OUSAR
EMPRESARIAL

AUTONOMIA EMOCIONAL NA VIDA E NA LIDERANÇA

Ricardo Castello Branco

www.ousar.com.br

Revisão - Madalena Parisi Duarte

Ilustrações - Liana dos Santos

Arte-final - Alexandre Gustavo Pereira da Silva

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, esposa, irmãs, demais parentes, amigos, e aos milhares de alunos(as), pelo incentivo com exemplos ou palavras. Aos benfeitores espirituais, os quais senti presentes muitas vezes enquanto escrevia. Ao meu amigo de jornada, Alexandre Gustavo (www.oqsomos.com.br), pela arte-final do livro. À Liana dos Santos, pelas ilustrações. E novamente à minha mãe, pela revisão dos artigos.

SUMÁRIO

Introdução . . . . . pág. 05
Ilusão . . . . . pág. 06
Domingo . . . . . pág. 09
A Influência das Emoções na Liderança . . . . . pág. 11
Autonomia Emocional . . . . . pág. 17
Coaching . . . . . pág. 19
Competências Emocionais X Técnicas . . . . . pág. 22
Equilíbrio Emocional . . . . . pág. 25
Ideal de Felicidade . . . . . pág. 28
Mesmo Assim. . . . . pág. 30
Momento Favorável . . . . . pág. 32
Ouse Fazer . . . . . pág. 35
Para Que Serve o Eneagrama?. . . . . pág. 37
Quem Mexeu no Meu Queijo?. . . . . pág. 40
Saúde Emocional . . . . . pág. 42
Você é Ansioso(a)?. . . . . pág. 45
“Revolução da Alma” - Aristóteles . . . . . pág. 48
Emoções: Frequência e Intensidade . . . . . pág. 51
Organizar e Perdoar . . . . . pág. 54
Pulando Etapas . . . . . pág. 58
Sou Assim Mesmo? . . . . . pág. 61
Três Passos Para a Conquista de Maior Autonomia Emocional . . pág. 64
Do Autor. . . . . pág. 69

INTRODUÇÃO

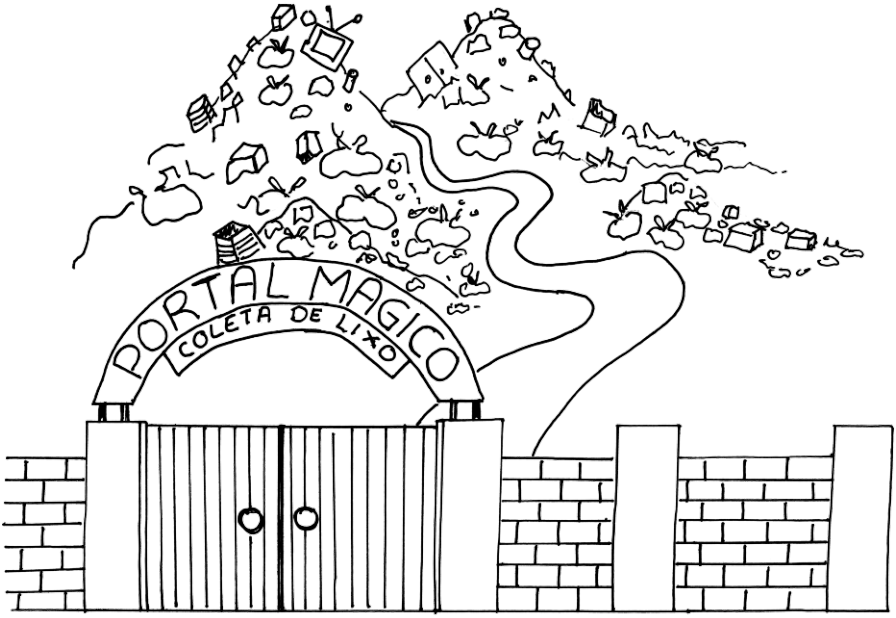
Esta obra é uma compilação de alguns artigos publicados no blog de minha empresa, mesclados com outros originais. Foram escritos entre 2011 e 2012.

https://ousar.com.br/blog/

O tema principal enfoca, basicamente, comportamento humano e autonomia emocional. Os artigos têm como base minha experiência profissional dos últimos 11 anos com treinamentos empresariais na linha comportamental.

Espero que os textos possibilitem ao leitor boas reflexões e compreensão, gerando estímulos para o planejamento e concretização de novos objetivos e escolhas.

ILUSÃO



ILUSÃO

Podemos compreender a ilusão como sendo a errada interpretação de um fato ou de uma sensação.

Sendo assim, nos iludimos quando não jogamos o lixo num local apropriado e achamos que alguém irá dar um destino adequado para ele. Também quando o jogamos no local adequado e imaginamos que lá é um portal mágico e o lixo irá desaparecer.

No âmbito emocional também nos iludimos. Por exemplo, quando achamos que não precisamos de ninguém.

Quando achamos que tudo se resolverá se nada fizermos.

Quando achamos que podemos ou devemos controlar os outros e as leis naturais.

Quando achamos que somente uma atitude agressiva irá resolver a situação.

De fato, nos iludimos em diversos âmbitos: quando acreditamos que determinado produto, daquela grande corporação internacional, irá resolver todos os nossos problemas. Ou que determinado político resolverá tudo.

Quando achamos que somente uma determinada religião nos irá “salvar”.

Quando achamos que alguém irá ou deverá superar, por nós, os obstáculos que são de nossa responsabilidade.

Quando achamos que nossos pensamentos não afetam a realidade.

Quando achamos que se comermos ou bebermos em excesso continuaremos sempre saudáveis.

Quando comemos produtos industrializados com excesso de açúcar e sal e achamos que são saudáveis por conter “vitaminas”...

Quando achamos que é normal gastar mais do que ganhar.

Quando achamos que os ciclos não mudam ou se renovam.

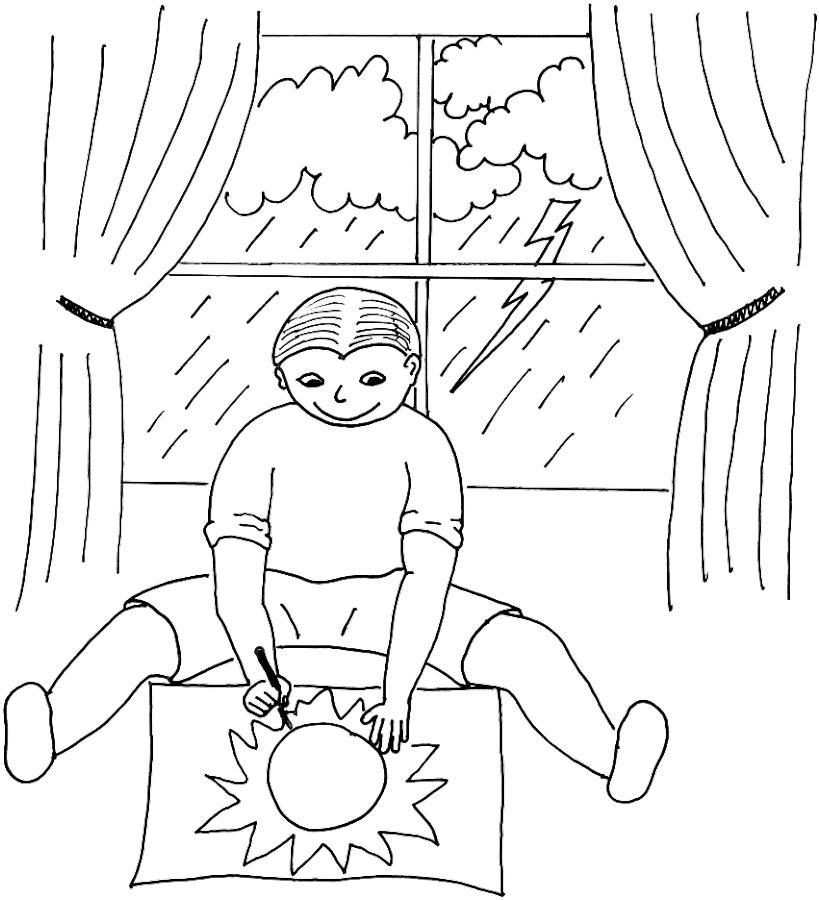
Quando achamos que somos os seres mais evoluídos do Universo.

Quando penso sobre isso, sempre me lembro de uma frase do fantástico filme Avatar: cedo ou tarde teremos que acordar.

Com o que será que estamos iludidos neste momento?

A boa notícia é que... podemos DESPERTAR.

DOMINGO



“Não existe no universo força mais poderosa que sua vontade ou poder.” *Edgar Cayce*

DOMINGO

Uma das coisas que aprendi quando estudei Ciências Econômicas, foi que a economia tem momentos de expansão, estagnação e depressão, ou seja, é cíclica.

Com a vida, pude perceber que este conceito serve para muitas áreas. Depois do dia vem a noite, e depois volta o dia, e assim sucessivamente. O mesmo ocorre com as quatro estações do ano, por exemplo.

Para a maioria das pessoas, no Brasil, o domingo é dia de descanso. É fácil reconhecê-lo: bancos fechados, trânsito livre, encontro com a família e os amigos, dia de leitura, ver bons filmes, planejamento da semana, etc.

Sabendo que a natureza é cíclica, o que nos impede de aproveitar os bons momentos ou tirar lições dos não tão bons? Por que despendemos tanta energia reclamando de determinados dias da semana (a campeã de reclamações é a segunda-feira) ou do clima?

Para muitas coisas na vida, foco e disciplina são muito importantes. Este caso é um desses momentos. Todos nós temos um forte poder pessoal que nos permite assumir o comando da situação. Basta acessar e usá-lo. Esta é a circunstancia em que devemos deixar o papel de “vítimas” da situação. É hora de decidir usar o tempo de forma mais satisfatória; afinal, somos a causa de nossa própria realidade.

Que possamos ter domingos agradáveis e produtivos, independentemente do local, das companhias e das condições climáticas.

A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES NA LIDERANÇA

A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES NA LIDERANÇA

Recentemente, ouvi o fisiologista da seleção feminina de vôlei afirmando que o maior desafio é lidar com os fatores emocionais das atletas, já que física e tecnicamente elas estão entre as melhores do mundo. Será que nas empresas também é assim?

Vejo o esforço dos gestores em obter os melhores resultados com os membros da equipe; no entanto, muitas vezes o esforço é em vão ou até atrapalha o andamento natural da equipe. É conhecido como gestor-nuvem: quando ele não está, o tempo melhora...

Por que isso acontece?

Em geral, há um conhecimento muito superficial sobre nossas emoções e as das pessoas ao nosso redor; afinal, sempre fomos mais estimulados a valorizar nossa razão em detrimento da percepção emocional... Quantas vezes ouvimos as afirmações: Pense bem... Avalie melhor...

Além do mais, trata-se de um processo ligado ao nosso subconsciente, ou seja, por vezes agimos automaticamente, e não sabemos exatamente por quê. Acabamos nos viciando em determinados comportamentos.

Eis um dos principais motivos das frustrações nas relações humanas. As pessoas acabam valorizando aspectos diferentes da MESMA REALIDADE; portanto, enquanto um indivíduo quer planejar e se preparar melhor, o outro quer começar a agir imediatamente! Se de um lado vemos líderes reprimindo suas emoções em prol da tarefa, outros se mostram extremamente sensíveis às pessoas ao seu redor. Será que há uma forma ideal a seguir? Um método único que devamos adotar?

Vamos imaginar um gestor que valoriza bastante os controles em seu dia a dia. Ao mesmo tempo em que sua prudência pode ser muito útil, o excesso de controle pode levar a uma grande desmotivação da equipe, que se sente tolhida na sua criatividade e, ainda, constantemente vigiada.

O processo de aumento da consciência emocional, por parte do gestor, leva a uma ampliação da visão sobre as pessoas e a uma consequente valorização das diferentes individualidades dos membros da equipe.

Muda-se da perspectiva de uma única maneira de fazer, para como utilizar o melhor de cada participante no processo. O ser humano tem potencialidades fantásticas que podem ser manifestas. Por que supervalorizar a razão, se o coeficiente emocional já está em evidência há tantos anos? Basta começar investigando o porquê de nossa indignação, ansiedade, arrogância ou apatia no dia a dia. O que está por trás disso? Por que sentimos tais sentimentos? Será que podem afetar nossa saúde? Estas simples constatações já são provas mais que suficientes para valorizarmos os aspectos emocionais na busca de nosso equilíbrio.

O Eneagrama, símbolo processual que descreve diferentes maneiras de pensar, sentir e agir e usado com grande sucesso em diversos países, pode ser muito útil no sentido de facilitar a tomada de consciência do gestor, bem como simplificar a relação com os subordinados. Além disso, mostra as reais motivações que determinam o comportamento dos diferentes talentos, gerando engajamento, aumento da satisfação pessoal e da produtividade.

É possível compreender mais sobre pessoas e suas diferenças, lembrando que é primordial começarmos com nós mesmos.

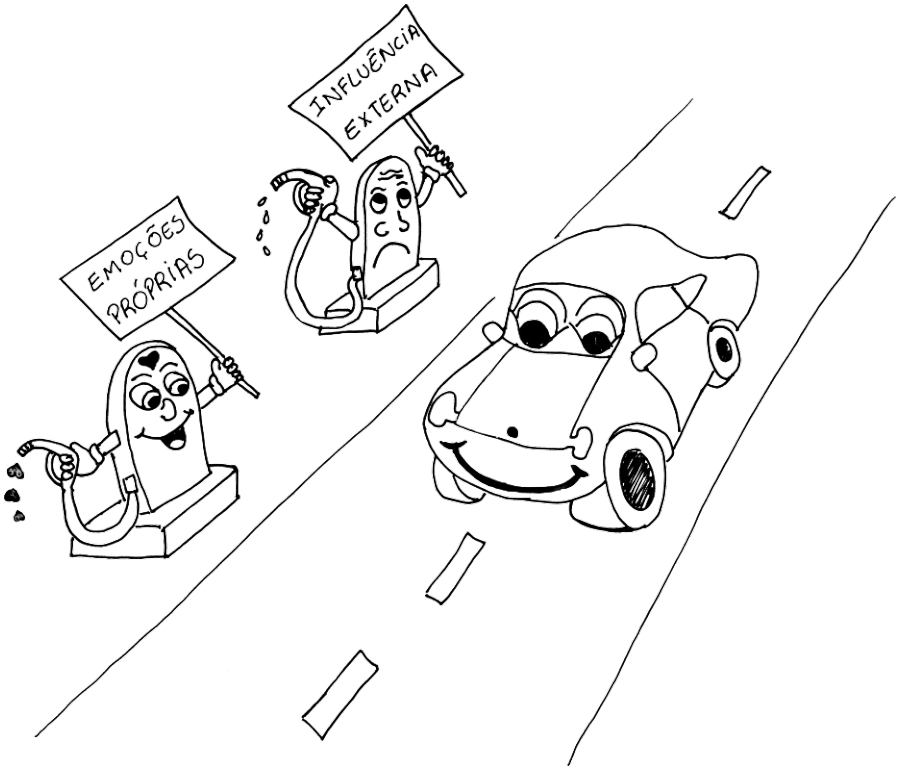
No quadro abaixo, algumas dicas.

EMOÇÃO	ESTILO DE GESTÃO	ARMADILHAS	ATITUDES A DESENVOLVER
1 Raiva	Gera um estilo de gestão focado na tarefa e intolerante. "Faça do meu jeito!"	Tornar-se crítico, inflexível e duro com a equipe. Dificuldade em avaliar alternativas. Expectativa / frustração.	Flexibilidade, leveza e bom humor. Diminuir a excessiva autoexigência.
2 Orgulho	Gera um estilo de gestão paternalista, em que os aspectos emocionais são excessivamente valorizados.	Imparcialidade nas relações, centralização e dificuldade em dizer não.	Percepção racional, delegar e desenvolver novos líderes. Separar o pessoal do profissional.
3 Vaidade	Gera um estilo de gestão baseada em desempenho, com grande valorização da imagem.	Tornar-se impessoal, deslocar os holofotes para seus acertos, velocidade excessiva, desconsiderando detalhes importantes. Escravo de metas.	Valorização do grupo, sentimento de "nós", e não sobrecarregar o âmbito profissional.

EMOÇÃO	ESTILO DE GESTÃO	ARMADILHAS	ATITUDES A DESENVOLVER
4 Inveja	Gera um estilo de gestão crítico baseado na sua sensibilidade e singularidade.	Grande flutuação de humor, vitimização, insatisfação e autocrítica.	Focar na estabilidade emocional e na tarefa. Perceber os aspectos positivos do projeto.
5 Avareza	Gera um estilo de liderança racional e frio.	Distanciamento das pessoas e frieza nas relações, deixando a equipe sem “norte”. Apatia.	Manifestar suas opiniões e se aproximar da equipe. Agilizar as decisões.
6 Medo	Gera um estilo de liderança baseado no controle.	Desmotivar a equipe, que se sente vigiada e controlada. Preocupação excessiva, ansiedade e desconfiança.	Diminuir apego aos controles, valorizar a inovação e as diferenças.

EMOÇÃO	ESTILO DE GESTÃO	ARMADILHAS	ATITUDES A DESENVOLVER
7 Gula	Gera um estilo de liderança baseado na inovação.	Começar muitos projetos e não concluir. Informalidade e superficialidade nas relações. Inconstância.	Definir prioridades, focar e concluir os principais projetos.
8 Luxúria	Gera um estilo de liderança baseado na autoridade e no ímpeto.	Tornar-se intimidador, deixando a equipe insegura e sem criatividade. Força excessiva.	Empatia emocional que permita compartilhar sua força e não exigir que todos sejam como ele. Amorosidade.
9 Indolência	Gera um estilo de liderança baseado no diálogo e no anticonflito.	Lentidão nas decisões e falta de posicionamento claro. Baixo entusiasmo.	Manifestar sua opinião claramente, não procrastinar as decisões, e definir metas claras.

AUTONOMIA EMOCIONAL



AUTONOMIA EMOCIONAL

Quando se fala de autonomia, logo me lembro dos quilômetros percorridos pelos automóveis sem a necessidade de novo abastecimento. Ou ainda, do espaço de tempo que um avião consegue permanecer no ar.

Mas, e nossa autonomia emocional? Por quanto tempo conseguimos manter nossa integridade, independentemente dos fatores externos?

Será que é saudável dar aos outros o poder sobre nossos sentimentos? Para refletirmos: o trânsito nos tira do sério? A falta de compromisso das pessoas? A televisão? Nossos vizinhos? Alguns clientes e fornecedores? As filas? O clima?

Segundo o dicionário Houaiss, autonomia é a capacidade de se autogovernar... Preservação da integridade do eu.

Há três passos que considero importantes:

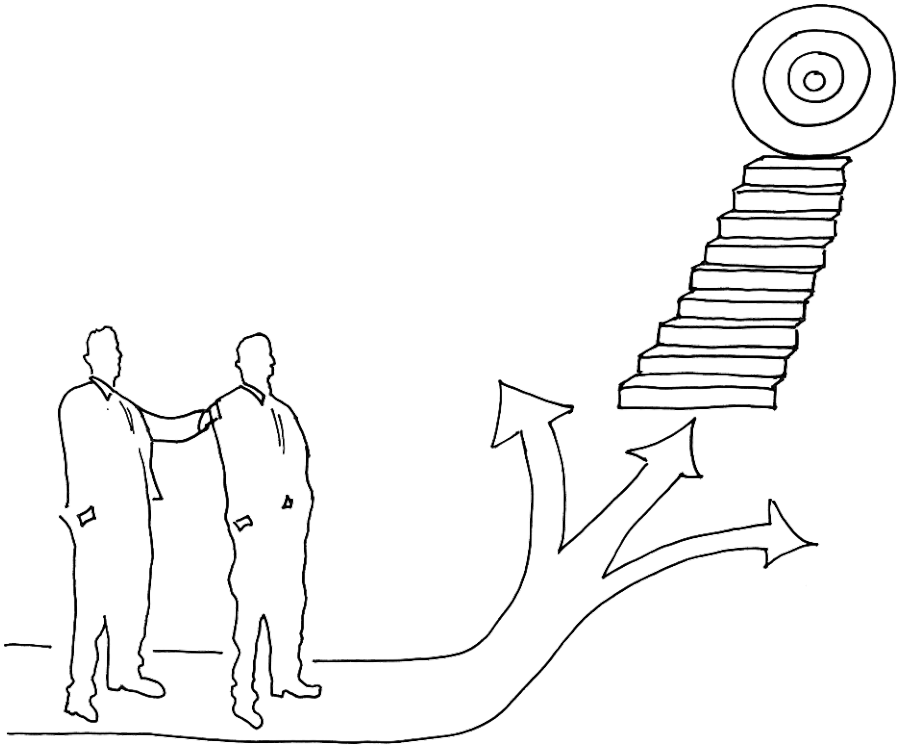
1º - reconhecer a influência das emoções sobre nosso bem-estar;

2º - sair do papel de "vítima" das situações;

3º - definir ações concretas para lidar com maior equilíbrio, mantendo o foco em si mesmo, na maior parte do tempo.

Ou seja, para mantermos nossa autonomia emocional, basta focarmos na diminuição da influência dos outros e dos fatores externos sobre nós. Eles somente nos afetarão fortemente se permitirmos...

COACHING



COACHING

Sabe aquele projeto que você quer implantar? Ou aquele novo desafio que irá começar?

Ou, ainda, aquela mudança comportamental que você quer fazer?

Pode ser uma boa saída participar de um processo de coaching.

Não é à toa que muitos artistas, atletas e executivos de sucesso têm um coach e que esta ferramenta tem se difundido rapidamente. É muito saudável contar com alguém independente, que tem uma visão além daquilo que a própria pessoa está vendo.

O coaching é uma poderosa ferramenta para desenvolver pessoas e organizações, e que também amplia o autoconhecimento.

A ideia é participar de um processo estimulante, com apoio profissional, voltado ao futuro e capaz de auxiliar o cliente a definir e acompanhar claramente os objetivos pretendidos.

O participante deste processo poderá encontrar mais facilmente suas próprias respostas. Por vezes, os obstáculos internos são maiores que os externos.

Se você não tem clareza sobre as metas que deseja atingir, o coach poderá auxiliá-lo nessa definição. Se você já quer ir “direto ao ponto”, também será de grande valia este acompanhamento individual, que o levará à montagem de eficazes planos de ação.

Uso de minha experiência em lidar com treinamento de pessoas, para ampliar a compreensão do cliente sobre onde poderão estar aspectos inconscientes que podem atrapalhar no processo. Pois somente somos capazes de lidar melhor com algo do que já temos consciência.

Não importa se a mudança proposta é de âmbito pessoal ou profissional. Se você procura uma vida mais feliz e satisfatória, procure um profissional de coaching com o qual você se identifique... e vá em frente!

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS
X
TÉCNICAS

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS X TÉCNICAS

Cada vez mais os aspectos comportamentais norteiam as pesquisas sobre falhas na liderança e demissões. Afinal, por que líderes com grande capacidade intelectual falham no relacionamento com as pessoas? Os indicativos mostram que o autoconhecimento é fundamental para melhorar os resultados com as pessoas. Um líder "surdo", emocionalmente, dificilmente consegue manter a equipe engajada com um discurso do tipo "faça o que eu mando e não o que eu faço".

O temperamento é parte importante na carreira de qualquer profissional. Não é à toa que a maioria das demissões é motivada por fatores comportamentais. No entanto, percebe-se uma carência na formação acadêmica, especialmente entre profissionais oriundos das áreas técnicas, tais como contabilidade e engenharia, por exemplo.

Esses profissionais tendem a supervalorizar a compreensão racional e objetiva da realidade e acabam transferindo essa concepção também para o relacionamento com as pessoas. No entanto, é imprescindível que o ser humano seja tratado de forma integral, ou seja, com perspectivas de ordem racional, emocional, física, social e espiritual.

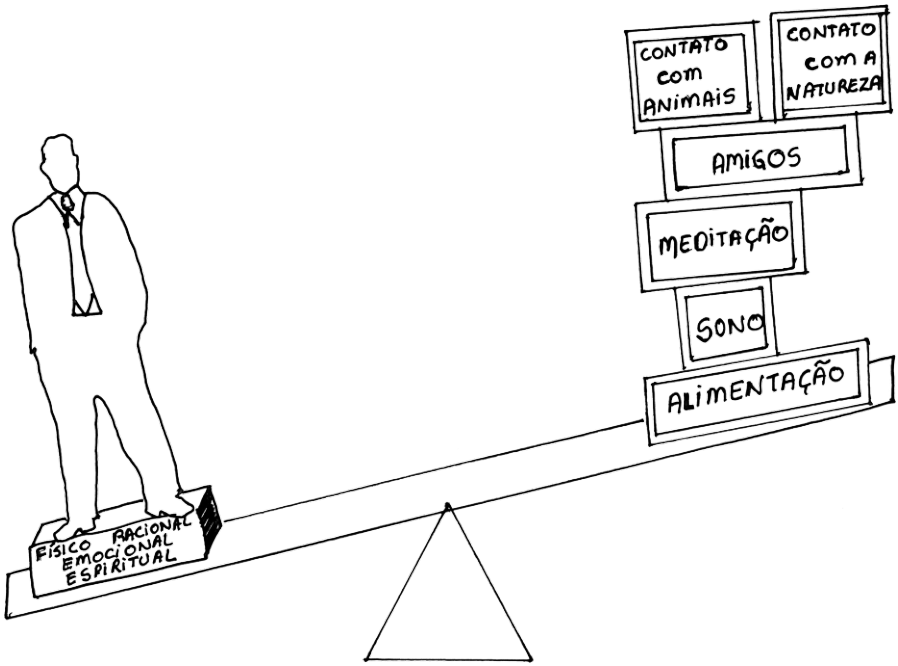
Diante dessas constatações, fica evidente o porquê das frustrações desses profissionais, no que diz respeito ao relacionamento humano. Ao tentarem interagir com outras pessoas usando basicamente seu senso racional, entendem que todos agiriam da mesma forma, e acabam percebendo que existem muitas variáveis

de abordagem além desta. As emoções e os aspectos subjetivos fazem parte da natureza humana.

Basta que se experimente comunicar aos colegas de trabalho alguma implementação de mudanças nos procedimentos, que ficará evidente a diferente reação de cada um. O mesmo serve para os filhos. Uma ideia idêntica sugerida pelos pais pode motivar um e desmotivar o outro...

Daí a importância de procurarmos nos conhecer melhor, facilitando para todos a compreensão do ser humano integral. Além disso, percebemos, também, por que na atualidade as emoções estão altamente valorizadas nas empresas de ponta, adquirindo grande importância nos questionários de avaliação.

EQUILÍBRIO EMOCIONAL



EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Historicamente, temos sido levados a uma supervalorização da razão, em detrimento das emoções; afinal, “homem não chora”... O conceituado filósofo Descartes disse, certa vez, “penso, logo existo”, condicionando a existência humana ao pensamento e não ao sentimento. Hoje em dia, já sabemos que as emoções afetam diretamente nossa saúde, qualidade de vida e nossos resultados profissionais nas mais diversas áreas.

É de nossa natureza deixar-nos influenciar pelas emoções. No entanto, ficarmos reféns delas nos causa um enorme desequilíbrio. Por exemplo, o medo nos faz ficar em alerta, exercer a prudência e buscar alternativas seguras que nos permitam concluir projetos. Trata-se de uma emoção muito útil. De outro lado, quando o indivíduo se torna fortemente influenciado pelo medo, tende a ser ansioso, preocupado, e acaba tendo uma enorme necessidade de controlar tudo e todos. É a partir deste ponto que começa a se tornar refém das situações.

Precisamos ver o ser humano em pelo menos quatro grandes dimensões para que consigamos bom equilíbrio: física, emocional, mental e espiritual. Há uma ligação direta entre elas, e frequentemente valorizamos em demasia um setor em detrimento de outro. Não é à toa que problemas financeiros e de saúde afetam consideravelmente a produtividade das pessoas no trabalho. A propósito: você tem observado sua alimentação? Seu sono está em dia? Consegue tirar tempo para meditar e orar? Está cercado de boas

amizades e frequenta locais harmoniosos? Tem contato com os animais e a natureza? Consegue sentir gratidão pela vida que tem? Assiste a bons programas de TV e costuma ler bons livros?

De que adianta usarmos excessivamente nossa razão, em detrimento das emoções, e depois desenvolver uma doença psicossomática? O que dizer de um indivíduo que não quer manifestar seu descontentamento com algo, e depois descarrega sua raiva em outra pessoa ou situação? Acredito que o ideal seja conseguir perceber o que se está sentindo, dar nome à emoção e procurar lidar de uma forma mais saudável com a situação. Ou seja, as ditas emoções "positivas e negativas" são inerentes ao ser humano, e, quando surgem, não devem ser controladas ou escondidas, mas sim, nos servir de sinal do que está acontecendo.

Considero como fator primordial, para a manutenção de nossa integridade, o desenvolvimento de um estado de vigilância que nos mostre e defina claramente o que estamos sentindo e por quê. Com este estado desperto, podemos evitar culpar os outros ou as situações externas pela nossa desarmonia interna.

Que possamos reconhecer, valorizar nossas emoções, respeitando as diferenças entre as pessoas, lembrando sempre que os pensamentos e os sentimentos geram nossa realidade. Que tal ficarmos mais atentos a eles?

IDEAL DE FELICIDADE

IDEAL DE FELICIDADE

Usamos muitas estratégias que, acreditamos, nos trarão felicidade. Algumas vezes, elas se tornam automáticas e nem percebemos que fazemos isso e, em alguns casos ainda, “vendemos” nosso ideal de felicidade para os outros. Será que há um caminho único para todos? Vamos ver algumas opções.

Serei feliz se:

- Tiver tudo organizado
- Ajudar os outros
- For competitivo
- Expressar minha singularidade
- Entender racionalmente
- Tiver segurança
- Inovar
- Impor minha força
- Evitar conflitos

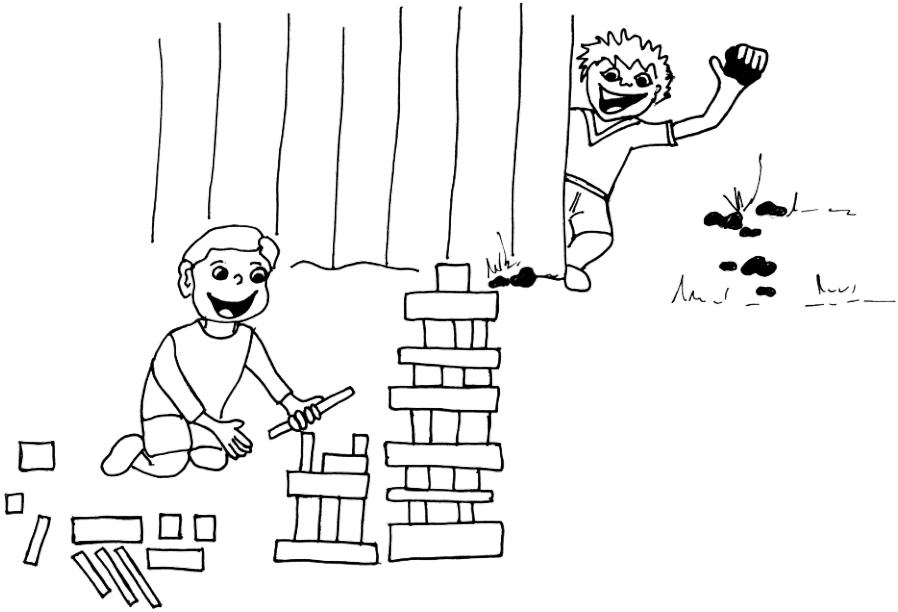
Será mesmo que essas estratégias irão garantir a felicidade? Possivelmente trarão um bem estar passageiro...

Percebo a felicidade como um estado durável de satisfação física, emocional, mental e espiritual.

Que possamos desenvolver Autoconsciência para sermos “nós mesmos” (imitar comportamentos que não condizem com nosso jeito de ser dificilmente vai nos trazer alegrias), sabedoria para não criarmos expectativas (é melhor ter preferências do que apegos) e fé.

Uma visão positiva da vida e um pouco de bom humor também...

MESMO ASSIM



MESMO ASSIM...

Em geral, as pessoas são pouco razoáveis, ilógicas e egocêntricas. Perdoe-as, mesmo assim.

Se você for gentil, as pessoas poderão acusá-lo de ter motivos ulteriores egoístas. Seja gentil, mesmo assim.

Se você tiver sucesso, poderá ter alguns amigos e alguns verdadeiros inimigos. Tenha sucesso, mesmo assim.

Se você for honesto e franco, as pessoas poderão enganá-lo. Seja honesto e franco, mesmo assim.

Alguém poderá chegar e destruir, de um dia para o outro, o que você passou anos construindo. Construa, mesmo assim.

Se você encontrar serenidade e felicidade, algumas pessoas poderão sentir inveja. Seja feliz, mesmo assim.

O bem que você faz hoje poderá ser esquecido amanhã. Faça o bem, mesmo assim.

Mesmo que der ao mundo o melhor que você tem, nunca será o bastante. Dê o melhor, mesmo assim.

Porque, em última análise, a questão é entre você e Deus. Aliás, nunca foi entre você e os outros.

Texto atribuído a Madre Tereza

MOMENTO FAVORÁVEL

MOMENTO FAVORÁVEL

Tomar um chocolate quente no inverno, em Gramado-RS, ou uma água de coco no verão do nordeste brasileiro, tem um gosto especial. Isso acontece porque o momento é oportuno.

O que dizer com relação a aprimorarmos o nosso comportamento e transformarmos algumas emoções destrutivas? Vejamos o momento atual.

Complexos sistemas de corrupção estão sendo descobertos e desmantelados, tanto no poder público como nas corporações privadas. O ciclo das ditaduras está se encerrando. Não há mais espaço para elas. As mulheres estão tendo maior liberdade nos países em que antes não tinham os mesmos direitos que os homens. Grandes discussões sobre maior respeito aos animais e à Natureza acontecem no mundo todo, e os avanços continuam acontecendo. Buscamos constantemente alternativas para uma alimentação mais saudável.

As empresas estão dando maior ênfase aos fatores comportamentais na hora da contratação, visto que as pesquisas comprovam que a maioria das demissões não se dá por problemas técnicos e, sim, comportamentais. Os líderes modernos sabem da importância de conhecer de “gente”, respeitar as diferenças e lidar com maior integridade, mesmo nos momentos de maior pressão.

Recentemente, quando visitou São Paulo (17/09/2011), o Dalai Lama ouviu dos cientistas que o cérebro das pessoas que praticam meditação é mais eficiente. Aliás, cada vez mais a Medicina reconhece

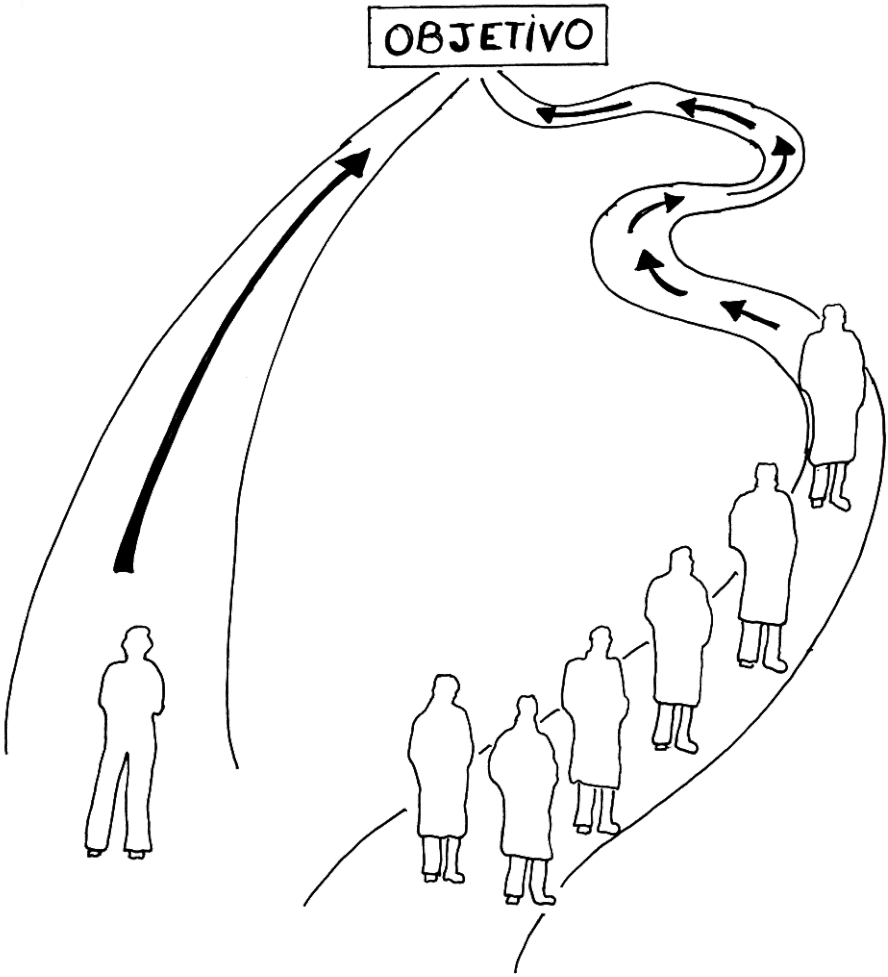
o peso dos fatores emocionais/espirituais na causa de inúmeras doenças e também no processo de recuperação.

É grande o número de relacionamentos problemáticos devido ao nosso orgulho (não dar o braço a torcer), irritabilidade, ansiedade e passividade.

Temos, então, um momento muito propício para fazer também nossa reforma interior, aproveitando a "onda" que estamos passando. Já que o mundo está mudando rapidamente (vide também os avanços tecnológicos), por que não aproveitar para nos focarmos em emoções e comportamentos mais saudáveis?

A hora é agora!

OUSE FAZER



OUSE FAZER

O passo a mais que longe, muito longe, damos a cada caminhada, é o que nos coloca mais próximos de tudo o que ainda podemos ser. A tentativa além, um pouco mais além, de todas as que fizemos, é a que mais claramente revela do que somos capazes e até onde poderemos chegar.

Quantos de nós nos entregamos antes mesmo de tentar. Pela simples dificuldade de perceber que é possível ultrapassar o limite do círculo que em torno de nós e ao longo da vida traçamos.

Quantas vezes estivemos na iminência de girar a maçaneta da porta que nos levaria da escuridão à claridade e não o fizemos, simplesmente por não aceitar o impulso livre, soberano e intuitivo que conduzia nossas mãos a girar. Por não crer na liberdade, nos impulsos da alma e na própria intuição.

Quantas vezes hoje você ouviu seu coração? Sem temer, sem limitar, sem pré-conceber, sem pré-julgar, sem se prender, deixando-se levar pelo prazer de descobrir, correr riscos e realizar.

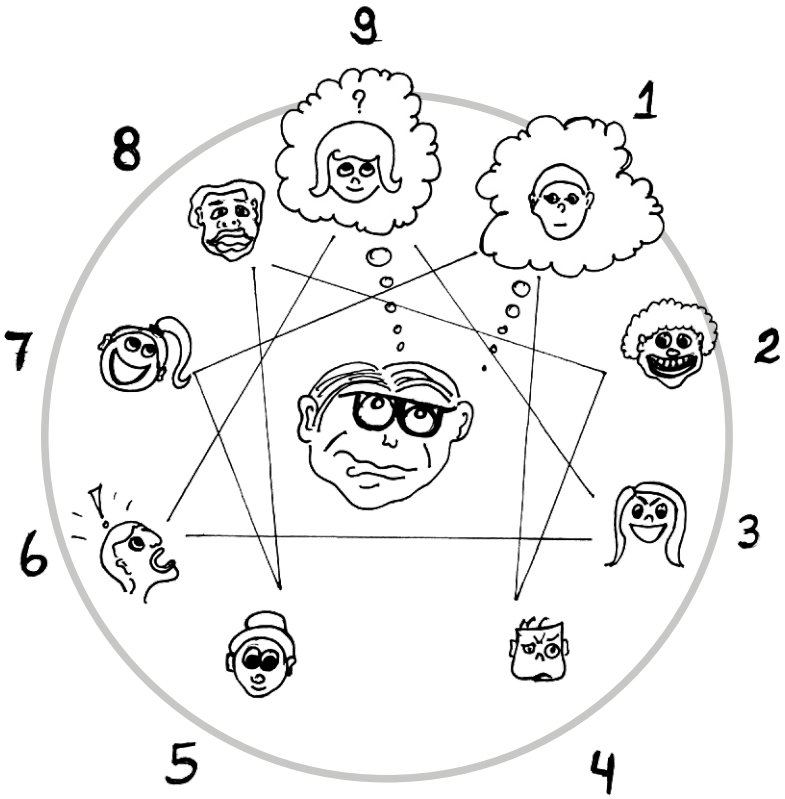
Pobre de quem põe a nuvem do medo diante dos olhos. Que prefere fugir a se dar o direito de praticar o sonho. Tem aquele que, “sem saber que era impossível, foi lá e fez”.

Esta é a sua vez. O verdadeiro poder é de quem ousa.

Ouse fazer.

[Autor Desconhecido]

PARA QUE SERVE O ENEAGRAMA?



"Você pode falhar muitas vezes, mas só realmente será um fracasso quando começar a culpar os outros." ***Knox Manning***

PARA QUE SERVE O ENEAGRAMA?

Seria ingenuidade acreditar que seria possível descrever, num pequeno artigo, a utilidade desta poderosa ferramenta de transformação humana. Vou me ater apenas a algumas utilizações, embora existam inúmeras outras possibilidades.

Um aspecto muito importante a salientar é que o Eneagrama, por si só, não resolve todos os nossos problemas, mas é um poderoso mapa, com referenciais claros de nossas motivações emocionais, que causam, consequentemente, diferentes atitudes, pensamentos e sentimentos.

Quanto maior a clareza sobre aquilo que nós e outras pessoas valorizamos, maior integridade, livre-arbítrio e menos situações em que ficamos "reféns" da raiva, do medo e do orgulho, por exemplo.

Sabemos que a depressão é considerada o "mal do século". Há pouco tempo, causas comportamentais nem apareciam nas pesquisas de afastamento do trabalho (a principal causa continua sendo LER - lesão por esforço repetitivo). O fato novo, no entanto, é que hoje em dia há um crescimento substancial de afastamentos por causas emocionais.

Se você lidera uma equipe, provavelmente já se frustrou ao criar expectativas de como as pessoas são ou sobre o que deveriam ter feito. Isso acontece porque todos nós temos talentos e limitações. Como o processo é, em grande parte, inconsciente, acabamos querendo que todos sejam iguais a nós próprios... Isso, naturalmente, gera frustrações e inúmeros conflitos de relacionamento. Um líder

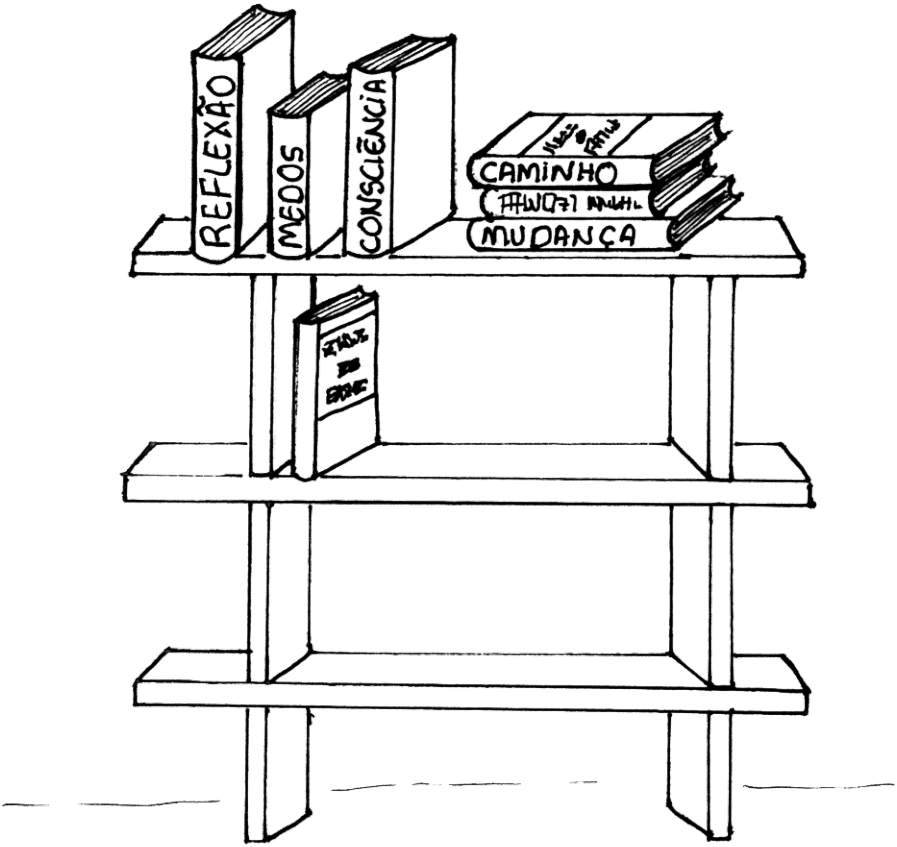
moderno não precisa que as pessoas sejam como ele, mas sim, que consiga valorizar as diferenças. A propósito, você consegue reconhecer as competências emocionais dos membros de sua equipe?

Conheça o Eneagrama, caso você esteja entre os que procuram melhor qualidade de vida, resultados com pessoas, saúde emocional, integridade e, principalmente, lidar de forma mais saudável com as próprias emoções.

Se neste momento você está pensando que isso é muito difícil, lembre-se da frase atribuída a Henry Ford: “Se você pensa que pode, ou pensa que não pode, de qualquer forma você está certo.”

Tendemos a perceber a realidade apenas sob o nosso ponto de vista, e desprezamos as demais percepções. As emoções influenciam fortemente nossas decisões. Você está consciente da intensidade e frequência das emoções em seu cotidiano?

QUEM MEXEU NO MEU QUEIJO?



QUEM MEXEU NO MEU QUEIJO?

Recentemente, soube que uma rede de farmácias estava incentivando a doação de livros. Eles contribuiriam para a criação e manutenção de bibliotecas públicas e de organizações não governamentais. Pensei: Opa! É uma boa oportunidade! Vou colaborar.

Enquanto separava os livros em bom estado, decide reler o livro de Spencer Johnson, citado no assunto abordado neste artigo. Tive várias intuições:

Temos muito apego às coisas, pessoas e crenças.

As mudanças, muitas vezes, não são repentinas. Recebemos vários sinais... Precisamos ficar "presentes" e alegremente vigilantes para percebê-los.

Nossos medos podem nos paralisar ou nos motivar a buscar meios seguros com novas alternativas.

Às vezes, não estamos cientes de nossos medos.

Podemos apreciar as mudanças e nos preparar para elas.

Muitas vezes, o medo que percebemos é muito maior que a situação realmente existente.

Precisamos encontrar nosso próprio caminho. Ninguém pode percorrê-lo por nós.

É mais seguro termos consciência de nossas escolhas do que nos isolarmos numa zona de conforto.

Podemos aprimorar e reinventar nosso comportamento antigo e ultrapassado.

Enfim, fiz as doações, abri espaços em minha estante para novos livros, ou quem sabe, um livro digital (e-book). Por que não?

Vale a leitura do livro em referência. Proporciona boas reflexões.

SAÚDE EMOCIONAL

SAÚDE EMOCIONAL

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.

Sabemos que para uma saúde bucal satisfatória é necessário escovar os dentes diariamente, mas ainda negligenciamos os inúmeros avisos que recebemos sobre nossa saúde emocional, a saber, ansiedade, insatisfação e irritabilidade, por exemplo.

Assim como precisamos exercitar nosso corpo físico regularmente, afim de que ele se mantenha saudável, é necessário também dar uma atenção especial às nossas emoções.

Ser saudável emocionalmente significa, entre outras coisas, não levar tudo para o lado pessoal; ter uma boa autoestima; não engolir sapos em excesso; lidar melhor com a flutuação de humor, enfim, usar as emoções como referenciais importantes para a vida, e não ficar refém delas.

Será que basta ter um sono adequado e alimentação saudável, se durante o dia falamos mal dos outros, assistimos a programas na TV cheios de mensagens negativas, falamos o tempo todo sobre doenças e problemas financeiros?

De fato, em vez de olharmos para a doença “isolada” num único órgão, é necessário manter satisfatoriamente a atenção aos nossos atos, pensamentos, sentimentos e ligação espiritual (maior sentido de significado e propósito), pois estão interligados.

Acreditamos que os médicos do futuro terão esta visão mais clara, e os investimentos em saúde estarão em grande parte direcionados para a PREVENÇÃO de problemas em todos esses níveis, e não prioritariamente para tratar das doenças como ainda ocorre hoje em dia.

Ao conscientemente buscarmos alternativas para lidar melhor com nossa saúde emocional, naturalmente passaremos a usar menos antidepressivos “tarja-preta”.

Faz-se necessário adquirir o hábito da percepção emocional e a busca de alternativas mais satisfatórias nas situações que julgarmos oportunas. Podemos começar observando, por exemplo, nossa tensão muscular e tom de voz. Trata-se de um ótimo início para podermos “decifrar” os sinais que nosso corpo nos passa e manter uma boa saúde emocional.

VOCÊ É ANSIOSO(A)?

VOCÊ É ANSIOSO(A)?

Impaciência, preocupação, respiração curta, estado de alerta constante são sinais de ansiedade, estado em que aceleramos corpo e mente. Normalmente, a ansiedade está ligada ao fato de se perceber a realidade com sentimentos de incerteza e aflição (Será? Tem certeza? Quem já fez? Onde está escrito? Que garantias eu tenho?).

Para Alexandre Bez, especialista em relacionamentos pela Universidade de Miami, e em ansiedade e síndrome do pânico pela Universidade da Califórnia, a ansiedade é o pior de todos os males psicológicos, pois é o gatilho que desencadeia outros transtornos (Portal UOL, 17/5/2011).

Se, de um lado, um pouco de ansiedade nos deixa naturalmente precavidos e atentos, de outro, os problemas acontecem quando ela prejudica nossos relacionamentos pessoais e profissionais, e não conseguimos eliminar de forma natural a tensão gerada. Isso pode nos levar, então, a desenvolver úlceras, cólicas, taquicardia, etc. A ansiedade também gera uma grande necessidade de controle das situações.

A boa notícia é que, quando identificamos o que nos deixa ansiosos, podemos buscar alternativas.

Se o trânsito lhe traz ansiedade, por que não sair mais cedo?

Na hora das refeições, será que não é melhor concentrar-se na alimentação sem, necessariamente, precisar assistir à TV e conversar sobre os “problemas” do dia?

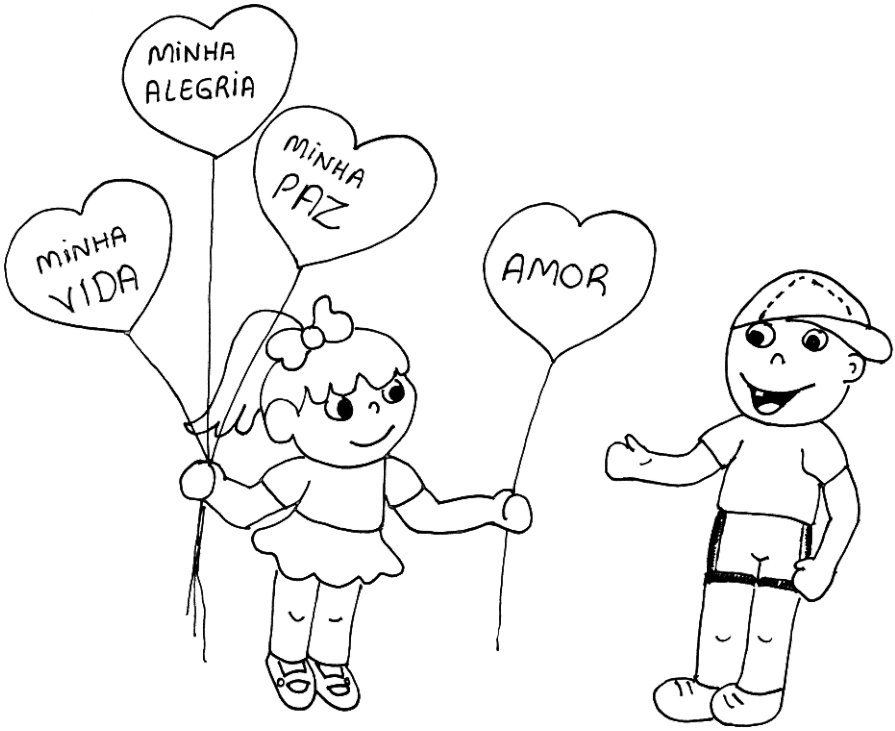
É realmente necessário ser perfeccionista em todos os momentos?

Que tal ficar mais atento(a) à respiração e praticar atividades físicas?

Ou procurar manter pensamentos positivos, bom humor e exercitar a fé?

Afinal, você é ansioso(a)?

“REVOLUÇÃO DA ALMA”
ARISTÓTELES



ARISTÓTELES, FILÓSOFO GREGO, ESCREVEU ESTE TEXTO "REVOLUÇÃO DA ALMA" NO ANO 360 A.C. ... E É ETERNO.

"Ninguém é dono de sua felicidade; por isso, não entregue sua alegria, sua paz e sua vida nas mãos de ninguém, absolutamente ninguém!

Somos livres, não pertencemos a ninguém e não podemos querer ser donos dos desejos, das vontades ou dos sonhos de quem quer que seja.

A razão da sua vida é você mesmo.

A sua paz interior é a sua meta de vida.

Quando sentir um vazio na alma, quando acreditar que ainda está faltando algo, mesmo tendo tudo, remeta seu pensamento para os seus desejos mais íntimos e busque a divindade que existe em você.

Pare de colocar sua felicidade cada dia mais distante de você. Não coloque objetivos longe demais de suas mãos, abrace os que estão ao seu alcance hoje.

Se anda desesperado por problemas financeiros, amorosos ou de relacionamentos familiares, busque em seu interior a resposta para acalmar-se.

Você é reflexo do que pensa diariamente.

Sorrir significa aprovar, aceitar, felicitar. Então, abra um sorriso para aprovar o mundo que quer oferecer a você o melhor.

Com um sorriso no rosto as pessoas terão as melhores impressões de você, e você estará afirmando, para você mesmo, que está 'pronto' para ser feliz.

Trabalhe, trabalhe muito a seu favor. Pare de esperar a felicidade sem esforços. Pare de exigir das pessoas aquilo que nem você conquistou ainda.

Critique menos, trabalhe mais.

E não esqueça nunca de agradecer.

Agradeça tudo que está em sua vida neste momento, inclusive a dor. Nossa compreensão do Universo ainda é muito pequena para julgar o que quer que seja na nossa vida.

A grandeza não consiste em receber honras, mas em merecê-las.

Se você anda repetindo muito: 'eu preciso tanto de você' ou, 'você é a razão da minha vida' - cuide-se.

É lícito afirmar que são prósperos os povos cuja legislação se deve aos filósofos.

A inteligência é a insolência educada.

Nosso caráter é o resultado de nossa conduta.

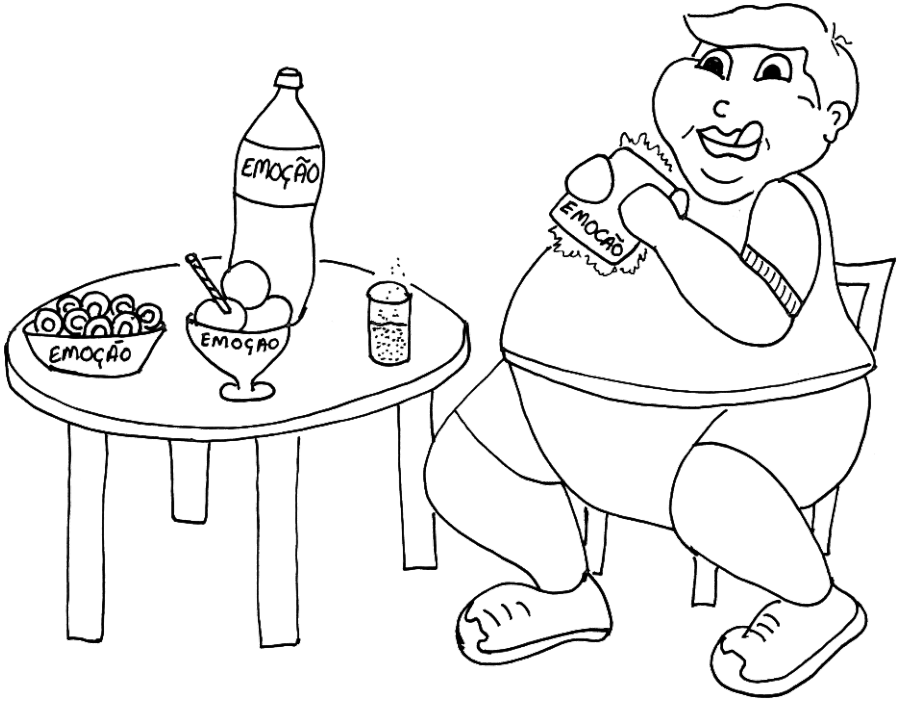
Egoísmo não é amor, mas sim, uma desvairada paixão por nós próprios.

O homem sábio não busca o prazer, mas a libertação das preocupações e sofrimentos.

Ser feliz é ser autossuficiente...

Seja senhor de sua vontade e escravo da sua consciência."

EMOÇÕES:
FREQUÊNCIA E INTENSIDADE



EMOÇÕES: FREQUÊNCIA E INTENSIDADE

Sabemos que, se comermos menos do que o necessário, teremos problemas físicos, mas também nosso corpo nos avisa quando passamos da conta.

Com as emoções também é assim. É preciso reconhecer que determinadas emoções, por vezes, nos afetam em demasia.

Embora possamos contar com a ajuda de cursos, livros, terapeutas, coaches, etc., é fundamental, para darmos avanços, assumir a responsabilidade sobre nossa realidade.

Enquanto não tivermos a clareza de que é possível lidar melhor com nossas emoções, teremos maior dificuldade em ter êxito.

Exemplo: quanto tempo perdemos culpando os outros pelos maus resultados, em vez de buscarmos soluções mais eficientes em nosso trabalho? Quanto tempo perdemos reclamando do clima (que não pode ser controlado por nós) e não buscamos novas alternativas de acordo com o momento?

A intenção de querer melhorar nos faz buscar e atrair boas alternativas, de acordo com o momento de cada um. Todos nós temos um poder pessoal incrível à nossa disposição, que pode e deve ser utilizado.

Os sinais de alerta aparecem quando estamos sendo influenciados com muita frequência por determinadas emoções e/ou também quando a intensidade é desproporcional (de mais ou de menos).

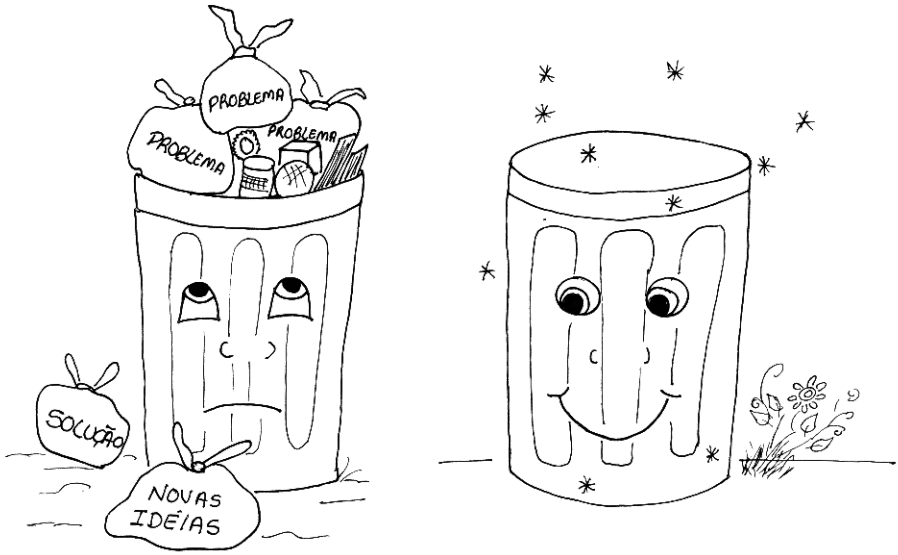
Algumas emoções são básicas e universais - o medo é uma delas. Afinal, sentir medo é bom ou ruim? Isso mesmo: depende! Esta

emoção serve, por exemplo, para manutenção e proteção da vida. Quem não tem medo, tende a ser pouco prevenido ou até mesmo imprudente.

Isto não quer dizer que precisemos ficar "ligadões" 24 horas por dia, pensando que algo de ruim pode acontecer... A ansiedade e a preocupação irão gerar um enorme gasto energético, sem necessidade. É como deixar o ar-condicionado ligado com as janelas abertas. Gasta-se muita energia, mas é pouco eficiente.

"Se estiveres no caminho certo, avança;
se estiveres no errado, recua." ***Lao-Tsé.***

ORGANIZAR E PERDOAR



ORGANIZAR E PERDOAR

Quando decido que vou organizar a gaveta do meu escritório, a cada dia que passa e eu não a arrumo, o assunto me volta à cabeça (puxa, hoje vou arrumar a gaveta...). Na prática, se eu demorar um mês para organizá-la, provavelmente eu terei pensado nisso inúmeras vezes, gerando um desgaste desnecessário de energia.

Quando não perdoamos, acontece mais ou menos a mesma coisa. Ficamos "ligados" a uma questão que nos consome muita energia e gera grande desgaste. Quando perdoamos e arrumamos a gaveta, ficamos "livres" para pensar em coisas boas e saudáveis e, desta forma, usufruímos grande sensação de leveza e alegria (podemos ver no site Wikipédia que o perdão é um processo mental ou espiritual de cessar o sentimento de ressentimento ou raiva contra outra pessoa ou contra si mesmo).

Às vezes não perdoamos, pois algo ou alguém nos faz sentir medo, raiva, tristeza, etc. Mas será, mesmo, que queremos ficar atrelados a essas emoções? Daí a importância de se perdoar frequentemente, caso contrário voltam a mágoa, a raiva, o inconformismo, etc.

Outro aspecto em comum é que para se organizar algo ou perdoar a alguém, não basta ficar só nas palavras. Há uma frase atribuída ao grande mestre espiritual Sathya Sai Baba, que viveu na Índia, nos lembrando de que "mãos que ajudam são mais santas que lábios que oram". Na esfera do perdão também é assim, já que o ato é mais importante que as palavras.

Além disso, em ambos os casos, normalmente não há expectativa de se ter algo em troca, a não ser bem-estar.

Em resumo, podemos direcionar muitas ações para simplificar e organizar diversos aspectos de nossas vidas.

Lembre-se sempre também de PERDOAR E PERDOAR-SE.

Oração do Perdão

Eu perdoo você; por favor, me perdoe.
Você nunca teve culpa,
Eu também nunca tive culpa,
Eu perdoo você; me perdoe, por favor.
A vida nos ensina através das discórdias...
e eu aprendi a amar você e a deixá-lo(a) ir de minha mente.

Você precisa viver suas próprias lições e eu também.
Eu perdoo você... me perdoe, em nome de Deus.
Agora, vá ser feliz, para que eu seja também.
Que Deus o(a) proteja e perdoe os nossos mundos.

As mágoas desapareceram de meu coração e só há Luz e Paz em minha vida.

Quero que você esteja alegre, sorrindo, onde quer que esteja...

É tão bom soltar, parar de resistir e deixar fluir novos sentimentos!

Eu perdoei você do fundo de minha alma, porque sei que você nunca fez nada por mal, e sim, porque acreditou que era a melhor maneira de ser feliz...

Me perdoe por ter nutrido ódio e mágoa por tanto tempo em meu coração.

Eu não sabia como era bom perdoar e soltar; eu não sabia como era bom deixar ir o que nunca me pertenceu.

Agora sei que só podemos ser felizes quando soltamos as vidas, para que sigam seus próprios sonhos e seus próprios erros.

Não quero mais controlar nada nem ninguém.

Por isso, peço que me perdoe e me solte também, para que seu coração se encha de amor, assim como o meu.

Muito obrigado(a)!

Mensagem inspirada por Cristina Cairo, num momento de perdão, SP 05/04/03.

PULANDO ETAPAS

PULANDO ETAPAS

Percebo que hoje em dia muitas pessoas andam querendo pular etapas.

Ter forma física de atleta em apenas um mês de treino. Conquistar um alto cargo numa multinacional, em pouco tempo. Formar-se em um curso superior sem assistir às aulas básicas e necessárias. Plantar e já querer colher, sem respeitar o tempo necessário para o amadurecimento.

E no que tange aos avanços no comportamento humano também!

Muita gente quer se "iluminar" ou ter integridade inabalável da noite para o dia. Inclusive as pessoas me perguntam se ainda não inventaram um comprimido que possam tomar e resolver tudo...

Com esse desejo, tendem somente a valorizar as grandes mudanças comportamentais.

Por que não comemorar os pequenos avanços? De fato, são eles que nos fazem alcançar as grandes mudanças que almejamos. Já dizia Francisco de Assis: comece fazendo o que é necessário, depois o que é possível e, de repente, você estará fazendo o impossível.

Reconheça e comemore os pequenos avanços do dia a dia. Sabe aquela pessoa que o(a) tirava do sério, e hoje você descobriu outra maneira de lidar com ela? Aquela situação que o(a) deixava ansioso(a) e hoje não deixa mais? Aquele dia em que você conseguiu dizer "não" a um compromisso que você não podia ou não queria assumir? Aquela situação desagradável, mas que você conseguiu superar com bom

humor? Esses são os “momentos mágicos” de nosso cotidiano, que devem ser valorizados.

Percebo, neste ponto, que os “insucessos” servem como lição de vida e podemos ir adiante comemorando todo e qualquer avanço.

Se dermos um passo por dia, quanto teremos avançado ao final de uma semana, mês, décadas? Alguns chamam a isso de sabedoria.

“Pensar em fazer grandes coisas é o melhor pretexto para não fazer as pequenas.” *Jacinto Benavente.*

SOU ASSIM MESMO?

SOU ASSIM MESMO?

A maior dificuldade que percebo em adotarmos comportamentos mais saudáveis reside em acreditar que “somos assim mesmo”...

Quer pela arrogância, quando o indivíduo diz que “sou assim e pronto”, ou que “doa a quem doer - esse é meu jeito”, ou que, pela atitude de vitimização ou pela incapacidade de mudar alega que “a mudança climática é que me deixa assim”, ou “é o fulano que me causa isso ou aquilo”, “é minha família”, “meu chefe”, etc. “Não consigo mudar”...

Será mesmo? Vamos ver alguns exemplos:

Digamos que eu acorde normalmente de mau humor. É muito fácil dizer que sou assim mesmo, não é? Mas que tal mudar de atitude e dizer para mim mesmo o seguinte: “Puxa, normalmente tenho acordado de mau humor, mas acho que posso procurar mudar isso. Será que mudar minha alimentação à noite ou de manhã ajudaria? Ou uma leitura edificante? Orar? Atividade física? Mudar o colchão ou a iluminação? Procurar um terapeuta ou um médico? Pesquisar e estudar sobre o assunto?” As alternativas são inúmeras...

E quando você acha que os outros é que têm de mudar? “Não eu, pois eu sou assim mesmo!” E se você respirar fundo antes de “explodir”? E se você não for tão perfeccionista com tudo e com todos? E se você passar a se preocupar mais com valores e propósitos

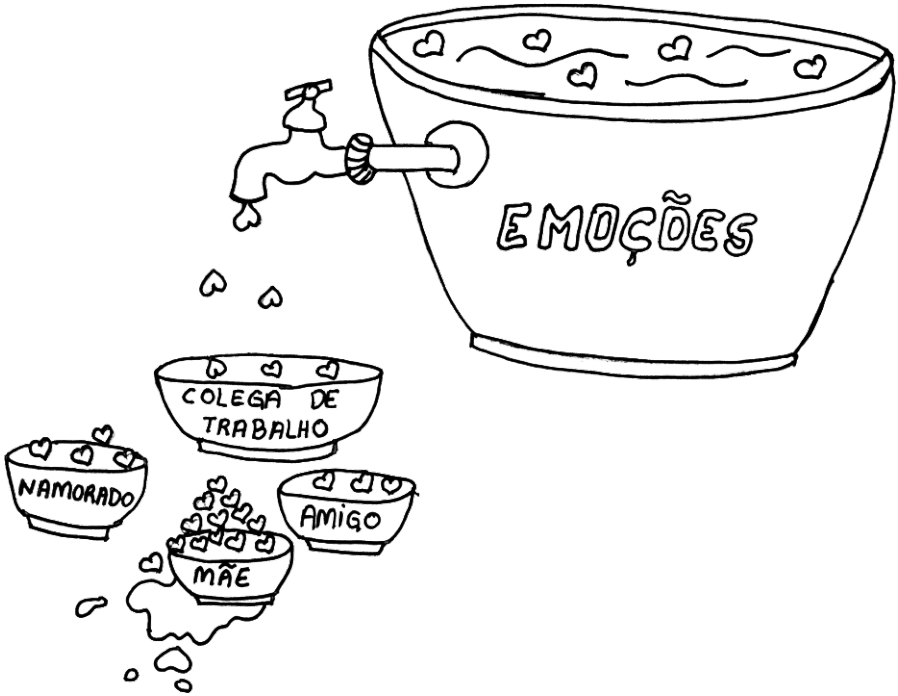
espirituais do que fazer tudo do seu jeito? De novo, há inúmeras alternativas...

Ou seja, você pode ser muito tímido, mas pode mudar; você pode não ter muito dinheiro hoje, mas pode progredir; você pode ser muito ansioso, mas pode lidar com maior equilíbrio no cotidiano. Enfim...

Termino estas conjecturas com uma frase atribuída a ***George Ivanovitch Gurdjieff***:

"A rigidez é boa na pedra, não no homem.
A ele cabe firmeza, o que é muito diferente."

TRÊS PASSOS PARA A CONQUISTA DE MAIOR AUTONOMIA EMOCIONAL



TRÊS PASSOS PARA A CONQUISTA DE MAIOR AUTONOMIA EMOCIONAL

Afinal, devemos expressar livremente todas as emoções ou reprimi-las sempre em favor da razão? Qual destas correntes é a mais adequada?

Sinceramente, eu gosto mais dos grupos intermediários, em que as emoções são vistas como parte natural de nossa natureza humana e não se situam nem num extremo nem no outro.

Sabemos que nossos pensamentos, sentimentos e atos criam a nossa realidade; sendo assim, podemos escolher o que estamos "alimentando" em nosso dia a dia. Desta forma, trata-se de uma questão de foco. Por exemplo: uma pedra no caminho é um problema ou um simples obstáculo a ser superado?

Este é o passo mais importante: o peso que damos aos fatos depende de nossas crenças, percepções e interpretações - e não dos outros.

Precisamos ter maestria na relação conosco mesmos. Joshua David Stone, doutor em Psicologia Transpessoal, sabiamente sugere mantermos uma "alegre vigilância".

Sob esta perspectiva, alimentarmos preocupações, raiva, intolerância, prepotência, ciúme ou felicidade, amor, paz interior, firmeza, autoestima, tolerância é uma questão de opção pessoal.

Para termos mais domínio nessa área, o segredo é o mesmo do qual precisamos para manter uma boa forma física, ou seja, praticar e treinar sempre. Este é o caminho.

Somos as causas e não as vítimas e podemos, então, nos manifestar de forma calma, racional e amorosa, conhecendo mais de nós mesmos e dos outros.

Devemos assumir que a questão é nossa e não dos outros. Lembrando, porém, que as dificuldades podem ser vistas como lições espirituais e servem para nos deixar mais fortes, autônomos e assertivos. A ideia é que sejamos a causa de nossos sentimentos e emoções e não o efeito. Que sejamos mestres e não vítimas.

Outro passo importante é ter preferências e não apegos.

Quando nos apegamos demais às pessoas ou objetos, aumentamos as chances de frustrações. Quem tem preferências em vez de apegos, não fica infeliz quando não consegue o que quer. O apego gera irritação ou melancolia quando as expectativas não são satisfeitas. Não é algo exterior que provoca o sofrimento, mas nosso apego e a obstinação em relação às coisas exteriores. Não é à toa que Buda afirmava que “todo sofrimento provém de nossos apegos”.

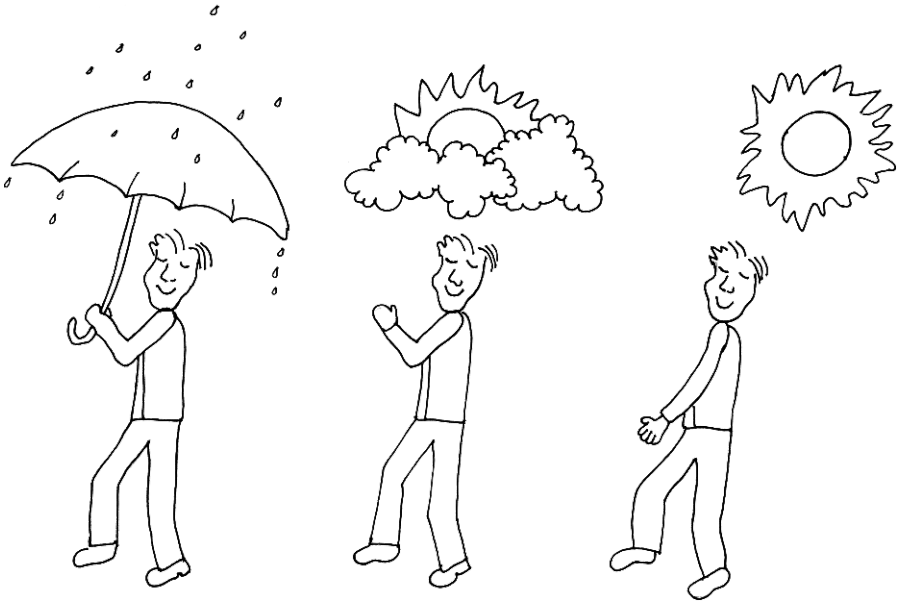
Para concluir, é importante sempre levarmos em consideração a questão da impermanência, ou seja, tudo é temporário e está em constante mutação.

Podemos ver isso muito claramente nos relacionamentos, nos negócios, nas mudanças em nosso corpo; enfim, fecha-se um ciclo e abre-se outro.

Com as emoções também é assim. Alegria e tristeza se alternam. Prova disso é que o eterno Chico Xavier costumava ter em cima de sua cama uma placa com os dizeres: “Isso também vai passar”, lembrando que a vida é feita de momentos.

Desta forma, cabe-nos fazer a nossa parte da melhor forma possível, em todos os momentos.

Aceitar a impermanência nos conforta, melhora nosso índice de aceitação, e também ajuda a termos maior autonomia emocional.



Ricardo Castello Branco

Formado em Ciências Econômicas (Universidade Mackenzie-SP), pós-graduado em Marketing (ICPG-SC), sócio-fundador da empresa Ousar Empresarial Ltda. Promove e ministra, desde 2001,cursos sobre Eneagrama e Padrões de Comportamento. Credenciado como Certified Personal and Executive Coach - por sua formação em Coaching - Você 360º pela Escola de Eneagrama Khristian Paterhan. Formação em Coaching, Mentoring e Holomentoring Isor pelo Instituto Holos. Formação Open Doors Practitioner em PNL pela Four Training & Instituto Napoleon Hill. Certificação Internacional em Coaching com Andrea Lages pela Lambent do Brasil.

Ousar Empresarial Cursos Ltda

47 3028-9229 / 99982-0926

ricardo@ousar.com.br

www.ousar.com.br