

Não se sinta culpado(a).

Pense em si.

Cuide de si.

Peça ajuda.

Atendimento em Psicologia
Instalações Oficiais e Laboratoriais da Portela
Ext.2117

AS EMOÇÕES NEGATIVAS



Ciúme Frustração Tristeza DOR
VERGONHA Medo Culpa Inveja
Dúvida Depressão Desespero

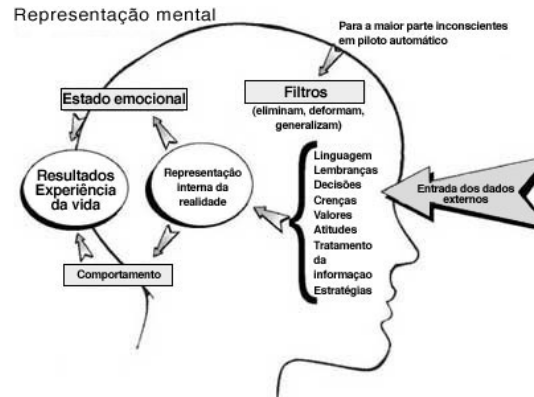
As emoções positivas em relação a uma pessoa ou a um objeto provocam aproximação enquanto as emoções negativas provocam aversão e afastamento.

No entanto, as emoções negativas também têm uma função importante de proteção das nossas vidas contra ameaças externas.

A título de exemplo: o medo é sinal de perigo, a tristeza indica uma perda e a raiva assinala invasão.

No entanto, a dinâmica da sociedade moderna cria inúmeras situações que nos levam a experienciar emoções negativas em que o único objetivo é provocar estados de medo, tristeza e desespero que nada têm a ver com a necessidade de nos defendermos de ameaças externas. Lembremo-nos, a propósito, das notícias dramáticas que chegam até nós diariamente.

Os dados que provêm do nosso meio envolvente atravessam diversos “filtros”. Estes “filtros” incluem a nossa linguagem, as nossas crenças, os nossos valores, as nossas lembranças, os nossos modos de classificação e armazenamento da informação e consequentemente eliminam, deformam ou generalizam esses dados.



A interpretação que cada um faz de determinado facto depende não da forma como o percebe, mas da sua representação interna baseada nas suas crenças, nos seus valores, nas suas lembranças, na sua experiência de vida.

É por esta razão que uma mesma realidade tem diferentes interpretações.

A simples palavra “azul” pode originar múltiplas interpretações: céu, mar, Futebol Clube do Porto, etc.

E estas interpretações podem originar múltiplos pensamentos: viagem de avião, praia, férias, futebol, etc.

E estes pensamentos, múltiplas emoções que podem ser positivas ou negativas: interesse, alegria, divertimento ou medo, tristeza, frustração.

Sabendo que:

1. As emoções são criadas por nós, ainda que pareçam escapar ao nosso controlo, e resultam dos nossos pensamentos que por sua vez têm origem nas interpretações que fazemos da realidade;
2. Pensamentos tristes criam emoções tristes e pensamentos otimistas originam emoções positivas;
3. As emoções negativas limitam as nossas ideias, pois quando estão presentes somos menos criativos, menos dinâmicos, menos tolerantes e menos felizes;
4. Estudos recentes na área da psicologia e da neurociência demonstram que podemos aprender a modelar e a remodelar os nossos pensamentos e assim escolhermos ter emoções positivas em vez de emoções negativas.

Depende, unicamente de nós, diminuir a quantidade de emoções negativas e aumentar a quantidade de emoções positivas.

Quando mudamos o curso dos nossos pensamentos mudamos também o curso das nossas emoções.

Tudo isto pode parecer estranho e nada fácil, mas depende única e simplesmente da nossa força de vontade.

Só é possível vivenciarmos uma emoção de cada vez. Se soubermos substituir uma emoção negativa por uma emoção positiva seremos, certamente, mais alegres, mais saudáveis, mais felizes!