

RUTE ALMEIDA TEOBALDO MOURÃO

PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: PASSOS PARA UMA VIDA
PLENA NOS ANOS DOURADOS

FORTALEZA/2002

RUTE ALMEIDA TEOBALDO MOURÃO

PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: PASSOS PARA UMA VIDA
PLENA NOS ANOS DOURADOS

Monografia apresentada ao Curso de Educação Emocional e Qualidade Humana, do Instituto Koziner em parceria com o Ponto de Apoio-Assessoria, para obtenção do título de Educador Emocional.

Fortaleza
Dezembro/2002

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	4
CAPÍTULO 1- VELHICE: LIMITES E POSSIBILIDADES.....	7
1.1. A realidade sócio-cultural do idoso no Brasil.....	7
1.2. Perspectivas para o idoso no Brasil.....	12
1.3. Possibilidades de viver a maturidade de forma plena a partir da consciência de si mesmo.....	15
CAPÍTULO 2- INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: OS 5 PILARES QUE SUSTENTAM O DESENVOLVIMENTO INTELIGENTE DAS EMOÇÕES.....	21
2.1. Autoconsciência.....	21
2.2. Administração das emoções.....	26
2.3. Auto-motivação.....	30
2.4. Empatia.....	33
2.5. Sociabilidade.....	37
CAPÍTULO 3- VIVENDO OS ANOS DOURADOS À LUZ DOS 5 PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.....	42
3.1- Despertando para novos hábitos de vida: projeto de intervenção com pessoas da maturidade.....	42
3.1.1- Metodologia.....	44
CONCLUSÃO.....	46
ANEXOS.....	48
BIBLIOGRAFIA.....	58

INTRODUÇÃO

Falar em velhice extrapola ao campo individual ou pessoal, pois perpassa uma questão social, de valores e cultura que merece ser refletida e estudada.

O envelhecer em uma sociedade capitalista remonta ao significado de desigualdades e preconceitos, pois torna o homem inútil e desprestigiado pelo simples fato de envelhecer, tornando-o descartável para um sistema em que o novo é símbolo de atual, moderno e avançado e o velho ultrapassado e de pouco valor. Esta realidade perpassa pelas relações de trabalho, familiares, pessoais e por toda a sociedade.

O homem na vida em sociedade é valorizado pelo que produz, pela ocupação no meio produtivo, mas ao mesmo tempo é desvalorizado como ser humano, que é repleto de significados, sentimentos e emoções, e como tal deve ser respeitado pelo simples fato de ser gente. Na sociedade a valorização do Ter se sobrepõe ao Ser e nesta perspectiva o envelhecer torna o homem mais desprestigiado pelo fato de perdas de relações profissionais e sociais, condições físicas, o que dispõe o homem ao abandono e exclusão.

Na sociedade capitalista o belo é cultuado de forma contundente, seja nos meios de comunicação, nas praças, nas ruas, nas famílias, entre os seres humanos nas suas relações sociais, que não se apercebem no processo de envelhecimento e consideram a velhice como algo distante de si ou inexistente, por não perceberem a relação com a realidade vivenciada, que cristaliza o homem a vivenciar o presente sem analisar o futuro pelas cobranças do aqui e agora.

A velhice mesmo estando próxima pelo fato da convivência com pessoas idosas, ou seja, o idoso como imagem refletida no amanhã, as máscaras são usadas para encobrir o envelhecimento.

O homem durante a vida passa por vários estágios: infância, adolescência, adulta e velhice. Estágios estes que devem ser valorizados em cada etapa para que o homem possa chegar a uma velhice plena e digna. A velhice é construída a cada dia da existência e que o ser humano muito mais do que precisar TER ele precisa SER, perceber-se como um ser completo e que sua completude se encontra nele e nas suas relações com os outros. Perceber que o ser humano não se constitui somente por um corpo, mas por sentimentos, emoções e sobretudo por um espírito.

Dados estatísticos revelam que a população brasileira aumentará significativamente nos próximos anos o seu número de idosos e que a realidade social do Brasil mudará significativamente. *“Pode-se prever, para o final do primeiro quartel do próximo século(daqui a 37 anos, no ano 2025) uma população constituída por muitos velhos(os nascidos antes de 1970, com 55 anos ou mais) e jovens proporcionalmente menos numerosos do que na situação atual”*. (BARRETO, 1992: 12).

Diante desta realidade, algumas ações embrionárias tem sido realizadas e uma delas é a Política Nacional do Idoso – PNI (Lei n 8.842- 4/1/1994) que foi sancionada pela Presidência da República, mas que muito tem que ser feito para torná-la realidade.

Cada cidadão, cada brasileiro é responsável pelo idoso e pode dar sua contribuição para que a realidade na velhice seja mudada. O idoso deve ser reconhecido como pessoa repleta de experiências, conhecimentos e potencial que foram adquiridos ao longo da história, que tem muito a ensinar, mas também a aprender em uma relação de troca e crescimento.

Os seres humanos são capazes de construir e reconstruir a sua história independente da idade, classe social, etnia ou cor, e é nesta perspectiva que acreditamos na possibilidade de uma velhice plena, a partir da consciência de si

mesmo e da elaboração ou reestruturação de novos propósitos de vida, novas relações sociais, com descobertas de novas potências, e para tanto acreditamos que os Pilares da Inteligência Emocional: autoconsciência, administração das emoções, automotivação, empatia e sociabilidade, poderão possibilitar estes novos horizontes e perspectivas.

Neste sentido, o trabalho realizado, primeiramente procurou vislumbrar as possibilidades e limites da velhice através da análise da realidade sócio-cultural do idoso e as perspectivas para o idoso no Brasil, com uma orientação voltada para as possibilidades de um envelhecer saudável.

No segundo capítulo, foram vistos os cinco pilares da inteligência emocional, como âncoras para uma vida plena, pois a consciência de si mesmo, a administração das emoções, a motivação, a empatia e a sociabilidade se vividas no cotidiano de forma correta e consciente dão ao homem a possibilidade de viver de forma saudável não só fisicamente, psicologicamente ou socialmente, mas principalmente, emocionalmente e espiritualmente.

No terceiro capítulo, procurou-se dar ênfase ao fato de que o homem pode a qualquer época se desenvolver, para tanto precisa mudar posturas e procedimentos. Também é abordada no capítulo a metodologia de um trabalho a ser realizado com um grupo de idosas que vivem na Casa de Nazaré, entidade com fins filantrópicos da Congregação São Vicente de Paulo.

Nesta perspectiva, acredita-se que as ferramentas da inteligência emocional poderão possibilitar a melhoria da qualidade de vida das idosas, público alvo deste trabalho, a partir de uma atitude concreta de mudanças de hábitos, de crenças e valores que permeiam a vida das pessoas.

CAPÍTULO 1- VELHICE: LIMITES E POSSIBILIDADES

1.1. A realidade sócio-cultural do idoso no Brasil.

A realidade aponta hoje um número crescente de idosos em todo o mundo. Entretanto as autoridades governamentais não têm se voltado com atenção especial para o fato, visto que as políticas públicas voltadas para o idoso não correspondem à realidade, ou seja, não têm na prática atingido ao seu objetivo que é melhorar a qualidade de vida dos idosos, através de uma vida sócio-econômica ativa na sociedade. Mesmo “*os países desenvolvidos não encontraram uma solução satisfatória e humana para seus velhos*”. (BARRETO, 1992: 19).

O Brasil, que há alguns anos era considerado um país jovem, tem mudado paulatinamente este quadro, visto que a explosão demográfica que aconteceu no passado, não é percebida na atualidade, tendo como grande fator contribuinte a inserção da mulher no mercado de trabalho, a partir de mudanças econômicas, sociais, culturais que se apresentaram e hoje muito mais contundentes com a globalização. Isto implica que o país está envelhecendo e uma nova realidade desponta no horizonte.

No Brasil, segundo pesquisa do IBGE estima-se que os idosos com mais de 60 anos já representam 8,3% da população. Devido ao rápido envelhecimento da população brasileira há uma previsão de que no ano 2020 o Brasil seja o 5º país do mundo em população idosa, com 33 milhões de pessoas com 65 anos ou mais.

Apesar do Brasil ser considerada a 8ª economia do mundo, é classificado como subdesenvolvido devido aos baixos índices sociais encontrados em pesquisas, por conta da pobreza e miséria que vive maior parte da população brasileira. Podemos constatar esta realidade na citação abaixo retirada do manual do V Fórum Nacional de Gerontologia e 1º Fórum da Política Nacional do Idoso realizados em 1997, na cidade de Fortaleza.

“Com uma população de 144 milhões de habitantes (estimativa de 1988), cerca de 34 milhões de brasileiros fazem parte de famílias que ganham no máximo 2 salários mínimos mensais. Deste grupo, aproximadamente 15 milhões de pessoas recebem 1 salário mínimo mensal. Eles integram um grupo de 72 milhões de pessoas que dividem 13% da renda nacional. Em contraposição, um grupo de 14 milhões de brasileiros detém 47,2% da renda nacional.” (MANUAL DO PARTICIPANTE, 1997: 31).

A velhice tem sido vivida ou percebida diferentemente nos vários percursos da história, seja por conta de dados demográficos, por determinações econômicas, sociais ou culturais. Segundo ARIÈS (apud BARRETO, 1992), antes do século XVIII a velhice era considerada ridícula e sem valor. No século XIX era respeitada, sábia e com relevante experiência. Já no século XX a velhice adquire o seu respeito negando a própria velhice.

“a velhice como conceito biológico e moral desaparece, e a pressão social exerce-se no sentido de negar a velhice enquanto tal, valorizando a pessoa que consegue disfarçá-la fisicamente (velhos bem conservados) e/ou psicologicamente (velhos de espírito jovem).” (BARRETO, 1992: 23).

Atualmente os velhos têm algum respeito social, mas são aceitos não mais como velhos, mas como “homens de uma certa idade” ou “pessoas conservadas”, “com aparência de jovens”, ou seja, se nega a velhice devido a uma realidade perversa de preconceito e marginalização à pessoa do velho, que tenta de alguma maneira ser substituído pelo novo. Neste sentido, a velhice é reforçada como algo

ruim que não deve ser lembrado. Este sentimento consciente ou inconsciente é aceito pela sociedade, inclusive pelos velhos que negam a si próprio.

No mundo capitalista e globalizado o que tem valor é a produtividade, é o resultado que o homem pode oferecer de imediato ao capital ou a sociedade, dentro de um ponto de vista do material ou do Ter. Neste aspecto, o velho sem as mesmas condições físicas do passado é desprestigiado e excluído, por ser visto como ultrapassado e portanto sem valor.

Entretanto, a exclusão do homem dos direitos sociais, de uma vida digna e respeitada, não está presente somente na velhice, mas tem os seus traços marcados nas fases da vida, que apenas são acentuados na velhice. Portanto, necessário se faz transformar a realidade social existente, com políticas públicas eficientes e eficazes que proporcionem ao homem o direito à dignidade, como ser integral, que tem necessidades físicas, biológicas, econômicas, profissionais, sociais, mas também afetiva, emocional e espiritual.

Diante da realidade que é vivida na velhice e dos dados demográficos que são apontados, onde o número de idosos cresce substancialmente em relação ao número de nascidos e o Brasil não é mais tão jovem quanto no passado, se faz necessário atitudes concretas para mudar a realidade presente, visto que os velhos do futuro já nasceram, e em 2020 serão 33 milhões de idosos e o Brasil estará ocupando o 5º lugar no mundo em população idosa.

Como os velhos do futuro vêm a velhice hoje? Como se sentem em relação a serem velhos? O que se tem reproduzido sobre a velhice no contexto atual? “*Devem-se examinar as idéias sobre a velhice hoje, considerando a ameaça de uma piora, no futuro, seja de suas condições de vida, seja do desrespeito a seus valores, idéias e experiências*”. (BARRETO, 1992:25). É necessário que sejam revistos os conceitos e ideologias acerca do velho, como também sejam criadas políticas públicas de qualidade que possibilitem ao homem viver dignamente.

O envelhecimento ao longo da vida influi gradativamente na perda da estrutura do organismo, chegando à velhice com características bem específicas da idade: cabelos brancos, rugas, andar mais lento, postura encurvada e a capacidade

auditiva e visual reduzida, tornando o velho frágil. Diante dessas circunstâncias o ser velho passa a ser excluído do meio social e da vida economicamente ativa.

Devido à exclusão em que o idoso está condicionado, pela realidade economicista e preconceituosa, onde o velho é sinônimo de descartável e em desuso, há uma depreciação não somente dos jovens em relação aos velhos, mas por parte do próprio idoso em relação a sua imagem e condição social, levando-o à depressão e solidão.

A solidão é uma realidade que se apresenta contundente na aposentadoria, onde as horas se tornam mais longas pelo sentir-se desocupado. Além do que, a perda dos relacionamentos adquiridos no dia-a-dia do trabalho reduz o círculo de amizades. A família não tem tempo para ouvir ou falar com o seu idoso, a sua atenção está voltada para as obrigações do cotidiano. O sentimento de solidão ocorre exatamente dentro desse contexto.

“...quando se procura companhia e não se acha; quando as palavras necessitam de um ouvido para se tornarem comunicação, e permanecem ruminação; quando a dor, a saudade, a mágoa tornam-se muito pesadas por falta de um ombro amigo onde derramar lágrimas; quando o alegre e pitoresco são percebidos ou lembrados, mas não se atualizam em um rir junto; quando já não se conta inteiramente com alguém e em ninguém se pode confiar”.
(BARRETO, 1992: 30).

Entretanto, esta realidade se apresenta mais evidente ou não, dependendo da situação econômico-financeira da pessoa idosa, como também da própria saúde física, emocional e espiritual em que o idoso construiu a sua história de vida.

Quando o idoso é dono de bens e capital é tratado de uma maneira, por amigos e parentes, mas quando é despojado de bens materiais e de saúde é visto e sentido como uma “cruz” que precisa ser carregada, dissociando a realidade do idoso da realidade social futura, pela negação sócio-cultural a que se estar submetido os cidadãos brasileiros.

Entretanto, o reforço ou a negação da velhice acontece entre os próprios velhos, quando se descuidam do corpo e sobretudo da saúde ou exageram nos

cuidados com a beleza, na tentativa de amenizar os efeitos do tempo. É importante que se perceba que se pode viver uma vida saudável, independente de ser novo ou velho, pois a saúde é construída e também modificada, dependendo da atitude do homem consigo mesmo.

Partindo do pressuposto que o homem é um ser integral, que tem um corpo, uma mente e um espírito, pode-se perceber que a saúde não está relacionada somente a fatores físicos e orgânicos, mas psicológicos, emocionais e espirituais, ou seja, a construção de uma vida saudável pressupõe a percepção do homem como ser interdependente, que tem direito a uma vida digna de desenvolvimento pleno e obrigações na construção de um mundo melhor.

Os padrões de saúde e vitalidade na sociedade capitalista é transmitido diariamente nos meios de comunicação, que enaltece o corpo e a sensualidade como preponderantes na vida das pessoas, o que traz em seu bojo o sentimento de medo e exclusão pela possibilidade da velhice, negando portanto o ser que está além do físico e material.

A velhice é uma fase que faz parte da vida e deve ser respeitada e considerada tanto quanto qualquer outro momento de crescimento e evolução do homem. Negá-la é fazer-se impotente diante do real, é recusar a própria natureza humana.

“O século XX, tirando o velho sábio de cena, perdeu em parte a sua sabedoria: perdeu o gesto pelo transcendental, que não aliena, mas crítica o viver repetitivo dos que negam a própria existência humana, compreendida como o tempo de se viver, envelhecer e morrer”.
(BARRETO, 1992: 36).

·
O idoso tem na alma a experiência de vida, os sentimentos sobre a realidade no qual é posto e também as possibilidades de vivenciar outra realidade. Para tanto é preciso quebrar paradigmas e estar aberto ao novo, a novas experiências e possibilidades que vão além do aparente.

Nesta perspectiva, novos horizontes se abrem para uma vida mais digna e humana para os idosos, que têm conquistado alguns avanços em relação a direitos sociais, como a Política Nacional do Idoso, através da Lei nº 8.840, que traz possibilidades de um novo viver para os anos dourados, mas na certeza de que muito ainda tem por se fazer em prol da dignidade do velho no nosso país.

No item seguinte, serão abordados os avanços dados na conquista da humanização do idoso que tem sido relegado social e culturalmente a um segundo plano pela falsa consciência de que a prosperidade está no novo e moderno.

1.2. Perspectivas para o idoso no Brasil.

No Brasil, no final da década de oitenta, fóruns e debates foram realizados para discussão da situação social do idoso, o que fomentou a criação da Lei nº 8.842 de 04 de janeiro de 1994, que versa sobre a Política Nacional do Idoso e cria o Conselho Nacional do Idoso. Regulamentada pelo Decreto nº 1.948 de 03 de julho de 1996.

Em 1997, aconteceu no Centro de Convenções Edson Queiroz- Fortaleza/Ce, o V Fórum Nacional de Gerontologia e 1º Fórum Nacional da Política Nacional do Idoso com o propósito de fomentar discussões sobre a temática. Por ocasião do evento foi posto que a Lei 8.842 é ‘ uma das mais avançadas do mundo’ , mas várias são as dificuldades para pô-la em prática.

A realidade brasileira, que não está desconectada do contexto global, tem suas peculiaridades, seus limites e possibilidades, compreendendo que a realidade se faz em um processo que não é linear, mas de avanços e retrocessos, na esperança de que as mudanças extrapolem o discorrer de uma lei, partindo para a efetivação do instrumento legal.

Entretanto, muito se tem a fazer para que seja efetivamente implementado o que dispõe a lei, visto que a realidade posta é bem mais complexa do que as

possibilidades contidas no instrumento legal. Para se fomentar discussões acerca de estratégias para viabilizar a concretização do respeito à dignidade da pessoa idosa e aos seus direitos enquanto cidadãos, passos têm sido dados nesta perspectiva e horizontes se abrem na busca deste caminho.

As discussões acerca da questão da velhice no Brasil têm culminado em propostas para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Estudos, pesquisas e encontros entre profissionais, entidades, políticos e sociedade civil têm possibilitado rever a realidade e sugerir novas formas de inserção nesta realidade.

Pode ser percebida tal situação quando verificamos que as políticas destinadas ao idoso não são mais as mesmas de 20 anos atrás, como pode ser visto no manual do V Fórum Nacional de Gerontologia e no 1º Fórum Nacional da “Política Nacional do Idoso”, ocorrido em 1997.

Nos anos 80, apesar das muitas discussões originadas em torno da questão do idoso, pouca prática se deu no campo econômico e social, pois se verificou o aumento do número de idosos e um decréscimo da qualidade de vida deste idoso. As questões econômico-sociais do Brasil são cada vez mais excludentes, exigindo do Estado uma posição mais efetiva na solução dos problemas sociais que se agravam com o crescimento da população idosa, mas que na prática não se realiza.

As políticas sociais surgem para atender as necessidades emergentes do idoso, que vem imbuída de uma prática assistencialista e mantenedora do status quo, ou seja, as ações propostas objetivam suprir as necessidades emergentes ou básicas desta população, sem nenhum viés transformador da questão social ou econômica que assola o País. Neste contexto, os asilos foram alternativas para dar resposta aos problemas sociais do idoso.

Não se pode deixar de mencionar algumas entidades que ao longo dos anos têm proposto e realizado ações no sentido de contribuir para a solução de algumas questões relacionadas e velhice, como: Legião Brasileira de Assistência-LBA (extinta); Serviço Social do Comércio-SESC; Associação Cearense Pró-Idosos-ACEPI; Associação Nacional de Gerontologia-ANG.

Hoje no Brasil a realidade social e econômica dos idosos não foi alterada substancialmente. É predominante dizer que a família é o ambiente ideal de integração e convivência para o idoso. Entretanto, o Estado não tem dado a contrapartida para o desenvolvimento sócio-emocional destes idosos que possibilite a sua autonomia e a melhoria de suas relações com os diversos grupos sociais e etários com quem se mantém relações cotidianas.

As ações governamentais são incipientes em relação à demanda e quando não, as ações estão voltadas à mesma de anos atrás, ou seja, à construção de asilos que não dão respostas às necessidades dos idosos, mas os excluem ainda mais do convívio social, da liberdade e dos seus direitos enquanto cidadãos.

Neste sentido, se faz preponderante uma intervenção governamental, como da própria sociedade civil que dê respostas mais efetivas para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, propondo portanto uma mudança de paradigmas, ou seja, ter ações menos assistencialistas e mais transformadoras, fomentando o compromisso com o desenvolvimento integral do idoso.

O campo norteador dessa política é manter o idoso fora do ambiente institucional, atuando na comunidade, sendo um agente crítico e consciente de si enquanto cidadão com direitos e deveres, possibilitando a melhoria das relações familiares e com a comunidade, fortalecendo a auto-estima dos idosos e o melhor convívio social.

Entretanto, se faz fundamental que o governo atue de maneira macro na realidade sócio-econômica do país, pois muitas das questões sociais são originárias da má distribuição de renda e da má verbação do dinheiro público, gerando a exclusão social e o aumento da violência.

A ação governamental precisa ser de caráter promocional e não assistencial, mais preventiva do que curativa, proporcionando a melhoria de vida da população ao longo da existência e não com ações paliativas, no sentido de atenuar uma realidade

conflitante, mas sendo pró-ativo e coerente nas suas atitudes. Neste processo a sociedade civil é um grande parceiro para o bem-estar social.

A Associação Nacional de Gerontologia, em 1997, no V Fórum Nacional de Gerontologia propôs algumas recomendações para o poder público no sentido do mesmo atuar com maior eficiência na realidade social dos idosos. As áreas sugeridas com as respectivas recomendações para atuação do Estado são: educacional, lazer, novas aprendizagens, saúde, promoção e assistência social, habitação, trabalho, previdência e seguridade social e preparação para aposentadoria.

As propostas sugeridas pela ANG para as ações do Estado estão pautadas na Lei nº 8.842, de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, que trouxe avanços significativos, teoricamente, à melhoria das condições da pessoa idosa. Entretanto, muito tem a se fazer para torná-la real, ou seja, os problemas sociais que permeiam o Brasil não serão resolvidos somente por desejos, mas, a partir de políticas públicas e compromisso social dos poderes públicos com a sociedade e desta na conquista de seus direitos sociais, econômicos e políticos.

1.3 Possibilidades de viver a maturidade de forma plena a partir da consciência de si mesmo.

A vida é em sua essência feita de fatos simples e cotidianos, e o homem na sua ansiedade e complexidade torna o simples, complexo, afetando a si mesmo e se fragilizando perante as situações que emergem.

O fato mais cotidiano na vida é que o homem é a principal referência dele mesmo com suas atitudes e imagens que constrói perante as pessoas. Os pensamentos, palavras e ações são imbuídos em sua essência do que sou, do que semeio para mim e dos frutos que serão colhidos com as definições das minhas escolhas.

O homem interage no mundo diretamente, quando se assume enquanto um Eu no mundo, ou indiretamente, quando se coloca no mundo inconscientemente: “*as*

peças...”, “*meu país...*”. “*...inclusive o mais simples olhar, contém um pouco de mim mesmo*”. (GUARDINI, 1987:11)

Cada pessoa tem seu mapa de mundo e é um Eu no universo, que se faz existente com a existência do outro. No entanto, é um Eu incompleto que se constrói no dia-a-dia na interação com o outro. Portanto, as pessoas não são prontas e acabadas, mas questionáveis e sua complementaridade se faz no respeito e humildade de ser que não é absoluto.

O mundo é construído a partir de cada pessoa. O que ocorre no mundo é responsabilidade de todos. As atitudes tomadas influem nos outros e inclusive na pessoa que praticou a ação, fazendo parte da sua essência e exprimindo o que ela é.

Aceitar a si mesmo faz parte do crescimento enquanto ser humano. Admitir o que se faz no cotidiano e que de forma positiva ou negativa está atingindo o meio em que se vive é o início da mudança, quando há o reconhecimento de que se faz necessário mudar algumas atitudes para se chegar ao bem-estar em sua plenitude: psicológico, emocional, espiritual e social.

Este processo não é fácil, pois requer o resgate de valores muitas vezes esquecidos, como o amor, a paz, a tolerância, a humildade, o respeito, a fraternidade e quantos outros, que podem mudar a vida do homem consigo mesmo e com o outro.

Mudar é uma atitude de coragem e requer do homem a aceitação de si mesmo. O auto-respeito e a auto-valorização permite ao homem a possibilidade de mudança, quando reconhece que é um ser inacabado e que pode alcançar a sua plenitude se cultivar os valores, que são essenciais para a vida do homem.

Neste processo de aceitação de si mesmo é preciso reconhecer as limitações e as possibilidades e saber em que caminho se quer percorrer, buscando a plenitude do ser sem alimentar na alma o ressentimento e o tédio que levam à baixa auto-estima e a desmotivação pela vida.

“Na raiz de tudo está o ato de aceitar-me a mim mesmo.... Tudo isso fica especialmente difícil quando tomo consciência não só das limitações, mas também das carências e defeitos do meu ser: problemas de saúde; perturbações da estrutura psíquica; cargas hereditárias; preocupações com a situação social e histórica, e assim por diante.” (GUARDINI, 1987: 16).

O reconhecimento de que os seres humanos são finitos, inacabados e que também são seres de coragem, alegria e amor, permite ao homem alçar vôos em busca da realização plena.

Quando o homem não reconhece sua finitude, se aceitando como ser absoluto, pleno de si mesmo, mas que não consegue encontrar respostas para os conflitos internos que vivencia, cai na angústia e na desolação, motivos que levam a uma sociedade doente que busca a felicidade, a paz, a beleza no mundo externo, no material, na condição do ter e não do ser.

Os sentimentos de confiança e coragem, são substituídos pelos sentimentos de arrogância e medo, pelo fato do homem não se reconhecer como ser finito que é pleno em valores, e portanto é capaz de transformar-se e encontrar a plena felicidade.

“...Somente o caminho que parte da aceitação de si próprio leva ao verdadeiro futuro- cada um ao seu”. (GUARDINI, 1987:20). Neste processo de aceitação de si o homem para se sentir livre enquanto ser precisa perdoar-se e perdoar ao outro, fazendo o seu próprio julgamento e buscando a paz para o seu coração.

Essa atitude possibilita ao homem mudar comportamentos e crescer enquanto pessoa, interagindo consigo e com os outros de uma forma saudável e positiva, pois cabe a cada pessoa a responsabilidade pelos seus atos e pelo resultado de suas atitudes. A vida se mostra para cada pessoa como resultado do que foi plantado e cultivado por cada um no jardim da vida, ou seja, da forma como cada pessoa elaborou os acontecimentos do cotidiano.

O homem traz para si a própria degradação quando faz mau uso dos seus pensamentos, sentimentos e de suas ações. O resgate do auto-respeito se faz necessário diante das incongruências e inconsistências que o mundo apresenta e

como parte do universo cada ser é responsável pela história da humanidade, que pode ser resgatada com o respeito a si próprio.

Aceitar-se a si mesmo pressupõe conhecer-se verdadeiramente, ou seja, é necessário que haja o despojamento da arrogância e prepotência para abertura à simplicidade e à humildade de ser quem é, que só é possível com a pureza do coração e sobretudo com o amor.

O homem é um ser diverso, um ser de mudança, que ao longo da vida passa por várias etapas, desde o nascimento até a morte. A cada idade vivida há uma nova experiência, ou seja, mudanças que agregam tensão, incertezas, mas também crescimento e renovação.

Mesmo diante de tantas mudanças ao longo da vida, o homem é um ser único, pois a diversidade do ser fortalece a sua unidade, a partir do momento que se reconhece enquanto pessoa que faz a sua própria história.

As etapas da vida são únicas e devem ser vividas intensamente pelo homem, que às vezes vive momentos marcantes, repletos de emoções que levam de forma positiva ou negativa para o final da existência, mas precisa se trabalhar em seus valores e formas de ver o mundo.

Conhecer a si é o primeiro passo para se alcançar a mudança de sentimentos, pensamentos e atitudes na busca de viver plenamente os valores que vivificam o homem, que fortalece a alma, que elevam a auto-estima e a motivação pela vida.

Conhecer as limitações e possibilidades do que é possível fazer ou não fazer permite ao homem grandes realizações, quando tem a maturidade das idéias, dos valores que dão riqueza ao homem enquanto ser, conseguindo superar suas próprias limitações.

O homem quando chega à fase da velhice percebe que as possibilidades físicas não são mais as mesmas, mas nem por isso se torna uma pessoa limitada, pois

é um ser repleto de sentimentos, valores e experiências ricas em subjetividades, onde mora a essência do homem.

A vida não se resume ao fato de ser novo ou jovem, mas é um processo de desenvolvimento e amadurecimento, em que cada fase tem a sua magnitude. “*Um dos aspectos mais discutíveis do nosso tempo é a colocação do valor da vida no fato de ser jovem, pura e simplesmente*”. (GUARDINI, 1987:68).

O caminho positivo para superação da crise consiste na aceitação do envelhecimento como algo natural, mas não no sentido do fim, mas na possibilidade de um ser que se renova a partir de si mesmo, repleto de valores e experiências que se unem ao novo, ao moderno, na perspectiva de uma nova construção e percepção da vida.

Neste sentido, nasce o homem sábio que se reconhece em outro estágio da vida e que aceita a condição natural da existência. Os significados da existência não estão interligados somente ao biológico, físico ou ao aparente, mas à essência, onde os valores são dons preciosos que dão o sentido real da vida e que leva o homem ao não transitório e efêmero.

Descobrir-se neste processo leva o homem a uma velhice plena, pois, liberta-se da prisão do ser eternamente jovem para um ser consciente de suas limitações, mas também consciente de novas possibilidades.

A velhice não é caracterizada somente por doenças ou limitações de ordem física, biológica ou psicológica, mas também é uma fase de alternativas quando o homem se percebe como um ser que é sujeito e não objeto, ou seja, que é capaz de transformar e de fazer da vida algo pleno de valores e possíveis realizações.

“...enquanto ele for capaz de lançar um olhar sobre sua vida, terá a possibilidade de fazer algo melhor ou pior, tendo, portanto, um dever para consigo mesmo. É preciso que saiba que lhe cabe a obrigatoriedade moral de exigir não só dos outros, mas também dele próprio.” (GUARDINI, 1987: 81).

Este processo de construção e realização passa pela aceitação constantemente renovada do que pode ser mudado, de que o outro é importante porque se vive em sociedade, de que valores como o amor, o perdão e a paciência valem a pena serem vividos.

Se o homem mantém-se atento a essas questões ao longo da vida, chegará à velhice com maior plenitude, com uma mensagem de paz e de que muito se conquistou e ainda tem com o que contribuir, se vendo como um “eterno” construtor da realidade.

A realidade é que o homem poderá ser sempre melhor em qualquer fase da vida, se a ele for dada a oportunidade, como também e principalmente se ele se dê a oportunidade de viver em plenitude, a partir da aceitação de si mesmo, da valorização do ser e não somente e simplesmente do ter como a única fonte de felicidade.

CAPÍTULO 2- INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: OS 5 PILARES QUE SUSTENTAM O DESENVOLVIMENTO INTELIGENTE DAS EMOÇÕES.

2.1- Autoconsciência

Ter consciência de uma emoção quando ela acontece e não se deixar dominar pela mesma, dá possibilidade ao homem de traçar novos rumos na sua vida. Conhecer a si mesmo é a pedra fundamental da inteligência emocional, pois permite ao homem voltar-se ao seu interior, estar aberto aos seus sentimentos e pensamentos.

Ser autoconsciente, é ter uma atenção voltada ao seu interior e não se deixar dominar pela emoção, mas ser o autor da sua vida, significa manter o estágio auto-reflexivo e perceptivo mesmo em meio às emoções conturbadas ou perturbadoras.

A auto-observação permite que se tenha a consciência dos sentimentos que surgem. Ser observador de si mesmo, de suas atitudes, sentimentos e pensamentos dá o poder de controle sobre as situações possibilitando mudanças de percurso e aprendizado.

Para MAYER (apud GOLEMAN, 1995: 60) Autoconsciência significa estar “*consciente ao mesmo tempo de nosso estado de espírito e de nossos pensamentos sobre esse estado de espírito*”, entretanto, ser autoconsciente das emoções e pensamentos não significa ser reativo ou julgador destes estados interiores.

Entretanto, há pensamentos que revelam a autoconsciência de uma forma limitada, quando surgem pensamentos do tipo: “não quero me sentir assim”, “quero pensar em coisas boas” ou ainda, “não quero pensar nisso”.

Ser consciente dos pensamentos e sentimentos é um passo para ir em busca da mudança. O fato do homem está em busca de viver melhor e ser feliz é um passo fundamental para se alcançar a mudança, mas é importante ter claro que a necessidade de mudar somente se efetivará quando há o reconhecimento de si mesmo.

Entretanto reconhecer um sentimento, por exemplo: a raiva, não significa negá-la ou deixá-la de lado como se não existisse, mas significa aceitá-la, compreendê-la, possibilitando assim, não agir movido pela raiva, mas na perspectiva de livrar-se dela, pois o reconhecimento e a aceitação dos sentimentos nos torna superiores e não dominados por sentimentos que podem levar ao fracasso.

MAYER (apud GOLEMAN, 1995) diz que as pessoas tendem a adotar tipos de estilos para acompanhar suas emoções:

- 1- Autoconscientes- quando entram em algum estado de espírito negativo não ficam ruminando, reconhecem a emoção e procuram tirar soluções positivas, ou seja, buscam o aprendizado.
- 2- Mergulhadas- estão imersas em suas emoções, e são incapazes de superá-las, perdendo o controle de suas vidas. Pouco fazem para superar um estado de espírito negativo, acreditando não serem capazes de controlar suas emoções.
- 3- Resignadas- Embora reconheçam um estado de espírito tendem a aceitá-lo, não exercendo o poder da mudança. Ex: depressivos.

Para se atingir a mudança é preciso estar consciente da necessidade da mudança e depois praticar, agir, pois sem ação não há mudança. Ser inteligente emocionalmente faz parte de um aprendizado e nunca é tarde para começar.

Em geral as mulheres sentem com mais intensidade as emoções do que os homens. Entretanto, isto não está relacionado a diferenças de sexo, mas ao poder de observação e percepção do real, pois quanto mais atenção se tem aos fatos que acontecem, maior será a sensibilidade emocional. Neste sentido, existem pessoas que sentem mais as emoções que outras. E ser autoconsciente, passa pela percepção destas emoções e pelo poder de canalizá-las em seu próprio benefício e dos outros.

Existem pessoas que não conseguem descrever seus sentimentos, não têm palavras para expressá-los, são as que os psiquiatras chamam de alexitímicos, ou seja, os que têm alexia, que vem do grego e significa a (ausência), lexis (palavra) e thymós (emoção). Entretanto, estes casos são considerados problemas clínicos e que precisam ser tratados com um técnico da área.

Os alexitímicos, aparentemente parecem não ter emoção, no entanto, o problema é mais pela sua incapacidade de manifestar e descrever as emoções do que necessariamente a ausência das mesmas. *“Falta-lhes totalmente a aptidão fundamental da inteligência emocional, a autoconsciência – saber o que sentimos enquanto as emoções se revolvem dentro de nós.”* (GOLEMAN, 1995: 64).

Definir em palavras os sentimentos que passam no interior é ter o poder sobre esses sentimentos. Ter consciência dessas emoções e saber até onde elas impactam ou podem impactar na saúde física e psicológica, é um dos caminhos fundamentais para viver uma vida plena.

Na vida é preciso constantemente estar tomando decisões, pois elas fazem parte do cotidiano das pessoas, em maior ou menor grau. Para serem tomadas é preciso não se utilizar somente da lógica e da razão, mas das emoções e da intuição, que nos alertam para as escolhas que precisam ser tomadas. *“Essas decisões não podem ser bem tomadas apenas através do uso da razão; exigem intuição e a*

sabedoria emocional que acumulamos de experiências passadas.” (GOLEMAN, 1995: 66).

A autoconsciência é fundamental para a intuição psicológica. Freud, em seus estudos, diz que grande parte da vida emocional é inconsciente. Os sentimentos que vivem no interior do homem nem sempre chegam ao nível da consciência.

Os primeiros sinais de uma emoção ocorrem quando não se é consciente desta emoção, ou seja, em uma situação em que se tem medo de algo, antes que este medo se torne claro no consciente, o corpo já mostra os sinais emotivos através do suor que sinaliza um sentimento de ansiedade. Portanto, há dois níveis de emoções, inconsciente e consciente.

Nesta perspectiva, quando se trabalha a auto-percepção, a autoconsciência, ou seja, se tem consciência das emoções e sentimentos no momento que surgem, ou como um momento desagradável está impactando na vida e cotidiano das pessoas, pode se ir em busca da superação deste estado de espírito, pois é difícil se transformar aquilo que não se conhece, que não tem controle.

As emoções não são boas ou ruins, a diferença está no como são canalizadas, ou o que se está fazendo com as informações e estímulos que chegam a nível consciente ou inconsciente. O aprendizado e crescimento emocional estão neste limiar, o que aprender com a emoção, o que a emoção quer dizer.

Ser consciente emocionalmente passa pela percepção de que a emoção também impacta no corpo, que ela se manifesta fisicamente. Na verdade o corpo fala e quer possibilitar um aprendizado de como estão nossas emoções. À medida que se toma consciência deste fato e se mantém mais atento à linguagem corporal, será possível ter maior poder para a transformação.

Ser autoconsciente é estar atento aos seguintes itens:

- 1- Ter consciência dos sentimentos, pensamentos e reações.
- 2- Estar atento a si, ao estado de espírito e aos pensamentos sobre este estado.

- 3- Perceber as emoções e canalizá-las em seu benefício e dos outros.
- 4- Não existem emoções ruins, pois é possível aprender com elas quando as utiliza em benefício próprio e dos outros.
- 5- Quando se amplia o conhecimento de si mesmo, amplia as relações com o universo.
- 6- Reservar um tempo para si e priorizar os tesouros que existem no seu interior.

Para se ter autoconsciência é necessário reconhecer os sentimentos para transformá-los, ou seja, não é negando os sentimentos que se terá consciência dos mesmos. Entretanto, a autoconsciência pode ser percebida em três níveis:

- 1- Consciência meditativa- contemplação não reativa e julgadora dos estados interiores.
- 2- Consciência reativa- estágio inferior “não devo me sentir assim”.
- 3- Consciência crítica- mais restrita “não pense nisso”.

A autoconsciência passa pela auto-aceitação e auto-responsabilidade sobre os sentimentos. Só é possível transformar um sentimento se o aceitamos, pois não há motivação para a mudança quando não se reconhece um estado interior ou quando se nega este estado.

É preciso da mesma forma ser responsável pelas emoções, pensamentos e ações. O bem-estar ou mal-estar que uma emoção, pensamento ou ação ocasiona em si e no outro é responsabilidade individual de cada um.

Cada pessoa é responsável por realizar os seus sonhos e não esperar pelos outros, pois estes podem colaborar, mas o ator principal da vida na perspectiva da mudança é o próprio indivíduo. Não assumir as responsabilidades pelos atos é tornar-se vítima e não agir em prol da mudança. Ser responsável é assumir a própria vida.

A autoconsciência está alicerçada em 5 Pilares que dão sustentação ao homem, no sentido de se autoperceber para uma possível mudança:

- 1- Atentar para os sentidos.

- 2- Prestar atenção nos atos.
- 3- Entrar em contato com os sentimentos.
- 4- Identificar as suas reais intenções.
- 5- Examinar como faz avaliações.

Estar atento aos pilares da autoconsciência é oportunizar a si a mudança de atitudes e de sentimentos, compreendendo que é a partir da atenção que é dispensada a cada um dos pilares que se chegará a melhor compreensão de si mesmo.

Para tanto, ferramentas podem ser utilizadas para este fim, como fazer o registro diário das emoções, enfocando as sensações, os fatos e as causas que levaram a estes sentimentos. Fazer relaxamento, meditação e exercícios corporais na busca da autoconsciência.

Ser consciente das emoções, dos pensamentos e comportamentos, sem negá-los, mas se sentindo responsável por eles e aceitando-os na busca da superação é o primeiro passo para a conquista da inteligência emocional.

2.2- Administração das Emoções

Manter o autocontrole e suportar o turbilhão das emoções tem sido considerada uma grande virtude, diante da realidade posta no mundo moderno. Ser inteligente e sábio na condução da própria vida possibilita dar saltos qualitativos na busca da felicidade.

Administrar as emoções não significa a supressão das mesmas, mas o equilíbrio na sua condução. Como Aristóteles observou, o que é necessário é a emoção na dose certa, o sentimento proporcional à circunstância. As emoções são um despertar para a autoconsciência e “*sua finalidade é levá-lo – a fazer uma pergunta, a esclarecer coisas, a descobrir e ampliar suas habilidades, a agir ou tomar uma posição*”. (COOPER, 1997:57).

Para administrar uma emoção é necessário ter consciência da mesma, identificá-la primeiramente, para então poder agir de forma a redirecionar a ação para algo construtivo que traga o bem-estar e o equilíbrio das emoções e conseqüentemente a melhoria das relações inter e intrapessoais, fortalecendo o nível de confiança e respeito.

Manter sob controle as emoções que afligem o homem é fundamental para o seu bem-estar. Isto não significa que as emoções devam somente ser “positivas”, mas toda emoção traz um aprendizado e possibilidades de mudança e crescimento, mas para isto é preciso saber identificá-la, aceitá-la e administrá-la para o alcance desse bem-estar tão desejado.

Controlar as emoções e obter o bem-estar pode estar relacionado com pequenas atitudes, como: ler um bom livro, assistir a bons filmes e programas ou manter bons relacionamentos. Outra forma de administrar as emoções pode ser procurando ajuda de profissionais.

Por conta de um fato o homem pode ser tomado pelo sentimento da raiva, mas, se deixar fluir pensamentos construtivos buscando compreender o outro, poderá manter sob controle a indignação. Muitas vezes a raiva é abafada e ignorada., no entanto é importante valorizá-la e ouvi-la, pois ela pode ser um “termômetro” indicador da necessidade de mudança. Como disse BENJAMIM FRANKLIN (apud GOLEMAN, 1995: 72) *‘a raiva nunca é sem motivo, embora raramente um bom motivo’*.

O sentimento da raiva é um dos mais sedutores, pois leva o homem em um primeiro momento a sentir-se energizado, e o que a provoca é a sensação de estar em perigo. Entretanto, o perigo não é caracterizado somente como uma ameaça física, mas uma ameaça à dignidade humana.

A raiva pode ser crescente a partir de estímulos que se recebe, como em um filme ou uma cena desagradável que transmita injustiça. Mas também ela pode ser controlada, quando se tem conhecimento dos reais motivos que levaram alguém a

agir de determinada maneira, podendo passar para sentimentos de piedade, solidariedade e respeito.

Quando alguém se deixa dominar pelo sentimento da raiva, se age pelo impulso, as atitudes podem ser as mais inadequadas, levando ao arrependimento e a uma possível ansiedade ou depressão. O ideal é controlar a emoção, sabendo administrá-la, pois quando não se percebe a necessidade de reelaborá-la pode agir impulsivamente com a pessoa errada, pelo motivo errado e no momento inoportuno.

Para manter a calma diante de um sentimento de raiva, uma das estratégias poderá ser buscar um local que transmita paz, alegria e que distancie a pessoa do ambiente e das outras pessoas que lembrem o fato.

ZILLMANN (apud GOLEMAN, 1995: 76) “constata que a distração é um poderosíssimo artifício moderador do estado de espírito, por um simples motivo: é difícil continuarmos zangados quando estamos nos divertindo”. Entretanto, é necessário “esfriar” a raiva e depois de uma maneira construtiva e assertiva, enfrentar a situação, ou seja, resolvê-la.

Quando se deixa dominar por sentimentos de medo e ansiedade e estes passam a ser fortes bloqueadores da criatividade e pró-atividade, se perde a oportunidade de conquistas, fortalecendo relações de desconfiança e insegurança.

Para que existam relações de confiança e respeito é preciso agir na busca do bem-estar coletivo. De acordo com WASHINGTON (apud COOPER, 1997:62) *‘toda ação feita na presença de outras pessoas deve ser praticada com algum sinal de respeito aos que estão presentes’*. Esta atitude levou-o a valorizar-se e valorizar os outros, buscando está alerta as emoções e necessidades do outro, na perspectiva da harmonia.

Um sentimento se torna hostil quando não se tem controle sobre ele, pois na verdade é o fato de como reagimos a um determinado sentimento que nos leva ao bem ou mal estar. A forma como recebemos uma emoção pode ser um canal de oportunidades ou de ameaças que sufocam. “Para ter sucesso, precisamos canalizar

e controlar essas energias e, sempre que possível, dirigi-las para alguma coisa construtiva”. (COOPER, 1997:62).

Para COOPER (1997), não são somente através dos pensamentos, mas também das emoções que aprendemos a ouvir, esclarecer, valorizar, mudar, inovar, considerar as pessoas. Mas para isto é preciso não se deixar dominar por sentimentos hostis ou que possam nos levar a desmotivação, mas entender a mensagem que este sentimento quer transmitir e agir positivamente para o alcance dos objetivos, ou seja, é preciso ser responsável pelos sentimentos, pensamentos e atitudes para sentir-se também responsável para a mudança.

Para se administrar às emoções ou sentimentos hostis algumas atitudes podem ser tomadas com este sentido:

- 1- Fazer movimentos corporais, pois a fisiologia muda à psicologia;
- 2- Transformar as palavras e expressões, visto que elas podem transmitir alegria ou dor;
- 3- Fazer relaxamento e meditação, pois proporcionam o equilíbrio do físico e psíquico, acalmando as excitações;
- 4- Criar uma cadeia de pensamentos positivos é estar atento aos diálogos internos;
- 5- Assistir a bons filmes;
- 6- Fazer tarefas que vinham sendo adiadas;
- 7- Chorar quando é para liberar os sentimentos, mas quando provoca a ruminação alimentando ainda mais a hostilidade, traz o sentimento de infelicidade;
- 8- Criar situações de humor e alegria.

TRUNGPA (apud GOLEMAN, 1995: 78) mestre tibetano disse que a melhor maneira de controlar a raiva ou sentimentos hostis não é eliminando-os, mas não agir com base neles, ou seja, querer eliminar a raiva incentivando o sentimento da raiva é prolongar o seu estágio e não exatamente eliminá-la.

Para o controle eficaz das emoções é necessário basicamente que se esteja atento aos pensamentos, sentimentos, comportamentos e a fisiologia, pois um alimenta o outro, ou seja, se a postura e expressão corporal é modificada vai influir

nos pensamentos e sentimentos, como também, se o cérebro é alimentado por pensamentos construtivos o corpo se sentirá mais relaxado e o comportamento e postura serão modificados. Seguir este caminho é se dar à oportunidade de viver melhor.

2.3- Auto-motivação

A pessoa sobre um forte impacto emocional pode perder a razão e não ter consciência de seus atos. A ansiedade, o mal-humor, a desesperança possibilitam ao homem o refúgio em si mesmo, em seus sentimentos, tirando-lhe a capacidade do raciocínio e de ver a solução para as situações emergentes.

Os sentimentos interferem sobremaneira no que se deseja fazer desviando a atenção para outros pensamentos e ações que não os inicialmente propostos. Quando as emoções fluem de forma a elevar a auto-estima, ou seja, os sentimentos são de alegria, entusiasmo, confiança, cuidado e persistência, os pensamentos e as ações fluem em busca da meta, do trabalho proposto e a conquista se evidencia mais próxima.

A motivação pelo que se faz é um pressuposto para se obter o sucesso na vida, este de uma forma plena e não somente na esfera financeira. As características emocionais das pessoas são fortes condutores à realização ou à insatisfação diante dos revezes da vida.

Ser inteligente emocionalmente possibilita ao homem administrar com eficácia suas emoções e canalizá-las para o seu bem-estar e felicidade, interferindo de forma positiva nas esferas da vida para o alcance das metas propostas.

Para se alcançar às metas, às vezes se faz necessário adiar os impulsos que em um determinado momento poderiam prejudicar o alcance das mesmas, necessitando portanto trabalhar a paciência e a perseverança para alcançar as metas propostas.

Para se manter motivado é preciso saber esperar, aguardar o momento oportuno para agir, e assim, agir com sabedoria e não com impulsividade ou irracionalidade. Saber administrar as emoções, contê-las, é um dos passos para se manter motivado.

Apesar da palavra emoção ter em seu significado “mover-se” e neste sentido as emoções levam geralmente a uma ação, é possível o homem conter os seus impulsos, utilizando suas capacidades, ou seja, ser inteligente emocionalmente.

Uma das emoções que prejudica o desempenho e o alcance das metas e pode levar a desmotivação é a ansiedade, que em um grau elevado dificulta o raciocínio e a percepção da realidade pela ocupação da mente de algo que não é real, mas imaginário, criado pelo nível de ansiedade e preocupação. Entretanto, uma baixa ansiedade poderá acarretar pouca energia ou desmotivação para concretização de uma meta ou objetivo proposto.

As emoções quando não administradas ou fora de controle podem levar a resultados inimagináveis, causando desde uma desmotivação até a doenças psíquicas, levando ao não alcance dos objetivos ou mesmo a não clareza destes objetivos. WALTER MISCHEL (apud GOLEMAN, 1995: 96) em seus estudos verificou que a Inteligência Emocional tem como um de seus papéis a “*capacidade de atingir metas, determinando como as pessoas podem empregar bem ou mal suas outras capacidades mentais*”.

Emoções como o riso, a descontração, melhoram o estado de espírito e possibilitam ao homem soluções criativas e maior fluidez nos pensamentos e na tomada de decisões, ao contrário da ansiedade, que embota os pensamentos e a capacidade criativa.

Para atingir as metas estabelecidas é preciso ter confiança em si mesmo, acreditar que o alcance das metas é inevitável, ter esperança e ser determinado para o alcance dos resultados, mas também ser flexível quando as circunstâncias assim exigirem. Desta forma, o homem estará sendo inteligentemente hábil e sensato diante da vida e mantendo-se firme diante dos reveses que se apresentam.

Ser inteligente emocionalmente é se permitir a manter estados de espírito que possibilitem alavancar a vida de uma forma positiva, não se deixar dominar por sentimentos e pensamentos que rebaixam a auto-estima e auto-motivação, mas por sentimentos e pensamentos que elevem o homem ao estágio sublime de bem-estar e felicidade.

O otimismo é considerado um dos sentimentos que permite ao homem transpor dificuldades, pois “*é uma atitude que protege as pessoas da apatia, desesperança ou depressão...*” (GOLEMAN, 1995: 101). Entretanto, deve-se ser realista diante da vida para que as frustrações não sejam motivos para a baixa auto-estima e desmotivação.

Pessoas motivadas têm grandes chances de superar as dificuldades e desolações da vida por verem os insucessos como um aprendizado e não como derrotas, ou seja, vêem os problemas como oportunidades de crescimento. Neste sentido, o que diferencia uma pessoa motivada para uma desmotivada é a maneira de interagir com a situação “problema”.

Nesta perspectiva, inteligência em seu sentido amplo não é medida somente pelo coeficiente de inteligência- QI, mas pelo coeficiente emocional- QE, pois não basta ser capaz em determinado assunto ou área do saber, mas ser capaz de superar uma frustração, pois os “autos e baixos” da vida faz parte da existência humana, a diferença está no modo como reagimos a eles na perspectiva de superação.

As emoções são fundamentais no processo de superação das dificuldades como para manter a motivação para o alcance das metas. Quanto mais se têm sentimentos de confiança e otimismo mais se alcança o sucesso, mas quando o homem se deixa dominar por sentimentos de fracasso e derrota, mais distante de alcançar os resultados esperados. Portanto a inteligência emocional perpassa pelo saber se auto-motivar para se sentir bem e feliz diante das situações cotidianas.

Um dos pontos para a auto-motivação é o estado de fluxo que leva o homem a “mergulhar” na tarefa, ou seja, no que está fazendo, sem perceber o mundo a sua

volta, canalizando todas as emoções e sensações para o desempenho de uma ação. “A capacidade de entrar em fluxo é inteligência emocional no ponto mais alto; ...No fluxo, as emoções não são apenas contidas e dirigidas, mas positivas, energizadas e alinhadas com a tarefa que está sendo realizada” (GOLEMAN, 1995: 104).

O estado de fluxo permite ao homem ter um controle da situação ou da tarefa a que se propôs. Entretanto, perde a consciência de si mesmo devido ao seu estado de absorção e entrega, mas sem perder o controle da tarefa que é a sua meta primeira.

Uma tarefa que exija pouco ou demais de uma pessoa pode gerar sentimentos de tédio e ansiedade que dificultam o estado de fluxo. Portanto, o fluxo para ser alcançado se faz necessário que a atenção esteja relaxada, pois ele se encontra no limiar entre o tédio e a ansiedade.

A concentração em uma determinada atividade e a facilidade em “mergulhar” no que está realizando tem maior possibilidade de acontecer quando se conhece o processo que leva ao alcance da meta e quando se está empenhado em uma tarefa em que o prazer é o ponto máximo.

Nesta perspectiva, se pode verificar que várias são as possibilidades de se permitir a automotivação e que o estado de fluxo é o cume deste processo. Portanto, esteja atento aos itens abaixo para manter sua motivação em alta:

- 1- Ter clara a missão de vida;
- 2- Manter a determinação e a perseverança nas metas;
- 3- Conter os impulsos;
- 4- Manter o entusiasmo, a confiança e a esperança;
- 5- Controlar a ansiedade e a preocupação.

2.4-Empatia

Quando falamos em empatia é o mesmo que falarmos em *rapport* que tem como significado o relacionamento que se mantém com outra pessoa de forma harmoniosa, onde a comunicação verbal ou não verbal entra em ressonância e similaridade.

Na comunicação se pode enfatizar as diferenças ou as semelhanças com quem se comunica, sendo que a comunicação ocorre a nível consciente e inconsciente. O homem em suas relações utiliza mais a mente de forma inconsciente do que consciente. Na verdade se tem consciência dos atos em 5% a 9%, ficando 95% a 91% dos atos do homem ao nível do inconsciente.

O inconsciente é responsável por detectar as semelhanças e similaridades com os outros, com os lugares ou coisas, independente de serem prazerosas ou não. Neste sentido, quando se busca enfatizar no outro as semelhanças que causam prazer e conforto, as resistências são reduzidas havendo uma grande possibilidade de se entrar em sintonia com a pessoa com quem se comunica, mas quando as diferenças são enfatizadas não será possível fazer empatia com o interlocutor.

Para se fazer empatia é necessário que se respeite o mapa de mundo do outro, suas verdades, seu estilo, sem no entanto aceitá-los como seus. Também pode se manter a comunicação com base nas similaridades, no que é comum entre o mensageiro e o receptor. Esse comportamento dá maior possibilidade do outro se perceber e agir para a mudança quando a ênfase é dada nas similaridades e não nas diferenças.

Uma técnica utilizada para se fazer empatia ou *rapport* é a da recapitulação verbal, ou seja, se confirma o que o outro diz com a expressão de que entende o que o outro sente. Desta forma, oportuniza o contato com o processo interno da pessoa, gerando um clima de confiança e receptividade.

Esta técnica possibilita reduzir as resistências e facilitar a comunicação, levando a reflexão sobre atitudes e comportamentos assumidos, com vistas à mudança. Segundo CHUNG (1999) a recapitulação verbal pode acontecer em quatro níveis:

Nível I- recapitular as palavras e expressões lingüísticas faladas;

Nível II- recapitular o significado que as palavras procuram transmitir;

Nível III- recapitular as emoções implícitas nas palavras e no tom de voz;

Nível IV- recapitular as palavras quanto aos significados e as emoções implícitas.

O nível IV é o mais profundo dos níveis porque utiliza a razão e a intuição, ou seja, o hemisfério esquerdo e o direito do cérebro respectivamente para compreender os sentimentos do outro com os seus significados e com os resultados proporcionados pelos mesmos.

A empatia é o meio com que se mantém um bom nível de comunicação com o outro pela forma de se relacionar com ele, ou seja, procura-se no diálogo, na interação, igualar-se a outra pessoa no comportamento verbal e não verbal, a partir da percepção do mapa de mundo do outro, respeitando as diferenças.

Da mesma forma que o *rapport* e a empatia, o espelhamento tem o mesmo significado. Espelhar alguém é ajustar-se ao seu comportamento, podendo interagir em relação ao humor, linguagem corporal e verbal e características vocais.

Neste sentido, é possível espelhar qualquer parte do comportamento do outro e quando houver a sintonia é possível à condução deste comportamento, mudando posturas e procedimentos, ou seja, proporcionando ao outro novas atitudes. *“Espelhar nada mais é do que uma comunicação não verbal feita diretamente para o interior da outra pessoa com este significado: “Veja, temos algo em comum! Estou com você! Estou prestando atenção em você”.”* (CHUNG, 1999: 142).

A empatia busca a harmonia das relações interpessoais, o vínculo positivo entre as pessoas e se dá de forma sutil, mas atinge fortemente os níveis inconscientes do cérebro, possibilitando a mudança e a tomada de decisão de maneira mais assertiva. Portanto, a empatia busca afunilar as semelhanças e afinidades das relações, atingindo o nível inconsciente da mente.

O *rapport*, espelhamento ou empatia para acontecer de forma segura ou eficiente é preciso que se esteja atento ao interlocutor no que diz respeito ao seu ritmo e tom de voz, a sua respiração e postura e com discrição acompanhar os movimentos percebidos.

Espelhar a respiração é a forma mais difícil de se estabelecer empatia, pois requer capacidade para não captar os sentimentos negativos provenientes do outro, ou seja, não se “deixar contaminar”, além de ser desconfortável acompanhar um ritmo respiratório mais lento ou acelerado que o habitual.

Em relação à voz é preciso estar atento ao ritmo e tonalidade do interlocutor e sutilmente acompanhá-lo, criando um ritmo harmônico na relação. Além do que é importante estar atento à postura do outro, se colocar no mesmo nível. Ex: em pé ou sentado, coloque-se na mesma posição.

Entretanto, para se manter a empatia não é necessário que qualquer movimento seja repetido, pois isto não é mímica, mas um leve movimento poderá ser feito e esta atitude chegará ao cérebro do outro de forma inconsciente, estabelecendo a harmonia na comunicação com o interlocutor.

A empatia para se estabelecer pode levar alguns segundos ou poucos minutos. Após a sincronização a comunicação fluirá normalmente, sem que seja preciso fazer o acompanhamento das atitudes do outro a todo instante, mas apenas viver este momento positivamente.

Entretanto, é preciso estar atento para perceber qualquer alteração ou desalinhamento na comunicação, para que se possa retornar a empatia a partir das várias formas de espelhamento, pois uma das melhores maneiras de conduzir bem a comunicação é sincronizando os movimentos corporais, gestuais ao do interlocutor.

Para estabelecer a empatia é preciso ir além da congruência física ou gestual, é preciso ter congruência moral, é preciso ser ético e honesto nas palavras e ações. Isto significa que não é preciso concordar com o que o outro diz, mas respeitá-lo em

suas opiniões ou concordar com o que realmente se acredita, alinhando-se ao outro para obter um bom relacionamento.

Neste sentido, se estará transmitindo uma comunicação eficaz com o interlocutor e estabelecendo a empatia e construindo positivamente relacionamentos de confiança e respeito.

2.5. Sociabilidade

Socializar-se com as pessoas está além do fato de relacionar-se com elas. A socialização está em entender os sentimentos e comportamentos do outro e agir de forma a interagir com estes sentimentos. “*Poder exercer controle sobre as emoções do outro é a essência da arte de relacionar-se*”. (GOLEMAN, 1995: 125)

Para se chegar ao nível da socialização se faz necessário duas condições: o autocontrole e a empatia. A sincronia com o sentimento do outro exige que a calma e a paciência sejam aliadas nesta trajetória. Entender o outro sem utilizar dessas ferramentas se torna no mínimo pesaroso, portanto, o controle das próprias emoções é imprescindível.

Neste processo, a empatia é uma outra grande aliada, pois faz com que o interlocutor entenda a dor e o sentimento do outro, o momento por qual está passando. Viver a socialização, a relação fluidificante no relacionamento interpessoal, é além de gratificante, fortalecedora, pois permite ao homem a construção de valores que possibilitam a cada dia o amadurecimento das emoções e o respeito a si e aos outros.

A expressão dos sentimentos, das emoções é um diferenciador nas relações sociais, pois a forma de expressá-los poderá fortalecer ou enfraquecer os vínculos. É necessário saber o momento certo e a forma adequada de expor os sentimentos, este é um grande diferencial na competência social.

Saber expressar os sentimentos e perceber os sentimentos ou momento do outro é um fator de inteligência emocional. Manter um contato inteligente com as pessoas implica em ter claro até que ponto as emoções demonstradas podem impactar no outro de forma positiva ou negativa, pois as emoções causam um impacto e este dependerá da habilidade na expressão desses sentimentos.

A relação entre as pessoas, dependendo da sincronia no relacionamento, pode afetar o estado de espírito do outro. Quando se quer mudar o estado de espírito de alguém se deve agir empaticamente, buscando na atitude física ou expressão corporal um grande aliado para interferir no bem estar ou mal estar da pessoa com quem interage, pois o contágio emocional acontece subliminarmente no contato social.

A eficiência interpessoal transcorre na habilidade em saber sincronizar-se com o estado de espírito do outro, perceber e entender o sentimento das pessoas com quem se relaciona. Interagir na busca da congruência com as emoções das pessoas, ser capaz de transmitir e receber emoções é um grande passo para influir no estado de espírito do outro e na arte de socializar-se.

Na arte de socializar-se HATCH e GARDNER (apud GOLEMAN, 1995:131) consideram importante quatro aptidões nas relações interpessoais:

- 1- Organizar grupos- esta aptidão está relacionada aos grandes líderes, pois envolve a condução de pessoas respeitando os seus esforços;
- 2- Negociar soluções- saber mediar e resolver conflitos;
- 3- Ligação pessoal- criar empatia, percebendo e reagindo conforme as emoções e preocupações do outro.
- 4- Análise social- detectar e intuir os sentimentos das pessoas, buscando o conhecimento dos sentimentos do outro.

Pessoas com estas aptidões estão propensas a serem grandes líderes, pois facilitam os processos humanos, tem uma relação interpessoal contagiante pela

sensibilidade em perceber os sentimentos das pessoas. Neste processo, são conhecedores de si mesmo e sabem administrar suas emoções.

Para ser inteligente socialmente é preciso além das habilidades citadas, ser congruente com o que fala e faz, como também com os seus sentimentos, com a sua realidade interna e o que externa para os outros. Pessoas que mascaram o que realmente são, estão propensas a criar uma falsa relação de sociabilidade, que facilmente se rompe pela inconsistência da integridade pessoal.

Para se ter habilidades sociais deve se iniciar na tenra idade orientações e informações sobre atitudes eficientes de comportamento. Não basta às pessoas terem níveis altos de inteligência intelectual, ser um “cobra” em um determinado assunto, mas é preciso saber se relacionar com as pessoas para viver em harmonia social.

Hoje o coeficiente intelectual (QI) não atende mais as necessidades humanas, ou seja, ele isoladamente não dá mais respostas às demandas emergentes na sociedade. Para ser bem sucedido no meio de tantos desconfortos e injustiças existentes na atualidade é necessário que ao coeficiente intelectual seja agregado o coeficiente emocional.

Neste entendimento, a arte de viver em sociedade, um dos pilares da Inteligência Emocional é um dos grandes passos para viver em harmonia consigo e com os outros e ganhar espaços de crescimento pessoal e profissional. Portanto, é importante que ainda na fase infantil se aprenda a expressar e interpretar emoções que se fazem presentes em cada gesto e ação, ou seja, é aprendendo a se conhecer que se aprende a entender os sentimentos do outro. Deve-se ter claro que na vida tudo se aprende através da integralização de novos conhecimentos e novas ações.

As pessoas com habilidades de socialização têm a competência de perceber, interpretar e responder a sinais emocionais dos outros e agir de forma a fortalecer as relações interpessoais, ou seja, respeitam o direito das pessoas e mostram-se solidárias e interessadas pelo que elas fazem, agindo com base no que é do interesse do outro e assim fazendo suas sugestões e até mudando o percurso, mas de forma que o relacionamento se mantenha fortalecido, com base no respeito e amizade.

A arte de viver em sociedade requer a sabedoria em influenciar pessoas em suas emoções e colocar-se no lugar delas, possibilitando a mudança de humor e a melhoria dos sentimentos. Reverter um sentimento de dor e ódio, por sentimentos de alívio e paz é alcançar o auge da sociabilidade humana.

A sociabilidade poderia ser definida como “a arte de lidar com as emoções do outro” e para tanto se faz necessárias quatro características pessoais:

- 1- saber se comunicar eficaz e profundamente;
- 2- saber analisar e compreender relacionamentos;
- 3- ser cordial;
- 4- saber solucionar conflitos;

Sociabilidade é a capacidade de convivência entre as pessoas, respeitando as diferenças e compreendendo as emoções que fluem no outro na possibilidade da interação positiva em proveito de todos.

Os relacionamentos são fortalecidos quando as emoções que emergem no momento da interação são respeitadas e bem conduzidas, primando pela valorização do outro e respeitando os próprios sentimentos.

A comunicação é uma das características pessoais importantes no processo da sociabilidade, pois a todo o momento há comunicação entre as pessoas, consciente ou inconsciente, através de sinais emocionais que se expressão através de atitudes corporais, vocais e visuais.

A comunicação profunda vai além do aparente, quando busca trazer à luz da consciência as emoções que permeiam o interior do homem e portanto estão além das palavras.

Para que a sociabilidade seja atingida é preciso que os quatro primeiros pilares da inteligência emocional estejam em sincronia nas mentes e corações das pessoas.

Ser autoconsciente, saber administrar as emoções, ter automotivação, ser empático e ter a arte de socializar-se é possível com a construção diária de novos hábitos, conscientes de que as mudanças são fomentadas a cada dia com uma atitude concreta e real, a partir da sincronia entre pensamentos, sentimentos e ações.

Para tanto se faz necessário à utilização das ferramentas da inteligência emocional para o alcance da mudança, que podem ser vistas nos anexos deste trabalho.

CAPÍTULO 3- VIVENDO OS ANOS DOURADOS À LUZ DOS 5 PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

3.1- Despertando para novos hábitos de vida: projeto de intervenção com pessoas da maturidade.

O homem no corre-corre do dia a dia tem esquecido de valorizar-se enquanto ser e priorizado o ter como a única forma de sobrevivência e felicidade. Neste processo de estresses, onde os cuidados com os sentimentos, as emoções, as sensações do corpo e os valores que enobrecem o ser em suas relações intra e interpessoais são esquecidos, as pessoas tem encontrado descontentamento e infelicidades.

Para se viver a vida em plenitude é necessário associar o trabalho com o prazer e com os cuidados essenciais da vida através de elementos que favoreçam um envelhecer saudável e para tanto se faz necessário mudar hábitos, onde os pensamentos, sentimentos e emoções são vistos como partes importantes no processo de crescimento do homem.

A afetividade quando cultivada na busca do verdadeiro amor, da paz e solidariedade humana, enobrece a vida das pessoas proporcionando maior vitalidade, saúde e uma sobrevida mais feliz e harmoniosa.

Pensar o homem é vê-lo em sua inteireza, corpo, mente e espírito, repleto de emoções e subjetividades e portanto é necessário que se leve em conta não somente o físico mas também tudo que compõe e fortalece a vida humana para se chegar a uma vida plena no sentido mais nobre do ser.

Durante a vida o homem se volta para as obrigações diárias e quando muito com os cuidados com a estética do corpo e esquece de cuidar do ser. *“alguém de idade que esteja energética, psíquica e espiritualmente harmonioso e estável desfruta mais saúde que um jovem bonitão musculoso que se rendeu às sombras do vale”*. (HERMÓGENES: 1998,16)

É preciso que as pessoas desde a tenra idade tenham o direito de viver mais a sua essência, os valores humanos e aprendam a valorizar o ser e não o ter, pois a essência da vida está no desenvolvimento de valores espirituais e não de contra valores que querem exprimir no material a essência do homem.

Quando as pessoas começarem a praticar as suas qualidades inatas, como a paz, o amor, a pureza, a felicidade e o poder, conquistarão uma vida mais plena e digna de ser vivida.

Neste sentido, para se chegar a uma vida mais saudável os cuidados com a saúde devem iniciar cedo e passa pelos cuidados físicos, alimentares, espirituais, sentimentais, psicológicos e emocionais. Mas não quer dizer que mesmo na terceira idade não se possa dar um novo rumo à vida.

Quando há o verdadeiro propósito de mudar, de superar o declínio e subir a montanha, é possível o renascimento de um novo homem, pois se assim não fosse se estaria negando a existência da alma, do psiquismo e restringindo o homem ao material e efêmero.

Os anos dourados da vida se faz presente quando o homem se dá à oportunidade de seguir novos rumos e dá um novo sentido à vida, onde até então era movido pelo estresse do cotidiano. Esta nova etapa deve estar “recheada” de energias

positivas e para tanto é preciso trabalhar a essencialidade do homem, esquecida e alijada no processo do rumo à sobrevivência.

È possível resgatar e superar o que foi esquecido e viver uma nova vida. A terceira idade não é a fase da decadência, mas da possibilidade da ascensão, quando assim se acredita e é capaz de reconhecer que ao homem foi dado o poder de vencer. *“É a fase mais propícia para se escapar do vale e galgar o alto da montanha, para uma verdadeira superação humana”*. (HERMÓGENES: 1998, 13).

Neste sentido é que se propõe um trabalho com idosos, levando-se em conta os cinco pilares da inteligência emocional como ferramentas para se atingir este fim. No entanto, não se tem a pretensão de solucionar os problemas das pessoas, mas dar-lhes a oportunidade de tomar outras atitudes diante da vida.

3.1.1- Metodologia

O trabalho a ser desenvolvido com pessoas da maturidade se propõe a possibilitar aos idosos uma nova perspectiva diante da vida, vendo-a como uma fonte inesgotável de alegrias, de paz e equilíbrio físico, psíquico, emocional e espiritual. Bastando para tanto ver a vida com os olhos do Ser positivo, sábio e que é capaz de dar novos rumos à vida a partir da incorporação de novos hábitos, que não dependem de idade, mas da vontade do querer fazer e do fazer.

As atividades serão desenvolvidas de forma lúdica, buscando a integração, a positividade e harmonização grupal como meio para se atingir a qualidade humana do grupo e para tanto algumas ferramentas da inteligência emocional (KOZINER: 2000) serão utilizadas, como os cinco pilares da autoconsciência, o relaxamento, os pensamentos automáticos e os diálogos internos construtivos, o poder das palavras, consciência corporal, posições perceptivas e outras como a risoterapia, musicoterapia e o canto (HERMÓGENES: 1998).

Estas ferramentas serão abordadas nos anexos, juntamente com o plano de aula elaborado para ilustrar o que seria o trabalho a ser desenvolvido com as pessoas da maturidade, no sentido de enriquecer o trabalho e possibilitar a sistematização das ações e fazer dos conhecimentos adquiridos uma ação concreta no cotidiano das pessoas.

As atividades a serem desenvolvidas serão inicialmente voltadas para um grupo de 15 idosas da Casa de Nazaré (entidade com fins filantrópicos da Congregação São Vicente de Paulo), na faixa etária de 50 a 90 anos. Os encontros serão quinzenais, aos sábados pela manhã das 9 às 11 horas. Algumas das idosas não são alfabetizadas o que implica em aplicar uma metodologia de trabalho condizente com esta realidade.

A Casa de Nazaré tem um quantitativo de 53 idosas, sendo que maior parte delas encontra-se com a saúde já comprometida, sem condições de participar das atividades e outras são resistentes às atividades sugeridas. Esta análise se refere a outros trabalhos realizados na Casa de Nazaré, com profissionais das universidades onde um número pequeno de idosas participam.

O trabalho sugerido terá início em fevereiro de 2003 e será necessário para a realização do mesmo uma sala ampla com cadeiras, som, TV e vídeo, textos e material de expediente como, papel ofício e A3, lápis de cor, etc.

Com este trabalho se acredita ser possível dar condições às idosas de refletirem sobre a importância da mudança de hábitos para uma vida mais feliz, com harmonia, amor e respeito, a partir da percepção de si mesmo como princípio para renovação de comportamentos e valores apreendidos até então.

CONCLUSÃO

A inteligência emocional é hoje, dentro do processo de evolução do conhecimento um instrumento muito importante para se trabalhar as questões internas e externas do indivíduo que passa por momentos de mudanças aceleradas no campo tecnológico, econômico e social, onde o estresse do dia a dia impulsiona o homem a procurar alternativas de viver com melhor qualidade de vida.

Neste contexto, onde os valores e as relações humanas sofrem alterações pela sobreposição do ter em relação ao ser, a inteligência emocional vem possibilitar novas reflexões, em que é possível ter uma vida feliz e harmoniosa a partir da consciência de si mesmo, da administração das emoções, da auto-motivação, da empatia e da sociabilidade que poderá dar novos rumos a vida das pessoas, quando estas buscarem novas alternativas de vida.

Neste processo de reconstrução do eu interior, está a prática de valores que engrandecem o homem enquanto ser, como a simplicidade, a humildade, a solidariedade, a tolerância, o respeito, a paciência, a sabedoria que reconstruirão a sociedade com valores que a humanidade procura e muitas vezes não encontra, como a paz, o amor e a felicidade, que na realidade estão dentro de cada pessoa e precisa somente ser vivido.

Portanto, viver em plenitude é deixar para traz o homem velho e reconstruir um homem novo, viver a verdadeira espiritualidade e os valores humanos e assim resgatar o ser que por vários motivos foi esquecido.

Neste sentido, é possível ver os anos dourados não como o fim, mas um novo começo, onde reconstruir uma vida nova, diferente, plena de graça e sabedoria depende de cada um, da semente que se quer plantar no íntimo do ser e dos frutos que se quer colher, pois nunca é tarde para fazer acontecer, para tomar uma atitude diferente e se viver plenamente.

ANEXOS

ALGUMAS FERRAMENTAS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Os Cinco Pilares da Autoconsciência

1- Atente para os seus sentidos

Procure observar no dia a dia o que está ao seu redor, utilizando-se dos sentidos – visão, audição, olfato, tato e paladar – como instrumentos de percepção muito importantes. Será que você utiliza bem os seus sentidos ou tira conclusões apressadas das situações. Como está o seu poder de auto-percepção e de percepção do outro.

Será que você é um bom ouvinte. Quando estiver interagindo com alguém procure se certificar que realmente entendeu o que lhe foi dito, compartilhando com o outro o que compreendeu, para evitar mal entendidos. Ou ainda use expressões de atenção como “estou entendendo”, “é mesmo” e ainda afirmações de sentimento como “eu percebo” e sinais não verbais que possibilite ao interlocutor que você o está escutando.

2- Preste atenção em seus atos

É importante que esteja atento às suas atitudes no seu cotidiano. Será que você tem consciência dos seus atos, do seu modo de falar, dos seus gestos, da expressão do seu corpo quando está interagindo com outras pessoas? As suas atitudes estão repletas de sentimentos e nelas você expressa o que sente, mesmo que inconsciente. Faça das suas atitudes uma ação consciente.

3- Entre em contato com os seus sentimentos

Os sentimentos são reações emocionais espontâneas às interpretações e expectativas que criamos em relação ao que experienciamos ou que poderemos experimentar. Perceber os sentimentos como raiva, amor, tristeza, alegria, ressentimento e tantos outros poderão nos fazer agir de forma diferente conosco e com os outros, visto que os sentimentos interferem no humor e na auto-estima.

Os sentimentos precisam e devem ser sentidos e não negados, mas também podem ser transformados ou reelaborados na busca de uma melhor qualidade de vida. As atitudes que expressamos ou sensações que sentimos exprimem sentimentos, como uma dor de estômago pode expressar nervosismo, o balançar as pernas pode ser ansiedade ou apertar os braços de uma cadeira pode significar que está com raiva.

4-Identifique suas intenções

As intenções podem referir-se aos seus desejos imediatos e aos de longo prazo. Entretanto nem sempre as intenções estão evidentes para os outros ou para o próprio interlocutor. Pode ocorrer que a busca do sucesso nem sempre é para satisfação própria mas para mostrar a alguém que é competente ou que a aproximação para uma amizade não se refere a interesses monetários mas necessidade de preencher vazios, de encontrar um ombro amigo.

5-Examine como você faz avaliações

Avaliações são as diferentes impressões, interpretações, apreciações e expectativas que você tem de si próprio e das outras pessoas e situações. Também chamadas de crenças, elas são influenciadas pela educação, experiências anteriores, princípios morais e religiosos. Geralmente tem a forma de um pensamento ou de um diálogo interno (isto não vai dar certo; sou capaz, vai ser um sucesso).

Tomando consciência das suas avaliações você fica sabendo como seus pensamentos influenciam seus sentimentos, suas ações e reações. É importante nas avaliações usar a expressão “Eu penso” ou “Eu sinto”, para que fique claro que as avaliações são suas e não dos outros. O que interfere no nosso bom ou mau humor são as nossas avaliações. Cada pessoa poderá interpretar um mesmo acontecimento de uma forma diferente, pois depende da história de vida de cada um, por isso não existe uma única verdade e é preciso respeitar isto.

Reação Condicionada de Relaxamento

Após aprendermos a atentar para as mudanças em nosso nível de excitação, o passo seguinte é aprendermos a diminuir a excitação após constatarmos sua ocorrência. A maneira mais eficaz de fazer isto é através do relaxamento que vai proporcionar o equilíbrio da respiração e da circulação sanguínea, possibilitando a alteração da reação emocional, dando-lhe tempo para determinar o melhor curso de tomar a ação.

A premissa da reação condicionada de relaxamento é a associação a imagens e pensamentos específicos; daí em diante sempre que estiver numa situação aflitiva, você deverá evocar aquelas imagens e pensamentos para que eles o relaxem. Para tanto é necessário:

- 1- Escolher um local tranquilo;
- 2- Encontrar uma posição confortável;
- 3- Adotar uma atitude passiva;
- 4- Escolher uma formulação mental (afirmações +imagens+sensações) tranqüilizante que funcione para você e repita-a para si mesmo algumas vezes.

Uma vez internalizando o relaxamento, se estará apto a contornar qualquer mudança de excitação.

Pensamentos Automáticos & Diálogos Internos Construtivos

Os pensamentos automáticos geralmente possuem em comum algumas das seguintes características:

- ? Tendem a ser irracionais- não são censurados, não há avaliação lógica;
- ? Geralmente acreditamos nele- por não serem questionados, acabam sendo aceitos como verdade;
- ? Eles têm tendência de acionar outros pensamentos automáticos- não apenas perpetua ou exacerba o sentimento, mas torna mais difícil para você interromper esse pensamento;
- ? Podem muitas vezes levar a um raciocínio distorcido- surgem devido a informações insuficientes a respeito da situação, produzindo avaliações incorretas.

Dicas para evitar o raciocínio distorcido:

- 1- Não faça generalizações exageradas;
- 2- Fique longe da rotulagem destrutiva;
- 3- Não tente ler pensamentos;
- 4- Não estipule regras de como os outros deveriam agir;
- 5- Não assuma a importância de um acontecimento.

A diferença entre os pensamentos automáticos e os diálogos internos construtivos é que os primeiros são contraproducentes, ao passo que os últimos são deliberados e produtivos. Evitando ao máximo os pensamentos automáticos, interrompendo-os assim que eles acontecem e aprendendo a ter diálogos internos eficazes, você poderá ajudar a impedir os efeitos das situações aflitivas.

A opção do diálogo interno construtivo é que em vez de encurralar-se num canto você cria um plano de ação para solucionar o problema. O diálogo interno também pode ser em forma de perguntas. Fazendo perguntas você começa a explorar o significado das suas emoções e poderá usar esse conhecimento para ajudar a resolver a situação.

O Poder da Palavra Falada

Uma das maiores descobertas que você pode fazer é o poder de mudar imediatamente suas emoções, apenas escolhendo conscientemente as palavras que usa para descrever o modo como se sente. A esse poder de transformar instantaneamente as emoções, de baixar ou elevar a sua intensidade, chamamos de “Vocabulário Transformacional”.

É fundamental expandir o seu vocabulário transformacional para que as palavras que você escolhe produzam os estados emocionais que você deseja e merece. O objetivo é simplesmente sentir cada vez mais menos dor e mais prazer na vida.

Vocabulário Transformacional

Emoção/Expressão negativa

Estou me sentindo...

Zangado	para
Com medo	“
Deprimido	“
Desapontado	“
Aborrecido	“
Magoado	“
Humilhado	“
Impaciente	“
Inseguro	“
Sufocado	“

Transforma-se em

Estou me sentindo...

desencantado
inquieto
calmo antes da ação
indiferente
surpreso
incomodado
constrangido
na expectativa
questionando
ocupado

Boa Palavra

Estou me sentindo...

Atraente	para
Contente	“
Confiante	“
Satisfeito	“
Feliz	“
Alerta	“
Ótimo	“
Forte	“
Animado	“

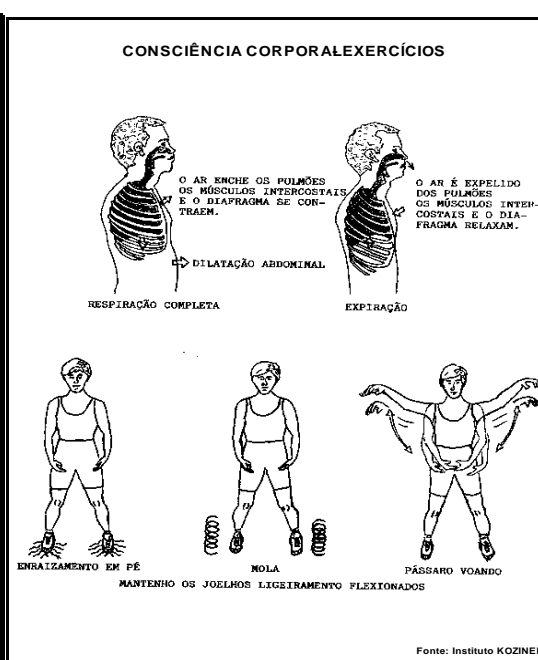
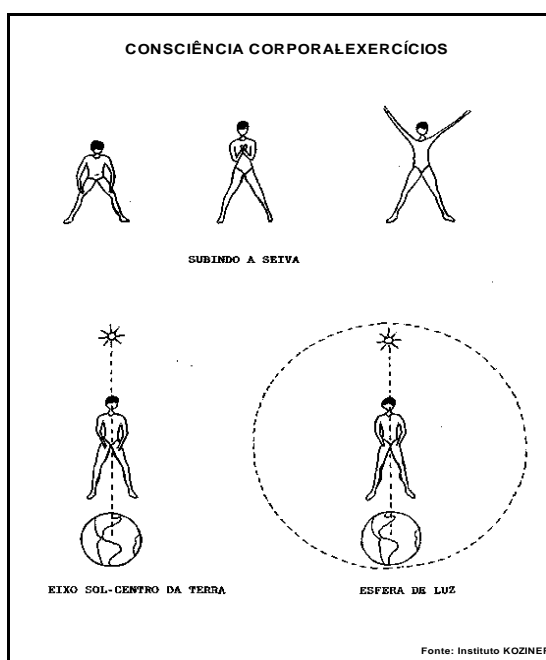
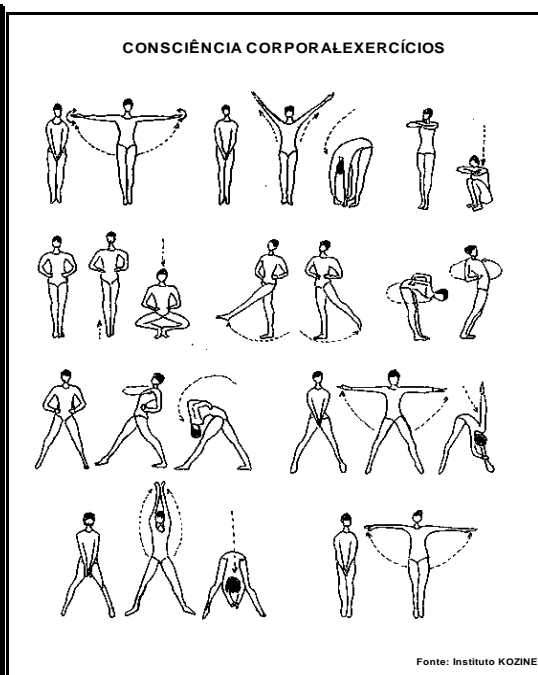
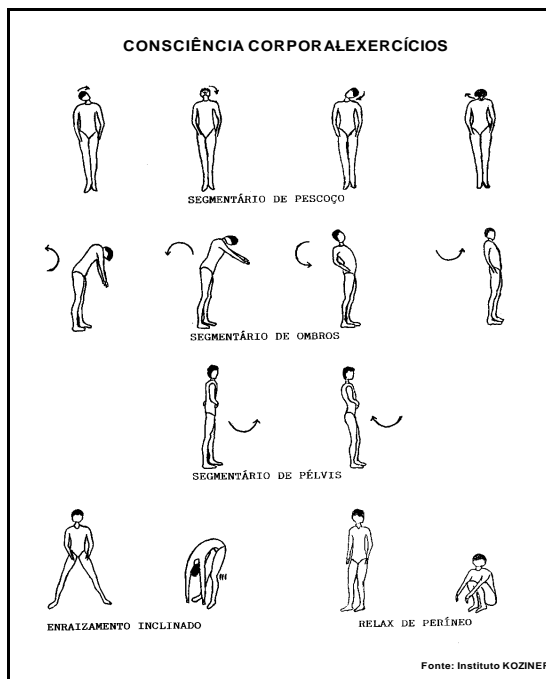
Grande Palavra

Estou me sentindo...

deslumbrante
sereno
absolutamente seguro
vibrante
extasiado
energizado
espetacular
invencível
entusiasmado

Consciência Corporal

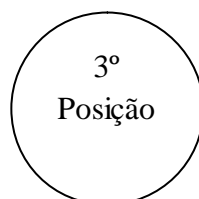
Podemos transformar o estado emocional através da mudança da fisiologia, ou seja, através do movimento do corpo, como postura corporal, atitudes, gestos, movimentos oculares e respiração.



Posições Perceptivas

Existem três posições básicas de percepção de onde tarefas e relacionamentos podem ser avaliados. As pessoas variam em suas capacidades de assumir estas diferentes posições, o que pode trazer um impacto na capacidade de alguém em julgar um estado particular.

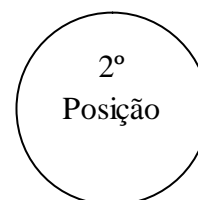
Do ponto de vista de um observador



Do ponto de vista da própria pessoa



Do ponto de vista do outro



1- Empatia e Posições Perceptivas

- Formar grupos de três pessoas (ABC);
- A pessoa A fala sobre uma questão significativa do seu momento de vida;
- A pessoa B escuta com empatia e no final do depoimento de A dá um retorno do que viu e do que percebeu;
- A pessoa C escuta empaticamente ao diálogo e avalia como observador a comunicação A-B;
- Trocam de posições, até que cada pessoa experimente as três.

2- Empatia e Sociabilidade

- A pessoa A escolhe um tipo de personalidade com a qual tenha dificuldade de lidar socialmente;
- A pessoa B representa a personagem;
- Se dramatiza uma situação onde A e B interagem com a intenção de que A estabeleça empatia com B;
- Trocam de papéis.

Outras Ferramentas Para Alcançar Saúde Plena

Algumas atitudes tomadas no cotidiano podem trazer uma vida mais plena de satisfação e felicidade, onde alguns estados podem ser alcançados como o de euforia(alegria), eutimia(paz) e eurritimia(funcionamento coordenado dos órgãos).

Entretanto, as atitudes também podem provocar emoções que levam ao estresse e a desarmonia, portanto é necessário que se esteja atento aos sentimentos, pensamento e as ações tomadas no dia-a-dia para que os estados de disforia(tristeza), distimia(inquietude) e disritmia(perturbações funcionais) não sejam uma frequência na sua vida.

Neste sentido, algumas simples atitudes podem ser tomadas, como assistir a um bom filme, ouvir uma boa música, ou mesmo cantar, elevando o estado de euforia, pois o bom humor, um sorriso verdadeiro e uma boa gargalhada possibilitam uma melhor qualidade de vida.

Conheça os benefícios da risoterapia, da musicoterapia e do canto:

Risoterapia:

Modernas pesquisas indicam que a gargalhada mexe terapêuticamente não só com a musculatura da face, mas também com as pregas vocais, nervos, músculos e glândulas; massageia o diafragma; age beneficemente sobre o tórax, o abdome, o fígado e os pulmões.

Segundo estudos realizados pelo Western College of Springfield o riso é muito importante para o sistema imunológico, pois uma boa risada estimula as atividades das células que vitalizam o corpo e combate possíveis vírus e bactérias.

O riso influencia diretamente o hipotálamo, centro cerebral que governa a reação do corpo ao estresse, como também promove vasodilatação cerebral, melhorando o fluxo sanguíneo. O estado físico e orgânico não são os únicos beneficiados pelo riso, pois também os seus efeitos são percebidos nos estados psicológicos, energéticos e intelectuais.

Buscar atividades e atitudes que possibilitem o riso e a descontração é um grande remédio para a saúde e melhoria da qualidade de vida, pois com a mesma intensidade que a tensão debilita o sistema imunológico, a distensão provocada pelo riso espontâneo, o bom humor e o moral elevado melhoram as defesas e o equilíbrio do meio interno orgânico.

Musicoterapia:

A música é uma das grandes alternativas para a melhora da saúde. Em hospitais do primeiro mundo, doentes em enfermarias e mesmo em CTIs apresentaram melhoras significativas quando passaram a escutar música ambiente devidamente selecionada do repertório clássico.

Entretanto a música não deve ser usufruída somente em leitos de hospitais, mas em casa, no trabalho e na vida diária, pois a boa música, escutada de forma centrada, sentindo a melodia, proporciona bem estar físico e psicológico.

Escutar os sons da natureza, o canto dos pássaros, o rumor das ondas, dos ventos, ou sons musicais de forma a se desligar dos afazeres do dia-a-dia, buscando o silêncio ambiental e interior e sentindo a respiração, fonte de vida, possibilita o relaxamento do corpo e da mente e assim a harmonia do homem em todos os seus estados, físico, psicológico, emocional e espiritual.

A escuta de músicas que provocam excitação, agressão aos sentidos humanos, provocam imunodepressão, ou seja, debilitam o sistema imunológico e enfraquecem os músculos e órgãos do corpo facilitando a contração de doenças. Seja um adepto da boa música.

Canto:

Cantar traz vários benefícios à saúde, possibilitando o bem estar e harmonia interior. Quando você canta, você relaxa fisicamente e mentalmente, pois a energia flui positivamente, além de favorecer a sanidade ao idoso e promover a expansão pulmonar.

O adágio popular já diz que “quem canta os males espanta”. Experimente e cante como puder, contanto que sejam músicas que lhe tragam bem-estar, que lhe proporcione alegria, levante o moral e revigore as suas energias, de forma que ao final você se sinta um novo homem, energizado e feliz.

Se você for dotado de algum talento para o canto, participe de um coral, pois é investimento de alta rentabilidade, em termos de rejuvenescimento do corpo e do espírito.

Plano de Aula

Tema: Inteligência Emocional e Meus Anos Dourados

Objetivo: O primeiro encontro tem por objetivo apresentar a proposta de trabalho a ser realizada e possibilitar a integração do grupo.

Local: Casa de Nazaré

Dia: 15 de fevereiro de 2003

Horário: 9 às 11 horas

Material: xerox da proposta para ser entregue aos participantes; cartazes com o tema dos encontros (discutir o tema com participantes), o que é inteligência emocional; revistas, papel ofício, lápis de cor, som, CD, suco.

9:00h- Apresentação da proposta a ser realizada na Casa de Nazaré de forma expositiva e participativa.

9:20h- Apresentação do grupo através da dinâmica do desenho (desenhar uma metáfora que me represente e apresentá-la ao grupo, dizendo o seu nome e o porque da metáfora).

10:00h- O que é Inteligência Emocional com enfoque nas ondas evolutivas, nas inteligências múltiplas e nos pilares da I.E., que será apresentado de forma expositiva, ilustrativa e participativa.

10:30h- Expressão corporal através da música, com exercícios de respiração.

10:40h- Avaliação em círculo.

10:50h- Encerramento (lanche/suco)

BIBLIOGRAFIA

- BARRETO, Maria Letícia. Admirável mundo velho: velhice, fantasia e realidade social. São Paulo: Ática, 1992.
- BRANDEN, Nathaniel. Auto-estima no trabalho: como pessoas confiantes e motivadas constroem organizações de alto desempenho. Rio de Janeiro: Campus, 1999.
- COOPER, Robert e SAWAF, Ayman. Inteligência emocional na empresa. Rio de Janeiro: Campus, 1997.
- CREMA, Roberto. Introdução à visão holística: breve relato de viagem do velho ao novo paradigma. São Paulo: Summus, 1989.
- GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- GUARDINI, Romano. A aceitação de si mesmo: as idades da vida. São Paulo: Palas Athena, 1987.
- HERMÓGENES, José. Saúde na terceira idade. Rio de Janeiro: Record, 1998.
- KOZINER, Mário. Curso Alfabetização Emocional. Apostila do Instituto Koziner. Módulos I, II, III, IV e V. 2000. Realização: Ponto de Apoio-Assessoria.
- Manual do participante. V Fórum Nacional de Gerontologia. 1º Fórum Nacional da “Política Nacional do Idoso”. Mar/1997.
- Manual da Faculdade Holística do Brasil. 1998.
- Política nacional do Idoso. Lei nº 8.842, 4 de janeiro de 1994. Decreto nº 1.948, 3 de julho de 1996.
- TOFFER, Alvin. A terceira onda. Rio de Janeiro: Record, 1998.

