

**EMOÇÕES
À VISTA**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Grigoletto, Luciano

Emoções à vista : um guia para compreender e lidar melhor com as emoções / Luciano Grigoletto ; tradução de Juliana Maria Costa Teixeira. - São Paulo : Paulus, 2025.

(Coleção Desenvolvimento Pessoal)

ISBN 978-85-349-5914-8

Título original: Piccolo manuale per conoscere le emozioni

1. Desenvolvimento pessoal 2. Emoções 3. Felicidade I. Título II. Teixeira, Maria Costa III. Série

25-4626

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal

Coleção Desenvolvimento Pessoal

- *Inteligência emocional: desenvolver habilidades emotivas para qualificar a vida*, Antonella D'Amico
- *Inteligência relacional: como superar conflitos e construir relações saudáveis e inteligentes*, Maria Martello
- *Emoções à vista: um guia para compreender e lidar melhor com as emoções*, Luciano Grigoletto
- *Amor-próprio em ação: um guia para melhorar a autoestima*, Maria Cristina Strocchi
- *Sem pânico: equilibrar a ansiedade e o estresse para voltar a ser livre*, Laura Capantini
- *Depressão: compreender, prevenir, enfrentar e vencer uma das doenças mais comuns da atualidade*, Cecilia La Rosa; Antonio Onofri
- *Resiliência: seguir em frente sem se deixar quebrar pelas provações e quedas da vida*, Sergio Astori
- *Pequeno manual de sobrevivência para casais*, Luciano Grigoletto

LUCIANO GRIGOLETTO

Tradução:
Juliana Maria Costa Teixeira

EMOÇÕES À VISTA

Um guia para compreender
e lidar melhor com as emoções



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Título original: *Piccolo manuale per conoscere le emozioni*

© 2024 Edizioni San Paolo s.r.l.

Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano) - ITALIA

www.edizionisanpaolo.it

Direção editorial

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

Gerência editorial

Elisa Zuigeber

Revisão

Tiago José Risi Leme

Tarsila Doná

Tatianne Francisquetti

Vinicius Nergues

Design

Alicia de Sousa Camelo

Imagem da capa

Getty Images

Impressão e acabamento

PAULUS

1ª edição, 2026



Conheça o catálogo **PAULUS**
acessando: paulus.com.br/loja,
ou pelo QR Code.

Televendas: (11) 3789-4000 /
0800 016 40 11

© PAULUS - 2026

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091

São Paulo (Brasil)

Tel.: (11) 5087-3700

paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-5914-8



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	7
I. BUSCAR A FELICIDADE.....	15
II. AUTOESTIMA	21
III. A CONSCIÊNCIA INFELIZ.....	27
IV.I. EMOÇÕES: O MITO DO CONTROLE.....	35
IV.II. ESTRATÉGIAS DE CONTROLE DA ANSIEDADE.....	41
Estratégias de fuga	42
Estratégias de luta.....	45
IV.III. A DOENÇA NO SILÊNCIO PSICOSSOMÁTICO (OU SOMATOPSÍQUICO?)	49
V.I. O PENSAMENTO FÚTIL	53
V.II. CONVIVER COM OS PRÓPRIOS PENSAMENTOS	61
O que fazer com os pensamentos perturbadores?	61

VI.I. PROJETAR O IMPOSSÍVEL.....	71
Por que me sinto assim?	75
O que fiz para merecer isso?	76
Não deveria me sentir assim.....	76
VI.II. EMOÇÕES <i>VERSUS</i> AÇÃO	81
Faz sentido agir com base no impulso que se sente?	81
VI.III. MUDAR O NOME DAS HISTÓRIAS.....	85
VII. MITO DE SÍSIFO	91
VIII SER VOCÊ MESMO/ESTAR COM OS OUTROS.....	103
IX. VIAJAR	117



INTRODUÇÃO

Antes de começar, você pode se perguntar por que ler este manual. Ele tem algo a ver com você e sua vida? Uma resposta possível: nos últimos anos, o desconforto e a dificuldade de viver deixaram de ser um fenômeno restrito a um grupo pequeno, um luxo que afeta principalmente pessoas excêntricas e desocupadas, para envolver indivíduos por vezes inesperados – pode até mesmo envolver você. Percebi isso e aprendi a nunca dizer que meu trabalho é ser psicoterapeuta, pois, do contrário, qualquer pessoa, até mesmo completos desconhecidos, pede para ser escutada: quer falar sobre sua infelicidade e insatisfação. O que aconteceu? Em que canto escuro a felicidade se perdeu, essa coisa da qual sabemos tão pouco, mas que tanto buscamos? Vem à mente a história do bêbado que procurava suas chaves de casa sob a luz de um lampião; um transeunte curioso perguntou-lhe por que ele as procurava exatamente ali, onde evidentemente não estavam. A resposta era óbvia: pelo menos aqui há luz, explicou o bêbado. Também procuramos a felicidade nos lugares errados? Traçar um mapa que indique possíveis rotas para essa busca é a ambição deste manual. Claro, é necessário abandonar a falsa segurança da luz do lampião, mas e depois?

Quem são os protagonistas dessa busca? Na infinita variedade de formas que cada pessoa tenta articular para expressar seu desconforto, é possível reconhecer um elemento comum: sabemos que ninguém é capaz de nos *escutar*, de *nos entender de verdade*, e muitos percebem que

não conseguem mais entender os outros. Essa incapacidade é o sintoma de uma forma de estar no mundo que chamaremos *analfabetismo emocional*. Quem é um analfabeto emocional? A resposta mais comum é que é o outro: é meu parceiro, minha mãe e todas as pessoas com quem lido. São os outros que não (me) entendem. No entanto, logo perceberemos que essa resposta não nos serve em absoluto; no máximo, ela nos veste com o papel de vítima. Um papel que parece garantir vantagens e benefícios importantes: livra-nos da culpa, porque a culpa, no pensamento da vítima, é por definição do outro. Exime-nos do esforço de mudar, pois o algoz que escolhemos é o mestre do nosso destino: o que pode fazer a vítima? Precisamos de um espaço de reflexão para perceber que nos declaramos impotentes para viver nossa existência nos condena à passividade, que é um componente essencial do analfabetismo emocional, do medo e da confusão que nos paralisam quando imaginamos buscar nossa felicidade. Pode-se até mesmo supor que essa forma de infelicidade afeta de algum modo a todos, a todo ser humano. Com algumas precisões: às vezes, surge a dúvida sobre quais características tornam legítimo definir organismos vivos de tão variadas formas, cores e tamanhos como pertencentes ao mesmo conjunto, que chamamos de seres humanos, humanidade. A dúvida surge porque esse conceito é relativamente recente e está sujeito a revisões constantes. Basta lembrar que, por muitos séculos, até o final do século XIX, a instituição da escravidão foi um dos pilares da convivência civil. Essa antiga instituição baseava sua legitimidade na convicção, amplamente compartilhada, de que seres vivos tão diferentes de “nós”, em cor e forma, não podiam ser considerados propriamente humanos; portanto, era possível e talvez até meritório escravizá-los. A descoberta do Novo Mundo e das tribos indígenas que nele habitavam, para as quais ninguém se preocupava em explicar que haviam sido “descobertas”, gerou um debate, retrospectivamente até cômico, sobre a possibilidade de conceder-lhes o estatuto de seres humanos: muitos notaram, com perspicácia, que eles andavam nus; logo, essa atribuição era, no mínimo, discutível. Hoje podemos pensar que a escravidão foi abolida, mas a definição do conjunto “nós certamente humanos” continua a ser menos simples do que poderia parecer. As observações sobre a cor (brancos, negros, amarelos...) não

são determinantes, pois, por exemplo, quase ninguém é propriamente branco (os albinos não contam). A inclusão das mulheres no grupo dos definitivamente humanos ainda é objeto de discussão: até os anos 60 do século passado, na Itália, era proibido às mulheres o ingresso na magistratura, pois eram consideradas por muitos mentalmente instáveis e talvez *excessivamente* emotivas. Muitas pessoas e grupos organizados ainda pensam algo nesse sentido: por exemplo, talvez alguém se lembre das piadas sobre o ex-presidente estadunidense que traziam à tona a secular questão da cor da pele. Essa infinita variedade de razões e opiniões pode parecer, às vezes, um pouco superficial, mas constitui uma riqueza extraordinária, que seria muito útil preservar. E nos remete à pergunta inicial: o que é propriamente humano? Quem se assemelha o suficiente a mim para poder incluir-se em um espaço emocional que eu também possa habitar? Um critério indiscutível poderia ser formulado da seguinte maneira: o ser humano é aquele que busca a felicidade, que deseja ser feliz (isso vale também para os masoquistas, apenas o objeto de sua busca pode parecer bizarro para outros). Isso é bem explicado pela Constituição dos Estados Unidos, documento sério e interessante que, entre os direitos fundamentais do homem, elenca o direito à vida, à liberdade e à busca pela felicidade. Trata-se de uma especificação fundamental: o cidadão estadunidense não tem o direito à felicidade, mas é convidado a buscá-la, atividade tão importante que se torna um direito fundamental. A dificuldade está no fato de que os critérios orientadores dessa busca não são nada claros: como se busca a felicidade? Não é algo objetivo, portanto não podemos entendê-la na forma do discurso científico. E, já que não nos referimos a um dado objetivo, isso significa que essa estranha coisa só existe em nossa mente. Portanto, se você quer ser feliz, mude sua mente (risada sarcástica). Como se fosse possível colocar outra cabeça no lugar da que nos foi dada, transformar nossa mente em algo diferente, sem lidar com as emoções e os pensamentos de que não gostamos, com aquilo que queremos apagar. Tentamos nos curar de nós mesmos, de alguma forma, mas não sabemos exatamente o que estamos buscando nem como encontrá-lo.

Algumas fantasias de cura têm raízes muito antigas: uma das mais conhecidas é narrada no *Simpósio* de Platão, um filósofo de algum tempo

atrás. Platão conta que os deuses decidiram punir os progenitores dos seres humanos, chamados de hermafroditas, a união do masculino e do feminino. Sua culpa era estarem demasiadamente satisfeitos consigo mesmos, por isso não precisavam mais dos deuses. A punição consistiu em cortá-los literalmente ao meio com um raio, uma imagem que teria um grande futuro literário. Por essa razão, nós, descendentes dos hermafroditas, estamos destinados a buscar para sempre nossa metade, a parte faltante. O que chamamos de Amor, segundo o mito, não seria nada mais do que a busca pela integridade perdida.

O desejo do outro parece, portanto, nascer da experiência de uma falta, de um vazio que queremos preencher; é possível imaginar que seu cumprimento realmente possa nos devolver a totalidade ou, ao contrário, o desejo nos condena a uma busca interminável e frustrante por algo que nunca poderemos ter? O diálogo de Platão sobreviveu em muitas formas diferentes, talvez para atestar um sentido, uma necessidade não imediatamente evidente. Uma de suas encarnações remete a um personagem controverso, às vezes chamado *Príncipe Encantado* (também é bastante comum em nosso imaginário coletivo sua contraparte feminina, que poderíamos chamar de *Princesa Rosa*, mas essa denominação nunca teve sucesso na linguagem popular), que personifica a resposta a todas as nossas necessidades e carências, garantindo a possibilidade, no final um tanto congelado do conto de fadas, de um mundo onde seja possível viver para sempre felizes e contentes. Essa fantasia amplamente difundida é, infelizmente, muito traiçoeira: pude constatar seus efeitos prejudiciais em muitos dos casais em crise que, ao longo do tempo, me procuraram em busca de tratamento. A crise era frequentemente motivada por uma decepção: o outro, o cônjuge, *não* é aquilo que eu espero que seja, não é a resposta para minhas necessidades e meus desejos, mas, na verdade, é algo diferente; o conto de fadas em que eu acreditava revela-se cheio de buracos: como isso é possível? O fracasso de nossas tentativas de autocura nos convence a buscar ajuda, que muitas vezes encontramos na figura do psicoterapeuta. A psicoterapia é uma disciplina que historicamente se estruturou em analogia com a medicina, uma proximidade fascinante e fértil, mas também perigosa. Um dos efeitos bizarros dessa proximidade é considerar problemas e dificuldades emocionais como doenças

que o psicoterapeuta poderia/deveria curar. Assim, nos acostumamos a imaginar palavras como “doenças mentais” e a considerar a infelicidade como uma doença da qual se sofre e da qual deveríamos ser curados. Certamente existem condições do ser humano – como a chamada esquizofrenia ou o transtorno bipolar – que exigem, como outras patologias, uma abordagem, antes de tudo, farmacológica e médica, mas não é tão óbvio e talvez seja até errado estabelecer uma analogia que justifique o mesmo tipo de tratamento da esquizofrenia para qualquer forma de infelicidade, confusão ou dificuldade interpessoal com que nos depa-ramos. A infelicidade não é uma doença da qual se possa ser curado com a ajuda do psicoterapeuta – estamos procurando no lugar errado.

Então, o que é a psicoterapia? Uma maneira de descrevê-la poderia ser esta: em um espaço de diálogo, que deveria definir um caminho de conhecimento compartilhado, tentamos entender como, nas histórias que contamos sobre nossas vidas, aprendemos o que esperar das pessoas importantes para nós e daqueles que encontramos. Tentamos compreender de que maneira nossa vida atual, os relacionamentos em que nos engajamos e a forma como pensamos sobre nós mesmos são condicionados e moldados pelas velhas esperanças e expectativas. Às vezes nos perguntamos: estamos realmente recebendo do psicoterapeuta a atenção e a consideração que sempre desejamos? Ou esta não é apenas mais uma pessoa, de uma longa série, que não nos entende e nos deixa com a sensação de sermos, mais uma vez, incompreendidos?

A essa dúvida, que pode até ser fundada (existem psicoterapeutas desatentos, assim como há professores semianalfabetos), soma-se uma dificuldade que pode ter efeitos destrutivos no percurso terapêutico, assim como em nossa fadiga cotidiana de existir. Existem aspectos de nós mesmos de que não gostamos, que gostaríamos de eliminar, escon-der sob algum tapete. Podemos chamar dissociação um mecanismo de defesa pelo qual sentimentos inaceitáveis ou excessivamente dolorosos são mantidos separados, fechados em uma gaveta sobre a qual preferi-mos não saber nada: quando tocamos nesses conteúdos, a experiência é muito dolorosa. Muitas vezes, alguns aspectos do nosso ser entram em conflito entre si: queremos ser calmos, e não agitados; autônomos, e não dependentes, e assim por diante. Nosso desejo, nossa aspiração ao

dever ser, torna-se uma máscara para esconder o desgosto e o repúdio que sentimos por nós mesmos, por algo que nos pertence; um juízo que se sobrepõe e oculta o conflito que nos agita. As soluções que buscamos podem se manifestar na dimensão do *controle* ou se mostrar na tendência à *autonomia*. A fantasia relacionada à cura, por vezes, insiste no aspecto da autonomia: imaginamos não precisar de ninguém, estar maravilhosamente bem sozinhos. Uma fantasia que afirma uma estranha equivalência entre algumas formas patológicas graves, como a depressão (uma pessoa depressiva declara sua solidão como condição habitual da humanidade), e uma serenidade artificial, baseada na negação do que sentimos: assim, nos encaminhamos tristemente para o analfabetismo emocional. Por outro lado, como é possível imaginar sentir-se ferido e vulnerável, sem explodir imediatamente em raiva; sentir necessidade de alguém, sem o agarrar ou apegar-se a ele?

Se, em vez disso, nosso cuidado pessoal, a história que contamos a nós mesmos, manifesta uma tendência ao controle, poderíamos nos contar uma história assim estruturada: “Se eu conseguisse fazer com que os outros me tratassem do jeito que eu quero, então eu poderia me sentir tranquila. Se eu tivesse apenas a garantia de que me darão o que preciso, não teria incertezas e seria finalmente serena”. O esquema dessa história, invertendo sua polaridade, me foi apresentado de maneira muito clara por um paciente durante sua primeira consulta, há algum tempo. Quando perguntei sobre a natureza de sua infelicidade, ele respondeu da seguinte maneira: “Doutor, estou péssimo. Minha namorada é uma histérica; minha mãe, uma louca que pode até se tornar violenta; e a pessoa para quem trabalho é um senhor feudal. Como quer que eu fique?”.

O outro é responsável pela minha felicidade/infelicidade, então devo me empenhar em aprender a manipulá-lo, repetindo continuamente que meu papel é o de vítima, hipótese confirmada pela raiva e intolerância que muitas vezes são a resposta às minhas queixas. Quando a fantasia do controle falha, porque o outro não age da maneira que eu gostaria, decretando a insuficiência das minhas tentativas de manipulá-lo, surge um medo que tentamos esconder até de nós mesmos: não recebemos a atenção que buscamos porque não somos especiais o suficiente, estamos dominados pela sensação de sermos como todos os outros, de nos

perdermos na massa. Um fragmento da história de Alessandro, um dos meus pacientes que está tentando construir um caminho terapêutico comigo, pode esclarecer melhor:

A história de Alessandro é profundamente marcada por dificuldades familiares, que, junto a outros fatores, o haviam levado, conforme ele me relatava, a uma condição de isolamento emocional quase absoluto, no qual ele frequentemente se perdia em cadeias de pensamentos cada vez mais complexos, quase delirantes. Um aspecto importante desse isolamento era o abuso de drogas, que Alessandro via como a solução que quebrava, por algum tempo, o peso de sua existência, proporcionando-lhe uma espécie de ausência de si mesmo, mas também como um problema, pois, no final, ele acabava novamente afundando no abismo da sua solidão. Nos últimos meses, sua vida parece ter melhorado bastante: encontrou uma casa para viver, uma pessoa com quem tentar construir um relacionamento estável, um trabalho razoavelmente satisfatório. No entanto, de vez em quando, ele recai no abuso de drogas, colocando em risco os resultados obtidos com tanto esforço. Por que isso acontece? Deixando de lado as justificativas construídas sobre insultos a si mesmo, no modelo “faço isso porque sou estúpido e mau”, descobrimos juntos um medo inesperado: Alessandro usa drogas porque a substância lhe garante não ser como todos os outros, os homens comuns que, nas suas fantasias, vivem sem sequer saber como ou por quê, esperando banalmente pela morte.

Podemos temer que ser como todos os outros signifique uma vida de resignação, uma condenação para todas as nossas esperanças, nossos sonhos, nossas ambições. Há necessidade de uma mudança em nossas histórias, uma mudança de paradigma, para entender que, muitas vezes, nossas esperanças e ambições são guiadas por um ideal que nos é estranho, pelo medo e pela intolerância em relação a algo em nós que não gostamos e tentamos apagar, trazendo apenas sofrimento para nossa vida, não alegria. Se não conseguimos realizar essa mudança, condenamo-nos a buscar, sempre no lugar errado, exatamente a coisa errada.

Não é que não possamos buscar a felicidade, mas acontece que precisamos seguir caminhos muito diferentes daqueles que imaginávamos, e o destino pode não ter nada a ver com o que esperávamos. A ambição deste pequeno manual é acompanhá-lo nessa jornada, pois a mudança é possível e talvez necessária. Não existe uma parte de nós ou do mundo que seja fixa e permanente, mas, às vezes, um mapa e uma bússola são ferramentas úteis para decidir para onde queremos ir.



CAPÍTULO I

BUSCAR A FELICIDADE

Como se deve buscar a felicidade? Como se começa essa busca? Algumas pistas podem ser encontradas se tivermos o saudável hábito de ler contos de fadas. Quase sempre, é uma leitura prazerosa e instrutiva; em particular, pode ser fascinante a figura da mãe boa, extraordinária por sua ausência: nos contos de fadas, ela quase não existe, enquanto abundam madrastas variadamente cruéis e crianças abandonadas a si mesmas. Pode ser uma coincidência, mas também pode sugerir algo: para aspirar à felicidade, será talvez necessário experimentar o abandono? Ainda mais fascinante é a conclusão inevitável dos contos de fadas, que, mais ou menos, diz assim: *e viveram todos felizes para sempre*. Uma conclusão que deixa um gosto amargo: primeiro porque, quando as histórias terminam, sempre nos decepcionamos, e depois, acima de tudo, por aquele “para sempre” que remete a uma perfeição da qual aprendemos a desconfiar. Para sempre quanto? Todo o tempo? Eles nunca brigarão, nunca ficarão entediados? Temos dificuldade em acreditar nisso, e essa eternidade generosamente prometida pode até nos assustar. Também pode acontecer de nos perguntarmos sobre os conteúdos dessa felicidade ilimitada. Tudo bem, mas o que fazemos quando a história termina, todo o tempo, todos os dias? É possível atribuir um sentido, uma concretude, um significado reconhecível a essa expressão?