

# PORQUE TE SENTES MAL

## NÃO SOMOS AFECTADOS PELAS COISAS, MAS SIM PELA VISÃO QUE TEMOS DELAS...

... já dizia Epicteto há uns aninhos. Ora bem, é precisamente sobre a visão que temos das coisas (a nossa maneira de nos vermos a nós próprios, aos outros e ao mundo em geral) de que vamos falar neste artigo e tentar mostrar que é precisamente essa forma de ver que afecta a forma como agimos e sentimos em relação ao que nos acontece pela vida fora. **Agimos e sentimos de acordo com aquilo que pensamos.**

Claro que somos influenciados por factores externos (por exemplo, estarmos longe de casa por motivos de estudo e termos saudades dos nossos amigos e familiares) e internos (crê-se que algumas disposições de personalidade e de humor têm uma base física) fora do nosso controlo directo. Mas a forma como as pessoas sentem está sob o seu controlo. As pessoas podem mudar a maneira como sentem! As pessoas sentem-se de acordo com os seus pensamentos e atitudes e isso tem implicações na forma como agem.

Passa-se de uma visão do tipo Acção-Reacção, em que o ser humano funcionaria de forma pouco diferenciada (estou bem disposto porque está Sol, logo sempre que está Sol estou bem disposto..., mesmo que tenha algum problema num dia solarengo), para uma visão do tipo Acção-Cognição-Reacção, mais libertadora e mais explicativa do facto de encontrarmos tantas diferenças em todas as pessoas que reagem à mesma situação, ou em todas as formas possíveis com que cada um de nós reage a uma mesma situação.

Um exemplo muito simples para clarificar. Que faria se lhe apontassem uma arma à cabeça? Possivelmente teria uma reacção de fuga. E se lhe apontassem com uma borracha? Certamente a reacção seria outra, ou mesmo uma não reacção. E um bebé que nunca viu uma arma teria com grande probabilidade uma reacção ainda diferente da nossa: face à arma poderia levar a cabo comportamentos exploratórios, ignorá-la, tentar espreitar pelo cano, etc. Tudo isto se prende com o que nós sabemos sobre armas e borrachas e que os bebés não sabem, ou seja com o que pensamos sobre a situação.

Se olharmos para uma situação de âmbito social, uma festa, por exemplo, em que não se conhece ninguém, é provável que se reaja de formas muito diferentes se pensarmos “Que horror, vou sentir-me tão mal, ficar atrapalhado, ninguém vai falar comigo, ainda por cima sou tímido” ou pensarmos “Ótimo, cá está uma oportunidade de engatar alguém ou se não der, pelo menos vou comer e beber o que quiser e gozar com os outros que por lá andem” ou ainda “Posso fazer alguns conhecimentos novos que me podem vir a ser úteis no futuro... Mesmo assim, há-de ser melhor do que passar a noite a ver televisão...” Podemos facilmente pressupor que estas 3 pessoas irão comportar-se de

forma diferente na festa, e mais, que os 3 tipos de pensamentos podem coexistir na mesma pessoa, mas em alturas diferentes ou com grupos diferentes de “pessoas desconhecidas”

Voltando ao tema dos nossos comportamentos, concluímos que **quando não agimos como gostaríamos de agir, é porque muitas vezes existem pensamentos ou crenças que nos bloqueiam**, como discos velhos que fazem a agulha encravar num risco e que por isso toca sempre a mesma música cantada da mesma maneira. Muitas vezes estes pensamentos já existem desde a infância e mostram as nossas primeiras tentativas de dar sentido ao mundo. Por se terem formado já há muitos anos, por um lado acreditamos neles como se fossem verdades absolutas e por outro, são mesmo afirmações absolutas carregadas de sobregeneralizações (vai ser sempre assim), de rótulos (sou feio, sou egoísta, sou chato), enfim, de palavras que não costumam estar bem aplicadas quando aplicadas à realidade humana, social (que costuma ter muitos e muitos graus de liberdade) como por exemplo os “nunca”, “sempre”, “tudo”, “nada”, “todos”, “ninguém”, e afins.

“Eu não tenho o direito de dizer isso”; “se eu disser ao prof. que tenho esta dúvida ele vai achar que eu sou estúpido, que eu ainda não estudei, que eu estou a gozar com ele, que eu nunca devo passar no exame, que eu não tenho vindo às aulas, que eu não estou a prestar atenção, que eu sou um chato por interrompê-lo, que eu ... ” ; “Criticar é mau”; “Não me apetece nada dar-lhe boleia, mas que tipo de amigo é que eu sou se não o levar? Um tipo nojento...” ; “O meu namorado nunca faz aquilo que eu lhe peço, não vale a pena pedir-lhe”; e muitas outras. Todos temos as nossas afirmações bloqueadoras “de estimação” muitas mais e muito mais interessantes do que as dos exemplos, uma vez que são essas as que podemos confrontar e mudar se assim o desejarmos.

Uma das maiores vantagens de modificarmos alguns dos nossos pensamentos é a de nos deixarmos a nós próprios agir de forma diferente em situações em que antes tínhamos dificuldades e que nos faziam sentir mal.

Para finalizar, resta adiantar que mudança de pensamentos nada tem a ver com “Ah, eu era pessimista e agora vou passar a pensar positivo, tudo vai correr bem, ninguém se vai chatear!”. Falso. Claro que **os pensamentos alternativos e desbloqueadores que convencem são os pensamentos que têm uma lógica, uma base real, que reflectem a maior probabilidade de algo acontecer**.

Pensar que “Vai tudo correr bem, porque vai”, para além de não convencer, não tem qualquer base real, e parece não fazer grande sentido. Pensar alternativamente é reflectir sobre uma dada situação, analisar o que conhecemos sobre ela ( sobre o outro, sobre mim, sobre o momento e o ambiente à volta, sobre o tema que quero exprimir), verificar o que é mais provável que ocorra, e quais os outros resultados possíveis (o mais negro e o mais cor-de-rosa), pensar o que posso fazer com isso (sobrevivo?), pensar num plano de acção (ou mais) e depois encontrar as melhores formas de agir de acordo com o plano que elaboramos.

Em suma, os principais pontos a reter sobre a influência que os nossos pensamentos têm sobre a forma como agimos e sentimos são:

<b>1</b>	Sentimo-nos de acordo com o que pensamos. Sentimentos, comportamentos e pensamentos estão interligados. Acontecimentos externos podem contribuir para o mal-estar emocional mas não são a sua causa. Basicamente, os sentimentos e acções são uma consequência da forma como avaliamos e concebemos as situações que vivemos.
<b>2</b>	É a qualidade racional ou irracional dos pensamentos que faz com que os nossos sentimentos e comportamentos sejam apropriados e úteis ou inapropriados e derrotistas. As crenças racionais são baseadas na realidade, podem ser demonstradas e portanto, são sustentáveis. As crenças irracionais são noções irrealistas e suposições indemonstráveis, e têm de alguma forma um “absoluto” incluído: “ele nunca me vai ouvir”; “sou estúpido”; “ele é uma má pessoa”; “não posso mudar”; “nunca sou capaz de lhe negar seja o que for”.
<b>3</b>	Se quando está a tentar agir e sentir de forma diferente e tem qualquer espécie de problema emocional como a ansiedade ou a depressão ou a cólera, qualquer que seja a origem desse problema, pode crer que existem alguns pensamentos irracionais que estão a provocar essas emoções e que podem ser transformados, desde que se tente ser mais realista e ver o que é mais provável que aconteça em vez de tomar como certeza aquilo que temos medo que aconteça. Os nossos pesadelos costumam ser muito piores que as nossas piores realidades.

---

Guiomar Gabriel, Psicóloga do GAPsi