



SUAS EMOÇÕES / REPORTAGEM

Lidar com sentimentos ruins é bom para a saúde

Fingir que a raiva, o medo ou até mesmo a inveja não existem não faz com que você deixe de senti-los. Especialistas explicam como encarar os sentimentos tidos como ruins



POR: ESTELA AGUIAR

24.07.2023 5 MINUTOS |   

Se você assistiu à animação *Divertida Mente*, sucesso da Pixar de 2015, deve se lembrar da protagonista Riley, uma garota de 11 anos que sofre uma série de mudanças nessa fase da vida e teve que lidar com uma avalanche de sentimentos como tristeza, medo, raiva, nojo e alegria, personagens da história que a acompanham nessa jornada.

+ Leia também: [A popularização do TDAH e outros transtornos mentais](#)

+ Leia também: [Chorar faz bem: por que é importante deixar as lágrimas](#)

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

OK



O filme nos dá uma ideia de como é importante, mesmo que difícil, encarar os sentimentos tidos socialmente como ruins e mostra, por exemplo, o quanto a tristeza e a raiva são preciosas. Eles estão ali e fingir que não existem pode ser um grande problema.

“Sentimos as coisas porque elas têm uma razão de se manifestar”

Mas você já se perguntou por que consideramos eles ruins? Segundo a psicóloga Laryssa Correa Lira, do Canto Baobá, o primeiro passo é descobrir o estigma de alguns sentimentos. “O principal é entender que eles passam por nós e o que faz toda diferença é como lidamos”, diz.

Desde muito cedo, somos ensinados, dentro e fora de casa, a não manifestar esses sentimentos. Para o psicanalista Kályton Resende, a falta de sensibilidade para lidar com esses sentimentos começa na infância. “De alguma forma, esses sentimentos não foram reconhecidos pelos cuidadores frequentes daquela pessoa, e quando a criança teve raiva, por exemplo, os pais não souberam nomeá-la ou entender de onde ela vinha”, explica.



Um estudo feito por cientistas do Grupo de Pesquisa em Cognição e Linguagem (GRECIL), integrado ao eHealth Center da Universidade Aberta da Catalunha (UOC) e da Universidade de Barcelona (UB), mostra que as crianças são influenciadas pela forma com que os pais lidam com as emoções, o que pode refletir na fase adulta.

De onde eles vêm?

Numa explosão de estresse, de raiva ou de tristeza é quase impossível entender de onde vem aqueles sentimentos ou sensações, ainda mais quando não fomos ensinados a lidar com os mesmos durante a vida.

+ **Leia também:** [Riso faz bem pra saúde](#)

+ **Leia também:** [Não se culpe: é importante passar pelo luto ao perder um pet](#)

Laryssa dá uma dica de por onde começar. O primeiro passo é passar a considerar esses sentimentos neutros e necessários, e não como ruins. “Nós sentimos essas coisas porque elas têm uma razão de ser, de se manifestar”, diz a especialista.

Fazer o caminho inverso da explosão de raiva ou de qualquer outro sentimento tido como ruim também ajuda a identificar quais são os gatilhos, por que são gatilhos e como usá-los ao seu favor. “Quando você identifica esses sentimentos, pode fazer uma pausa e se perguntar, de onde veio, porque surgiu. Identificar e nomear com precisão é importante, porque ao fazer isso você explora a origem,” diz o psicanalista Kalyton.

Talvez nem ruins, mas necessários

O que seria da alegria sem a tristeza? O que seria do senso de proteção sem o medo? Os sentimentos que ninguém quer sentir estão postos e fazem parte da nossa humanidade e equilibram o emocional. Em *Divertida Mente*, vemos o quanto a tristeza e a raiva são sentimentos preciosos. “É preciso considerá-los como necessários, nós sentimos essas coisas porque elas tem uma razão de ser, de se manifestar.”

A raiva pode ser motor de mudança, o medo pode dar um senso de proteção

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

vida do que quem geralmente encara suas emoções negativas sob ótica positiva ou neutra. “Quando eles são reprimidos, a pessoa terá dificuldade nos relacionamentos, além de também impactar a saúde mental e física. Ela pode desenvolver estresse, distúrbios de sono, cansaço, gastrite”, explica o psicanalista.

Quando bem usado, o sentimento de raiva pode ser um motor de mudança, o medo pode te dar um grande senso de proteção quando bem utilizado e até mesmo a inveja pode trazer respostas sobre si próprio.

Deixa fluir

Mas se socialmente somos ensinados a rejeitá-los ou reprimi-los, como deixar que eles fluam? A resposta pode ser simples: sentindo. Se a tristeza vier por um término de relacionamento, uma briga feia com os pais, deixa ela chegar. O ponto é lidar de uma maneira saudável quando esse sentimento surgir e não fingir que ele não existe.

E para deixar fluir, há ferramentas que auxiliam numa melhor expressão desses sentimentos.

1. Não julgue

Olhar a manifestação desse sentimento sem julgamento sobre ele é o primeiro passo para fazer uma análise justa. “Permita sentir essas emoções, sem punição, sem julgamento e entender que é normal sentir essas emoções”, explica o

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

Uma forma de não julgar é olhar com curiosidade, segundo explica a psicóloga Laryssa Lira. Se a situação que os causou é problema, pense quais seriam as estratégias para eles não serem invocados.

+ **Veja mais:** [Qual é o lado bom da raiva?](#)

+ **Veja mais:** [Deixa de nóia: como driblar a ansiedade nos relacionamentos](#)

2. Comunique

Nomear o que você sente para si e para o outro é um importante passo para identificar as demais etapas, ainda mais quando outras pessoas participam de alguma forma desse processo. “Pode ser por meio da fala, ou de outras formas de expressão criativa, e de simbolizar esse sentimento”, diz Kalyton.

3. Terapia

Estar em terapia e em análise podem ser uma excelente ferramenta. Um apoio profissional para auxiliar nessa jornada e criar estratégias que estejam dentro do seu alcance e da sua realidade e individualidade. “Na terapia, você reconhece esses sentimentos e identifica o que provoca eles, ajudando a ter esse repertório emocional”, frisa a psicóloga.

TAGS

[Autoconhecimento](#), [Emoções](#), [Sentimentos](#), [Terapia](#)

GOSTOU? COMPARTILHE!



MAIS LIDAS

1

COLUNISTAS

A morte e o seu poder de reorganizar o que importa

2

ARQUIVO PESSOAL

Alice Carvalho: “Dinorah me deu coragem de colocar a fúria para fora”

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

3 **REPORTAGEM**
Existe sexo e prazer depois dos 60



4 **COLUNISTAS**
O excesso de manuais e esgotamento materno

5 **SEUS RELACIONAMENTOS**
Lições não monogâmicas para pessoas monogâmicas

VEJA TAMBÉM

SEUS RELACIONAMENTOS

O que a não monogamia tem a ensinar aos relacionamentos monogâmicos

1 MINUTO

LEIA MAIS

SEUS RELACIONAMENTOS

Chorei no meio do sexo e foi libertador

4 MINUTOS

LEIA MAIS

SEUS RELACIONAMENTOS

"Descobri num ménage com meu marido que é preciso ter ética mesmo no sexo liberal"

7 MINUTOS

LEIA MAIS

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.

© 2023 TODOS OS DIREITOS RESERVADOS



[Cursos](#)

[Loja](#)

mina

[Seu Corpo](#)

[Suas Emoções](#)

[Seus Relacionamentos](#)

[Seu Trabalho](#)

[Nosso Mundo](#)

[Colunistas](#)

[Contato](#)

[Termos de Uso e Política de Privacidade](#)



Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar navegando, você concorda com estas condições.