

6

TEXTO BASE

SOFT SKILLS



6

Inteligência Positiva

Elisa Gutierrez Sola e Giselda Fernanda Pereira

Resumo

Vamos entender o processo de autossabotagem e como identificar e evitar. Para esse tema, utilizaremos, principalmente, o livro de Shirzad Chamine, presidente da CTI (Coaches Training Institute). Logo na introdução do livro “Inteligência Positiva”, é apresentada uma analogia à história de Sísifo, personagem da mitologia grega. Esse personagem empurrava penosamente uma enorme pedra morro acima, mas que nunca chegava ao topo, estava sempre retornando ao ponto de partida, em um esforço recorrente e sem sucesso. Chamine nos compara a Sísifo nos mantendo em um esforço interminável que nos deixa cansados, em um processo de autossabotagem. Entender esse processo é uma chave importante para buscar algo mais efetivo que possa nos conduzir à realização pessoal e profissional.

6.1. Introdução à Psicologia Positiva

De maneira muito resumida, psicologia é uma ciência que, assim como tantas outras, teve o início de sua discussão com a filosofia. A partir da filosofia e os questionamentos sobre a funcionalidade de nossa mente, emoções e meios de aprendizagem ela foi se aperfeiçoando e tomando forma para se tornar a ciência e profissão que conhecemos hoje.

No Brasil, a psicologia é uma ciência muito nova, a profissão foi regulamentada aqui somente em 1962. A psicologia, na realidade, é composta por várias psicologias. Há várias abordagens e estudos sobre a psique humana. Dentre elas, existe uma em especial que também foi elaborada recentemente (em meados de 1990) que é a psicologia positiva.

A psicologia positiva não foca em trabalhar os traumas e suas consequências, mas em comprovar que o ser humano pode ter uma vida plena e feliz apesar deles. É uma teoria que pode ser aplicada de maneira a **complementar** os tratamentos terapêuticos tradicionais e é embasada nela que diversos estudiosos e, inclusive, Coachs

desenvolveram ferramentas para potencializar nossa produtividade e bem estar nas mais diversas áreas da vida.

6.2. Inteligência Positiva

A **Inteligência positiva** é um estudo refinado das ciências: psicologia positiva, neurociência, ciência organizacional e liderança efetuado por Shirzad Chamine em seu livro “Inteligência Positiva”, publicado em 2013.

Figura 6. Inteligência Positiva

SUA MENTE É SUA MELHOR AMIGA.
MAS TAMBÉM É SUA PIOR INIMIGA.

SAIBA COMO VENCER SEUS SABOTADORES INTERNOS
PARA ALCANÇAR SEU VERDADEIRO POTENCIAL.



Fonte: Companhia das Letras, s.d.¹

Na introdução do livro, Shirzad Chamine nos apresenta ao personagem da mitologia grega Sísifo. Os deuses condenaram Sísifo a rolar incessantemente uma rocha até o cume de uma montanha da qual a pedra se precipitava por seu próprio peso. Tal punição era terrível, pois o trabalho de Sísifo era inútil e sem esperança. A história serviu de ilustração para a inutilidade de certas ações. Veja como a tirinha a seguir recupera esse tema:

¹ Disponível em: <https://www.companhiadasletras.com.br/testeinteligenciapositiva/>. Acesso em: 19 jul. 2020.

Figura 6.1. Sísifo



Fonte: GOMES, Clara. Bichinhos de Jardim, 2018.²

O mito de Sísifo pode traduzir, de certa forma, algumas de nossas ações. Atos que nos impedem de termos o sucesso que desejamos. Em seu livro, Chamine explica que todos nós, seres humanos, participantes de um contexto cultural em um certo ponto comum, desenvolvemos alguns mecanismos mentais de defesa para sobrevivência emocional.

Esse desenvolvimento de mecanismos para sobrevivência emocional corrobora com maior desenvolvimento de redes neurais em algumas partes específicas de nosso cérebro e deixam menos desenvolvidas as partes que podem ser consideradas menos primitivas de nosso cérebro.

No entanto, como nosso cérebro possui neuroplasticidade, nós somos capazes de, com muito treino e vigilância, desenvolver novas redes neurais na parte “sábia” de nosso cérebro e driblar todo esse processo de mecanismos que desenvolvemos na infância para nossa sobrevivência emocional.

6.3. Sobrevivência emocional

O ser humano por si só é um ser que se desenvolve a partir das interações com o meio de convívio. Então, quando o ser humano enfrenta alguma dificuldade de aceitação no meio em que vive, seja ela qual for, por segurança ele desenvolve algumas características nomeadas por Chamine de **sabotadores**. Podemos dizer que os sabotadores são inimigos internos. Pense na figura a seguir:

² Disponível em: <<http://bichinhosdejardim.com/wp-content/uploads/2018/11/bdj-181105-web.jpg>>. Acesso em: 19 jul. 2020.

Figura 6.2. Os sabotadores: inimigos internos.



Fonte: PÊGAS, André, s.d.³

Você deve estar se perguntando como e por quê ele está serrando o galho da árvore em que está sentado. Como isso parece absurdo! É tão trágico quanto o mito de Sísifo. Pois é! Entenda aí a ação dos sabotadores. Todos nós nos sabotamos em diferentes momentos da vida.

Esses sabotadores, após desenvolvidos em nossa infância, vão nos acompanhar para o restante da vida adulta e podem passar despercebidos por nós, mas são os principais responsáveis por não conseguirmos sucesso em nossas atividades profissionais, acadêmicas e, principalmente, relacionais.

Chamine afirma que os **sabotadores** são um conjunto de padrões mentais automáticos e habituais, cada um com sua própria voz, crença e suposições que trabalham contra o que é melhor para você. Para entender melhor o que são os sabotadores, o autor os divide em um **sabotador universal** (crítico) e mais nove **sabotadores cúmplices** (veja a Figura 6.3) e nós explicaremos como eles funcionam, apresentando características, pensamentos e sentimentos relacionados a cada um.

³ Disponível em: <https://drandrepegas.com.br/blog/a-jornada-pelos-10-sabotadores/>. Acesso em: 19 jul. 2020.

Figura 6.3 Os sabotadores



Fonte: Elaborado pelos autores.

Vamos finalmente observar os sabotadores com mais cuidado e tentar entender como eles nos impedem de atingirmos nossos objetivos.

Tabela 1 - Sabotador universal: o Crítico

Descrição	Acha defeitos em si mesmo, nos outros e nas circunstâncias. Provoca a maior parte da nossa decepção, raiva, arrependimento, culpa, vergonha e ansiedade. Ativa os sabotadores cúmplices.
Características	Em si mesmo: atormenta-se por erros do passado e falhas atuais. Nos outros: concentra-se no que está errado nos outros, em vez de apreciar as coisas boas. Faz comparações do que é superior e inferior. Circunstâncias: insiste que uma circunstância ou resultado é “ruim”, em vez de ver como dádiva e oportunidade.
Pensamentos	O que há de errado comigo? O que há de errado com você? O que há de errado com minha circunstância ou com esse resultado?
Sentimentos	Toda culpa, arrependimento e decepção vem do Crítico. Muito da raiva e da ansiedade é instigado pelo Crítico.
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 com eles e vai repeti-los. Se eu não botar medo em você sobre maus resultados futuros, você não vai dar duro para impedir que aconteça. Se eu não criticar os outros, você vai perder sua objetividade e não vai proteger seu interesse próprio. Se eu não fizer você se sentir mal em relação a resultados negativos, você não vai fazer nada para mudá-los.
Impacto em si mesmo e nos outros	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.

Fonte: Adaptado de CHAMINE, S. *Inteligência Positiva: Por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial e como você pode alcançar o seu.* Rio de Janeiro: Objetiva 2013.

Tabela 2 - Sabotador cúmplice: o Insistente

Descrição	Perfeccionismo e necessidade de ordem e organização são 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 auto concentração. Trabalha além do necessário para compensar a negligência e a preguiça dos outros. É altamente sensível a críticas.
Pensamentos	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 do que os outros para que as coisas sejam feitas. Odeio erros.
Sentimentos	Frustração constante e decepção consigo mesmo e com os outros por não alcançar os altos padrões. Angustiado por medo de outros estragarem a ordem e o equilíbrio que ele criou. Tons sarcásticos ou hipócritas. Raiva e frustração contidas.
Mentiras para justificar	É uma obrigação pessoal. Depende de mim consertar as confusões que eu encontrar. O perfeccionismo é bom e faz eu me sentir bem comigo mesmo. Costuma haver um jeito certo óbvio e um jeito errado óbvio de fazer as coisas. Sei como as coisas devem ser feitas e devo fazer a coisa certa.
Impacto em si mesmo e nos outros	Causa rigidez e reduz a flexibilidade ao lidar com a mudança e os estilos diferentes dos outros. É fonte de constante ansiedade e frustração. Causa ressentimento, ansiedade, dúvida de si mesmo e resignação nos outros, que se sentem continuamente criticados e se resignam ao fato que independente do quanto trabalhem, jamais vão agradar o Insistente.

Fonte: Adaptado de CHAMINE, S. Inteligência Positiva: Por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial e como você pode alcançar o seu. Rio de Janeiro: Objetiva 2013.

Tabela 3 - Sabotadores cúmplices: o Prestativo

Descrição	Tentativa indireta de conseguir a aceitação e afeição por meio da ajuda, agrado, resgate ou elogio a outros. Perde as próprias necessidades de vista e se torna ressentido como resultado.
Características	Tem uma forte necessidade de ser amado e tenta conseguir isso ajudando, agradando, resgatando ou elogiando outras pessoas. Precisa se certificar com frequência da aceitação e afeição dos outros. Não consegue expressar as próprias necessidades aberta e diretamente. Faz isso de maneira indireta, deixando as pessoas obrigadas a retribuir.
Pensamentos	Para ser uma boa pessoa, devo colocar as necessidades dos outros à frente das minhas. Fico incomodado quando as pessoas não reparam ou não ligam para o que fiz por elas. São muito egoístas e ingratos. 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 as próprias necessidades diretamente parece egoísmo. Tem medo de que insistir nas próprias necessidades vá afastar os outros. Se ressente de não ser valorizado, mas tem dificuldade em expressar isso.
Mentiras para justificar	Não faço isso por mim. Ajudo os outros altruisticamente e não espero nada em troca. O mundo seria um lugar melhor se todo mundo fizesse o mesmo.
Impacto em si mesmo e nos outros	Pode colocar em risco as próprias necessidades, sejam emocionais, físicas ou financeiras. Pode levar a ressentimento e desgaste. Outros podem desenvolver dependência, invés de aprenderem a cuidar de si mesmos e podem se sentir obrigados, culpados ou manipulados.

Fonte: Adaptado de CHAMINE, S. Inteligência Positiva: Por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial e como você pode alcançar o seu. Rio de Janeiro: Objetiva 2013.

Tabela 4 - Sabotadores cúmplices: o Hiper-Realizador

Descrição	Dependente de desempenho e realizações constantes para respeito próprio e Auto validação. Altamente concentrado no sucesso externo, o que leva a tendência <i>workaholic</i> insustentável e a perda de contato com necessidades emocionais e de relacionamento mais profundas.
Características	Competitivo, atento à imagem, ao <i>status</i> . Bom em disfarçar inseguranças e mostrar uma imagem positiva. Procura adaptar a personalidade para se encaixar ao que seria mais importante para os outros. Orientado para os objetos e com traços de vícios e trabalho. Mais dedicado a aperfeiçoar a imagem pública do que a introspecção. É comum tentar se autopromover e manter as pessoas a uma distância segura.
Pensamentos	Preciso ser melhor do que faço. Se não posso ser excelente, nem vou me dar ao trabalho. As emoções atrapalham o desempenho. O foco tem que ser no pensamento e na ação. posso ser qualquer coisa que queira. Sou vaidoso enquanto for bem sucedido e os outros pensarem bem de mim.
Sentimentos	Não gosta de insistir em sentimentos por muito tempo: eles o distraem na realização dos objetivos. Às vezes, sente-se vazio e deprimido, mas não passa muito tempo pensando nisso. Precisa se sentir bem sucedido. É isso que importa. Sente-se vaidoso por meio de suas realizações. Pode ter medo de intimidade e vulnerabilidade. A intimidade com os outros pode permitir que eles vejam imperfeições.
Mentiras para justificar	O objetivo de vida é alcançar realizações e produzir resultados. Mostrar uma boa imagem me ajuda a alcançar resultados. Sentimentos são apenas uma distração e não ajudam em nada.
Impacto em si mesmo e nos outros	A paz e a felicidade são fugazes e efêmeras em breves celebrações de conquistas. A auto aceitação é continuamente dependente do próximo sucesso. Perder contato com sentimentos mais profundos ou o eu mais profundo e a capacidade de se conectar intimamente com os outros. Os outros podem ser atraídos por um turbilhão de desempenho do hiper realizador e se tornarem similarmente desequilibrados em seu foco na realização externa.

Fonte: Adaptado de CHAMINE, S. *Inteligência Positiva: Por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial e como você pode alcançar o seu*. Rio de Janeiro: Objetiva 2013.

Tabela 5 - Sabotadores cúmplices: a Vítima

Descrição	Estilo emocional e temperamental para conquistar a atenção e a feição. Foco extremo em sentimentos internos, principalmente os dolorosos. Tendência para mártir.
Características	Criticado ou mal compreendido, tende a se recolher, fazendo beicinho e empurrar. Bastante dramático e temperamental. Quando as coisas ficam difíceis, quer desmoronar e desistir. Sufoca a raiva, o que resulta em depressão, apatia e fadiga constantes. Inconscientemente ligado a ter dificuldades. Sabe que recebe atenção tendo problemas emocionais ou sendo temperamental e mal-humorado.
Pensamentos	Ninguém me entende. Pobre de mim. Coisas terríveis sempre me acontecem. Talvez eu tenha desvantagens ou defeitos únicos. Sou o que sinto. Queria que alguém me salvasse dessa terrível confusão.
Sentimentos	A remover os sentimentos negativos por muito tempo. Sente-se sozinho e solitário, mesmo quando perto da família e de amigos íntimos. Tem sentimento de melancolia e abandono. Enfatiza a inveja e comparações negativas.
Mentiras para justificar	Ao agir assim, eu pelo menos tenho um pouco de amor e atenção que mereço. A tristeza é a única coisa nobre e sofisticada que mostra profundidade excepcional, além de discernimento e sensibilidade.
Impacto em si mesmo e nos outros	A vitalidade é desperdiçada no foco em processos internos e ressentimentos. Alcança o efeito oposto ao afastar as pessoas. Os outros se sentem frustrados, impotentes ou ocupados por não poderem colocar mais nada do que um curativo temporário no sentimento da vítima.

Fonte: Adaptado de CHAMINÉ, S. Inteligência Positiva: Por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial e como você pode alcançar o seu. Rio de Janeiro: Objetiva 2013.

Tabela 6 - Sabotadores cúmplices: o Hiper-Racional

Descrição	Foco intenso e exclusivo no processamento racional de tudo, incluindo relacionamento. Pode ser percebido como frio, distante e intelectualmente arrogante.
Características	Possui uma mente intensa e ativa; às vezes passa por intelectualmente arrogante ou dissimulado. É reservado e não deixa muitas pessoas conhecerem seus sentimentos mais profundos. Em geral, mostra os sentimentos por meio de paixões pelas ideias. Prefere apenas observar a loucura que o cerca e analisar de longe. Pode perder a noção do tempo graças a intensa concentração. Tendência forte para o ceticismo e debate.
Pensamentos	A mente racional é onde ele está. Os sentimentos atrapalham e são irrelevantes. Muitas pessoas são tão irracionais e medíocres no que pensam. As necessidades e as emoções dos outros atrapalham meus projetos. Preciso eliminar invasões. O que mais valorizo é a sabedoria, entendimento e discernimento. Meu valor próprio está ligado a dominar a sabedoria e a competência.
Sentimentos	Frustrado pelos outros. 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. A mente deve ser protegida da invasão desagradável das emoções e necessidades confusas das pessoas para que consiga concluir o trabalho.
Impacto em si mesmo e nos outros	Limita a profundidade e a flexibilidade dos relacionamentos no trabalho e na vida por meio de análise, em vez de vivenciar sentimentos. Intimida as pessoas com mente menos analítica.

Fonte: Adaptado de CHAMINE, S. *Inteligência Positiva: Por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial e como você pode alcançar o seu*. Rio de Janeiro: Objetiva 2013.

Tabela 7 - Sabotadores cúmplices: o Hipervigilante

Descrição	Ansiedade continua intensa quanto a todos os perigos da vida e grande foco no que pode dar errado. Vigilância que nunca pode descansar.
Características	Sempre ansiosos, com dúvidas crônicas sobre si mesmos e os outros. Sensibilidade extraordinária a sinais de perigo. Expectativa constante de contratemplos e perigos. Desconfia do que os outros estão fazendo. A expectativa é de que as pessoas vão estragar tudo. Pode procurar tranquilização e orientação em procedimentos, regras, autoridades e instituições.
Pensamentos	Quando a próxima coisa ruim vai acontecer? Se eu cometer 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 e nos outros	É uma maneira difícil de viver. A ansiedade constante queima uma grande quantidade de energia vital que pode ser usada de maneiras excelentes. Perder credibilidade por ver perigo até onde não tem. Os outros começam a evitar o hiper vigilante porque a intensidade da energia nervosa o esgota.

Fonte: Adaptado de CHAMINE, S. *Inteligência Positiva: Por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial e como você pode alcançar o seu*. Rio de Janeiro: Objetiva 2013.

Tabela 8 - Sabotadores cúmplices: o Inquieto

Descrição	Inquieto e em constante busca de maior excitação na próxima atividade ou se ocupando constantemente. Raramente fica em paz ou satisfeito com a atividade do momento.
Características	Distraí-se facilmente e pode ficar muito disperso. Permanece sempre preocupado, executando muitas tarefas e planos diferentes. Procura excitação e variedade, não conforto e segurança. Salta (foge) de sentimentos desagradáveis muito rapidamente. Procura novos estímulos constantes.
Pensamentos	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 alguma coisa envolvente. Por que ninguém consegue me acompanhar?
Sentimentos	Impaciente com o que está acontecendo no presente a ponto de querer saber o que vem depois. Tem medo de perder experiências que valem mais a pena. Sente-se inquieto e quer mais e mais opções. Tem medo de perder o foco em um 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 e nos outros	Da superfície de diversão e animação do inquieto há uma fuga baseada na ansiedade de estar presente e vivenciando cada momento intensamente, o que pode incluir lidar com coisas desagradáveis. O inquieto evita um foco real e duradouro nos assuntos e relacionamentos que realmente importam. os outros têm dificuldade em acompanhar o frenesi e o caos criados pelo Inquieto e é incapaz de construir qualquer coisa sustentável nesse ambiente.

Fonte: Adaptado de CHAMINE, S. Inteligência Positiva: Por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial e como você pode alcançar o seu. Rio de Janeiro: Objetiva 2013.

Tabela 9 - Sabotadores cúmplices: o Controlador

Descrição	Necessidade baseada em ansiedade de assumir a responsabilidade e controlar situações, forçando as ações das pessoas à sua 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 invés de pôr emoções mais delicadas. 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 conectados por meio deles. Surpreso por os outros se magoarem. Intimida os outros. A comunicação direta é interpretada pelos outros como raiva ou crítica.
Pensamentos	Estou no controle ou fora de controle. Se eu trabalhar com afinco o bastante, posso e devo controlar a situação para que transcorra como eu quero. Os outros querem e precisam que eu assuma o controle. Estou fazendo um favor para eles. Ninguém me diz o que fazer.
Sentimentos	Sente alta ansiedade quando as coisas não transcorrem como ele quer. Fica com 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 e nos outros	O controlador consegue resultados temporários, mas com o custo de os outros se sentirem controlados, ressentidos e incapazes de alcançar as suas maiores capacidades. O Controlador também gera uma grande quantidade de ansiedade, pois muitas coisas no trabalho e na vida não são controláveis

Fonte: Adaptado de CHAMINE, S. Inteligência Positiva: Por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial e como você pode alcançar o seu. Rio de Janeiro: Objetiva 2013.

Tabela 10 - Sabotadores cúmplices: o Esquivo

Descrição	Foco no positivo e no agradável de uma forma extrema fuga de tarefas e conflitos difíceis e desagradáveis.
Características	Evita conflitos e diz sim para coisas que não deseja realmente. Minimiza a importância de alguns problemas reais e tenta rechaçar outros. Tem dificuldade em dizer não. Resiste aos outros por meios passivo-agressivos, invés de diretamente. Perde-se em rotinas e hábitos reconfortantes; procrastinar as tarefas desagradáveis.
Pensamentos	Isso é desagradável demais. Talvez, se eu deixar de lado, os problemas se resolvam sozinho. Se eu cuidar disso agora, vou magoar alguém. Prefiro não fazer isso. 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 criar uma confusão.
Sentimentos	Mesmo abatido, tenta permanecer equilibrado. Sente ansiedade pelo que foi evitado ou procrastinado. Tem medo de que a paz conquistada com dificuldade seja interrompida. Reprime raiva e ressentimento.
Mentiras para justificar	Você é uma boa pessoa por poupar o sentimento dos outros. Nada de bom pode resultar em um conflito. É bom ser flexível. Alguém precisa ser o pacificador.
Impacto em si mesmo e nos outros	Os conflitos e as negatividades que existem impedem que o Esquivo trabalhe com eles e os transforme em dádivas. Sentir-se entorpecido para a dor é diferente de saber como colher sabedoria e poder da dor. Se evitado, não desaparece e acaba infecionando. Os relacionamentos são mantidos em um nível superficial por meio da fuga de conflitos. O nível de confiança dos outros é reduzido.

Fonte: Adaptado de CHAMINE, S. Inteligência Positiva: Por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial e como você pode alcançar o seu. Rio de Janeiro: Objetiva 2013.

Visto todos os sabotadores, é momento de autorreflexão: se você se viu em vários sabotadores não se preocupe, está tudo bem, está tudo certo. Você é um ser humano normal.

Para lhe ajudar nessa identificação, o site da companhia das letras que faz a divulgação do livro base desta apostila aqui no Brasil, disponibiliza no site <https://www.companhiadasletras.com.br/testeinteligenciapositiva/> um teste específico para pontuar quais são os seus sabotadores mais fortes e os pontos mais críticos de cada um.

Identificados os **sabotadores**, a proposta é iniciar um processo de fortalecimento cerebral para utilizar mais o seu lado sábio do cérebro do que o lado primitivo.

E como podemos fazer isso?

Primeiramente prestando atenção em seus pensamentos e analisando se eles estão lhe falando com um tom “sabotador”. Por exemplo: Ao acordar atrasado pela manhã, o que você faz/faria? Ficaria perdendo energia pensando no quão irresponsável você foi por desligar o alarme do celular ao invés de colocar na soneca de 5 minutos e se sentindo a pessoa mais inútil ou azarada do mundo; ou iria levantar, tomar banho e se vestir pensando em como melhorar e otimizar suas atividades matutinas?

Ao chegar ao trabalho e ser abordado por um colega que lhe pergunta se finalizou a sua parte do projeto para ele dar sequência na dele, o que lhe passaria pela cabeça? Coisas como: “Ah, pronto! Agora ele terá motivos para falar de mim para nosso líder e eu serei demitido. Esse cara é terrível, não sabe trabalhar e joga sujo com os colegas para se sobressair!”

Quanto mais tempo você gasta com estes pensamentos críticos a seu respeito e a respeito dos outros, mais você fortalece as redes neurais criadas para processamento dos **sabotadores**.

A partir do momento em que você nomeia estes pensamentos como voz sabotadora e começa a tentar mudar os rumos do pensamento você já está iniciando o fortalecimento de novas redes neurais. O fortalecimento do seu lado mais elaborado e recente (historicamente) do cérebro.

Só é possível fortalecer o cérebro por meio de atitudes. E como o cérebro busca economizar energia, ele se sente confortável com hábitos, rotinas.

E assim, adquirindo o hábito de identificar os pensamentos negativos e direcionar a mente para algum pensamento construtivo nós podemos, dia-a-dia, pouco a pouco tornar o nosso lado **sábio** mais forte e cada vez mais predominante.

Os benefícios são diversos. Você se torna menos propenso a pensamentos e comportamentos demasiadamente ansiosos, estressados, penosos, vitimistas e deprimidos e passa a trabalhar melhor com autocompaição, autoconhecimento e empatia. Isso melhora a sua relação com você mesmo e com os outros tanto na vida pessoal quanto profissional.

Mas lembre-se, isto é uma construção diária. Não deixe seu crítico falar mais alto e exigir que você mude da noite para o dia.

Referências

CHAMINE, S. *Inteligência Positiva: Por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial e como você pode alcançar o seu.* Rio de Janeiro: Objetiva 2013.

SELIGMAN, M.; RASHID, T. *Positive Psychotherapy: workbook.* New York, Oxford, 2018.