

Acolhendo nossos sentimentos e emoções: uma gentileza conosco

Priscilla Mariana Lourenço Cardoso Saab

<http://lattes.cnpq.br/5610961167810580>

Antes mesmo de nascer o ser humano já lida com suas emoções e sentimentos dando significados diversos a cada processo vivido. Porém administrar e aprender a ter uma inteligência emocional não é algo simples e muito menos ensinado na escola.

Emoções são reações do nosso cérebro a estímulos externo. É algo que não controlamos, não envolve nosso pensar, são reações imediatas que podem até trazer mudanças em nosso corpo, um sorriso, por exemplo, ao ler uma mensagem de alguém especial.

Já os sentimentos exigem construções, eles se formam após experiências vividas e criam determinados resultados. Podem até ser disfarçados. Sabe quando estamos insatisfeitos com algo e por dentro nossos pensamentos são destrutivos, mas estamos com um sorriso no rosto? Estamos escondendo nosso verdadeiro sentimento.

O indivíduo precisa estar disposto a entrar em contato novamente com suas dores e alegrias para que assim haja uma ressignificação daquele processo.

Não é para qualquer um se dispor a entrar em contato com suas emoções e sentimentos, é necessária muita gentileza consigo mesmo, até escrever estas linhas aqui é um momento de catarse, necessária, para dividir com você a vivência que foi apresentada durante o evento **“Diálogos Educacionais Interdisciplinares: As pessoas com deficiência e as tendências humanizadoras das Gentilezas”**.

A ciência da Gentileza apresentada pela Profa. Dra. Ana Maria Ramos Sanchez Varella busca elementos multiplicadores e ações positivas transformadoras para que as pessoas atingidas levem às outras. Esse é o grande objetivo da ciência da Gentileza: impactar a sociedade e assim ocorrer mudanças. E acolher nossas emoções e sentimentos faz parte desse processo transformador.

Como transformar a sociedade em que vivo se não consigo acolher o que sinto, o que me perturba, o que me move, o que me transforma?

Posso acolher todos os meus sentimentos e emoções? Sim, pode e deve acolher os seus sentimentos mais lindos e puros e aqueles mais sombrios e perturbadores. O que não se deve fazer é se apegar a eles.

Para te ajudar a entender como fazer isto te convido a este momento de conexão interior. Você aceita?

Coloque uma música, de preferência um som da natureza ou algo sem letra para não te influenciar muito.

Busque um lugar que se sinta confortável e segura, esse é um fator bastante importante já que a vergonha e o medo nos atrapalham para uma conexão verdadeira.

Sente-se, descanse suas mãos nas coxas com as palmas para cima.

Inspire pelo nariz e expire pela boca três vezes.

Virá um pensamento, sensação, algo. Acolha isto com gentileza, diga que o reconhece, agradeça e deixe ir.

Inspire e expire mais três vezes, mas agora vamos direcionar essas respirações para perceber nosso corpo físico. Como ele está? Tem algum ponto de dor? Há um pequeno desconforto? Ou está tudo em equilíbrio?

Novamente acolha o que virá, reconheça, agradeça e deixe ir.

Aos poucos retorne ao momento presente, sinta seu corpo e sorria gentilmente agradecendo você que se permitiu sentir, acolher e nomear ou renomear suas emoções, sentimentos e sensações.

Celebre este momento com uma música dançante de sua preferência e dance.

Perceba como alguns minutos gentis podem ser sementes transformadoras de gentileza, você gentilmente se transformou e agora essa transformação reverberará em seu meio.

Faça a transformação em você e para você e assim como uma mina d'água aos poucos sua semente de gentileza atingirá o mar de seres que vive neste planeta.

Referências

Preethaji, Krishnaji. **Os quatro segredos sagrados para o amor e a prosperidade**: Um guia para viver em um belo estado de ser. Tradução Carolina Simmer. 1ª ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2020.

CONQUER, J. **Inteligência Emocional**. Curso Inteligência Emocional Gratuito. 06 novembro 2020. Notas de Aula. Curso de On-line Escola Conquer.

<https://blog.psicologiaviva.com.br/emocoes-e-sentimentos-na-constituicao-do-individuo/>

<https://www.cvv.org.br/blog/voce-sabe-a-diferenca-entre-emocao-e-sentimento/>