

Sabotadores - Conceito

Guia Completo dos Sabotadores - Inteligência Positiva

Baseado em: "Inteligência Positiva" de Shirzad Chamine

O que são Sabotadores?

Padrões mentais automáticos e habituais que trabalham contra o que é melhor para você. São um conjunto de crenças e suposições, cada um com sua própria voz, que sabotam você mesmo.

Origem dos Sabotadores

- Começam como **guardiões na infância** para vencer ameaças reais e imaginárias à sobrevivência física e emocional
- Na **idade adulta**, não são mais necessários, mas se tornaram habitantes invisíveis da mente
- Formam as **lentes** pelas quais vemos e reagimos ao mundo
- Objetivo evolucionário: **sobrevivência** (física e emocional)

Estrutura

10 Sabotadores totais:

- 1 Universal: **CRÍTICO** (afeta todos)
- 9 Cúmplices: trabalham junto com o Crítico

OS 9 SABOTADORES CÚMPLICES

INSISTENTE

Descrição

Perfeccionismo e necessidade de ordem e organização levados longe demais.

Características

- Pontual, metódico, perfeccionista
- Pode ser irritável, tenso, teimoso, sarcástico
- Altamente crítico de si mesmo e dos outros
- Forte necessidade de autocontrole e autocontenção
- Trabalha além do necessário para compensar negligência dos outros
- Altamente sensível a críticas

Pensamentos Típicos

- "O certo é certo e o errado é errado. Eu sei o jeito certo"
- "Se não consegue fazer com perfeição, não faça"
- "Os outros costumam ter padrões vagos"
- "Preciso ser mais organizado e metódico que os outros"
- "Odeio erros"

Sentimentos

- Frustração constante e decepção consigo e com os outros
- Angustiado por medo de outros estragarem a ordem criada
- Tons sarcásticos ou hipócritas
- Raiva e frustração contidas

Mentiras para Justificar

- "É uma obrigação pessoal. Depende de mim consertar as confusões"
- "O perfeccionismo é bom e me faz sentir bem comigo mesmo"
- "Costuma haver um jeito certo óbvio e um errado óbvio"

Impacto

Em si mesmo: Rigidez, reduz flexibilidade, fonte de constante ansiedade e frustração

Nos outros: Ressentimento, ansiedade, dúvida de si mesmo, resignação (sentem que nunca vão agradar o Insistente)

Função Original de Sobrevivência

Silenciar autocrítica e medo da crítica tentando ser perfeito. Criar ordem em meio ao caos familiar ou ganhar aceitação de pais distantes/exigentes.

2 PRESTATIVO

Descrição

Tentativa indireta de conseguir aceitação e afeição por meio de ajuda, agrado, resgate ou elogio. Perde as próprias necessidades de vista e se torna ressentido.

Características

- Forte necessidade de ser amado (tenta conseguir ajudando/agradando)
- Precisa certificar-se frequentemente da aceitação dos outros
- Não expressa próprias necessidades aberta e diretamente
- Faz de maneira indireta, deixando pessoas obrigadas a retribuir

Pensamentos Típicos

- "Para ser boa pessoa, devo colocar necessidades dos outros à frente das minhas"
- "Fico incomodado quando não reparam no que fiz por elas"
- "Dou muito e não penso o bastante em mim"
- "Posso fazer qualquer pessoa gostar de mim"
- "Se eu não salvar as pessoas, quem vai salvar?"

Sentimentos

- Expressar próprias necessidades diretamente parece egoísmo
- Medo de que insistir nas próprias necessidades afaste os outros
- Ressente-se de não ser valorizado, mas tem dificuldade em expressar

Mentiras para Justificar

- "Não faço isso por mim. Ajudo altruisticamente e não espero nada em troca"

- "O mundo seria melhor se todos fizessem o mesmo"

Impacto

Em si mesmo: Compromete próprias necessidades (emocionais, físicas, financeiras), ressentimento, desgaste

Nos outros: Desenvolvem dependência, sentem-se obrigados, culpados ou manipulados

Função Original de Sobrevivência

Ganhar atenção e aceitação ajudando outros. Tentativa indireta de satisfazer necessidades emocionais. Crenças aprendidas: 1) devo colocar necessidades dos outros à frente; 2) devo dar amor para receber em troca.

HIPER-REALIZADOR

Descrição

Dependente de desempenho e realizações constantes para respeito próprio e autovalidação. Foco em sucesso externo leva a tendências workaholic e perda de contato com necessidades emocionais.

Características

- Competitivo, atento a imagem e status
- Bom em disfarçar inseguranças e mostrar imagem positiva
- Adapta personalidade para se encaixar ao que seria impressionante
- Orientado para objetivos, traços de vício em trabalho
- Mais dedicado à imagem pública que à introspecção
- Pode se autopromover, mantém pessoas a distância segura

Pensamentos Típicos

- "Preciso ser o melhor no que faço"
- "Se não posso ser excelente, nem vou me dar ao trabalho"
- "Devo ser eficiente e eficaz"
- "Emoções atrapalham o desempenho. Foco no pensamento e ação"

- "Sou valioso enquanto for bem-sucedido e outros pensarem bem de mim"

Sentimentos

- Não gosta de insistir em sentimentos (distraem da realização de objetivos)
- Às vezes vazio e deprimido (mas não passa tempo pensando nisso)
- Precisa se sentir bem-sucedido
- Sente-se valioso por meio de realizações
- Pode ter medo de intimidade e vulnerabilidade

Mentiras para Justificar

- "O objetivo da vida é alcançar realizações e produzir resultados"
- "Mostrar boa imagem me ajuda a alcançar resultados"
- "Sentimentos são apenas distração e não ajudam em nada"

Impacto

Em si mesmo: Paz e felicidade fugazes, autoaceitação condicional ao próximo sucesso, perde contato com sentimentos profundos e capacidade de conexão íntima

Nos outros: Podem ser atraídos para turbilhão de desempenho e tornarem-se desequilibrados

Função Original de Sobrevivência

Autovalidação e amor próprio condicionais ao desempenho contínuo. Validação condicional ou ausente de figuras paternas. Crianças sentem que são amadas em troca de conquistas/obediência, não incondicionalmente.

4 VÍTIMA

Descrição

Emocional e temperamental para conquistar atenção e afeição. Foco extremo em sentimentos internos, principalmente dolorosos. Tendência para mártir.

Características

- Se criticado/mal-compreendido, recolhe-se, faz beicinho, emburra

- Bastante dramático e temperamental
- Quando difícil, quer desmoronar e desistir
- Sufoca raiva (resulta em depressão, apatia, fadiga constantes)
- Inconscientemente ligado a ter dificuldades
- Recebe atenção tendo problemas emocionais ou sendo temperamental

Pensamentos Típicos

- "Ninguém me entende. Pobre de mim"
- "Coisas terríveis sempre me acontecem"
- "Eu talvez tenha desvantagens ou defeitos únicos"
- "Sou o que sinto"
- "Queria que alguém me salvasse dessa terrível confusão"

Sentimentos

- Tende a remoer sentimentos negativos por muito tempo
- Sente-se sozinho e solitário (mesmo perto de pessoas íntimas)
- Sentimentos de melancolia e abandono
- Inveja e comparações negativas

Mentiras para Justificar

- "Talvez assim eu receba um pouco do amor e atenção que mereço"
- "A tristeza é nobre e sofisticada, mostra profundidade excepcional"

Impacto

Em si mesmo: Vitalidade desperdiçada em processos internos e ressentimentos. Alcança efeito oposto (afasta pessoas)

Nos outros: Frustrados, impotentes ou culpados por não poderem colocar mais que band-aid temporário

Função Original de Sobrevivência

Associada a não se sentir vista/aceita, levando a acreditar que tem algo errado consigo. Estratégia para extrair afeição de pessoas que não estariam

prestando atenção. Estado de espírito imita falso sentimento de estar vivo.

5 HIPER-RACIONAL

Descrição

Foco intenso e exclusivo no processamento racional de tudo, incluindo relacionamentos. Percebido como frio, distante e intelectualmente arrogante.

Características

- Mente intensa e ativa, às vezes intelectualmente arrogante/dissimulado
- Reservado, não deixa muitos conhecerem sentimentos profundos
- Mostra sentimentos via paixão pelas ideias
- Prefere apenas observar e analisar de longe
- Pode perder noção do tempo na concentração
- Forte tendência para ceticismo e debate

Pensamentos Típicos

- "A mente racional é onde estou. Sentimentos atrapalham e são irrelevantes"
- "Muitas pessoas são tão irracionais e medíocres no que pensam"
- "Necessidades e emoções dos outros atrapalham meus projetos"
- "O que mais valorizo é sabedoria, entendimento e discernimento"
- "Meu valor próprio está ligado a dominar sabedoria e competência"

Sentimentos

- Frustrado pelos outros serem emocionais e irracionais
- Ansioso para preservar tempo pessoal, energia e recursos contra invasões
- Sente-se diferente, sozinho e incompreendido
- Costuma ser cético e cínico

Mentiras para Justificar

- "A mente racional é a coisa mais importante"

- "Deve ser protegida da invasão das emoções e necessidades confusas das pessoas"

Impacto

Em si mesmo: Limita profundidade e flexibilidade de relacionamentos por analisar em vez de vivenciar sentimentos

Nos outros: Intimida pessoas com mente menos analítica

Função Original de Sobrevivência

Boa estratégia em desordem e ambiente caótico na infância. Fuga para mente racional limpa e organizada gera sensação de segurança ou superioridade intelectual. Ganhar atenção e elogios sendo a pessoa mais inteligente.

ESQUIVO

Descrição

Foco no positivo e agradável de forma extrema. Fuga de tarefas e conflitos difíceis e desagradáveis.

Características

- Evita conflitos e diz sim para coisas que não deseja realmente
- Minimiza importância de problemas reais
- Tem dificuldade em dizer não
- Resiste aos outros por meios passivo-agressivos
- Perde-se em rotinas e hábitos reconfortantes
- Procrastina tarefas desagradáveis

Pensamentos Típicos

- "Isso é desagradável demais. Talvez se eu deixar de lado, o problema se resolva sozinho"
- "Se eu cuidar disso agora, vou magoar alguém"
- "Se eu entrar em conflito com outros, posso perder minha ligação com eles"

- "Encontrei um equilíbrio. Não quero mexer nele"
- "Prefiro fazer as coisas do jeito que alguém quer a criar confusão"

Sentimentos

- Tenta permanecer equilibrado
- Ansiedade pelo que foi evitado ou procrastinado
- Medo que a paz conquistada seja interrompida
- Reprime raiva e ressentimento

Mentiras para Justificar

- "Você é boa pessoa por poupar o sentimento dos outros"
- "Nada de bom pode resultar de um conflito"
- "É bom ser flexível"
- "Alguém precisa ser o pacificador"

Impacto

Em si mesmo: Negar conflitos e negatividades impede trabalhar com eles e transformá-los. O que é evitado não desaparece e acaba infeccionando.

Relacionamentos superficiais

Nos outros: Nível de confiança reduzido (não sabem quando informação negativa está sendo omitida)

Função Original de Sobrevivência

Pode surgir tanto de infância feliz (não aprendeu flexibilidade para lidar com emoções difíceis) quanto difícil (bancar o pacificador, não acrescentar negatividade/tensão às tensões familiares já existentes).

HIPERVIGILANTE

Descrição

Ansiedade contínua e intensa quanto a todos os perigos da vida. Grande foco no que pode dar errado. Vigilância que nunca pode descansar.

Características

- Sempre ansioso, com dúvidas crônicas sobre si e os outros
- Sensibilidade extraordinária a sinais de perigo
- Expectativa constante de contratempos e perigo
- Desconfia do que os outros estão fazendo
- Expectativa de que as pessoas vão estragar tudo
- Pode procurar tranquilidade em procedimentos, regras, autoridades

Pensamentos Típicos

- "Quando a próxima coisa ruim vai acontecer?"
- "Se eu cometo um erro, tenho medo de todo mundo pular no meu pescoço"
- "Quero confiar nas pessoas, mas fico desconfiado dos motivos delas"
- "Preciso saber quais são as regras, embora nem sempre as siga"

Sentimentos

- Cético, até mesmo cínico
- Costuma ser ansioso e altamente vigilante

Mentiras para Justificar

- "A vida é cheia de perigos. Se eu não ficar alerta, quem vai ficar?"

Impacto

Em si mesmo: Maneira difícil de viver. Ansiedade constante queima grande energia vital. Perde credibilidade por ver perigo onde não tem

Nos outros: Começam a evitar o Hipervigilante porque intensidade da energia nervosa os esgota

Função Original de Sobrevivência

Costuma vir de experiências onde fonte de segurança (figura paterna/materna) era imprevisível e não confiável. Também pode surgir quando eventos dolorosos e inesperados fizeram a vida parecer ameaçadora e insegura.

INQUIETO

Descrição

Inquieto; em constante busca de maior excitação na próxima atividade ou se ocupando constantemente. Raramente em paz ou satisfeito com a atividade do momento.

Características

- Distrai-se facilmente e pode ficar muito disperso
- Permanece sempre ocupado, executando muitas tarefas e planos
- Procura excitação e variedade, não conforto e segurança
- Salta (foge) de sentimentos desagradáveis muito rapidamente
- Procura novos estímulos constantes

Pensamentos Típicos

- "Isso não é satisfatório. A próxima coisa que vou fazer tem que ser mais interessante"
- "Esses sentimentos negativos são horríveis. Preciso mudar minha atenção para algo envolvente"
- "Por que ninguém consegue me acompanhar?"

Sentimentos

- Impaciente com o que está acontecendo no presente
- Medo de perder experiências que valham mais a pena
- Inquieto e quer mais e mais opções
- Medo de foco em sentimento desagradável crescer e se tornar esmagador

Mentiras para Justificar

- "A vida é curta demais. Precisa ser vivida intensamente"
- "Não quero perder nada"

Impacto

Em si mesmo: Por baixo da superfície de diversão há fuga baseada na ansiedade de estar presente. Evita foco real e duradouro nos assuntos e relacionamentos que realmente importam

Nos outros: Têm dificuldade em acompanhar o frenesi e caos. Incapazes de construir qualquer coisa sustentável nesse ambiente

Função Original de Sobrevivência

Estratégia para encontrar novas fontes de excitação, prazer e autopromoção constantemente. Associado a experiências de atenção inadequada dos pais ou circunstâncias dolorosas. A complacência forneceu atenção substituta e fuga para não lidar com ansiedade e dor.

CONTROLADOR

Descrição

Necessidade baseada em ansiedade de assumir responsabilidade e controlar situações, forçando ações das pessoas à própria vontade. Resulta em alta ansiedade e impaciência quando não é possível.

Características

- Forte necessidade de controlar e assumir responsabilidade
- Conecta-se com outros por meio de competição, desafio, atos físicos ou conflitos
- Determinado, confrontador e direto
- Leva as pessoas além de suas zonas de conforto
- Ganha vida quando faz o impossível e contraria a probabilidade
- Estimulado por conflitos e conectado por meio deles
- Intimida os outros

Pensamentos Típicos

- "Estou no controle ou fora de controle"
- "Se eu trabalhar com afinco o bastante, posso e devo controlar a situação"
- "Os outros querem e precisam que eu assuma o controle"
- "Ninguém me diz o que fazer"

Sentimentos

- Alta ansiedade quando as coisas não transcorrem como ele quer
- Raiva e intimidado quando os outros não o seguem
- Impaciente com os sentimentos e estilos diferentes dos outros
- Sente-se magoado e rejeitado (embora raramente admita)

Mentiras para Justificar

- "Sem mim, você não consegue fazer muita coisa. Você precisa forçar as pessoas"
- "Se eu não controlar, serei controlado, e não consigo suportar isso"
- "Estou tentando terminar o serviço por todos nós"

Impacto

Em si mesmo: Consegue resultados temporários mas gera grande ansiedade (muitas coisas no trabalho e na vida não são controláveis)

Nos outros: Sentem-se controlados, ressentidos e incapazes de alcançar suas maiores capacidades

Função Original de Sobrevivência

Por baixo da bravata costuma haver medo escondido de ser controlado por outros ou pela vida. Associado a criança obrigada a crescer rápido, ficar sozinha e assumir controle do ambiente caótico/perigoso para sobreviver física e/ou emocionalmente. Também associado a ser magoado/rejeitado/traído e decidir jamais voltar a ser tão vulnerável.

CRÍTICO (Sabotador Universal)

Descrição

O principal Sabotador que afeta todos. Acha defeitos em si mesmo, nos outros e nas circunstâncias. Provoca a maior parte da nossa decepção, raiva, arrependimento, culpa, vergonha e ansiedade. Ativa Sabotadores cúmplices.

Os Três Modos do Crítico

A) Criticando a si mesmo

- Se atormenta por erros passados e falhas atuais

- "O que há de errado comigo?"

B) Criticando os outros

- Concentra-se no que está errado nos outros
- Faz comparações de superior e inferior
- "O que há de errado com você?"

C) Criticando as circunstâncias

- Insiste que uma circunstância ou resultado é "ruim"
- Em vez de ver como dádiva e oportunidade
- "O que há de errado com minha circunstância ou com esse resultado?"

Características

- Em si mesmo: atormenta-se por erros e falhas
- Nos outros: concentra-se no que está errado, faz comparações
- Circunstâncias: insiste que é "ruim" em vez de ver como oportunidade

Sentimentos Gerados

- Toda culpa, arrependimento e decepção vêm do Crítico
- Muito da raiva e da ansiedade é instigado pelo Crítico

A Grande Mentira

"Você vai ser feliz quando..."

Duas mentiras embutidas:

1. **Você não pode ser feliz em suas circunstâncias atuais**
2. **O "quando" é um alvo em movimento**, não uma promessa a ser cumprida

Mentiras para Justificar

- "Se eu não pressionar, você vai ficar preguiçoso e acomodado"
- "Se eu não punir você pelos seus erros, você não vai aprender"
- "Se eu não botar medo em você sobre maus resultados futuros, você não vai dar duro"

- "Se eu não criticar os outros, você vai perder sua objetividade"
- "Se eu não fizer você se sentir mal em relação a resultados negativos, você não vai fazer nada para mudá-los"

Impacto

O Crítico é o Sabotador mestre e a causa original de boa parte de nossa ansiedade, aflição e sofrimento. Também é a causa de muitos conflitos de relacionamento.

Função Original de Sobrevivência

Tendência em reparar, exagerar e reagir ao negativo é estratégia de sobrevivência central. Reduz chances de sermos surpreendidos por perigos não previstos à sobrevivência física e emocional. Por causa dessa função chave, o Crítico é o Sabotador universal compartilhado por todos.

CONCEITOS CHAVE

Sábio vs Sabotadores

- **Sabotadores:** Padrões mentais que sabotam você
- **Sábio:** Acesso à sabedoria, discernimentos profundos e poderes mentais inexplorados
- Alimentados por **regiões diferentes do cérebro**
- Podem ser **enfraquecidos ou fortalecidos**

Inteligência Positiva (QP)

QP = Quociente de Inteligência Positiva

Medida da força relativa do seu Sábio em comparação aos seus Sabotadores.

Com QP mais alto:

- Desempenho 30-35% melhor em média
- Mais felizes e menos estressados
- Ponto de virada crítico: **75**

Por que os Sabotadores Persistem?

Origem: Primeiros 15-20 anos de vida focados em **sobrevivência**

- Física (evitar perigos)
- Emocional (adaptar-se ao ambiente familiar)

Na idade adulta: Não são mais necessários, mas se tornaram habitantes invisíveis da mente.

PRÓXIMOS PASSOS

Para Identificar Seus Sabotadores

- MindQuest identifica de forma automática através das conversas diárias

Para Enfraquecer Sabotadores

1. **Identificar e expor** seus Sabotadores mais ativos (primeiro passo)
2. **Interceptá-los** quando aparecem
3. **Desenvolver músculos cerebrais** que automaticamente reduzem força de TODOS os Sabotadores
4. **Concentrar-se em 1-2 Sabotadores** mais visíveis

Recursos Recomendados

- **Livro:** "Inteligência Positiva" de Shirzad Chamine
 - **Avaliação QP:** Mede seu Quociente de Inteligência Positiva
-

LEMBRE-SE

"O opositor dos Sabotadores é o Sábio. Quando sua mente age como sua melhor amiga, é porque o Sábio assumiu o controle."

A questão não é SE você tem Sabotadores, mas QUAIS tem e o quão fortes são.