

Emoções e sentimentos

Somos seres sencientes. Nossas interações com a natureza, com o mundo e com as pessoas nos causam emoções diversas. Ao longo de nossas vivências, vamos também cultivando e nutrindo sentimentos, que são estados emocionais mais duradouros. Algumas emoções e alguns sentimentos nos causam uma sensação de bem-estar, de paz e de tranquilidade e outras perturbam muito. Estes sentimentos e estas emoções influenciam em muito as nossas ações e reações na vida.

Bateu, levou! Xingou é xingado! Se perdi, choro copiosamente! Uma palavra dita, por vezes, gera reações desproporcionalmente violentas. Quando ainda sou emocionalmente imaturo, quando não compreendo isto em mim, quando ainda não desenvolvi outras formas de vivenciar as situações, para cada ação recebida tenho uma reação quase que imediata. Aos poucos, os parentes e os amigos vão me convidando a respirar ou contar até 10 antes de reagir, e aos poucos vou me arrependendo de reagir tão rapidamente, mesmo sem ainda conseguir mudar minha reação.

Mas de onde vem minhas emoções e esta reação tão forte, que parece automática, às vezes para coisas tão simples? Ao longo de minhas vidas, vou tendo em cada vivência um conjunto de emoções as-

sociadas às memórias destas experiências. Algumas vivências, quer pelo tempo, quer pela intensidade, foram de muito sofrimento para mim. Se não alcancei uma compreensão daquela situação, se fiquei preso a ela, quer por reprimir, quer por nutrir estas emoções, vou registrando estas memórias emocionais no meu corpo emocional, que é parte do meu perispírito. E, cada vivência mais significativa, vai produzindo um registro emocional associado à memória da situação vivida. Por vezes apenas uma palavra que alguém pronunciou para mim em uma conversa, aciona minhas memórias, mesmo as inconscientes, e seus registros emocionais vêm à tona. Minha reação imediata é proporcional à intensidade e ao significado desta memória e de seu registro emocional. É como se meu corpo emocional tivesse diversos gatilhos, um para cada registro emocional profundo. E, quando este gatilho é apertado, vem uma reação proporcional não à situação real vivida, mas à lembrança consciente ou inconsciente da situação vivida no passado e principalmente as emoções e sentimentos associados a ela.

Quando um gatilho é acionado, passo a reviver com a mesma intensidade a emoção registrada em meu corpo emocional. De imediato minha mente é acionada e, muito além dos fatos, começa a fazer suposições sobre a situação, sobre as pessoas e seus comportamentos. Quando reajo, já não reajo mais sobre os fatos ou sobre as emoções que seriam naturais e proporcionais àquele momento, mas a uma realidade tremendamente aumentada e deturpada por minhas suposições, associada à tremenda carga emocional armazenada e existente pela situação passada que a gerou.

O mais curioso deste processo é quando me vejo diante de uma situação que aciona um de meus gatilhos emocionais. Realimento e reforço este registro emocional, porque reajo de imediato ou porque não reajo e deixo minha mente fazer suposições. Isto me faz reviver e de forma ampliada a emoção registrada, dando asas ao meu processo mental, e reajo mais tarde proporcionalmente a tudo que minha mente criou, para além dos fatos e com toda força emocional dos outros gatilhos que esta realidade aumentada disparou.

Vamos a um exemplo didático. Imagine que em uma vida passada, ou mesmo nesta, uma menina fosse desde muito cedo abusada sexualmente, por muitos anos, por um pai carinhoso e pedófilo. Ele a acariciava com carinho, começando por alisar seu cabelo, antes de violentá-la. E, cada vez que isto acontecia, ela vivia e registrava todo um conjunto de emoções associadas àquela vivência – antes, durante e depois.

Na vida atual, bem mais adiante, depois de muito hesitar, ela começa a namorar e seu namorado um dia vai lhe fazer um carinho no cabelo. De imediato, ela levanta, dá-lhe um tapa na cara e fala para ele tudo o que gostaria de ter falado para seu pai, que foi quem lhe abusou na outra vida. Está reagindo automaticamente, a partir de um gatilho emocional, que desperta nela a mesma emoção retida e alimentada por longos anos. Percebe o mecanismo?

Da mesma forma, podemos imaginar uma pessoa que foi longamente torturada e que mais adiante na vida, em uma brincadeira, um amigo lhe fala que vai torturá-la com um castigo se não participar da brincadeira. Aí, só de ouvir a palavra tortura, ela reage violentamente, briga, como se estivesse diante do torturador, fala e faz tudo que não pode na outra ocasião. Todos os amigos olham para esta pessoa, que era calma e tranquila e acham que ela ficou louca. Afinal, de onde viria uma reação tão violenta apenas por uma brincadeira?

Felizmente existem alguns níveis de consciência, neste processo, que posso gradativamente ir desenvolvendo. Primeiro, um nível de consciência da existência deste corpo emocional e uma curiosidade sadia de saber quais são os seus gatilhos e que intensidade emocional está associada a cada um deles.

Segundo, um nível de consciência de que a partir de uma situação vivida, experimento não só um conjunto de emoções, mas também aciono a minha mente e a deixo vagar livremente fazendo suposições, aumentando e distorcendo a realidade dos fatos.

O terceiro é um nível de consciência de minha essência espiritual maior e da capacidade que tenho de, a partir dela, ser um observador consciente de todos estes processos e de seus conteúdos, mas me percebendo acima deles.

O interessante é que para gradativamente ir alcançando estes diferentes níveis de consciência a atitude é a mesma. Diante de uma situação vivida, colocar toda a atenção para observar o que ocorre em mim. Observar as emoções, e o que elas causam fisicamente em meu corpo - palpitação, aumento da pressão, dor no estômago, aperto no peito, sudorese, pânico, e tantas outras sensações possíveis. Por isto que recomendam contar até 10 ou respirar profundamente algumas vezes antes de reagir.

Algumas coisas ocorrem enquanto estou simplesmente observando. A primeira delas é, como minha atenção está na observação, a mente está sem pensar, o que de imediato evita o processo de ampliar a realidade dos fatos com muitas suposições, ainda mais num estado emocional alterado.

A segunda é, enquanto estou observando não estou reagindo, o que é um grande progresso.

A terceira vem da persistência na repetição deste processo, ao longo do tempo. Percebo que na realidade, a essência espiritual que sou, está conseguindo observar todas estas reações no corpo. Vejo que sou o ser espiritual, separado e acima destas sensações.

Ao longo desta vida, no processo de construção do ego, de tanto reagir automaticamente a partir dos meus gatilhos, começo a pensar que isto faz parte de mim. Esta é a identidade do meu ser – sou assim. A partir da observação, vivo esta consciência do ser espiritual que sou e dos conteúdos emocionais que ao longo das vidas foi sendo acumulado em meu corpo emocional. Compreendo que nada disto me pertence, que apenas me apeguei a isto e deixei que estes registros, estes gatilhos e estas reações automáticas definissem quem sou na tentativa de construção de meu ego.

Posso seguir em frente, liberto destes acúmulos emocionais, que só me prendiam a conteúdos passados. Do ponto de vista de minha essência espiritual eles não tem nenhum significado e me impediam de viver minha verdadeira identidade de ser divino e espírito imortal destinado à luz.

Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...

O que é uma emoção e um sentimento.

Qual o mecanismo físico da emoção.

Perispírito, corpo emocional e seu funcionamento.

Como funciona a nossa percepção e como a mente mistura fatos com suposições.

Inteligência emocional.

Gestão das emoções.

Formação e funcionamento do ego.

Práticas sugeridas para quem quer exercitar

Ao caminhar reflita sobre seu corpo emocional e os gatilhos que você já percebe.

Reúna alguns amigos, dialogue e reflita sobre o corpo emocional e seus gatilhos.

Ao contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual olhando para o corpo emocional e percebendo os seus gatilhos.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

- quando você reage a partir de um gatilho emocional, algo que mexeu com você;
- quando você está relaxado, atento e exercitando sua presença espiritual sem estar em risco de uma reação emocional a partir de um gatilho;
- quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção espiritual que pode até perceber quando um gatilho é acionado sem necessidade de reagir;
- sua capacidade de influenciar e trazer percepções sobre reações emocionais desproporcionais para o grupo verbalizando ou simplesmente mentalizando.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão emocional e experimentar este estado de atenção, de observação e de presença sem necessidade de reagir.

Quando observar momentos em que você está reagindo automaticamente a partir dos gatilhos do corpo emocional faça um exercício imediato e experimente respirar profundamente, relaxar e passar a observar a partir da sua consciência espiritual, as reações físicas em seu corpo destas emoções. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

Reflexões para depois da prática

O que já aprendi sobre o corpo emocional, seus gatilhos e seu mecanismo automático de operação? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo reagindo automaticamente às situações e quando estou vivendo com consciência do corpo emocional e dos gatilhos sem necessidade de reagir?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos a partir da consciência do corpo emocional e seus gatilhos?

No consciente do corpo emocional e seus gatilhos ou reagindo automaticamente as situações, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber o corpo emocional e seus gatilhos em meu viver e nas outras pessoas?

Estou conseguindo, em mais momentos perceber o corpo emocional e seus gatilhos sem necessidade de automaticamente reagir?

O que ainda me impede de viver mais esta consciência do corpo emocional e seus gatilhos sem necessidade de reagir automaticamente?