

BERNSTEIN *i*Modes

Usando suas forças em momentos desafiadores:

Um guia para usar o questionário de forças do

Dr. David P. Bernstein

O que é o lado Adulto Saudável?

Todos nós temos um lado Adulto Saudável, um lado de nós mesmos que nos ajuda a funcionar e a satisfazer nossas necessidades de maneira saudável e adaptativa. O lado Adulto Saudável de ninguém funciona perfeitamente e pode ser especialmente difícil quando enfrentamos circunstâncias desafiadoras ou incomuns. A ideia é reconhecer e valorizar os pontos fortes que temos, as qualidades que compõem nosso próprio lado Adulto Saudável, e dar pequenos passos para usá-los para atender às nossas necessidades. Ao fazer isso, você funcionará melhor e se sentirá melhor.

Como posso usar os dois questionários para encontrar meus próprios pontos fortes?

Eu desenvolvi dois questionários para ajudá-lo a encontrar seus pontos fortes: A Escala de Forças de Bernstein (BSS) e a Lista de 48 Forças de Bernstein (BLS). O BSS pede que você avalie uma série de afirmações que descrevem suas qualidades pessoais. O BLS tem uma série de adjetivos que descrevem os pontos fortes. Você circula aqueles que melhor descrevem a si mesmo. Você pode preencher e comparar as pontuações de ambos, pois eles fornecem formas complementares de avaliar seus pontos fortes. Usá-los juntos pode lhe dar uma noção mais completa de seus próprios pontos fortes.

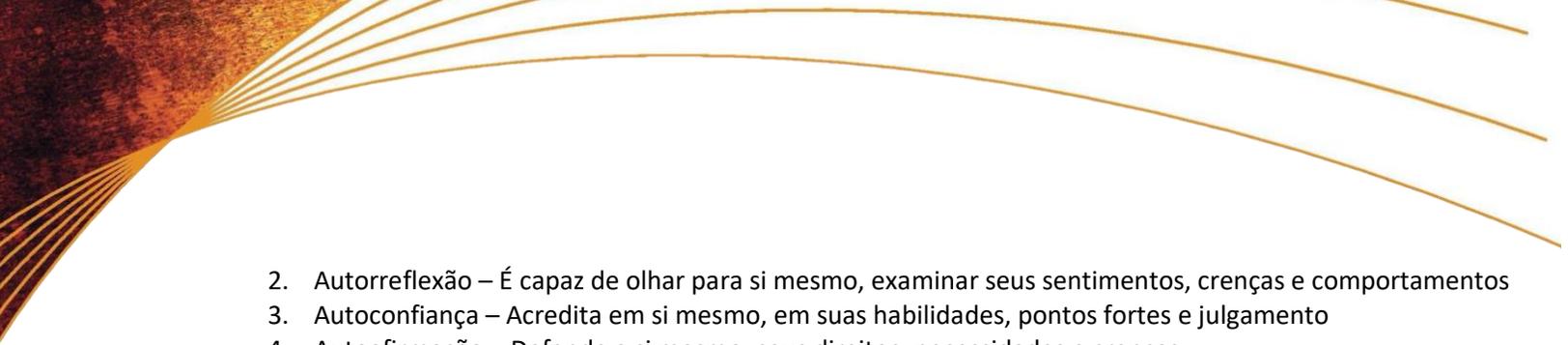
Quais são as 16 forças do Adulto Saudável?

As 16 forças fortes do Adulto Saudável são atributos positivos ou pontos fortes que nos permitem adaptar aos desafios da existência humana. Muitos teóricos descreveram o self ou personalidade como um sistema dinâmico que realiza uma série de tarefas da vida: alcançar um senso de identidade pessoal; manutenção da autorregulação emocional (incluindo autoestima); facilitar vínculos emocionais com outras pessoas; e negociar as complexidades de viver em grupos humanos. Nessa visão, nosso self evoluiu por causa de nossa natureza fundamental, como animais sociais, onde para atender às necessidades emocionais e físicas, era exigido que nos adaptássemos aos ambientes sociais complexos.

Depois de revisar extensivamente a literatura sobre funcionamento adulto saudável e bem-estar psicológico, desenvolvi um modelo de quatro fatores (ou seja, dimensional) do Adulto Saudável, que inclui os seguintes pontos fortes específicos:

Fator 1 - Autodirecionamento: (5 pontos fortes) - Define e segue seu próprio curso de vida

1. Identidade – Tem um claro senso de si mesmo, das qualidades que o tornam um indivíduo

- 
2. Autorreflexão – É capaz de olhar para si mesmo, examinar seus sentimentos, crenças e comportamentos
 3. Autoconfiança – Acredita em si mesmo, em suas habilidades, pontos fortes e julgamento
 4. Autoafirmação – Defende a si mesmo, seus direitos, necessidades e crenças
 5. Imaginação – É criativo e engenhoso; pode usar sua mente para explorar

Fator 2 – Autorregulação (5 forças) – Regula emoções, impulsos, pensamentos e comportamento

6. Estabilidade Emocional – Permanece centrado, mantém as emoções equilibradas, recupera-se rapidamente após gatilhos emocionais
7. Resiliência – Lida com estresse e dificuldades; enverga mas não quebra, e salta para trás
8. Autocontrole – Para e pensa antes de agir; pode adiar desejos imediatos e lidar com a frustração
9. Autocuidado – Cuida de sua saúde e bem-estar emocional e físico
10. Teste de Realidade – Verifica se suas ideias, sentimentos e percepções são reais, objetivos e racionais

Fator 3 – Conexão (4 forças) – Estabelece relacionamentos significativos e recíprocos

11. Empatia – Sente e compreende o que as outras pessoas estão sentindo; pode experimentar coisas da perspectiva da outra pessoa
12. Compaixão – Quer aliviar o sofrimento de outras pessoas; mostra bondade, carinho e disposição para ajudar os outros; dirige a compaixão para si mesmo
13. Humor – Brincalhão, engraçado, divertido; compartilha piadas e risos; aprecia o absurdo em si mesmo, nas outras pessoas e na vida
14. Responsabilidade – Digno de confiança, confiável, prestativo; leva suas funções e obrigações a sério

Fator 4 – Transcendência (2 forças) – Pursues higher purposes or meanings in life and human relations

15. Gratidão – Grato, feliz pelo que recebe; aprecia as coisas, em vez de tomá-las como certas
16. Sabedoria – busca a verdade, o conhecimento, as lições de vida; mostra bom senso; aprende com a experiência

Como as 16 Forças estão relacionadas aos 4 Fatores do Adulto Saudável?

As forças específicas dentro de cada fator contribuem para a força geral desse fator. Por exemplo, há cinco pontos fortes no fator 1. Cada um desses pontos fortes pode ajudá-lo a seguir o curso de sua vida, sua direção na vida. Quanto mais pontos fortes você tiver e quanto mais você os usar, melhor poderá encontrar sua direção na vida. Isso não significa que você precisa de todos, ou mesmo da maioria, desses pontos fortes para encontrar sua direção. Mesmo tendo um desses pontos fortes pode ajudá-lo.

A maioria das pessoas tem pontos fortes que são maiores em algumas áreas do que em outras. Isso é normal. Desenvolvemos nossos pontos fortes com base em muitos fatores: nossos genes, educação, desafios que enfrentamos, apoios sociais e modelos que temos em nossas vidas e assim por diante.



Como posso utilizar os pontos fortes que tenho para atender às minhas necessidades?

Para fortalecer os pontos fortes, pode nos ajudar começando com as forças que já temos. A maioria de nós tem pontos fortes que muitas vezes não utilizamos. Se você conseguir mobilizar esses pontos fortes, poderá ajudá-lo em tempos de dificuldades. Também podemos construir novas forças em áreas que estão subdesenvolvidas, mas esse é um processo de longo prazo. Por exemplo, em tempos de adversidade, as conexões podem nos ajudar.

Talvez você seja alguém que tenha pontos fortes como humor, empatia e compaixão. No entanto, às vezes, você esquece ou não tem tempo para procurar outras pessoas para obter apoio. Talvez você seja o tipo de pessoa que é bom em ajudar outras pessoas (por exemplo, talvez você seja um bom ouvinte), mas não peça ajuda tão facilmente para si mesmo.

Dando pequenos passos para mobilizar suas forças

Comece pequeno. O primeiro passo é tomar consciência do que você precisa, como a necessidade de conexão. Então, imagine pequenas maneiras de satisfazer essa necessidade. Talvez haja velhos amigos com os quais você não se conectou há algum tempo. Ou você conheceu alguém recentemente que parece interessante. Então dê um pequeno passo na direção de atender a sua necessidade. Se parecer muito intimidante dar o passo, dê um passo mais fácil para começar ou divida um grande passo em alguns menores. Tenha em mente seus pontos fortes e forças. Se você é uma pessoa com humor, empatia ou compaixão, outras pessoas responderão a essas qualidades. Isso pode ajudá-lo a sentir confiança à medida que avança na direção de satisfazer suas necessidades de conexão.

Pense em suas qualidades positivas como “Ilhas das Forças”. Quando você tem uma necessidade, como a necessidade de conexão, você pode visitar a “Ilha das Forças”, uma ilha onde você tem seus próprios pontos fortes. É um lugar onde você pode se reabastecer e nutrir-se. Visitar a Ilha das Forças é uma metáfora. Isso nos lembra que muitas vezes temos pontos fortes que não usamos. Se você visita a Ilha das Forças todos os dias, significa fazer algo pequeno para se nutrir todos os dias. Dar pequenos passos para usar os pontos fortes que você tem para atender às suas necessidades.

Boa sorte em sua viagem!