

GLÁUCIA MARIA MARQUES DE PAIVA

MEMORIAL

FORTALEZA

INSTITUTO KOZINER

CURSO DE FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO EMOCIONAL

NARRATIVA HISTÓRICA E REFLEXIVA DA TRAJETÓRIA DE MINHA
VIDA ANTERIOR A FORMAÇÃO

ALUNA: GLÁUCIA MARIA MARQUES DE PAIVA

PROFESSOR: MARIO KOZINER

ORIENTADORA : MARIA AUGUSTA SILVA SOARES

FORTALEZA

SETEMBRO/ 2004

AUTORA: GLÁUCIA MARIA MARQUES DE PAIVA

MEMORIAL DE FORMAÇÃO

NARRATIVA HISTÓRICA E REFLEXIVA DA TRAJETÓRIA DE MINHA

VIDA ANTERIOR A FORMAÇÃO

- ? Descrição da Trajetória de Vida durante o Curso e sua influência na transformação pessoal

Fortaleza/CE

Setembro / 2004

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar meu amor e minha gratidão às seguintes pessoas.

Em primeiro lugar aos meus filhos Caroline e Nicolás, pelas pessoas maravilhosas que eles são e pela troca de conhecimentos e sabedoria que usufruímos em nossa convivência.

Aurelina, Luiza Helena e a toda a turma do curso de formação, pelos momentos de crescimento, carinho e descontração que passamos juntos.

À Augusta pela força e confiança que me depositou e pela forma especial que me acolheu e me ouviu nos momentos mais difíceis para a realização deste memorial.

Ao professor Mário Koziner por todo o conhecimento que transmitiu com clareza e sensibilidade.

INTRODUÇÃO

Neste trabalho relato as passagens mais marcantes de minha vida. Os fatos que influenciaram em minha formação de um modo geral.

Relato também o que me levou a participar do curso de Formação em Inteligência

Emocional e de como o curso me proporcionou um maior auto-conhecimento e crescimento pessoal, correspondendo inteiramente as minhas expectativas.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	05
ANTES DO CURSO	07
ENCONTRO COM A EDUCAÇÃO EMOCIONAL	10
TOMADA DE CONSCIÊNCIA QUANTO A RESPONSABILIDADE PELA PRÓPRIA VIDA	12
TRABALHANDO OS PILARES DA AUTO-ESTIMA EM MINHA VIDA	16
CONSIDERAÇÕES SOBRE O CURSO	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20

MEMORIAL DE FORMAÇÃO

ANTES DO CURSO

Começar a escrever não é fácil, para quem está sempre pensando muito. Mas agora é preciso, é necessário, é quase que uma obrigação

Vou juntar frases, palavras soltas, poesias próprias ou não, vai depender do momento, da necessidade, de onde encaixar na história de minha vida, na minha história.

O primeiro contato que tive com a Inteligência Emocional foi uma palestra realizada pelo professor Mário Koziner há algum tempo atrás. Achei interessante, mais naquele momento, não passou de simplesmente interessante. “Os que compreendem o Ensino não tardarão a aplicá-lo na vida. Os que concordam balançarão a cabeça e exaltarão o Ensino como sabedoria maravilhosa, contudo não aplicarão essa sabedoria na vida.” (-autor desconhecido-). Foi mais ou menos isto que aconteceu comigo, eu apenas concordei, achei interessante, voltei para casa e esqueci.

Muitos anos se passaram e então novamente aconteceu um novo encontro, desta vez em 2002, no espaço Lumên numa palestra realizada por Aurelina e Augusta. Elas foram perfeitas, conseguiram me tocar e desta vez eu estava mais aberta e comecei a estudar a possibilidade de realizar o curso. Elas falaram de missão de vida e aquilo mexeu profundamente comigo, e me acompanhou até em casa e continuou comigo. Aí eu já estava presa e resolvi fazer o curso. No entanto tinha que resolver um probleminha, como fazer para pagar o curso que era tão caro. Pedi a Deus que me ajudasse, que ele desse um jeito lá “por cima” para que eu pudesse realizar o curso. Resolvi também que falaria com Luíza para não assinar nenhum contrato, caso meu trato com Deus não desse certo, teria como voltar atrás e não ficar comprometida de ir até o final do curso.

No nosso primeiro encontro surgiu um trabalho e eu faltei no domingo pela manhã para realizá-lo. Senti isto como um aviso que poderia ficar descansada pois Ele estaria do meu lado, e eu conseguiria concluir o curso sem problemas. Também acabei assinando o contrato de compromisso. Agora era só torcer e acreditar que tudo daria certo.

Assim começa um encontro com um assunto que tem mexido muito comigo. E este mexer tem sido bom, pois me faz repensar a vida. Desta forma agora que já estamos nos aproximando do final do curso, desperto para um recomeço, um início, quando me proponho a escrever este memorial.

Porque escrever um Memorial? Porque não uma monografia? Eu escolhi o memorial porque assim poderia ir descrevendo minha vida e fazendo uma ligação com a Educação Emocional. Achei que seria mais interessante.

Os assuntos que o curso aborda são bem interessantes, uma vez que contempla temas tais como: auto-estima; administração das emoções; automotivação; empatia e sociabilidade. Esses assuntos me fizeram refletir sobre minha vida e me motivaram para buscar trabalhar-los em mim mesma.

Eu, com 43 anos tentando resgatar um tempo perdido. Acreditando que tudo é possível quando se deseja ardentemente algo.

Ando refletindo muito sobre minha vida. Em como já vivi os anos passados e como quero viver o meu presente, visando ter um futuro com maiores realizações pessoais.

Eu, com 43 anos, viúva, dois filhos. A filha mais velha com 23 anos e o filho mais novo com 17 anos. Na minha família de origem somos quatro. Eu sou a terceira filha. Minha mãe perdeu seu primeiro filho que era uma menina. Meus pais me deram o mesmo nome dela. Gláucia. Sempre me vi como uma pessoa insegura, tímida, medrosa, tentando me esconder para não ser notada e não chamar a atenção. Muito calada e obdiente, era a filha compreensiva que pedia pouco e não reclamava quando não recebia. Tive uma infância tranquila.

Andava de bicicleta, brincava de boneca, tomava banho de chuva e desejava ser aeromoça quando crescesse. Nessa época tinha algo que não me agradava muito, que era quando meu pai ia me ensinar as tarefas do colégio, pois ele brigava quando eu não acertava os problemas de matemática. Isto para mim era terrível, eu ficava com medo de responder errado e isto gerava em mim uma grande insegurança. Tinha medo de falar besteiras e ficava procurando ter certeza absoluta das respostas que daria. Isto acontecia comigo e com meus irmãos.

Minha adolescência foi bem tranquila. Era boa aluna, nunca fiquei reprovada, porém era bem mediana, sendo tímida e encabulada, vivia numa zona limitada de ação e de expressão para não me comprometer. Nessa época veio o primeiro namorado, paqueras e gostava de ir à praia e dançar. Morava em Parnaíba/Pi. Minha família veio de mudança para Fortaleza quando eu tinha 14 anos.

Aos 18 anos me casei com meu primo que tinha 19 anos. Ambos éramos estudantes e muito imaturos para assumirmos uma vida a dois. Na época do vestibular fizemos juntos. Eu passei para psicologia e ele não passou para medicina. Fomos morar com os pais dele em São Luiz/Ma. Eu tranquei a faculdade. Lá Ronaldo passou para medicina. Aos 19 anos tive meu primeiro filho que faleceu logo em seguida em decorrência de complicações no parto. Este acontecimento foi muito duro para mim. Nós sofremos muito. Aos

20 anos estava grávida novamente e esta gravidez foi de risco pois tive algumas ameaças de aborto. Minha filha Caroline nasceu de 7 meses, fiquei muito feliz pois ela foi muito desejada. No entanto quanta insegurança. Que mãe imatura e insegura eu era. Difícil esta época. Muito difícil. Dois anos depois voltamos para Fortaleza. Eu retornei os estudos e meu marido se submeteu a um novo vestibular pois não tinha conseguido a transferência..E para nossa felicidade mais uma aprovação. Durante este tempo ficamos morando com os pais dele Nesta época eu me anulei muito.Perdi o contato comigo mesmo. Morava com minha sogra e não foi muito agradável para mim. Ela tinha o temperamento forte .

Seis anos depois outro filho nasceu.Este filho também foi muito desejado. Quando eu estava com 28 anos, meu marido tinha 29 e nesta época ele foi diagnosticado com um câncer.. Este foi o período mais difícil de minha vida, pois passei a viver exclusivamente para ele. Acompanhava-o nos hospitais; exames; quimioterapias; radioterapias e passava mais tempo nos hospitais que em casa. Meus filhos ficaram carentes da presença minha e do pai. Ficou uma lacuna e uma grande falta dentro de todos nós. Estávamos distantes e isolados dentro do nosso medo. E eu totalmente perdida e extremamente sozinha. Frágil, vulnerável e com medo, muito medo do que estava por vir. Um ano depois, muita dor, muito sofrimento aconteceu o falecimento de Ronaldo. E eu... e eu...e eu ...Meu Deus e agora o que fazer. A pergunta que mais eu fazia. Senhor, porque? Porque Você não me levou? Porque não eu? Eu era a mais fraca, não me via com capacidade para continuar vivendo. E agora o que fazer?

Eu fiquei. Tinha que acordar e caminhar com minhas próprias pernas. Quando escrevo sobre isto, parece que não estou falando de mim. Parece que foi outra pessoa que viveu esta história.E agora era tentar me encontrar, já que tinha vivido em tanta confluência com meu marido. O caminho era mergulhar em mim mesma e procurar me resgatar. Que caminho seguir? Deus porque você fez isto comigo?

Passei um tempo morando com minha sogra. Depois fui morar com meus pais. Não me achava em condições de morar sozinha com meus filhos. Alguns anos se passaram assim, até que tomei coragem e resolvi procurar um lugar para viver com os meus filhos.Só nós três. Resolvi experimentar e arriscar.

Acho que esta palavra arriscar é uma das palavras chaves de minha vida. Sinto que preciso fazer mais uso dela em minha jornada .

Ao experimentar esta nova vida, percebi que estava conseguindo. Não era tão difícil quanto eu imaginava. Meus filhos estavam mais satisfeitos e eu experimentava uma sensação de liberdade que nunca tinha experimentado

antes. Foi uma decisão sábia e corajosa, pois a partir daquele momento muita coisa mudaria também.

ENCONTRO COM A EDUCAÇÃO EMOCIONAL

A Educação Emocional entra na minha vida quando eu me permito experimentar de uma nova fonte. Fonte de onde eu procuro tirar força, conhecimento, clareza de pensamento, educação. A Educação Emocional me diz que é necessário crescer, ir em busca da luz. A Educação Emocional me faz ampliar meus horizontes, ter uma visão mais ampla das minhas potencialidades e me impulsiona em busca desta evolução. O primeiro contato que tive com a Educação Emocional funcionou como um ímã. Me senti atraída pois percebi que era um caminho. Um caminho para o crescimento. E eu que busco tanto por este caminho não poderia deixar passar esta oportunidade.

Começamos o curso falando sobre os pilares da Educação Emocional; autoconhecimento, automotivação, administração das emoções, empatia e sociabilidade. Estes assuntos são tão pertinentes à realidade humana e me fizeram refletir desde o primeiro momento sobre a minha existência. Desde o primeiro momento, quando recebi o informativo sobre o curso onde continha o conteúdo programático. Conteúdo este tão rico e abrangente. Pensei comigo mesma que seria uma oportunidade de crescimento e auto-conhecimento. E aí na primeira apostila me deparei com a frase “é possível”. E continuava acrescentado que é possível superar nossas dificuldades. É possível ter equilíbrio emocional. É possível nos prepararmos emocionalmente para enfrentar-mos os desafios do trabalho, as crises nas relações pessoais, o stress, a violência. Sim. É possível.

E aí eu quis conferir e resolvi que iria tirar o máximo de proveito de todos os ensinamentos. Anotei uma frase na minha primeira apostila que fala. “Caminhante, não há caminho. Faz-se caminho ao caminhar”. Eu fico refletindo qual o significado desta frase para mim. E eu associei à “missão de vida” que é algo que tenho buscado resposta desde os primeiros contatos com a Educação Emocional. Busquei o curso procurando aprendizagem no sentido de viver uma vida de forma mais responsável, ou seja, que eu tenha objetivos mais bem definidos a fim de que eu saiba que caminho seguir. Sempre fiquei muito a mercê dos acontecimentos, passiva, deixando a “vida me levar”. E aí sinto internamente uma certa insatisfação. Sinto que tem alguma coisa que

precisa ser corrigida na forma como vivencio minha vida. Sinto necessidade de dirigir a mim mesma, e não a vida me dirigir como tem acontecido até então. E u como caminhante tenho que fazer meu próprio caminho. Tenho que me responsabilizar pelas minhas escolhas. Mesmo se esta escolha for não escolher..

Assim comecei o curso, meio medrosa, insegura, com um pé a frente outro atrás.

Primeira apostila; “Necessitamos reconhecer e gerenciar positivamente nossas emoções, ter clareza dos nossos valores e agir com congruência”. Para que isto aconteça é necessário fazer uma viagem para dentro. É necessário o autoconhecimento.

O autoconhecimento é uma palavra que para mim é muito poderosa. Tenho passado grande parte da minha vida envolvida no autoconhecimento, pois conhecer a si mesmo não é fácil. Aprendi no curso que precisamos estar atentos a nós mesmos, sermos nosso próprio observador. Quando nos observamos vamos mergulhando dentro de nós mesmos e vamos descobrindo coisas novas. Estas coisas podem ser agradáveis ou desagradáveis e precisamos ter coragem para encará-las frente a frente e reconhecê-las como nossas, para a partir daí darmos um passo no sentido da mudança ou não. É fascinante, é maravilhoso e é também necessário que tenhamos coragem para enfrentar.

E eu o que tenho descoberto sobre mim nesta viagem interior?

Descobri que sou forte. Na verdade uma guerreira. Quando me percebi sozinha aos 29 anos, com dois filhos e sem o meu “ponto de apoio”, sem a minha “base”, sem meu “chão”, fiquei desesperada. Agora olhando para trás, eu vejo que sou uma pessoa forte, capaz, responsável, competente. Meus filhos cresceram equilibrados e responsáveis e me sinto muito feliz por isto. Tem um ditado que diz: “ Deus dá o frio, conforme o cobertor” Tudo tem uma razão de ser , nada acontece por acaso.

“Não há vítimas

Tudo é bem ordenado

Tudo acontece como deveria acontecer

Acontecimentos aleatórios

São guiados por uma sabedoria superior .

O caos é uma ilusão; há uma ordem total em todos os acontecimentos.

Nada acontece sem uma razão”.

(autor desconhecido)

Ao me deparar com esta verdade eu paro e aceito sem nenhum desespero a minha vida e os acontecimentos. Procuo tirar lições e amadurecer nesta caminhada. Sinto que tenho conseguido. E faço meu agradecimento por esta oportunidade de desenvolvimento que é “viver”. Eu que sempre quis viver intensamente e passar por tudo que uma vida pode proporcionar . Ao escrever isto me recordo que aos 15 ,16 anos, eu era muito, muito feliz. Jovém e bonita tinha tudo o que eu queria ter. Pais bons, melhores colégios, amigos, namorados.... E na minha ingenuidade lembro que refleti que queria viver a vida sentindo tudo o que fosse necessário sentir. Eu vivia naquela época um “mar de rosas”, era muito feliz, porém por incrível que pareça não estava satisfeita. Queria mergulhar na vida de cabeça, sentir as dores e os prazeres com toda a intensidade possível. Chorar, sorrir, amar , desamar, ter, não ter, ganhar, perder, etc... VIVER.

TOMADA DE CONSCIÊNCIA QUANTO A RESPONSABILIDADE PELA PRÓPRIA VIDA

Hoje eu me conscientizo que sou responsável pela minha vida, e pelas minhas escolhas. Isso me assusta um pouco, porque passei muitos anos de minha vida fugindo dessa responsabilidade. Para mim era mais fácil doar minha vida. Entrega-la nas mãos de outras pessoas. Eu não sabia o que fazer com ela. Era como se eu tivesse ganho um presente valioso e não soubesse como utiliza-lo. A palavra responsabilidade me metia medo. Hoje eu tenho consciência e clareza desta realidade. Sinto que preciso construir um novo caminho para trilhar. Minha vida precisa tomar uma nova direção. Descobrir quais minhas metas e objetivos, e procurar a realização dos mesmos. Hoje sei que “ninguém virá” me salvar. Eu tenho que agir, tenho que concretizar meus desejos e sonhos.. “Ninguém virá”. A responsabilidade pela minha vida é somente minha. E agora eu me pergunto o que vou fazer com esta tomada de consciência.. Vou para a frente. Vou ultrapassar a capa de proteção que fui construindo durante todos esses anos. É necessário. É um compromisso que assumo comigo mesma.

Profissionalmente preciso fazer uma mudança em minha vida . Reconheço meu potencial, minha grandeza, minha capacidade, no entanto, preciso agir, atravessar o portal e começar a “viver”, assumindo a responsabilidade pelas minhas escolhas.

Atualmente vivo da pensão que meu marido deixou para mim. Estou insatisfeita, pois preciso cortar o laço desta dependência. Preciso sentir e saber que sou capaz de me sustentar, de me projetar no mundo, de me reconhecer como independente dele que ainda me “sustenta”. É necessário que este passo seja dado para eu me sentir “capaz”, e responsável por mim mesma. Este momento que vivo é um desafio. Desafio de busca por novos horizontes. De busca por crescimento e desenvolvimento. Vou trabalhar muito sobre esta questão. No curso de Educação Emocional, aprendi muito. Muitos horizontes foram abertos, minha consciência se tornou mais clara. Descobri que tudo é possível e que querer é poder. Não esquecendo é claro a minha responsabilidade por esta mudança, e eu quero muito dar um novo rumo a minha vida. Eu acredito que posso. Eu tenho fé em mim mesma. Devo começar a minha mudança a partir de agora e não esperar para começar amanhã. Vou praticar os exercícios de Neurolinguística, praticar os exercícios de auto-estima diariamente, trabalhar com os exercícios inteligentes, com a meditação e outras ferramentas que com certeza me ajudarão para que a mudança ocorra.

Para praticar a Auto afirmação é necessário viver com autenticidade. Resgatar a nossa verdade e expressá-la no mundo. É estar comprometida com o direito de viver e saber que minha vida não pertence aos outros e que não estou neste mundo para corresponder as expectativas alheias. Isto significa assumir a responsabilidade pela propria vida.

No meu passado, para mim foi mais fácil colocar minha vida nas mãos de outros, assim eu ficava livre de qualquer responsabilidade. O auto sacrifício e a auto rendição eram mais fáceis, pois não exigiam a integridade e a responsabilidade.

Como não tinha uma auto-estima fortalecida, me tornei uma espectadora e não participante de minha vida. A auto estima saudável pede que eu entre na arena e que esteja disposta a “sujar as mãos”.

Eu descobri que quero ser ativa na minha vida. Quero enfrentar os desafios e fazer de tudo para vencê-los. Quero me comprometer com novas áreas de aprendizagem e aceitar tarefas que exijam mais de mim, para aumentar o meu poder pessoal. Quero afirmar a minha existência. Eu, Gláucia, quero surgir no mundo, quero me fazer presente na minha vida.

Para isso é preciso viver intencionalmente. E viver intencionalmente é preocupar-me com questões, tais como: O que estou tentando conseguir? O que estou fazendo para consegui-lo? Isto é colocar a responsabilidade de

minha vida em minhas mãos.. Viver intencionalmente significa viver com consciência.

Um dos pontos mais importantes que preciso desenvolver em mim é a capacidade de autodisciplina..Me disciplinar quanto aos meus objetivos._Viver intencionalmente corresponde de modo significativo à auto-responsabilidade. “Se eu não fizer alguma coisa, nada vai mudar”. Eu me vejo e me sinto como alguém que tem força e poder para mudar minha realidade atual.

Li uma crônica de Rubem Alves sobre –a pipoca- que me chamou muito a atenção. A pipoca é um milho mirrado e subdesenvolvido.São grãos duros que se colocados numa panela com gordura eles se transformam em flores brancas e macias. A transformação do milho duro em pipoca macia é símbolo de grande transformação pela qual devem passar os homens, para que eles venham a ser o que devem ser. O milho da pipoca não é o que deve ser.Ele deve ser aquilo que acontece depois do estouro. Mas a transformação só acontece pelo poder do fogo. Milho de pipoca que não passa pelo fogo continua a ser milho de pipoca para sempre. Assim acontece com a gente.As grandes transformações acontecem quando passamos pelo fogo.Quem não passa pelo fogo fica do mesmo jeito a vida inteira.São pessoas de uma mesmice e dureza assombrosa. O fogo é quando a vida nos lança numa situação que nunca imaginamos. Dor. Pode ser fogo de fora: perda de um amor, um filho, ficar doente, perder um emprego, ficar pobre. Pode ser fogo de dentro: pânico,mêdo, ansiedade, depressão. Então voltando a história da pipoca, ela não imagina no que pode se transformar após ser submetida ao fogo. Ela não imagina aquilo de que ela é capaz. É preciso deixar de ser de um jeito para ser de outro. “Morre e transforma-te”- dizia Goethe. Existe uma palavra chamada “Piruá”. E piruá é o milho da pipoca que se recusa a estourar. Fazendo uma comparação, piruás são aquelas pessoas que por mais que o fogo esquente, se recusam a mudar. Ignoram o dito de Jesus: “Quem preservar a sua vida perdê-la-a”. Estas pessoas têm o destino triste,vão ficar duras a vida inteira. Não vão se transformar na flor branca e macia. Não vão dar alegria para ninguém.

Eu não quero ser piruá.Vou me transformar na flor branca e macia. Tenho passado por momentos de fogo intenso e a transformação já está se processando.

“Começo a conhecer-me. Não existo.

Sou o intervalo entre o que desejo ser e os outros me fizeram,

Ou metade desse intervalo, porque também há vida...

Sou isso, enfim...

Apague a luz, feche a porta e deixe de ter barulhos de chinelos no corredor. Fique eu no quarto só com o grande sossego de mim mesmo. É um universo barato”.

Alvaro de Campos.

Todos os conhecimentos adquiridos no curso de formação, foram significativos para mim. Sinto que sou responsável pelas minhas escolhas e pela direção que quero dar a minha vida de agora em diante.

“O que determina o nível de auto-estima é o que o indivíduo faz”-Nathaniel Branden- O que eu faço é decisivo para que a mudança que eu tanto almejo se concretize. A Educação Emocional funcionou para mim, como uma semente que caindo em campo fértil teve a força de se aprofundar, penetrar e ir cada vez mais fundo neste solo até atingir-me o coração. Atingindo-me o coração me fez perceber que sou responsável pela minha vida e pelas minhas escolhas, e isto se reflete em minhas ações no meio.

A Auto-estima entra como foco, pois se entendo sua natureza e as atitudes das quais ela depende, posso fazer alguma coisa. Passo a me sentir responsável pela mudança que eu quero que ocorra.

Seundo Nathaniel Branden, no seu livro Auto-Estima e os seus seis pilares, é necessário que se trabalhe com seis atitudes que são fundamentais para se desenvolver a auto-estima, que são:

- A atitude de viver conscientemente;
- A atitude da auto-aceitação;
- A atitude da auto-responsabilidade;
- A atitude da auto-afirmação;
- A atitude da intencionalidade;
- A atitude da integridade pessoal

TRABALHANDO OS PILARES DA AUTO ESTIMA EM MINHA VIDA.

A ATITUDE DE VIVER CONSCIENTEMENTE.

A consciencia é a mais alta manifestação da vida. É o recurso básico de sobrevivencia. Se não realizo minhas atividades com um grau de consciência adequado e se não vivo conscientemente, a penalidade é um senso de auto-respeito e de auto-eficiência diminuída.

Se a mente é traída a auto-estima sofre, e esta traição se dá quando fujo dos fatos desconcertantes de minha vida.

Um aspecto muito importante que deve ser abordado em relação a se viver conscientemente é o da autocompreensão e do autoconhecimento. A partir do momento em que eu me conheço melhor, passarei a ser mais responsável pelas minhas atitudes. Eu ganho mais com a consciência que com a inconsciência e eu opto por estar consciente .

A ATITUDE DA AUTO-ACEITAÇÃO

Sem auto-aceitação a auto-estima é impossível. A auto-estima é algo que experimento e a auto-aceitação é algo que faço, é a minha recusa em manter um relacionamento antagônico comigo mesmo.

“Escolho valorizar a mim mesma, tratar-me com respeito, lutar por meu direito de ser” Esse ato primordial de auto-afirmação é a base sobre a qual a auto-estima se desenvolve.

A auto-aceitação é quando eu me recuso a ver qualquer parte de mim – o corpo, as emoções, os pensamentos, as ações e os sonhos – como alheia, como algo que não sou eu, e me torno disposta a experimentar, e não a desacreditar, todos os fatos do meu ser, num determinado momento – pensar a minha maneira, aceitar o que sinto e estar presente na realidade de meu comportamento.

A auto-aceitação é a pré-condição para a mudança e o crescimento. Não posso aprender com um erro que não aceito ter cometido..

Para que haja uma mudança é necessário que antes haja uma aceitação.

Eu me aceito, mesmo que não esteja satisfeita com alguns aspectos que ainda existem em mim. Mas este ponto é fundamental para o crescimento e a mudança.

A partir do momento em que eu aceito as minhas falhas e as reconheço, eu estou aberta as mudanças.

A ATITUDE DA AUTO-RESPONSABILIDADE:

Na atitude da auto-responsabilidade, eu descubro que tenho controle sobre minha vida. E aí eu me comprometo a assumir a responsabilidade pelos meus atos, pela minha vida e por meu bem-estar.

Eu sou responsável pelo aumento de minha auto-estima. O êxito desta busca vai depender somente de mim.

Eu sou responsável pela minha felicidade. Ao me deparar com esta verdade, eu constato que minha vida está em minhas mãos e que se faz necessário assumir uma postura mais ativa frente a ela.

Viver ativamente envolve o pensamento independente, em contraste com o conformismo passivo às crenças alheias.

A ATITUDE DA AUTO-AFIRMAÇÃO

Auto-afirmação é honrar minhas vontades, minhas necessidades e meus valores, buscando formas apropriadas de expressá-los na realidade. É uma disposição para ficar do meu próprio lado, para ser abertamente quem sou, para tratar a mim mesma com respeito em todos os meus contatos humanos. É recusar-me a falsificar a mim mesma para ser apreciada.

Praticar a auto-afirmação é viver com autenticidade.

Ser auto-afirmativo é estar no mundo. Aspirar a alguma coisa ainda não é auto-afirmação, mas levar nossas aspirações até a realidade é. Ter valores não é ainda auto-afirmação, se os buscarmos e os defendermos no mundo é. Passar a vida sonhando não é auto-afirmação; ser capaz de dizer, no final, “Enquanto minha vida acontecia, eu estava lá, eu vivi,” é.

A ATITUDE DA INTENCIONALIDADE

Viver intencionalmente é usar os poderes que temos para atingir os objetivos que selecionamos: estudar, formar uma família, ganhar dinheiro, começar um novo negócio, lançar um novo produto no mercado, comprar uma casa, manter um relacionamento romântico e feliz. São nossos objetivos que nos lançam à frente, que evocam o exercício de nossas faculdades, que energizam nossa existência.

Viver intencionalmente é, entre outras coisas, viver de forma produtiva, o que vem a ser a necessidade de tornarmo-nos competentes perante a vida.

Produtividade é o ato de sustentarmos a nossa existência, traduzindo nossos pensamentos em realidade, estabelecendo objetivos e trabalhando para alcançá-los, fazendo com que os nossos conhecimentos, bens e serviços se tornem reais.

Pessoas auto-responsáveis não transferem aos outros o peso de sustentar a própria existência.

Como uma maneira de agir no mundo, a atitude de viver intencionalmente envolve as seguintes questões centrais: Assumir a responsabilidade de formular conscientemente meus próprios objetivos e propósitos; preocupar-me em identificar os atos necessários para alcançar os objetivos estabelecidos; Monitorar o comportamento para que eu esteja em sintonia com os objetivos estabelecidos; prestar atenção aos resultados dos meus próprios atos, para saber se eles levam onde eu quero chegar.

Viver intencionalmente implica viver conscientemente. É assumir a responsabilidade de tomar as iniciativas necessárias para assumir meus objetivos.

A ATITUDE DA INTEGRIDADE PESSOAL

Integridade é a integração dos ideais, das convicções, dos critérios, das crenças e do comportamento. Quando este é congruente com os valores que professamos, quando os ideais e a prática se coadunam, temos integridade. Quando me comporto de forma conflitante com o que julgo apropriado, perco o respeito por mim mesma.

Integridade significa congruência. Palavras e comportamento se equiparam.

Citei os seis pilares da Auto-estima porque percebi que eles precisavam ser trabalhados e fortalecidos em minha vida.

CONSIDERAÇÕES SOBRE O CURSO

A realização do curso foi muito significativo para mim. Elaborar este Memorial de Formação me deu um conhecimento muito aprofundado a respeito de mim mesma. Relembrando minha história, fui retomando aspectos que procurava não contactar com mais profundidade. O curso me proporcionou um auto conhecimento ao mesmo tempo que pude ver com clareza os meus pontos mais fracos e os meus medos diante da vida. E aí incorporei mais facilmente que a responsabilidade por qualquer mudança em minha vida vai depender só e exclusivamente de mim mesma.

O curso me permitiu ver com clareza muitos aspectos obscuros, que estavam encobertos pelo véu da ignorância emocional.

Aprendi ferramentas que têm poderes para auxiliar nesse processo de auto-transformação e mudança.

Em especial gostaria de destacar a meditação, pois tem me permitido entrar em maior intimidade comigo mesma e me proporcionado maior equilíbrio emocional e centramento.

Gosto também de fazer uso dos Exercícios Psicofísicos, Consulta a Sabedoria e Relaxamentos.

Estou realizando um programa de conclusão de frases para facilitar o fortalecimento da auto-estima.

COMO ME SINTO E QUE MUDANÇAS TÊM OCORRIDO EM MINHA VIDA.

Ao realizar este Memorial percebi claramente o quanto estava insatisfeita com a vida que estava levando. Diante da insatisfação constatei que Eu tinha que fazer alguma coisa. Eu, Eu e somente Eu.

Aí resolvi dar os primeiros passos para atingir as metas que queria. Uma delas era sair do estado de apatia e monotonia no trabalho e procurar maior realização profissional. Deixei a atividade que fazia anteriormente como profissional liberal e voltei a estudar. Estou me preparando para concursos públicos. Acredito no meu potencial e tenho chances de conseguir passar, pois estou me dedicando muito.

Descobri uma paixão que até pouco tempo atrás não sentia pois estava adormecida dentro da minha falta de reconhecimento profissional. Eu gosto de trabalhar como psicóloga clínica. Eu gosto de estar junto de pessoas e de ajudá-las no seu desenvolvimento pessoal. No momento continuo atuando como psicóloga clínica.

Descobrir isto tem sido muito importante para mim pois me motiva na busca desta realização.

Só conseguimos mudar aquilo que conhecemos e aceitamos como nosso. Não tive receio de ir de encontro a toda a minha história. Em alguns momentos foi doloroso e muito difícil, tendo muitas vezes que recorrer à ajuda de minha supervisora (Augusta), a quem muito agradeço.

Atualmente, me sinto melhor, estou mais fortalecida. Trabalho em cima de metas, objetivos e propósitos. Estou mais consciente de mim mesma e me conheço bem mais do que antes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Apostilas dos cursos

Branden, Nathaniel – Auto-estima e os seus seis pilares Editora Saraiva. 3^o edição – 1997

Leider, Richard J. – O poder do propósito. Editora Mercuryo.