

Sentimentos

BASE PARA CONVERSAS QUE CONECTAM



na base
da conversa

“A VERDADEIRA CONEXÃO ACONTECE ATRAVÉS DA VULNERABILIDADE. É IMPOSSÍVEL ABRAÇAR ALGUÉM DENTRO DE UMA ARMADURA.”

MARC AVANZO

Falar sobre sentimentos, no momento social em que vivemos, pode ser contraintuitivo. Aprendemos a controlar nossas emoções e a focar na busca pelo sucesso (dentro de um determinado padrão) para sobrevivermos.

Não fomos “alfabetizados emocionalmente” e não aprendemos um vocabulário estendido para conversar sobre o que sentimos. Entretanto, é sabido que nós, seres humanos, não podemos pensar e/ou agir com ausência de emoção. Não existe a possibilidade de vivermos em um mundo sem sentimentos.

Marshall Rosenberg traz os sentimentos como o segundo componente da CNV. Não há como separar o nosso mundo conversacional do mundo das emoções, e é por isso que os sentimentos precisam estar contemplados em nossa honestidade ou em nossa empatia.

Mas o que é uma emoção? De acordo com Daniel Goleman, o qual propõe o conceito de inteligência emocional, toda emoção é uma pré-disposição à ação. Não há pensamento ou ação que não esteja acompanhado de uma emoção.

Há diversas fontes poderosas que tratam da raiz das emoções, suas principais distinções e relações com sensações corporais. O trabalho da pesquisadora Susana Bloch é um grande exemplo desse tema e nos convida a conectarmos as emoções com o que sentimos no corpo.

Aqui, vamos aprofundar esse conceito a partir da visão de Marshall Rosenberg, através de uma simplificação para a palavra "sentimentos".

Sentimentos são mensageiros! Para todo sentimento, há uma mensagem importante querendo ser entregue.

Normalmente, relacionamo-nos com nossos sentimentos separando-os em bons ou ruins. Notamos que há um desconforto quando alguns deles aparecem e um grande conforto quando outros estão presentes.

Essa tendência natural de separar os sentimentos como bons ou maus nos levou a construir julgamentos direcionados para alguns sentimentos.

"Não posso sentir raiva, porque é feio e mostra descontrole." "Não posso sentir tristeza, pois ninguém gosta de alguém triste." E por aí vai. Não obstante, ao pensarmos nos sentimentos como mensageiros, podemos perceber que, tanto no conforto como no desconforto, há uma intenção de cuidado por trás de todos eles.

Todo sentimento vem nos contar que algo é importante para nós e está sendo atendido, ou que algo é importante para nós e não está sendo atendido.

Por exemplo: ao promover um jantar para amigos e vê-los com sorriso no rosto, posso me sentir orgulhoso, grato, contente. A mensagem que esses sentimentos podem estar carregando é a de que a colaboração é importante para mim ou, ainda, de que também aprecio/valorizo reconhecimento e que colaborei e fui reconhecido.

O mesmo funciona no sentido oposto. Ao promover o jantar para amigos e vê-los sem um sorriso no rosto, posso me sentir triste, frustrado e confuso, pois colaboração e reconhecimento são importantes para mim e não me vi nutrido dessas duas necessidades.

Sentimentos são tão excelentes mensageiros que apenas se dissipam quando a mensagem é entregue.

É por esse motivo que percebemos momentos de "explosão", nos quais a impressão é a de que o sentimento passa a agir por si só e deixamos de ter domínio e escolha sobre uma situação. Dizemos que sentimentos são excelentes mensageiros e péssimos executores. Por esse motivo, ter clareza da mensagem que há por trás de cada um deles se torna tão essencial no ato de se relacionar.

Quando entendemos que sentimentos são todos bons e que estão com a missão da entrega dessa poderosa mensagem, percebemos uma mudança da percepção do que verdadeiramente causa um sentimento.

Eu deixo a antiga crença de que:

*Eu sinto porque algo me aconteceu ou
eu sinto porque alguém me fez algo*

E sigo para a noção de que:

Eu sinto porque me importa XXX.



A partir do momento em que começamos a tentar descrever o que estamos sentindo, porém, nos encontramos com alguns desafios:

Confundir sentimentos com pensamentos

Quando dizemos “Sinto QUE...”, trazemos um pensamento disfarçado de sentimento.

*Sinto que o dia hoje vai ser ruim
Sinto que as coisas deveriam estar melhores*

Mas como você realmente se sente quando pensa que o dia vai ser ruim? Ou como você se sente quando pensa que as coisas deveriam estar melhores?

Sentimentos são descritos por apenas uma palavra: “me sinto triste, frustrado, com raiva, etc.” Encontrar essa palavra é importante para que você tenha mais clareza da mensagem que lhe está sendo entregue.

Confundir sentimento com pseudosentimento

Pseudosentimentos são palavras que escondem a ação de uma outra pessoa em sua definição. Por exemplo:

*Me sinto desrespeitado (envolve o pensamento de que alguém lhe desrespeitou)
Me sinto abandonado (envolve o pensamento de que alguém lhe abandonou)*

Contudo, os sentimentos são experiências individuais e únicas. O que você sente quando pensa que alguém lhe desrespeitou (tristeza, raiva, irritação)? O que você sente quando pensa que alguém o abandonou (raiva, tristeza, solidão)?

Confundir sentimento com diagnósticos

Escondidos também por palavras que parecem sentimentos, podemos colocar diagnósticos.

Me sinto incompetente.

Me sinto poderoso.

Quando você julga que é incompetente, o que você sente? E quando julga que é poderoso, o que sente?

É a partir do momento em que reconhecemos o poder de olhar para os sentimentos que nos encontramos com a autorresponsabilidade para lidar com eles. Eu sinto porque algo é muito importante para mim e tenho poder para cuidar disso, inclusive fazendo pedidos.

Quando você é capaz de demonstrar o que está sentindo, a qualidade da relação e a possibilidade de conexão aumentam.

A pesquisadora Brené Brown nos mostra, com maestria, como essa vulnerabilidade é uma porta para a conexão, através do vídeo TED “O poder da vulnerabilidade”, que continua no documentário “O poder da coragem”, lançado pelo Netflix.

Para aprofundar e aumentar seu vocabulário de sentimentos, você pode utilizar a lista de sentimentos que está também disponível com este material.

Exercício 1

- Pense em uma situação desafiadora. O que aconteceu? Permita-se contagiar pela memória.
- O que você sente? Identifique o sentimento na lista.
- Quais sensações corporais te apontam para esse sentimento? Nó na garganta? Tensão nos ombros? Respiração curta?
- Pense em uma situação prazerosa. O que aconteceu? Permita-se contagiar pela memória.
- O que você sente? Identifique o sentimento na lista.
- Quais sensações corporais te apontam para esse sentimento? Calor no coração? Mais nitidez no olhar? Respiração longa?



Exercício 2

Trazendo um exercício já conectando os 3 primeiros componentes da CNV:

- Pense em uma situação em que aconteceu algo que não te deixou satisfeito.
- Escreva:
 - Quando...(observação) aconteceu,
 - senti-me... (sentimentos),
 - porque... (necessidade) é muito importante para mim.

Lembre-se de utilizar a lista de sentimentos e necessidades para aumentar seu vocabulário.

