

LIDERANÇA

carisma e competências



Altierrez dos Santos



O DESCONHECIDO LADO SOMBRA

PARTE IMPORTANTE
DO PROCESSO de
autoconhecimento é
tomar consciência de
nossas áreas de
sombra.





SABEMOS que a
liderança serena e
forte começa com o
equilíbrio interior.

POR ISSO visitamos os
erros, as forças e
fraquezas e as emoções
e sentimentos.



OBSERVAMOS as cinco
emoções básicas:

Raiva;

Medo;

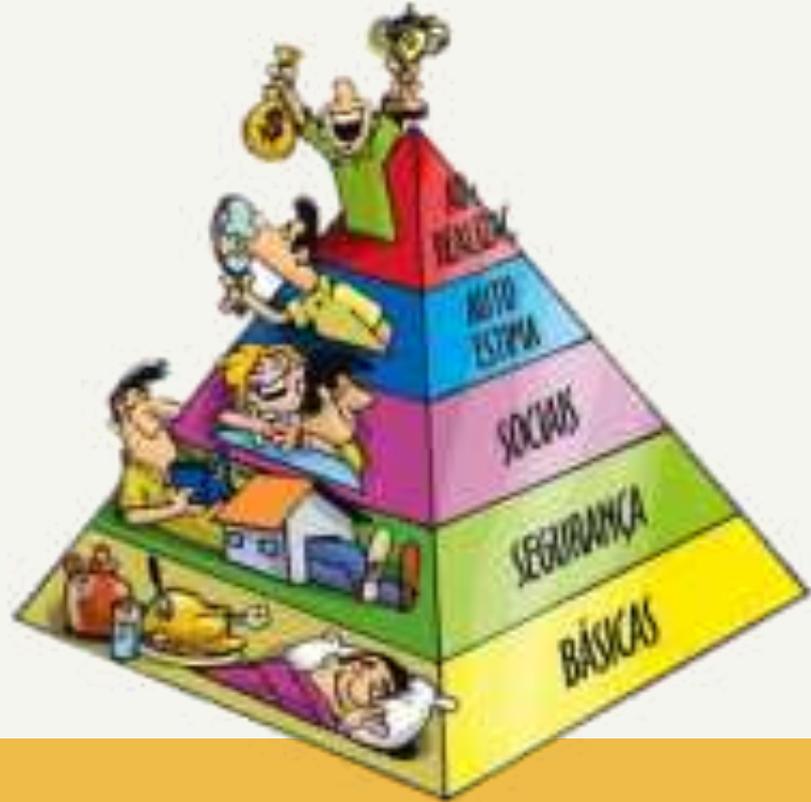
Tristeza;

Alegria e

Afeto



E OS CINCO desejos
básicos:
Reconhecimento;
Amor;
Elogio;
Liberdade e
Utilidade.



AINDA SOBRE OS

DESEJOS



OS DESEJOS FUNDAMENTAIS

O ser humano tem cinco desejos fundamentais que são os mais poderosos motivos para fazer agir: RECONHECIDO , AMADO , ELOGIADO , LIVRE e ÚTIL. Se estes desejos são atendidos, a pessoa encontra seu propósito de vida. Esses desejos ou necessidades fundamentais foram inicialmente agrupados na conhecida PIRÂMIDE DE MASLOW.

Auto-Realização

crescimento, autocontrole, independência, desafios

Estima

auto-estima, confiança, respeito dos outros

Sociais

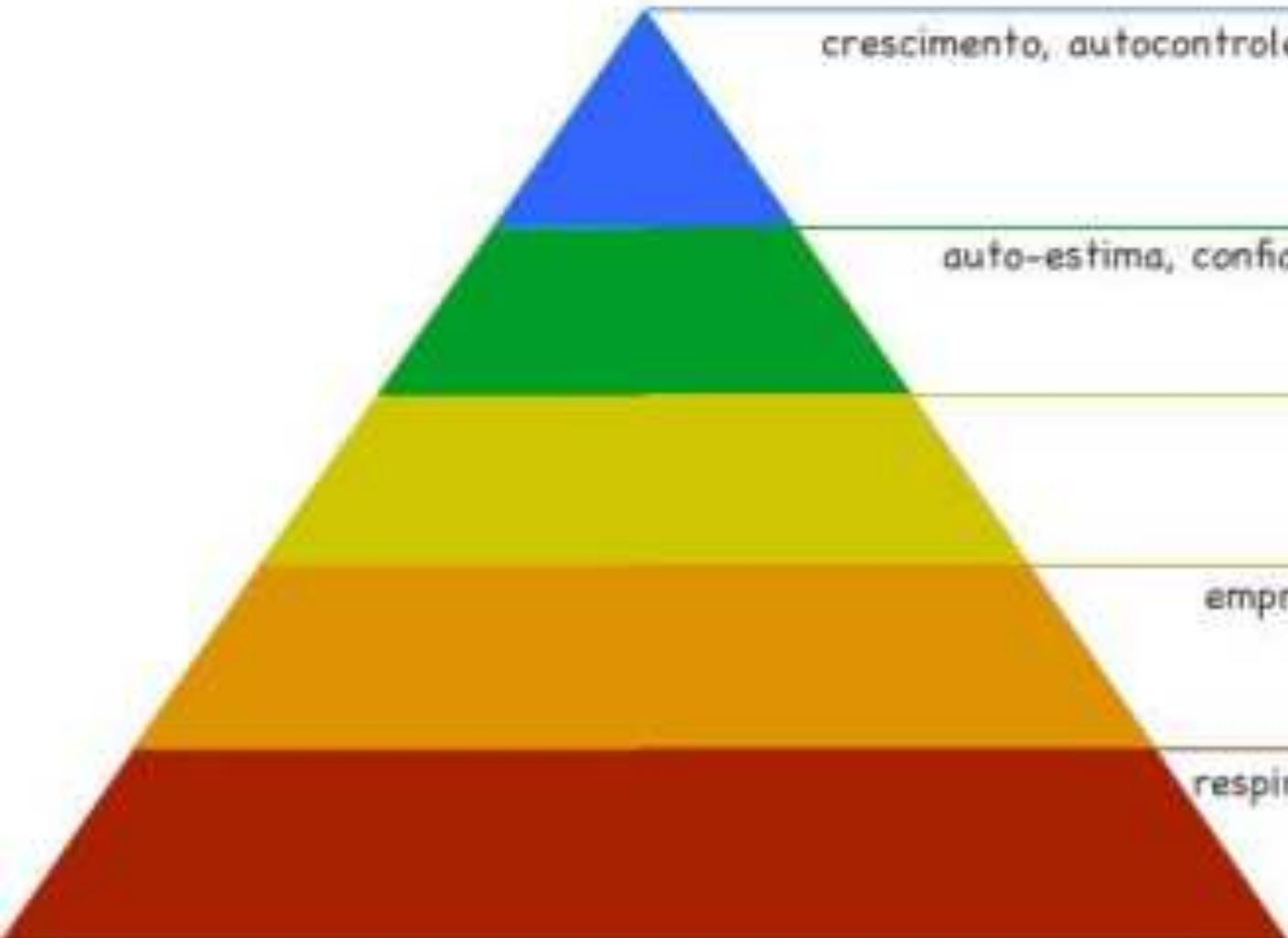
família, amizades, amor

de Segurança

empregos, saúde, propriedade

Fisiológicas

respirar, comer, beber, dormir





CONTUDO os desejos
nem sempre são
claros para todas as
pessoas devido a
inúmeras situações.

MUITOS DESEJOS são
despedaçados e outros
são *escondidos*. Há até
listas dos desejos mais
comuns às pessoas do
nosso tempo:



Ser rica (o)

Estar com os vencedores

Estar em segurança

Ganhar sem esforço

Ser saudável

Ser admirada(o)

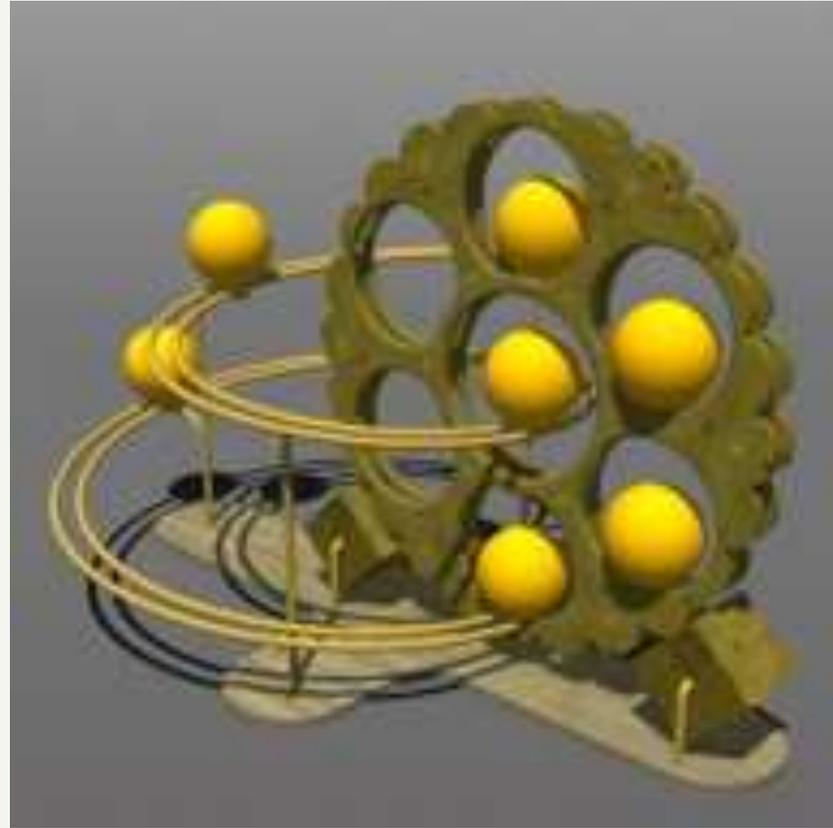
Sentir-se atraente

Ser autoconfiante

Ter paz interior

Divertir-se

OS DESEJOS NÃO SÃO
acessórios sem importância.
Eles podem ser **motores**
poderosos ou **freios**
resistentes na jornada da
vida. **Observe:**



DESEJO
I. Eu quero ser

OPOSIÇÃO AO DESEJO
II. Eu não quero ser

A
CONSTÂNCIA
Sempre serei

Sua
ESSÊNCIA

Seu
LIMITE

B
POTENCIAL
Posso ser

Seu
SONHO

Sua
FRAGILIDADE

C
DETERMINAÇÃO
Nunca serei

Sua
FRUSTRAÇÃO

Sua
OPINIÃO

**AO LADO DOS
DESEJOS**

**estão outros
aspectos que
podem ser
paralisantes ou
estimulantes: os
MEDOS.**





MEDOS



...

O QUE É O MEDO?

É o receio ou a apreensão que temos de que aconteça algo contrário àquilo que desejamos. O medo é uma emoção que se caracteriza por um intenso sentimento habitualmente desagradável, provocado pela percepção de um perigo, seja ele presente ou futuro, real ou fictício. É a aversão natural à ameaça.



**Agora imagine que
você possa trancar em
um cofre de chumbo
no fundo do mar**

DEZ
temores

**Pense a respeito dos
dez medos que você
gostaria de remover
completamente de
tua vida.**

É ALGO FÁCIL?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____



da morte;





**de perder
alguém;**





**sofrer
violência física
ou emocional;**





fracassar;



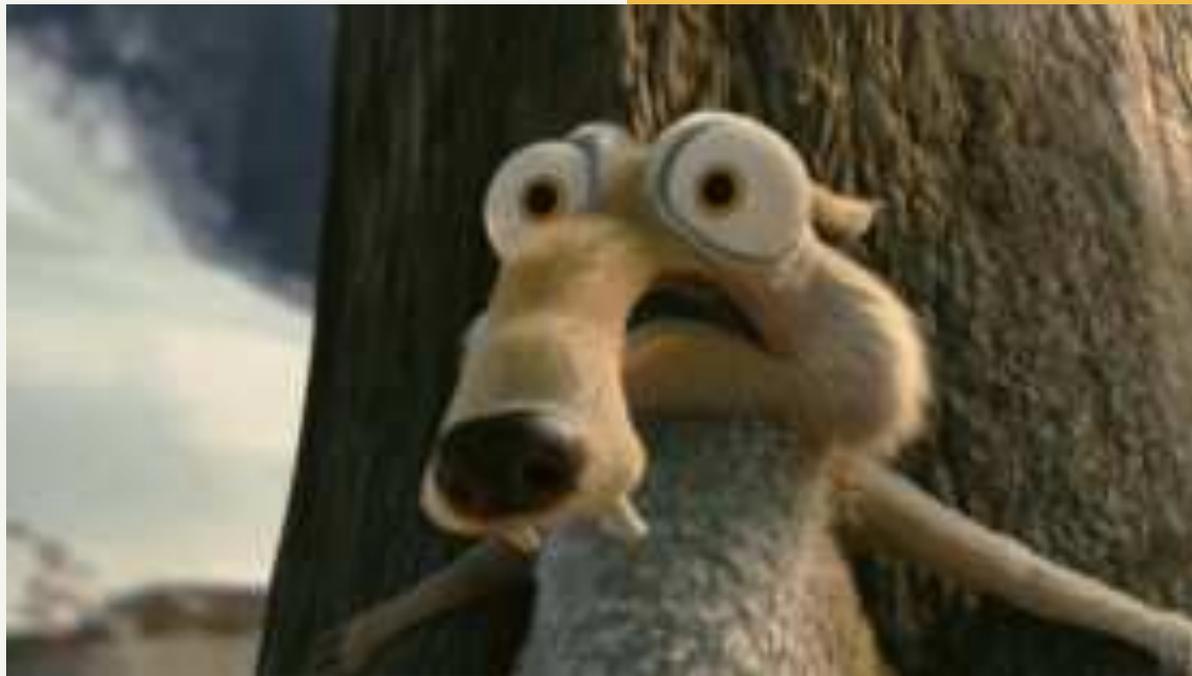


**falar em
público;**



...

**expor
pontos de
vista;**





expor-se;





**apresentar
soluções;**





**receber
críticas;**





destacar-se.



...



**POR QUE É
importante falar
sobre emoções,
sentimentos,
medos e
desejos?**

PORQUE ELES são parte essencial da formação da personalidade e da identidade, ou seja, quem somos e como nos revelamos.



Assim chegamos ao

LADO

SOMBRA

O que é o “lado sombra”?



É O “LADO SOMBRIO” de nossa personalidade. É uma dimensão perturbada da nossa existência que reúne, esconde, prende e liberta os **sentimentos mais primitivos**, os **egoísmos mais declarados**, os **instintos mais reprimidos** que cada um de nós possui.

A **SOMBRA** é tudo o que foi negado, reprimido ou é desconhecido pela pessoa.

Em geral essas experiências ficam **recalcadas** no **inconsciente**.



SÃO PARTES DE NÓS MESMOS
que rejeitamos e queremos
manter escondidas dos outros
e de nós. O lado sombra é
formado pelas emoções,
sentimentos, desejos e medos
que não admitimos
conscientemente.





O CONCEITO foi criado por
Carl Jung, que enfatizou
que o lado sombra, é a
parte do inconsciente que
desprezamos,
escondemos ou
rejeitamos.



“Ninguém se ilumina imaginando figuras de luz, mas se conscientizando da escuridão”. (Carl Jung).



A maior parte das
pessoas não tem
consciência desse lado
e escondem as
fragilidades, não
apenas dos outros, mas
de SI
mesmas



**É o lado sombrio da personalidade; o que
desejaríamos não ser.**

Como identificar atitudes vindas do

LADO

SOMBRA?



NEGAÇÃO SIMULADA



quando uma pessoa nega algo em público e pratica **escondido**. Exemplo: o compulsivo...

IDENTIDADE INVERTIDA



quando a pessoa assume um personagem em público e não aceita que ela é o **oposto daquilo**.
Exemplo: o “machão”...

PROJEÇÃO DE PERSONALIDADE



quando “joga” para os outros características negativas que **são suas** e as cobra por isso.
Exemplo: o covarde.



É COMUM que pessoas consideradas “difíceis” projetem nos outros sua área sombria. Isso ocorre por meio de críticas, condenações e uma convivência perturbada ou tóxica. Trata-se de uma tentativa de disfarce.

MAS ISSO acontece com
pessoas consideradas
“equilibradas” também...
JUNG identificou duas
formas: os comportamentos
automáticos e os “sem
lógica”...



NA FORMA AUTOMÁTICA
(ou positiva), a pessoa
fica hipersensível,
facilmente apaixonada,
possessiva, obcecada,
excessivamente atraída
por algo ou alguém.



NA FORMA “SEM LÓGICA”
(ou negativa), ocorrem
reações vingativas,
agressivas, invejosas,
mesquinhas, raivosas
ou reativas.





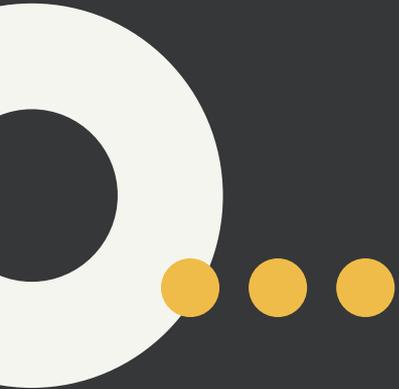
TEMOS DIFICULDADE

**em perceber em
nós devido ao
contraste entre a
AUTOIMAGEM e a
HETEROIMAGEM.**

como surge o

LADO

SOMBRA?





EM GERAL ele começa
a se formar na
infância quando
assimilamos as
experiências ao
nosso redor.

GERALMENTE forma-se a partir de situações de crítica, punição, exposição ou vergonha sobre alguma **forma de ser ou agir.**



COM ISSO opera-se um “deslocamento” de personalidade, que se endurece para sobreviver emocionalmente. As questões deslocadas para a sombra permanecem imaturas e são ampliadas.





**A SOMBRA age
conforme foi
obrigada: permanece
camuflada, mas
presente, escondida
e enganando...**

...
pense

RÁPIDO

E RESPONDA...

•••

**QUAIS TEM sido
tuas reações
diante das
situações que
lhe incomodam
na área pessoal
e profissional?**



•••

**QUANDO ESTÁ em grupo,
como você reage se
alguém diz que
conseguiu sucesso?
Comemora com ele mas
ao mesmo tempo sente
inveja, ciúmes, raiva?**

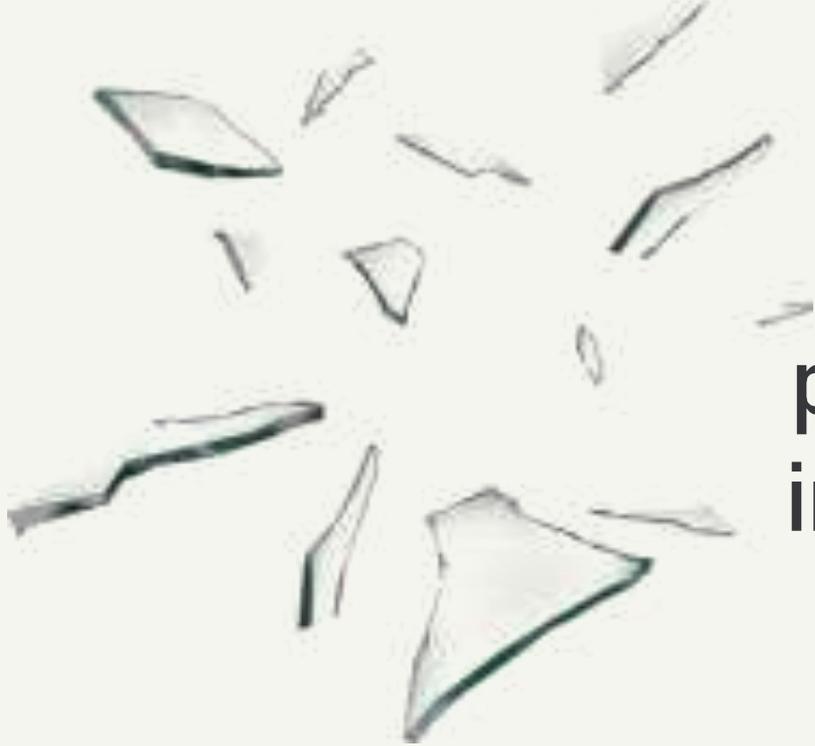


quanto

DESGASTE

...O LADO SOMBRIO TRAZ?

OS ESTRAGOS são difíceis de calcular, mas fáceis de serem percebidos. Na vida pessoal, familiar, profissional, comunitária há impactos que recebemos ou que podemos causar.





É **PRECISO** muita energia
para esconder
constantemente de nós
mesmos os nossos
aspectos indesejáveis.
Manter a área de sombras
requer um **grande esforço.**

RECONHECER as áreas
sombrias evita os
efeitos colaterais e
organiza vários
componentes da
nossa **personalidade.**



GRATIDÃO ...

Continue comigo!

...

**Permanecemos em
unidade**



*Estou no meio de vós
como aquele que serve.
Lc 22,27*

AltierrezDosSantos.com

