

“Um livro envolvente, com base científica e repleto de dicas práticas. Se você acha que não consegue controlar o que sente, ele vai fazer você repensar isso.”

– Adam Grant, autor de *Originais*

Como controlar suas emoções

para que elas não controlem você

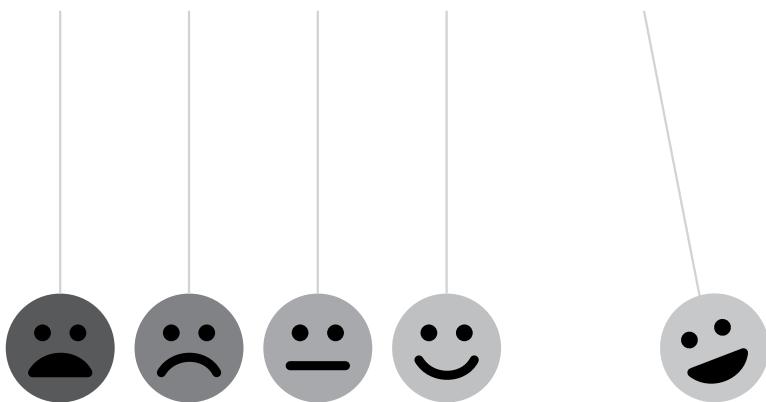


Ethan Kross

Autor de **A VOZ NA SUA CABEÇA**

PARTE UM

Conhecendo sua vida emocional



capítulo um

Por que sentimos

Matt Maasdam estava sentado de pernas cruzadas, encolhido numa caixa de concreto minúscula. Fazia quase dois dias inteiros que ele estava ali.¹

Matt e sua tropa tinham conseguido chegar às últimas 48 horas do treinamento de Sobrevivência, Evasão, Resistência e Fuga da Marinha dos Estados Unidos (SERE, na sigla em inglês), e fazia cinco dias que ninguém comia nada. No começo, Matt tinha sido assolado por fantasias sobre tudo que desejava desesperadamente comer e beber – burritos de carne assada do seu restaurante favorito em Coronado, muffins de laranja com cranberry e refrigerante Mountain Dew. Mas esses anseios tinham passado. Agora seu corpo estava no modo sobrevivência, digerindo as próprias células. Isso deixava Matt se perguntando quanto a perda de 7 quilos de massa muscular afetaria a semana seguinte, em que enfrentaria a próxima fase do treinamento intenso, que incluía nadar nas águas gélidas do Alasca. Como era “novato” na tropa dos SEALs, Matt ainda precisava provar seu valor e sabia que teria que dar um jeito para apresentar seu melhor desempenho. Ele se imaginou vestindo o traje de neoprene folgado devido à perda de

peso, encarando os 3 quilômetros que precisaria nadar. Ele nadava bem, mas, mesmo usando o traje especial, a hipotermia age rápido em águas com temperaturas negativas se você não tiver massa muscular suficiente para funcionar como isolante térmico. Cada grama é importante. Sem mencionar que não é bom ser mais lento do que o normal quando você está dividindo o mar com tubarões, orcas e lulas do tamanho de pequenos carros.

Enquanto permanecia confinado no espaço exíguo de sua cela, sua frustração começou a aumentar. Ele sentiu o coração acelerar e o maxilar travar. De vez em quando, uma corrente de raiva percorria sua pele, lhe dando vontade de chutar sua jaula sem se importar com as consequências. Os “guardas” não tinham permissão para bater muito nos prisioneiros, mas podiam dar tapas ou, se alguém fizesse barulho ou chamassem atenção, poderiam arrancar a pessoa da cela e jogá-la contra o concreto. Matt e sua tropa tinham ouvido falar que um grupo anterior de SEALS tinha fugido das celas e tomado o controle do acampamento, tornando tudo uma grande brincadeira. Eles tinham sido advertidos – enfaticamente – a não tentar nada parecido.

O treinamento SERE leva os recrutas à exaustão; ele foi projetado para isso. Muita gente não aguenta e abandona o curso ou tenta ir embora e é convencida a voltar. Há noites congelantes no inverno; fome; a tortura das celas claustrofóbicas; afogamentos simulados; surras periódicas; e a caixa de som que toca uma trilha sonora constante de bebês chorando, tanque triturando cascalho, botas marchando e russos tagarelando.

Sim, eram simulações, mas a ideia era prepará-los para a realidade. Como SEALS na ativa, eles teriam que encarar muitos riscos e incertezas. Era bem possível que um dia acabassem naquela exata situação, exceto que ela seria real – inclusive a cela, os guardas e a violência física. Eram forçados a chegar ao limite físico e psicológico porque, se perdessem o controle, talvez se dessem conta de que aquele trabalho não era para eles.

Apenas pessoas diferenciadas sobrevivem ao treinamento SERE. Mas Matt estava determinado a conseguir. Sem desculpas. Sem desistir. E, para falar a verdade, ele tinha começado aquela parte do exercício

torcendo para aprender alguma coisa e achando que seria relativamente fácil após passar pelo treinamento dos SEALs. Passar uns dias relaxando em uma cela? *Sem problema. Eu aguento.*

A questão era que passar dois dias sozinho numa cela faz uma pessoa ter um contato íntimo com sua experiência interior. Matt parecia ter uma percepção aguda de todos os sentimentos e pensamentos que surgiam enquanto ele permanecia sentado, os músculos queimando, esforçando-se ao máximo para se manter imóvel, calmo e concentrado. Havia instantes de medo: *E se eu desmaiaria durante a prova de frio?* Havia frustração: *Me tirem desta porcaria de cubículo!* E, junto com isso tudo, havia sentimentos calorosos de felicidade e empolgação quando ele pensava na pessoa que estava na cela do outro lado do pátio.

Laura.

Ele tinha notado Laura pela primeira vez na primeira semana do treinamento SERE, quando estavam aprendendo sobre linguagem tática de sinais numa sala de aula úmida da época da Guerra do Vietnã. Quando ele olhara para ela, ela havia olhado de volta e sustentado o olhar por mais tempo do que seria considerado apenas amigável.

Durante a parte de sobrevivência do treinamento, eles tinham sido jogados no meio do deserto com um pelotão e recebido ordens para sobreviver por cinco dias enquanto eram perseguidos por treinadores. Abrindo caminho entre arbustos, chupando iúca para se manter hidratado e comendo formigas pelos nutrientes, Matt se pegava fitando o horizonte em busca do grupo dela. Ele precisava conter os próprios pensamentos, lembrando que estava ali para não ser capturado, não para flertar com Laura. Mas não importava quanto tentasse se concentrar, ela dominava seus pensamentos. Ele colhia flores silvestres e as deixava em pontos em que ela poderia encontrá-las. Uma noite, buscando por ela, esperançoso como sempre, finalmente a viu no cume de um morro, sua silhueta marcada contra a luz do sol. Ela deve tê-lo visto também, porque fez uma mesura de brincadeira antes de desaparecer.

Já em sua cela, quando o desconforto físico e mental ficava muito difícil, ele se inclinava para a frente e olhava para a cela dela, esperando encontrá-la olhando de volta. Laura tinha um talento imbatível para

fazê-lo rir – mesmo na linguagem de sinais, que não era o método mais poético ou próprio para sutilezas. No primeiro dia nas celas, ela havia gesticulado ao redor de sua própria caixa de concreto e sinalizado: *Hotel quatro estrelas?* E ele havia soltado uma gargalhada, correndo o risco de ser alvo da fúria dos guardas.

Vamos fazer uma pausa e pensar na figura de Matt. Ele está no meio de um treinamento que definirá sua carreira. Está faminto. Está preocupado com a fase seguinte, apesar de não poder fazer nada para se preparar. Está apaixonado, tentando se manter focado e equilibrado – sem mergulhar demais no medo e na frustração nem, na direção oposta, se perder completamente no amor. De certa forma, o mais lógico para Matt terminar com sucesso o treinamento SERE seria simplesmente ignorar isso tudo. Se suas emoções tivessem uma válvula que pudesse ser fechada, será que a vida não se tornaria mais fácil?

A maioria das pessoas jamais acabará numa cela de concreto, passando por um treinamento intenso de sobrevivência, mas todos nós queríamos ter um botão para desligar as emoções que surgem nos momentos mais inconvenientes. Por um lado, precisamos partir do princípio de que, se as emoções sobreviveram à evolução, é porque são úteis. Por outro, é comum que pareçam ter o efeito contrário: sabotam nossa saúde, prejudicam nosso desempenho e causam problemas em nossos relacionamentos.

Quando somos dominados pelas emoções, podemos ter a *sensação* de que existe alguém dentro de nós nos fazendo de fantoche.² O modo como o medo nos paralisa quando precisamos agir, falar, nos apresentar; como a raiva incinera nossa racionalidade quando mais precisamos pensar com clareza; como a tristeza inunda o corpo como uma onda avassaladora e transborda de nós quando tentamos desesperadamente esconder do mundo nosso incômodo... Nesses momentos é difícil entender como emoções podem ser úteis. Desse ponto de vista, é lógico desejar “desligar” nossas emoções às vezes. E, se existe alguém capaz de encontrar esse botão, seria um SEAL, certo?

Na verdade, Matt Maasdam tem, sim, um superpoder emocional. Mas *não* é o de desligar as emoções. E nada tem a ver com seu altíssimo

nível de treinamento, sua aptidão física ou seu histórico como SEAL. Ele simplesmente sabe que o sucesso, neste momento ou em qualquer outro, *não* depende de desligar suas emoções, mas de entender como *usá-las*, sem deixar que o controlem. E isso é especialmente importante, porque, para nós, seres humanos, as emoções são como o ar que respiramos: são inevitáveis e cruciais para nossa sobrevivência.

Nossa vida (muito) emocional

Emoções não são uma experiência rara; nós vivemos em um estado quase constante de emotividade. Num estudo publicado em 2015 sobre a anatomia da vida emocional de mais de 11 mil pessoas, acompanhadas por pouco mais de um mês, os participantes relataram sentir uma ou mais emoções em *mais de 90% do tempo*.³

Às vezes nossas emoções são tão sutis que nem chegamos a percebê-las, como se fossem uma música de fundo na sala de espera do dentista. Em outras ocasiões, tornam-se tão intensas e profundas que realmente acreditamos que nunca vão passar. E elas não ficam contidas no interior do nosso corpo. Seus tentáculos se estendem (independentemente de essa ser nossa intenção ou não) conforme as projetamos, exteriorizamos e expressamos – sejam elas curiosidade, ódio ou amor. Pode até acontecer de nos “contagiarmos” com os sentimentos dos outros, um fenômeno chamado contágio emocional, que acontece na vida real e na internet e é exatamente o que o nome sugere: emoções se espalhando rápido, de pessoa para pessoa, como um vírus.⁴

Emoções também são uma base importante para ações e, de um jeito ou de outro, determinam nosso caminho a cada momento. Todos os dias tomamos decisões com base na presença ou ausência de emoções – que, ao longo do tempo, vão influenciando a trajetória da nossa vida. O que sentimos por quem amamos, as pessoas que tememos e as causas que defendemos se tornam o combustível para nada menos do que as maiores conquistas da história humana. Em 1631, por exemplo, o xá Jeã da Índia ordenou a construção do Taj Mahal como um santuário para

sua amada, que havia morrido ao dar à luz seu filho; Qin Shi Huang construiu a Muralha da China por temer a invasão de nômades; e Harriet Tubman enfrentou missões arriscadas para ajudar pessoas escravizadas que buscavam a liberdade desesperadamente. Há uma frase conhecida de Carl W. Buehner que ilustra por que, após a morte, as emoções também se tornam nosso legado: “As pessoas podem se esquecer do que você disse, mas jamais se esquecerão do que você *fez sentir*.” [Grifo meu.]⁵

Nós não costumamos sentir as emoções de forma linear ou compartmentalizada.⁶ Elas são variadas, se sobrepõem e às vezes podem ser enlouquecedoras. Naquele estudo de 2015 que já mencionamos, os participantes relataram sentir uma mistura de emoções positivas e negativas *simultâneas* 33% do tempo. Um exemplo comum que não surpreende ninguém é sentir amor e ansiedade ao mesmo tempo.

E nossas emoções não apenas se misturam; elas também interagem. A tristeza alimenta a raiva. A alegria ameniza o luto. Se já riu num enterro ou chorou num casamento, você já teve essa experiência em primeira mão. Em sua cela no treinamento SERE, Matt estava irritado e empolgado, cheio de alegria e sofrendo. Ele sentia apreensão em relação ao futuro, mas também esperança. Estava desesperado para sair de sua cela, mas grato por estar bem em frente a Laura. Estava com raiva e estressado, e apaixonado também.

Então apresento-lhe a sua vida emocional. Ela é uma linda e enorme bagunça.

“O que é uma emoção?”

Essa é a primeira pergunta que faço aos alunos no primeiro dia do meu curso sobre como lidar com as emoções. Em geral, apenas um punhado de almas corajosas levanta a mão. Enquanto alguns chegam perto de oferecer uma boa definição prática, quase ninguém se sente confiante com a própria resposta.

Por um lado, isso é chocante: emoções são uma parte central da nossa existência, mas ninguém entende direito o que são. Por outro,

meus alunos não estão sozinhos. Apesar do impacto profundo que causam na nossa vida e do tempo que as estudamos, há uma profusão de teorias científicas sobre como funcionam as emoções. Da última vez que contei, havia mais de meia dúzia.

Alguns cientistas afirmam que elas existem em categorias limitadas, que há 6 ou 15 ou 27 emoções, como amor, raiva, nojo e tristeza.⁷ Outros argumentam que elas existem numa variedade quase infinita de cores, texturas e misturas.⁸ Considere, por exemplo, *Schadenfreude*, a palavra alemã que significa se sentir bem com a desgraça alheia.⁹ Alguns cientistas defendem com fervor que as emoções são reações universais profundamente entranhadas em circuitos especializados do cérebro.¹⁰ Outros seguem uma visão mais contextual, sugerindo que as emoções emergem da maneira como o cérebro reage a diferentes circunstâncias. Eles acreditam que circuitos emocionais universais simplesmente não existem e que cada emoção que sentimos é completamente única.¹¹

No fim das contas, meus alunos demonstram muita sensatez ao ser humildes em relação ao que sabem sobre as emoções; até hoje estudos tentam explicar detalhes do seu funcionamento. Porém isso não é privilégio das emoções. Não temos explicações precisas e diretas para muitas outras coisas no mundo – a inteligência, o câncer, a física quântica, para citar apenas alguns exemplos –, sobre as quais, ainda assim, sabemos muito. E o mesmo vale para as emoções.

Então vamos começar com algo que é praticamente consenso: emoções são respostas a experiências que temos no mundo ou a eventos que imaginamos que vão acontecer e que têm importância para nós.¹² Elas são instrumentos que nos ajudam a lidar com as situações. Por exemplo, quando vemos ou imaginamos uma pessoa querida cair de bicicleta, temos uma resposta emocional. Emoções são causadas pelo que consideramos importante – neste caso, manter quem amamos em segurança. Essa é uma compreensão básica que costuma se adequar à percepção do senso comum sobre nossas experiências emocionais.

No entanto, emoções são bem mais complexas do que isso.

“Emoção” é um termo genérico que descreve uma resposta mais ou menos coordenada que inclui o que sentimos, pensamos e vivenciamos

em nosso corpo em reação a situações que julgamos ser significativas. Pense nelas como se fossem uma reação imunológica. Algumas coisas acontecem nos bastidores (a ação de linfócitos T, B e anticorpos), enquanto outras são perceptíveis (febre, calafrios e suor). O mesmo vale para uma resposta emocional, que possui elementos conscientes e inconscientes.

Quando nos deparamos com uma situação significativa, uma série de respostas é desencadeada dentro de nós:

- *reações fisiológicas* que envolvem o sistema nervoso e outros processos corporais;
- *avaliações cognitivas* que refletem nossa compreensão dos acontecimentos;
- *comportamentos motores externos* que transmitem aos outros como nos sentimos, como expressões faciais e tom de voz.

A resposta emocional é flexível, o que significa que alguns desses processos podem ocorrer fora de ordem ou ao mesmo tempo. Eles também são *mais ou menos coordenados*, o que significa que tendem a se complementar para cumprir determinada função, apesar de poderem estar desconectados em alguns casos, como quando não conseguimos julgar os sentimentos de alguém pela expressão em seu rosto.

Como essa resposta emocional acontece na vida real?

Digamos que você esteja subindo ao palco para receber um prêmio, tropece na escada e fique com vergonha. Nesse caso, seria quase instantâneo sentir uma mistura de reações fisiológicas inconscientes – que leva ao aumento de sua frequência cardíaca e a uma série de avaliações cujo intuito é determinar se algo parecido já aconteceu antes e como você lidou com a questão. Conscientemente, talvez você *sinta* seu rosto esquentar ou pode ser que a plateia veja você fazer uma careta ao se levantar. Cada uma dessas reações faz parte da sua resposta emocional. Ainda não existe consenso sobre quais componentes vêm primeiro e quais ocorrem ao mesmo tempo, já que diferentes teorias enfatizam diferentes componentes. Mas é certo que as emoções que sentimos são

influenciadas por múltiplos processos distintos que acontecem dentro de nós com um propósito: nos ajudar a lidar com as diversas situações em que nos encontramos ao longo da vida.

Quando se trata de emoções, existem duas fontes comuns de confusão. Em primeiro lugar, apesar da nossa tendência cultural a considerar que as emoções são o oposto da racionalidade, a cognição – o que coloquialmente chamamos de pensamento – é, na verdade, uma parte essencial da emoção.¹³ Nossa forma de *pensar* sobre as circunstâncias molda as nossas emoções, que, por sua vez, influenciam nossa forma de pensar. Por exemplo, se você chegar para fazer uma prova pensando que nunca se dá bem em avaliações, seu nível de ansiedade estará elevado. Então você não vai se sentir bem ao fazer a prova, e isso vai contribuir para que continue *pensando* que nunca se dá bem em avaliações. Assim, não existe como separar emoção e cognição. Essa é uma via de mão dupla que nos permite modular emoções difíceis mudando nosso jeito de pensar. Mudar a abordagem do pensamento – *Fico nervoso às vezes, mas sou capaz de ir bem nas provas ou Este frio na barriga é apenas entusiasmo e expectativa, e significa que estou pronto* – nos ajuda a tirar vantagem dessa conexão.

Outro elemento que costuma causar confusão é a relação entre sentimentos e emoções. Enquanto o pensamento costuma ser visto como o oposto da emoção, como se os dois vivessem em pé de guerra, *sentimentos* e emoções costumam ser considerados a mesma coisa e usados como sinônimos. A verdade é que sentimentos são apenas a parte *perceptível* de uma experiência emocional. E temos consciência dos sentimentos de uma forma que nem sempre acontece com outros aspectos da experiência emocional (por exemplo, um falar da testa por instinto ou uma mudança nos níveis hormonais). Sentimentos são como a “febre” da reação emocional, a leitura consciente do que está acontecendo nos bastidores.

Sentimentos também são uma expressão singular da nossa experiência emocional, motivo pelo qual é impossível dois indivíduos “sentirem” uma emoção da mesma maneira. Para alguns, a raiva traz uma sensação de pressão, como se as suas entradas estivessem prestes a

explodir pele afora. Para outros, a raiva é como um vazio – um buraco no meio do peito. Os diferentes elementos que constituem nossas reações emocionais funcionam de formas aparentemente infinitas dentro de nós, sendo influenciados não apenas pelas situações com que nos deparamos, mas também por nosso ambiente, nossa genética e nossas experiências pessoais.

Não importa quão dolorosas ou avassaladoras nossas emoções sejam de vez em quando, é essencial lembrarmos que a evolução preservou nossa capacidade de senti-las por um bom motivo: elas nos ajudam a interagir com o mundo, e é por isso que *todas* as emoções têm sua função, até mesmo aquelas de que não gostamos.

O baixo-astral não é um problema, mas uma vantagem

Energia positiva. Veja o lado bom da vida. Mude de perspectiva. Tudo acontece por um motivo. Podia ser pior! Seja otimista.

Parte reação exagerada a uma epidemia de problemas de saúde mental, parte impulso compreensível de nos afastarmos de tudo que causa uma sensação ruim, a positividade está por todo canto. Entretanto, quando levada a extremos – nos impedindo de ouvir o que nossas emoções negativas têm a dizer –, ela pode rapidamente ter o efeito oposto ao desejado. Seja uma cultura de trabalho focada em soluções, que faz os funcionários hesitarem em fazer críticas construtivas, ou um amigo bem-intencionado que o incentiva a esquecer uma nota ruim e se concentrar nas suas próximas férias, a busca por emoções positivas nem sempre é adaptativa. Vejamos um bom exemplo disso: um estudo publicado em 2013 analisou a prática usual de fazer reformulações positivas sobre situações difíceis.¹⁴ Foi observado que a busca desesperada pelo lado positivo pode ser nociva *ou* benéfica, dependendo das circunstâncias. Quando não temos controle sobre os problemas que nos incomodam (digamos que você quebre uma perna, por exemplo), encarar a situação pelo lado positivo nos ajuda. Entretanto, quando as

fontes de estresse *estão* sob nosso controle (digamos que você seja traído por seu cônjuge mais de uma vez ou que trabalhe num ambiente tóxico), buscar o lado positivo é *nocivo* e um sinal capaz de prever níveis mais elevados de depressão. Quando podemos consertar a questão – terminar com o parceiro infiel ou pedir demissão –, reformular emoções negativas sob uma ótica diferente pode prolongar o sofrimento.

Apesar de a maioria das pessoas não ter qualquer dificuldade em saborear emoções como alegria ou empolgação, geralmente fazemos de tudo para evitar emoções negativas como medo ou vergonha. Dessa perspectiva, emoções negativas são o vilão da história, então é fácil acreditar que evitá-las por completo é o segredo para a felicidade e o sucesso. Porém o fato é que nossas emoções – *todas* elas – representam uma vantagem adaptativa central da nossa vida.

Emoções não são boas nem ruins; elas são apenas informação.

Há um espaço essencial reservado em nossa vida para a raiva, a tristeza, a culpa, o luto e uma série de outras emoções “negativas” quando *são sentidas na proporção adequada*.¹⁵ A visão extremista de que precisamos nos livrar por completo da negatividade para levarmos a melhor vida possível é um mito perigoso. Cada uma de nossas emoções, por mais desagradável que seja no momento, contém uma sabedoria poderosa, moldada pela evolução e pela experiência.

Podemos considerá-las conjuntos extremamente sofisticados de softwares armazenados pela evolução no hardware de nossa fisiologia para nos ajudar a alcançar nossos objetivos.

Vejamos um dos mais populares bodes expiatórios do baixo-astral: a ansiedade.

Na cultura moderna, a ansiedade se tornou praticamente sinônimo de patologia.¹⁶ E, apesar de ser verdade que a ansiedade crônica é nociva, ninguém gostaria de passar a vida inteira privado dessa emoção. Ela é uma ótima solução para nos ajudar a lidar com inúmeros desafios. Do cheiro suspeito de urso na caverna em que nossos ancestrais dormiam ao e-mail do chefe sobre a iminência de demissões, a vida é mesmo repleta de ameaças. A ansiedade, assim como qualquer outra emoção, pode se tornar nociva quando passa tempo demais correndo solta

(ainda falaremos mais sobre esse assunto). Apesar disso, ela tem uma função adaptativa fundamental, pois nos leva a organizar uma reação para *enfrentar* ou *evitar* a ameaça com que estamos lidando.

Outro sentimento culturalmente suspeito que poucas pessoas veem com bons olhos é a tristeza. Ela é o que sentimos em resposta a perdas que parecem insubstituíveis – uma oportunidade perdida no trabalho, uma amizade que não pode ser restaurada, a morte de um ente querido. Quando a tristeza bate, somos bombardeados com conselhos de amigos, parentes e colegas de trabalho sobre como podemos amenizá-la – mesmo que estejamos tristes por um bom motivo. Como se qualquer sofrimento ou melancolia momentâneos pudesse levar a uma depressão intratável. Mas sentir e expressar tristeza é útil. É algo que fisiologicamente diminui nosso ritmo nos momentos em que precisamos refletir, nos ajudando a tirar um tempo para lamentar uma perda ou reforçar quaisquer conexões restantes associadas com a perda.¹⁷ E ela também comunica aos outros que precisamos de apoio.¹⁸ Na verdade, estudos comprovam que, quando alguém exibe expressões faciais que transmitem tristeza, as outras pessoas se mostram mais inclinadas a ajudá-lo do que quando exibe expressões neutras ou de raiva.¹⁹

Além da ansiedade e da tristeza, existe um mundo de emoções sombrias que têm um lado bom:

A inveja pode ser um incentivo para nos dedicarmos mais a conquistar o que desejamos.²⁰

O arrependimento nos ajuda a não cometer o mesmo erro duas vezes.²¹

A culpa nos leva a reconhecer o mal que causamos e nos motiva a pedir desculpas.²²

A raiva pode nos ajudar a responder a ameaças e corrigir injustiças.²³

O medo é uma reação a um perigo específico que aguçá nossa percepção e nos impele a agir.²⁴

E a lascívia pode... bom, não vamos entrar nesse tema, apesar de ela nos ajudar a perpetuar a espécie.²⁵

Num experimento que conduzi com meu colega Aaron Weidman, pedimos aos participantes que, ao longo de um dia normal, pensassem em quais emoções poderiam ser úteis em determinadas situações.²⁶ Por exemplo, sentir culpa por se esquecer do aniversário de um colega poderia gerar a motivação necessária para pedir desculpas pela distração, enquanto sentir ansiedade diante da possibilidade de errar poderia levar a um cuidado maior no preparo de uma apresentação de trabalho. Da mesma forma, sentir compaixão quando alguém lhe pede para ajudar com algum problema poderia ser útil na hora de oferecer apoio de forma mais eficiente.

Depois que os participantes identificaram as emoções úteis – tanto as positivas quanto as negativas –, pedimos que as despertassem dentro de si mesmos. É mais fácil do que parece: todos os participantes conhecem muito bem emoções como ansiedade e empolgação e têm grande experiência com elas. Nós apenas pedimos que recordassem esses sentimentos e os aplicassem ao momento atual.

As pessoas não mostraram ter qualquer dificuldade em fazer isso com emoções positivas, mas tinham uma resistência extrema a sentir emoções negativas *intencionalmente*. Entretanto, quando se permitiam sentir as emoções negativas num contexto em que fossem úteis (por exemplo, raiva para combater uma injustiça, ansiedade para lidar com uma ameaça próxima), seus resultados eram claramente melhores e elas ficavam mais satisfeitas com o desfecho da situação.

A questão é que compreender que tanto o alto-astral quanto o baixo-astral fazem parte de uma vida emocional saudável nos dá a capacidade de aceitar e abraçar as emoções desagradáveis de um jeito respeitoso, em vez de tentarmos empurrá-las para longe, em pânico. Porém, obviamente, depois de uma vida inteira em contato com as emoções, todos nós sabemos que elas têm um probleminha: são difíceis de controlar.

Emoções negativas são funcionais e adaptativas, mas é complicado lidar com elas. O problema que a positividade tóxica tenta compensar

de forma exagerada é legítimo: assim como não é possível levar uma vida saudável sem sentir tristeza ou ansiedade, vivenciar essas emoções em excesso também pode ter um efeito profundamente negativo. Para muita gente, isso significa sofrer com transtornos de humor como depressão maior e transtorno de ansiedade generalizada. Mas, até para quem não sofre dessas condições, emoções desajustadas podem nos iludir, nos enfraquecer, nos deixar arrasados e nos afastar do que desejamos. Quando ficamos emocionalmente desregulados por tempo demais, a consequência não é termos apenas um dia ruim.

Nossa vida emocional alcança até as nossas células.²⁷ Quando suportamos as mudanças fisiológicas causadas pelas emoções negativas por longos períodos de tempo, isso provoca um desgaste físico que contribui para uma série de males – desde uma queda na imunidade que nos deixa mais suscetíveis a pegar gripes e resfriados até o aumento no risco de problemas graves, como doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. E, no fim das contas, as consequências negativas de não conseguirmos lidar com as emoções vão muito além dessas implicações biológicas.

Descobertas do outro lado do mundo

Em 1972, na cidade costeira de Dunedin, na Nova Zelândia, um grupo de cientistas começou o que deveria ter sido um estudo pequeno e breve.²⁸ Sua missão: analisar a conexão entre as circunstâncias do nascimento e problemas de saúde e no desenvolvimento da criança. Mal sabiam eles que estavam prestes a embarcar numa odisseia que duraria mais de 50 anos. No fim das contas, o trabalho se tornou uma mina de ouro de informações que mostram como nossos primeiros anos afetam praticamente todos os resultados importantes que o grupo de cientistas conseguiu imaginar, desde marcadores cerebrais de declínio cognitivo até a qualidade de relacionamentos interpessoais, o sucesso na carreira e muito mais. O escopo do estudo foi tão impressionante quanto histórico.

Ele começou com o modesto objetivo de monitorar o desenvolvimento de crianças aos 3 anos, mas evoluiu para um estudo duradouro

que acompanhou um conjunto de 1.037 pessoas ao longo do tempo. A cada poucos anos, a equipe as avaliava cuidadosamente, segundo uma ampla variedade de métricas físicas, emocionais e psicológicas. Os participantes não apenas eram submetidos a testes padronizados de estudos psicológicos. Eles passavam por uma bateria de testes que iam desde a coleta de informações biométricas sofisticadas a partir de hemogramas até varreduras em 3D do interior da boca. Faziam testes cognitivos, passavam por avaliações de inteligência e participavam de entrevistas nas quais revelavam alguns dos detalhes mais íntimos de suas vidas. Dizer que a análise desses participantes foi rigorosa seria pouco. Um artigo publicado na revista *Science*, um dos periódicos científicos mais prestigiosos do mundo, relatou que “a intimidade do processo de coleta de dados faz com que o grupo seja uma das populações mais minuciosamente analisadas do planeta”.

Apesar de seu escopo e sua duração por si só já chamarem atenção, esse estudo se tornou verdadeiramente único pela análise detalhada que fez da capacidade de gerenciamento emocional dos participantes ao longo de toda a infância. Ao contrário da maioria dos estudos que contam com uma única tarefa em laboratório ou um questionário preenchido pelos próprios participantes para analisar o autocontrole infantil, esses pesquisadores avaliaram as crianças por meio de vários testes e pediram a seus pais e professores que também as avaliassem. Assim, eles cruzaram várias métricas para ter uma visão precisa e sem precedentes da habilidade de autorregulação dessas crianças. Executaram avaliações sobre autocontrole em vários pontos ao longo da infância dos participantes (aos 3, 5, 7, 9 e 11 anos), obtendo uma percepção excelente de como suas habilidades mudavam à medida que iam crescendo. E em seguida os pesquisadores esperaram anos para ver o que essa capacidade infantil prognosticava.

O que descobriram foi que a habilidade de lidar com as próprias emoções previa muito em relação à vida futura dessas crianças.²⁹

Algumas descobertas eram esperadas, como a conexão entre a falta de regulação emocional no começo da vida e o abuso de substâncias no futuro.³⁰ Porém a ampla variedade de conexões ia muito além.

As crianças que tinham mais dificuldade com a regulação emocional acabaram mostrando uma propensão maior a abandonar os estudos e cometer crimes. Em contrapartida, crianças com boas habilidades emocionais progrediam mais na carreira, economizavam mais, faziam planos para a aposentadoria e eram fisicamente mais saudáveis. O mais impressionante foi que análises de imagens do cérebro e avaliações fisiológicas revelaram que o cérebro e os órgãos delas envelheciam mais lentamente! A regulação emocional no começo da infância era um fator tão importante para seu desenvolvimento pessoal que se mostrava mais determinante para prever esses resultados do que as circunstâncias socioeconômicas da família ou mesmo seus níveis de inteligência.

O estudo de Dunedin sugere que a habilidade de regular as próprias emoções tem uma influência poderosa na trajetória da nossa vida. No entanto, um resultado oculto nos achados dos pesquisadores revelou uma verdade igualmente importante: independentemente de nossa capacidade de lidar com as emoções no começo da vida, *todos somos capazes de melhorar.*

A capacidade de gerenciamento emocional de algumas crianças que participaram do estudo mudou entre uma avaliação e a seguinte. Em alguns casos melhorou e, em outros, piorou.³¹ E, conforme a capacidade das crianças de lidar com as próprias emoções se transformava ao longo do tempo, seus resultados futuros também se modificavam.

As descobertas desse estudo destacam algo extremamente importante: *a capacidade de regular emoções não é estática. Ela é maleável.*

Apesar de nenhum exame de sangue ser capaz de avaliar nossa habilidade em regular nossas emoções, alguns sinais podem nos mostrar quando a situação se torna preocupante.³² Por exemplo, quando passamos meses sem conseguir esquecer um elogio falso e malicioso feito por um colega de trabalho ou quando nos pegamos explodindo com nosso cônjuge por causa de um prato sujo deixado na pia. O problema não é sentirmos mágoa ou raiva, mas a intensidade excessiva e nossa incapacidade de *parar* de sentir essas emoções muito depois de já termos captado sua mensagem. Emoções funcionais podem facilmente se tornar disfuncionais. Essas falhas emocionais ocorrem com mais

frequência do que gostaríamos e, em geral, podem ser anunciadas por dois indicadores importantes, que são como a luz do motor no painel do seu carro.

O primeiro indicador: *intensidade*.

As emoções guiam nossas respostas ao concentrar nossa atenção na situação em questão. Entretanto, como bem sabe todo mundo que já teve uma reação exagerada, nossas emoções podem nos dominar, fazendo nossos alarmes tocarem alto demais. Quando explodimos de fúria com o treinador de futebol do nosso filho só por colocá-lo no banco ou nos afundamos em desespero porque não conseguimos entrar na calça jeans que compramos no ano passado, testemunhamos como as emoções podem ser desproporcionais. Ataques como esses podem prejudicar relacionamentos, manchar reputações e, até mesmo, desacreditar nossas emoções em si, nos levando a desconfiar delas ou inclusive temê-las.³³ De fato, ter respostas mais intensas a experiências rotineiras que geram emoções negativas sinaliza um risco maior de transtornos de saúde mental em até dez anos, assim como uma diminuição no bem-estar ao longo do tempo.

O segundo indicador: *duração*.

Eventualmente, em vez de diminuírem aos poucos, nossas respostas negativas se prolongam. Um dos parâmetros mais usados por profissionais da saúde mental para diagnosticar transtornos mentais é a duração dos sintomas. A parte complicada é que emoções não têm um interruptor que possamos ligar ou desligar para ter a chance de ganhar foco, lidar com a situação e então seguir em frente. A duração das emoções é mais como o tempo que um composto químico leva para ser assimilado no corpo – algo que depende de uma série de fatores.³⁴

Um deles é a emoção em si. Tristeza e ódio costumam ser grudentos, enquanto a vergonha passa mais rápido; um estudo publicado em 2015 observou que a tristeza tinha uma duração 240 vezes maior do que a vergonha, que os participantes rapidamente deixavam de lado.³⁵

Quanto mais significativa a experiência, mais duradouras as emoções associadas a ela. A tristeza costuma ser causada por algo que afeta nossa visão de mundo ou nossa identidade, e esse é mais um motivo para ela

ser mais grudenta que a raiva, que costuma ter uma causa mais específica. É fácil esquecer a raiva que sentimos do idiota que nos fechou no trânsito, porque essa emoção gira em torno de algo passageiro que não tem muito a ver com a gente; foi apenas algo que nos aconteceu. Por outro lado, a tristeza pela perda de um animal de estimação perdura por mais tempo porque causa uma mudança em nossa visão de mundo; a vida que levávamos com nosso amado mascote é claramente diferente da vida sem ele. Mesmo assim, se for profunda e intensa – digamos que tenha sido causada por uma traição –, a raiva também pode mudar nossa visão de mundo, durando muito mais tempo do que se tivesse sido provocada por uma transgressão leve.

A quantidade de atenção mobilizada pelas emoções também é importante. Quando estamos na presença da pessoa que causou nossa resposta emocional, é provável que ela dure por mais tempo, porque nossa atenção está grudada nela. É só perguntar para qualquer um que tenha tentado ser amigo de uma pessoa por quem ainda é apaixonado!

A duração das emoções também é influenciada pela maneira como enxergamos nossas experiências. Se olharmos apenas uma faceta dos episódios emocionais – a resposta física –, já percebemos isso. Quando sentimos alguma emoção, costumamos notar certa agitação no corpo, e a maneira como interpretamos esses sinais físicos afeta nossa experiência. Um experimento analisou como a interpretação dos sintomas fisiológicos do estresse afetava a ansiedade. Foi observado que as pessoas que foram delicadamente incentivadas a interpretar o suor nas palmas das mãos e o coração acelerado como sinais de que o corpo estava se preparando para enfrentar a situação se recuperaram mais rápido após fazer um discurso estressante em comparação com os participantes que não receberam qualquer orientação sobre como enxergar seus sintomas.³⁶

As emoções surgem em resposta a circunstâncias da vida de modos incrivelmente diferentes e variados. Algumas vêm em picos, mas se dissipam com rapidez; outras parecem perdurar por anos, como uma música que não sai da nossa cabeça. Não existe um único fator capaz de determinar por quanto tempo as emoções vão durar nem sua intensidade. Mas aqui vai uma ótima notícia: por mais que não possamos

controlar totalmente a intensidade e a duração das nossas emoções, podemos controlá-las em certa medida.

Dominando nosso violino emocional

Agora voltemos a Matt Maasdam, que deixamos encolhido numa cela minúscula, no meio de uma prova de resistência projetada para fazê-lo perder o controle.

Ele não perdeu.

Matt concluiu o treinamento SERE e teve resultados excelentes no treinamento no Alasca – com o qual estava tão preocupado. Ele se destacou como SEAL, pousando de paraquedas em águas infestadas por tubarões, participando de inúmeras missões, muitas das quais foram noticiadas na televisão ou figuraram em filmes que não posso citar aqui. Ele foi para Harvard e se formou em Liderança. Pouco depois, foi selecionado para se tornar um dos assistentes militares do presidente dos Estados Unidos, carregando a maleta com códigos nucleares para o presidente Obama.

Existe uma ideia comum de que pessoas como Matt – que tiveram determinação suficiente para passar pelo treinamento SERE, pela vida de um SEAL e pela pressão de carregar o futuro nuclear do mundo nas próprias mãos – precisam ser meio robóticas e reprimir o medo, o desejo e a raiva. Mas, quando analisamos a história de Matt, entendemos que a verdade é o oposto disso. Matt alcançou esses resultados incríveis não porque conseguia reprimir suas emoções, mas porque as compreendia como sinais, não como incômodos.

A capacidade de alterar a trajetória da nossa resposta emocional, de acelerá-la, desacelerá-la ou mudar sua intensidade se chama regulação emocional. E pessoas como Matt costumam ser excelentes nisso. Mas não por serem menos sensíveis que o restante de nós nem por serem melhores em deixar as emoções negativas de lado. Pelo contrário, Matt usa suas emoções como uma bússola interna que o ajuda a interagir com o mundo.

Para Matt, o medo é um sinal; é algo que lhe mostra onde ele deve concentrar sua atenção. A raiva lhe diz que existe um problema a ser corrigido. Da mesma forma, quando sente pontadas de alegria ou curiosidade, ele gravita em torno delas, sabendo que poderá se reorientar em sua direção, em geral tornando uma situação ruim mais tolerável.

Nas últimas horas do treinamento, os prisioneiros finalmente foram soltos da cela e receberam ordens de varrer as pedras espalhadas pelo chão com as próprias mãos. Com os músculos posteriores das pernas pegando fogo, mas finalmente livre da cela, Matt se inclinou na direção de Laura – e conseguiu chegar perto o suficiente para sentir o aroma do cabelo dela, que ele se lembra de estar cheiroso, apesar da falta de banho. Logo a bandeira americana seria hasteada, com o hino nacional gritando nas caixas de som para anunciar o fim do treinamento. Estava quase acabando.

– Ei – sussurrou ele, finalmente chegando perto o suficiente dela para conseguir falar. – Depois daqui... vamos comer alguma coisa?

E sua futura esposa disse sim.

Matt começou o treinamento SERE com uma vantagem: ele sabia que, quando usadas com sabedoria, nossas emoções – *todas* elas – são guias essenciais que nos ajudam a passar pelos momentos mais importantes da vida, nos levando às nossas decisões mais inspiradas. Mesmo tendo que dar o máximo de si, Matt não deixou as emoções de lado. Mas também não permitiu que elas o controlassem. Ele não ficou ruminando os sentimentos conflitantes que o assolavam nem o absurdo de paquerar uma garota quando fazia mais de uma semana que não usava papel higiênico. Ele foi capaz de sentir as emoções negativas e rapidamente passar delas para as positivas geradas por suas interações com Laura. Se não conseguisse fazer isso, talvez ainda tivesse conseguido terminar o treinamento, mas provavelmente não teria saído da experiência com o amor da sua vida. E eu não teria tido o prazer de vê-lo junto com os outros pais em nossa escola de ensino fundamental local, dando um abraço apertado no filho após ele sair da aula, com Laura ao seu lado.

• • •

Nossas emoções nos guiam ao longo da vida. Elas são a música e a mágica, os marcadores indeléveis do nosso tempo na Terra. O objetivo não é fugir das negativas nem buscar apenas as que nos fazem sentir bem, mas *modificá-las*: vivenciar todas elas, aprender com todas elas e, quando necessário, passar de um estado de ânimo para outro com facilidade.

E isso – como qualquer habilidade que se preze – exige um pouco de prática.

Encaro a vida emocional como um instrumento inestimável, uma obra de arte capaz de manifestar algo quase divino. Semelhante a um violino Stradivarius.

Todos nós nascemos com um aparato emocional – um instrumento. Mas nunca nos ensinaram a tocá-lo. Como posicionar o arco, como sustentar uma nota longa, como nos recuperar quando erramos uma passagem. É claro que, como com qualquer instrumento, podemos tocar mal, fazendo-o guinchar alto e todos ao nosso redor taparem os ouvidos. Se não aprendemos o básico de como tocar o instrumento, como interpretar seus sons e manipulá-lo ao nosso gosto, só fazemos barulho.

Matt Maasdam é alguém que sabe tocar seu violino emocional. Ele não apenas foi capaz de encarar suas emoções como informações, e não barulho, como também desenvolveu recursos ao longo do caminho para ajudá-lo a lidar com elas (falaremos sobre vários deles neste livro). E, ainda assim, por mais excepcional que seja, Matt não é único em sua capacidade de lidar com os próprios sentimentos. Por meio de uma mistura de treino, autoconhecimento e predisposição genética, ele aprendeu a usar um conjunto de ferramentas que todos nós temos, mas raramente usamos de forma a aproveitar todo o seu potencial. A maioria das pessoas conta com intuição, condicionamento cultural e pura sorte para descobrir como regular sua vida emocional. Isso é problemático, porque, se não aprendemos a tocar nosso violino emocional, corremos o risco de ser tocados por ele.

E é neste ponto que temos uma escolha a fazer.

Nós temos a capacidade de tocar nosso instrumento com a mesma proficiência de Matt. Todos nós temos.

O primeiro passo é entender que somos capazes de fazer isso. Infelizmente, como veremos a seguir, a vida nos faz passar por várias experiências que parecem tentar nos convencer do contrário.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

