

**EBOOK**



# **O CÉREBRO NO CONTROLE: EMOÇÕES E SENTIMENTOS**



**DR. PEDRO ONARI**

**You** 

**Canal Psicanálise Cristã  
22 de Novembro de 2023**

# ELIMINE EMOÇÕES NEGATIVAS COM O PODER DO SEU CÉREBRO

**ASSISTA A LIVE:**

<https://youtube.com/live/ivgoUWHXgAQ?feature=share>

## **O que são emoções?**

A neurociência define emoção como um estado físico e mental alterado que envolve uma série de reações coordenadas entre diferentes áreas do cérebro.

## **O que são Emoções Negativas:**

Emoções negativas são as reações acompanhadas de tensão física, tais como palpitação, lágrimas, falta de ar, tremores, diarreias e de alterações nos sentimentos e pensamentos. Por exemplo: o falecimento e a perda de um ente querido, é acompanhado de uma sensação de vazio e sentimento de tristeza. Pensamentos de pesar, saudades, medo. Com alterações físicas do tipo choro, lágrimas e tensão muscular. O conjunto de alterações físicas, acompanhado de sentimentos negativos e alterações físicas incontroláveis, podemos chamar de emoções negativas.

Outro exemplo é a pessoa que vive pensando de forma negativa e não consegue mudar, sempre pessimista e sem esperança de mudança. Os pensamentos podem ocasionar tensão física, dores estomacais e musculares. Tudo isto acompanhado de sensações de medo e insegurança.

## **Como sabemos que as emoções interligam o corpo físico e a mente?**

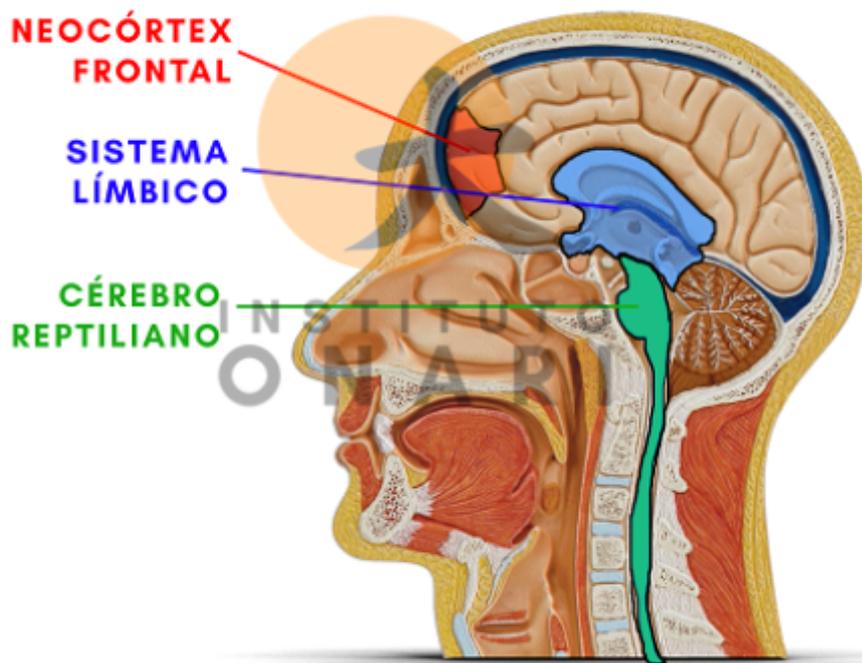
As emoções interligam o corpo físico com a mente e os nossos pensamentos.

Os estímulos emocionais afetam tanto:

- **Sistema Nervoso Central:** alterações nos pensamentos e raciocínio lógico. Exemplo: estamos andando na rua e somos abordados abruptamente por uma pessoa gritando e dizendo que é um assalto. Logo altera os conteúdos dos pensamentos, seguidos de medo, pensamentos de morte. Vários pensamentos passam rapidamente, em geral a pessoa não consegue nem pensar adequadamente e ficando confuso e fora da realidade.
- **Sistema Nervoso Periférico / Sistema Nervoso Autônomo:** automaticamente, diante um assalto, rapidamente apresentamos alterações na frequência cardíaca, na pressão arterial, na respiração, na temperatura corporal, na sudorese, na expressão facial, na postura, na voz e no comportamento, sensação de frio no estômago.

### **Quais as estruturas cerebrais responsáveis pelas emoções?**

- **Neo-córtex pré-frontal:** Regulação e modulação das respostas emocionais através da vontade e do pensamento racional. TREINAMENTO RACIONAL
- **Sistema Límbico:** que inclui a amígdala, estão relacionadas às memórias emocionais do passado, incluindo os traumas e fantasias criadas na infância
- **Cérebro Reptiliano:** é o responsável pela ativação do sistema nervoso autônomo que levam às alterações físicas



## COMO O CÉREBRO E AS EMOÇÕES INFLUENCIAM A SUA VIDA

Um dos maiores problemas das pessoas sempre foram a dificuldade de lidar com as emoções negativas. As nossas emoções podem nos enganar a todo tempo. A bíblia nos ensina que o “coração”, onde se manifesta as nossas emoções, é enganoso. O cérebro é apenas a sede onde se manifesta os pensamentos e sentimentos ligados às nossas emoções positivas ou negativas.

Várias situações na vida podem servir como “gatilhos emocionais” ou disparadores que alteram significativamente nossas emoções de maneira negativa.

Uma simples conversa de casal, onde a esposa simplesmente pergunta ao seu marido porque ele sempre deixa a toalha jogada no chão do banheiro após o banho. Este logo fica irritado com ela (a pergunta serviu como gatilho emocional da raiva), porém, não consegue mudar o hábito e no dia seguinte faz a mesma coisa e

ambos se irritam diariamente, a ponto de se agredirem verbalmente.

Uma pessoa que tem dificuldades de falar em público, onde fica extremamente ansioso todas as vezes que se expõe publicamente falando (gatilho emocional – ter que falar em público). Certo dia o chefe lhe solicita para apresentar o relatório de seu trabalho na reunião da empresa. No dia anterior, não consegue dormir, preocupado com eventuais erros que possa cometer. Pois, sempre que se imagina falando na frente de várias pessoas, logo fica ansioso a ponto de até “dar branco” e esquecer como deve expor o seu relatório de trabalho.

É o caso da mãe que exige que seu filho seja perfeito na escola, não pode tirar nota menor do que 10 nas provas. Todas as vezes que ele tira nota 9 ela fica extremamente nervosa, irritada a ponto de gritar com seu filho (a nota escolar do filho é um gatilho emocional).

Todos estes exemplos demonstram o quanto as pessoas perdem o controle emocional realizando tarefas corriqueiras da vida. Muitas delas nem percebem que não possuem domínio próprio. A maioria justificando suas inquietudes e irritações. Prejudicando as relações familiares.

Muitos religiosos acreditam que o nervosismo ou o sentimento de raiva que surgem nas relações familiares ou sociais são de origem espiritual. Porém, muitas pessoas frequentam a igreja, fazem jejum e orações e já leram a bíblia diversas vezes, mas não conseguem controlar as emoções angustiantes perante determinadas situações na vida. Devido a crenças religiosas enraizadas na consciência, tem muita dificuldade em aceitar que a grande maioria do sofrimento decorre da própria falta de conhecimento sobre o funcionamento da mente humana. Tudo aquilo que não consegue compreender atribui uma causa mística ou espiritual para justificar tal sofrimento.

A boa notícia é que muitos líderes de diversas denominações religiosas vêm paulatinamente buscando entender e

principalmente estudar cada vez mais a origem física e emocional do sofrimento humano.

O cérebro humano é composto por uma intrincada rede de memórias, um verdadeiro computador que armazena em suas células de memória toda experiência de vida desde a vida intrauterina. Nesta longa jornada de existência, vamos criando inúmeros mecanismos emocionais de defesa mental. Os exemplos descritos acima de conflitos nas relações familiares, sociais e no trabalho, é uma pequena amostragem de como as pessoas sofrem devido aos gatilhos emocionais.

Os gatilhos emocionais de sofrimento são formados toda vez que a pessoa passa por uma experiência negativa de medo, tensão, frustração e raiva. Existe uma estrutura no cérebro chamada amígdala cerebral. São duas estruturas em forma de amêndoas, um em cada lado do cérebro, onde fica o centro responsável pelas emoções humanas. Esta região do cérebro armazena todas as memórias boas ou ruins que cada um vivenciou. É descrito também como um botão de emergência, que aciona as reações físicas de defesa da vida. Estas reações estão ligadas a reações que preparam o indivíduo para uma luta ou fuga diante as situações interpretadas como algo perigoso.

As emoções não compreendidas e não tratadas, podem levar às doenças psicossomáticas. Pois, as alterações fisiológicas de luta ou fuga, ativam o sistema nervoso de defesa que aumentam os batimentos cardíacos, a frequência respiratória (asma e falta de ar), contraindo as vísceras intestinais (diarreia nervosa ou intestino preso), deixando a musculatura tensa (dores lombares e em todo corpo tenso) responsáveis pelas doenças psicossomáticas.

As alterações físicas estão relacionadas às nossas emoções, sentimentos e pensamentos negativos com baixo autoestima, com crenças e ideias negativas. O cérebro interpreta o gatilho emocional como algo ameaçador. É como se vivêssemos continuamente as mesmas situações traumáticas e fantasias (medo, ansiedade, pavor, insegurança) criadas na infância.

O ciclo de sofrimento se repete a cada dia e pode durar por toda a vida. Nesta situação, enquanto não desativar os gatilhos emocionais que despertam os sentimentos de medo, raiva, angústia e ansiedade, o indivíduo fica aprisionado em suas irritações e nervosismos diários.

Hoje sabemos que estes gatilhos podem ser disparados através de imagens ou lembranças dolorosas que de maneira inconsciente atuam na mente; através de sons (tipo alguém gritando em tom de voz de cobrança); através de ressentimentos por alguma frustração que ocorreu no passado; através de sensações corporais dolorosas ou tensas, do tipo palpitação, dor de estômago, aperto no peito, contração intestinais entre outras. Toda alteração nas sensações corporais pode representar um gatilho emocional que deve ser investigado.

Certa vez um empresário me procurou para tratar a compulsão alimentar, deflagadas toda vez que tinha que falar em público (gatilho emocional) juntamente com outros sócios da empresa. Ao acessar a região da amígdala cerebral, através do Método Onari e da Psicanálise Cristã, lembrou que desde a infância viveu diversas situações de inferioridade. Os pais apesar de serem muito presentes de forma afetiva e amorosa, não tinham muitas posses financeiras. Viviam em situações de escassez de bens materiais. Lembrou que na escola, se comparava com os amigos, que eram filhos de pais abastados financeiramente. Sentia se humilhado e com sensação de dor no estômago, com ideia negativa de incapacidade e não pertencimento (fantasias de inferioridade e incapacidade criadas na infância). Percebeu que durante toda a vida tinha episódio de compulsão alimentar recorrentes e as sensações físicas e emocionais eram idênticas às do passado, apesar de hoje ser um empresário de sucesso e sem problemas financeiros. Depois de acessar as memórias e lembranças do passado, entendeu que havia certas regiões cerebrais, contendo memórias que remetiam a mesma impotência e incapacidade infantil. Após a terapia, os sintomas

de compulsão alimentar e sensação de incapacidade perante a exposição de falar em público deixaram de incomodar.

Assim como este paciente, milhões de pessoas apresentam dificuldades de lidar com seus sintomas físicos e emocionais diante das dificuldades no dia a dia. A nossa vida é essencialmente emocional. Vivemos em função de nossas emoções. Portanto, quero transmitir um conhecimento a respeito de emoções e como ela afeta nossas vidas de forma negativa, mas podemos ter uma esperança de tratamento e adquirir o controle de nossa vida emocional. A partir de hoje, observe quais são os gatilhos emocionais que estão te atrapalhando sua vida. Enumere-as e procure ajuda de um psicanalista cristão para que possa retomar o controle da sua vida.

Aprender a lidar com as emoções negativas é um desafio para muitas pessoas, mas também é uma oportunidade de crescimento pessoal e desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

O cérebro pode ser modelado e aprender com as emoções, desde que sejam utilizadas estratégias adequadas de regulação emocional. Algumas dessas estratégias são:

- Reconhecer e nomear as emoções que se está sentindo, sem julgá-las ou reprimi-las. Isso ajuda a compreender melhor o que se está vivenciando e a reduzir a intensidade das emoções negativas.
- Reenquadrar uma experiência negativa sob uma luz mais positiva, buscando extrair lições e oportunidades de melhoria. Isso ajuda a desenvolver uma mentalidade de crescimento e a aumentar a resiliência.
- Praticar a atenção plena, focando no momento presente e na respiração. Isso ajuda a acalmar o sistema nervoso, a diminuir o estresse e a aumentar a autoconsciência.

- Expressar as emoções de forma construtiva, seja verbalmente, por escrito ou por meio de uma atividade artística. Isso ajuda a liberar a tensão e a integrar as emoções com a razão.
- Buscar apoio social, conversando com alguém de confiança, pedindo ajuda ou compartilhando sentimentos. Isso ajuda a fortalecer os vínculos afetivos, a aliviar a carga emocional e a obter novas perspectivas.

## ASSISTA A LIVE:

<https://youtube.com/live/ivgoUWHXgAQ?feature=share>

Instagram: [@pedro.onari](https://www.instagram.com/pedro.onari)

**TEM MAIS!!**





# Conheça Nossos Serviços



## Atendimento em Psicanálise Cristã

Oferecemos o melhor em acolhimento e tratamento das emoções, unindo a Psicanálise e os ensinamentos de Jesus.



## Vivência Chave Mestre

Uma oportunidade única de cuidar da pessoa mais importante da sua vida: você mesmo. A vivência ocorre periodicamente, consulte-nos para mais informações.

## Pós-graduação em Psicanálise e Espiritualidade

A pós-graduação ideal para aqueles que desejam acrescentar todo o conhecimento da Psicanálise Cristã em sua vida profissional. Reconhecida pelo MEC.



## Curso livre de Formação em Psicanálise Cristã

O melhor em capacitação profissional para aqueles que desejam se tornar psicanalistas cristãos e fazer da sua profissão uma missão de vida.



## Especialização no Método Onari

Para médicos, psicólogos, psicoterapeutas ou psicanalistas que desejam aprender o Método Onari de acesso ao inconsciente e acompanhar uma evolução muito mais rápida e eficiente das pessoas que atendem.

## Palestras

Oferecemos palestras em nossa sede, em São Paulo, e também em igrejas, empresas e demais locais. Acompanhe em nossas redes sociais.





**INSTITUTO  
ONARI**

Avenida Jabaquara nº 1909, 7º andar  
Mirandópolis | São Paulo-SP



[YouTube.com/@psicanalisecrista](https://www.youtube.com/@psicanalisecrista)



[pedro.onari](https://www.instagram.com/pedro.onari)



[institutoonari](https://www.instagram.com/institutoonari)



[institutoonari.com.br](https://www.institutoonari.com.br)