

PRATIQUE SUA MUDANÇA



O INCONSCIENTE
LEVARÁ VOCÊ AO
SEU DESTINO!

PAULO DOMINGUES

**O INCONSCIENTE LEVARÁ
VOCÊ AO
SEU DESTINO!**

PRATIQUE SUA MUDANÇA

Todos os direitos reservados ao autor
www.psicologopaulodomingues.com.br
contato@psicologopaulodomingues.com.br

Publicado pela Editora Laços Ltda.
www.editoralacos.com.br
kendi.editoralacos@gmail.com

PAULO DOMINGUES

**O INCONSCIENTE LEVARÁ
VOCÊ AO
SEU DESTINO!**

PRATIQUE SUA MUDANÇA

1ª EDIÇÃO

São Paulo
Brasil
2024



Copyright © 2024 Paulo Domingues
Título: O inconsciente levará você ao seu destino!
Subtítulo: Pratique sua mudança

Primeira impressão 2024

Publisher: Kendi Sakamoto, Ph.D.
Revisão: Paulo Domingues
Imagem da Capa: Canva.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Domingues, Paulo
O Inconsciente levará você ao seu destino! :
pratique sua mudança / Paulo Domingues. -- 1. ed. --
São Paulo : Ed. do Autor, 2024.

Bibliografia.
ISBN 978-65-00-98312-8

1. Autoajuda 2. Destino 3. Inconsciente
4. Mudança de atitude I. Título.

24-203941

CDD-154.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Inconsciente : Psicologia 154.2

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

ÍNDICE

Prefácio -	6
Introdução –	9
O que armazenamos em nossas mentes -	15
Atitudes -	23
Paradigmas -	29
Aspectos do inconsciente a serem considerados -	33
A influência do inconsciente -	40
O que o inconsciente registra com frequência -	45
As partes da pessoa -	50
A imaginação e o inconsciente -	57
Cinco coisas que influenciam positivamente seu inconsciente -	62
A autoimagem e o inconsciente -	66
O significado dos temperamentos no inconsciente -	77
Você quer conhecer qual é o seu temperamento? –	90
Vamos preencher o questionário e descobrir? -	93
Referências bibliográficas,	102

PREFÁCIO

Há muitos anos, eu tive a oportunidade de ler um livro que me chamou atenção pelo conteúdo apresentado, e que me inspirou a escrever sobre o tema. O livro se intitulava “Como Vencer a Depressão” de autoria de Tim LaHaye (escritor, psicólogo, palestrante e pastor), publicado pela primeira vez em 1974, em inglês, e impresso pela Editora Vida, sete vezes em português até 1997. Encontrei um exemplar deste livro na biblioteca de uma igreja cristã, na qual era encarregado e tinha a função de organizá-la e oferecer seus livros como possível leitura aos demais membros. O que me levou a interessar por este livro é que tinha passado por vários episódios de depressão e o conteúdo apresentado me pareceu oportuno naquele momento. Mas, como psicólogo, duvidei das técnicas de autoajuda por achar que seriam soluções temporárias. De qualquer forma, solicitei um exemplar deste livro a editora, que gentilmente me venderam o último livro em estoque editado no Brasil, e durante muito tempo guardei este livro por achar que havia algo mais a aprender com ele, até que resolvi relê-lo com mais cuidado, para entender melhor sobre o seu conteúdo já que passei, posteriormente, por mais alguns períodos de depressão. Então, pesquisando pela internet e lendo alguns livros

sobre o assunto, produzi uma coletânea de informações que englobavam; os conhecimentos, experiências e estudos realizados em minha vida profissional com os conteúdos deste livro. Com uma visão um pouco mais clara sobre o assunto, cheguei até a realizar algumas palestras sobre o tema deste livro, tendo também a oportunidade de sentir as reações dos participantes e refletir mais sobre a validade do conteúdo exposto. Eu entendo que ainda estou muito longe de se chegar a uma conclusão, mas de qualquer forma, creio ter dado mais um pequeno passo.

Gostaria de deixar claro ao leitor que, embora tenha iniciado este texto comentando sobre a depressão, não é minha intenção aqui escrever mais do que o necessário sobre este assunto.

Agradeço a Taís Domingues, minha filha e terapeuta apometra, que me incentivou a reescrever este livro, original de minha autoria; “Automotivação, utopia ou realidade?” escrito em 2015 - FDN, acrescentando a ele novas informações baseadas em minhas experiências como psicoterapeuta comportamental.

O autor

INTRODUÇÃO

Antes de iniciarmos o assunto proposto, gostaria que começássemos refletindo sobre uma pequena parábola. Esta parábola descreve como um mestre, através de um exemplo prático, tenta ajudar um jovem aluno a reconhecer o seu real valor.

O título desta história é “O anel do Professor” e a narração é a seguinte:

– Professor, eu me sinto um inútil. Não tenho força alguma. Dizem-me que não sirvo para nada, que sou lerdo, um completo idiota. Ajude-me, por favor.

O professor, sem olhá-lo, disse-lhe:

– Sinto muito, meu jovem. Você me pegou num dia ruim. Estou tentando resolver um sério problema. Volte outra hora, por favor.

Quando o jovem já ia saindo, o professor lhe propôs.

– Bem, se você me ajudasse eu poderia resolver o meu problema mais rápido, daí a gente poderia conversar.

– Claro professor, gaguejou o jovem bastante inseguro.

O professor tirou um anel que usava no dedo pequeno e disse ao garoto.

– Monte meu cavalo e vá até o mercado vender este anel, pois preciso pagar uma dívida, mas, por favor, não venda por menos de

uma moeda de ouro. Vá correndo e volte o mais rápido que puder. Mal chegou ao mercado, o jovem começou a oferecê-lo a todos que encontrava. Eles olhavam com algum interesse, mas quando o jovem dizia quanto pretendia pelo anel, eles riam e viravam-lhe as costas ignorando-o. Somente um velhinho, vendo o sofrimento do rapaz, foi simpático com ele e lhe explicou que uma moeda de ouro era muito dinheiro por aquele anel. Outro tentando ajudar chegou a lhe oferecer uma moeda de prata e uma xícara de cobre, mas o jovem seguindo as orientações do seu professor recusou a oferta. Abatido pelo fracasso, montou novamente no cavalo e muito triste, voltou para a casa do professor. Chegou mesmo a desejar ter uma moeda de ouro e comprar aquele anel, mesmo que não valesse tanto, somente para ajudar seu mestre. Ao entrar na casa, relatou:

– Sinto muito professor, não consegui vender o anel. É impossível conseguir o que o senhor está pedindo por ele.

Talvez eu possa conseguir duas ou três moedas de prata, mas não mais que isso. Não podemos enganar ninguém sobre o valor deste anel.

– Você tem razão meu amiguinho, disse o professor. Antes de tentar vender o anel, deveríamos primeiro saber seu real valor. Não

queremos enganar ninguém, nem ser enganado, não é mesmo?

– Por favor, faça-me mais uma coisa. Monte novamente no cavalo e vá até o joalheiro, quem melhor do que ele para saber o valor deste anel? Diga-lhe que eu quero vendê-lo e pergunte quanto ele pode ofertar, mas atenção meu amiguinho, não importa o quanto ele ofereça, não venda o anel ao joalheiro. Apenas pergunte o valor do anel e o traga de volta.

Ainda tentando ajudar seu professor, o jovem foi até o joalheiro e lhe deu o anel para examinar. O joalheiro então lhe disse:

– Diga ao professor que, se ele tem pressa em vender o anel, não posso lhe dar mais do que oito moedas de ouro.

– Oito? Replicou o jovem.

– Sim, posso chegar a lhe oferecer até dez moedas, mas só se o professor não tiver pressa.

O jovem, emocionado, correu até a casa do professor e contou-lhe tudo.

– Oito moedas de ouro, uau! Exclamou o professor, e rindo zombou.

– Aqueles homens no mercado deixaram de fazer um bom negócio, não é mesmo?

– Sim professor, concordou o menino todo empolgado.

– Então professor! Perguntou-lhe o menino. O senhor vai vender o anel por oito ou por dez moedas?

– Não vou vendê-lo, respondeu ele, fiz isso apenas para que você entenda uma coisa.

– Você, meu jovem, é como esse anel, uma joia valiosa e única. Mas, somente pessoas sábias podem avaliar seu real valor. Ou você pensava que qualquer um poderia avaliá-lo corretamente? Não! Não importa o que digam de você, o que importa é o seu real valor. E, dizendo isso, colocou seu anel de volta no dedo.

Concluindo a parábola: Todos nós somos como esta joia, únicos e valiosos. Infelizmente, passamos a vida andando por vários mercados, barateando nosso próprio valor, pretendendo que pessoas mal preparadas nos valorizem. Ninguém deveria ter o direito de nos forçar a sentirmos inferiores sem o nosso consentimento. Todos nós deveríamos aceitar o fato de que temos os nossos pontos fortes e encarar que temos ainda, pontos a serem desenvolvidos. Basta que saíamos a procura das oportunidades ou que elas apareçam espontaneamente em nossas vidas. Se, ao encontrá-las estivermos preparados para estas mudanças, poderemos alcançar o sucesso que tanto esperávamos.

Neste livro exporei também que, não adianta somente saber que precisamos *mudar*, será preciso mais do que isto para se chegar ao topo da pirâmide. Precisaremos de caminhos para se alcançar este objetivo. E será sobre isto que iremos comentar nas próximas páginas.

O QUE ARMAZENAMOS
EM NOSSAS MENTES

Gostaria de iniciar nossa reflexão utilizando duas frases que servem como postulados para mim:

“Nós fazemos coisas que, na maioria das vezes, acreditamos e valorizamos.” -Paradigmas

“Tudo quanto a nossa mente possa conceber, para nós, é real e verdadeiro.” -Imaginação

As nossas experiências aprendidas durante nossas vidas, somadas às já existentes registradas em nossas mentes (comentarei mais a frente) é que irão direcionar o rumo de nossa história. Às mudanças são necessárias. De tempos em tempos elas acontecem. Se não mudarmos, o tempo mesmo se encarregará de fazê-las, mas, à sua revelia e é este o nosso foco. Ou você muda ou será mudado. Todos nós poderemos alcançar as mudanças tão necessárias para dirigir as próprias vidas. Mas sabemos também, por um infortúnio, que nem todos terão as mesmas chances e oportunidades ou tempo necessário para isto. Acredito que a pessoa, depois de analisar sua própria vida, reconhecendo suas crenças e valores, logo irá perceber que foi dirigido e condicionado a assumir comportamentos previsíveis. Por isto posso até

inferir, sem medo de errar, nesta afirmação; “Nós somos, em grande parte, previsíveis em nossos comportamentos”, isto deixando de lado a parte instintiva, característica principal dos animais, insetos e várias outras espécies de vida. Por isto muitos profissionais na área comportamental procuram fazer uma análise de antecedentes do indivíduo antes de contratá-lo numa empresa ou na área da saúde, fazer uma anamnese para identificar certos tipos de doenças. Na maioria das vezes, estes conhecimentos auxiliam no diagnóstico de comportamentos futuros, inclusive certos sintomas de doenças psicológicas. Não muito comum também, alguns criam uma “farmacinha” própria no seu ambiente sem precisar de um profissional; médico, psiquiatra ou psicólogo para diagnosticar. Por vezes esta “farmacinha” até dá bons resultados para a cura de pequenos males e até diagnóstico dos “por quês” de certos comportamentos indesejáveis, fazendo alguns comentários lidos em revistas vendidas em bancas de jornal. Esta análise conhecida como *psicologia popular*, até auxiliam algumas pessoas no seu dia a dia.

Acredito que certas doenças ditas como “doenças do século”, criadas pelas exigências e necessidades humanas, poderão ser mais bem conduzidas, como por exemplo; a *depressão e o*

estresse, quando utilizarmos com frequência os passos que pretendo demonstrar e analisar aqui com os leitores. O “*distresse*”, conhecido como o *mau estresse*, é uma doença que precede a depressão, segundo estudos sobre as doenças do século (Dr. Paulo Galdêncio – Psiquiatra) e é, a que mais afeta as pessoas em nossos dias. Alguns sintomas da *depressão* aparecem principalmente pelas *circunstâncias*, sendo alguns deles: *posses materiais ou posição* que se ocupa na vida. Interessante é observar que, todos são alvos, tanto ricos como pobres, e foi constatado também que pessoas que possuem um nível intelectual mais elevado, são mais vulneráveis a esta doença. Existem outros fatores causadores do estresse e da depressão como a ação dos neurotransmissores, mensageiros químicos que controlam as emoções, a *serotonina* e a *norepinefrina*, e que afetam a nossa motivação. Mas vamos mencionar neste livro métodos que nos levam a refletir e ter uma ação sobre eles, reduzindo assim os efeitos negativos destes neurotransmissores endógenos. Gostaria de colocar aqui, uma frase de um psiquiatra americano que achei pertinente; “Parece que estamos morrendo de fome de felicidade a maior parte do tempo”. Para a maioria das pessoas, *felicidade* é uma mercadoria rara que, como veremos,

depende mais da *atitude mental* que das circunstâncias. Vou contar uma história para ilustrar, talvez muitos já a conheçam, “O Elefante do circo”, e que se encaixava perfeitamente ao conteúdo deste livro e diz o seguinte:

Quando eu era criança me encantavam os circos e do que eu mais gostava eram os animais. Também a mim, como a outras pessoas, como fiquei sabendo mais tarde, chamava a atenção o *elefante*. Durante o espetáculo, o enorme animal fazia demonstrações de peso, tamanho e força descomunal. Mas, depois de sua atuação e até um segundo antes de entrar em cena, o elefante permanecia preso, quieto, contido somente por uma corrente que aprisionava uma de suas patas a uma pequena estaca encravada no solo. Sem dúvida alguma, à estaca era só um pedaço de madeira, apenas enterrado a alguns centímetros na terra. E, ainda que a corrente fosse grossa e poderosa, me parecia óbvio que esse animal, capaz de arrancar uma árvore com sua própria força poderia, com facilidade, arrancar à estaca e fugir. O mistério é evidente! O que o mantém, então? Por que não foge? Quando eu tinha nove ou dez anos, eu desconfiava da sabedoria dos adultos.



Perguntei, então, a um professor, um padre e um tio sobre o mistério do elefante. A explicação que recebi foi que o elefante não escapava porque era amestrado.

Fiz, então, uma pergunta óbvia:

– Se é amestrado por que o prendem?

Não me recordo de haver recebido nenhuma resposta coerente!

Com o tempo, me esqueci do mistério do elefante e da estaca. Somente recordava quando me encontrava com outros que também se haviam feito a mesma pergunta. Há alguns anos descobri que, por sorte minha alguém havia sido bastante sábio para encontrar a resposta: O elefante do circo não escapa porque tem permanecido atado à estaca desde muito, muito pequeno! Fechei os olhos e imaginei o pequeno

recém-nascido sujeito à estaca. Tenho certeza de que, naquele momento, o elefantezinho puxou, forçou, tratando de soltar-se. E, apesar de todo o esforço, não pôde fazer. A estaca era certamente muito forte para ele. Poderia jurar que dormiu esgotado e que no dia seguinte voltou a tentar, e no outro que se seguiu. Até que um dia, um terrível dia para sua história, o animal aceitou sua impotência e se resignou ao seu destino. O elefante, enorme e poderoso que vemos no circo não escapa porque crê realmente, que não pode. Ele tem o registro e a recordação de sua impotência, daquela impotência que sentiu pouco depois de nascer. E o pior é que jamais voltou a questionar seriamente esse registro.



Jamais, jamais voltou a colocar à prova a sua força outra vez.

Moral da história:

Vivemos crendo que um montão de coisas “não podemos” simplesmente porque, alguma vez, quando éramos crianças, tentamos e não conseguimos. Fazemos, então, como o elefante: gravamos em nossa memória: “Não posso... não posso, nunca poderei...” Crescemos carregando essa mensagem, que impusemos a nós mesmos, e nunca mais voltamos a tentar. Quando muito, de vez em quando sentimos as correntes, fazemos soar o seu ruído, ou olhamos com os cantos dos olhos à estaca e confirmamos o estigma: “Não posso e nunca poderei”

Então podemos afirmar que, muitos dos nossos comportamentos estão relacionados com experiências passadas, sejam aprendidas ou inatas, inconsciente coletivo como relata Jung, e que influenciam o rumo de nossas histórias de vida. *A única maneira de tentar de novo é colocar muita determinação e propósito em nossa mente!*

ATTITUDES

Por que tanto interesse pelo estudo das atitudes?

Um dos motivos está mencionado em uma teoria definida por um dos consagrados autores brasileiros, Aroldo Rodrigues, psicólogo social: “O conhecimento das atitudes de uma pessoa em relação a determinadas situações permite que se façam inferências acerca de seu comportamento, constituindo-se bons preditores de comportamentos.”

De fato, constatamos com frequência que o inverso também é verdadeiro. Isto é, observando como a pessoa age em determinadas situações poderemos inferir sobre o que ela pensa a respeito de tal assunto. Eu posso até afirmar que: “A *atitude* é a própria expressão da *força motivadora* para a *ação*”. Usarei neste momento, somente como ilustração, alguns relatos pessoais.

“Se soubermos que uma pessoa é favorável ao catolicismo, poderemos prever com alta probabilidade de acerto que: provavelmente vá a igreja algumas vezes ao ano, respeita dias santos, procura batizar seus filhos na igreja católica, etc.”

As *atitudes* nos ajudam a formular ideias mais condizentes com a nossa realidade e protegem o nosso “Eu”, mantendo-o mais equilibrado e

nos desviando de conhecimentos indesejáveis. Reconhecemos mais rapidamente as coisas de que gostamos e queremos e rejeitamos outras que não pertencem ao nosso mundo aceitável. As *atitudes* servem também como “base” para diversas situações sociais como criar um círculo de amizades ou afastar-nos de certas pessoas ou grupos indesejáveis.

Algumas das nossas *atitudes* são adquiridas através de experiências individuais, ficando mais difícil uma normatização de alguns comportamentos. Muitos são os esforços na área social, sejam eles através de comunicação em massa, ações educacionais ou governamentais, para tentar direcionar certas *atitudes* e que visam promover o bem-estar *social* ou desestimulando certos comportamentos. Mas qualquer atividade que vise à promoção do bem-estar, seja individual ou coletiva, necessariamente passará por um processo de *mudança de atitude*. As *atitudes* envolvem o que as pessoas *pensam e sentem*, como elas gostariam de se comportar. Os *comportamentos* não são apenas determinados pelo que as pessoas gostariam de fazer, mas também pelo que elas pensam que devem fazer, isto é, normas sociais aceitas, *hábito*, e esperando sofrer as consequências de seu comportamento se não seguirem certos padrões

atitudinais. Aroldo Rodrigues, psicólogo social, diz que as crenças, preconceitos e discriminação são componentes da atitude e a desmembrou em *cognitivo*(conhecimento) que se soma aos componentes *afetivos*(sentimentos) e *comportamentais* – que é um estado de prontidão à ação. Cabe aqui diferenciar “*atitude*” de “*comportamento - observável*”. Embora a *atitude* seja considerada uma resposta, as vezes ela não é explícita e não chega a ser um *comportamento observável* como é conceituado em uma corrente da psicologia Behaviorista, mas uma forma de pensar.

Dentro da análise dos psicólogos sociais, as *atitudes* passam a ser muito importante para a análise da personalidade, tanto que, influenciam na maneira de perceber a realidade e na aprendizagem - as pessoas aprendem mais rapidamente e retém por mais tempo as informações quando os conteúdos aprendidos são mais coerentes com suas próprias *atitudes*. E sem dúvida alguma a *atitude* é um elemento indispensável à compreensão do fenômeno psicológico da motivação.

Vamos analisar por um momento, este gráfico criado por especialistas comportamentais da área organizacional que se referem a motivação.



Tempo e dificuldades envolvidas na realização de mudanças.

Quando observamos este gráfico percebemos que as atitudes passam a figurar dentro de todo o processo de mudanças e que seguem regras ou normas para que se manifestem as mudanças comportamentais, seja individual, seja grupal. Constatamos então que o *tempo* interfere na *mudança de atitude*, e que estão associadas as nossas *atitudes cognitiva, afetiva e comportamental*. Resumindo, é o que pensamos, o que sentimos e o que fazemos. Por isto até posso

entender quando este ditado popular é mencionado: “Com o passar do *tempo*, tudo se resolve”. Constatamos também que alguns psicólogos clínicos se baseiam nas *atitudes* e trabalham com elas, pois o fato de possuímos determinadas atitudes influencia em nossa maneira de perceber a realidade dando caminhos no processo terapêutico. Exemplo disto, são os psicólogos da linha comportamental; terapia cognitivo comportamental e terapia do esquema, que se utilizam como técnica de abordagem a análise do; cognitivo, afetivo e comportamental, obtendo assim grandes resultados. Sabemos também que estas técnicas de abordagens são as mais inovadoras no momento. Seja qual for a área de atuação, a *atitude* é um componente que não poderemos deixar de lado.

PARADIGMAS

Se recorrermos ao dicionário, encontraremos definições como esta:

“Paradigma é um modelo, padrão de regras, segundo as quais as pessoas procuram solucionar seus problemas e obter sucesso.”

Os paradigmas também são considerados por muitos como um sistema de regras e regulamentos que representam basicamente duas coisas:

1. estabelece limites; e
2. determina como se comportar dentro destes limites para alcançar sucesso e solucionar problemas.

Trabalhar dentro dos nossos paradigmas é confortável, mas quando precisamos mudá-los para atingir resultados, aí verificamos o quanto é difícil porque teremos que mexer em alguns valores e crenças. E a dificuldade será ainda maior porque, alguns deles se encontram dentro do *inconsciente coletivo*, segundo o psiquiatra Jung. Até chegaremos a conhecer alguns dos nossos paradigmas porque é: um conjunto de crenças e valores aprendidos e transmitidos através dos tempos. Mas muitos estão

submersos em nosso *inconsciente coletivo* na qual não temos fácil acesso, apesar de todo o nosso esforço pessoal. Somente através de uma psicoterapia é possível se chegar mais próximo do inconsciente coletivo.

Em seu livro “Como Vencer a Depressão”, Tim LaHaye menciona que: “A menos que o indivíduo esteja disposto a encarar o fato de que sua atitude mental para com as circunstâncias, e não as circunstâncias em si mesmas, é que causam sua infelicidade e depressão, em minha opinião ele não terá cura”.

Uma frase de Hugh Downs reflete o mesmo pensamento: “uma pessoa feliz não é uma pessoa num conjunto de determinadas circunstâncias, e sim uma pessoa com um conjunto de determinadas atitudes.”

Jung mencionou que um dos estágios nas suas psicoterapias se refere à transferência de imagens impessoais, e disse o seguinte: “... o objetivo é desprender a consciência do objeto para que o indivíduo não coloque mais a garantia de sua felicidade ou mesmo de sua vida em fatores externos, quer se trate de pessoas, ideias ou circunstâncias, mas sim que ele tome consciência de que tudo depende do fato dele alcançar ou não o tesouro. Se a posse desse ouro surge ao nível da consciência, então o centro de

gravidade passa a estar no indivíduo, e não mais no objeto do qual era dependente. Atingir tal condição de desprendimento é o objetivo das práticas orientais e de todos os ensinamentos da Igreja.”

Parece-me que Jung se refere a importância que as pessoas dão a felicidade, e onde ela se encontra. Para ele, alcançar o tesouro, significa que as pessoas precisam se desprender dos fatores externos. E ele vai além, dizendo que esta busca pela felicidade já era uma ansiedade do ser humano há muitos milênios. Os ensinamentos escritos, deixados por todos os povos do mundo revelam tais preocupações.

Não é meu objetivo aqui, me deter em exemplificar os paradigmas, mesmo porque muitos já estão acostumados a ouvi-los, mas fica claro para mim que: As *mudanças* das “crenças e valores” é que darão o “start” ou acenderão a centelha na busca do novo “Eu” desejado.

ASPECTOS DO INCONSCIENTE A
SEREM CONSIDERADOS

Para comentar sobre o *inconsciente* é necessário identificar primeiramente o *consciente*, mesmo porque, o consciente é mais fácil de ser reconhecido. No estado consciente pode-se ter dados simultâneos e num determinado momento. Restringe-se à percepção de instantes de existência. A *consciência* é sobretudo, o produto da percepção e orientação do mundo externo. E sabemos também que, uma grande parte do todo que conhecemos a respeito do *inconsciente*, foi-nos transmitido pelo consciente. Mas é através do inconsciente que recebemos as maiores informações para a nossa conduta, seja ela presente ou futura. O *inconsciente* está em um nível desconhecido, ao qual não temos fácil acesso. É, no inconsciente que mergulhamos todas as noites num sono profundo que trazem algumas cenas, imagens coloridas ou em preto e branco e sentimentos, alguns ruins como são chamados os pesadelos. E quando despertamos, poderemos ter uma consciência mais ou menos clara e bastante questionável sobre o sonho, porque ele se expressa em forma de simbologias e confundem as pessoas quando tentamos entender seu significado. Mas a consciência é como uma superfície ou película cobrindo a vasta área *inconsciente*, cuja extensão para nós ainda é desconhecida. Para ilustrar, o inconsciente seria

como se observássemos a imagem de um Iceberg e não conseguíssemos ver o seu tamanho real nem a profundidade em que está submerso. O que conseguimos expressar é a nossa total ignorância a respeito de sua natureza. Há apenas provas indiretas sobre a existência de uma esfera mental de ordem sublime, ainda desconhecida. De qualquer forma, o que decide é o inconsciente e não aquilo que pensamos e discutimos em nosso consciente. Vou mencionar aqui o *Ego* que é o centro da consciência – fundamentada na teoria junguiana. O *Ego* é formado primeiramente por uma percepção geral de nosso corpo e existência, e pelos registros em nossa memória.

Também o *Ego* aciona o inconsciente para receber orientações e um exemplo clássico disto é quando experimentamos uma sensação de que já passamos por determinadas situações antes, em épocas passadas, isto acontece porque, provavelmente, já foram acumuladas muitas recordações em nosso inconsciente. Jung ainda teoriza que essas recordações fazem parte do que ele chamou de “*Inconsciente Coletivo*”. Acredita que nascemos com uma herança psicológica, que se soma à herança biológica. Ambas são determinantes essenciais do comportamento e da experiência do ser. O chamado *Inconsciente*

Coletivo de Jung inclui materiais psíquicos que não provém da experiência pessoal. O *Inconsciente Coletivo* é constituído não por aquisições pessoais, mas por um patrimônio coletivo da espécie humana. Por isto, comentamos no início, sobre a previsibilidade do comportamento humano. As estruturas do Inconsciente Coletivo são chamadas de “*Arquétipos*”, que são formas sem conteúdo próprio que servem para organizar ou canalizar o material psicológico. Particularmente uso este exemplo, muito simples, para explicar os Arquétipos:

“Os arquétipos se assemelham a uma



porta de geladeira nova, onde existem formas sem conteúdo – em cima formas arredondadas onde se podem colocar ovos, se quiser ou tiver ovos para colocar, mais abaixo existem as formas sem conteúdo para colocar o que couber; refrigerantes, manteiga, queijo, etc.” De

qualquer maneira as formas existem antecipadamente ao conteúdo. Arquetipicamente existe também a forma para colocar *Deus*, mas isso depende das circunstâncias existenciais, culturais e pessoais. Nós temos dificuldades em identificar os conteúdos do *inconsciente*, pois ele se expressa através de símbolos e estes podem ser reconhecidos como um termo, um nome ou até uma imagem familiar na vida diária. Assim, uma palavra ou uma imagem são simbólicas quando implica alguma coisa além de seu significado manifesto e imediato. (livro: Teorias da Personalidade – J. Fadiman, R. Frager – Harbra – 1980). Jung foi mais longe quando chamou o Arquétipo central de “*Self*”, *Arquétipo* da ordem e totalidade da personalidade.

Também sabemos que o *consciente* e o *inconsciente* não estão necessariamente em oposição um ao outro, mas complementam-se mutuamente para formar uma totalidade, o *Self*, conforme diagrama a seguir:

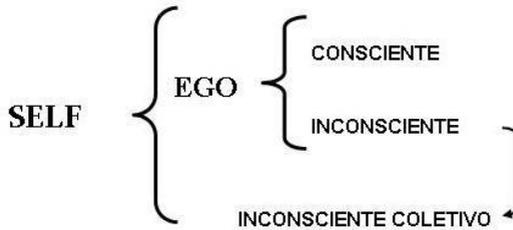


Diagrama das Interdependências

Para Jung o “Self” é um fator de orientação, diferente do Ego e da consciência. Não significa que o Ego seja dissolvido, mas, passa a não ser mais o centro da personalidade. Também o Ego não tem condições de modificar a estrutura do Inconsciente Coletivo, mas pode influenciá-lo, pois todo conteúdo novo passa antes por ele e é acrescentado no inconsciente e posteriormente poderá incorporar ou não, no inconsciente coletivo conforme exemplificado no diagrama acima. *Á vontade*, direcionada pelo Ego, introduz novos conteúdos no *inconsciente*, mas não tem acesso direto ao *inconsciente coletivo*. “O *inconsciente coletivo* é um fator muito irracional e nossa consciência racional não lhe pode dizer que aparência tomar.” (Carl Jung) Mas, apesar disto, é possível uma mudança na estrutura existente do *inconsciente coletivo*, desde que

ocorram situações muito significativas na trajetória do ser humano, até drásticas, a ponto de provocar certas mudanças. Disse Carl Jung em uma de suas entrevistas aos jornalistas em meados da II guerra mundial: “As pessoas não sabem como são. Somos tão cheios de apreensões e medos que não sabemos exatamente para onde o inconsciente quer nos levar. Uma coisa é certa, uma grande mudança na nossa *atitude* é eminente, porque precisamos de mais entendimento de nós mesmos. O único perigo que existe ainda é o próprio ser humano. Nós somos a origem de todo mal porvir”.

Fica para mim que é possível influenciar o inconsciente através de mensagens do consciente. Lembrando que temos os paradigmas no inconsciente e que muitas das crenças e valores estão sedimentados dentro dele.

Mas poderemos influenciá-los, como veremos mais à frente.

A INFLUÊNCIA DO INCONSCIENTE

Vamos comentar agora, um pouco sobre o *Inconsciente* a qual o Ego tem acesso. O Ego, representando à *vontade*, se comunica com o mundo exterior e é o nosso receptor e emissor. Através dele, reconhecemos o mundo externo e somos parcialmente conhecidos. Para Sigmund Freud, psicanalista, o Ego tinha uma posição privilegiada, pois era o mediador entre *Consciente* e o *Inconsciente*. O “Eu” era representado pelo Ego, portanto cabia somente ao Ego a tomada de decisão quanto á conduta a seguir. O consciente é influenciado pelo mundo exterior, enquanto o inconsciente, não. Mas o *inconsciente* tem uma função muito importante, não sendo a única, que é armazenar alguns eventos externos, sejam eles quais forem. O *inconsciente* armazena muitas informações que, no passar dos anos vão se somando há outros já existentes. Gostaria de citar um dos exemplos clássicos que utilizo com frequência em minhas palestras sobre motivação. O uso indiscriminado da palavra “NÃO” e que, colecionamos durante a nossa vida. Nós ouvimos a palavra “não” tantas vezes até não podermos mais contar. Sabemos que o Ego não entende ou não aceita a palavra “não”, porque ele deseja receber sempre o “SIM”. Ainda quando muito pequenos, talvez a maioria de nós ou todos não se recordem do

primeiro “não” que recebemos. Mas dá para se ter uma ideia, pois fazemos isto com nossos filhos, ainda de colo, ou observamos nas outras pessoas utilizando-se da palavra como método de educação. A palavra começa a ter sentido quando é seguido de uma *punição e o Ego começa a identificar tais comportamentos externos colocando-os no *inconsciente* para que saiba o que significa aquela ação e suas consequências. Mas fica mais evidente que, o “não” é um símbolo gráfico que se assemelha a diversos outros símbolos gráficos, portanto o Ego não deseja o “não” tanto quanto as outras palavras que também irão ser incorporadas a este universo de símbolos.

(*) punição no texto não significa agressão física e sim, a uma restrição ao comportamento apresentado.

Muitos dos especialistas em comportamentos se utilizam deste exemplo para se referir como percebemos e/ou reconhecemos o nosso *inconsciente*.



A figura de um iceberg representa, para estudo, a nossa mente, o consciente e o inconsciente. A linha divisória, que é o encontro da água com o ar, separa duas grandes partes. A parte visível, e que fica acima da linha da água, é considerada a que conhecemos como *consciente*. A parte abaixo, ou submersa, representa o que não conhecemos ainda, o *inconsciente*. O que tentamos expressar com este exemplo é que existe uma parte enorme do nosso *inconsciente* a ser desvendado e que ainda estamos longe de conhecê-lo totalmente. Neste inconsciente estão

também o que Jung chamou de *inconsciente coletivo*. Por isto há um universo a ser desvendado.

Abrindo um parêntese, arrisco aqui até mencionar sem nenhuma pretensão que, somente conseguiremos entender melhor a nossa *mente* quando entendermos melhor o universo cósmico que nos cerca ou nos contém, ou “vice-versa” pois acredito que temos um universo dentro de nós. Ou somos da mesma matéria do universo. Já existem algumas pesquisas realizadas na física quântica, que nós somos a somatória de vibrações e que elas também existem no universo. Albert Einstein ainda afirmou que: “Tudo é energia e isto é tudo o que há”. Por isto acredito que há um caminho enorme e muito árduo a ser percorrido na aquisição do conhecimento universal e a compreensão da vida como a conhecemos.

O QUE O INCONSCIENTE
REGISTRA COM FREQUÊNCIA

Existem correntes na área das pesquisas científicas que tentam confirmar a hipótese de que nossa mente registra todos os fatos ocorridos em nossas vidas e que as mais marcantes permanecerão no inconsciente, e que elas é que irão nortear as nossas vidas. Mas, mesmo sem haver uma prova contundente de que todas as informações são registradas, uma afirmação permanece: o *inconsciente* possui uma influência fortíssima sobre a nossa conduta. Nele são registradas informações de fatos, situações, sentimentos, reflexões, impulsos etc. que guardamos em nossa mente. Muitos nos trarão sentimentos de alegria, sensação de prazer, orgulho e outras nos trarão decepção, tristeza, vergonha etc. Qual delas nós colecionamos mais durante a nossa vida? É possível selecionar o que entra em nossa mente? Podemos eliminar o que nos trouxe coisas más e permanecer com as coisas boas?

VAMOS ENUMERAR ALGUMAS DAS INFLUÊNCIAS MAIS INDESEJÁVEIS E MAIS CO- MUNS COLECIONADAS

DESAPONTAMENTO com experiências desagradáveis, sendo uma das fontes mais comuns o desapontamento com as pessoas. Quantas e quantas vezes isto aconteceu, embora algumas pessoas até neguem. Muitas delas estão associadas às pessoas que mais consideramos, ou que tenham maior significado em nossa vida ou ainda que amamos muito. Quanto mais importante for a pessoa para nós, maior será o desapontamento e mais difícil de aceitarmos. A maior causa de um *desapontamento* está relacionada a *rejeição* por parte de alguém que amamos muito. E esta dor psicológica causa um vazio interno e só pode ser curada pelo amor de outra pessoa.

FALTA DE AUTOESTIMA, desvalorização, não aceitação de si mesmo, são sentimentos muitas vezes exagerados direcionados a pessoa e as circunstâncias, que na maioria dos casos, confirmam ou ajudam a pessoa a aceitar esta condição e resignação. Isto se deve mais as expectativas que a pessoa tem de si mesma, expectativas estas irreais que a torna incapaz de

autoaprovação. As pessoas perfeccionistas, geralmente, nunca estão contentes com suas realizações, passando a elas um sentimento de incapacidade pessoal.

COMPARAÇÕES INJUSTAS, comparando-nos com pessoas que levam vantagens sobre nós em algumas atividades ou função que tenhamos. Ou são melhores porque têm características que poderíamos ter também e não as temos. Outras vezes comparamos o que temos conseguido, em bens materiais ou realizações pessoais, com o que algumas pessoas possuem ou conseguem. Na realidade estamos comparando as nossas deficiências com o que é forte no outro. Esquecemo-nos que também temos características fortes.

HIPERATIVIDADE MENTAL causada por excesso ou busca incessante de atividades e produtividade. Nesta década, onde alguns pastores anunciam o final dos tempos, vejo religiosos tentando ganhar tempo, fazer mais em menos tempo, encurtar espaços, fazer acontecer mais rapidamente.

A exaustão é comum nestas situações e muitas das pessoas possivelmente não suportariam tais circunstâncias. Talvez pessoas que

nascem nestas próximas décadas tenham maiores habilidades para suportar tais situações. Infelizmente alguns precisam desta “produtividade” para se sentirem mais felizes e/ou viverem mais confortavelmente, mas no fim, se tornam mais individualistas, excluindo o bem-estar ao próximo.

METAS INADEQUADAS são aquelas que, quando alcançadas parecem causar certa decepção, sejam elas alcançadas individualmente ou coletivamente. O ser humano é uma criatura que claramente luta por ideais. Sem estes ideais cessaria sua luta. É uma ligação íntima com suas motivações. Lutamos por realizar um projeto, seja de vida ou de trabalho, e quando conseguimos realizá-lo, às vezes não nos sentimos satisfeitos e até decepcionados. Por isto mesmo, as pessoas deveriam ter sempre em suas mentes, metas relacionadas a curto e longo prazo. Antes de terminarem um projeto, deveriam criar mais alguns.

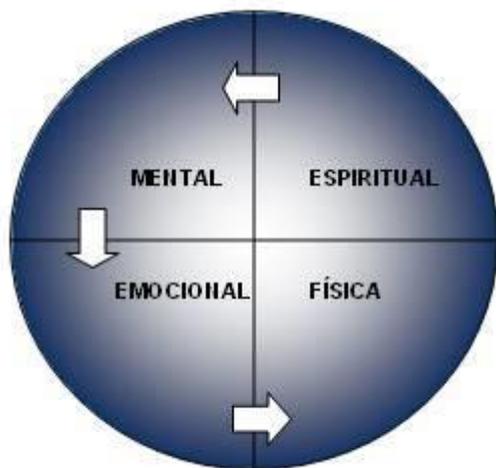
Existem outras influências externas que se instalam em nosso inconsciente, mas a importância depende da idade de cada pessoa, mas creio que estas citadas são as principais para nos concentrarmos nelas e tentar minimizar seus efeitos negativos.

AS PARTES DA PESSOA

Existe uma visão difundida de que o ser humano é constituído de corpo, mente e emoção, ignorando praticamente o lado espiritual. Também existe outra corrente que defende a teorização sobre corpo e mente. A mente controla o corpo e é o centro existencial do ser humano. Mas o ser humano é um ser intensamente espiritual, como escrito na história das culturas dos povos, e é o que o distingue do resto do reino animal. Uma das grandes tragédias de nossos dias é que os humanistas ateus têm levado nossa cultura a pensar que o homem é um animal sem dimensão espiritual. Depois de passar muitos anos e acompanhar algumas pessoas em uma instituição religiosa, e ouvir testemunhos de pessoas que demonstravam alegria em viver, entusiasmo, paz interior e pensamentos positivos quanto ao futuro, não consigo imaginar que todas estas características sejam frutos de uma vida sem o lado espiritual. Mas, esta minha forma de enxergar também não caracteriza uma regra, também conheci algumas pessoas, muito poucas, que não se apegaram a nenhum credo religioso e que compartilham dos mesmos sentimentos. Isto me intriga muito e me faz repensar a existência humana. Entretanto gostaria de ressaltar que as pessoas sem o lado espiritual, podem ter entusiasmo, mas

poderá faltar-lhe alegria, podem ter pensamentos positivos quanto ao futuro, mas poderá faltar-lhe paz interior. Parece-me que sempre falta alguma coisa! Por isto aceito esta hipótese de que o homem seja formado por corpo, alma e espírito conforme afirmam alguns teólogos tricotomistas e com Tim LaHaye quando menciona em alguns dos seus livros sobre as quatro dimensões da pessoa: *espiritual, mental, emocional e física* como iremos detalhar agora.

A forma metafórica de uma esfera dividida em quatro partes iguais de Tim LaHaye me parece bem adequada para representar a pessoa total.



As partes da pessoa total e suas interdependências

FÍSICA

Todos conseguem perceber com facilidade e têm consciência que existe o lado físico do ser humano. Inclusive é a parte do ser humano que mais se gasta dinheiro durante a vida. Hoje, o culto ao corpo parece mais uma febre, sintoma doentio, do que a busca de saúde física. Ele está muito associado à parte sensual, que de certa forma tenta até compensar outras partes do ser total. Esta é a parte menos importante para as pessoas.

EMOCIONAL

Esta é considerada a parte menos entendida do ser humano. Algumas pessoas quando se referem à emoção associam-na ao coração. Mas sabemos através de pesquisas realizadas recentemente pelo Dr. Daniel Goleman – autor da Inteligência Emocional - que a parte da pessoa total que aparece como *emocional* está no centro das emoções. A *amígdala* está localizada no sistema límbico dentro do cérebro e, antes que qualquer movimento corporal aconteça, o centro das emoções deve ser notificado. Segundo o Dr. Goleman, quando a emoção é muito forte, a reação é súbita, e quando vamos

perceber o comportamento já foi executado, é o que ele denominou de “sequestro da amígdala”, quer dizer, a pessoa age sem pensar. Conforme minhas análises, dentre vários autores, nossas emoções aparecem devido aos padrões de pensamentos existentes no inconsciente e que controlam o nosso corpo físico. Ainda se acredita que cerca de 70% a 85% das doenças físicas estejam relacionadas às perturbações emocionais, segundo Tim LaHaye.

MENTAL

A nossa mente tem uma capacidade fantástica para armazenar informações, sendo que há fortes indícios de que guardados uma infinidade de pensamentos, sentimentos, coisas vistas e sons. Os nossos sentidos são a janela da mente. Sendo que os principais são a visão e a audição. Através deles colhemos a maioria das informações sobre o mundo externo. Existe outro sentido muito importante, que utilizamos com pouca frequência ou ainda não lhe demos a devida importância que é a *intuição*. Citada por Jung como uma das quatro funções do Ego e que estão presentes em todos, mas somente 8 tipos a utilizam com frequência (Tipologia de Jung). Desenvolver a nossa *intuição* se faz

necessário nos tempos atuais. A mente, então tem um papel importantíssimo porque somente através de uma mudança de padrão de pensamento é possível realizar alguma mudança em nossas vidas.

ESPIRITUAL

Gostaria de mencionar aqui uma citação de Blaise Pascal, filósofo, físico e matemático francês do século XVII que disse o seguinte: “Há um vácuo em forma de Deus no coração de cada homem, e somente Deus o pode preencher”. Esta frase vai de encontro com a teoria dos “Arquétipos” de Carl Jung criada no século XX. Outras citações e que fortalecem as ideias de Pascal vieram de Jung que disse o seguinte:

“...há trinta anos minha clientela provém, um pouco, de quase todos os países civilizados do mundo.... De todos os meus pacientes que tinham ultrapassado o meio da vida, isto é, que contavam mais de trinta e cinco anos, não houve um só cujo problema mais profundo não fosse o de uma atitude religiosa. Aliás, todos estavam doentes, em última análise, por terem perdido aquilo que as religiões vivas ofereciam em todos os tempos, a seus adeptos, e nenhum se curou sem ter realmente readquirido uma atitude religiosa própria, o que, evidentemente, nada

tinha a ver com a questão de confissão (credo religioso) ou com, pertencer a uma determinada igreja (denominação)".

"Faço meus pacientes entenderem que tudo o que lhes acontece contra a vontade deles é fruto de uma vontade superior. (...) Deus nada mais é do que essa força superior em nossa vida". Citação de Carl Jung em "Entrevistas e Encontros"; Ed. Cultrix.

Sabemos que, de todas as criaturas viventes, somente o homem procura a Deus. Somente o homem reflete instinto religioso inato e consciência universal de culpa. Mas Deus deu a cada homem o livre arbítrio para aceitá-Lo ou não. "Seria uma blasfêmia afirmar que Deus pode se manifestar em todas as partes, menos na alma humana" disse Carl Jung em seu livro "Psicologia e Alquimia".

A IMAGINAÇÃO E
O INCONSCIENTE

Pesquisas recentes revelam que a mente possui certas características importantes. Uma delas relata que nossa conduta é mais influenciada pelo inconsciente do que pelo consciente. Quer dizer que, muitas vezes temos *vontade* de fazer algo e até começamos a fazê-lo, mas na maioria das vezes não conseguimos chegar ao final daquilo que desejávamos ou abandonamos a ideia no meio do caminho. Isto porque, provavelmente o inconsciente era contrário ou aceitava parcialmente aquilo que a *vontade* desejava. Não havia um compromisso com os resultados.

Outra descoberta importante relacionada à mente tem a ver com a resposta do *inconsciente* a *imaginação*. *Para mim, a imaginação é o fator mais poderoso da mente*. Apesar da sua força de *vontade* em querer manter uma imagem positiva na tela mental – lobo frontal do cérebro – a *imaginação* fixada no inconsciente poderá neutralizá-la levando-o a realizar o que está predestinado. Poderemos concluir que, sempre que a *vontade* e a *imaginação* entram em conflito, a *imaginação* sai ganhando (Tim LaHaye). Embora o inconsciente não possa ser controlado diretamente pela *vontade*, ele pode ser influenciado através da *imaginação*. Podemos até inferir que: “quem administra e decide

dentro de sua mente é a imaginação”. Posso até parafrasear: “Decide quem sai e quem fica, onde fica e por que fica.” Sua vontade pode determinar o material novo que você coloca em sua mente consciente, mas não pode decidir o que vai fazer com o material já existente, nem pode controlar a mente, inconsciente. Dentro das técnicas psicoterapêuticas utilizadas por Carl Jung, uma delas denominada “*imaginação ativa*”, nos confirmamos o poder e a influência da imaginação. “*Imaginação ativa designa imagens dotadas de vida, acontece quando nos concentramos num quadro mental e ele ganha movimento, a imagem se enriquece de detalhes, se dinamiza e desenvolve. Naturalmente sempre sentimos desconfiança, julgando que ao produzirmos a imagem, ela não passe de nossa invenção. Dependemos de informações que vêm do inconsciente. Quando o consciente entra em contato com inconsciente, ele se desinfla e o material é acelerado. Desde que na imaginação ativa o material é produzido em estado consciente, sua estrutura é bem mais completa do que a linguagem precária dos sonhos*”.

Segundo Carl Jung, acessar o inconsciente nos faz ver que os conflitos da humanidade acontecem primeiro dentro de cada um, sutilmente, para depois se exteriorizar. Para Jung, entender aquilo que não conhecemos de

nós mesmos é o grande passo que falta ao homem. Só assim deixaremos de ver o inimigo no outro e reconheceremos onde sempre esteve: *dentro de nós mesmos*. Esta é uma verdade simples que infelizmente somente alguns poderão aceitar. Ele dizia que a imaginação ativa era dotada de vida própria e não é considerada uma fantasia, quer dizer, uma imagem inventada. A fantasia permanece somente na superfície das coisas pessoais e expectativas conscientes. Jung, em uma de suas conferências, concluiu o seguinte sobre como poderíamos exercitar a *imaginação ativa*: ...“quando nos concentramos num quadro mental, ele ganha movimento, a imagem se enriquece de detalhes, se dinamiza e desenvolve”.

Poderemos até duvidar da imagem que produzimos, achando que foi uma invenção. Mas sabemos que o nosso consciente produz muito pouco, e que somente o nosso inconsciente é capaz de nos dar ideias produtivas. Se o inconsciente não quiser cooperar, isto é, não contiver informações suficientes para a montagem do quadro mental, não conseguiremos produzir *imagens vivas*. Então quando as imagens forem produzidas pelo inconsciente, e se não interrompermos o fluxo natural dos pensamentos, elas aparecerão no consciente e se

tornarão mais completas. O conteúdo do inconsciente é trabalhado no consciente e não o inverso, sendo que desta forma poderemos promover o que chamamos de *mudança de atitude*. Portanto tudo que colocarmos na tela de nossa *imaginação*, desde que seja *ativa*, tornar-se-á a meta para o qual seu inconsciente o conduzirá de uma maneira incontrolável.

CINCO COISAS QUE
INFLUENCIAM
POSITIVAMENTE
SEU INCONSCIENTE

IMAGINAÇÃO

Como comentado anteriormente, a imaginação pode ser utilizada de uma forma positiva se assim o quisermos. A nossa tarefa é dirigi-la de uma forma ativa, criando movimentos, carregados de sentimentos, emoções e cores vivas.

METAS

Devemos projetar metas pessoais e profissionais, mesmo que pareçam impossíveis para nós, em nossa tela de imaginação e que promovam mudanças significativas em nossas vidas, com atitude, determinação e propósito para alcançarmos o que desejamos. Anote os objetivos e metas, grave-os em sua tela da imaginação, pois tornará mais fácil ativar nosso inconsciente. Posteriormente o inconsciente nos conduzirá aos objetivos automaticamente. Devemos criar o hábito da leitura diária destes objetivos, de preferência em voz audível.

PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS

Não só conhecê-los, mas praticá-los para adquirirmos mais consistência, não só dos conhecimentos, mas também de conduta. Eu tive um

amigo na igreja que me ajudou a entender melhor a Bíblia, livro do cristão. Disse-me ele: A Bíblia é um livro contendo a “Regra de Fé e Prática” para o povo. A maioria das pessoas são religiosas, mas não têm compromisso ou preferem amar a Deus de uma forma pessoal. Existe também os “fanáticos” dentro das religiões vivas ou os “céticos ateus” que também não acreditam serem os melhores caminhos para se chegar a Deus ou ao Criador.

Seja qual for a forma de pensar, os princípios espirituais estão acima das verdades e certezas humanas que conhecemos.

MEMÓRIA

Já foi mencionado que a mente humana grava uma infinidade de informações e que ficam registradas no inconsciente. Mesmo que não estejam no consciente, no momento quando solicitamos a informação, o inconsciente irá procurá-la e quando a achar, colocará imediatamente, sem prévio aviso, em nosso consciente, às vezes até nos assustando pela forma como surgiu, já que supúnhamos tê-la perdido. Muitas vezes não estamos cientes do fato de que certas experiências influenciam fortemente nosso comportamento, e são estes elementos no inconsciente

que irão nos levar ao nosso destino, desejável ou não. Exercitar a memória se torna essencial para recordarmos bons e maus momentos e conhecermos a *imaginação ativa* criada no inconsciente para que possamos promover uma *mudança de atitude*.

HÁBITOS

Tudo que uma pessoa faz de maneira constante torna-se mais fácil fazê-lo novamente, por isso é essencial aprender e ter o hábito de construir pensamentos positivos. Como acontece no processo básico da aprendizagem, concluímos que, quando se faz algo, se aprende melhor do que ler, ouvir ou visualizar externamente.

Crie em momentos oportunos e em estado de relaxamento o hábito de praticar a *imaginação ativa*.

Se praticarmos estas cinco coisas em nosso dia a dia poderemos chegar ao que tanto desejamos, a felicidade.

A AUTOIMAGEM E
O INCONSCIENTE

Nesta última década muitas pesquisas ligadas ao comportamento humano produziram novos conceitos, sendo um deles denominado “psicologia da autoimagem” e que de certa forma tem auxiliado muitas pessoas a mudarem seus padrões de pensamentos e consequentemente serem mais felizes. A tese básica da psicologia da *autoimagem* está relacionada a estas duas premissas:

- 1) “Você é o que pensa que é”
- 2) “O que os outros pensam de você tem importância mínima comparado ao que você pensa de si mesmo”

Esta *autoimagem*, que poderá ser positiva ou negativa, afeta o nosso comportamento, as nossas atitudes, a produtividade e em última análise, o nosso sucesso na vida. Porque os *pensamentos* produzem *sentimentos* e estes produzem *ações*, consequentemente, seus pensamentos de *autoimagem* afetam definitivamente suas *ações*, negativa ou positivamente. Há muitos anos participei de um curso básico com duração de uma semana no Instituto Pró-Vida em São Paulo e me chamou a atenção uma fórmula que conheci durante o próprio curso básico.



Parece-me uma fórmula apropriada para apresentar neste livro e demonstra que existem muitos estudiosos que se preocupam com este postulado. A *autoimagem* não é constituída por um só acontecimento ou experiência, nela estão inseridas milhares de vitórias, fracassos, frustrações, humilhações. *E o inconsciente é que reproduz a autoimagem.* Embora o inconsciente tenha o domínio na projeção da autoimagem, uma opinião emitida por outra pessoa poderá distorcer a visão que temos de nós mesmos. Isto poderá causar certo conflito interno, tendendo a desestruturar o nosso “Ego” e conseqüentemente o “Self”. O desconforto é um dos sintomas. Conseguimos entender melhor isto quando certas opiniões são consideradas por nós como “não construtivas”. Isto poderá acontecer com certos tipos de pessoas que *não* possuam consistência e/ou determinação quanto aos comportamentos a serem adotados. Dependendo do tipo de temperamento, a pessoa é mais, ou menos influenciável ou suscetível a estas opiniões.

Vamos mencionar aqui três ótimas razões para você não se deixar levar ou ser influenciado por outras pessoas:

1 - Você deve aceitar-se como concebido, não como as pessoas gostariam que você fosse. Se você acredita realmente que o Criador é perfeito, então como poderia Ele criar algo imperfeito, mesmo que achemos que esteja imperfeito na ótica e conceito pessoal. Pois o nosso *padrão de perfeição* está nas coisas criadas por Deus onde não haja a interferência ou mudanças provocadas pelo ser humano.

2 - Você nem sempre pode julgar o que as pessoas pensam de você, seja pela impressão causada ou comportamentos apresentados, porque elas podem estar se referindo a outra coisa e que às vezes não é tão claro assim para nós. Muitas das vezes as pessoas utilizam também e com frequência um mecanismo de defesa, denominado na teoria freudiana como *projeção* e, nós psicólogos acreditamos que, quando alguém fala de uma pessoa, provavelmente fala mais de si do que da outra pessoa.

3 - O que as pessoas pensam de você geralmente é um reflexo de sua autoimagem. Se você se sentir inferior expressará um sentimento de inferioridade então, as pessoas o verão e o tratarão como submissa e influenciável. Mas, se apresentar um padrão de comportamento confiante, na postura, no falar, no vestir e se comportar adequadamente a situação do momento será tido então como uma pessoa equilibrada e vencedora. Referindo-me a primeira razão mencionada acima e fazendo uma comparação, poderíamos dizer que: “assim como a natureza, a criação divina, se defende das tentativas do homem em destruí-la ou modificá-la, assim acredito que também ocorra com o corpo e mente do ser humano, a criação divina reage, se reorganiza, regenera e se modifica para continuar existindo”. A grande diferença entre a *natureza* e o *ser humano* é que somos *criaturas divinas* muito mais sofisticadas, pois o nosso sistema de organização e regeneração é muito mais complexo, arrisco até dizer que somos uma cópia do universo criado por Deus. Por isto posso afirmar que uma mudança no *inconsciente* poderá mudar a nossa vida, se assim o desejarmos.

COMO SE AUTOACEITAR

Um dos grandes problemas para as pessoas é o de *autoaceitação*, queremos nos referir as coisas consideradas imutáveis, ou seja, aquelas pelos quais não tivemos acesso e nem poder de decisão para aceitá-las ou não, embora em um dos casos que vamos citar à frente, a ciência tenta amenizá-la controlando geneticamente. Dentre elas vamos destacar quatro principais que atingem a maioria das pessoas: *aparência, habilidades inatas, família e criação*.

APARÊNCIA

Uma constatação realizada através de várias pesquisas chegou-se à seguinte conclusão: a maioria das pessoas rejeitam sua própria aparência, seja em alguma parte ou no todo do seu corpo. Pesquisa junto a doze atores e atrizes de Hollywood, admiradas por serem as mais belas e/ou elegantes do mundo dos astros disseram que não gostavam de pelos menos quatro partes de seu corpo. Mas apesar disto, muitos dariam tudo para passarem pelo menos algumas horas com estes astros. Percebemos então que a base da teoria da autoimagem é confirmada, isto é, o que somos não é tão importante quanto

o que pensamos que somos. Mas sabemos também que a rejeição da aparência está situada no âmbito espiritual ou na linhagem familiar. Culparamos a Deus por nascermos assim ou os nossos pais por isto. Somente através da remoção sentimental para com Deus ou nossos pais, poderemos abrir uma porta para a autoaceitação.

CAPACIDADES (HABILIDADES)

Embora possamos achar que somos possuidores de um bom nível cultural, profissionais altamente qualificados; engenheiros, médicos, advogados, dentistas, artesãos ou profissionais de médio escalão, seja qual for a nossa área, mais cedo ou mais tarde iremos encontrar alguém melhor do que nós e, isto poderá causar possíveis frustrações, talvez até por estarmos desatualizados no mercado de trabalho e isto poderá provocar um sentimento de incapacidade pessoal, que não é verdade, dependendo mais da autoimagem do que de qualquer valor externo. Muitos dos nossos talentos são desenvolvidos durante nossas vidas e alguns são considerados inatos. Observamos isto em todas as áreas, seja intelectual, artística, social etc. Quando comparamos nossos talentos, estes desenvolvidos, com talentos inatos de outras

pessoas, muitas das vezes perdemos quando entramos neste confronto e tal situação deixa-nos chateados e até deprimidos por não termos as mesmas habilidades, principalmente se as valorizarmos acima do que merecem.

A capacidade inata é oriunda de nossos pais/família ou do Criador. Poderemos novamente estar procurando culpados por esta situação, que de certa forma também é injusta em se tratando de habilidades. Normalmente tendemos a fazer comparações injustas de nossas capacidades com as dos outros. *Comparamos o nosso fraco com o forte da outra pessoa, e deixamos de valorizar aquilo que possuímos de melhor.*

FAMÍLIA (LINHAGEM)

Todo aquele que tiver vergonha de seus pais ou odiá-los terá problemas com a *autoaceitação*. Nada é tão destrutivo quanto á amargura dirigida aos pais. Também é verdade que muitos pais podem agir de uma forma desumana para com seus filhos nos cuidados e criação, desencadeando esta amargura, desprezo e ódio. Mas se a pessoa não se livrar destes sentimentos, resultarão em danos pessoais e poderá afetar inclusive os seus próprios relacionamentos futuros. Às vezes ficamos perplexos diante de certas

situações quando o inconsciente leva uma pessoa a escolher um (a) parceiro (a) para viver uma vida conjugal com características semelhantes às aquelas que ela odiava ou rejeitava dos seu (s) pai (s). Acreditamos que a origem desta situação esteja no inconsciente que trabalha com vistas ao cumprimento da imagem que projetamos sobre a tela de nossa imaginação (amor e ódio do objeto desejado). Exemplo clássico disto é quando uma mulher, que por vezes visualizou em sua juventude seu pai bêbado, agredindo sua mãe, promete a si mesma: “Nunca me casarei com um homem assim! Não sei como minha mãe aguenta isto!” Fazendo desta forma ela gravou em seu inconsciente pensamentos negativos de desgosto e ódio para com seu pai. O inconsciente a levará a cumprir estes pensamentos. Para que ela confirme que o pai estava errado ou tentar mudar este comportamento que não conseguiu na figura do pai em outra pessoa, o inconsciente a leva a se casar com quem tenha tendências ao alcoolismo. E não me surpreenderia se em sua vida aparecesse um rapaz de boa índole, de bons princípios morais, não dado a bebidas alcoólicas e fosse rejeitado por ela. Algumas pessoas me disseram que quando tivessem seus filhos jamais os tratariam como os seus pais a trataram.

Mas acompanhando de perto estas pessoas constatei que estão fazendo da mesma forma como seus pais fizeram com ela no passado. Por isto, devemos visualizar na tela da nossa imaginação, sentimentos e pensamentos positivos. Procurar nas pessoas o que elas têm de melhor. Agindo assim, o nosso inconsciente nos levará onde precisamos estar.

CRIAÇÃO (AMBIENTE)

O ambiente onde fomos criados pode causar um grande estrago em nossa *autoaceitação*. Alguns jovens são levados a ter uma autoimagem pobre por causa da falsa noção de que pessoas que nascem em lares desfavorecidos economicamente não serão afortunadas ou terão oportunidades de vencer na vida. É mais fácil entender quando pegamos o exemplo de pessoas que nasceram em favela. Eles são treinados a pensar que são inferiores por causa do ambiente que foram criados e que as oportunidades serão desiguais.

Felizmente para alguns, a atitude mental permaneceu positiva, não se deixaram influenciar, conseguiram vencer na vida e reverteram a sua condição social anterior. Poderíamos citar vários exemplos, alguns se tornaram pessoas

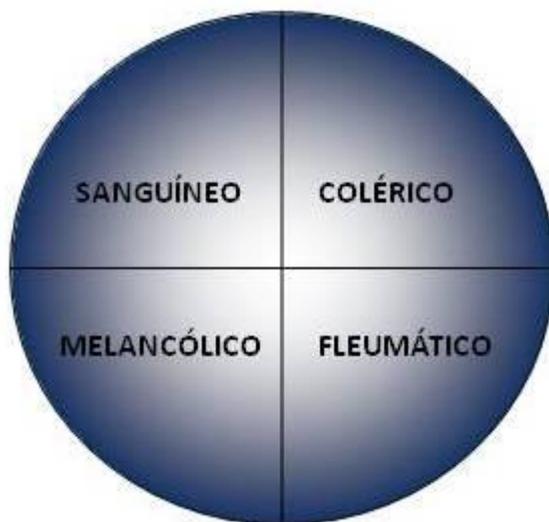
públicas como jogadores de futebol, artistas, juiz de direito. Outras são pessoas comuns que convivem conosco no dia a dia, não menos dignas, mas que conseguiram superar este estigma. Se nós não aceitarmos uma destas quatro áreas, ficaremos com o que adicionamos em nosso *inconsciente* durante o nosso desenvolvimento e sofreremos a miséria que vem acompanhada da auto-rejeição.

O SIGNIFICADO DOS
TEMPERAMENTOS NO
INCONSCIENTE

Uma definição de Temperamento que caberia neste livro diz o seguinte: “*Temperamento é a disposição individual para reagir a estímulos emotivos*”. Também sabemos que o temperamento é constituído principalmente por traços hereditários, então poderemos afirmar que estão presentes no inconsciente. A melhor teoria do temperamento foi proposta por Hipócrates, há aproximadamente 2400 anos atrás. Ele sugeriu que as pessoas cabiam em quatro categorias básicas: o vendedor super extrovertido - *sanguíneo*; o líder de vontade forte extrovertido - *colérico*; o perfeccionista introvertido - *melancólico*; e o pacifista super introvertido - *fleumático*. É importante entender que ninguém se encaixa perfeitamente em um único molde de Hipócrates – que as pessoas tendem a apresentar uma mistura de dois ou mais desses temperamentos. Emmanuel Kant, filósofo alemão, foi provavelmente o que mais influência teve na divulgação da ideia dos quatro temperamentos na Europa.

As pessoas com tendência a *melancolia* se preocupam com os relacionamentos e tornam-se às vezes muito cautelosos e desconfiados. As pessoas com tendência *colérica* são chamadas de “cabeças quentes” ficam agitados com facilidade. As pessoas *fleumáticas* têm uma tendência

em não se emocionar com facilidade nem se mover com rapidez, são mais moderadas e persistentes. As pessoas *sanguíneas* são alegres e esperançosas, não levam as coisas muito a sério e vivem rodeados de amigos. Foi no Laboratório de Psicologia Experimental de Wundt, na Universidade de Leipzig que teve início ao estudo comportamental humano e provavelmente o Dr. W. Wundt (médico, filósofo e psicólogo alemão) foi influenciado por Immanuel Kant (filósofo alemão) porque ele aceitava em seus estudos a Teoria dos Quatro Temperamentos.



Quadrantes dos Temperamentos

Vamos agora detalhar um pouco cada um destes temperamentos:

Colérico

O temperamento colérico produz o ativista prático. Ele tem grande força de vontade, é líder nato e muito otimista. Seu cérebro está cheio de ideias, projetos ou objetivos, geralmente, ele os leva a cabo. Extrovertido, mas não com tanta intensidade. Embora muito produtivo na vida, reflete vários pontos fracos naturais sérios. É autossuficiente, impetuoso e de temperamento esquentado, e têm tendência a ser brusco e cruel. De fato, ninguém pode ser tão cortante e sarcástico como o colérico. Ele dá bom supervisor, general, construtor, político ou organizador, mas geralmente não é capaz de fazer algo que exija meticulosidade. O colérico raramente se torna deprimido, porque se conserva motivado, que projeta muitos programas diferentes ao mesmo tempo. Se um desses programas se tornar confuso ou frustrador, seu desapontamento é curto e rapidamente entrega-se a um novo desafio. Os coléricos são felizes quando ocupados. Sua principal frustração na vida é que as horas do dia não são suficientes para

empregar o seu suprimento infinito de metas e objetivos. A rejeição ou os insultos que, geralmente, faz com que os outros temperamentos entrem em períodos de depressão, nunca afeta o colérico. Ele é tão “couro-grosso”, autossuficiente e independente por natureza que é raro sentir necessidade de outras pessoas. Em vez de sentir comisseração por si mesmo, quando sozinho, gasta o tempo criando planos. Emocionalmente ele é o temperamento menos desenvolvido de todos. Por isso, de modo geral ele experimenta mudanças de humor muito pequenas. Dificilmente se entrega a autocomisseração, pelo contrário, explode com todos. Por ser insensível às opiniões alheias a seu respeito, não é vulnerável à depressão. Quando o colérico ultrapassar mais da metade de sua vida, seu cérebro tendente a atividade, pode criar a síndrome de atividade mental, que faz com que seus pensamentos se cancelem ou causem curto-circuito uns aos outros, como se fosse um quadro de distribuição sobrecarregado.

Fleumático

O fleumático é o “cara alegre”, fácil e que nunca se zanga. Além de ter uma disposição calma e amável, o fleumático é um cara alegre que trabalha bem com as outras pessoas, uma pessoa eficiente, conservadora, em quem se pode confiar, cheia de humor, com mente muito prática. Por ser bastante introvertido em regra, seus pontos fracos, bem como os fortes, não são facilmente perceptíveis como os dos outros temperamentos. Sua fraqueza óbvia é a falta de motivação. Pode ignorar o trabalho graciosamente e ter tendência à teimosia, avareza e indecisão. Sua capacidade de olhar a vida através dos olhos de um espectador pode gerar a tendência de evitar “envolver-se” com o que quer que seja. Os fleumáticos dão bons diplomatas por serem pacificadores naturais. Muitos são professores, médicos, cientistas, comediantes e editores de livros e revistas. Quando motivados externamente, darão líderes muito capazes. Seu senso de humor ímpar é sinal de uma perspectiva de vida feliz, e raramente reflete muita mudança de ânimo. É possível conhecer um fleumático a vida toda e nunca o ver com raiva, porque não importa a ocasião, tende

a desculpar mentalmente a pessoa que o ofendeu, feriu e rejeitou. Sua capacidade de se ajustar às circunstâncias desagradáveis é incrível, diferente dos outros três temperamentos, que acham mais fácil reclamar ou criticar mental e verbalmente. Falta-lhe mais agressividade, tem uma inclinação a ser uma pessoa passiva, e por temer ser criticado, não se expõe com naturalidade. Um período em que o fleumático experimenta a depressão é quando atinge de 40 a 50 anos, quando se torna consciente de que os outros temperamentos já o abandonaram vocacionalmente e espiritualmente. Enquanto apreciava o jogo da vida passivamente como espectador, seus amigos mais agressivos entraram pelas portas da oportunidade. Sua tendência à segurança impediu-o de sair para aventuras ousadas na vida. Em vez de culpar seu medo ou indolência, ele acha mais fácil reprovar a “sociedade” ou “minha sorte”. Os fleumáticos geralmente são bons cônjuges. É relativamente fácil viver com eles, embora sejam um tanto egoístas, sempre cedem durante a controvérsia porque eles “simplesmente não gostam de briga”.

Melancólico

O temperamento mais rico de todos é o melancólico, não somente é rico em dons e apreciação estética, mas também tem a capacidade de experimentar o espectro inteiro das flutuações emocionais. Além disso, é rico em fraquezas emocionais, particularmente na tendência à depressão. Alguns dos maiores gênios do mundo foram melancólicos bem-dotados que gastaram seu talento no poço da tristeza, tornando-se apáticos e improdutivos. Isto é tão evidente que os antigos frequentemente usavam as palavras melancolia e depressão para significar a mesma coisa. O melancólico geralmente é o mais talentoso de todos os temperamentos. Perfeccionista natural, muito sensível e apreciador das belas artes, ele é analítico e tende ao auto sacrifício. Em geral não é espontâneo por natureza e raramente se mostra, mas pode ser um amigo muito fiel. Entretanto, tem a tendência a ser mal-humorado, crítico, pessimista e egocêntrico. Os maiores artistas, compositores, filósofos, inventores e teóricos do mundo, geralmente foram melancólicos. Embora todos os temperamentos sejam vulneráveis a seu padrão mental de pensamento,

ninguém reage mais a ele do que o melancólico. Entre seus outros dons criativos, tem a grande capacidade de sugerir imagens à tela de sua imaginação – provavelmente em cores e som estereofônico. O seu mau humor é resultado de seu padrão de pensamento. Por ser supersensível e egocêntrico, ele sempre acrescenta coisas a tudo, às vezes ficando obcecado com a ideia de que as pessoas não gostam dele ou que estão rindo dele. Ele tem uma forte tendência perfeccionista, e se mede pelo seu próprio padrão arbitrário de perfeição e fica desencorajado consigo mesmo quando não consegue atingir esse padrão. Raramente lhe ocorre o fato de seu padrão ser tão elevado que, nem ele e nem ninguém, mais poderá alcançá-lo. Pelo contrário, ele insiste em que seu critério para a perfeição é “realista”. Além do perfeccionismo, ele é muito consciencioso e sente orgulho de que as pessoas “podem contar com ele” e que é “exato”. São organizados e gostam de trabalhar com coisas previsíveis. Ficam com raiva pela falta de perfeição dos outros e entregam-se à autocomiseração por serem os únicos a lutar por objetivos grandiosos. Desde a infância constroem na tela da imaginação uma autoimagem depreciativa e ao envelhecerem tendem a se rejeitarem cada vez mais. Duas características dos melancólicos

que entram em conflito são seu desejo natural de auto sacrifício e sua tendência para autoperseguição. Para não sofrer ataques constantes de depressão, tem que usar a criatividade, peculiar a esse temperamento, em sua tela de imaginação com imagens agradáveis, senão irá experimentar o negativismo a autocomiseração, incapacidade e desespero.

Sanguíneo

Pessoa calorosa, amistosa e espontânea que atrai para si as pessoas, como se fosse um imã. Ela tem boa conversa, é otimista despreocupada, enfim, a “alma da festa”. Embora seja generosa, cheia de compaixão e responda bem a seu ambiente e aos sentimentos e humores dos outros, ela possui alguns pontos fracos naturais. Frequentemente possui vontade fraca, é instável emocionalmente e explosiva, inquieta e egoísta. Tem grande dificuldade em se prender a detalhes, quase nunca está quieta. Por baixo de seu exterior audaz é, muitas vezes insegura e timorata. Os sanguíneos dão bons vendedores, locutores, atores, e algumas vezes líderes. A característica mais agradável do sanguíneo é sua capacidade de desfrutar o

presente. Ele não olha para as experiências infelizes do passado, e nunca se preocupa com o futuro desconhecido. Sua falta de disciplina e fraqueza de vontade os tornam um pouco improdutivos, para seu próprio desapontamento e dissabor. Embora seja estimado e atraente, não se pode depender deles e não têm substância real. Às vezes se tornam defensivos, sensíveis à menor crítica, quase obcecados com as opiniões dos outros acerca dele. A esta altura costumam ficar deprimidos, entregando-se a autocomiseração.

Qual destes é o seu tipo de temperamento?

Parece-me que, fazendo uma rápida análise e dentro de uma visão unilateral, cada qual terá uma vaga ideia de qual seja ou quais sejam os perfis mais adequados aplicados a sua personalidade. E já percebeu quais são as suas características mais desenvolvidas, aquelas na qual colheu durante a vida e identificou, através de comparações feitas com os pais, tios, avós etc. que também herdou certas características ditas inatas. Neste momento, talvez alguns possam até pensar, mas se sou assim e já convivo normalmente com os outros, para que me serve

conhecer os outros tipos de temperamentos? Preciso realmente fazer isto? Talvez possa até pensar assim, mas o que precisamos desenvolver para termos sucesso nos relacionamentos num futuro próximo é tentar desenvolver algumas características dos outros temperamentos. Não seremos iguais aos outros tipos de temperamentos, mas pelo menos iremos conhecê-los muito melhor. Como por exemplo o temperamento Fleumático que prefere uma vida regrada, sem grandes mudanças, estáveis e previsíveis poderá aprender como pensa o seu temperamento oposto, o Sanguíneo. Vamos supor que o Fleumático vá ao trabalho a pé e faça um trajeto regular, utilizando as mesmas vias de acesso, tanto para ir como para voltar do trabalho. Isto é até lógico porque é o caminho mais curto, menos perigoso, mais agradável. Para conhecer o que pensa e faz o seu oposto, o Fleumático deveria mudar sua rota, escolhendo outras vias. É lógico que, deverá sair um pouco mais cedo de casa que o costureiro para fazer um trajeto diferente. Neste momento será muito desconfortável e até poderá achar que é uma bobagem fazer isto. Mas o Fleumático irá perceber que, algumas pessoas que ele conhece passam por estas ruas, que existe perto de sua casa um estabelecimento comercial que ele

ainda não conhecia, também poderá aumentar o seu círculo de amizades conhecendo outro jornalista, não só o seu amigo, e padarias, lojas. O mesmo poderá ocorrer com o Sanguíneo. Este tipo de temperamento gosta de mudanças mais constantes, não gosta de mesmices, gosta de arriscar. Para este tipo de temperamento, sugiro que talvez tenha que conhecer um pouco mais de regras. Por exemplo, quando for sair de férias com a família ou sozinho, se preocupar em checar se os pneus estão calibrados, se tem água no radiador, se tem óleo no tambor dos freios etc. Ter uma rota planejada dos lugares onde irá passar, o que poderá ver nestes lugares. Vai parecer ao Sanguíneo que existe muito controle sobre os fatos e as coisas. Mas na realidade ele aprenderá a controlar melhor as situações e a si mesmo. Assim como estes, também poderíamos sugerir muitos outros exemplos das diferenças entre os outros temperamentos, uma forma de mudança consciente para sensibilizar o nosso inconsciente. Desta forma, creio eu que, poderemos conhecer melhor as pessoas, aceitá-las com mais naturalidade e ter um convívio mais saudável e alegre com todos que nos cercam.

VOCÊ QUER CONHECER QUAL É O
SEU TEMPERAMENTO?

Bem, para isto foi desenvolvido um **instrumento de diagnóstico** para que pudéssemos identificar o perfil de cada pessoa. Caso queira ir mais a fundo, incentive outras pessoas do seu círculo de amizades a responderem este questionário para se certificarem sobre qual (ais) temperamento (s) se adapta (m) mais a (s) outra (s) pessoa (s). Gostaríamos de dar algumas sugestões antes que você comece a responder. Queremos que você se sinta bem à vontade para respondê-lo. Para tanto, procure um local adequado e o momento certo. Se for possível, procure fazer algum exercício de relaxamento ou ouvir uma música suave antes, para que possa escolher realmente o item que reflete melhor seu temperamento, seu jeito de ser. Sabemos que nem sempre as palavras são completamente adequadas a você, mas, mesmo assim, não deixe de assinalar as que mais se aproximam de você. E não fique pensando muito tempo para responder cada uma delas. Procure escolher o item que primeiro chamou sua atenção. O cérebro vai tentar enganá-lo. Uma voz interna vai dizer: “Eu sou assim ou gostaria de ser assim”. Não existem respostas boas ou más, certas ou erradas. Escolha o item que esteja mais próximo da sua realidade. Procure escolher o item que reflete o que você é, e não o que

gostaria de ser. Lembre-se, estamos fazendo uma autoanálise para nos conhecermos melhor. Qualquer pensamento contrário comprometeria o resultado do diagnóstico.

* Extraído e adaptado: Temperamentos Transformados – Tim LaHaye, Ed. Mundo Cristão - 2001

VAMOS PREENCHER O
QUESTIONÁRIO E DESCOBRIR?

Destaque, circulando o número em frente à palavra apresentada, aquelas que melhor definem quem você acredita que seja ou, o que as outras pessoas pensam que você é como pessoa:

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1) Calmo | 35) Teórico |
| 2) Habilidade | 36) Pessimista |
| 3) Comunicativo | 37) Crítico |
| 4) Enérgico | 38) Vaidoso |
| 5) Tranquilo | 39) Intolerante |
| 6) Minucioso | 40) Desconfiado |
| 7) Sobressai | 41) Volúvel |
| 8) Decidido | 42) Egoísta |
| 9) Calculista | 43) Bom Companheiro |
| 10) Sensível | 44) Autossuficiente |
| 11) Temeroso | 45) Visão artística |
| 12) Indisciplinado | 46) Indeciso |
| 13) Prático | 47) Inflexível |
| 14) Leal | 48) Pretensioso |
| 15) Otimista | 49) Independente |
| 16) Barulhento | 50) Desmotivado |
| 17) Idealista | 51) Audacioso |
| 18) Bem-humorado | 52) Vingativo |
| 19) Dedicado | 53) Falta de vontade |
| 20) Exagerado | 54) Egoicêntrico |
| 21) Crédulo | 55) Observador |
| 22) Perfeccionista | 56) Confuso |

- | | |
|-----------------|------------------|
| 23) Insensível | 57) Prepotente |
| 24) Diplomata | 58) Compreensivo |
| 25) Comanda | 59) Impaciente |
| 26) Eficiente | 60) Nervoso |
| 27) Simpático | 61) Inseguro |
| 28) Entusiasta | 62) Prático |
| 29) Bondoso | 63) Antissocial |
| 30) Astuto | 64) Líder |
| 31) Introverso | 65) Medroso |
| 32) Conservador | 66) Zangado |
| 33) Cumpridor | 67) Impulsivo |
| 34) Eficiente | 68) Irônico |

Parabéns!

Agora que você concluiu, que tal fazer a tabulação dos itens escolhidos? Para isto, transfira suas respostas para o quadro que aparece na página seguinte, circulando uma das letras (F, M, S ou C) que aparecem em frente à palavra escolhida:

Legenda para ler o diagnóstico:

F = Fleumático

M = Melancólico

S = Sanguíneo

C = Colérico

ANÁLISE DOS TEMPERAMENTOS

1	Calmo	F
2	Habilidoso	M
3	Comunicativo	S
4	Energético	C
5	Tranquilo	F
6	Minucioso	M
7	Sobressai	S
8	Decidido	C
9	Calculista	F
10	Sensível	M
11	Temeroso	F
12	Indisciplinado	S
13	Prático	F
14	Leal	M
15	Otimista	C
16	Barulhento	S
17	Idealista	M
18	Bem-humorado	F

19	Dedicado	M
20	Exagerado	S
21	Crédulo	S
22	Perfeccionista	M
23	Insensível	C
24	Diplomata	F
25	Comanda	C
26	Eficiente	C
27	Simpático	S
28	Entusiasta	S
29	Bondoso	S
30	Astuto	C
31	Introvertido	F
32	Conservador	F
33	Cumpridor	F
34	Eficiente	F
35	Teórico	M
36	Pessimista	M
37	Crítico	M
38	Vaidoso	C
39	Intolerante	C
40	Desconfiado	F
41	Volúvel	S
42	Egoísta	M
43	Bom Companheiro	S
44	Autossuficiente	C
45	Visão artística	M

46	Indeciso	F
47	Inflexível	M
48	Pretensioso	F
49	Independente	C
50	Desmotivado	F
51	Audacioso	C
52	Vingativo	M
53	Falta de Vontade	S
54	Egocêntrico	S
55	Observador	F
56	Confuso	M
57	Prepotente	C
58	Compreensivo	S
59	Impaciente	C
60	Nervoso	C
61	Inseguro	S
62	Prático	C
63	Antissocial	M
64	Líder	F
65	Medroso	S
66	Zangado	M
67	Impulsivo	S
68	Irônico	C

Agora conte quantas vezes você marcou cada letra (F, M, S ou C) e transfira para o quadro a seguir:

S (Sanguíneo) <input type="text"/> %	C (Colérico) <input type="text"/> %
M (Melancólico) <input type="text"/> %	F (Fleumático) <input type="text"/> %

Você também poderá, através de um cálculo matemático - regra de três simples, chegar a um resultado percentual e colocá-lo no quadro interno em frente ao temperamento. O mais importante para você agora é entender que ninguém se caracteriza por apenas um temperamento. Pois poderá aparecer no resultado da tabulação, um ou dois ou até chegar a três deles predominantes. Com frequência aparecem, um principal e outro bem próximo, o secundário. Porém, quanto mais predominante for um determinado temperamento, mais fácil se torna diagnosticar a personalidade. Mas existe uma realidade compensadora para a pessoa cujo temperamento seja uma mistura a ponto de tornar-se difícil a análise, é que essa pessoa não será de modo algum um extremista. Assim

sendo, não é o caso de se sentir frustrado por não ter tendências temperamentais muito acentuadas.

Segundo Ph.D. Jeffrey E. Young, idealizador da Terapia do Esquema, os temperamentos são imutáveis e fazem parte da carga genética de cada indivíduo, sendo assim, não se consegue modificar alguns traços, mas é possível equilibrar suas reações.

No final deste livro gostaria de deixar registrado uma de minhas parábolas favoritas e que expressam o que penso;

PÉROLA

A pérola é desenvolvida dentro da concha de uma ostra, originada por um intruso grão de areia ou microrganismo que penetrou no interior deste molusco sem que ele permitisse. A ostra ao defender-se do intruso, o ataca com uma substância que é segregada, chamada nácar ou madrepérola. A partir daí começa um processo que pode durar até três anos, mais ou menos, até se chegar a esta preciosidade que é a *pérola*, tendo ela, após extraída deste molusco, um valor muito significativo no mercado consumidor.

Como tal, também espero que possamos transformar as *mudanças atitudinais* exigidas externamente e que afetam o nosso *Eu*, em preciosidades, como a ostra fez no caso da pérola, e apresentarmos ao mundo que nos cerca qual seja o nosso *real valor*, tanto na vida pessoal como profissional.

Desejo tudo o que há de bom e melhor a todos!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Automotivação, utopia ou realidade? Domingues, Paulo; Editora Laços; 2015 – 1ª edição.

Fundamentos de Psicologia Analítica; Jung, C. G.; Editora Vozes; 2001 – 11ª edição

Psicologia Social; Rodrigues, Aroldo; Editora Vozes; 7ª edição; Rio de Janeiro; 1978.

Temperamentos Transformados; LaHaye, Tim; Editora Mundo Cristão; 22ª edição; São Paulo; 2001.

Como Vencer a Depressão; LaHaye, Tim; Editora Vida; 7ª edição; São Paulo; 1997.

Psicologia Existencial; May, Rollo; Editora Globo; 3ª edição; Porto Alegre; 1980.

Inteligência Emocional; Goleman, Daniel; Editora Objetiva; São Paulo; 1995

Automotivação; Castro, Alfredo P.; Editora Campus; 3ª Reimpressão; Rio de Janeiro; 1997.

Tipos Psicológicos; Jung, C.G.; Zahar Editores; RJ; 1981.

Conexão entre a Mente e a Matéria; Wolf, Fred Alan; Ed. Cultrix; 2007.

O Segredo; Byrne, Rhonda; Ediouro; 2007.

Eu pelo avesso - Ferramentas de Autoconhecimento para seu Sucesso; Edmundo V. Cortez; Editora Alaúde; 2009.

Mude sua vida com PNL; Epelman Deborah; Editora Scortecci; 3ª edição; São Paulo; 2009.

A Economia de Deus; Lee, Witness; Editora Arvore da Vida; 6ª edição; São Paulo; 2000.

Nota: Todas as fotos e figuras aqui postadas neste livro foram extraídas pela internet sem que haja nenhum embaraço de autoria.

Estou propondo uma forma eficaz de pensar e agir, sugerindo passos para você realizar tudo aquilo de que tanto falou a vida toda e sempre deixou passar sem cumpri-las. A promessa, geralmente, acontece todo final de ano, e se repete de ano em ano. O que precisamos é identificar o que está dentro do nosso inconsciente porque, ele irá definir. A vontade determina o material novo que colocamos na mente, mas não pode controlar o inconsciente. E ele levará você implacavelmente ao seu destino. Somente a imaginação ativa poderá influenciar o conteúdo do inconsciente. E o mais importante; "sempre que a vontade e a imaginação entram em conflito, a imaginação sai ganhando" Tim LaHaye. Pare um instante e pense nisto!

Paulo Domingues, consultor, palestrante e com mais de 30 anos de experiência na área organizacional treinando e desenvolvendo pessoas, dentro e fora do país. Atualmente como psicoterapeuta, promovendo mudanças significativas, atende clientes na linha comportamental. Autor dos livros: Automotivação, utopia ou realidade? Depressão e Morte, Venda Situacional - Adaptada e Ampliada, Vendedor Zap - Conceito e Prática para profissionais em vendas.



São Paulo – Brasil
2024