

# 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

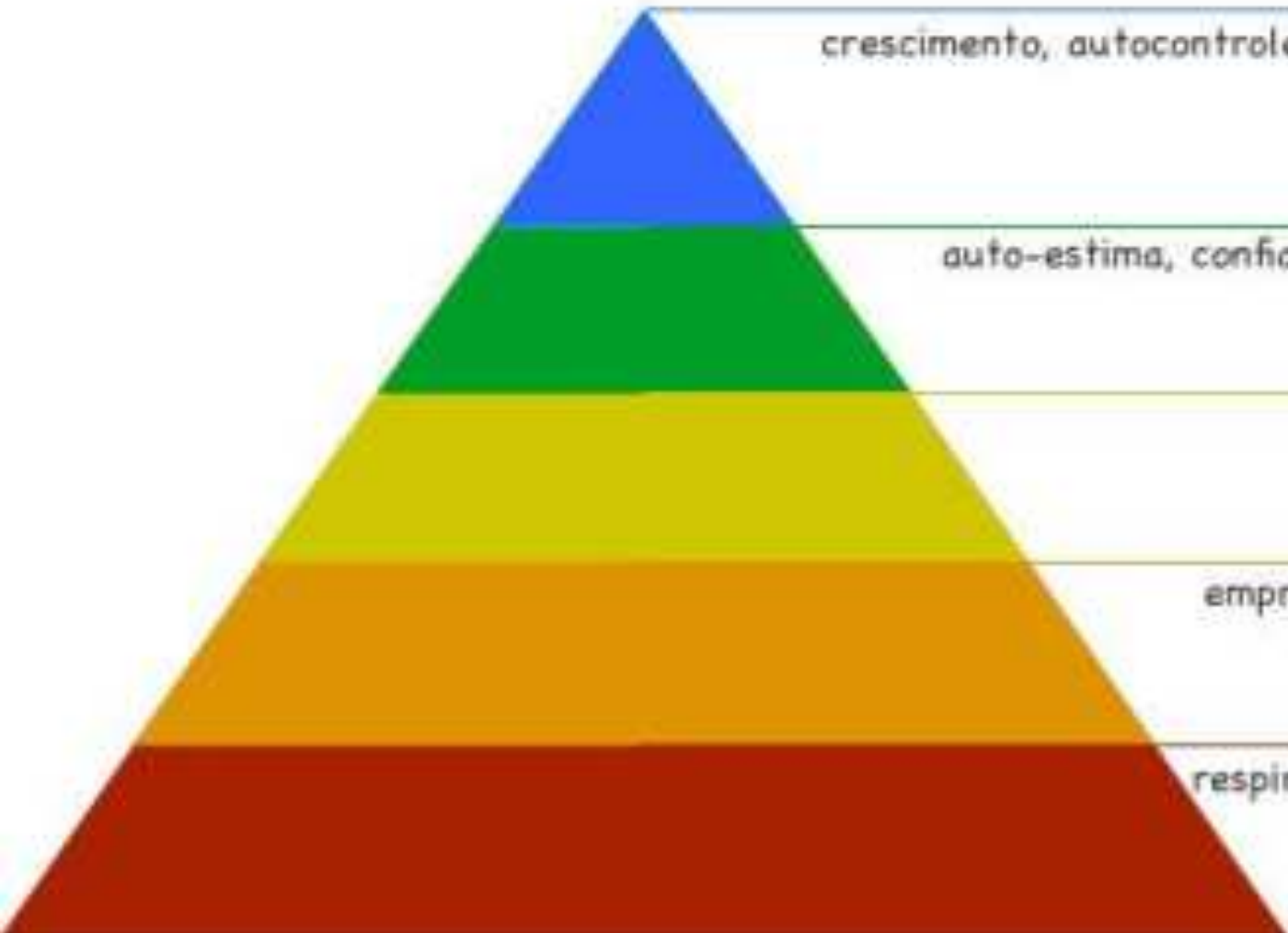
família, amizades, amor

## 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)

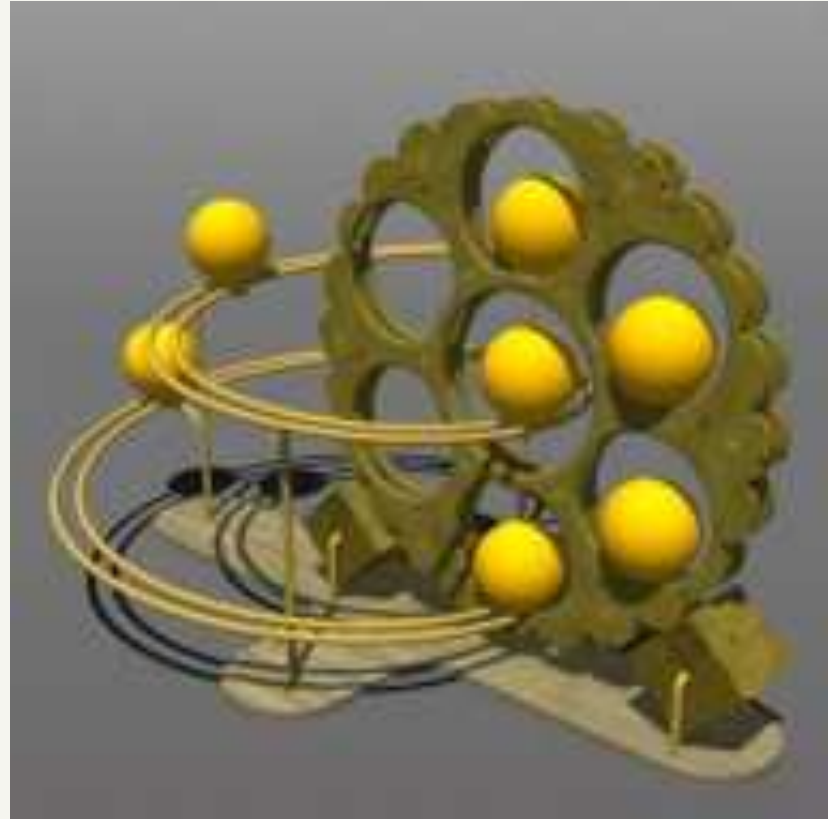
Sentir-se atraente

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;**





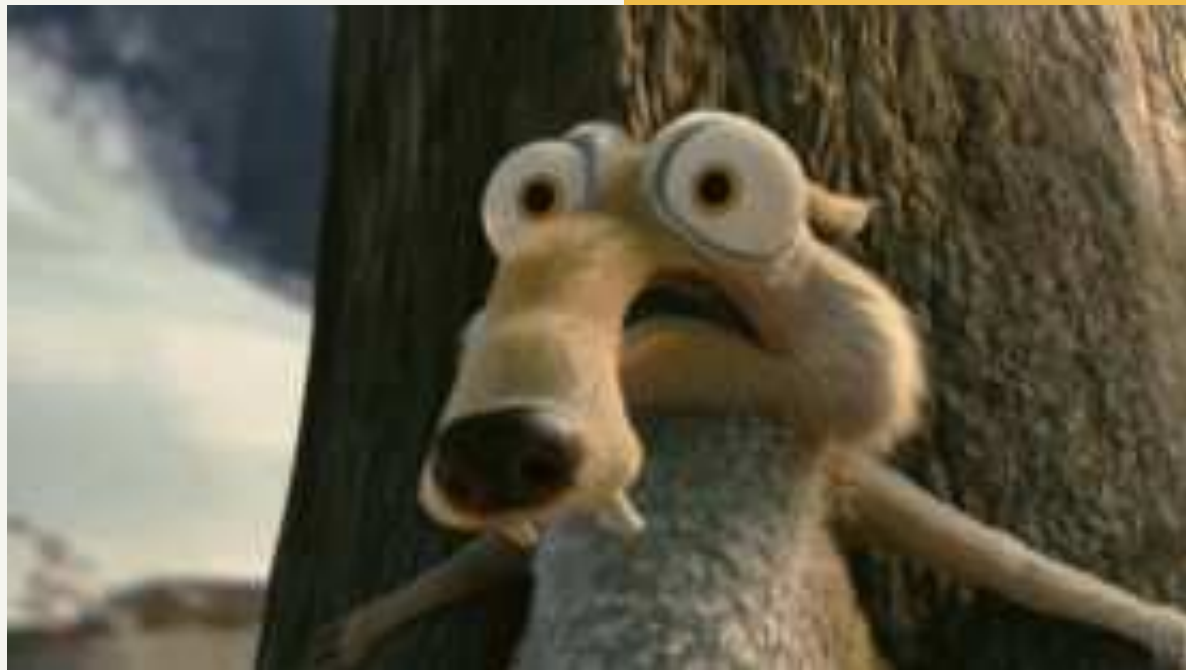


**falar em  
público;**



...

**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?**

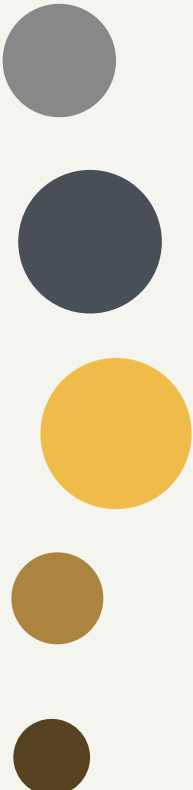


# NEGAÇÃO SIMULADA



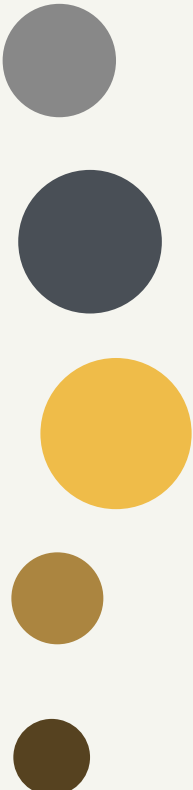
quando uma pessoa nega algo em público e pratica **escondido**. Exemplo: o compulsivo...

# 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?**

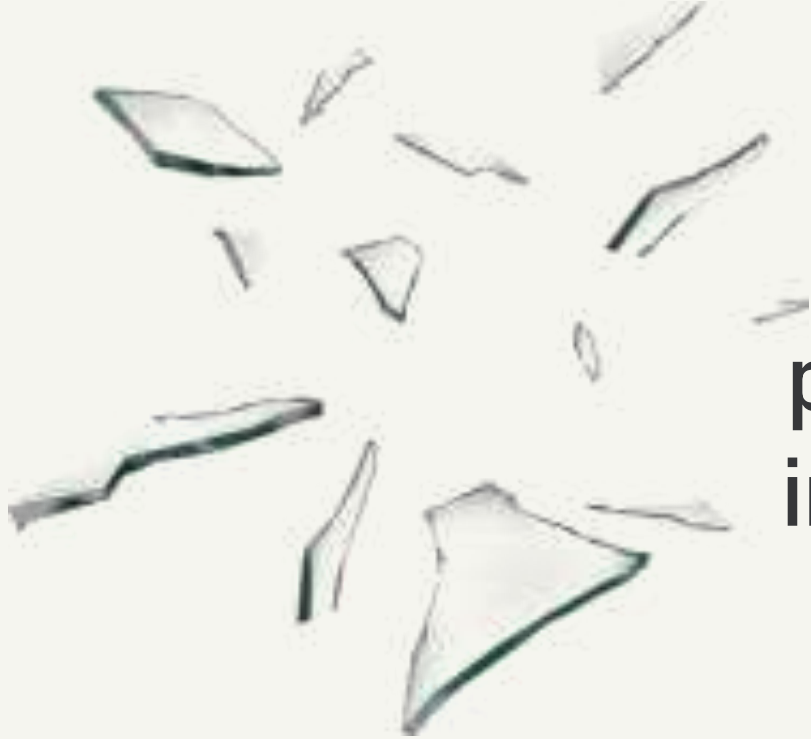


quanto

**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***





