

A IMPORTÂNCIA DE TRABALHAR EMOÇÕES



EM PSICOTERAPIA

Mariana B. Meliande

A IMPORTÂNCIA
DE TRABALHAR
EMOÇÕES
EM PSICOTERAPIA



MARIANA MELIANDE

psicologia clínica e especialidades

Copyright © 2025 Mariana B. Meliande.
Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste e-Book pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou quaisquer sistemas de armazenamento e recuperação de informação, sem autorização prévia e expressa, por escrito, da autora.



SOBRE A AUTORA

Mariana B. Meliande é Psicóloga (CRP 05/45632) com Especialização em Psicoterapia Corporal Reichiana e Psicologia Perinatal. Trabalha em consultório com atendimentos individuais de adolescentes e adultos, terapia de casal, orientação vocacional e grupos terapêuticos. Seus principais temas de estudo e trabalho são: Adolescência, Perinatalidade, Parentalidade, Transtornos Alimentares, Ansiedade, Depressão, Dependência Emocional, Relacionamentos Abusivos e Violência Contra a Mulher.

Para mais informações acesse:

www.marianameliandepsi.com.br



MARIANA MELIANDE
psicologia clínica e especialidades



INTRODUÇÃO

Você certamente já experimentou medo, raiva ou tristeza. Já sentiu admiração, orgulho, amor, ciúme ou inveja. À todas essas sensações que comportam um significado diante de um contexto específico, damos o nome de emoções, ou sentimentos. Todos os dias experimentamos diferentes emoções, e mesmo não estando conscientes delas, podemos observar seus efeitos em nossos comportamentos ou em sensações físicas que podem ir desde palpitações, dores agudas ou crônicas até sensações difusas, as quais não conseguimos descrever com precisão.

Trabalhar emoções em psicoterapia significa olhar tanto para dentro de si quanto para as relações interpessoais, afinal, todos nós temos sentimentos e também somos tocados pelos sentimentos das pessoas com as quais nos relacionamos. Estar consciente das próprias emoções possibilita a abertura para novos pensamentos e comportamentos, e nos ajuda a enfrentar desafios, nos tornando mais hábeis para identificarmos nossas reações diante de dificuldades, nos expressarmos com mais clareza e nos relacionarmos de forma mais verdadeira.

Te convido à leitura deste pequeno texto e espero que ele possa te ajudar a entender um pouco mais sobre essa dimensão tão importante da vida humana, que são as nossas emoções. E que nessa jornada, você se interesse mais por esse tema, e perceba que elas dizem muito sobre nós e podem ser grandes aliadas nas transformações que precisamos realizar em nós mesmos.

Boa viagem!



PARTE 1

Entendendo emoções

Nos últimos anos, maior ênfase vem sendo dada ao estudo e compreensão das emoções humanas, principalmente devido ao aumento do número de transtornos ansiosos e depressivos, classificados nos manuais médicos como transtornos de humor (ou afetivos). Todos sabemos falar um pouco sobre emoções, e muitas vezes dizemos que estamos emocionados quando descrevemos um estado provocado por um livro, um filme ou uma série que assistimos na TV. Embora o “estar emocionado” não defina exatamente a emoção sentida, indica a passagem de um estado para outro. Podemos nos emocionar e reagir de diversas maneiras, seja rindo, chorando ou sentindo o coração bater mais rápido. Existem centenas de emoções, mas nem sempre prestamos a devida atenção a elas, o que normalmente se torna um problema que não reconhecemos como tal.

Uma emoção é sempre desencadeada por um estímulo, que costumamos chamar de gatilho. Esse estímulo pode ser uma situação atual (um evento físico, uma interação social, um susto,

uma perda, etc...), a lembrança de um evento do passado, um pensamento sobre qualquer situação, a antecipação do futuro, ou até mesmo uma emoção prévia. Inúmeras situações podem servir como gatilhos, o que irá variar de pessoa para pessoa e também com a mesma pessoa em momentos diferentes. Isto pode ser explicado pela história de vida individual, pela cultura e pelas normas sociais, e justifica o porquê duas pessoas sentem emoções diferentes diante de uma mesma situação, e também a variedade de expressões emocionais.

Do ponto de vista evolutivo, as emoções são um reflexo da evolução da espécie humana e de algumas espécies animais, tendo sido fundamentais ao longo do tempo para adaptação ao meio.

De modo geral podemos dizer que emoção é um processo passageiro que envolve múltiplos fatores que surgem quase simultaneamente. O primeiro aspecto a se entender é que uma emoção é sempre uma reação a uma determinada situação, seja um acontecimento externo ou algo interno, próprio da pessoa, como por exemplo um pensamento, uma sensação física, ou até mesmo uma outra emoção. Diante desta situação, o corpo se prepara para agir desencadeando reações fisiológicas, que podem ser respiração mais acelerada, taquicardia e agitação, entre outras. Em meio a estas reações (e de forma muito rápida), podem surgir pensamentos e atribuições de valor, além de uma impressão subjetiva que pode ser agradável ou desagradável, o que contribui

para a classificação da emoção em boa ou ruim (confortável ou desconfortável; positiva ou negativa...). Este julgamento pode ajudar numa tomada de decisão, caso exista tempo hábil para isso.

Quando se está diante de um perigo em que a integridade ou a vida estão ameaçadas, não há tempo para pensar no que fazer, e nesse caso a reação do organismo leva à uma ação automática. É o que acontece na reação de luta ou fuga, em que o organismo se prepara para enfrentar ou se proteger de um perigo.

Quando o perigo é real, a resposta do organismo é adaptativa, pois visa à sobrevivência.

Quando o perigo é imaginário (o que acontece num ataque de pânico, por exemplo), a resposta é desadaptativa e causa sofrimento à vida.



PARTE 2

A importância das emoções nas nossas vidas

Todos nós sentimos emoções diariamente e lidamos com os seus efeitos no nosso comportamento, que muitas vezes é impulsivo (agimos sem pensar), ruminativo (alimentando sentimentos ou pensamentos de forma recorrente) ou de esquiva (fugimos de um problema). Nenhuma dessas saídas contribui de fato para que se aprenda a agir de forma regulada frente a uma emoção, o que geralmente traz mais prejuízos à saúde física e mental, do que benefícios. Portanto, aprender mais sobre emoções pode ajudar a esclarecer vários comportamentos, levando à quebra de padrões que reproduzem sofrimentos muitas vezes incompreendidos.

Existem diferentes teorias que compreendem como se dá o processo emocional e suas expressões, sendo uma das mais amplamente aceitas a teoria das **emoções básicas**. Segundo o psicólogo americano Paul Ekman, temos sete emoções básicas que são: **alegria, raiva, medo, desprezo, surpresa, nojo e tristeza**. A principal característica destas emoções é que elas

podem ser reconhecidas por suas expressões faciais em diferentes culturas, o que sugere a sua universalidade. Através de extensas pesquisas, Paul Ekman mapeou macro e micro expressões faciais específicas para cada emoção, obtendo resultados que deram suporte aos seus estudos.

Enquanto as macro expressões são reações emocionais espontâneas e mais duradouras, como o sorriso, as micro expressões ocorrem em frações de segundos, de forma involuntária e são resultantes da tentativa de dissimular uma emoção, o que pode acontecer em função da educação recebida. Questões como: quais emoções são mais aceitas num determinado grupo social ou período, quais são as formas de expressá-las, ou como e quando expressá-las, são códigos de conduta social que influenciam a maneira como sentimos e nos expressamos emocionalmente. As expressões emocionais por sua vez podem ser compreendidas como uma forma de comunicação social. Através da maneira como nos expressamos ou da leitura que fazemos das expressões de outras pessoas somos capazes de estabelecer vínculos, solucionar problemas, perceber necessidades e resolver conflitos.

O mundo emocional de um bebê não está formado ainda, ele não sabe o que é sentir raiva, medo ou tristeza. Conforme cresce, precisa aprender a lidar com cargas afetivas sentidas no seu corpo que somente mais tarde terão significados. Uma criança que corre, brinca e grita experimentando prazer e alegria, ainda está aprendendo a integrar as sensações físicas da emoção ao nome

“alegria” e com a ideia que faz do que é estar alegre. A mesma coisa acontece na famosa fase da birra, onde a criança sente raiva e frustração em seu corpo, mas ainda não é capaz de integrar a sensação física com o nome da emoção e com a ideia mental da raiva. O aprendizado emocional, portanto, começa na infância e se estende ao longo do ciclo de vida de uma pessoa.

Quando recebemos uma educação do tipo repressora, ou quando somente determinadas emoções são aceitas e outras são rejeitadas pela família de origem e até mesmo pela sociedade (por exemplo, raiva ou inveja), o resultado é que crescemos acreditando que precisamos esconder qualquer resposta emocional, ou pelo menos algumas delas.

Não aprendemos a lidar adequadamente com o que sentimos, e ficamos sem entender a finalidade das nossas emoções. Este é um caminho que está na base de vários sintomas e transtornos psicológicos e também de doenças físicas sem causa orgânica diagnosticada.

Inúmeros são os casos de pessoas que chegam aos consultórios de psicoterapia sentindo-se vazias, como se não fizessem parte de sua própria vida. Podem ser pessoas bastante racionais e que parecem frias e distantes (mas que apesar disso expressam grande sofrimento) ou pessoas dominadas por emoções intensas que sofrem com dificuldade de pensar racionalmente sobre situações do dia a dia e tomar decisões simples.

Na idade adulta, essa desregulação emocional derivada da infância ajuda a alimentar crenças e fantasias que a pessoa faz sobre si mesma e sobre o mundo que a cerca, que quase nunca correspondem à realidade. Por isso, em psicoterapia, é fundamental não apenas compreender as causas da dificuldade, mas também reconhecer como ela impacta a vida atual.

O objetivo é estimular no paciente mudanças de pensamento e comportamento, ajudando-o a lidar com as situações de forma mais alinhada à realidade, em vez de ser guiado por suas crenças e fantasias.



PARTE 3

As emoções no processo terapêutico e a regulação emocional

Uma pergunta frequente nos consultórios de psicoterapia é **“O que você sente quando fala sobre isso?”**. Trazer a emoção para o *setting* terapêutico é uma ferramenta muito importante para o autoconhecimento e mudança de comportamento.

Muitos são os momentos em que os pacientes relatam fatos e eventos da vida sem se darem conta da gama de emoções envolvidas. Quando indagados sobre o que sentiram, alguns não sabem responder, outros tentam mudar de assunto e outros ainda são tomados por fortes reações, como choro contínuo.

Muitas pessoas acreditam que não adianta falar sobre o que se sentiu no passado, alegando que nada poderá mudar o que já aconteceu. Porém, entrar em contato com as emoções no momento de vida atual, mesmo que estejamos falando de situações muito antigas, é o que permite o reprocessamento dessas emoções e prepara o paciente para começar a lidar com

elas de forma mais verdadeira.

A repressão emocional aprendida na infância e que se estende até a vida adulta e é resultado do bloqueio para se evitar sentir ou expressar emoções. Muitas vezes a criança aprende que para agradar e ser amada não pode demonstrar sentimentos de raiva, desapontamento ou ciúmes.

Esta crença se perpetua ao longo de sua vida desenvolvendo um padrão emocional e comportamental de rigidez com sensação de vazio interior, que traz impactos psicológicos como ansiedade e depressão, baixa autoestima, dificuldade de iniciar ou manter relacionamentos amorosos e afetivos, explosões emocionais (raiva ou ciúmes, por exemplo), distúrbios do sono e aumento dos níveis de estresse no corpo, doenças psicossomáticas e doenças autoimunes.

Uma emoção geralmente não se manifesta sozinha. Vamos utilizar como exemplo a raiva que uma pessoa sente de alguém que traiu a sua confiança no trabalho, mas esta pessoa não tolera sentir raiva porque acredita que pessoas boas não podem ter esse sentimento. Isso acarreta uma segunda emoção que é a culpa. Ela começa a se culpar por sentir raiva, e tenta reprimi-la a qualquer custo, porém quando encontra a colega de trabalho, seu coração acelera, e ela tem vontade de dizer tudo o que pensa. Ela então “engole” esses sentimentos e se entristece porque não consegue deixar de sentir a raiva e simplesmente esquecer, o que faz com que se sinta ainda mais culpada.

Agora, ao invés de uma emoção, temos três agindo na mesma pessoa, que quando mais faz força para reprimir a raiva, mais fracassa nas suas tentativas, sentindo-se incapaz. Algum tempo depois começa a sentir dores de cabeça e dores de estômago frequentes, suspeita que essas dores estejam relacionadas com seus sentimentos, mas não sabe como sair dessa situação.

Todos sentimos saudades, medo, ansiedade, frustração, raiva, amor, inveja e ciúmes em algum momento. Aprendemos que algumas emoções são boas como amor, alegria, contentamento, e que outras são ruins, como o medo, a raiva, a tristeza e a inveja, mas quando percebemos que todas as emoções são transitórias e estão ligadas à ideias que temos sobre nós mesmos e sobre o mundo, fica mais fácil entender suas manifestações e o que é possível fazer em diversas situações.

Sempre existe uma relação entre emoção, pensamento e comportamento, e é nesta relação que deve se estabelecer o processo de regulação emocional.

Quanto menos distorcida for essa relação, maior a capacidade de uma pessoa se auto regular emocionalmente.

A **regulação emocional** é um processo fundamental em todas as etapas da vida. Ela envolve a capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções, respondendo aos desafios do dia a dia de forma adaptativa, o que significa não ser dominado por emoções intensas e responder com igual intensidade, e também não reprimi-las. Aceitar emoções difíceis e as sensações desagradáveis provocadas por elas é um passo muito importante neste processo.

Estas habilidades podem ser trabalhadas e fortalecidas no ambiente seguro da psicoterapia, onde através do vínculo terapêutico o paciente se sente confiante para expor e enfrentar suas emoções e pensamentos associados, buscando estratégias de comportamentos mais compatíveis com cada situação vivenciada.

Algumas estratégias de regulação emocional utilizadas em psicoterapia são:

1. Expressão emocional: o terapeuta ajuda o paciente a estabelecer ou ampliar a capacidade de falar sobre seus sentimentos difíceis, fazendo contato com sensações e/ou memórias desagradáveis para aprender a suportar o desconforto, que muitas vezes é a chave para as mudanças necessárias;

2. Auto acolhimento e autocompaixão: o terapeuta acolhe e ajuda o paciente a aprender a se acolher nos momentos difíceis e a aceitar suas dificuldades, tratando-se com gentileza e respeito;

3. Respiração consciente: o terapeuta ajuda o paciente a trabalhar a sua respiração, o que produz sensação de relaxamento e ajuda a manter o foco no momento presente;

4. Reestruturação cognitiva: o terapeuta ajuda o paciente a identificar crenças, pensamentos disfuncionais e idealizações que funcionam como mecanismos de defesa, ajudando-o a enfrentar seus desafios de forma mais realista.

Na **Psicoterapia Reichiana**, além do trabalho verbal, propomos exercícios e dinâmicas envolvendo o corpo, o que facilita a manifestação de sensações, lembranças ou crenças que estejam atuando em favor da repressão das emoções.

Alguns exercícios frequentes são:

1. Exercícios respiratórios: o terapeuta ajuda o paciente a expandir a capacidade respiratória, cuja contenção costuma estar ligada à contenção do choro (tristeza);

2. Vocalizações: o terapeuta trabalha a expressão sonora do paciente, com o objetivo de ajudá-lo a melhorar ou até mesmo modificar seus padrões de comunicação verbal;

3. Expressão de movimento: o terapeuta trabalha a consciência corporal do paciente, encorajando-o a explorar novos movimentos para que se torne capaz de adotar comportamentos mais alinhados às suas expectativas.



PARTE 4

Para concluir...

As emoções são fundamentais na experiência humana, influenciando nossos pensamentos, comportamentos e relações interpessoais. Elas cumprem funções adaptativas essenciais, como nos alertar sobre perigos, fortalecer vínculos e orientar nossas escolhas, no entanto, quando não compreendidas ou desreguladas, podem se tornar fontes de sofrimento e desajuste emocional.

A regulação emocional nos ajuda a lidar de forma mais equilibrada com os desafios do dia a dia.

Estratégias como o reconhecimento e a aceitação das próprias emoções, o desenvolvimento da autoconsciência e o uso de técnicas de auto regulação possibilitam um manejo mais saudável dos sentimentos. Nesse processo, a psicoterapia desempenha um papel essencial, oferecendo um espaço seguro para explorar emoções, compreender padrões de resposta emocional e desenvolver estratégias mais eficazes de regulação.

Por meio do acolhimento e da escuta qualificada, o trabalho psicoterapêutico ajuda o paciente a repensar suas experiências passadas e atuais, lidar com conflitos internos e fortalecer sua capacidade de auto regulação. Dessa forma, compreender e aprimorar a regulação emocional, com o suporte adequado, não apenas melhora a qualidade de vida individual, mas também fortalece relações interpessoais, promovendo uma convivência mais harmoniosa e significativa.



REFERÊNCIAS

EKMAN, P.. ***A linguagem das emoções***. São Paulo. Lua de Papel, 2011.

DAMÁSIO, A.. ***O erro de Descartes: Emoção, razão e cérebro humano***. São Paulo. Companhia das Letras, 2015.



MARIANA MELIANDE

psicologia clínica e especialidades



(21) 99664-4799



psicologamariana.bm@gmail.com



@psicologamarianameliande



@marianameliandepsi



www.marianameliandepsi.com.br