

2 - Sentimento é vida

Há uma ideia silenciosa, quase nunca questionada, de que sentir atrapalha. Como se emoções fossem um excesso, um ruído no funcionamento da vida. Algo que, se fosse possível reduzir, controlar ou desligar, tornaria tudo mais simples, mais eficiente, mais seguro.

Muita gente não diz isso em voz alta, mas vive como se acreditasse exatamente nisso.

Aprendemos cedo a conter as emoções. A engolir o choro. A disfarçar o medo. A não demonstrar raiva. A seguir funcionando, mesmo quando algo por dentro está em colapso. Em algum momento, sentir passou a ser associado a fraqueza, imaturidade, falta de controle ou até falta de fé. E, pouco a pouco, fomos nos afastando da própria experiência emocional como se ela fosse um problema a ser resolvido e não uma linguagem a ser compreendida.

Quase nunca nos dizem que sentir não é o problema; o problema é não saber o que fazer com aquilo que se sente.

O medo de sentir raramente aparece como medo. Ele costuma se disfarçar de racionalidade, de frieza, de autocontrole, de espiritualidade elevada, de força. Às vezes, aparece como produtividade excessiva no trabalho. Outras vezes, como humor constante, como quem nunca se abala. Em muitos casos, surge como cansaço, vazio ou apatia.

Quando alguém diz que prefere não mexer nisso, geralmente não está falando de preguiça em lidar com as emoções. Está falando de medo. Talvez o receio de que, ao olhar para dentro, algo escape do controle e não seja possível dar conta da intensidade, ou então de reencontrar dores antigas que parecem grandes demais, a ponto de se perder de si mesmo.

Só que sentir exige presença e presença exige coragem.

Porque sentir nos coloca em contato com limites, perdas, frustrações, desejos não atendidos ou necessidades ignoradas. Sentir desmonta narrativas prontas. Tira o chão de certezas frágeis. Nos obriga a reconhecer verdades internas que nem sempre combinam com a imagem que construímos de nós mesmos.

Por isso, tantas pessoas preferem se afastar do sentir antes mesmo de entender o que ele é.

A ideia de que sentir significa perder o controle é um pensamento equivocado que atravessa quase todas as dificuldades emocionais.

Mas sentir não se trata apenas de agir, nem tampouco explodir. Também não se trata de machucar o outro, ou então fazer tudo o que a emoção sugere.

Sentir é perceber.

A emoção surge como um sinal interno, informando algo sobre a relação entre você e o mundo. Ela pode indicar um limite ultrapassado, uma ameaça percebida, uma perda, uma frustração, um desejo, uma

necessidade. O problema começa quando confundimos emoção com comportamento, como se sentir raiva obrigasse alguém a gritar, como se sentir medo obrigasse a fugir, como se sentir tristeza significasse se afundar.

Essa confusão faz com que muitas pessoas passem a lutar contra a própria emoção, em vez de aprender a escutá-la. E toda luta interna tem um custo.

Quando não escutamos, a emoção não desaparece, mas se transforma.

Aquilo que não é sentido não some. Aquilo que não é reconhecido não se dissolve. Aquilo que não encontra espaço tende a buscar saída por outros caminhos.

Emoções ignoradas costumam reaparecer como:

- irritabilidade constante;
- ansiedade sem causa aparente;
- decisões impulsivas;
- relações repetitivas e desgastantes;
- sintomas físicos recorrentes;
- dificuldade de descansar;
- sensação de vazio ou desconexão;
- cansaço emocional sem explicação clara.

Não porque a emoção castiga, mas porque ela insiste em ser percebida.

É importante dizer com clareza que o corpo e a vida não conspiram contra você. Eles tentam comunicar algo. Quando a linguagem emocional é ignorada, o

volume aumenta. Não por crueldade, mas por necessidade.

Sentir, portanto, não é um luxo nem um capricho. É uma função vital.

Existe uma diferença profunda entre estar vivo e apenas estar funcionando.

Quem está vivo sente as escalas emocionais, sejam elas de desconforto, alegria, medo, excitação, frustração, alívio, tristeza. Quem apenas funciona costuma viver no automático, cumprindo papéis, respondendo demandas, mantendo aparências, mas desconectado do que realmente acontece por dentro.

Sentir é o que nos mantém em contato com a experiência real da vida, nos permitindo ajustes, mudanças de rota, reconhecimento de limites e também escolhas mais alinhadas. Quando perdemos a capacidade de sentir ou quando nos afastamos dela, perdemos também a capacidade de perceber quando algo não vai bem.

Não sentir não é sinal de equilíbrio. Muitas vezes, é sinal de adaptação excessiva.

Pessoas que precisaram ser fortes cedo demais, que não tiveram espaço para expressar dor, medo ou fragilidade, aprendem frequentemente a sobreviver desligando partes do sentir. Funciona por um tempo, mas isso cobra um preço silencioso.

A vida fica mais opaca. As relações perdem profundidade. O entusiasmo diminui e o corpo começa a falar.

Sentir exige uma postura de permanecer e isso raramente nos ensinaram.

Permanecer com a emoção tempo suficiente para compreendê-la, sem agir imediatamente, sem reprimi-la, sem explicá-la racionalmente antes de escutá-la. E permanecer com a emoção não significa se afogar, mas observar com honestidade.

Isso não é algo que se aprende de uma vez. É um processo. Um treino interno. Uma mudança de relação consigo mesmo.

E aqui surge a percepção de que o objetivo não é eliminar emoções difíceis, mas aprender a atravessá-las com consciência.

Quando a pessoa começa a perceber que pode sentir sem se perder, algo se reorganiza internamente e o medo diminui. A necessidade de controle aumenta e é exatamente aqui que nasce uma das principais armadilhas emocionais contemporâneas.

Porque, ao descobrir que não precisa ou não se deve fugir do sentir, muitos passam a acreditar que o próximo passo é controlar as emoções.

E é sobre isso que precisamos falar com muita clareza, porque vamos procurar desmontar uma das ideias mais prejudiciais quando o assunto é vida emocional: o mito do controle emocional. Porque enquanto acreditarmos que o objetivo é controlar o que sentimos, continuaremos lutando contra nós mesmos.

3 - O mito do controle emocional

Existe uma ideia muito difundida de que pessoas emocionalmente maduras são aquelas que controlam o que sentem, como se o ideal fosse não sentir demais, não se abalar, não reagir, não demonstrar. Essa concepção aparece em frases comuns do cotidiano, como a exigência de aprender a se controlar, a acusação de falta de controle emocional ou o alerta para não deixar a emoção tomar conta.

Elas soam razoáveis e até responsáveis, mas escondem um erro conceitual profundo, que custa caro para quem tenta viver segundo ele.

O primeiro equívoco está em acreditar que emoções são algo que se liga e desliga pela vontade. Não são. Emoções são respostas automáticas do organismo diante da vida. Elas surgem antes do pensamento, antes da escolha e, muitas vezes, antes mesmo da consciência. São reações biológicas, psíquicas e energéticas com a função de sinalizar algo importante como perigo, perda, limite, desejo, necessidade, frustração, conexão. Tentar controlar esse surgimento é como tentar controlar o reflexo do joelho ou impedir o coração de acelerar diante de uma ameaça. Não é falta de esforço. É desconhecimento da natureza do processo.

Quando alguém diz que precisa controlar suas emoções, ainda que não perceba, geralmente está dizendo que quer parar de sentir dor, desconforto, medo, insegurança, tristeza ou raiva. Não quer lidar com o impacto interno dessas emoções. E isso é compreensível. Sentir cansa, assusta e, por vezes,

desorganiza. O problema é que, ao tentar controlar o sentir, a pessoa não elimina a emoção, apenas muda o lugar onde ela vai atuar.

É aí que começam os danos silenciosos.

Emoções que não encontram espaço para serem reconhecidas não desaparecem. Elas se deslocam. Muitas vezes vão para o corpo, em forma de tensões, dores, fadiga, insônia, alterações no apetite ou no humor. Outras vezes se infiltram nas relações, aparecendo como irritação constante, afastamento afetivo, reatividade excessiva ou dificuldade de comunicação. Em alguns casos, a emoção contida se transforma em comportamentos de fuga, por meio do uso de substâncias, compulsões, excesso de trabalho, relações vazias, espiritualização forçada. Por fora, a pessoa parece controlada, mas por dentro, está em guerra.

Há também um custo mais sutil, mas igualmente profundo, quando ocorre a perda de intimidade consigo mesmo. Quem vive tentando controlar o que sente, aprende aos poucos, a não se escutar. Desenvolve uma espécie de censura interna permanente. Antes mesmo de reconhecer uma emoção, já a julga, a reprime ou a invalida. Com o tempo, deixa de confiar nos próprios sinais internos e então não sabe mais se está cansado, triste, magoado ou apenas fraco. Vive desconectado do próprio eixo, tentando corresponder a um comportamento ideal que não se sustenta por muito tempo.

Esse ideal do domínio absoluto sobre as emoções é falso. Ele vende uma imagem de força, mas se apoia na negação. Confunde maturidade com

endurecimento e equilíbrio com silêncio emocional. Não é raro que pessoas vistas como emocionalmente fortes sejam, na verdade, pessoas exaustas, que aprenderam cedo demais a engolir o que sentem para continuar funcionando.

O problema desse ideal é que ele cria uma meta inalcançável, porque ninguém controla emoções o tempo todo. Ninguém vive sem ser atravessado por medo, tristeza, raiva ou insegurança. Quando acreditamos que deveríamos conseguir isso, cada falha se transforma em culpa, acompanhada da sensação de que já deveríamos ter superado, de que não deveríamos nos sentir assim ou de que ainda não evoluímos o suficiente.

O sofrimento, que já existia, ganha uma camada extra de autoacusação.

Mas se não existe controle emocional, o que existe então?

Existe consciência. Existe presença. Existe regulação.

Consciência é perceber o que está acontecendo dentro de si sem tentar corrigir imediatamente. É reconhecer a emoção enquanto ela acontece, sem se fundir a ela e sem expulsá-la. É conseguir dizer, internamente, que se está triste, com medo ou com raiva, sem transformar isso em identidade ou sentença. A emoção deixa de ser um inimigo e passa a ser uma informação.

Presença é permanecer com essa percepção, mesmo quando ela é desconfortável. É não fugir automaticamente, não anestesiar, não racionalizar