

# O refém emocional

Resgate sua vida afetiva

Leslie Cameron-Bandler  
Michael Lebeau



**summus  
editorial**

Do original em língua inglesa  
*THE EMOTIONAL HOSTAGE*  
*Rescuing your emotional life*  
Copyright © 1986, 2019 by Michael Lebeau  
e Leslie Cameron-Bandler  
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial Ltda.

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Assistente editorial: **Marina Vitale**  
Tradução: **Heloísa Martins-Costa**  
Revisão técnica: **Renata Riecken**  
Preparação: **César Carvalho**  
Revisão: **Sofia Mendes**  
Capa: **Delfin [Studio DelRey]**  
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**  
Diagramação: **Natalia Aranda**

## **Summus Editorial**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
<http://www.summus.com.br>  
e-mail: [summus@summus.com.br](mailto:summus@summus.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

*Passamos por este mundo apenas uma vez. Poucas tragédias podem ser maiores que a atrofia da vida; poucas injustiças podem ser mais profundas do que ser privado da oportunidade de competir, ou mesmo de ter esperança, por causa da imposição de um limite externo, mas que se tenta fazer passar por interno.*

— Stephen Jay Gould, *A falsa medida do homem*

# Sumário

1. O refém emocional .....	11
2. Um mundo de escolhas emocionais.....	29
3. As emoções são a fonte .....	37
4. A estrutura das emoções .....	57
5. As peças do quebra-cabeça.....	65
6. Como direcionar as emoções.....	101
7. Como selecionar as emoções.....	111
8. Como ter acesso às emoções.....	127
9. Como expressar as emoções .....	153
10. Como utilizar as emoções.....	171
11. Prevenção .....	193
12. Expectativa.....	205
<i>Resumo dos procedimentos</i> .....	209
<i>Referências</i> .....	222

# 1. O refém emocional

Vivíamos um conto de fadas. Pelo menos, era o que pensavam nossas famílias, amigos, colegas e alunos. Como prova, apontavam nosso sucesso profissional, nossa casa encantadora, nosso filho alegre e o amor romântico e apaixonado que tínhamos um pelo outro. Mas, por trás das armadilhas do sucesso profissional, oculta das pessoas que nos cercavam, nossa vida era um tormento. Éramos reféns de uma força poderosa e pouco compreendida: nossas emoções. Nas primeiras tentativas para nos libertar delas, aprendemos a dar valor à seriedade da nossa luta. Também descobrimos que não estávamos sozinhos.

Todos nós somos, de uma maneira ou de outra, reféns de nossas emoções. Algumas pessoas sentem-se presas e reprimidas por temer a intensidade da sensação de incapacidade, tristeza, mágoa e rejeição. Para esses indivíduos, as emoções são como um campo minado. Eles passam pela vida pisando nas pontas dos pés, tentando evitar sentimentos perigosos. Ao primeiro sinal de uma forte reação emocional, retraem-se. Evitam situações carregadas emocionalmente, como discutir com o companheiro, visitar um conhecido que está internado ou passar um tempo com um amigo deprimido. Para se pouparem da dor e da rejeição, evitam o contato mais íntimo com outras pessoas. Fogem também dos desafios profissionais. Só assim evitam surpresas desagradáveis, como a impressão de incapacidade. Essas pessoas fogem de grandes áreas da vida, assim como outras evitam ver filmes de terror. Nesse processo, deixam de vivenciar inúmeras experiências valiosas.

Outras pessoas jamais conseguem expressar seu potencial porque emoções como medo, incapacidade e dúvida impedem-nas de tomar decisões e correr riscos. Reféns de suas emoções, estão como que paralisadas. Uma mulher solitária se acha tímida e evita a companhia de outras pessoas. A mãe desempregada sente-se incapaz e se comporta de maneira tola, apesar de ser inteligente. O adolescente teme fracassar ou fazer papel de ridículo:

assim, deixa de aprender novas habilidades, como dançar, falar em público ou desenhar. Uma dona de casa de meia-idade se sente insegura e jamais sai dos limites do lar, mesmo que sinta tédio e ressentimento.

Muitas pessoas são vítimas de sequestros constantes praticados por suas emoções. As emoções fortes as abatem, como uma série de ondas, afastando-as dos pensamentos ou das atividades em que estavam envolvidas. Por fim, elas desistem de atingir seus objetivos. Outras são seduzidas pela sensação de conforto que lhes trazem algumas poucas emoções familiares. Tornam-se cegas à grande gama de colorido, matiz e sombra da paleta de emoções que por direito nato pertence a todo ser humano. O preço que pagam por isso é uma vida profundamente empobrecida.

Há pessoas que são escravas das emoções de outras. Uma de nossas clientes se enquadrava nesse caso. Se seu marido estava confiante em fechar um negócio, ela se sentia aliviada. Enquanto os filhos estivessem felizes, ela também estaria. Se sua melhor amiga achava que podia salvar o próprio casamento, nossa cliente ficava descansada. Sua capacidade de sentir emoções dependia das reações das outras pessoas. Seu equilíbrio emocional dependia do humor dos outros. Cada vez que o humor das outras pessoas mudava, o que acontece com frequência, era como se lhe tivessem puxado o tapete debaixo dos pés. Passava grande parte do tempo tentando melhorar o humor dos outros, para que também pudesse ter um momento de prazer. Parecia um equilibrista tentando manter quinze pratos na ponta de uma vara — o dia inteiro, todos os dias. Não é de surpreender que dissesse estar sempre lutando para manter o equilíbrio.

Em seus esforços para eliminar a dor de certas emoções desagradáveis ou para conseguir um estado de prazer, algumas pessoas tornam-se escravas das drogas. Heroína, cocaína, maconha, álcool, açúcar, anfetaminas, calmantes, nicotina e cafeína são substâncias que alteram o humor. Quem as utiliza está fazendo um esforço deliberado para mudar ou ter acesso a certas emoções. Porém, no caminho, tornam-se reféns das drogas. A escolha e o controle da situação são intermediados pela dependência.

Há ainda outro tipo de pagamento que muitos de nós efetuamos pelas emoções desagradáveis que sentimos. Está clinicamente provado que certas doenças fisiológicas são fruto da sujeição crônica a emoções como medo, humilhação, preocupação, pressão, raiva, sensação de incapacidade e desamparo, entre outras. Depois de certo tempo, essas emoções podem

gerar níveis perigosos de estresse, que levam a pressão alta, úlceras, doenças cardíacas e outros distúrbios degenerativos.

No livro *Is it worth dying for?* [Vale a pena morrer por isso?], o dr. Robert S. Eliot descreve os resultados de suas pesquisas como especialista cardiovascular, para tentar determinar por que os funcionários do centro aeroespacial de Cabo Canaveral tinham mais infartos do que a média da população.

Descobri que o problema não era causado pelo disparo dos foguetes, mas pela demissão dos funcionários. O governo passara a considerar a corrida espacial uma prioridade menor, e cada vez que um lançamento era bem-sucedido, 15% dos trabalhadores que haviam participado dele eram despedidos... Exames físicos e laboratoriais feitos nos engenheiros do centro de lançamento demonstraram que não havia nenhuma taxa excepcional de fatores de risco de doenças cardíacas. Mas descobri um sentimento geral de *ansiedade, depressão, desespero e desamparo*. (Eliot e Breo, 1984, p. 15, grifo nosso)

O estresse causado pelo medo constante de perder o emprego — e a segurança e o prestígio inerentes a ele — criou uma população que tinha as mais altas taxas de “alcoolismo, ingestão de drogas, divórcio e mortes súbitas por ataque cardíaco”. O dr. Eliot descreve em seguida os estudos realizados em laboratório com vários tipos de animais, que demonstram que há uma ligação direta e significativa entre o estresse emocional e o bem-estar físico.

Um dos casos mais expressivos do efeito adverso do estresse de longa duração é o que chamo de “fator de risco de 4,5 metros” de doenças cardíacas. O babuíno *Hamadrias* demonstra um apego emocional por sua companheira que dura toda a vida. Pesquisadores russos retiraram os machos e os colocaram a uma certa distância — talvez 4,5 metros —, em uma jaula separada, mas à vista de suas companheiras. Um outro macho foi colocado na jaula da fêmea. O babuíno isolado era obrigado a ver sua parceira com seu novo companheiro. Ele não podia fazer nada para mudar a situação e precisava suportá-la. Sem que houvesse nenhuma alteração na dieta alimentar, nem qualquer outro fato extra, em seis

meses os babuínos passaram a apresentar todos os sintomas das doenças cardíacas encontradas no mundo industrial moderno: alguns apresentaram pressão alta, outros tiveram infartos, e outros ainda morreram de ataques cardíacos fulminantes.

Animais não são seres humanos, sem dúvida, mas é provável que também nos homens, a partir de uma sensação de desespero, de desesperança, possa surgir um nível de estresse químico que acabe com a resistência física. Foi isso que aconteceu com os engenheiros aeroespaciais de Cabo Canaveral. (Eliot e Breo, 1984, p. 16-17)

Existem muitas maneiras de se tornar um refém, sendo mantido preso e prejudicado pelas emoções, mas o resultado é sempre o mesmo. Os reféns emocionais passam grande parte da vida a serviço de suas emoções, sacrificando a vida por elas em vez de colocá-las a serviço de sua vida. Como o leitor poderá verificar, nós — os autores deste livro — também estávamos presos, de maneiras diversas, por nossas emoções. Leslie tinha pouca escolha sobre as emoções que sentiria a cada momento, não conseguia prever o que viria a seguir e não tinha como se proteger. Vivia uma realidade emocional tão intensa quanto ditatorial. O medo de Michael em relação a emoções desagradáveis o levou a desenvolver uma personalidade temperamental e violenta, ao mesmo tempo que hesitante e retraída. Quando ele sentia mágoa, raiva ou rejeição, entrava numa espiral descendente que o mantinha nesse estado doloroso durante semanas e até meses. Isso o deixava desesperado, dependente e se sentindo vítima dos males do mundo.

Este livro conta o que fizemos para nos libertar da prisão das exigências e dos caprichos das nossas emoções, depois de passar anos pagando involuntariamente um preço alto demais. A jornada começa com a conscientização de como nossas emoções podem nos manter prisioneiros a serviço de resultados contrários ao nosso bem-estar; então, passa-se a um patamar de compreensão de como e por que as emoções são criadas, elevando o nível de competência pessoal a ser investida na seleção, na expressão e no uso das emoções, e se finaliza com uma visão futurística em que todos os seres humanos possam sentir a liberdade e o poder de escolher as emoções.

Nosso objetivo ao escrever este livro foi indicar o caminho dessa estrada do futuro, para ajudar as pessoas a resgatarem sua vida emocional. Nas páginas a seguir, proclamamos o valor e o prazer inerentes às emoções

e indicamos o preço cobrado por emoções inadequadas não controladas. Cada capítulo contém dicas, diretrizes e técnicas a serem usadas com resultados imediatos. Ao terminar de ler esta obra, o leitor terá aprendido a se libertar das cadeias emocionais que o aprisionam. A decisão de se libertar dependerá de cada um. Podemos indicar a direção certa a seguir e fornecer mapas, instruções e orientações para se alcançar o destino, mas saber que se *pode ter* liberdade e poder através da escolha emocional não é o mesmo que *ter* escolhas emocionais. A decisão de tomar a estrada dependerá de cada pessoa. Ao fazê-lo, ela deixará de ser um instrumento de suas emoções. Ao contrário, terá todos os instrumentos necessários para colocar as emoções a serviço de seus objetivos pessoais e profissionais.

Porém, antes de indicar o caminho, gostaríamos de contar o que aconteceu conosco. (No capítulo 3, explicaremos com mais detalhes o que queremos dizer com o termo “emoções”. Agora, enquanto contamos um pouco mais a nosso respeito e apresentamos alguns dos conceitos com os quais lidamos neste livro, utilizaremos a seguinte definição de “emoção”: *toda experiência completa subjetiva em um momento específico.*)

### **O RESGATE DE UM REFÉM EMOCIONAL: MICHAEL APRESENTA LESLIE**

Em 1982, aos 32 anos, Leslie era uma pesquisadora, terapeuta, professora e autora de sucesso. Sua área de estudo era comunicação e mudança pessoal. As técnicas que ela ajudou a desenvolver para melhorar o estilo das comunicações e produzir mudanças pessoais foram adotadas por dezenas de milhares de psicólogos e conselheiros. Ela teve papel fundamental na criação de uma rede internacional de centros de treinamento. Seus livros eram usados na formação de terapeutas e foram responsáveis por mudanças significativas na capacidade desses profissionais de obter resultados positivos com seus clientes. Educadores e empresários começaram a aplicar sua metodologia em seus campos de ação, e em consequência milhares de pessoas passaram a usufruir dos efeitos gratificantes das mudanças pessoais. Fosse através do seu trabalho ou de suas amizades, as pessoas gozavam dos benefícios da inteligência, dedicação e compaixão de Leslie.

Ela podia ser considerada um sucesso profissional. Era admirada e respeitada não apenas pelo seu trabalho, mas também pela forma como colocava em prática seus ensinamentos no contato com as outras pessoas.

Muitos de seus alunos, amigos e colegas viam-na como modelo. Mas só ela sabia de uma coisa: sua vida emocional era extremamente confusa.

A maioria das pessoas passa por vários estados emocionais ao longo do dia. Algumas chegam a sentir mais de doze emoções diferentes em um único dia. Mas Leslie chegava a ser afetada por doze ou mais emoções em uma única hora. E cada mudança de emoção correspondia a uma mudança de comportamento. Isso fazia com que às vezes ela tivesse reações contraditórias em circunstâncias idênticas. Por exemplo, sempre que descobria que Mark, nosso filho de 13 anos, não havia cumprido alguma tarefa — o que acontece com frequência com crianças dessa idade —, sua reação variava de acordo com seus sentimentos naquele momento. Se estivesse cansada após um dia especialmente duro, irrompia em um ataque verbal furioso sobre o comportamento irresponsável de Mark — para se desculpar poucos minutos depois. Se estivesse em uma maré generosa, seria compreensiva, solidária até, inventando desculpas para ele, e no final acabava fazendo a obrigação dele.

No trabalho, Leslie reagia a exigências e incidentes semelhantes como se fossem inconveniências, oportunidades, crises, obrigações ou imposições, dependendo do humor do momento: preocupada, ambiciosa, ansiosa, responsável ou desanimada. Seus colaboradores tinham dificuldade de formular uma estratégia ou de se preparar de maneira adequada, pois nunca sabiam qual das suas variadas opiniões estaria prevalecendo naquele dia, ou hora. E Mark não estava compreendendo a relação entre as ações do presente e as consequências futuras, como gostaríamos que acontecesse. E como poderia, diante das reações variadas e contraditórias de sua mãe? Em quase todas as áreas da vida, eram suas emoções rapidamente mutáveis, e não os resultados que ela desejava, que controlavam suas reações.

Por outro lado, nunca havia um momento de tédio quando Leslie estava por perto. É verdade que se casar com ela era como almoçar no primeiro vagão de um trem de montanha-russa. Mas sempre soube que, da mesma forma que acontecia com as manifestações meteorológicas das montanhas Rochosas, se eu não gostasse da atitude emocional de Leslie, tudo o que tinha a fazer era esperar que ela passasse no momento seguinte.

Um dos aspectos da vida emocional de Leslie era consistente. Qualquer que fosse a situação, ou a emoção que ela estivesse sentindo, qualquer que fosse a emoção mais adequada para guiar seu comportamento