

MARIA ARIDINA MAIA DE ANDRADE

MEMORIAL

FORTALEZA

INSTITUTO KOZINER

CURSO DE FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO EMOCIONAL

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

ALUNA: MARIA ARIDINA MAIA DE ANDRADE

PROFESSOR: MÁRIO KOZINER

ORIENTADOR(A): MARIA AUGUSTA SILVA SOARES

FORTALEZA

ABRIL / 2004

AUTOR(A): MARIA ARIDINA MAIA DE ANDRADE

MEMORIAL DE FORMAÇÃO

NARRATIVA HISTÓRICA E REFLEXIVA DA TRAJETÓRIA DE VIDA ANTERIOR

À FORMAÇÃO

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

Fortaleza/CE.

Abril / 2004

AGRADECIMENTOS

Agradeço antes de tudo a DEUS, pela minha vida, pela minha coragem e ousadia, pela realização desse Curso e pelo aprendizado que adquiri.

Agradecimento especial ao meu filho VINICIUS, pela sua aceitação e compreensão na minha participação ao Curso, tendo em vista a dificuldade financeira para custear as despesas, privando-o de necessidades que para ele eram importantes.

Meus calorosos e sinceros agradecimentos ao Senhor DARLY, pelo apoio que a mim dispensou, frisando que, eu não poderia deixar de participar do Curso, a exemplo do compromisso que demonstrei no Curso de INTELIGENCIA EMOCIONAL E QUALIDADE HUMANA; que facilitaria o pagamento das mensalidades, levando em consideração as dificuldades financeiras do momento para a efetivação das mesmas.

Agradeço as Senhoras LUIZA HELENA, AUGUSTA e AURELINA, pelo apoio e esclarecimentos a mim dedicados.

Agradeço a toda turma, pelo calor humano e amizade de que tive para comigo.

Finalmente, agradeço ao Professor Dr. MÁRIO KOZINER, por todo conhecimento que transmitiu e pela tolerância que teve para comigo.

ÍNDICE

Introdução	07
Trajetória da minha vida - Antes do Curso	08
Considerações Pessoais - Durante o Curso	16
Ferramentas Importantes	21
Depois do Curso	22
Referências Bibliográficas	26

INTRODUÇÃO

Neste trabalho relato a minha trajetória de vida pessoal e profissional, as influências que interferiram na minha formação moral, social, intelectual e emocional.

Relato também o que me levou a participar dos cursos Inteligência Emocional e Qualidade Humana e no de Formação em Educador Emocional; a importância dos conhecimentos adquiridos para a transformação do meu ser como pessoa e como profissional.

TRAJETORIA DA MINHA VIDA, ANTES, DURANTE E DEPOIS DO CURSO

ANTES DO CURSO

Meu nome é Maria Aridina Maia de Andrade; hoje tenho 58 anos de idade. Descendo de uma família humilde, (ruralista) e numerosa. A terceira de dez filhos.

Com pouco mais de um ano de idade fui morar com os meus avós maternos, com quem permaneci até mais ou menos aos doze anos de idade, em 1958. Esse período foi muito importante para mim, eu era bem feliz; e, apesar da austeridade dos meus avós, gozava da bastante liberdade. No entanto, me aborrecia com muita facilidade e me isolava com raiva, por um bom tempo. Como na época, a EDUCAÇÃO era predominantemente autoritária, fui muito castigada e as minhas vontades contrariadas que “era pra quebrar a natureza” Isso o que me diziam.

A situação piorou quando fui estudar na cidade de Limoeiro do Norte, no colégio administrado por freiras e em regime de internato, onde a repressão era cada vez, maior. Fui me transformando em uma pessoa infeliz me sentindo encurralada. Levando uma vida totalmente contrária à anterior; quando morava na zona rural.

Saindo do internato fui morar de favor em casa de tios, onde fazia atividades domésticas em troca da hospedagem para poder continuar os estudos, visto que o deslocamento de onde eu morava para a cidade, na época, era difícil. Aquela situação, também me deixava em posição de inferioridade diante das minhas colegas de escola. O que marcou efetivamente a minha adolescência.

Como a minha auto-estima era baixa, qualquer atitude desagradável de qualquer pessoa para comigo, me sentia humilhada e sofria; por exemplo, a madrasta do meu pai, que era tia da minha mãe, tratava com discriminação a mim, aos meus irmãos e irmãs pelo fato de sermos pobres. Isso me constrangia profundamente a ponto de me deixar achando feia e pobre. Esse sentimento foi por demais marcante em minha vida. Passei a acreditar que garoto nenhum se interessaria por mim. Era o que eu pensava.

O meu grande desejo era estudar para conseguir melhorar a minha vida e conseqüentemente ajudar a minha família. Por isso, tinha que investir também nos estudos dos meus irmãos e irmãs.

Foi quando por volta de 1972, vim à Fortaleza tentar arranjar bolsas de estudo para eles, visto que, na época não havia os ensinos ginasial nem de 2º grau nas Escolas Públicas em Limoeiro do Norte. Então me encontrei com um senhor considerado grande amigo a quem falei da minha intenção; porém tive uma grande surpresa: ele me fez uma proposta amorosa.

Isso muito me chocou, porque jamais esperava dele tal atitude, mesmo porque não era aquilo o que queria nem o que buscava.

Uma outra atitude que me fez sentir humilhada e abalada foi quando a diretora do Colégio onde minhas irmãs estudavam, solicitou o meu comparecimento para fazer cobrança das mensalidades atrasadas e ao dizer que no momento eu não podia efetuar o pagamento e que estava tentando conseguir bolsas de estudo, ela me olhou e disse arrogante e categoricamente que”, não sei pra que filho de pobre estuda!” com as lágrimas caindo no rosto respondi: filho de pobre estuda porque também, é gente. Saí dali, fui a Igreja e pedi a Deus que mostrasse o caminho, uma saída para aquela situação. Foi quando tive a idéia de escrever uma carta para o então Ministro da Educação Senhor Jarbas Passarinho pedindo bolsas de estudo.

Para minha grande e agradável surpresa recebi os formulários correspondentes a cinco bolsas de estudo. Ai, sim fiquei aliviada, feliz e despreocupada; pois sabia que os estudos deles até o 2º grau estariam garantidos.

Na época, em 1972, cursavam a primeira série ginásial, indo até 1978 quando concluíram o segundo grau.

Enfrentando dificuldades financeiras e com muito esforço, em 1971 conclui o curso pedagógico e em 1972 prestei vestibular na FAFIDAM, Faculdade de Filosofia Dom Aureliano Matos em Limoeiro do Norte, onde fui aprovada.

No mesmo ano consegui contrato de Professora da Prefeitura daquela cidade e devido ao meu desempenho fui promovida a Supervisora Pedagógica, pois sempre tive dedicação ao que me proponho fazer. Não satisfeita com a situação, participei de um concurso para o DETRAN em 1975 no qual fui aprovada. Por isso vim para Fortaleza residir, trabalhar e estudar. Consegui a minha transferência para a UFC - Universidade Federal do Ceará. Tudo começou a melhorar; fui morar em residência Universitária, que me proporcionou economizar dinheiro. Por outro lado, me deparei com um mundo bem maior e bem diferente daquele em que eu vivia, como também passei a conviver com pessoas gananciosas de difícil relacionamento e costumes bem diferentes dos meus. No entanto permaneci fiel aos meus princípios ético, morais e religiosos.

Concluindo o curso de Pedagogia e de posse do diploma de nível superior com habilitação em Orientação Educacional em 1978, não satisfeita com as atividades que desenvolvia no DETRAN, pedi demissão e fui à luta do que eu queria; trabalhar na Educação Pública. Como na época não havia concurso para o ingresso na rede pública de ensino, procurei um senhor meu conterrâneo que gozava de prestígio político junto ao governador, para conseguir um contrato de Orientação Educacional. Mais uma decepção: proposta amorosa em troca do que desejava. Desta vez não me chocou tanto.

Simplesmente respondi que não tinha sido para isto que eu havia estudado. Que conseguiria por mérito e não por sexualidade. Na verdade aquilo doeu muito; mas, não desanimei.

Em 1979, participei de uma seleção para Instrutora de Treinamento do Grupo Pão de Açúcar. Fui selecionada para o cargo. Lembro-me bem da alegria e felicidade que senti ao receber a notícia. Assumi em julho e em setembro do mesmo ano, consegui também o tão almejado contrato de Orientação Educacional; o mais importante, de maneira saudável. O governador ampliou o quadro de Orientadores Educacionais, como eu estava inscrita, fui contemplada.

Foi também uma grande alegria e satisfação. Pois, estava ganhando dinheiro relativamente bem. Passei a trabalhar três expedientes, era muito cansativo.

No entanto a minha dedicação e empenho eram visíveis e notórios, estava sempre contente; haja vista, minha situação financeira estava bem melhor e conseqüentemente podia ajudar mais a minha família. Motivo de muita satisfação para mim.

Lembro muito bem da emoção que senti quando conheci o senhor Valentim dos Santos Diniz e senhora Florípedes, respectivos patriarca e matriarca do Grupo Pão de Açúcar de quem recebi pessoalmente elogios pelo meu trabalho na empresa.

Em 1980, conheci um jovem por quem me apaixonei, namorei e me envolvi de tal modo que em 1982 tive um filho dele. Porém, no quarto mês de gestação ele se afastou de mim e jamais me procurou, nem mesmo depois do nascimento do bebê. Nunca soube o real motivo, acredito que ele não gostava de mim o suficiente para ficar conosco. Lembro nitidamente das minhas emoções naqueles meses da gestação, indo sozinha a médicos e a tudo que era necessário até mesmo para a maternidade quando fui ter o bebê. Portanto, enfrentei e assumi tudo, gestação criação e educação do meu filho. Não contava com ajuda da minha família, pois continuava morando no interior.

Em 1985, já cansada de tanto trabalhar três expedientes e assumir tudo sozinha, meu filho cobrando a minha presença, necessitando da minha companhia, pedi demissão do Grupo Pão de Açúcar.

Transferi o meu contrato do Estado para o interior e fui morar em Tabuleiro do Norte, a convite da primeira dama do município, cujo prefeito era meu primo, para trabalhar com ela no Movimento de Promoção Social. Lá permaneci até o final do ano 1987 e no início de 1988, retornei para Fortaleza, pois havia concluído o trabalho para o qual fui convidada.

Aqui chegando, passei a trabalhar dois expedientes. Sempre trabalhando, cuidando e acompanhando meu filho.

Em 1989, fui para Limoeiro do Norte, ajudar a cuidar da minha mãe que estava com câncer, vindo a falecer em novembro, logo em seguida retornei para Fortaleza. Continuava a mesma rotina, trabalhando, cuidando e acompanhando meu filho que já estava com sete anos de idade.

Em 1990, arranjei um namorado. No início foi ótimo. Eu me sentia protegida e ao meu filho. Ele demonstrava muito cuidado para conosco. Porém, esses cuidados foram gradativamente ficando exagerados, e ele tornando-se uma pessoa extremamente possessiva dominadora e muitas vezes agressiva e violenta. Eu comecei a me sentir sufocada e angustiada.

Em 1993, nos separamos e eu fui novamente para Limoeiro do Norte. Desta vez, dar assistência ao meu pai que estava necessitando de cuidados.

Em fevereiro de 1994, ele sofreu um AVC, que levou-o a falecer em novembro de 1995. Aquele foi também um período de forte emoções. Como eu estava muito envolvida com o trabalho, permaneci até o final de 1996 e no início de 1997, retornei a Fortaleza, principalmente pelo filho; por seus estudos e pela sua companhia que sempre me dar alegrias e felicidade. Hoje está com vinte e um anos de idade, cursando quinto semestre de Direito na UFC - Universidade Federal do Ceará.

Bem, esses fatos fazem parte da minha história de vida; e, foram momentos muito marcantes. Tive as mais variadas emoções: alegrias, tristezas, amarguras, frustrações, desilusões, decepções, certezas, incertezas, seguranças, inseguranças, raivas, amor e deslumbramentos.

Como não sabia lidar com tantos conflitos, muitas vezes era grosseira, tinha tom de voz arrogante me tornando até mesmo agressiva. Isso me fazia sentir infeliz, inferior, com relação às demais pessoas pois a minha auto-estima estava sempre em baixa. Frequentemente apareciam manchas roxas em diversas partes do meu corpo e eu não sabia as causas.

Aquela situação me deixava em estado de desconforto, sentia-me insatisfeita, mas não sabia o que, nem como fazer, para amenizá-la e foi aí que comecei a buscar ajuda.

No ano de 2000, ouvi uma entrevista em uma emissora de rádio, cujo entrevistado era o Dr. Mário Koziner, sobre um curso de Inteligência Emocional e Qualidade Humana, que ministraria aqui em Fortaleza. Explicou mais ou menos, que o Curso seria de Alfabetização Emocional. Tendo em vista que, habitualmente não se trabalha o cérebro emocional e sim o cérebro racional; deixando assim as pessoas ignorando que as emoções são bem mais velozes que a razão e como não somos preparados para lidar com as emoções a qualidade de vida sofre influências negativas.

Logo pensei: é isso o que eu quero, para me ajudar!

Foi então que surgiu a oportunidade ímpar de participar do curso, já citado, no período de julho de 2000 a maio de 2001 e em seguida do curso de Formação em Educação Emocional, no período de outubro de 2002 a novembro de 2003.

CONSIDERAÇÕES PESSOAIS

No primeiro curso, adquiri subsídios para me trabalhar e aprender a reconhecer as minhas emoções; enquanto que o segundo curso, me credenciaria a trabalhar com outras pessoas a se trabalharem; pois, foi graças a esses cursos, que hoje enfrento situações com muito mais equilíbrio e sabedoria, quando me deparo com momentos/fatos emocionalmente embaraçosos.

DURANTE OS CURSOS

O Curso de Inteligência Emocional e Qualidade Humana, considerado Alfabetização Emocional, teve como base “Os 5 Pilares da Inteligência Emocional” e o Curso Formação em Educação Emocional foi o aprofundamento, aprimoramento e prática do mesmo conteúdo.

Os 5 Pilares da Inteligência Emocional são:

- 🌈 Autoconsciência;
- 🌈 Administração das Emoções;
- 🌈 Auto-motivação;
- 🌈 Empatia;
- 🌈 Sociabilidade.

Em cada um desses Pilares, fui identificando as minhas emoções e sensações.

✍️ Autoconsciência, nesse Pilar aprendi a conhecer e reconhecer as minhas emoções e sensações, prestando atenção a voz do meu corpo, aos meus sentimentos, as fadigas, ao que os meus sentidos querem me dizer, aos meus atos e as avaliações que faço de mim mesma e dos outros.

Levando em consideração que a Autoconsciência é a razão para o ser humano ter domínio sobre todas as coisas do mundo e o motivo para conseguir avanços de geração a geração. Vivenciando a recomendação de Sócrates “conhece-te a ti mesmo,” como pedra fundamental da Inteligência Emocional. Aprendi a gostar mais de mim, partindo da teoria, “ quando Você gosta mais de você, o mundo gosta mais de você e você gosta mais do mundo”.

Com isso elevei a minha auto-estima, levando em conta que sou capaz de viver melhor e sou merecedora do bem estar.

Portanto, agora sou capaz de enfrentar a vida com mais confiança, boa vontade e otimismo.

Desenvolver a auto-estima é expandir a capacidade de ser feliz. Está intimamente ligada à imagem e ao conceito de si própria e não ao que os outros pensam de si mesma.

✍ Administração das Emoções aprendi que administrar as emoções não significa sufocá-las nem ignorá-las; e, sim reconhecê-las; isto é, atentar para as alterações fisiológicas e compreendê-las para modificar as situações em benefício próprio. Uma vez reconhecida a emoção e a sensação deve-se praticar técnicas de relaxamento, iniciando pela respiração completa: inalação, pausa, exalação, pausa.

A respiração é o melhor exercício de ação sedativa sobre o sistema nervoso; pois, realiza constante massageamento no coração, nos órgãos e nas vísceras abdominais, por causa dos movimentos rítmicos,

transforma o sangue venoso em arterial, altera o humor e o estado emocional, influencia no ato de pensar, fornece ao organismo grande parte da energia vital de que necessita, estimula os intercâmbios nutritivos das células e de todos os órgãos do corpo.

Ter consciência de suas emoções é o primeiro passo para administrá-las. E, saber administrá-las é, não permitir que os outros administre-as por mim.

✍ Auto-motivação é o terceiro pilar da Inteligência Emocional. Nele aprendi que “sermos conscientes de nossos sonhos é a primeira condição para que eles se realizem”. O ser humano é o único ser vivo dotado de consciência; portanto, consciente de si mesmo.

Isso o faz viver de acordo com algumas metas que tem origem nos seus desejos e aspirações; todavia, na maioria das vezes, essas metas e aspirações são inconscientes. Daí, a razão primordial de estabelecer metas nítidas e claras, onde quero chegar, que passos tenho que traçar e seguir.

A força interior, a persistência, a perseverança, a vontade e a garra, fazem a diferença entre as pessoas. Portanto, a auto-motivação é que faz essa diferença. Passei a acreditar na afirmação: “destino é o resultado dos milhões de metas conscientes que eu tracei”. Tomei com exemplo a MANDALA que consciente e cuidadosamente construí. Estabeleci metas que pareciam difíceis de se realizarem; porém, como num passe de mágica se realizaram em tempo hábil, no prazo previsto.

✍ Empatia, nesse pilar aprendi que, empatia é desenvolver a capacidade de se colocar no lugar do outro e perceber os seus sentimentos. O que facilita viver cooperativamente e trabalhar produtivamente em grupos. Quando há empatia entre as pessoas, a comunicação parece fluir e elas entram em sintonia, uma tende a se espelhar na outra, até mesmo copiar a postura corporal e os gestos, mutuamente.








Empatia nos permite criar uma ponte com a outra pessoa. Quanto mais profunda a empatia, maior será a simetria. A pessoa que desenvolve empatia; isto é, a pessoa empática é certamente respeitosa, educada e de bom relacionamento.

✍ Sociabilidade, este é o quinto pilar da Inteligência Emocional. Ele reúne os quatro pilares anteriores. Haja vista, a pessoa que tem desenvolvido a sociabilidade, é certamente uma pessoa que tem autoconsciência, auto-motivação, sabe administrar as suas emoções e sabe se colocar no lugar dos outros quer dizer, é uma pessoa empática. Portanto, se relaciona bem e dar-se-á bem onde quer que se encontre. Todavia, sociabilidade é a capacidade de convivência entre as pessoas é a arte de bem conviver respeitando as diferenças. É a capacidade de compreender as emoções dos outros interagindo com eles em proveito do bem comum.

Aprendi também a questão da ressonância emocional e posso constatar como a influência de sua irradiação é significativa e forte; visto que, cada sentimento e pensamento influencia em cada fibra do nosso ser, irradiando-se para fora em direção aos outros.

OUTRAS FERRAMENTAS IMPORTANTES QUE APRENDI

Exercícios Psicofísicos

-  respiração completa
-  segmentários
-  alongamentos
-  Consulta a Sabedoria
-  Alquimia Emocional
-  Meditação
-  Relaxamento

Com essas ferramentas podemos destensionar as tensões físicas e emocionais e curar moléstias.

CONSIDERAÇÕES SOBRE O CURSO

O curso para mim foi exatamente o que eu procurava. Deu-me os recursos necessários para melhorar minha condição de vida emocionalmente falando. Pois com a incorporação e aplicação dos conhecimentos adquiridos nos cinco Pilares da Inteligência Emocional, já citados anteriormente, acrescidos dos Exercícios Psicofísicos, Consulta a Sabedoria, Alquimia Emocional, Relaxamento e Meditação, hoje posso me considerar Alfabetizada Emocionalmente, em desenvolvimento e aprimoramento nas relações intra e inter-pessoal.

Quando me deparo com situações que antes considerava embaraçosas, me causavam grandes transtornos e não sabia o que fazer, hoje, sei exatamente o que e como fazer para me sentir melhor e encontrar o bem-estar necessário para uma vida saudável. Para tanto, passo a comentar situações reais que me deparei depois do curso, e como procedo.

DEPOIS DO CURSO

Posso afirmar que, o meu objetivo de participar dos dois cursos, anteriormente citados:

“Aprender a administrar as minhas Emoções”, está sendo atingido até o momento em aproximadamente 85

E, certamente em breve com o aprofundamento teórico para a aplicação na prática e através dos cursos que ministrarei, atingirei o meu objetivo em 100%.

Bem, faço agora, um relato das situações que enfrentei depois dos cursos e como procedi:

✚ A permanência do meu irmão doente em minha casa desde março de 2003, mudou consideravelmente a minha vida. Éramos apenas meu filho e eu, em pleno sossego e harmonia. Cada um no seu quarto e com privacidade. Com a sua chegada, principalmente, com a evolução da doença. Doença Neurológica, não identificada, perdendo gradativamente os movimentos dos aparelhos: motores, respiratório, fala, deglutição, excretor e urinário, estou sabendo conduzir com sabedoria as minhas emoções. Vale salientar que, ele é de difícil relacionamento, portando-se de maneira radical não se esforçando para modificar as suas atitudes.

Todavia, estou me conduzindo de maneira serena com sabedoria e equilíbrio, sem me estressar nem perder a calma. Quando alguma atitude sua mexe com as minhas emoções, eu percebo, respiro fundo, consigo relaxar e me tranquilizo!

- ✚ Em fevereiro de 2004, um dia de muita chuva, tive que sair de casa. Ao chegar em um determinado ponto da cidade havia um grande congestionamento de veículos, nas proximidades de um semáforo; eu fiquei exatamente sobre uma ponte no Rio Cocó. Comecei a sentir náuseas, salivando bastante, o maxilar inferior rígido, quase travado. Um verdadeiro mal estar. Assustei-me com a sensação, nunca sentida antes; percebi que estava com muito medo da ponte desmoronar, já, que a mesma balançava muito. Daí comecei a fazer respiração profunda, massagear o maxilar e consegui relaxar e me tranqüilizei!
- ✚ Sou uma pessoa rigorosamente pontual e comprometida com aquilo que me é confiada. Quando surge um imprevisto que possa comprometer tal comportamento, me levando a descumpri-lo ficava agitada, estressada etc. Agora, ao sentir essas sensações, procuro me acalmar e penso: ora, vou fazer o que posso, se poder cumprir o compromisso me justifico e me desculpo!
- ✚ Quando uma pessoa me tratava com grosseria ou indelicadeza, eu reagia à altura seguindo ao chavão “ não levo desaforo pra casa”. Hoje, deixo que ela estravassee a euforia e calmamente reajo com delicadeza!

- ✚ Estou criando o hábito de Meditar, mesmo que sejam poucos minutos várias vezes durante o dia e antes de dormir!

- ✚ Quando eu sentia dor de cabeça, geralmente tomava o analgésico; hoje, respiro fundo, se não passar, faço Alquimia Emocional, e aí, passa!

- ✚ Quando me encontro em situações embaraçosas e de difícil tomada de decisão, me recolho e faço Consulta ao meu Sábio interior e encontro com mais segurança a solução!

- ✚ Bem, esses pontos que elenquei, espelham a mudança que os cursos Inteligência Emocional e Qualidade Humana e Formação em Educação Emocional, operaram em mim e a importância dos conhecimentos adquiridos em minha vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Apostilas dos Cursos:

+ Inteligência Emocional e Qualidade Humana módulos- III – VI- VIII – X.

+ Formação em Educação Emocional- módulos- I – II- III- IV- V- VIII.

Koziner. Mário