

ME SIGA NAS REDES SOCIAIS

 Instagram  Facebook  LinkedIn

18 DE NOVEMBRO 2020

Aquilo a que você resiste, persiste.
Carl Jung

Você reprime emoções negativas?

As emoções negativas fazem parte da nossa experiência humana e é útil aprender a lidar com todas as emoções por uma questão de saúde física, mental e qualidade de vida. Simples assim.

O fato de reprimirmos as nossas emoções não vai fazer com que elas desapareçam. Na realidade, o acúmulo de emoções negativas reprimidas pode conduzir ao estresse, ansiedade, depressão e insônia.





Além disso, à medida que as pessoas reprimem emoções que consideram difíceis de lidar, elas podem desenvolver comportamentos compulsivos usados como “válvulas de escape” para este desconforto. A compulsão pode ser por comida, bebida, remédios ou compras. Estudos demonstraram vínculos entre a repressão de emoções e sintomas físicos tais como gripes, dor crônica, problemas no coração e sistema imunológico enfraquecido.

E por que tendemos a reprimir as emoções negativas? A maneira que lidamos com as nossas emoções está relacionada com hábitos adquiridos no nosso desenvolvimento. É possível que tenhamos ouvido repetidamente que emoções negativas são um sinal de fraqueza, ou são erradas, ou devemos ter vergonha delas. Quem nunca ouviu as seguintes frases: “Você tem que superar!”, “Seja grato”, “Não seja bobo”, “Homem não chora” e assim por diante.

Como ressalta Angelica Attard: “Experiências traumáticas na infância também podem resultar na repressão emocional. Uma criança que teve suas necessidades ignoradas, invalidadas, negligenciadas ou que foram criticadas ou punidas por expressar suas emoções tem maiores chances de reprimir suas emoções quando forem adultas” *.

Não podemos mudar o passado e podemos construir um novo futuro: é possível lidar com emoções negativas sem reprimi-las. Fique a tento as estratégias abaixo:

1. Identifique seu padrão de pensamento: Nós fomos habituados a tentarmos nos livrar de emoções negativas ou de sensações desagradáveis. Isto é só um hábito que pode ser mudado. Substitua o pensamento “Eu não quero me sentir ansioso” por “Tudo bem eu me sentir assim.” Isso permite você substituir a aversão que lhe causa uma emoção desagradável por uma atitude mais gentil e compreensiva consigo mesmo.

2. Identifique como a emoção se manifesta no seu corpo. As emoções se manifestam de diferentes maneiras para diferentes pessoas. Uma pessoa pode sentir a ansiedade como um “aperto no peito” e outra pessoa pode sentir uma tensão nos ombros. O importante é ter consciência disso para influenciar positivamente esta situação. Toda emoção tem impacto no nosso corpo e ao diminuir a tensão corporal também aliviamos este desconforto.

3. Fique atento à sua respiração. As nossas emoções têm impacto direto na nossa respiração. Quando estamos com raiva a nossa respiração pode se tornar acelerada. Nesse caso use a respiração a seu favor: use-a para acalmar seu corpo. Ao respirar, prefira procure soltar o ar mais lentamente do que inspira. Esse tipo de respiração tem efeito calmante.

4. Encare pensamentos como pensamentos. Pensamentos não são fatos e não representam a verdade sobre “como as coisas realmente são”. Quando você perceber a sua mente voltada para pensamentos negativos ou lembranças inúteis, rotule estas distrações como “pensamentos”, em seguida volte a observar sua respiração ou o que estiver fazendo. Neurologistas demonstraram que rotular a pensamentos negativos contribui para acalmar as emoções.

5. Reconheça a sua emoção dê um nome ao que você está sentindo. A atenção plena nos apresenta uma nova maneira de administrarmos emoções difíceis. Ao utilizar uma linguagem precisa para dar nome às emoções do tipo: “raiva”, “ansiedade” ou inquietação” etc... isto diminui o seu impacto e acalma a mente.

6. Reconheça o seu estado emocional e decida o que vai fazer. O nosso estado emocional influencia a nossa percepção de cada momento da nossa vida. Se estamos de bom humor vemos uma situação de uma forma, mas se estamos de mau humor vemos a mesma situação de maneira completamente diferente. Reconhecer o seu estado emocional permite tomar decisões de forma mais consciente. Se você reconhecer que está muito ansioso num determinado momento você pode aguardar se acalmar para tomar decisões importantes por exemplo.

7. Fique atento aos “gatilhos” para determinadas emoções. Se você sabe que o fato de fazer uma apresentação em uma reunião pode deixá-lo tenso, aproveite momentos antes do evento para fazer algumas respirações profundas para se acalmar.

Aprender a lidar emoções negativas é uma habilidade que pode ser aprendida. Evitá-las não nos permite enfrentá-las. Quando nos lembramos que “está tudo bem” sentir emoções negativas tais como tais como: raiva, ansiedade e inveja entre outras, e não nos depreciamos por isso, aumentamos as chances de melhorar muito nossa saúde física e mental.

BAIXE MEU E-BOOK - PRÁTICAS DE MINDFULNESS PARA TODA A FAMÍLIA

Bibliografia consultada:

- Ken A Verni, Atenção Plena (Publifolha Editora: 2017)
- Padraig O'Morian, Atenção Plena Mindfulness (Editora Fundamento, São Paulo, 2015 pp. 106)
- Elisha Goldstein, ph.D e Bob Stahl, ph.D, Atenção plena para todos os dias práticas Simples para reduzir o estresse (Editora Sextante, Rio de Janeiro 2015) pp.128
- * Artigo: Repressing Emotions 10 Ways to Reduce Emotional Avoidance by Angelica Attard Ph.D. <https://positivepsychology.com/repress-emotions/>

**Acordo**
Treinamento e Desenvolvimento

A Acordo é uma empresa com foco em treinamento e atua com desenvolvimento gerencial, palestras, treinamentos e coaching e a formação de instrutores

E-mail

karim@karimkhoury.com.br

Telefone:

[+55 11 98120-2626](tel:+5511981202626)

Siga as minhas Redes Sociais

