

Inteligência Emocional



Inteligência Emocional

Inteligência emocional é um conceito em Psicologia que descreve a capacidade de reconhecer e avaliar os seus próprios sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles. Pelo ponto de vista da filosofia ikigai, é a competência responsável por boa parte do sucesso e da capacidade de liderança de um ser humano.

A designação de inteligência emocional mais antiga remonta a Charles Darwin, que em sua obra referiu a importância da expressão emocional para a sobrevivência e adaptação. Embora as definições tradicionais de inteligência enfatizem os aspectos cognitivos, como memória e resolução de problemas, vários pesquisadores de renome no campo da inteligência estão a reconhecer a importância de aspectos não-cognitivos.

Em 1920, o psicométrista Robert L. Thorndike, na Universidade de Columbia, usou o termo "inteligência social" para descrever a capacidade de compreender e motivar os outros. David Wechsler, em 1940, descreveu a influência dos fatores não-intelectuais sobre o comportamento inteligente, e defendeu ainda que os nossos modelos de inteligência não estariam completos até que esses fatores não pudessem ser adequadamente descritos.

Em 1983, Howard Gardner, em sua teoria das inteligências múltiplas, introduziu a ideia de incluir tanto os conceitos de inteligência intrapessoal (capacidade de compreender a si mesmo e de apreciar os próprios sentimentos, medos e motivações) quanto de inteligência interpessoal (capacidade de compreender as intenções, motivações e desejos dos outros). Para Gardner, indicadores de inteligência como o QI não explicam completamente a capacidade cognitiva. Assim, embora os nomes dados ao conceito tenham variado, há uma crença comum de que as definições tradicionais de inteligência não dão uma explicação completa sobre as suas características.

O primeiro uso do termo "inteligência emocional" é geralmente atribuído a Wayne Payne, citado em sua tese de doutoramento, em 1985. O termo, entretanto, havia aparecido anteriormente em textos de Hanskare Leuner (1966). Stanley Greenspan também apresentou em 1989 um modelo de inteligência emocional, seguido por Peter Salovey e John D. Mayer (1990), e Goleman (1995).

Na década de 1990, a expressão "inteligência emocional", tornou-se tema de vários livros (e até best-sellers) e de uma infinidade de discussões em programas de televisão, em escolas e mesmo em empresas. O interesse da mídia foi despertado pelo livro "Inteligência emocional", de Daniel Goleman, redator de Ciência do The New York Times, em 1995. No mesmo ano, na capa

da edição de Outubro, a revista Time perguntava ao leitor - "Qual é o seu QE?" - apresentando um importante artigo assinado por Nancy Gibbs sobre o livro de Goleman e despertando o interesse da mídia sobre o tema. A partir de então, os artigos sobre inteligência emocional começaram a aparecer com frequência cada vez maior por meio de uma ampla gama de entidades académicas e de periódicos populares.

A publicação de "The Bell Curve" (1994) pelo psicólogo e professor da Universidade de Harvard Richard Hermstein e pelo cientista político Charles Murray lançou controvérsias em torno do QI. Segundo os autores, a tendência era que a sociedade moderna se estratificasse pela definição de inteligência, não pelo poder aquisitivo ou por classes. O que causou maior polêmica e indignação por parte de inúmeros setores da sociedade foi a afirmação dos autores de que, no que diz respeito à inteligência haveria diferenças entre as etnias.

Os conceitos de Salovey & Mayer

Salovey e Mayer definiram inteligência emocional como:

"...a capacidade de perceber e exprimir a emoção, assimilá-la ao pensamento, compreender e raciocinar com ela, e saber regulá-la em si próprio e nos outros." (Salovey & Mayer, 2000).

Dividiram-na em quatro domínios:

Percepção das emoções - inclui habilidades envolvidas na identificação de sentimentos por estímulos, como a voz ou a expressão facial, por exemplo. A pessoa que possui essa habilidade identifica a variação e mudança no estado emocional de outra.

Uso das emoções – implica a capacidade de empregar as informações emocionais para facilitar o pensamento e o raciocínio.

Entender emoções - é a habilidade de captar variações emocionais nem sempre evidentes;

Controlo (e transformação) da emoção - constitui o aspecto mais facilmente reconhecido da inteligência emocional – é a aptidão para lidar com os próprios sentimentos.

Assim, Salvoey e Mayer definem a inteligencia emocional dentro desses quatro domínios pensando em promover não só a inteligencia emocional, como também um crescimento intelectual.

"Inteligência emocional envolve a habilidade de perceber com precisão, avaliar, e expressar emoções; a habilidade de acessar e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a habilidade de entender emoções e conhecimento emocional; e a habilidade de regular emoções para promover inteligência emocional e crescimento intelectual" (Mayer, J.D, Salovey, P, 1997).

Para os autores os indivíduos que possui uma inteligencia emocional elevada é capaz de gerenciar as suas emoções com precisão, conseguem lidar melhor com questões sociais e não se envolvem em comportamentos problemáticos e vícios, como elucidam os autores:

"O indivíduo de EI elevado, mais centralmente, pode perceber melhor as emoções, usá-las no pensamento, entender seus significados e gerenciar emoções, do que outras. Resolver problemas emocionais provavelmente requer menos esforço cognitivo para esse indivíduo. A pessoa também tende a ser um pouco mais elevada nas inteligências verbais, sociais e outras, particularmente se o indivíduo tiver uma pontuação mais alta na porção de emoções compreensivas da IE. O indivíduo tende a ser mais aberto e agradável que os outros. A pessoa de alta EI é atraída para ocupações que envolvem interações sociais como ensino e aconselhamento mais do que para ocupações envolvendo tarefas administrativas ou administrativas. O indivíduo de EI elevado, em relação a outros, é menos apto a se envolver em comportamentos problemáticos e evita comportamentos autodestrutivos, comportamentos negativos, como fumar, beber em excesso, abuso de drogas ou episódios violentos com outras pessoas" (Mayer, J.D, Salovey, P, 1997).

O conceito por Goleman

Goleman definiu inteligência emocional como:

"...capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos." (Goleman, 1998)

Para ele, a inteligência emocional é a maior responsável pelo sucesso ou insucesso dos indivíduos. Como exemplo, recorda que a maioria das situações de trabalho é envolvida por relacionamentos entre as pessoas e, desse modo, pessoas com qualidades de relacionamento humano, como afabilidade, compreensão e gentileza têm mais chances de obter o sucesso.

Segundo ele, a inteligência emocional pode ser categorizada em cinco habilidades:

Autoconhecimento emocional - reconhecer as próprias emoções e sentimentos quando ocorrem;

Controle emocional - lidar com os próprios sentimentos, adequando-os a cada situação vivida;

Automotivação - dirigir as emoções a serviço de um objetivo ou realização pessoal;

Reconhecimento de emoções em outras pessoas - reconhecer emoções no outro e empatia de sentimentos; e

Habilidade em relacionamentos interpessoais - interação com outros indivíduos utilizando competências sociais.

As três primeiras são habilidades intrapessoais e as duas últimas, interpessoais. Tanto quanto as primeiras são essenciais ao autoconhecimento, estas últimas são importantes em:

Organização de grupos - habilidade essencial da liderança, que envolve iniciativa e coordenação de esforços de um grupo, bem como a habilidade de obter do grupo o reconhecimento da liderança e uma cooperação espontânea.

Negociação de soluções - característica do mediador, prevenindo e resolvendo conflitos.

Empatia - é a capacidade de, ao identificar e compreender os desejos e sentimentos dos indivíduos, reagir adequadamente de forma a canalizá-los ao interesse comum.

Sensibilidade social - é a capacidade de detectar e identificar sentimentos e motivos das pessoas.

Testes

Os cientistas têm se empenhado em mensurar essas habilidades, tendo sido validados testes como o "Multi-factor Emotional Intelligence Scale" ("MEIS") (Escala Multifatorial de Inteligência Emocional, 1998) e o "Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test" ("MSCEIT") (Teste de Inteligência Emocional de Mayer-Salovey-Caruso, 2002).

Os testes tradicionais medem a capacidade cognitiva da pessoa. Já os de inteligência emocional baseados na habilidade, são passíveis de interpretações subjetivas do comportamento. O maior problema enfrentado quando se trata de medição de inteligência emocional é como avaliar as respostas

"emocionalmente mais inteligentes": uma pessoa pode resolver situações que envolvem componentes emocionais de diversas maneiras.

Metainteligência Emocional

É um conceito de Inteligência Emocional que vai além... Além de apenas descrever ou reconhecer os próprios sentimentos, os dos outros e lidar com eles.

O prefixo "Meta" nos remete a um posicionamento futuro, um estado desejado que se faz ao mesmo tempo de parâmetro e estímulo. A escritora Ella Wheeler disse o seguinte: "Um barco sai para o leste, outro para o oeste, levados pelo mesmo vento que sopra. É a posição das velas, e não o sopro do vento, que determina o caminho que eles seguem. Assim também são os nossos caminhos na vida, é a posição da nossa alma que determina a meta, e não os acontecimentos do mundo."

Metainteligência Emocional é a metodologia de Autoconhecimento com bases em Psicologia, PNL, Filosofia, Coach e Neurociência que tem como objetivo ajudar as pessoas a ajustarem o direcionamento das suas vidas, não somente pela meta que querem atingir ou pelo sonho que querem realizar, mas pelo redescobrimento da sua essência.

Inteligência emocional

Inteligência emocional é um conceito relacionado com a chamada "inteligência social", presente na psicologia e criado pelo psicólogo estadunidense Daniel Goleman. Um indivíduo emocionalmente inteligente é aquele que consegue identificar as suas emoções com mais facilidade.

Uma das grandes vantagens das pessoas com inteligência emocional é a capacidade de se automotivar e seguir em frente, mesmo diante de frustrações e desilusões.

Entre as características da inteligência emocional está a capacidade de controlar impulsos, canalizar emoções para situações adequadas, praticar a gratidão e motivar as pessoas, além de outras qualidades que possam ajudar a encorajar outros indivíduos.

De acordo com Goleman, a inteligência emocional pode ser subdividida em cinco habilidades específicas:

Autoconhecimento emocional

Controle emocional

Automotivação

Empatia

Desenvolver relacionamentos interpessoais (habilidades sociais)

O "controle" das emoções e sentimentos, com o intuito de conseguir atingir algum objetivo, atualmente, pode ser considerado com um dos principais trunfos para o sucesso pessoal e profissional. Por exemplo, uma pessoa que consegue se concentrar no trabalho e finalizar todas as suas tarefas e obrigações, mesmo se sentido triste, ansiosa ou aborrecida.

A inteligência emocional, para grande parte dos estudiosos do comportamento humano, pode ser considerada mais importante do que a inteligência mental (o conhecido QI), para alcançar a satisfação em termos gerais.

Saiba mais também sobre o significado de QI.

As características que compõem a inteligência emocional são uma junção das inteligências Interpessoais e Intrapessoais, presentes na chamada Teoria das Inteligências Múltiplas, desenvolvida pelo psicólogo americano Howard Gardner.

Quociente de inteligência

Quociente de inteligência (abreviado para QI, de uso comum) é um valor obtido por meio de testes desenvolvidos para avaliar as capacidades cognitivas (inteligência) de um sujeito. É a expressão do nível de habilidade de um indivíduo num determinado momento em relação ao padrão (ou normas) comum à sua faixa etária, considerando que a inteligência de um indivíduo, em qualquer momento, é o "produto" final de uma complexa sequência de interações entre fatores ambientais e hereditários.

Historicamente, mesmo antes dos testes de QI serem inventados, houve tentativas de classificar as pessoas em categorias de inteligência observando seu comportamento na vida cotidiana. Essas outras formas de observação comportamental ainda são importantes para validar classificações baseadas

principalmente em pontuações de testes de QI. Tanto a classificação da inteligência pela observação comportamental do lado de fora da sala de teste quanto a classificação feita através do teste dependem da definição de "inteligência" usada em um caso particular e da confiabilidade e erro da estimativa no procedimento de classificação. O estatístico inglês Francis Galton fez a primeira tentativa ao criar um teste padronizado para classificar a inteligência de uma pessoa. Um pioneiro da psicométrica e da aplicação de métodos estatísticos para o estudo da diversidade humana e para o estudo da herança das peculiaridades humanas, ele acreditava que a inteligência humana era amplamente um produto da hereditariedade(pela qual ele não queria dizer genes, apesar de ter desenvolvido diversas teorias pré-mendelianas de herança particular).

Ele admitiu a hipótese de que deveria existir uma correlação entre inteligência e outras peculiaridades observáveis, tais como reflexos, contração do músculo, e tamanho da cabeça. Ele estabeleceu o primeiro centro de teste mental no mundo em 1882 e publicou "Investigações sobre a faculdade humana e seu desenvolvimento" em 1883, em que ele estabelece suas teorias. Após reunir dados em uma diversidade de variáveis físicas, ele foi incapaz de demonstrar qualquer tal correlação, e ele eventualmente abandonou essa pesquisa.

O psicólogo francês Alfred Binet, junto com Victor Henri e Théodore Simon, teve mais sucesso em 1905, quando eles publicaram o teste Binet-Simon, que focava em habilidades verbais. Ele pretendia identificar a retardoção mental nas crianças das escolas, mas em específico contraste às alegações feitas por psiquiatras de que essas crianças eram doentes mentais(e não "lentas") e deveriam portanto serem removidas da escola e cuidadas em asilos.

A pontuação na escala Binet-Simon revelaria a idade mental da criança. Por exemplo, uma criança de seis anos que passava por todas as lições usualmente passadas por crianças dessa idade – mas não além dessa idade – teria uma idade mental correspondente à sua idade cronológica. Binet achava que a inteligência era multifacetada, mas vinha sob o controle do julgamento prático.

Na visão de Binet, havia limitações na escala e ele salientava o que via como a notável diversidade de inteligência e a subsequente necessidade de estudá-la usando medidas qualitativas, ao contrário de medidas quantitativas. O psicólogo americano Henry Goddard publicou uma tradução disso em 1910. O psicólogo americano Lewis Terman, da Universidade Stanford, revisou a escala Binet-Simon, o que resultou nas escalas de inteligência Stanford-Binet(1916). Este tornou-se o teste mais popular nos Estados Unidos por décadas. Fator geral(g) Os muito diferentes tipos de testes de QI incluem uma ampla variedade de conteúdo categorizado. Alguns itens do teste são visuais, enquanto muitos são verbais. Itens do teste variam desde problemas baseados

no raciocínio abstrato até a concentração na aritmética, vocabulário ou conhecimentos gerais.

O psicólogo britânico Charles Spearman em 1904 fez a primeira análise fatorial de correlações formal entre os testes. Ele observou que a escola para crianças gradua através de matérias escolares aparentemente não-relacionadas que eram, nitidamente, correlacionadas e raciocinou que essas correlações refletiam a influência de uma habilidade mental geral básica que entravam no cumprimento de todos os tipos de testes mentais. Ele sugeriu que todo desempenho mental poderia ser conceitualizado em termos de um simples fator de habilidade geral e de um amplo número de estreitos fatores de habilidade específica. Spearman denominou isto g para “fator geral” e classificou os fatores ou habilidades específicos para tarefas específicas. Em qualquer porção dos itens do teste que produzem um teste de QI, a pontuação que mede melhor o g é a pontuação composta que possui as maiores correlações com todas as pontuações dos itens. Tipicamente, a pontuação composta carregada de fator geral(g) de uma bateria de testes de QI parece envolver uma força comum no raciocínio abstrato através do conteúdo categorizado do teste. Portanto, Spearman e outros consideraram o g como intimamente relacionado à essência da inteligência humana.

O argumento de Spearman, que propõe um fator geral de inteligência humana, ainda é aceito em princípio por muitos psicométricos. Modelos de fator da inteligência contemporâneos tipicamente representam habilidades cognitivas como uma hierarquia em três níveis, onde há um amplo número de estreitos fatores no âmago da hierarquia, um punhado de fatores amplos, mais generalizados no nível intermediário, e no ápice um fator simples, referido como o fator g , que representa uma variação comum a todas as tarefas cognitivas. No entanto, essa visão não é universalmente aceita; outras análises fatoriais dos dados, com diferentes resultados, são possíveis. Alguns psicométricos consideram o g como um artefato estatístico.

Pode-se relacionar a origem dos testes de inteligência aos antigos exames imperiais utilizados na antiga China, desde o ano de 606, incluindo avaliação do conhecimento de: obras clássicas, direito, escrita ideográfica, matemática chinesa e aptidões militares, que segundo Gernet atingiu sua maior perfeição na dinastia Song (960 — 1279), para degenerar-se em seguida.

Outra possível atribuição de origem são os exames propostos por Jean-Étienne Esquirol (1772-1840) e Édouard Séguin (en) (1812-1880) para classificação das diversas formas de oligofrenias. Segundo Sternberg a atual forma de avaliação da inteligência nos remete a duas tradições históricas:

(1) a tradição concentrada em um nível inferior, de medição das capacidades psicofísicas (tais como acuidade sensorial, força física e coordenação motora) como na proposição de Francis Galton (1822-1911);

(2) a tradição de mensuração focalizada em um nível superior, ou seja, a capacidades de julgamento (que nós, tradicionalmente, descrevemos como relacionadas ao pensamento). Nesta segunda proposição, alternativa à abordagem psicofísica, a inteligência pretendia ser medida como uma função da capacidade para aprender avaliada de modo padronizado, dentro de um ambiente acadêmico, cientificamente controlado, como proposto por Alfred Binet (1857 - 1911) e Theodosius Simon (1872-1961) na França, no início do século XX.

Os referidos autores franceses criaram a Escala de Binet-Simon, usada para identificar estudantes que pudessem precisar de ajuda extra na sua aprendizagem escolar. Os autores da escala assumiram que os baixos resultados nos testes indicavam uma necessidade para uma maior intervenção dos professores no ensino destes alunos e não necessariamente que estes tivessem inabilidade de aprendizagem (ver comentários sobre isso em "Observações"). Esta opinião ainda é defendida por alguns autores modernos que não são de áreas psicométricas. No seu artigo New Methods for the Diagnosis of the Intellectual Level of Subnormals Binet relata:

Esta escala, propriamente falando, não permite a medida da inteligência, porque as qualidades intelectuais não são sobreponíveis e, portanto, não pode ser medido como superfícies lineares são medidos, mas são, pelo contrário, uma classificação, uma hierarquia entre as diversas inteligências, e para as necessidades da prática dessa classificação é equivalente a uma medida. Com prática, treino e, acima de tudo, método - escreveu Alfred Binet em 1909, podemos aprimorar nossa atenção, nossa memória, nosso julgamento, e literalmente nos tornamos mais inteligentes do que jamais fomos .

Em 1912, Wilhelm Stern (1871-1938), propôs o termo "QI" (quociente de inteligência) para representar o nível mental, e introduziu os termos "idade mental" e "idade cronológica". Stern propôs que o QI de pessoas com menos de 16 anos fosse determinado pela divisão da idade mental pela idade cronológica. Assim uma criança com idade cronológica de 10 anos e nível mental de 8 anos teria QI 0,8, porque $8 / 10 = 0,8$. Se a pessoa tivesse mais de 16 anos, a curva de desenvolvimento intelectual em função da idade estaria quase no seu limite superior, e a fórmula deixa de fazer sentido.

Em 1916, Lewis Terman (1877-1956), propôs multiplicar o QI por 100, a fim de eliminar a parte decimal: $QI = 100 \times IM / IC$, em que IM = idade mental e IC = idade cronológica. Com esta fórmula, a criança do exemplo acima teria QI 80.

A classificação proposta por Lewis Terman era a seguinte:

110 - 120: Inteligência acima da média

90 - 109: Inteligência normal (ou média)

80 - 89: Embotamento

70 - 79: Limítrofe

50 - 69: Raciocínio Lento

20 - 49: Raciocínio muito abaixo da média

Sendo assim, a fórmula exata do QI era:

$$QI = \frac{\text{IdadeMental}}{\text{IdadeCronologica}} \times 100$$

Para determinar o Quociente de inteligência de uma pessoa Terman desenvolveu um teste que contém perguntas que iam desde problemas matemáticos até itens vocabulares, o qual pretendia apreender a "inteligência geral", uma habilidade mental inata que ele considerava tão mensurável quanto a altura ou o peso. Essa constante fundamental, que Terman chamava de um "dote original", não seria alterada pela educação, pelo ambiente familiar ou pelo trabalho árduo.

Controvérsias da medida

Lewis Madison Terman surpreendeu os Estados Unidos com seu teste. Ele lançou *The Measurement of Intelligence*, um livro que é metade manual de instruções e teste de QI, metade em prol dos testes universais. Seu pequeno teste, que uma criança poderia terminar em apenas cinquenta minutos, estava prestes a revolucionar o que os alunos aprendiam e a ideia que eles faziam de si mesmos. Poucas crianças norte-americanas passaram pelo sistema educacional nos últimos oitenta anos sem fazer o teste Stanford-Binet ou alguns de seus concorrentes. O teste de Terman deu aos educadores dos Estados Unidos a primeira maneira simples, rápida, barata e aparentemente objetiva de "acompanhar" estudantes ou destiná-los a cursos diferentes, de acordo com suas habilidades.

Em 1917, quando os Estados Unidos entraram na Primeira Guerra Mundial, Terman ajudou a desenvolver testes para avaliar recrutas do Exército. Mais de

1,7 milhão de convocados se submeteu a esses exames, ampliando a disseminação dos testes de QI.

O teste de QI fez de Terman um líder no fervilhante movimento para levarem testes do gênero para além das escolas e das bases militares. Os defensores da causa consideravam a inteligência a mais valiosa das qualidades humanas, e queriam testar cada criança e cada adulto para determinar seus lugares na sociedade. Os "testadores de inteligência" - um grupo que incluiu muitos eugenistas - viam isso como uma ferramenta para engendrar uma nação mais segura, adequada e eficiente, uma meritocracia controlada por aqueles mais qualificados para liderá-la.

Na visão que tinham de uma América nova e vibrante, resultados de QI ditariam não só que tipo de educação uma pessoa receberia, mas também que emprego ela poderia conseguir. As vagas mais importantes e recompensas em empresas, nas profissões liberais, nas universidades e no governo ficariam para cidadãos mais brilhantes. Pessoas com pontuação muito baixa - abaixo de 75, aproximadamente - seriam internadas e desencorajadas ou proibidas de terem filhos.

Testes de QI geraram críticas desde o início. Para o jornalista Walter Lippmann, os testadores de inteligência eram "o Esquadrão da Morte Psicológico", buscando um poder sem paralelo sobre o futuro de uma criança. Lippmann e Terman duelaram nas páginas da revista *The Republic* entre 1922 e 1923.

Eu odeio a insolência por trás da afirmação de que cinquenta minutos podem julgar e determinar a aptidão predestinada de um ser humano para a vida, escreveu Lippmann. Odeio a sensação de superioridade que ela cria, e a sensação de inferioridade que ela impõe.

Em uma réplica sarcástica Terman comparou Lippmann ao criacionista William Jennings Bryan e outros oponentes do progresso científico, atacando em seguida o estilo de escrita de Lippmann, ao classificá-lo como "verborrágico demais para ser citado ao pé da letra".

Tanto Lippmann quanto Terman estavam parcialmente certos: os testes de QI contribuem para determinar algumas características por meio das quais se pode prognosticar as probabilidades de sucesso acadêmico e profissional, de forma objetiva e minimamente influenciada por idiossincrasias do examinador, como ocorria com professores que podiam se inclinar a sobreavaliar alunos com os quais simpatizassem, ou subavaliar aqueles pelos quais tivessem menos simpatia. Neste aspecto, Terman tinha razão.

Por outro lado, Lippmann estava certo ao criticar o fato de que um questionário com poucas dezenas de perguntas, aplicado em menos de uma hora,

realmente não oferece uma amostra suficientemente abrangente sobre o conjunto de habilidades cognitivas de uma pessoa, portanto os escores obtidos nestes testes precisavam ser encarados como uma ferramenta psicológica e pedagógica útil, mas ao mesmo tempo limitada, cujo alcance deveria ser respeitado dentro de seus limites.

O psicólogo Howard Gardner também foi crítico ao teste de QI e sua limitação, propondo que um conjunto mais amplo para o conceito de inteligência, que segundo ele deve compreender aptidões linguísticas, motoras, de raciocínio lógico, interpessoal, intrapessoal, artística, espacial e, mais recentemente, a naturalista e a existencial. Esta teoria ficou conhecida como Inteligências Múltiplas e encontra-se hoje amplamente difundida nos meios acadêmico e corporativo, sem contudo estar imune a críticas e contestações.

A escala Wechsler

Em 1939, David Wechsler (1896-1981), criou o primeiro teste de QI desenvolvido explicitamente para adultos, tendo abandonado o sistema da divisão da "idade mental" pela cronológica (método que não faria grande sentido para adultos). Em vez disso, os testes passaram a ser calibrados de forma a que o resultado médio fosse 100, com um desvio-padrão de 15.

Na escala de Wechsler, os escores são aferidos em comparação ao seu grupo etário, assumindo que a população mundial tem QI médio igual a 100 e que a dispersão dos escores se distribui normalmente com desvio-padrão igual a 15. Outras escalas, como a Stanford-Binet ou Cattell, podem assumir premissas diferentes. Na escala Stanford-Binet adota-se média igual a 100 e desvio padrão igual a 16. Na escala proposta por Raymond Cattell (1905-1998), a média adotada também é 100, porém com desvio-padrão igual a 24. Há também escalas que não envolvem escores normalizados, como os primeiros testes de Binet, de 1905, em que o QI era determinado pela divisão da idade mental pela idade cronológica e o resultado deste quociente era multiplicado por 100, daí o termo "Quociente". E há escalas que utilizam Teoria de Resposta ao Item, nas quais os escores não são necessariamente normalizados, e são geralmente mais apropriadas porque são mais semelhantes a escalas intervalares.

Em 2005, o teste de QI mais usado no mundo foi o Raven Standard Progressive Matrices. O teste individual mais usado é o WAIS-III. O teste de Q.I. individual mais administrado em pessoas de 6 a 16 anos é o WISC-III (Escala de Inteligência Wechsler para Crianças), originalmente desenvolvido em 1949, revisado em 1974 (WISC-R), 1991 (WISC-III) e 2003 (WISC-IV). Tanto o WAIS quanto o WISC foram criados por David Wechsler. A última versão do WAIS consiste em 14 subtestes destinados a avaliar diferentes

faculdades cognitivas. O WISC é constituído por 13 subtestes. Os subtestes são subjetivamente estratificados em dois grupos: escala verbal e escala de execução (também chamada escala performática), contudo os estudos objetivos, baseados em análise fatorial, não oferecem respaldo à classificação subjetiva em vigor.

A classificação, originalmente proposta por Davis Wechsler era a seguinte:

QI acima de 130: superdotação

120 - 129: inteligência superior

110 - 119: inteligência acima da média

90 - 109: inteligência média

80 - 89: embotamento ligeiro

66 - 79: limítrofe

51 - 65: debilidade ligeira

36 - 50: debilidade moderada

20 - 35: debilidade severa

QI abaixo de 20: debilidade profunda

Outro teste de Q.I. comumente utilizado em crianças é a escala de Bailey de desenvolvimento infantil.

Saúde e Q.I.

A compreensão da neurobiologia da inteligência pode nos auxiliar a compreender as complexas relações entre inteligência e saúde, considerando que apesar das influências de fatores (de risco) ambientais, educação, ambiente familiar, há fortes evidências de que o córtex pré-frontal lateral e, possivelmente, outras estruturas e áreas do cérebro, estão associadas ao comportamento inteligente. Para os referidos autores, Gray e Thompson, as variações da inteligência possuem uma base genética, ou seja, são hereditárias e simultaneamente associadas à ancestralidade geográfica racial, ressaltando porém, o forte impacto (negativo) da percepção pública sobre pesquisas destas implicações da inteligência.

Observe-se que, mesmo sem um consenso sobre o que venha a ser inteligência, pode-se afirmar que os testes medem aquela capacidade utilizada

na cultura ocidental, e que o resultado de testes aplicados a indivíduos de alguns segmentos étnico-sociais não poder ser generalizados, ou empregados na descrição de características genético-raciais, procedimento esse que provocou grande rejeição à utilização desta forma de avaliação da inteligência.

Acredita-se que pessoas com um Q.I. elevado, quando adultas, têm menores índices de morbidade e mortalidade, tanto associados a baixos níveis socioeconômicos, como a baixa inteligência. Também apresentam menos risco de sofrerem de desordens relacionadas ao estresse pós-traumático, depressão acentuada e esquizofrenia. Por outro lado, aumenta o risco de padecimento de transtorno obsessivo-compulsivo.

A possibilidade dessa correlação existir pelo fato de que pessoas com um Q.I. mais alto ter, em média, indicadores socioeconômicos maiores, por um acesso melhor à saúde e informação é elevada. Apesar de ser questionável esta tese do indicador socioeconômico visto que há estudos que dizem que a grande maioria dos gênios são pobres.

Estudos realizados por Richard Lynn, com milhões de pessoas testadas em 81 países, mostraram que há correlação positiva entre o QI médio da população em cada país e a renda per capita no respectivo país. Embora as conclusões de Lynn sejam questionáveis, devido às suas tendências eugenistas e até alguns sintomas de neo-nazismo, o fato é que os resultados numéricos são inquestionáveis e objetivamente existe correlação entre QI e poder aquisitivo, dentro do intervalo de escores em que o estudo foi considerado (QI entre 65 e 135). O teste utilizado no estudo foi o Raven Standard Progressive Matrices, que é considerado minimamente influenciado por fatores culturais (culture fair). Também é interessante considerar que estudos publicados nos anos 1980 por Bill McGaiugh, sobre QI em níveis mais altos e poder aquisitivo, indicaram que a correlação observada entre o QI médio nos países e a renda per capita nos mesmos países, continua valendo quando se considera as pessoas individualmente, bem como a correlação observada para escores entre 65 e 135 continua valendo para escores mais altos, porém para escores mais altos a correlação vai se tornando mais fraca.

Por outro lado, ainda é um tarefa polêmica avaliar se o déficit ou desenvolvimento da inteligência da criança é atribuível a fatores individuais endógenos, à influencia do contexto sócio-econômico, e/ou à interação do indivíduo com o contexto onde se insere.

Resultados antagônicos evidenciam indivíduos de baixa renda com desvantagem cognitiva real, um desempenho aquém de suas potencialidades cognitivas, e indivíduos com esta mesma origem (vendedores ambulantes na rua, por exemplo), capazes de resolver operações matemáticas complexas e abstratas.

Genes, cérebro e saúde mental

Flores-Mendoza, em pesquisa de revisão de literatura, observou a generalidade do conceito de inteligência, associado positivamente ao rendimento escolar, desempenho profissional/ocupacional, como referido acima, e negativamente associado com problemas de saúde em geral, e transtornos psiquiátricos.

Vasconcelos assinala que milhares de síndromes genéticas estão associadas ao retardo mental reforçando a correlação entre a inteligência e integridade ou dano cerebral. O mesmo pode ser dito em relação ao autismo, mesmo levando-se em conta as dificuldades de avaliação, observa-se pequeno número de portadores de inteligência normal, entrevendo-se a noção de um continuum entre o autismo e a deficiência intelectual. Registra-se também uma deterioração das funções executivas e baixo escore de QI (sem correlação entre estas variáveis) em pacientes esquizofrênicos. Para Adad, Castro e Mattos, déficits cognitivos podem ser identificados em 40% a 60% dos indivíduos acometidos por essa condição psiquiátrica.

Para Opitz, a função do sistema nervoso central definida e testada arbitrariamente, por esta medida imperfeita que é o QI, reflete o potencial determinado poligenicamente, que é modificado, mais ou menos extensamente, por diversos fatores internos e externos, durante o desenvolvimento. Os resultados das medidas do QI, segundo ele, são dados que concordam, surpreendentemente, com a distribuição normal esperada na hipótese da predisposição poligênica.

A medida do QI e/ou avaliação das funções intelectuais permitem, tanto a identificação de uma perda ou redução da capacidade cognitiva numa fase pré-clínica de patologias neurológicas, a exemplo das demências, como também possibilitam identificar alterações de áreas específicas que requerem investigações mais detalhadas. Para Gil, toda demência provoca uma deterioração da eficiência psicométrica ao se comparar os resultados de medidas realizadas antes do início dos distúrbios, isolando-se naturalmente os fatores associados ao envelhecimento no desempenho da mensuração. Para este autor a avaliação neuropsicológica das demências são necessárias como auxílio diagnóstico e método para avaliar a gravidade e evolução da patologia.

Eficiência da medida

No começo dos anos 1920, Lewis Madison Terman deu início a um estudo maciço sobre crianças extraordinárias, que se estendeu por décadas a fio, batizado de Estudos Genéticos da Genialidade. Ele desejava investigar em que medida o sucesso observado poderia ser atribuído a fatores genéticos e em

que medida a fatores educacionais e influências ambientais. Para isso, aplicou uma versão revisada dos testes de Binet, que ficou conhecida como Stanford-Binet, a milhares de crianças, e selecionou as 1526 crianças que obtiveram escores acima de 135. O resultado desse estudo longitudinal, acompanhando a evolução destas crianças ao longo de algumas décadas, foi que elas apresentaram resultados substancialmente superiores à média da população de mesma faixa etária. Nenhuma das crianças selecionadas por Terman ganhou o prêmio Nobel, no entanto duas crianças que deixaram de ser selecionadas foram distinguidas com o Nobel.

Também houve dois músicos destacados, que não foram aprovados para o grupo de Terman. No caso dos músicos, um dos motivos é que os testes de QI nunca tiveram a finalidade de avaliar talento musical, embora possa haver correlação positiva entre QI e diversos outros talentos artísticos e esportivos, e outro motivo é que o sucesso na Música se deve a muitos fatores não relacionados ao talento musical, tais como carisma, rede de contatos, publicidade etc. Quanto aos laureados com Nobel, há vários vieses que explicam este resultado. O primeiro é que o grupo de Terman reunia uma fração muito pequena das crianças examinadas, e a homologação do Nobel é fortemente influenciada por fatores políticos, especialmente o Nobel da Paz, portanto no grupo mais numeroso haveria maior probabilidade de que alguma criança se tornasse um adulto mais notável numa área específica. Outro fator é que os testes de QI usados por Terman eram ainda muito primitivos, com questões excessivamente fáceis e elementares, inadequadas para medir corretamente a inteligência em níveis mais elevados. Eram principalmente testes de rapidez para resolver problemas simples, enquanto a maneira correta para se medir a inteligência nos níveis mais altos requer talento para solucionar problemas complexos, que exigem pensamento profundo e criador.

Outro fator é que os testes de QI avaliam um potencial latente, que oferece a possibilidade de atingir níveis muito altos de produção desde que a pessoa use este potencial, desde que seja esforçada e converta este potencial em produção. Como os testes de QI não avaliam traços da personalidade como a determinação e obstinação, que são quesitos imprescindíveis para se alcançar o nível dos prêmios Nobel, é natural que algumas crianças selecionadas não tenham manifestado plenamente suas potencialidades.

Também foi observado que o QI médio das crianças parecia diminuir ao longo dos anos. Este efeito, porém, foi posteriormente bem compreendido como uma falha no método de calcular o QI, que naquela época era baseado na hipótese de que a proporção de inteligência entre uma criança de 10 anos comparada a uma de 8 era, em média, a mesma proporção de uma criança de 5 anos comparada a outra de 4. Isso estava incorreto e fazia com que os escores de QI calculados para crianças mais novas fossem mais inflados, causando a ilusão de que se tornavam menos inteligentes conforme cresciam,

quando na verdade eram os escores que estavam sendo aferidos por um método inapropriado. Nos anos 1930, quando Wechsler passou a usar um novo método para normatizar os testes, esta falha foi corrigida. E o problema decorrente da baixa dificuldade das questões dos testes de Binet ser imprópria para níveis tão altos quanto o de ganhadores de Nobel foi resolvido em 1973, por Kevin Langdon, e mais tarde, em 1982, foi ampliado por Ronald Hoeflin e outros.

Alguns anos depois, Feldman concluiu seu próprio estudo sobre seis crianças prodígio na música, na arte, no xadrez e na matemática. Nenhum dos seus objetos de pesquisa teve um desempenho extraordinário na vida adulta. Em sua pesquisa, Ellen Winner havia descoberto a mesma coisa . Em grande parte, as crianças talentosas, e até mesmo crianças prodígio, não se tornam grandes criadores na vida adulta, ela relatou. Em contraste aos resultados baseados numa amostra de seis crianças, têm-se os resultados históricos das vidas praticamente todos os grandes gênios, como Mozart, Verdi, Beethoven, que foram crianças prodígio na Música e se tornaram os melhores músicos de suas

épocas. Kasparov, Morphy, Fischer, Capablanca, Tal, Spassky, Anand, Kramnik, Carlsen, Leko, Karpov, que foram crianças prodígio no Xadrez e se tornaram os melhores jogadores do mundo em suas épocas. Gauss, Pascal, Newton, Euler, Aristóteles, Faraday e a grande maioria dos grandes cientistas e matemáticos foram crianças prodígio e se tornaram adultos brilhantes. Certos grupos, as sociedades de Alto QI, só permitem o ingresso de indivíduos com QI elevado.

Dois erros habitualmente cometidos pelos pesquisadores que tentam combater a tese de que geralmente crianças prodígio se tornam adultos brilhantes são:

Quando uma criança prodígio apresenta desempenho no nível de raridade 1 em 1.000 ou 1 em 10.000, não se pode esperar que quando adulta ela esteja no nível 1 em 300.000.000 (melhor dos Estados Unidos em alguma coisa). Ela provavelmente permanecerá aproximadamente no mesmo nível de destaque que ela tinha quando criança, podendo melhorar um pouco, se for mais esforçada do que era na infância, ou piorar um pouco, se for menos esforçada do que era na infância.

A análise reversa de quantos gênios foram crianças prodígio mostra que a maioria deles, quando criança, foi uma criança prodígio. Este fato não se opõe a outro fato que a maioria das crianças prodígio nunca chegaram a um nível tão alto que possam ser classificadas como "gênios" quando adultas. Isso porque além do que foi dito no parágrafo acima, a genialidade se mede em produção intelectual, e a produção depende de talento combinado a esforço e dedicação.

Quando se tenta estimar quais crianças prodígio se tornarão adultos geniais, não se pode tomar por base exclusivamente os escores em testes de QI. Estes escores são um dos componentes necessários, mas há outros.

O psicopedagogo Reuven Feuerstein (1921-2014), afirma que a inteligência pode ser "expandida". De acordo com sua teoria da modificabilidade cognitiva estrutural, todo o ser humano, mesmo considerado inapto para o aprendizado e em qualquer idade, pode desenvolver inteligência e adquirir a capacidade de aprender.

Testes psicológicos

Como se viu acima os testes psicológicos utilizados na medição da inteligência não fogem à regra da psicometria estabelecendo um vínculo entre a Estatística e a Psicologia. Segundo Urbina o teste psicológico é um procedimento sistemático para obtenção de amostras de comportamento relevantes avaliados de acordo com padrões baseados em dados empíricos. Caracterizando-se pelo planejamento, uniformidade e meticulosidade da aplicação, interpretação dos resultados por escores, representando um subconjunto (ou amostra) de um subconjunto maior. Essa mesma autora ressalta ainda que deve haver um critério ou padrão de comparação comum aos resultados. Anastasi também destaca a importância da padronização, ou seja, uniformidade de processo na aplicação e avaliação do teste, que por definição se caracteriza como uma medida padronizada.

Observe-se que os testes psicológicos, segundo Pieron (apud: Piaget, 1972) medem apenas o "rendimento" sem atingir as operações construtivas, enquanto tais, e a inteligência, assim concebida, exprime essencialmente um julgamento sobre o valor de um comportamento complexo.

Após o desenvolvimento da escala métrica de Simon-Binet os testes de avaliação da inteligência se multiplicaram, diferenciando-se em função do desenvolvimento intelectual geral e de aptidões especiais (isoladas, ou específicas). Constituem-se como exemplos de tais medidas:

Medidas do desenvolvimento intelectual geral

Escala Binet-Simon de inteligência.

Escala de Stanford Binet (Teste em inglês)

WAIS - Escala Wechsler para Adultos

WISC - Escala de Inteligência Wechsler para Crianças

Matrizes Progressivas de Raven

Escala de maturidade mental Colúmbia

Medidas de aptidões específicas

Prancha de Formas de Séguin

Teste de labirintos de Porteus

Cubos de Kohs

Teste de aptidões Específicas DAT

Inteligência artificial

Inteligência artificial (por vezes mencionada pela sigla em português IA ou pela sigla em inglês AI - artificial intelligence) é a inteligência similar à humana exibida por mecanismos ou software. Também é um campo de estudo acadêmico. Os principais pesquisadores e livros didáticos definem o campo como "o estudo e projeto de agentes inteligentes", onde um agente inteligente é um sistema que percebe seu ambiente e toma atitudes que maximizam suas chances de sucesso. John McCarthy, quem cunhou o termo em 1956 ("numa conferência de especialistas celebrada em Darmouth Colege" Gubern, Román: O Eros Eletrónico), a define como "a ciência e engenharia de produzir máquinas inteligentes". É uma área de pesquisa da computação dedicada a buscar métodos ou dispositivos computacionais que possuam ou multipliquem a capacidade racional do ser humano de resolver problemas, pensar ou, de forma ampla, ser inteligente. Também pode ser definida como o ramo da ciência da computação que se ocupa do comportamento inteligente ou ainda, o estudo de como fazer os computadores realizarem coisas que, atualmente, os humanos fazem melhor.

O principal objetivo dos sistemas de IA, é executar funções que, caso um ser humano fosse executar, seriam consideradas inteligentes. É um conceito amplo, e que recebe tantas definições quanto damos significados diferentes à palavra Inteligência. Podemos pensar em algumas características básicas desses sistemas, como a capacidade de raciocínio (aplicar regras lógicas a um conjunto de dados disponíveis para chegar a uma conclusão), aprendizagem (aprender com os erros e acertos de forma a no futuro agir de maneira mais eficaz), reconhecer padrões (tanto padrões visuais e sensoriais, como também

padrões de comportamento) e inferência (capacidade de conseguir aplicar o raciocínio nas situações do nosso cotidiano).

O desenvolvimento da área começou logo após a Segunda Guerra Mundial, com o artigo "Computing Machinery and Intelligence" do matemático inglês Alan Turing, e o próprio nome foi cunhado em 1956. Seus principais idealizadores foram os cientistas Herbert Simon, Allen Newell, John McCarthy, Warren McCulloch, Walter Pitts e Marvin Minsky, entre outros. A construção de máquinas inteligentes interessam à humanidade há muito tempo, havendo na história tanto um registro significante de autômatos mecânicos (reais) quanto de personagens místicos (fictícios) construídos pelo homem com inteligência própria, tais como o Golem e o Frankenstein. Tais relatos, lendas e ficções demonstram expectativas contrastantes do homem, de fascínio e de medo, em relação à Inteligência Artificial.

Apenas recentemente, com o surgimento do computador moderno, é que a inteligência artificial ganhou meios e massa crítica para se estabelecer como ciência integral, com problemáticas e metodologias próprias. Desde então, seu desenvolvimento tem extrapolado os clássicos programas de xadrez ou de conversão e envolvido áreas como visão computacional, análise e síntese da voz, lógica difusa, redes neurais artificiais e muitas outras. Inicialmente a IA visava reproduzir o pensamento humano. A Inteligência Artificial abraçou a ideia de reproduzir faculdades humanas como criatividade, auto-aperfeiçoamento e uso da linguagem. Porém, o conceito de inteligência artificial é bastante difícil de se definir. Por essa razão, Inteligência Artificial foi (e continua sendo) uma noção que dispõe de múltiplas interpretações, não raro conflitantes ou circulares.

Pensamento

Pensamento e pensar são, respectivamente, uma forma de processo mental ou faculdade do sistema mental. Pensar permite aos seres modelarem sua percepção do mundo ao redor de si, e com isso lidar com ele de uma forma efetiva e de acordo com suas metas, planos e desejos. Palavras que se referem a conceitos e processos similares incluem cognição, senção, consciência, ideia, e imaginação. O pensamento é considerado a expressão mais "palpável" do espírito humano, pois através de imagens e ideias revela justamente a vontade deste.

O pensamento é fundamental no processo de aprendizagem (vide Piaget). O pensamento é construtor e construtivo do conhecimento.

O principal veículo do processo de conscientização é o pensamento. A atividade de pensar confere ao homem "asas" para mover-se no mundo e "raízes" para aprofundar-se na realidade.

Etimologicamente, pensar significa avaliar o peso de alguma coisa. Em sentido amplo, podemos dizer que o pensamento tem como missão tornar-se avaliador da realidade.

Segundo Descartes (1596-1650), filósofo de grande importância na história do pensamento:

"A essência do homem é pensar". (Por isso dizia): "Sou uma coisa que pensa, isto é, que duvida, que afirma, que ignora muitas, que ama, que odeia, que quer e não quer, que também imagina e que sente". (Logo quem pensa é consciente de sua existência) "penso, logo existo."

Equilíbrio Emocional

Equilíbrio emocional é o controle total sobre os pensamentos e as ações que determinam o comportamento humano. É a capacidade de enfrentar obstáculos e ter controle absoluto dos sentimentos e das reações.

Equilíbrio:

Equilíbrio é um substantivo masculino que significa harmonia, estabilidade, solidez. É o estado daquilo que se distribui de maneira proporcional.

A expressão “por em equilíbrio” significa igualar, contrabalançar. “Manter-se em equilíbrio” significa sustentar-se, aguentar-se.

No sentido figurado, equilíbrio significa prudência, moderação, comedimento, domínio de si mesmo.

Equilíbrio emocional

Equilíbrio emocional é o controle total sobre os pensamentos e as ações que determinam o comportamento humano. É a capacidade de enfrentar obstáculos e ter controle absoluto dos sentimentos e das reações.

Ter equilíbrio emocional é ter clareza e domínio para sair de situações problemáticas, para lidar com adversidades, procurando resolvê-las da melhor maneira possível, buscando meios para solucionar todo e qualquer tipo de

problema, de forma pacífica. O equilíbrio emocional é extremamente importante para que sejam tomadas decisões acertadas, tanto na vida familiar, profissional etc.

Para usufruirmos da vida precisamos estar em estado de relaxamento. Relaxamento mental, sair do estado de estresse, de alerta. Deixarmos de ficar na defensiva sempre querendo “ter razão”.

Uma pessoa relaxada, “de bem com a vida”, “dança conforme a música”. Deixa-se levar...

ENTREGA, CONFIA, ACEITA E AGRADECE.

Essas quatro atitudes, se vivenciadas na sua integridade nos ajudam a usufruir de todos os momentos da vida, mesmo daqueles de extremo estresse e adversidades.

Ninguém escolhe conscientemente adoecer, ter problemas familiares, perder o emprego. Mas isso pode acontecer a qualquer pessoa.

Faça o que estiver a seu alcance para superar e sair dessa “maré de azar”, mas não se desespere. Usufrua da situação para aprender, crescer e amadurecer como ser humano.

Separe-se da situação como se não fosse você o envolvido, analise racionalmente, tome decisões como se estivesse aconselhando um amigo.

Aja, não fique parado esperando as coisas acontecerem por milagre, mas emocionalmente ENTREGUE. Entregue nas mãos dessa força superior, suprema que rege nossa vida. Entregue com o coração e CONFIE que o caminho traçado é o melhor caminho a ser trilhado embora muitas vezes não pareça e seja ele tortuoso e dolorido.

ACEITE, abra seu coração e aceite todas as situações como caminho para a solução do problema mesmo que a princípio pareçam estar na contramão. Deixe-se levar, lembre-se que você agiu, entregou à Força Maior, confiou em seu poder. Agora está na hora de aceitar e finalmente AGRADECER.

Ao manter ativas essas quatro atitudes você terá discernimento cada vez maior para passar pelas adversidades da vida, superando-as e desenvolvendo-se como ser humano autônomo e feliz.

Terá a rédea de sua vida em suas mãos e se apropriará de todas as dádivas que lhe serão oferecidas. Não se importará com rótulos.

Quando aprendemos a aceitar-nos e apreciar-nos sem egoísmo, sem ficarmos agarrados ao ego, em vez de nos afogarmos na negatividade e na autocondenação, começamos a criar qualidades positivas – força, confiança, e sensações de leveza interior.

As pessoas não têm normalmente falta de recursos, têm sim, falta de controlo sobre os seus recursos. Neste artigo tenho por objetivo explicar a forma de mudar os seus estados, para que possa produzir o que quiser e quando quiser. Este artigo ensiná-lo-á a ter controlo, a tirar mais partido da sua vida, a mudar os seus estados, as suas ações e, consequentemente, os resultados que produz no seu corpo.

Controle dos impulsos

O que é extraordinário para o desenvolvimento do equilíbrio emocional, é que o lobo frontal inibe os comportamentos fortuitos (através de um processo chamado de controlo dos impulsos), de forma que cada pensamento não provoque um ato sem previamente ter sido pensado sobre as suas consequências. Este processo certamente evitaria a todos nós muitos problemas provocados pela ausência de raciocínio lógico de grande parte das nossas ações menos ajustadas.

A reter: A expressão das nossas emoções sobre controlo e sobre a égide do raciocínio, torna-se numa vantagem para a vida de todos nós.

Um reduzido nível de atividade no lobo frontal conduzirá a um fraco controlo sobre as emoções e comportamentos impulsivos, o que provocará uma excessiva ativação da amígdala, que por sua vez provocará elevados níveis de reação emocional e tomada de decisão impulsiva. Tal como ocorre num ataque de pânico.

O desenvolvimento da musculatura emocional e consequente fortalecimento do foco atencional, permite-nos tomarmos decisões que suportam os nossos desejos em relação a um determinado objetivo.

Quando temos um elevado equilíbrio emocional, os nossos comportamentos correspondem ao nosso propósito, e as nossas ações correspondem às nossas intenções. A nossa mente e corpo são apenas um.

O equilíbrio é um conjunto de pequenos desequilíbrios sobre controlo. Quanto mais perícia o equilibrista tiver, mais espectacular consegue ser, pois irá simular grandes desequilíbrios, dando a sensação de perda de controlo, para rapidamente retomar a ter perfeito controlo sobre os seus movimentos.

A vida é movimento, a vida é feita de contraste, tal como o planeta terra, que tem dois pólos, tudo na vida segue esse mesmo princípio. Quente/frio, Contente/triste, entusiasmado/deprimido, ansiosos/relaxado. Também o nosso organismo é regulado por um equilíbrio homeostático, que só é possível devido a um conjunto de trocas de químicos, líquidos, sais minerais, oxigénio, que se regulam na tentativa de estabelecer os valores indicados para a boa constância interna. Tudo é feito com um exato controlo para manter a vida.

O equilíbrio emocional segue o mesmo princípio, só que esse processo tem de estar sobre a autoridade da consciência, tem de ser um conjunto de pensamentos, escolhas e decisões que tomamos intencionalmente, tal como o equilibrista. Perante uma situação, temos de saber de que forma deveremos regular a interpretação que estamos a fazer e tomar uma decisão em consciência.

A consciencialização é o primeiro passo para a mudança. Conseguindo perceber o que se está a passar no nosso corpo, porque estamos a sentirmos de determinada forma, porque razão temos vontade de reagir ou agir de certa maneira, porque estamos a ficar irritados, porque dizemos determinada afirmação? Se conseguirmos aprender a ler as reações fisiológicas que acontecem no nosso corpo, em situações críticas do dia-a-dia, temos a possibilidade de lhes impor a nossa vontade. Temos a possibilidade de tomar decisões que nos sirvam, decisões ajustadas e adequadas à situação. Sem que mais tarde nos possamos arrepender.

Para cada pensamento existe um determinado estado interno que é gerado (batimento cardíaco acelerado, fluidez de pensamento, aumento da temperatura corporal, tensão muscular aumentada, sudação, entre outros), estes sintomas, representam a preparação do corpo para a ação. Se atempadamente não nos apercebermos destes estados, eles vão gerar atitudes e comportamentos automáticos, irão formar uma resposta emocional, na maioria das vezes de forma impulsiva e pouco inteligente.

Em contraste quando conseguimos construir uma representação interna ou conceito das nossas intenções, independentemente dos fatores externos, a nossa mente irá tornar isso real, e produzir um “estado de ser” que se comporte em consonância. Este poder intencional é aquilo que admiramos nas pessoas que consideramos extraordinárias, nas pessoas que consideramos como nossos heróis.

Quando os seres humanos querem mudar algo, normalmente querem uma de duas coisas ou ambas: como se sentem, isto é, o seu estado e/ou como se comportam. Por exemplo: é frequente um fumador querer mudar a forma como se sente física e emocionalmente (estado) e também o seu padrão de comportamento no que diz respeito a fumar cigarros atrás de cigarros.

O nosso comportamento é o resultado do estado em que estamos. O equilíbrio emocional é também um estado. Se você pudesse estalar os dedos e entrar no estado mais dinâmico e com maior quantidade de recursos disponíveis, um estado no qual está excitado, seguro do seu sucesso, o seu corpo está a vibrar de energia, a sua mente está viva? Bem, mas pode.

A maioria dos nossos estados acontece sem qualquer ordem consciente da nossa parte. Vemos algo e reagimos a isso entrando num determinado estado. Pode ser um estado com muitos recursos e útil ou em estado sem recursos e limitador, mas a maioria de nós não faz praticamente nada para controlá-lo.

Quase tudo na vida que as pessoas querem é um estado de possibilidade. Faça uma lista das coisas que quer na vida. Quer amor? Bem, o amor é um estado, um sentimento ou emoção que comunicamos a nós próprios e sentimos dentro de nós próprios com base em certos estímulos do ambiente. Confiança? Respeito? São tudo coisas que criamos. Produzimos estados dentro de nós.

Talvez queira dinheiro. Bem você não quer propriamente pequenos pedaços de papel adornados com diversas cores e símbolos, você quer aquilo que o dinheiro representa para si: amor, confiança, liberdade, calma, segurança, ou qualquer outro estado que o dinheiro possa ajudar a fornecer.

Assim a chave para o equilíbrio emocional, a capacidade para ter aquele poder que o homem busca à anos: a capacidade para dirigir a sua vida – é a capacidade de saber dirigir os seus estados.

A chave para produzir os resultados pretendidos, é representar as coisas para si de uma forma que o coloque num estado com tantos recursos que você fica habilitado a empreender os tipos de qualidades de acções que criam esses resultados. A diferença entre as pessoas extraordinárias atrás referenciadas e

outras pessoas é que eles representam o mundo como um lugar onde podem produzir qualquer resultado que desejam profundamente.

A vida é como um rio, está em movimento, como verificámos no exemplo do equilibrista. Você pode ficar à mercê desse rio se não empreender ações deliberadas e conscientes para se guiar a si próprio numa direção que predeterminou. Se não plantar as sementes mentais e fisiológicas dos resultados que deseja, as ervas daninhas crescerão automaticamente.

Se nós não dirigirmos conscientemente a nossa própria mente e estados, o ambiente em que vivemos pode produzir estados acidentais indesejáveis. Os resultados podem ser desastrosos. Assim é vital que, diariamente, estejamos atentos à nossa mente, que saibamos como é que, de uma forma consciente, estamos a representar as coisas para nós.

Lembre-se, de acordo com a psicologia positiva, temos sempre uma escolha acerca de como representamos as coisas para nós próprios. Se você cria uma representação em que a pessoa que ama o está a enganar, rapidamente se encontrará num estado de raiva e fúria. você não tem qualquer prova de que isso é verdade, mas experimenta-o no seu corpo como se fosse, de forma que, quando a pessoa que ama chega a casa, você está desconfiado ou zangado.

Nesse estado, como é que trata a pessoa que ama? normalmente não muito bem, certo? Pode agredi-la ou atacá-la verbalmente, ou simplesmente sentir-se mal internamente e criar um outro comportamento de retaliação mais tarde.

Lembre-se a pessoa que você ama pode não ter feito nada, mas o tipo de comportamento que você produz a partir desse estado vai provavelmente fazer com que ela queira estar com outra pessoa. Se for ciumento, você cria esse estado. A alternativa é você alterar as imagens negativas em imagens construtivas, por exemplo, ver a pessoa que ama a esforçar-se por chegar a casa.

Este processo de criar imagens positivas colocá-lo-á num estado em que, quando a pessoa chegar a casa, você vai comporta-se de uma maneira em que ela vai sentir-se desejada. Podem existir situações em que a pessoa amada pode estar a fazer aquilo que você imaginou, mas para quê desperdiçar um conjunto de emoções antes de ter a certeza? A maioria das vezes é muito improvável que não seja verdade, no entanto, você deu origem a imensa dor, e para quê?

Se assumirmos o controlo sobre a comunicação que mantemos connosco próprios e produzirmos estímulos visuais, auditivos e cinestésicos daquilo que queremos, podem obter-se resultados positivos extraordinários, mesmo em

situações em que as probabilidades de sucesso parecem limitadas ou inexistentes.

Se pretende melhorar o seu equilíbrio emocional, conheça a minha palestra: Motivação, Equilíbrio Emocional e Felicidade. Você irá ficar com uma noção do que é o equilíbrio emocional, o que fazer para regular as suas emoções e como obter força emocional para lidar com as adversidades da vida. Você ficará ainda a saber implementar estratégias para promover a sua felicidade. Não perca esta oportunidade, e veja a sua motivação, felicidade e bem-estar a serem potenciados!

Desenvolver seu Equilíbrio Emocional

Ter o equilíbrio emocional forte, implica em diversas questões benéficas para o dia a dia. Normalmente, ter o equilíbrio emocional abalado, por exemplo, em uma discussão, faz com que tomemos decisões menos acertadas e o resultado acaba por não ser satisfatório.

Logo, conseguir controlar nosso equilíbrio emocional, faz com que possamos manter o foco com mais eficiência, aumentando a chance de tomar decisões certas.

Não se apoie em expectativas

Segundo o dicionário Priberam, expectativa é “Esperança baseada em supostos direitos, probabilidades, pressupostos ou promessas”.

Você pode ter suas expectativas, mas nunca se apoie a elas. Apoie-se aos planos, metas, objetivos etc. Em grande parte do tempo, as coisas não saem como o planejado, por isso, se seu emocional estiver apoiado em expectativa, ele ficará comprometido abalado.

O equilíbrio emocional abalado acarreta em diversas atitudes negativas. Entre outras coisas, ficamos nervosos, abalados, frágeis, perdemos o foco e, algumas vezes, adquirimos problemas com a postura.

Nenhuma dessas opções são favoráveis, seja uma situação amorosa ou de trabalho. Por tanto, não mantenha sua expectativa alta. Para isso, simplesmente não apoie-se nelas.

Bons líderes não têm o emocional abalado e conseguem tomar decisões em situações de tensão, justamente por não se apoiarem em expectativas. Estão o tempo inteiro preparados para situação adversas.

Busque soluções

No mundo dos negócios é muito dito para “pensar fora da caixa”. Isso se aplica a tudo, inclusive em “agir fora da caixa”. Saia de sua zona de conforto.

Procure ser um “solucionador” de problemas. Tanto em sua empresa quanto em sua vida pessoal. Quando tudo começa a dar errado, não foque no problema, foque nas causas dele, na solução e busque agir na raiz.

Se seu relacionamento não anda bem, não adianta buscar atitudes que camuflam o problema, como um jantar romântico. É preciso entender o que está errado para que possa resolver qualquer questão.

Em seu trabalho, se algo está indo mal, mesmo que não faça parte de uma função sua, busque uma solução.

Enfrentar os problemas, encontrar a causa e uma solução, irá fortalecer seu sistema emocional. E isso irá, inclusive, te ajudar a enfrentar e solucionar mais problemas.

Fonte de inspiração

Após ter a capacidade de manter seu equilíbrio emocional, é preciso mante-lo assim, mas não é uma tarefa simples. O que irá ajudar, e muito, é ter sempre uma razão clara para cada ação que irá fazer. Um objetivo bem específico.

Busque se perguntar “por que estou fazendo isso”. Se a resposta não for favorável, muitas vezes seguidas, algo está errado.

Uma fonte de inspiração pode ser qualquer coisa que torne claro o motivo de estar fazendo tal atitude. Isso irá manter forte seu equilíbrio emocional. Por exemplo, se quiser emagrecer, mas na primeira semana tiver engordado... a desmotivação é provável. Mas, com um objetivo bem definido (fonte de inspiração) seu emocional estará fortalecido e essa semana não será o suficiente para te desmotivar.

Saiba seguir em frente

Mesmo que o seu lado emocional seja equilibrado, e tenha grande parte de suas escolhas sob controle, é importante saber que a qualquer momento, tudo pode dar errado. Você pode fracassar.

Perda auditiva afetado pela falta de equilíbrio emocional

A perda auditiva não é restrita somente aos ouvidos: envolve um impacto emocional que, às vezes, é difícil de poder entender para aqueles que não sabem o que isso significa.

Em muitas situações do dia a dia, essas pessoas podem se deparar com constrangimento por causa da deficiência auditiva. Se coloque um pouco no lugar delas: na hora de pedir informações, ou para dar sequência em uma conversa com alguns companheiros de trabalho, todos entendem o que foi dito, mas só você fica sem entender a história.

Escutar não é uma atividade passiva para pessoas que têm dificuldade de ouvir. Elas precisam estar sempre se esforçando para não perder o assunto ou prevendo o que vai ser dito. É muito exaustivo fisicamente estar nessa posição, porque requer maior atenção a qual deixa o corpo mais tenso. Além disso, esse stress pode causar insônia e doenças.

A perda auditiva é difícil e suga muita energia. É uma luta invisível que não sabemos como realmente é, mas somente aqueles que passam por isso sabem como requer esforço para estar sintonizado em um diálogo ou em uma conversa entre amigos.

O equilíbrio emocional se reflete em todas as áreas de nossas vidas, desde relacionamentos até o trabalho. Perdeu o emprego? Claro que bate um desespero, mas logo em seguida vem aquela força interna que a levanta e faz com que busque outras opções ou até mesmo mude de carreira. O casamento está em crise? Não é motivo para sair correndo, mas para analisar o que a deixa insatisfeita e como mudar. O equilíbrio não significa a ausência de emoção, como imaginamos, mas sim, a reação que temos ao mundo. Se vemos uma pessoa sofrendo, conseguimos nos colocar em seu lugar, mas temos a consciência de que o problema não é nosso. Isso é equilíbrio.

O desequilíbrio emocional traz aquela insatisfação geral com a vida, a sensação de impotência e de que nada acontece da maneira que queremos. Isso pode gerar doenças psicológicas como depressão, estresse e pânico, como também problemas físicos, como enxaqueca, gastrite e alergias. Por isso

é tão importante buscarmos o famoso equilíbrio emocional. Pois só com ele podemos ter uma vida plena, saudável e feliz.

Maneiras de ter equilíbrio emocional

Meditação – existem diversas técnicas e todas são ótimas para limpar a mente, clarear as ideias e mudar a sua atitude perante a vida.

Lide com os seus sentimentos – não tente camuflar o que sente. Mesmo que se sinta envergonhada de assumir, encontre uma maneira de extravasá-los. Pode ser escrevendo um diário, fazendo terapia ou desabafando com uma amiga.

Mexa-se! – As atividades físicas liberam endorfinas e nos ajudam a acalmar a ansiedade, o estresse e a frustração. Está com raiva? Vá dar uma corrida no quarteirão!

Terapias alternativas – cromoretaria, aromaterapia, florais, acupuntura, Reiki e outras opções podem ajudá-la a encontrar o equilíbrio. Procure profissionais de confiança.

Natureza – passe um tempo ao ar livre, pise na grama e desacelere o ritmo de vez em quando. Isso acalma a mente, o corpo e o espírito.

Sim ao ócio! – Deixe um espaço reservado na agenda para não fazer nada. Esses períodos são ótimos para você pensar sobre a vida, refletir sobre suas escolhas e tomar as melhores decisões, sem se estressar demais.

Como lidar com a tristeza

Vivemos em uma época em que a busca pela felicidade é constante. Nos filmes, livros, nas propagandas, na novela. O objetivo final é sempre o mesmo: ser feliz. E isso é ótimo. Todos devemos buscar esse sentimento. Só nos esquecemos de um pequeno detalhe: a tristeza faz parte da nossa vida, do nosso ser. Um coração partido, a perda do emprego ou um amigo doente são situações que nos deixam para baixo, não dá para fingir que não machucam.

Quando sabemos como lidar com a tristeza, conseguimos refletir sobre nossas escolhas e decisões.

Tenha em mente que este é um momento passageiro e que você sairá dele mais forte. Aqui vão algumas dicas de como lidar com a tristeza:

Assuma sua tristeza, mas não se deixe dominar por ela. Respeite os momentos em que quiser ficar sozinha. Escreva o que sente, o que sonha e o que mais tiver vontade em um diário.

Evite comparações. Quando estamos sensíveis, a vida dos outros parece mil vezes melhor do que é na verdade, ainda mais em redes sociais.

Pratique uma atividade física. O exercício libera endorfinas e nos faz sentir bem. Não é uma delícia saber que vencemos um desafio e que superamos limites?

Terapias holísticas como cromoterapia, aromaterapia e Reiki são muito eficientes.

Alguns tratamentos que podem lhe ajudar:

ACUNPUTURA – O que é

Uma das técnicas da medicina tradicional chinesa, a acupuntura consiste na aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo. Sua base filosófica indica que esses pontos afetam diferentes órgãos e estão localizados sobre canais de energia (chamados meridianos) que se espalham pelo corpo.

AROMATERAPIA – O que é

Utiliza óleos essenciais de folhas, flores ou madeira para amenizar sintomas e melhorar o bem-estar. Os óleos podem ser inalados, queimados ou espalhados pelo corpo.

CROMOTERAPIA – O que é

Baseia-se na ideia de que as cores (padrões de pulsação) têm efeito curativo abrangente. Os tratamentos envolvem alimentação, modo de se vestir, relação com o ambiente, além da visualização de cores para efeito terapêutico.

FLORAIS – O que é

São essências florais diluídas em conhaque. Os mais conhecidos, os florais de Bach, foram preparados pelo médico inglês Edward Bach, no final do século 19, e são indicados de acordo com a personalidade de cada paciente, prometendo curar diversas doenças.

FITOTERAPIA – O que é

Consiste na manipulação de plantas e ervas para a cura de doenças e redução dos sintomas. Prega que as plantas devem ser consumidas integralmente e não combinadas a substâncias químicas que realçam o efeito do princípio ativo, como na medicina ortodoxa.

HOMEOPATIA – O que é

Inventada no século 18, é uma especialidade médica no Brasil, ainda não reconhecida como tal em países com tradição em medicina alternativa, como Canadá e Estados Unidos.

Devemos aprender a canalizar nossos sentimentos para sermos capazes de manter um equilíbrio emocional. Um enfoque adequado da realidade que nos rodeia pode nos ajudar a nos adaptarmos melhor a ela

O equilíbrio emocional é habitado pela calma e regido por uma adequada harmonia interna. Chegar até este estado não é fácil; entretanto, podemos mudá-lo através de simples estratégias.

Entendemos esse conceito como sinônimo de bem-estar e, antes de tudo, de saúde.

É um ponto de maravilhosa sintonia interna onde, finalmente, nos permitiremos estarmos presentes, onde nada “desgastará” nossa autoestima e onde teremos uma adequação sensação de autocontrole.

Se pensarmos bem, iremos perceber que vivemos em uma sociedade habitada pelos “ruídos” e pela pressa.

Com ruídos nos referimentos, antes de tudo, a essas exigências ao nosso entorno, onde somos obrigados a sermos trabalhadores mais produtivos, os melhores filhos, os melhores pais, os melhores irmãos, os melhores vizinhos.

As pressões externas nos afastam, muitas vezes, de nossa própria identidade, de nossa própria essência. Tudo isso vai nos desgastando até quebrar por completo nosso equilíbrio emocional.

É necessário encontrarmos a calma e, antes de tudo, essa música interior de onde finalmente associam-se as necessidades próprias com as demandas

externas. Devemos encontrar esse ponto sutil de equilíbrio emocional, a partir de onde podemos ser muito mais felizes e mais livres.

É muito possível que o subtítulo desse artigo tenha chamado sua atenção, porque, à primeira vista, nada poderia relacionar os samurais com a psicologia.

Entretanto, a filosofia do bushido (código de conduta e modo de vida para os samurais) tem inspirado esse tipo de abordagem de coaching, o que faz com que desejemos conhecê-la.

Na atualidade, a filosofia do bushido comprehende toda uma coletânea de enfoques e estratégias que vem atraindo a atenção de uma infinidade de gurus que trabalham com autoajuda e crescimento pessoal por todo o mundo.

Para falarmos de equilíbrio emocional, devemos manter uma adequada sensação de controle sobre a nossa realidade.

A necessidade de estarmos “em cima” de nossas preocupações implica precisamente isso: desenvolver uma percepção clara de que temos as rédeas da situação.

No momento em que nos sentimos embaixo de nossos problemas, nos deixamos ser arrastados por eles.

Vamos ver um exemplo. Estamos sem trabalho. É uma situação complexa e até dramática na maior parte dos casos.

Entretanto, se perdermos o controle e dissermos a nós mesmos que “isso já não tem solução” e que “não vamos sair nunca desse estado”, estaremos cativando nossos próprios medos.

Sendo assim, lembre-se: situe-se um pouco mais acima daquilo que o preocupa para manter o controle. Você verá que nada poderá vencê-lo.

Aceite a adversidade

O samurai aceita sua morte. Entende que, cedo ou tarde, dará sua vida pelo seu dever, tal e como diz o bushido.

No nosso caso, e sem chegarmos a esse extremo, devemos aceitar a adversidade. É necessário entendermos e assumirmos que a vida não é fácil, que, às vezes, perdemos e que precisamos deixar algo ir.

Assumir essa parte escura da vida nos permitirá sermos mais realistas e mantermos uma mente mais calma. Desse modo, estaremos nos aproximando mais do equilíbrio emocional.

Desenvolva sua capacidade de decisão

Temos que ser pessoas ativas e não meras espectadoras. Se nos deixarmos levar sem sermos capazes de decidir por nós mesmos, a autoestima se fragmenta e, com ela, nossas emoções, nossa dignidade, nossos valores...

Temos que desenvolver nossa assertividade, sermos protagonistas em nossos campos de batalha e não meros escudeiros.

Sua mente é sua melhor aliada

Para um samurai, sua mente é sua melhor aliada. Contudo, só uma mente calma permite obter o triunfo sobre seus inimigos.

O estresse, as dúvidas e o medo são grandes inimigos dessa mente equilibrada que sabe onde focalizar a atenção.

Para treinar essa grande aliada, devemos encontrar momentos para nós mesmos ao longo do dia.

O silêncio, a meditação e atender as próprias necessidades e pensamentos ao longo do dia, durante 1 ou 2 horas, permitirá ajustarmos mais nossa mente para que ela fique tranquila.

As pessoas devem se levantar todos os dias tendo em mente um projeto e um propósito determinado. Em alguns casos, basta algo simples como “mereço e quero ser feliz”.

Assim como os samurais tinham seu código bushido, nós devemos ter nossos próprios valores. São esses que nada nem ninguém devem derrubar.

Se você tiver um propósito e sabe quais são suas raízes, nada deve detê-lo. Esse será seu foco no horizonte e, esses, seus princípios.

O equilíbrio psíquico e emocional que isso pode dar é, sem dúvidas, muito significativo.

Autoestima

Se não cuidarmos de nossa autoestima não conseguiremos ser felizes nem sozinhos nem acompanhados. Para alcançar um equilíbrio com nosso entorno, primeiro devemos aprender a respeitar-nos e a amar-nos a nós mesmos.

A autoestima é o apreço ou consideração que se tem de si mesmo e isso é algo que afeta a todas as áreas de nossa vida.

No entanto, a autoestima é instável. A morte de um familiar, uma desilusão amorosa, ou outra situação que nos afete duramente podem fazer com que esta se abale.

No entanto, desestabilizar-se não implica cair em pedaços, como acontece em muitas ocasiões em que tudo nos escapa pelas mãos.

A falta de tomada de decisões, os problemas não resolvidos, a acumulação de emoções pode ser acionadora de uma grande infelicidade que virá das mãos da baixa autoestima.

Ser feliz não é mais do que se sentir em paz, perceber esse bem-estar que nos rodeia e que nos faz sentir extremamente bem, como em sintonia com tudo e com todos.

No entanto, as crenças, os problemas que tivemos na infância e os golpes que a vida nos dá podem jogar nossa autoestima em um poço sem fundo.

O grande problema de que ela esteja tão baixa é que nos refugiamos, às vezes, no vitimismo, nas queixas. Então, inconscientemente, buscamos amparo em nossa zona de conforto.

De repente, colocamo-nos “em espera”. Não vivemos plenamente nossa vida, os medos nos rodeiam, a insegurança nos esmaga. O tempo passa diante de nossos olhos como se não valesse nada.

Saímos prejudicados acreditando ter feito o certo e agindo contra o nosso bem-estar.

Quantas vezes você esteve em uma relação tóxica para a qual não soube colocar um fim? Em que ocasião o humilharam e você ficou sem saber o que fazer?

O medo,

As dúvidas,

A vergonha,

O “é apropriado ou não”,

O “como o outro reagirá”,

“O que vai acontecer com a minha vida”,

“Não vou saber viver sem...”.

Todos esses pensamentos autossabotarão nossa autoestima e nos farão sentir muito mal.

O que afeta significativamente nossa autoestima:

o fato de não acreditar ser o suficientemente importante,

não apreciar-se e valorizar-se,

o fato de você pensar nos outros antes de em si mesmo,

os outros merecem tudo, mas não você,

você deve amar os outros, mas você não merece ser amado.

A maioria dos problemas que surgem nos relacionamentos, naqueles que entramos em órbita, e dos quais não vemos saída possível, têm a ver com nossa autoestima.

Por isso devemos pôr especial atenção porque, se nos sentirmos mal, é porque há algo em nós que temos que arrumar.

Não se pode esperar que outros o façam, ou ignorar o mal que estamos fazendo aos outros, e dando-lhes o que não damos a nós mesmos.

Isto é um verdadeiro suicídio.

Alimentaremos nosso desconforto, nos esvaziaremos, e nos tornaremos um buraco negro que absorverá tudo de negativo que exista ao redor.

Sua autoestima é a chave para ser feliz, mas para isto você tem que se ver, se priorizar, se dar importância, e curar tudo o que está machucando.

De nada adianta dar tudo de si aos demais, se você se esquece de si mesmo. Você é a pessoa mais importante, com a que passará o resto de sua vida.