
A equação das relações .....	41
A inútil nostalgia .....	44
No compasso da cooperação.....	45
O segredo do nosso sucesso .....	46
O poder da diversidade .....	47
A cultura influencia a evolução.....	48
A união faz a força.....	49
<b>3 Eu no mundo: entre a ilusão e a solidão .....</b>	<b>51</b>
Nossos sentidos limitam nossa realidade .....	51
Vemos diferenças onde elas não existem.....	54
Não vemos diferenças onde elas existem .....	56
O papel do contexto em nossas emoções e nossos sentimentos .....	57
Vemos o que vivemos.....	59

Entre encontros e desencontros.....	60
Nossa experiência influencia nossas vidas .....	62
O mundo começa aqui dentro.....	66
Sentimentos só existem dentro de nossa mente.....	68
A necessidade de pertencimento.....	69
<b>4 Como tomar boas decisões .....</b>	<b>73</b>
Nós não somos supercalculadoras.....	73
Você é sensorial por natureza .....	75
Saber <i>versus</i> aprender .....	76
Nem rápido, nem devagar.....	77
Pensando nos extremos.....	80
O cérebro como uma conta bancária .....	82
O rótulo que nada explica e em nada ajuda.....	84
Aprenda a controlar a língua e o olhar .....	84
<i>Identifique os estereótipos que você usa para categorizar as pessoas.....</i>	<i>86</i>
<i>Agrupe seus estereótipos em efeito halo ou efeito horn.....</i>	<i>86</i>
<i>Não perca a chance de se calar.....</i>	<i>86</i>
Como tomar uma decisão num piscar de olhos.....	87
Focando a mente.....	89
<b>5 Muito mais que um ponto cego .....</b>	<b>93</b>
Por que erramos?.....	95
O mundo não é o meu quintal.....	98
A arte de levantar as âncoras .....	99
O poder das palavras .....	102
Cegueira coletiva .....	103
O jogo do amor.....	106
<b>6 Empatia: caminho para uma vida melhor?.....</b>	<b>109</b>
Quando a empatia não é automática .....	111
Ser uma pessoa empática exige esforço.....	111
O caminho começa na autoempatia.....	112
Ser empático é ser seletivo.....	113
Empatia é escuta .....	114
Ser empático é ser genuíno.....	116
Expandindo o círculo empático.....	117
Empatia também pode ser veneno .....	118

<b>7</b>	<b>Quem se engana, engana melhor o mundo .....</b>	<b>123</b>
	Qual é a melhor postura? .....	126
	No laço da confiança .....	126
	Questione a si mesmo.....	130
	Mais <i>nudge</i> , menos <i>sludge</i> .....	133
<b>8</b>	<b>Eu lidero minha vida .....</b>	<b>137</b>
	O mito do cérebro criativo .....	138
	O líder é quem organiza .....	140
	O líder não procrastina .....	142
	1. Torne-se consciente do presente.....	143
	2. Lute pequenas batalhas .....	143
	3. Recompense a si mesmo a cada vitória .....	143
	O líder inspira.....	144
	Nem marcianos, nem venusianos: todos terráqueos .....	145
	Livre-arbítrio: crer ou não crer? .....	147
<b>9</b>	<b>A ultramaratona da vida feliz .....</b>	<b>151</b>
	A justa medida.....	153
	Os ingredientes de uma vida feliz .....	157
	<i>Gratidão</i> .....	157
	<i>Resiliência</i> .....	158
	<i>Trabalho</i> .....	158
	<i>Responsabilidade</i> .....	158
	<i>Alimentação</i> .....	159
	<i>Sono</i> .....	160
	<i>Exercício</i> .....	161
	<i>Atenção</i> .....	161
	<i>Experiências</i> .....	162
	<i>Companhia</i> .....	163
	Mude o seu mundo .....	163
	<b>Novo dicionário de sentimentos.....</b>	<b>167</b>
	<b>Notas bibliográficas.....</b>	<b>173</b>

# 1

## Tu és eternamente responsável por aquilo que sentes

Você é alguém que se irrita profundamente com uma pessoa ou situação, reagindo de maneira que depois se arrepende? É do tipo que se comporta ironizando, xingando ou, até pior, agredindo? Ou, ainda, é daqueles que adotam uma postura passivo-agressiva, igualmente vergonhosa? A neurociência mostra que é possível mudar esse comportamento – o que é fundamental para a saúde dos nossos relacionamentos, tanto os familiares quanto os de amizade e de trabalho.

Como bem mostra o filme *Brilho eterno de uma mente sem lembranças*, em muitas situações difíceis – grande parte das quais inclui nossos relacionamentos –, nos desesperamos, e o que mais queremos é apagar determinada pessoa de nossa vida. Em geral, o que fazemos? Nós nos afastamos de diferentes maneiras. Na vida digital, podemos silenciar, ocultar, apagar, bloquear os outros... Na vida “real”, podemos mudar de casa, cidade, escola, trabalho etc. E há até mesmo aqueles que chegam ao extremo de matar seus desafetos. Muitas dessas formas de afastamento são feitas por impulso, sem que tenhamos processado devidamente nossos sentimentos. Além disso – o que é pior –, essas são atitudes difíceis ou impossíveis de reverter. Mas, tanto no filme quanto no poema de Alexander Pope que dá nome ao longa-metragem,<sup>1</sup> o sofrimento faz parte da vida, e o nosso brilho está em entender, aceitar e processar o que sentimos.

Hoje, entender nossos sentimentos tem um valor altíssimo, graças a estudos realizados nas últimas décadas. Com isso, a “inteligência emocional”\* começou a ser ensinada nas escolas, incluindo as de negócio. Mas, apesar de ser uma habilidade, não existe consenso sobre como ela pode ser medida, a despeito de muitos ganharem dinheiro com supostos testes para que você avalie a sua.<sup>2</sup>

A terapia é uma das técnicas que se provou mais eficaz, e o seu poder está em nos ajudar a entender o que sentimos, a lidar com nossos sentimentos e a buscar mudanças de comportamento. E ela pode ser ainda mais poderosa quando realizada com crianças, que costumam ser como esponjas – terminologia que realmente define a forma como seus cérebros conseguem absorver novos conhecimentos. **E não há nada mais importante, ao longo da vida, do que entender o que sentimos.**

O descontrole dos sentimentos é o que leva os personagens Joel, interpretado por Jim Carrey, e Clementine, protagonizada por Kate Winslet, a contratarem uma empresa para apagar as memórias que tinham um do outro. O longa nos faz, inicialmente, acreditar que é possível localizar e apagar as lembranças dentro do cérebro, mas, na verdade, controlar nossos sentimentos significa aprender a lidar com eles. A notícia ruim é que o caminho do aprendizado não é tão fácil como nos filmes, para o azar daqueles que sofrem de coração partido. A boa notícia é que ele existe e, apesar de trabalhoso, está à disposição de todos nós.

## **Não somos nada, mas, sim, estamos alguma coisa**

Uma das melhores coisas da língua portuguesa é diferenciar o verbo *ser* do verbo *estar*. E é nessa diferença que reside nossa primeira lição: não somos nada, mas, sim, estamos alguma coisa. Isso significa que não somos alegres ou tristes, mas estamos alegres ou tristes. Não somos fracassados ou bem-sucedidos, mas estamos fracassados ou bem-sucedidos.

Ora, se nós estamos, e não somos, isso quer dizer que podemos modificar nosso estado, o que abre portas. Muito do que acreditamos “ser” nossos sentimentos na verdade não passa de um estado passageiro. Por exemplo, se

---

\* Em razão disso, é importante notar que a terminologia “inteligência emocional” mais atrapalha do que ajuda: ela faz acreditar que há uma separação entre razão e emoção, que, por sua vez, justificaria a distinção entre inteligências – a clássica, “racional”, e a “emocional”. Aqui, defenderei que razão e emoção sempre caminham juntas.

você *tem* depressão, não é deprimido, e sim *está* deprimido. Olha que libertador! Ao nos darmos conta dessa verdade fundamental, instauramos a possibilidade de ganhar o controle sobre nós mesmos.

Isso porque nenhum de nós nasce com circuitos neurais prontos. Pelo contrário, esses circuitos são construídos<sup>3</sup> de acordo com nossa história e o que fazemos com ela. Portanto, **nossos sentimentos não são características intrínsecas da nossa personalidade: em grande parte, eles são construídos por nós.** Se fôssemos computadores, nossos sentimentos fariam parte do nosso software, em vez de ser uma peça do nosso hardware. Em outras palavras, eles são mais adquiridos do que inatos. Por isso, temos a possibilidade de modificar hábitos negativos – você pode construir um novo circuito neural para sua relação com aquela pessoa irritante, por exemplo. É possível ensinar seu cérebro a trocar a irritação por menos irritação; depois, por indiferença; e, quem sabe um dia, até mesmo por gratidão.

É como diz o ditado: “Tudo passa”. **Nossos estados são sempre temporários e, por isso, somos o verbo *estar*.** O conjunto dos estados temporários forma quem somos. Veja da seguinte maneira: você pode entender seu estado presente, a maneira como se sente neste exato instante, correto? Chamaremos de passado os estados que você guarda na memória. E aqueles que você guarda na imaginação, o que pode vir a sentir, são o futuro. Quando tentamos compreender ou planejar nossa jornada, acionamos nossa percepção de tempo, que engloba tanto o passado quanto o futuro. A grande mensagem é que, ao fazer isso, você precisa ter consciência de que, assim como no presente, no passado e no futuro, estivemos e estaremos mais do que fomos e seremos. Se Joel e Clementine tivessem aprendido essa lição, não teriam se descontrolado e tentado apagar as memórias que tinham um do outro, pois teriam ciência de que as memórias vão naturalmente se apagando com o tempo. Quando sabemos disso, podemos acelerar o esquecimento das ruins e desacelerar o das boas.

## **Nossos sentimentos são únicos, e não universais**

Pense na tristeza. Cada momento em que você se sentiu triste parece único, não é mesmo? Isso é porque ele realmente é. Se alguém passasse pela mesma situação que você, mesmo que também se sentisse triste, seria de maneira singular, diferente da sua. Charles Darwin já sabia disso. Embora o naturalista não seja muito bem compreendido até hoje, séculos atrás ele

nos ensinou que uma espécie\* é formada por indivíduos com características universais, mas cada indivíduo é único. O mesmo raciocínio vale para nossos sentimentos.<sup>4</sup> Ainda que eles tenham características compartilhadas,<sup>5</sup> nenhuma pessoa sente igualzinho à outra.

Sentimentos são como a fruta que a gente compra no mercado.<sup>6</sup> Quando você chega ao hortifrúti, vê várias bananas muito parecidas, mas você nunca encontrará uma banana idêntica à outra. É o que acontece com os sentimentos. Há muitos outros exemplos que nos ajudam a compreender melhor essa questão. Se eu e você pensarmos numa cadeira, dificilmente teremos em mente a mesma cadeira, mas nós dois teremos uma ideia comum do que ela constitui.<sup>7</sup>

Da mesma forma, um sentimento é universal no sentido de que todos nós podemos nos sentir felizes, tristes, medrosos, excitados, ansiosos etc. Entretanto, somos diferentes em dois pontos fundamentais. Exatamente agora, diante da mesma situação, neste tempo e espaço, eu e você nunca nos sentiremos do mesmo jeito, mesmo se dissermos que ambos nos sentimos felizes. Mesmo compartilhando similaridades, os sentimentos se apresentam no cérebro de maneira particular a cada um. Agora, imagine que você se recorda de um momento do passado em que se sentiu de maneira parecida como se sente neste instante. Ainda assim, esses dois sentimentos – o do presente e do passado – não são idênticos.

**A maneira como nos sentimos nunca se repete no tempo e jamais é igual à forma como outra pessoa se sente** – que nem bananas e cadeiras, que vão se modificando e apresentando mudanças à medida que o tempo passa. Por isso, os cientistas falham em tentar encontrar uma impressão digital para os sentimentos, ou seja, não conseguem discernir as marcas específicas no corpo e no cérebro que possam definir um determinado sentimento. E os filósofos já sabiam disso havia muito tempo. Na Grécia Antiga, Heráclito, um dos pensadores mais antigos que conhecemos, afirmou o seguinte: “Não podemos nos banhar no mesmo rio duas vezes”.<sup>8</sup> Mas, afinal, o que são os sentimentos?

## A diferença entre emoção e sentimento

Até aqui, usei a palavra “sentimento” e não mencionei a palavra “emoção”. Isso porque cientificamente elas não são iguais. Antes de explicar a diferença

---

\* Conforme o dicionário Houaiss, na ciência, espécie é um grupo de indivíduos que são semelhantes entre si e com seus progenitores, cruzando uns com os outros para produzir descendentes férteis (Houaiss et al., 2001).

entre elas, contudo, preciso pontuar que não existe um consenso sobre suas definições. Estudos mais recentes sugerem que sentimentos e emoções ocorrem em etapas distintas em nosso processamento cerebral. Alguns autores afirmam que a emoção antecede o sentimento;<sup>9</sup> outros, que o sentimento antecede a emoção.<sup>10</sup> Porém é apenas uma questão de glossário. Neste livro, eu faço uso da primeira opção para seguir a terminologia adotada pelo cientista António Damásio, um dos precursores dessa descoberta sobre nosso cérebro.<sup>11</sup> Nestas páginas, vou me referir à emoção como aquilo que antecede o sentimento.\*

Desde que o filósofo René Descartes cunhou, no século XVII, a frase “Penso, logo existo” em sua obra *Meditações metafísicas*,<sup>12</sup> passamos a exigir que as pessoas controlem suas emoções e não sejam “emotivas”. É como se houvesse, em todos nós, duas partes: a emocional e a racional. E uma precisa ser aniquilada para que a outra prevaleça. Mas isso é um grande equívoco, pois não temos como separar o corpo da mente e, logo, emoção e razão andam juntas. Será que, então, o mais correto seria dizer “Sinto, logo existo”? Com ajuda da neurociência, veremos que não só “Sinto, logo existo”, como isso é sinônimo de “Entendo, logo existo”. É preciso, portanto, reunificarmos emoção e razão para pavimentar o caminho em direção ao controle de nossos sentimentos.

**A emoção vem antes do sentimento, porque ela corresponde ao estado físico. Já o sentimento é a interpretação da emoção, sua experiência mental.** Pense naquela pessoa irritante para você. A emoção está na mudança no batimento cardíaco, da temperatura do corpo, no frio na barriga, numa náusea ou numa dor de cabeça que você sente na presença desse alguém. Mas esses marcadores surgem no corpo, não na mente. Já o sentimento é a forma como interpretamos esse conjunto de alterações. E, no caso específico da pessoa irritante, você pode interpretar como raiva, irritação, medo etc.

Na verdade, nada no mundo define o seu sentimento. O que realmente importa é como interpretamos as emoções que afloram em nós. Poucos sentimentos são verdadeiramente intrínsecos, ou seja, vêm junto com a emoção, como faminto ou sonolento – que inclusive podem ser subjetivos e variam muito de pessoa para pessoa. Além disso, mesmo esses podem ser negligenciados e confundidos com outros. **A maior parte de nossos sentimentos é complexa e construída com a nossa história.**

---

\* Nesta obra, não vou lidar com sentimentos em mais de um nível, como faz Damásio. Isso pediria um livro específico sobre emoções e sentimentos. Assim, para nosso aprendizado, basta saber que a emoção antecede o sentimento e que eles designam categorias diferentes.

O problema é que, em geral, justamente por serem complexos, não sabemos interpretá-los corretamente. Ou pior: interpretamos de uma maneira que não nos beneficia, não agrega nada em nossas vidas. Não é uma tarefa fácil aprender a ter certeza do que sentimos. Por exemplo, o enjoo pode ser uma emoção ou um sentimento, a depender do motivo que o provocou. Se você comeu algo estragado, terá uma intoxicação alimentar; o enjoo, portanto, é uma emoção e um sentimento – é tanto o conjunto de alterações corporais quanto a interpretação que se deu a ele. Mas, às vezes, sentimos enjoo quando estamos com muita fome ou privados de sono. Nesse caso, ao me sentir enjoado, posso não perceber que o sinto porque estou faminto ou sonolento. E, se a causa do meu enjoo não for resolvida, o corpo continuará enviando-o como um alerta, pois, quanto mais enjoados nos sentirmos, maiores as chances de procurarmos a solução de que precisamos. Os pais de crianças pequenas sabem bem o que é isso. Bebês não podem nos dizer o que estão sentindo e só conseguem se expressar pelo choro. Com frequência, os pais se desesperam com razão, porque a lista das causas do choro é grande: fome, sono, cólica, dor, e por aí vai. Assim como o choro de bebês, em muitas ocasiões, o enjoo pode ser, na verdade, apenas uma emoção. Isso acontece com muita gente. Muitos de nós já nos sentimos enjoados por causa de medo, ansiedade, raiva, tristeza. O importante é notar que, nesses casos, o enjoo é só uma emoção. O sentimento é medo, ansiedade, raiva, tristeza etc.

Procurar entender o que está acontecendo com o seu corpo – ou seja, conhecer suas emoções e o que as causa – é fundamental. Só deixa de ser quando você já aprendeu. Então, reflita comigo: pense de novo naquela pessoa irritante. Agora, selecione três sentimentos que normalmente você tem em relação a ela. Para ajudar, vou lhe dar algumas opções. Observe o quadro a seguir:

Injustiçado(a)	Raivoso(a)
Manipulado(a)	Arrogante
Ignorado(a)	Ansioso(a)
Traído(a)	Invejoso(a)
Atacado(a)	Vingativo(a)
Abandonado(a)	Triste

Rejeitado(a)	Impotente
Negligenciado(a)	Impaciente
Desconsiderado(a)	Sozinho(a)
Enganado(a)	Depressivo(a)
Abusado(a)	Angustiado(a)
Rebaixado(a)	Cansado(a)
Usado(a)	Agressivo(a)

Em qual das colunas você encontra a maioria de seus sentimentos? Agora reflita: você percebe que existe uma diferença muito grande entre essas duas listas? Essa diferença é bem importante e pode ajudar você a entender como se sente – e o que precisa fazer para se sentir melhor.

### Escolhendo o que você sente

Se você listou sentimentos que se encontram na coluna da esquerda, tenho más notícias: você está responsabilizando a pessoa que o incomoda pelo que você sente. E, por isso, depende dela para se sentir diferente. Se você listou sentimentos que se encontram na coluna da direita, porém, se responsabiliza pelo que sente e pode alterar seu estado sem a ajuda de ninguém.<sup>13</sup>

Inclusive, mesmo quando passamos por situações muito difíceis, também é possível mudar o que sentimos para nos recuperarmos do trauma. Vamos supor que você seja assaltado à mão armada. Ao pensar no ocorrido, é bem provável que você selecione sentimentos da coluna da esquerda. Isso porque situações assim costumam fazer as pessoas associarem o que sentem a quem lhe faz mal. Você é uma vítima, obviamente. Com o tempo, contudo, mesmo não podendo alterar o ocorrido, você pode escolher como lidar com ele. E, daí, seus sentimentos vão da coluna da esquerda para a da direita.

Ou seja, mesmo que o outro tenha agido de uma maneira condenatória e criminosa, se você não assumir o controle pelo que sente, acaba se tornando dependente dele – e esse é o pior caminho. As pessoas devem responder por suas atitudes e ações, mas você pode tomar as rédeas de como lida com elas.

Na maior parte das vezes, inclusive, você enfrentará situações mais cotidianas, como o término de um relacionamento, uma demissão, um conflito com um amigo. **É muito importante ser responsável pelo que sente, pois aí o controle passa a ser seu.** Você pode, por exemplo, se dedicar a atividades e pessoas que o fazem se sentir melhor. Com tempo e ajuda, pode se recuperar do mal que lhe fizeram e seguir com a sua vida. **Você é fonte de sua própria potência.**

## O que eu estou sentindo exatamente?

Quando trazemos para nós mesmos a responsabilidade pelo que sentimos, iniciamos uma grande e difícil missão: entender o que sentimos exatamente, o que também pode ser chamado de acurácia do sentimento.

Aprender a ter acurácia pode levar um tempo. Quando não sabemos exatamente como nos sentimos, o melhor a fazer é sermos menos específicos na descrição dos sentimentos para evitar uma descrição equivocada e, quem sabe, mais sofrimento. Por isso, devemos começar analisando um sentimento de maneira mais genérica, básica, indeterminada, para que, aos poucos, o entendimento que temos dele se torne mais singular. Uma forma de começar é verificando se estamos bem ou mal, calmos ou agitados. A partir desses pares,<sup>14</sup> passamos à combinação de dois deles: bem e agitado ou bem e calmo, mal e agitado ou mal e calmo. Depois, passamos a ser mais específicos.

Como estou me sentindo neste instante?

Bem

Calmo(a)

Mal

Agitado(a)

As crianças, quando pequenas, não sabem muito bem dizer se sentem raiva, tristeza ou medo, mas reconhecem que sentem algo ruim. Isso nos mostra que nascemos com a capacidade de distinguir o bom do mau e, depois, ao longo da vida, a nomear o que sentimos. E, quanto maior nosso vocabulário, mais específicos seremos. Se precisamos que alguém nos entenda, temos que ser muito eficazes em comunicar como nos sentimos para nos aproximarmos das pessoas.<sup>15</sup>

Quanto mais específico você for ao nomear o que sente, melhor para você. Pense num artista que trabalha com uma paleta de cores bastante diversa há muitos anos. Provavelmente ele tem nomes para os diferentes tons de uma cor, como índigo, cobalto, marinho ou céu para se referir aos diferentes azuis. O mesmo funciona para a tristeza, que tem uma gama de variações, como desânimo, ansiedade, angústia, depressão, saudade. **Quanto mais específico você for, maior será a sua compreensão e, logo, ficará mais claro o que fazer para se sentir melhor.** Ter acurácia para identificar os seus sentimentos pode, inclusive, reduzir a dor, porque não saber exatamente o que sentimos gera mais sofrimento. Isso acontece porque nosso cérebro não sabe lidar com dúvidas (falaremos mais sobre isso nos capítulos 3 e 5).

Quanto mais termos, mais fácil se torna o trabalho do nosso cérebro. É como se criássemos uma gaveta que podemos abrir com facilidade para identificar o que sentimos. E isso custa menos para ele; funciona como um atalho – uma palavra que substitui uma frase. E, como nossa sociedade está cada vez mais complexa – com muitos eventos, diferentes tipos de relação etc. –, cada vez maior deve ser o nosso vocabulário.

É por isso que quem aprende outras línguas costuma usar termos estrangeiros para se expressar: ao aumentar o vocabulário, torna-se possível identificar o que se sente de maneira mais econômica. Caso contrário, são precisos vários vocábulos encadeados com lógica, ou seja, uma história para explicar para nós mesmos ou para os outros como nos sentimos. Um bom exemplo é a expressão alemã *schadenfreude*, para a qual não há uma tradução literal em português; por isso, precisamos de mais palavras para explicá-la. Poderíamos dizer que o “prazer com a desgraça alheia” é o sentimento de achar engraçado, por exemplo, quando alguém escorrega no meio da rua. Veja que a minha definição em português soma cinco palavras contra apenas uma palavra da língua alemã. Então, se você adicionar *schadenfreude* ao seu vocabulário, pode rotular rapidamente com mais acurácia. Para aprender mais palavras, dê uma olhada no “Novo dicionário de sentimentos”, no fim deste livro.

### **Schadenfreude**

*subs. mas.*

do alemão, *Schaden* (“dano”) e *Freude* (“alegria”), significa “prazer ou satisfação quando algo de ruim acontece com alguém”.<sup>16</sup>

O problema é que, com frequência, não sabemos o que sentimos, mesmo quem está acostumado a ler as próprias emoções e achar que sabe o que sente. Um exemplo muito bom é a ansiedade, porque ela facilmente pode ser confundida com outros sentimentos, até mesmo com doenças, como ataque cardíaco.

Mas por que erramos tanto? Porque, assim como aprendemos a ver, ouvir e andar, **precisamos aprender a nos conectar com nosso corpo e ler o que acontece nele**. Esse é um dos nossos sentidos mais desconhecidos e possui um nome: interocepção.<sup>17</sup> Para a visão e audição, somos estimulados desde bebês com expressões do tipo: “Olha esta bola amarela. Que linda!”. Nessas frases, vemos como aprendizados visuais e auditivos aparecem juntos. Aprender a entender o que acontece em nosso corpo é bem mais difícil e não costuma ser estimulado de maneira correta. Em geral, o mundo adulto costuma emitir muitas frases afirmativas sobre o estado da criança em vez de perguntar a ela o que está acontecendo dentro de si.

Nesse sentido, podemos pensar que estamos ficando empobrecidos de sentimentos,<sup>18</sup> porque, cada vez mais, colocamos diversos sentimentos dentro de um mesmo guarda-chuva.<sup>19</sup> Os africanos escravizados que desembarcavam no Brasil sentiam *banzo*, palavra que usavam para designar uma tristeza profunda por estar longe de casa. Em casos extremos, esse sentimento os levavam à morte.<sup>20</sup> Hoje, é um dos vários que são colocados dentro do guarda-chuva da “depressão”.

Por sinal, ainda que não seja perfeita, a classificação atual de transtornos mentais pode ajudar a traduzir nossos sentimentos, e é muito importante procurar psicólogos e psiquiatras quando estamos sofrendo. Um diagnóstico equivocado é perigoso: pode levar ao excesso de medicação e à demora a se conseguir o tratamento adequado. Em contra partida, o não tratamento pode levar ao suicídio – 98% das pessoas que se matam possuem transtorno mental, e a maior parte nunca se tratou.<sup>21</sup> Por isso, se você estiver com dificuldade de nomear seu mal-estar, procure ajuda.

## Aprendendo a mudar como me sinto

Agora que vimos como o sentimento é a interpretação de um conjunto de alterações no corpo – a saber, emoções –, é preciso explorar como ele pode ser mudado. Vamos nos lembrar de novo daquela pessoa com a qual você se irrita. Dessa vez, relembre a última situação que vivenciou com ela.

Em especial, escolha um momento em que teve uma reação da qual se arrependeu – talvez você tenha sido excessivamente grosso ou até mesmo deixado de dar a réplica que gostaria. É bem comum sentirmos vergonha depois dessas situações, mas isso depende da personalidade de cada um, é claro. Se você é do tipo que age com agressividade, passivo-agressividade, ironia, xingamento, agressão física ou, até mesmo, que fica sem reação, como pode mudar?

Como já sabemos, é bastante útil ter acurácia sobre o que sentimos. **Depois de conseguir entender o que sentimos, podemos reinterpretar nossos sentimentos, ajudando a mudança de comportamento.** Na maioria das vezes, essa reinterpretação vem com a percepção de que nos colocamos no lugar de vítimas (ver tabela das páginas 26 e 27).

Uma vez que você identificou o tipo de sentimento que aflora diante da pessoa irritante, precisa se esforçar para reinterpretá-lo e se tornar responsável pelo que sente. Não pense, contudo, que posso dar uma receita para que você faça isso. Na verdade, mudar o comportamento é mais complicado que um simples passo a passo. Você precisa criar a sua própria receita. E, depois, ajustá-la, dosar os ingredientes – enfim, aprimorar seu repertório de reações até achar o que funciona para você, como sabem bem os cozinheiros experientes. Se você não é um cozinheiro experiente, já tentou fazer pão de fermentação natural? Assim como o pão depende da temperatura e umidade local, além do tipo de farinha, entre outros elementos, o seu sentimento depende de uma combinação de fatores que englobam sua experiência, seu contexto, sua saúde etc. Tanto o pão saboroso quanto um sentimento adequado são resultados de uma receita complicada que vai se tornando mais fácil com treino, ao ponto de você ser capaz de criar a sua versão única dela para lidar com o que sente.

Assim, a primeira mudança que gera um bom resultado, em que você age de maneira mais adequada, deve ser repetida, e repetida, e repetida, e repetida... E por que precisamos repetir tanto? Quando agimos de modo descontrolado, primeiro vem o alívio, depois, a vergonha ou o arrependimento (bem, não para todos, mas, se você está lendo este livro, não deve ser o seu caso). Como o alívio é a primeira reação, o cérebro vai querer apostar nela de novo. Conclusão? Você vai fazer tudo igual – ou seja, vai novamente agir de maneira vergonhosa com a pessoa irritante para sentir a satisfação do alívio. Por isso, se você quebrar o padrão e produzir um novo comportamento que também é satisfatório, seu cérebro aprenderá a apostar melhor. Continue repetindo o padrão novo até cristalizá-lo em um novo comportamento.

Imagino que você já deve ter percebido o problema dessa equação. Nós somos mestres em repetir os mesmos erros, e redefinir nosso comportamento dá trabalho. Para mim, para você, para todo mundo! É preciso muita atenção para prever os momentos que disparam gatilhos, porque, uma vez acionados, será muito difícil – ou quase impossível – agir de outra forma. E, quando você parar para pensar, a situação já terá passado e só restará mitigar os danos. **Precisamos, portanto, repetir os acertos até que eles se tornem automáticos.**

## Transtornos mentais: entre o estigma e o exagero

Se todo sentimento é único, o mesmo vale para o sofrimento. Mas vivemos tempos em que muito facilmente caímos em extremos, seja a estigmatização que gera o preconceito contra medicações para tratar dessas doenças ou o pensamento equivocada que gera o abuso de medicações. Ambos causam mais sofrimento.

Se temos uma tendência para ter cálculo renal, precisamos nos certificar de que estamos bebendo água. Se a nossa tendência é ter gastrite, devemos nos certificar de que não abusamos de alimentos e bebidas que são ácidos para o estômago. E precisamos investigar as causas específicas para cada um desses diagnósticos, que variam de pessoa para pessoa. Porém, quando o assunto é transtorno mental, diferentemente do que acontece com o cálculo renal ou a gastrite, com frequência as pessoas recusam tratamento. Ou pior: nem sequer procuram a ajuda de um especialista.

Em geral, transtornos mentais não se instalam da noite para o dia; pelo contrário, eles vão se instalando pouco a pouco. **Quando não prestamos atenção aos sinais de que algo está errado conosco, ou quando negamos que há algo errado, ou quando consultamos pessoas não capacitadas para nos acompanhar, e assim por diante, corremos o risco de desenvolver problemas ainda mais sérios.** Mesmo que tenhamos tendência genética para os transtornos de ansiedade e depressão, por exemplo, esse resultado muitas vezes poderia ser prevenido. Já em transtornos como o obsessivo-compulsivo (TOC), entre outros cujo desenvolvimento é difícil impedir, a aceitação do tratamento é crucial para evitar e transformar o sofrimento.<sup>22</sup> Então, ainda que o distúrbio não possa ser completamente curado, aceitar que há algo de errado e que precisa de ajuda é o caminho para buscar o tratamento adequado, que, assim como o sentimento que você carrega, deve ser único.

Durante anos, eu passei por profissionais que desaconselhavam a medicação. Enquanto você está lendo este livro, há milhares de pessoas se consultando com profissionais incapacitados para diagnosticar ou tratar um paciente com transtornos mentais. Alguns conseguem lidar com seu mal-estar por meio de mudanças em sua rotina; outros, com terapia; outros, com alterações na rotina e terapia; e há aqueles que, como eu, precisaram de mudanças na rotina, terapia e medicação. Por isso, não podemos ter vergonha de ir ao psiquiatra ou ao psicólogo, da mesma forma que não temos vergonha de ir ao urologista ou ao gastroenterologista.

Quando, enfim, encontrei a minha psicóloga, que me disse que só faria a terapia se eu tivesse acompanhamento psiquiátrico, eu chorei. E chorei copiosamente quando o psiquiatra me disse que eu estava, de fato, com depressão e precisava ser medicada. Então ele me perguntou se eu estaria chorando se soubesse que tinha miopia e precisasse usar lentes. “É claro que não”, respondi a ele, que me explicou que a situação era análoga. Quer dizer, **da mesma forma que há alterações físicas que exigem acompanhamento médico, precisamos de tratamento para alterações psicológicas.** E isso é verdade para crianças, adolescentes, adultos e idosos.

É verdade que, em alguns momentos, a vida pode ser dura. Mas não faz sentido que o sofrimento que pode ser amenizado, tratado ou curado permaneça quando há mecanismos sistematicamente verificados<sup>23</sup> e validados para reduzi-lo, ou seja, intervenções que sejam comprovadamente eficazes. Sabemos que a maioria pode se beneficiar com o cuidado colaborativo para problemas com ansiedade e depressão,<sup>24</sup> terapias com base nos princípios da terapia comportamental-cognitiva (TCC) para transtorno de ansiedade generalizada (TAG),<sup>25</sup> terapia musical para autismo,<sup>26</sup> terapia comportamental e TCC para o TOC em crianças e adolescentes,<sup>27</sup> intervenções para ajudar pessoas com transtorno bipolar a reconhecerem os primeiros sinais de recorrência,<sup>28</sup> e assim por diante. O importante é que se procurem tratamentos que sejam comprovadamente eficazes. Mais ainda, eles precisam ser experimentados por aquele que sofre – afinal, repito, nós somos únicos. O fato de ser eficaz não quer dizer que serve para todos. Significa que só é mais eficiente do que grupos que não se tratam de maneira nenhuma. Há várias opções válidas, e cada um escolhe aquela que ajuda a aliviar o sofrimento.

Antes de continuarmos, é importante fazer uma observação importante aqui. É verdade que, em muitos casos, há um excesso de medicação, como crianças que recebem sem necessidade remédio para transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH).<sup>29</sup> E há também jovens que, mesmo

sem esse diagnóstico, abusam de medicamentos que podem gerar dependência.<sup>30</sup> No entanto, há crianças e adultos que de fato sofrem de TDAH, e uma parte deles pode se beneficiar de ajuda medicamentosa, por exemplo.

Numa sociedade de extremos, é fácil ficar perdido no meio do tiroteio. De um lado, há aqueles que deveriam ser medicados e devidamente acompanhados, mas não são. De outro lado, há pessoas que usam medicações como muleta e não são devidamente acompanhadas, muitas vezes tendo acesso a remédios controlados por meio de profissionais irresponsáveis. O que os dois lados têm em comum são indivíduos que não controlam como se sentem. É preciso ter consciência de seus sentimentos para entender quando é necessário pedir ajuda, assim como não passar dos limites. **Quando controlamos o que sentimos, sabemos aquilo de que realmente precisamos.**

## Nossa emoção tem razão

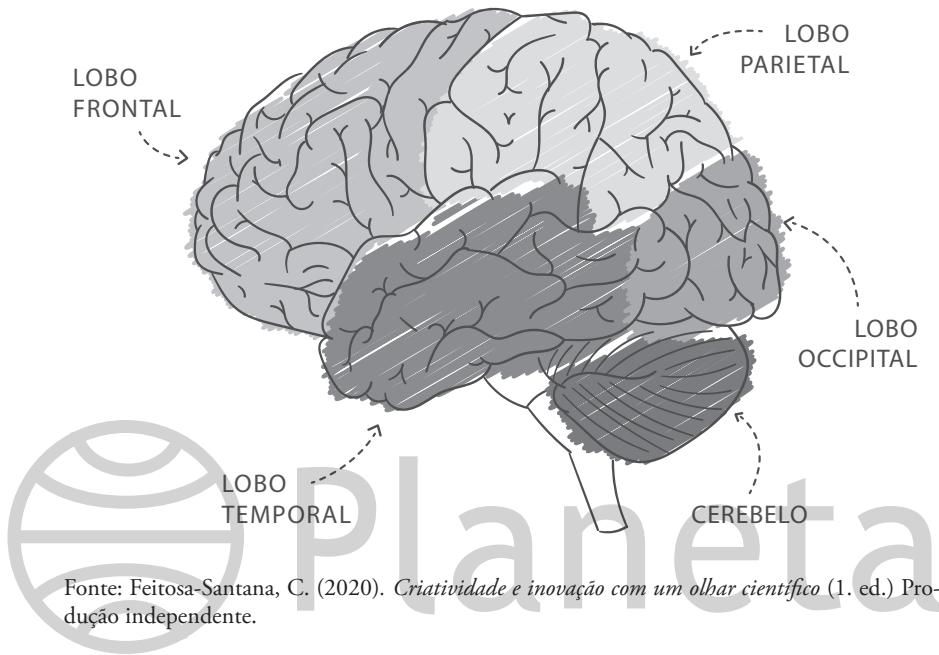
Diferentemente do que muitos defendem, nossas emoções não são “primitivas”, tampouco “evoluídas” – dois termos equivocados. Hoje sabemos que nossas emoções têm um componente cognitivo, ou seja, participam da nossa razão, e vice-versa, pois nossa razão também participa de nossas emoções. Pense na dor. A dor é uma construção mental.<sup>31</sup> Por isso, muitas dores são ilusões e não são causadas por algo que acontece em nosso corpo – por exemplo, a dor de um membro fantasma (o membro que foi amputado) ou, no mesmo sentido, a dor por algo que ainda não aconteceu, como imaginar a morte dos pais. Em contrapartida, nossas dores podem ser amenizadas por nossos recursos cognitivos, como desviar a atenção de alguma região do corpo que seja a fonte da dor. Eu tive um gânglio que infeccionou e, então, se transformou num abscesso, que causou uma dor dilacerante. Mesmo sendo debilitante e quase me impossibilitando de caminhar, eu focava na respiração ou, até mesmo, assistia a filmes. Dessa forma, eu dividia minha atenção entre essas atividades e a agonia da infecção.

As emoções são resultado de uma orquestra cerebral, e não de uma atividade meramente límbica\* como muitos ainda acreditam. Assim, ou reformulamos o significado do sistema límbico, ou o abandonamos.<sup>32</sup> Hoje sabemos que há participação das áreas frontais (ver o lobo frontal na figura a seguir) no processamento de emoções,<sup>33</sup> indicando a participação da famosa razão

---

\* Termo popularmente utilizado para dizer que as emoções acontecem no sistema límbico, sem participação da região frontal, popularmente conhecida como a região da razão.

nas emoções e vice-versa.<sup>34</sup> Portanto, andam juntas e temos a possibilidade de melhor controle de nossas emoções.



Fonte: Feitosa-Santana, C. (2020). *Criatividade e inovação com um olhar científico* (1. ed.) Produção independente.

Apesar de as regiões límbicas serem das mais antigas e importantes para o processamento emocional, elas também foram evoluindo junto com o cérebro inteiro. A identificação das partes mais primitivas e mais recentes do cérebro serve para entender a história da nossa evolução, mas precisamos de muita cautela quando estamos falando de suas funções, para evitar a propagação de conceitos ultrapassados como a teoria do cérebro trino, por exemplo.<sup>35</sup>

O distanciamento de emoção e razão – muito popular desde a época de Descartes – e a classificação das pessoas em emocionais ou racionais estão se provando um equívoco. Pense nisto: uma pessoa que responde muito rápido, por exemplo, é vista com frequência como alguém “emocional”, “desprovido de um lado racional”, alguém que “responde sem pensar”. Mas um indivíduo mais lento e que pensa para falar pode parecer “irônico”, “racional” e “frio”, como quem não possui um lado emocional. Mas hoje sabemos que **não conseguimos separar emoção e razão.**<sup>36</sup> **Juntas, elas formam**

**o sentimento que, portanto, é inseparável da emoção e da razão. Sem uma ou outra, é impossível ter a consciência de como nos sentimos.**

Imagine que razão e emoção são como a ponte Rio-Niterói. Da mesma forma que esta liga duas cidades, há uma ligação entre o racional e o emocional. O sentimento é como um turista que passa voando, bem distante, e enxerga o que acontece na ponte da janela de um avião. Para termos acurácia em identificar o sentimento, é preciso nos distanciarmos dos eventos o suficiente para ver a paisagem como um todo, de tal forma que os extremos da ponte se juntem. Esse é o caminho para unir o que nós mesmos separamos: emoção e razão (o erro de Descartes); corpo e mente. Assim, torna-se claro por que podemos nos dar o direito de exigir mais tempo para definir nossos sentimentos.

## A gente nunca sabe do outro

Como vimos, não é muito fácil entender como nos sentimos. Por que, então, focamos tanto em tentar entender o que o outro sente? Talvez porque a crítica seja mais fácil do que a autocrítica. Talvez seja por querer entender por que “fizeram” com que nos sintamos mal que estamos tão acostumados a escolher sentimentos que responsabilizam o outro. De todo modo, como já falamos, o melhor caminho é focarmos em nós mesmos.

Além disso, tentar ler o que o outro está sentindo tem grandes chances de levá-lo ao erro, mesmo que você conheça a pessoa muito bem (vamos ver mais disso no capítulo 3). Sempre que tentamos supor o que alguém sente, nosso cérebro está fazendo uma aposta baseada em situações que *nós* vivenciamos para tentar prever o que acontece com o *outro*. Essa previsão é baseada na *nossa* história. Por isso, fazer um curso para ler a mente de outras pessoas ou virar expert em ler o sentimento alheio é uma perda absurda de tempo. No entanto, há muita gente investindo<sup>37</sup> e até mesmo ganhando dinheiro com isso.<sup>38</sup> E pior: com a finalidade de promover o controle de uns sobre os outros quando o desafio é aprender a controlar nós mesmos.

Darwin já dizia que nossa imaginação enxerga nas outras pessoas emoções e sentimentos que muitas vezes não estão lá. Hoje, eu preciso de lentes para ler um livro, porque tenho presbiopia, uma condição causada pelo endurecimento dos músculos ciliares que dificulta minha visão para perto, assim como acontece com a maioria a partir dos 40 ou 50 anos. Mas uma pessoa míope precisa de lentes para enxergar o que está longe. Ou seja, imagina

se eu julgasse o que o míope vê com base na minha experiência? De igual maneira, **não é possível enxergar emoções, pensamentos e sentimentos dos outros com as lentes que usamos para ler nossas próprias emoções, pensamentos e sentimentos.**

Parece sempre uma tentação focar em “entender” o outro<sup>39</sup> e deixar de lado a tarefa de nos compreender, pois a primeira ideia é sempre uma elucubração, e a segunda, o trabalho árduo do autoconhecimento. Mas você é o único responsável pelo que sente, entendimento no qual reside o controle da sua vida.

Sendo mais responsável comigo, posso ser mais honesto com os outros; e, quando cada um é responsável por si, a relação melhora. Por isso, diferentemente do que nos ensina o Pequeno Príncipe, **não se trata de ser responsável por aquilo que cativas, mas, antes, por aquilo que sentes.**



## CONHEÇA A SI MESMO

# Planeta

1. Você não é alguma coisa, você está alguma coisa. E pode mudar como está se sentindo.
2. Isso porque seus sentimentos são construídos por você e, portanto, você pode lidar com eles de maneira diferente.
3. Você nunca sente o mesmo que outra pessoa nem da mesma maneira que já sentiu no passado ou sentirá no futuro. Cada sentimento é único.
4. Suas emoções são apostas que seu cérebro realiza com base nas suas experiências. Portanto, sempre que tiver uma experiência satisfatória, como não mais sofrer ou se irritar com determinada pessoa, repita várias vezes até que isso vire um comportamento automático.
5. Você, e não os outros, é responsável pela maneira como se sente. Você não pode controlar o que fazem com você, mas pode escolher o que fazer com isso.

6. É difícil ter acurácia de seus sentimentos. Mas, se você conseguir nomear de maneira específica como se sente, terá a chance de obter mais controle sobre si mesmo. Para isso, expanda seu vocabulário – inclusive de línguas estrangeiras. No fim deste livro, há um “Novo dicionário de sentimentos” com várias palavras para ajudar você.
7. Você precisa aprender a se conectar com o seu corpo e ler qualquer coisa que esteja acontecendo com ele.
8. Você também precisa prestar atenção aos sinais de que há algo errado com você e pedir ajuda. E, da mesma forma que você procura um gastroenterologista quando está com dor no estômago, procure ajuda de um profissional capacitado quando se sentir ansioso, deprimido ou com algum mal-estar psíquico. Quando você presta atenção em como se sente, tem mais chances de descobrir o que você precisa.
9. Nunca vamos saber o que outra pessoa pensa ou sente. Por isso, não gaste seu tempo tentando ler os outros com as lentes através das quais você lê a sua própria história. O melhor caminho é tentar entender a si mesmo.