Inteligência positiva: quem são e como combater os 10 sabotadores da mente

Descubra quem são esses inimigos e inspire-se para combatê-los na sua rotina.

Shirzad Chamine avisa que só 20% das equipes e dos indivíduos conseguem alcançar seu verdadeiro potencial. O autor e presidente da maior organização de treinamento de coaches do mundo, a CTI, dedica então os capítulos de seu best-seller a entender por que isso acontece e o como é possível reverter o fenômeno.

Conhecer os sabotadores da mente é a primeira etapa do processo. De acordo com Chamine, todo indivíduo possui, pelo menos, dez inimigos internos que criam padrões de comportamento como resposta a situações corriqueiras da vida. São esses os sabotadores por trás das sensações de fracasso e de desmotivação experimentadas na vida profissional e fora dela. Descubra quem são esses inimigos e inspire-se para combatê-los na sua rotina.

1. O crítico

Confundido como a voz da razão, é considerado o principal sabotador pelo potencial destrutivo que carrega. Este inimigo da mente faz com que o indivíduo encontre defeitos excessivos em si mesmo, nos outros e nas situações, gerando ansiedade, estresse e culpa. Com equilíbrio, porém, a autocrítica pode ser bem positiva e gerar crescimento pessoal. O segredo está em saber balancear.

2. O insistente

Leva a necessidade de perfeição e de ordem às últimas consequências, gerando, mais uma vez, ansiedade e nervosismo. Tenta convencer a mente de que a perfeição só depende dela e que é sempre possível ser atingida. Como isso não costuma ser verdade, o efeito provocado é o de frustração constante, consigo mesmo e com os outros. Saber a hora de parar de insistir se torna, neste ponto, tão importante quanto a decisão de começar.

3. O prestativo

Obriga o indivíduo a correr atrás de aceitação e de elogios dos outros. Ao tentar agradar sempre, porém, ele perde de vista as próprias necessidades e se ressentido. Este inimigo faz parecer que ganhar afeição é sempre uma coisa boa, mesmo que a qualquer preço. No fim das contas, a frustração acaba sendo sempre a mesma: não dá para agradar a todo mundo ao mesmo tempo.

4. O hiper-realizador

Este é o perfil sabotador que diz ao indivíduo que ele só é digno de validação e respeito se tiver desempenho excelente e realizações constantes. Costuma ser o grande alimentador do vício em trabalho, como se necessidades emocionais e relacionamentos fossem menos importantes. Quem aí nunca se sentiu um workaholic antes? Será que vale a pena?

5. A vítima

Para ganhar atenção e afeto, este inimigo da mente incentiva reações temperamentais e emotivas em qualquer situação adversa. Oposto ao hiper-realizador, valoriza os sentimentos ao extremo e cria uma sensação de martírio que faz minar as energias mental e emocional. A primeira forma de fugir dessa sabotagem, de acordo com o livro, é entender que a vitimização está longe de ser a melhor maneira de atrair atenção para si mesmo.

6. O hiper-racional

Colocar a racionalidade acima de tudo, até dos relacionamentos, é a função deste sabotador da mente. Ele alimenta uma impaciência às emoções alheias e faz com que elas sejam vistas como indignas de consideração. O maior problema em ser hiper-racional é a limitação da flexibilidade nas relações íntimas e profissionais, causando um desequilíbrio que nem sempre pode ser consertado só com o tempo.

7. O hipervigilante

Ansiedade intensa em relação aos perigos que o cercam é o sentimento que este sabotador desperta em quem o deixa falar alto. O estado de alerta constante gera uma grande carga de estresse que cansa não só

o próprio indivíduo, mas também quem está perto. Será que a vigilância sem trégua é a melhor forma de evitar que situações ruins aconteçam?

8. O inquieto

Está constantemente em busca de emoções maiores e, por conta disso, atrapalha o sentimento de paz e de alegria que poderia ser sentido no presente, caso o indivíduo prestasse mais atenção nele. Perder o foco e a apreciação pelo que está acontecendo agora é a grande ameaça para quem se deixa levar por ele. Manter-se ocupado, lembra o autor, nem sempre quer dizer uma vida intensa.

9. O controlador

Estar no comando, dirigir ações e controlar situações é a maior necessidade deste perfil sabotador. Ele pode até conseguir resultados em curto prazo de uma equipe de pessoas, mas no futuro gera um ressentimento nos outros que atrapalha as relações e impede que o grupo exerça sua capacidade plena. No fim das contas, como mostra o livro "Inteligência Positiva", é mais um inimigo da mente que não se sustenta.

10. O esquivo

Concentrar-se só nos aspectos positivos e prazerosos de uma situação faz com que este sabotador incentive a mente a adiar soluções e evitar conflitos, por mais que eles sejam necessários. O problema é que, comumente, o resultado de um comportamento baseado nisso é a explosão de conflitos sufocados que foram deixados de lado.

Descubra quais são seus sabotadores fazendo o [teste da Shirzad Chamine aqui](#) e comente no espaço privado nessa página se o teste agregou para você.