



Gestão da Emoção

AUGUSTO CURY

Inteligência Multifocal

TEORIA DA INTELIGÊNCIA MULTIFOCAL

“Quando a gente acha que tem todas as respostas, vem a vida e muda todas as perguntas”.
– Fernando Veríssimo

Pensávamos que conhecimento intelectual seria suficiente para enfrentarmos os desafios de nossa jornada, que nossas habilidades técnicas seriam suficientes para garantir nosso sucesso acadêmico e profissional, mas eis que o mundo nos lança novos desafios.

A cada dia, percebemos a necessidade de resolver problemas cada vez mais complexos.

Existem profissionais com competências técnicas altamente desenvolvidas e inteligentes, do ponto de vista cognitivo e cultural, mas podem ser ineficazes em suas habilidades de se relacionar, de suportar frustrações e lidar com suas próprias emoções. **As habilidades emocionais são completamente diferentes das habilidades técnicas.** Cada vez mais trabalhamos em equipe, interagimos com pessoas e tomamos decisões a partir de tarefas coletivas. A inteligência como foi concebida primeiramente, focada nos aspectos cognitivos, já não dá conta de nossas demandas.

Mas o que é inteligência?

Os psicólogos Alfred Binet e Théodore Simon, em 1905, criaram o Teste de Binet-Simon com o objetivo de medir a inteligência da criança por meio das habilidades linguísticas e matemáticas, os primeiros testes de QI – Quociente de Inteligência.

Gardner, em 1983, amplia essa visão, trazendo o conceito das inteligências múltiplas. Segundo esse autor, existem as inteligências:

1 lógico-matemática: é a capacidade de realizar operações numéricas e de fazer deduções.

2 Linguística: é a habilidade de aprender idiomas e de usar a fala e a escrita para atingir objetivos.

3 Espacial: é a interpretação e criação de imagens visuais e à imaginação pictórica.

4 Cinestésica: é capacidade de controlar os movimentos corporais, manter o equilíbrio por meio do corpo.

5 Interpessoal: é a habilidade de entender as intenções e os desejos dos outros por meio das relações.

6 Intrapessoal: é a habilidade de conhecer a si mesmo, identificando os próprios sentimentos, motivações e desejos.

7 Musical: é a habilidade de produzir, compreender e identificar os diferentes tipos de som, reconhecendo padrões tonais e rítmicos.

8 Naturalista: é a habilidade de conhecer e compreender o mundo natural.

9 Existencial: ou inteligência espiritual ou transcendental, se refere a habilidade de questionar o propósito da própria existência, como o sentido e o desígnio da vida.

Goleman, em 1995, faz importantes contribuições ao trazer o conceito de inteligência emocional e a relação de suas habilidades com as capacidades de liderança, organização de grupos e resolução de conflitos. disfarces.

Saiba mais:



Inteligências Múltiplas: A Teoria na Prática, Howard Gardner, editora Artmed.

Augusto Cury, em 1999, oferece uma significativa contribuição ao entendimento sobre a inteligência, pois a define não somente como habilidades a serem trabalhadas, mas como a capacidade do Eu de ser o gestor da mente, estabelecendo um ambiente psíquico saudável e favorável para a ressignificação das experiências na memória, o gerenciamento dos pensamentos e da emoção, promovendo, assim, o desenvolvimento das demais inteligências/habilidades.

INTELIGÊNCIA MULTIFOCAL x INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Enquanto a Inteligência Emocional aborda apenas a emoção, a Teoria da Inteligência Multifocal vai além.

A Inteligência Multifocal estuda a construção da inteligência, ou seja, o nascedouro das ideias, a construção das cadeias de pensamentos, a formação dos arquivos intrapsíquicos da memória, a leitura da memória pelos fenômenos intrapsíquicos, os tipos fundamentais de pensamentos, sua natureza, seus limites, alcance e práxis, o processo de interpretação e a construção do Eu como gestor do universo psíquico.

Mas por que é importante esse estudo?

Vamos ampliar um pouco nossa reflexão a respeito?

- VOCÊ PENSA APENAS O QUE DESEJA PENSAR?
- QUANTAS VEZES VOCÊ DESEJA NÃO PENSAR EM UM DESAFETO, E PENSA?
- QUANTAS VEZES VOCÊ NÃO QUER PENSAR EM ALGUÉM QUE TE OFENDEU, E PENSA?
- QUANTAS VEZES VOCÊ NÃO QUER SOFRER PELO FUTURO, MAS SOFRE?
- QUANTAS VEZES VOCÊ DESEJA TER UMA MENTE MAIS TRANQUILA?

Esses fatos nos fazem parecer escravos, ruminando críticas, ofensas, mágoas e injustiças. Quantas pessoas são presas por fobias, tornando-se escravas vivendo em sociedades livres?

SE VOCÊ PENSA O QUE NÃO DESEJA PENSAR... QUEM PENSA?

A Teoria da Inteligência Multifocal retrata esse processo, fornecendo técnicas para a gestão dos pensamentos perturbadores e emoções tóxicas, prevenindo transtornos psíquicos. Contudo, é importante ressaltar que as este curso não substitui a terapia presencial, mas pode ser utilizado para complementá-la, dando condições para que seu Eu diariamente discorde, impugne, confronte cada pensamento perturbador, como um advogado de defesa faz. Consequentemente, você obterá condições de se tornar autor da sua própria história!

As ferramentas de Gestão da Emoção que você aprenderá ao longo de todo nosso treinamento têm a ver com mudança de pensamentos e com elas conseguirá transformar hábitos não saudáveis em hábitos inteligentes.

Sabemos que muitos falham em querer mudar seu comportamento, pois querem mudar primeiro por fora, sem entender que desse modo fracassarão.

Só é possível mudar um comportamento se mudar primeiro a forma de pensar.

“Nos bastidores da mente humana existe um mundo a ser descoberto: um mundo cheio de riquezas e maravilhosas possibilidades. Procurar conhecer este fascinante território é uma aventura indescritível, uma viagem importante e superinteressante. A mente é onde o ser humano tem a oportunidade de caminhar pelas avenidas do seu próprio ser.”
– Augusto Cury

No entanto, só é possível mudar a forma de pensar se mudar primeiro a forma de olhar – precisamos desenvolver um OLHAR MULTIFOCAL.

Olhar de forma multifocal é olhar um único Fenômeno sob múltiplos ângulos, percebendo diferentes nuances da realidade, abrindo nossa mente para múltiplas leituras de mundo, ampliando assim, as possibilidades de interpretação e de uma decisão mais assertiva e eficaz.

Quem tem um olhar multifocal pensa de forma multifocal. Por outro lado, quem olha de forma unifocal, tem apenas uma perspectiva, um ponto de vista, pensa de forma unifocal.

DIFERENÇAS DE RACIOCÍNIO UNIFOCAL E MULTIFOCAL:

Pessoa com Raciocínio Unifocal	Pessoa com Raciocínio Multifocal
<ul style="list-style-type: none">• Diante de um evento, enxerga por um único ângulo, não percebendo as variáveis e, por isso, são rápidos em julgar.	<ul style="list-style-type: none">• Diante de um evento, enxergam por múltiplos ângulos, fazem perguntas, avaliam o contexto e as variáveis, analisando o todo, sendo criterioso ao emitir uma opinião.
<ul style="list-style-type: none">• Não questiona, geralmente, suas verdades, irrita-se quando confrontado, não aceita outras opiniões.	<ul style="list-style-type: none">• Questiona suas verdades, desenvolve capacidade de autocrítica, de expor e não impor suas ideias.
<ul style="list-style-type: none">• Não pensa nas consequências de suas atitudes, porque são reféns de suas crenças e valores.	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolvem a capacidade de pensar antes de agir e reagir, buscando equilibrar a razão com a sensibilidade, e a emoção com a capacidade crítica.
<ul style="list-style-type: none">• Seja pelo excesso de lógica ou pela hipersensibilidade emocional, não sabe se colocar no lugar dos outros.	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolve empatia para se colocar no lugar do outro, busca compreender o ponto de vista do outro.
<ul style="list-style-type: none">• Por todos os motivos expostos acima, o tipo de raciocínio que desenvolve é simples, excluindo variáveis e complexidades, sendo passível de interpretações distorcidas.	<ul style="list-style-type: none">• Por desenvolver uma visão multifocal possui um raciocínio complexo sobre o mesmo fenômeno e, por isso, diminui as probabilidades de interpretações distorcidas, equivocadas e decisões apressadas.

Para desvendar esse universo psíquico e praticar o olhar multifocal, propomos que continue sua viagem para dentro de si.

Todas as suas vivências desde que estava no útero materno, foram registradas em seu córtex cerebral pelo biógrafo RAM – Registro automático

da memória. E todos esses arquivos, positivos ou negativos, conscientes ou inconscientes, não podem ser apagados e, portanto, influenciam nossa forma de ver a nós mesmos e o mundo ao nosso redor, determinando nossa forma de agir e reagir diante das situações do dia a dia. Para reeditar as Janelas traumáticas de nossa memória, precisamos conhecer a nós mesmos.

FERRAMENTA: QUEM SOU EU?

Escolha um local tranquilo, no qual não seja interrompido(a), respire profundamente e viaje no mundo de seus pensamentos e emoções. Leia e busque refletir profundamente sobre cada uma das questões abaixo e escreva suas percepções.

1. Quem sou eu hoje? (Você, hoje, é fruto de todas as suas experiências de vida. Todas as lágrimas derramadas, os sorrisos e afetos trocados, fracassos e sucessos, construíram sua personalidade.)

2. O que é realmente importante para mim? (Pense no que lhe motiva a acordar todos os dias, aquilo que você não renuncia de forma alguma, que te o dói só em pensar em perder.)

3. Quais as minhas maiores conquistas? (O que você já conquistou em sua vida com seu esforço? Identifique as emoções que sentiu no momento dessas conquistas. Identifique como se sente hoje.)

4. O que aprendeu com suas conquistas? (Identifique quais aprendizados teve, quais fatores fizeram diferença para atingir o sucesso desejado?)

5. Quais as minhas maiores perdas ou frustrações? (Nossa vida é repleta de altos e baixos, de sucessos e fracassos, que proporcionam inúmeras aprendizagens. Identifique as emoções que sentiu no momento dessas conquistas. Identifique como se sente hoje.)

6. O que aprendeu com suas perdas ou frustrações? (Identifique quais aprendizados teve com essas situações.)

7. Qual a minha busca? (O que motivou você a fazer o curso que mudará sua forma de ver a si mesmo e aos outros? O que você espera atingir no final deste intensivo treinamento?)

8. O que me impede ou atrapalha para atingir meus objetivos? (Identifique seus pontos fracos e limitações, que possam lhe impedir ou atrapalhar nesta jornada.)

9. Quais fortalezas que possuo que podem contribuir para atingir meus objetivos? (Identifique seus pontos fortes, seus diferenciais e habilidades que o(a) ajudarão nesta jornada.)

10. De 0 a 10 como está meu comprometimento com o curso nestes dois primeiros dias? O que você pode fazer para melhorar ainda mais?

DESAFIO AGE: 2º DIA

Seu desafio é, além de continuar praticando o Silêncio Proativo, olhar para você e analisar de forma crítica suas conquistas pessoais. A proposta é que escreva por 21 dias, a partir de hoje, as mudanças que percebe em você a cada dia de treinamento e prática do curso Gestão da Emoção.

Lembre-se de que as grandes mudanças são frutos de pequenos passos.

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

i hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?

O que conquistei hoje? O que percebo de diferente em mim?



age