

## **Emoções Negativas**

### **Conceitos iniciais**

Em termos mais abrangentes, as emoções são comportamentos complexos associados a certas áreas cerebrais específicas, e que geralmente são deflagradas por diversos tipos de estímulo. Cada estímulo será interpretado de forma bastante pessoal e formará internamente, uma representação daquilo que foi percebido, desencadeando uma emoção associada. Assim, estímulos semelhantes poderão ser interpretados diferentemente pelos indivíduos e, poderão também, resultar em diferentes respostas emocionais. Assim, a emoção é parte da apreensão da realidade, e constitui-se, basicamente, em uma forma de sentir, interpretar e responder aos.

Porém, ao longo da formação da personalidade certos padrões repetitivos destas respostas são estabelecidos, e assim o indivíduo, mesmo frente a uma realidade que é sempre nova e fundamentada no momento presente, volta-se para os conteúdos prévios, evocando emoções e representações condicionadas. Essas emoções condicionadas e repetitivas são chamadas de Emoções Negativas.

A tentativa em superar as Emoções Negativas equivale a fazer um esforço para modificar a forma como se recebe e se representa internamente os estímulos, e assim, romper certos hábitos condicionados. E isso será atingido principalmente, com um esforço direcionado à modificação da falsa sensação de identidade que reside na identificação com o ego e seus valores. Um dos resultados desse trabalho é que velhas emoções repetitivas poderão ser abandonadas, e outras, experimentadas e adquiridas. Novas perspectivas emocionais se tornarão acessíveis, abrindo novas dimensões de ser e novas formas mais profundas de se relacionar com a realidade.

### **Padrões condicionados de Estímulo e Resposta**

Na maior parte dos casos, as emoções surgem como resposta a estímulos diversos que atingem a cada um ao longo da rotina do dia a dia, estímulos estes que são basicamente, percebidos com o auxílio dos órgãos dos sentidos. A emoção nasce como resposta a esses estímulos mas, nasce associada a certos pensamentos que no contexto apresentado aqui, serão chamados de representação. Como a própria palavra indica, essas formas de pensamento constroem uma representação interna e pessoal do estímulo. Por isso diz-se que a apreensão da realidade é pessoal e única: diante de um mesmo evento, cada pessoa construirá uma representação pessoal dele, baseada em sua história de vida, experiências prévias, educação, meio cultural, entre outros fatores. Assim, essas representações nascem quase instantaneamente associadas a esses conteúdos pessoais, e tingirão a realidade percebida de forma particular.

Na maioria dos casos, essas representações estão associadas de forma quase indissolúvel às emoções. Diante de um estímulo, ambos, representação e emoção, surgem quase que

instantaneamente, desencadeando uma série de atitudes e reações que podem permanecer internalizadas (não expressadas) ou serem externalizadas.

Diversas representações-emoções surgem como resposta a diversos eventos que estimulam os sentidos. Por serem definidos por uma miríade intrincada de conteúdos pessoais diversos e mutáveis dependendo do contexto aos quais eles se associam, esse padrão se torna muito complexo e sofisticado.

Esse conjunto representação-emoção é chamado aqui de impressão. Dentro desse contexto, a impressão é como uma marca que o estímulo causa internamente e que pode ser observada através das reações comportamentais deflagradas. Ou seja, a impressão é a consequência de uma resposta ao estímulo percebido, resposta essa de caráter misto (emoção e pensamento), e fortemente dependente do contexto de vida de cada um.

Portanto, resumidamente, pode-se dizer que, ao serem percebidos, os estímulos deflagram reações emocionais (a emoção em si) e mentais (uma representação mental interna da realidade). Essas duas reações estão fortemente associadas e surgem como comportamentos reflexos mais ou menos complexos, e a esse conjunto emoção-representação é dado o nome de impressão.

No entanto, esse quadro fica ainda mais interessante quando se considera que, na maioria dos casos, devido principalmente à rotina e falta de auto estímulo, o estado de consciência das pessoas no dia a dia é muito limitado. Geralmente, a atenção para com o que está ocorrendo é quase inexistente e a pessoa passa o seu dia num tipo de devaneio, muito mais conectada com um mundo interno quase onírico, do que conectada à realidade à sua volta. Portanto, a capacidade de registrar os estímulos de forma consciente está bem reduzida na grande maioria das pessoas. O que se registra no dia a dia são eventos que a pessoa julga como sendo muito importantes e, portanto são valorizados, ou eventos que são estranhos, e que quebram a rotina de forma mais ou menos inesperada. O restante dos estímulos, praticamente, é perdido em meio à distração.

Como consequência dessa baixa associação com o momento presente, certos hábitos repetitivos são facilmente instalados. É mais fácil repetir condicionamentos já bem testados e desenvolvidos, do que ativamente, colocar-se conscientemente frente aos estímulos, e atuar, também conscientemente, em resposta a eles. Como resultado desse quadro, certas tendências são instauradas. Os estímulos, mesmo sendo diferentes e únicos, são recebidos e interpretados em relação a padrões repetitivos, tingidos por um embotamento perceptivo. Assim, as impressões que nascem dos estímulos tendem a ser também tingidas por elementos condicionados.

Como parte das impressões, certos comportamentos emocionais são deflagrados de forma reativa, gerando padrões semiconscientes de reações mecânicas que são constantemente repetidas e cujo controle, em alguns casos, é muito difícil. As pessoas ficam limitadas a uma gama restrita de emoções, que podem às vezes, ser bem pouco conscientes ou até mesmo indesejáveis. Por exemplo, estados de irritabilidade, ansiedade, raiva, insegurança, etc. podem se estabelecer como emoções de fundo, que

são constantemente acionadas sem que nem sempre haja motivo real para isso. E mesmo certos estímulos que deveriam provocar respostas mais neutras, podem acabar gerando estados emocionais muito exacerbados e desnecessários devido a esses hábitos instaurados.

Isso acaba por gerar um pano de fundo emocional que pode tornar-se bastante limitado e repetitivo. Os estímulos são pobremente registrados, as representações sobre esses estímulos são construídas com os mesmos vieses mentais de sempre, e as mesmas reações emocionais habituais são estabelecidas e deflagradas. Esse quadro gera um tipo de ciclo que tende a se repetir de forma muito semelhante, num padrão de retroalimentação. O acesso e o desenvolvimento de novas posturas e nuances emocionais só se tornam possíveis se o indivíduo tiver superado estes condicionamentos. E isso acontecerá como consequência do desenvolvimento de um estado de consciência mais profundo e abrangente.

A esses padrões emocionais muito repetitivos e quase inconscientes, e até em alguns casos, incontroláveis, dá-se o nome de Emoções Negativas. Essa ideia surge nos trabalhos de Gurdjieff e outros autores relacionados à escola do Quarto Caminho que enfatizavam que essas emoções habituais e mecânicas geralmente apresentam uma polaridade “negativa.” Por exemplo, tristeza (ao invés de alegria), dor (ao invés de prazer) ou ansiedade (ao invés de calma) seriam algumas das Emoções Negativas mais comuns no dia a dia. O autor citado sugeria também que essas emoções deveriam ser suprimidas e não expressadas, sendo esse um dos exercícios fundamentais de sua escola.

O trabalho com esse tipo de emoção justifica-se por vários motivos. O primeiro deles é que geralmente essas emoções consomem muita energia, ou por serem às vezes explosivas, ou por serem muito constantes, estabelecendo padrões crônicos. Além disso, elas participam da manutenção de estados inconscientes e mecânicos, perpetuando a baixa qualidade da consciência. Por isso, lutar contra essas emoções equivale a lutar contra a mecanicidade em geral, como será detalhado a seguir. Outras informações sobre a importância de se trabalhar com as emoções podem ser encontradas no último item desse texto.

### **As Emoções Negativas e o Falso Eu**

Grande parte da dificuldade em se trabalhar sobre as emoções reside na importância que se dá ao próprio ego, ou segundo Gurdjieff, ao ‘falso eu.’ O falso eu corresponde a uma estrutura complexa composta pela psicologia, visões, e valores que cada pessoa experimenta e reforça ao longo de sua vida. Essa estrutura resulta numa sensação de identidade que, apesar de aparentemente ser percebida como permanente, oscila ao longo do dia, ou seja, essa sensação central de ser ou de existir surge e desaparece dependendo do que acontece com a pessoa. Gurdjieff diferenciava essa estrutura reativa

(o falso eu) de um eu verdadeiro, que teria uma série de outros atributos, entre eles a permanência<sup>1</sup>.

O falso eu pode ser relacionado, basicamente, ao ego e às várias estruturas da personalidade, e geralmente, em situações onde essa identidade falsa é questionada ou colocada em xeque, as Emoções Negativas surgem de forma reacional, na tentativa de protegê-la e manter sua integridade. Por exemplo, uma discussão onde a visão que a pessoa tem de si mesma é questionada, pode muito frequentemente, desencadear emoções de raiva ou indignação, ou de medo ou frustração.

Em situações mais rotineiras, a visão do falso eu sobre si mesmo e sobre o mundo atua de forma bastante complexa para gerar as impressões. Assim, a representação que se tem dos eventos do dia a dia pode ser mais ou menos limitada por essas estruturas fundamentadas no ego, e isso pode gerar um série de mecanismos condicionados de compreender e, por conseguinte, responder aos estímulos presentes no dia a dia. Assim, lutar no sentido de superar as Emoções Negativas consiste em aprender a lidar com essas estruturas mecânicas e buscar perceber os estímulos de forma nova e também, representa-las internamente fugindo de velhos hábitos condicionados.

Além disso, a superação das Emoções Negativas tem um papel fundamental em ajudar a pessoa a separar-se de seus conteúdos do ego. Na maioria das vezes, confunde-se os valores, visões, representações e emoções baseadas no ego com aquilo que realmente se é, num processo de identificação. A luta em evitar as Emoções Negativas gera paulatinamente, uma separação e desidentificação com o ego e fortalece a capacidade de manter uma sensação de identidade mais permanente e verdadeira. É importante compreender também que essas Emoções são uma das pedras de apoio do falso eu, fundamentando, justificando e mantendo seus valores. Lutar contra elas significa expandir esses limites e ir em direção a um novo estado de ser.

Portanto, antes mesmo de tentar alterar a reação emocional em si, é necessário mudar a forma como os eventos são percebidos e registrados. Em primeiro lugar, estar mais consciente de si e da realidade ao redor é um passo essencial. Obviamente, desenvolver a capacidade da Atenção<sup>2</sup> é fundamental. Além disso, Gurdjieff sugeria que os eventos fossem percebidos enquanto se mantinha o estado de Recordação de Si<sup>3</sup>, um exercício fundamental do Quarto Caminho que basicamente sugere que o indivíduo mantenha a sensação de si mesmo sempre presente em sua consciência. Além disso, ele consiste numa das técnicas principais para diminuir a preponderância do falso eu.

Em segundo lugar, buscar uma forma nova de compreender os significados daquilo que está sendo percebido é também fundamental, evitando assim, criar representações internas excessivamente subjetivas e tingidas pelos vieses do falso eu. A partir daí, pode-se buscar uma nova forma de expressão emocional, onde as velhas atitudes

---

<sup>1</sup> Para aprofundar essa discussão são sugeridas as seguintes leituras: Essência e Personalidade ([http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/ess\\_pers.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/ess_pers.pdf)) e o tópico sobre “Múltiplos Eus” no texto sobre Auto Observação ([http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/auto\\_obs.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/auto_obs.pdf)).

<sup>2</sup> Ver Atenção em [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/atencao.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/atencao.pdf)

<sup>3</sup> Ver Recordação de Si em [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/recordacao\\_de\\_si.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/recordacao_de_si.pdf)

mecânicas e habituais são abandonadas e paulatinamente, substituídas por outras mais ricas e em harmonia com o momento presente.

Assim, superar as Emoções Negativas não consiste em, exclusivamente, assumir uma atitude externa caricatural de imparcialidade frente aos acontecimentos que deflagram os processos reacionais. Ou seja, não consiste tão somente em uma mudança de comportamento externo. O que se busca atingir é uma mudança interna, na forma como os estímulos e acontecimentos vindos da realidade são recebidos, percebidos e representados. Essa forma de percepção e representação deve ser alterada paulatinamente, e isso pode ser atingido com um esforço direcionado à modificação dessa falsa sensação de identidade discutida acima, e na flexibilização da identificação com o ego e seus valores. A partir disso, as Emoções Negativas podem ser superadas de forma honesta, sem causar inclusive, possíveis danos às estruturas da psique.

Portanto, esse trabalho propõe uma mudança muito mais profunda do que apenas comportamental ou externa. Não se trata de adotar uma atitude imitativa de autocontrole ou de selecionar emoções aleatoriamente, e sim alterar profundamente a forma de percepção que se tem de si mesmo e dos eventos da realidade, e passar a responder emocionalmente de forma mais livre e harmônica.

A superação das emoções negativas é fundamental no processo de desidentificação com o ego, e com o processamento inconsciente e condicionado das impressões. E somente é possível supera-las na medida em que surgir uma compreensão real de que essas emoções não têm uma relação verdadeira com a realidade e sim com conteúdos internos repetidos ao longo da vida. Elas são um subproduto de um processamento inconsciente e que, infelizmente, muitas vezes, constituem um simulacro de uma real capacidade de saborear a vida a cada momento. Elas substituem um contato real por algo que é velho, repetido infinitas vezes e que fecham as pessoas dentro de ciclos viciosos que parecem não ter saída. No entanto, a vida permanece aguardando, para ser vivida de fato e intensamente, momento a momento de forma real e direta.

### **Lidando com a mecanicidade - as tríades emocionais**

Quando se presta um pouco de atenção nas respostas emocionais, é fácil perceber que elas acontecem de forma bastante rápida e mecânica. Diante de um estímulo específico qualquer, a emoção associada surge imediatamente, e de forma também imediata, surge uma representação.

Por exemplo, quando se encontra uma pessoa que, segundo certas percepções pessoais, é considerada como sendo desagradável, imediatamente, o padrão de resposta comportamental é adaptado e desencadeado. Uma resposta emocional é então deflagrada, como por exemplo, irritar-se ou ficar de mau humor. Para propósitos práticos de desenvolvimento, sugere-se que seja buscado inserir conscientemente um intervalo de tempo entre a percepção da pessoa considerada desagradável e a representação interna dessa percepção. Nesse intervalo a pessoa procura ajustar seu ponto de vista de forma mais neutra, dando espaço para que essa representação seja

revista. Assim, a expressão da Emoção Negativa associada a essa impressão pode ser retardada, ajustada adequadamente, e então, abandonada ou modificada.

A busca por interpor um intervalo entre a percepção, a reação emocional e a representação é algo que necessita de algum esforço, uma vez que se trata de um processo incomum à maioria das pessoas. No entanto, esse esforço pode representar um primeiro passo no sentido de aprender a perceber e controlar a mecanicidade e os condicionamentos inconscientes que geralmente, controlam as percepções e reações. É como se um espaço de liberdade se abrisse, e com o tempo, a pessoa pode perceber o quanto as reações automáticas baseadas em emoções são, de certa forma, externas a ela mesma. Muitas vezes ela percebe que continua a exibir certos comportamentos por razões que já não têm mais sentido algum, e libertar-se dessas imposições equivale a libertar-se de uma série de regras e comportamentos adquiridos que lhe são externos e alheios.

Um próximo passo pode ser dado considerando-se que, geralmente as emoções reativas do dia a dia apresentam um caráter polar, por exemplo, tristeza em contraposição à alegria, ou dor em contraposição ao prazer. Porém, cada uma dessas polaridades podem ser trabalhadas a partir de outra perspectiva emocional, que no caso, busca equilibra-las. Assim, a proposta consiste em tentar gerar voluntariamente a emoção neutralizadora quando se flagra a si mesmo preso em uma das polares. Isso geralmente é possível quando a pessoa já é capaz de fazer o intervalo sugerido acima, pois implica numa capacidade de não mais reagir mecanicamente e de forma inconsciente frente a um estímulo, mas sim de forma consciente e voluntária. Ou seja, primeiro gera-se um espaço de consciência que antecede e evita a reação mecânica, e num passo seguinte, busca-se assumir voluntariamente uma emoção neutralizadora (ou não polar). Essas emoções possibilitam à pessoa desenvolver outras possibilidades de se encarar os eventos e acontecimentos, escapando das perspectivas mais mecânicas, às vezes muito rígidas e exageradas do ego.

Certas tríades foram desenvolvidas com o intuito de possibilitar um trabalho com as emoções. As tríades da Figura 1 lidam com emoções bastante comuns ao Centro Motor<sup>4</sup>, Centro este que, fundamentalmente, corresponde aos aspectos mais básicos, e por isso, geralmente mais condicionados, mecânicos e inconscientes do dia a dia, ou seja, o domínio da personalidade e do ego. Com o tempo, outras tríades podem ser desenvolvidas e trabalhadas. A Figura 1 consiste em um dos exemplos mais simples que ilustram o processo e que pode ser aplicado de forma prática.

A emoção neutralizadora é, antes de tudo, uma atitude emocional, que possibilita uma inversão no processo de geração das impressões. Ao invés de sofrer passivamente os resultados do processamento mecânico dos estímulos, reagindo de forma quase

---

<sup>4</sup> O conceito de “Centros” é nuclear dentro do Quarto Caminho. Em suas definições, Gurdjieff comparava o ser humano com uma Máquina, onde tudo é mecânico e reativo. Ele definia a Máquina como sendo dividida em vários compartimentos ou Centros que apresentavam uma série de funcionalidades. O Centro Motor seria dividido em três subcentros, o motor (aspectos físicos), emocional (aspectos emocionais) e intelectual (aspectos mentais). Esse Centro consiste na base fundamental da própria Máquina, pois resume em si as funcionalidades mais mecânicas e condicionadas, que foram geradas a partir de processos de aprendizado e de repetições ao longo da vida. Ver: [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/centros\\_primarios.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/centros_primarios.pdf); [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/centros\\_superiores.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/centros_superiores.pdf)

adormecida frente a eles, o indivíduo agora é capaz de agir. Ele se coloca numa perspectiva onde é capaz de lidar de forma ativa e consciente com as emoções polares do dia a dia, libertando-se de seus efeitos limitantes. Ao invés de reagir, ele passa a atuar conscientemente frente aos estímulos da realidade, fortalecendo sua capacidade de estar se relacionando de fato com o momento presente.

É também uma atitude porque possibilita uma relação mais saudável com as intempéries da vida, tornando o indivíduo apto a saborear e aprender com todos os elementos que lhe forem oferecidos. Assim, ele não mais será arrastado mecanicamente pelas polaridades emocionais, de forma praticamente impotente e sem controle, preso em imperativos primitivos de fuga ou sofrimento diante dos elementos negativos e anseio pelos positivos. Esse tipo de comportamento restringe a possibilidade de aprendizado e de crescimento, diminuindo as chances de aproveitar as reais oportunidades que a realidade oferece incessantemente nesse sentido.

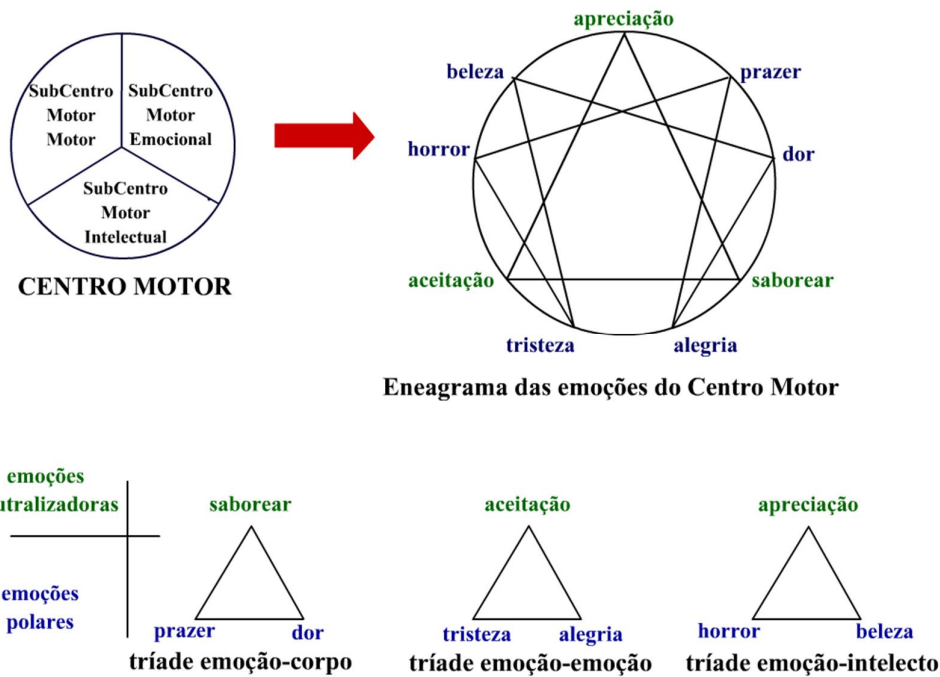


Figura 1. Um dos eneagramas<sup>5</sup> das emoções associadas ao Centro Motor com ênfase em três das principais tríades emocionais

Com a prática e aprofundamento de outras tríades baseadas nesse tipo de exercício é possível experimentar e vivenciar uma gama quase infinita de emoções. É importante compreender que devido aos aspectos mecânicos da consciência, geralmente, apenas uma série pequena e limitada de emoções é constantemente repetida e experimentada, perdendo-se assim a riqueza que existe em viver profundamente, emoções diversas e sofisticadas. Lutar contra as Emoções Negativas não consiste em tornar-se mais frio ou

<sup>5</sup> O Eneagrama faz parte da escola de Gurdjieff e procura mostrar como os processos acontecem dentro de certas regras, que determinam seqüências de passos ou eventos que não são apenas devido ao acaso. Para o Eneagrama ver [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/eneagrama\\_leis.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/eneagrama_leis.pdf)



alheio à realidade do dia a dia, ou pior, preso a uma série de caricaturas onde se finge estar isento de reações emocionais. Consiste na verdade em abrir as portas para uma emocionalidade totalmente nova que pode se expressar agora livremente e ser profundamente experimentada.

### **A importância da emoção**

Abaixo estão resumidos alguns dos fatores que justificam o trabalho com as Emoções Negativas.

- Controle do gasto de energia – Como já sugerido acima, as Emoções Negativas - seja por seu caráter explosivo ou por causa da permanência desses estados ao longo, às vezes, de muitos anos - atuam como processos constantes de gasto de energia, que poderia ser utilizada de forma mais útil. Especialmente nas propostas de aperfeiçoamento pessoal é fundamental que haja energia disponível para os processos de desenvolvimento de novos Níveis de Consciência<sup>6</sup>, como por exemplo, os estados de Presença, Recordação de Si e Auto-Observação<sup>7</sup>. Sem uma quantidade mínima de energia disponível é muito mais difícil lutar contra a imposição do estado de adormecimento sobre a consciência do dia a dia.
- Evitar a perda de tempo inútil - As emoções negativas geralmente fundamentam certos objetivos da vida diária que, em alguns casos, deveriam ser reavaliados. Exemplos disso poderiam ser atitudes por demais competitivas no ambiente de trabalho, ou por demais controladoras em relação à vida afetiva, ou na necessidade descontrolada por estar no foco das atenções ou liderar os jogos sociais, etc. Esse tipo de emoção pode acabar sendo supervalorizado e consumir a maioria do tempo útil de vida do indivíduo. Se em alguns casos ou situações elas podem consistir em traços importantes de caráter, em outros, elas são apenas aprisionadoras ou limitantes, e fundamentam-se em certos aspectos dos quais a pessoa deveria tentar se libertar e superar.
- Evitar a polarização excessiva das emoções - A visão comum da sociedade é de que apenas certas emoções são boas: existe quase uma obrigação constante em se sentir bem, em ser competitivo, alegre, pró-ativo, etc. como se a vida se restringisse exclusivamente a isso. É necessário perceber que o sofrimento pode apresentar também uma função muito útil, e pode conduzir a modificações poderosas e profundas. A fuga ou o medo de mergulhar em uma gama mais abrangente de emoções conduz o ser humano a perder o contato com dimensões fundamentais da vida humana. Sofrimento, tristeza, raiva, impotência, indignação podem ser ferramentas poderosas quando é necessário modificar certas situações das quais é impossível sair se houver uma acomodação

---

<sup>6</sup> Uma discussão mais extensa sobre o modelo de consciência que as escolas do Trabalho utilizam pode ser encontrado em [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/niveis\\_consciencia.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/niveis_consciencia.pdf)

<sup>7</sup> Essas três técnicas são utilizadas para o desenvolvimento da consciência e consistem basicamente, em certos conjuntos de práticas e exercícios. Detalhes sobre elas podem ser encontrados respectivamente, nos seguintes endereços: [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/presenca.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/presenca.pdf); [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/recordacao\\_de\\_si.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/recordacao_de_si.pdf); [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/auto\\_obs.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/auto_obs.pdf)



exagerada. Por isso, é necessário que haja um conhecimento de toda a gama possível de experiências e não apenas de uma parte. Qualquer aprisionamento, seja qual for a dimensão analisada, é limitador e reduz o potencial que o ser humano possui de viver uma vida plena. Deve-se, é claro, considerar que o mesmo vale para o exemplo oposto: uma supervalorização do sofrimento, seriedade, isolamento, sacrifício, etc. é igualmente um indicativo de limitação.

- Libertar-se de atitudes emocionais excessivamente repetitivas – Muitas vezes, a repetição de determinadas emoções, especialmente as que acarretam algum tipo de limitação ou prejuízo, pode trazer uma sensação de aprisionamento ou de que se está sempre voltando ao mesmo ponto. Exemplos disso poderiam ser relacionamentos pessoais que sempre conduzem a algum tipo de sofrimento, objetivos e metas que nunca são cumpridos, ou desencanto constante com a vida profissional. Outros exemplos são, comportamentos polares exacerbados como, por exemplo, atitudes derrotistas (“não consigo fazer nada”) ou temerárias (“consigo fazer qualquer coisa que eu quiser”) que quase sempre representam um desconhecimento de si mesmo e da realidade circundante. Por outro lado, certas emoções podem agir como sabotadores e devem ser reconhecidas e controladas. Orgulho, preguiça, inveja, entre outras, podem agir como desculpas que são geradas no sentido de evitar qualquer mudança ou questionamento das conveniências pessoais. Libertar-se dessas emoções crônicas e infundadas é crucial para que a pessoa atinja novos patamares de qualidade em relação à emocionalidade. Essas emoções repetitivas podem inclusive, deflagrar processos crônicos de doenças de ordem psicossomática, sendo às vezes necessária a intervenção de um profissional. Podem prender o indivíduo em estereótipos que em alguns casos, reduzem-no a padrões de comportamento muito rígidos e limitados.
- Reconhecer a associação entre emoção, postura corporal e pensamento - Saber usar as posturas do corpo e o pensamento de forma a modificar padrões emocionais é uma capacidade importante a ser adquirida. Muitas emoções crônicas se apoiam em pensamentos que são praticamente, compulsivos e inconscientes e que, geralmente, estão também ligados a posturas corporais igualmente crônicas e inconscientes. Diferentes indivíduos podem apresentar diferentes associações entre esses três fatores, mas quaisquer que sejam, elas geralmente mantêm padrões repetitivos de comportamento. A respiração também apresenta um papel fundamental nesse contexto e é uma ferramenta importante para auxiliar na mudança de padrões cristalizados. A tomada de consciência desses padrões é fundamental para que o indivíduo possa atuar sobre suas limitações e possibilitar a experiência de novas coloraturas emocionais. Exercícios que envolvem seja o corpo, o pensamento ou a respiração são bastante úteis, e desenvolver uma consciência dos hábitos mais comuns associados a essas esferas é fundamental.
- Aumentar a qualidade da vida afetiva - As relações humanas deveriam ser caracterizadas pela intensidade, flexibilidade e autenticidade das emoções e não

por padrões condicionados, limitados e repetitivos. Os eventos deveriam evocar emoções complexas e profundas, e não respostas robotizadas e previsíveis.

Para finalizar, é importante enfatizar que, no momento em que as emoções passam a representar experiências profundas e enriquecedoras, abre-se ao indivíduo um universo novo e desconhecido. As emoções que se situam fora do domínio do ego e do estado de adormecimento conduzem o ser humano a viver em um novo universo e se relacionar com ele de uma forma que é praticamente impossível aos imperativos mecânicos.

As Emoções Negativas - repetitivas, reativas e mecânicas - se tornam praticamente, desnecessárias e passam a representar um mero simulacro das experiências vividas dentro de novos estados emocionais e dificilmente poderão continuar alimentando a totalidade das necessidades do ser humano que experimentou esses estados.

Transformar as emoções é transformar a si mesmo – e com isso, abre-se a oportunidade de perceber a vida de forma nova.

### **Leituras adicionais**

Atenção: [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/atencao.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/atencao.pdf)

Recordação de Si: [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/recordacao\\_de\\_si.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/recordacao_de_si.pdf)

Auto-Observação: [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/auto\\_obs.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/auto_obs.pdf)

Presença: [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/presenca.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/presenca.pdf)

Níveis da Consciência: [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/niveis\\_consciencia.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/niveis_consciencia.pdf)

Centros Primários: [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/centros\\_primarios.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/centros_primarios.pdf)

Centros Superiores: [http://www.imagomundi.com.br/quarto\\_caminho/centros\\_superiores.pdf](http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/centros_superiores.pdf)

**Autoria:** [www.imagomundi.com.br](http://www.imagomundi.com.br)