FOLHA GRATUITA

Vocabulário emocional

Da frase "estou mal" à palavra exata

Pôr um sentimento em palavras já ajuda a regulá-lo. Num estudo de neuroimagem, rotular a emoção reduziu a ativação da amígdala, região ligada às reações de alarme (LIEBERMAN et al., 2007), e pessoas que distinguem emoções próximas regulam melhor o que sentem (BARRETT et al., 2001). Use esta folha quando perceber uma emoção forte: encontre a família e, dentro dela, a palavra mais precisa.

Tristeza

Decepção: algo esperado não aconteceu.
Melancolia: tristeza difusa e calma.
Luto: a dor de uma perda real.
Saudade: falta de alguém, de um lugar ou de um tempo.
Desamparo: sentir-se só diante de algo grande.
Desânimo: falta de energia para começar.

Raiva

Frustração: um objetivo foi bloqueado.
Indignação: percepção de uma injustiça.
Impaciência: o ritmo não é o que você precisa.
Irritação: incômodos pequenos que se acumulam.
Ressentimento: mágoa antiga que volta.
Ciúme: medo de perder algo para outra pessoa.

Medo

Ansiedade: preocupação com o que ainda não aconteceu.
Apreensão: expectativa tensa diante do incerto.
Preocupação: pensamento que volta ao mesmo problema.
Insegurança: dúvida sobre a própria capacidade.
Pânico: medo súbito e intenso, com reação do corpo.
Vulnerabilidade: sensação de estar exposto.

Vergonha e culpa

Culpa: acreditar que fez algo errado.
Constrangimento: exposição incômoda e passageira.
Humilhação: sentir-se diminuído por alguém.
Vergonha: sentir que há algo errado em você.
Arrependimento: desejo de ter escolhido outro caminho.

Cansaço

Esgotamento: reserva de energia zerada.
Sobrecarga: mais demandas do que é possível atender.
Saturação: excesso de estímulos ou de gente.
Tédio: nada parece interessante agora.
Apatia: pouca vontade de sentir ou fazer.

Alegria

Contentamento: satisfação tranquila.
Entusiasmo: energia para algo que está por vir.
Orgulho: satisfação com o que fez.
Gratidão: reconhecer algo bom que recebeu.
Alívio: uma tensão que passou.
Serenidade: calma interior, mesmo com problemas.

O intervalo de três perguntas

Depois de nomear a emoção, antes de agir a partir dela, responda:

1. Qual é o fato, sem interpretação?

2. Que julgamento estou fazendo sobre ele?

3. Existe outra leitura, igualmente compatível com os fatos?

Nomear não é reprimir. Esconder a emoção mantém o corpo ativado sem reduzir o sentimento; reavaliar a situação reduz a emoção sem esse custo (GROSS, 1998).

> **Para ir além.** A regulação das emoções é tema do capítulo 14 do livro *A arquitetura da felicidade* e da aula 5 do curso em vídeo. A versão interativa desta folha está em aarquiteturadafelicidade.com.br/ferramentas/de-nome-ao-que-voce-sente/.

As definições são de uso prático e não são classificações clínicas. Se emoções difíceis são constantes e pesam na sua vida, procure um profissional de saúde. O CVV atende gratuitamente pelo telefone 188, 24 horas.

Referências

BARRETT, L. F. et al. Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. Cognition and Emotion, v. 15, n. 6, p. 713-724, 2001.

GROSS, J. J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology, v. 74, n. 1, p. 224-237, 1998.

LIEBERMAN, M. D. et al. Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychological Science, v. 18, n. 5, p. 421-428, 2007.