

## **Autossabotagem: a inimiga da produtividade e do sucesso**

Autossabotagem pode ser definida como sendo uma série de ações involuntárias – destrutivas ou punitivas – que acabamos praticando contra nós mesmos. Ela pode se manifestar tanto na vida pessoal quanto profissional do indivíduo, o que afeta o desenvolvimento das relações e, principalmente, seu crescimento e sucesso na carreira.

E embora seja algo bastante comum, esse comportamento costuma não ser claramente percebido pela maioria das pessoas que se autossabotam.

No entanto, existem sinais que podem ser observados e percebidos facilmente, e que deixam explícita a autossabotagem. Mas antes de falar desses sinais, vamos explicar o que é e como se origina esse comportamento de autopunição inconsciente.

### **O que é autossabotagem e porque as pessoas se sabotam?**

Comportamentos que criam empecilhos e barreiras, nos limitando ou impedindo de chegar a determinado objetivo e de cumprir metas – até mesmo as mais simples, são considerados formas de autossabotagem.

Isso ocorre porque nosso inconsciente age de maneira oposta aos desejos e necessidades reais, que são criadas de forma consciente, por meio de pensamentos negativos que geram atitudes igualmente negativas.

Segundo o psicólogo Stanley Rosner, co-autor do livro *O Ciclo da Auto-Sabotagem*, “a maioria dos comportamentos autodestrutivos estão fora do domínio da consciência”.

Para Rosner, que também é diretor da Career and Educational Planning Associates (entidade americana que oferece consultoria em planejamento profissional), o sucesso obtido através da independência e da autonomia podem ser apavorantes para alguns de nós.

Mas como explicar esse tipo de sentimento? Porque algumas pessoas, ainda que inconscientemente, acabam agindo contra si?

Estudos da psicologia relacionados ao tema demonstram que a autossabotagem pode ter origem em traumas vividos na infância ou adolescência e, até mesmo, estar relacionada aos traços de personalidade herdados no convívio com as pessoas responsáveis pela nossa criação, sejam eles ou não nossos pais biológicos.

Sabemos que cada pessoa recebe as informações e reage a elas de modo bastante distinto, por isso nem todo mundo sofre influência no campo psicológico. Contudo, indivíduos mais sensíveis se tornam vulneráveis a fatores externos. Isso inclui a comunicação, verbal e não-verbal, com as pessoas mais próximas, principalmente aquelas que são nossas primeiras referências de vida e comportamento.

Ainda que sem querer e sem ter conhecimento sobre as consequências de certos atos, nossos pais, avós, irmãos acabam nos trazendo sentimentos como culpa, abandono, rejeição, fracasso, entre vários outros, que afetam nosso inconsciente e acabam por desencadear a autossabotagem.

## **Identificando a autossabotagem**

A autossabotagem não causa apenas danos no trabalho ou na vida pessoal. Este tipo de comportamento é **grave** e pode desencadear doenças como ansiedade, depressão, e até problemas físicos como obesidade, diabetes e cardiopatias.

Casos mais extremos de um comportamento autossabotador podem até mesmo fazer com que a pessoa se auto mutila, como forma de punição e impedindo momentos que seriam sinônimo de sucesso e felicidade.

Por isso é fundamental que a pessoa envolvida em algum tipo de crença limitante, que chega ao ponto de influenciar suas decisões e atitudes diante de situações importantes, perceba a gravidade da situação e compreenda que este é um problema que deve ser tratado de forma séria e urgente.

Para isso, é preciso identificar a autossabotagem, e assim, agir de modo a evitar que o problema se agrave e traga ainda mais prejuízo para a vida do autossabotador e das pessoas à sua volta. Portanto devemos estar atentos aos comportamentos negativos recorrentes.

Entre as várias maneiras possíveis de se autossabotar, as mais comuns são:

- Procrastinar tarefas importantes;
- Comer compulsivamente;
- beber ou usar alguma droga com frequência.

Além disso, podemos citar outras sensações e sentimentos que caracterizam a autossabotagem. Veja alguns exemplos:

## **Tentar ser autossuficiente o tempo todo**

O autossabotador costuma ter o péssimo hábito de insistir em fazer tudo sozinho e querer dar conta das tarefas, o que acaba sobrecarregando a pessoa e prejudicando seu trabalho.

E para manter um determinado padrão de resultados, o indivíduo se recusa a delegar funções, concentrando todo o trabalho. Logo isso servirá de desculpa para não ter feito tudo dentro do prazo e não ter atingido o resultado esperado.

## **Medo de errar constante**

O medo pode ser nosso maior sabotador, pois nos impede de tomar decisões e ir atrás dos nossos desejos e sonhos até torná-los realidade.

Claro que o medo tem sua função benéfica, pois é devido a ele que evitamos situações de perigo e de riscos reais. Todavia, quando não é bem administrado, o medo em excesso pode ser uma arma poderosa para a autossabotagem, principalmente quando se tratar do medo de errar, que impede que se assuma responsabilidades e tarefas.

Ao deixar de acreditar na própria capacidade, por medo de que não consiga fazer o que lhe foi solicitado, indivíduo perde oportunidades preciosas de aprendizado e crescimento profissional, o que afeta, inclusive, seu círculo social.

### **Comparar-se demais aos outros**

Ao se comparar demais com os outros, a pessoa passa a desenvolver um sentimento de inferioridade e essa é uma forma bastante eficaz de se sabotar.

Como a vida alheia parece sempre melhor e mais perfeita, tudo que for feito tenderá a ser insuficiente, e esse complexo de inferioridade acabará refletindo na capacidade real do indivíduo de se desenvolver profissionalmente.

### **Vamos falar de procrastinação?**

Como já citamos, a procrastinação é a maior característica da autossabotagem, e por isso vamos falar um pouco mais sobre essa prática.

O cérebro do procrastinador age de forma a desviar sua atenção das tarefas mais importantes, fazendo com que deixe tudo para a última hora. Obviamente, isso atrapalha a produtividade e interfere na vida profissional do indivíduo.

Como consequência desse clássico autossabotador, há um aumento do estresse e da ansiedade pelo fato de ter que fazer mais coisas em menos tempo, e de aumentar as chances de não se atingir os objetivos.

Não é difícil perceber o quanto isso é nocivo, certo? Por isso, ao notar que está procrastinando, é preciso acender o alerta da autossabotagem e tentar reverter esse quadro imediatamente!

### **Como deixar de ser seu próprio inimigo?**

Existem várias formas de evitar práticas autossabotadoras ou mesmo se livrar da autossabotagem em estágio mais avançado. Para ajudar a resolver esse problema, criamos uma lista de dicas e sugestões que ajudarão no processo de libertação dessas práticas, para que você deixe de agir como seu maior inimigo e passe a se tratar como melhor amigo!

#### **1. Trabalhar a autoestima**

Com toda certeza, a autossabotagem está intimamente ligada à baixa autoestima, e por isso é fundamental cuidar desse aspecto, investimento em autoconhecimento e agindo para aumentar seu amor-próprio.

Sabemos que esse assunto pode parecer um tanto quanto clichê, mas mesmo assim não deixa de ser real: você precisa se amar em primeiro lugar! Só assim será possível sentir-se uma pessoa merecedora de sucesso e conquistas, aceitando seu êxito profissional.

## **2. Fazer terapia**

Autossabotador ou não, todo mundo devia fazer terapia, pois é através dela que desenvolvemos a percepção sobre nós mesmo e passamos a atuar como protagonistas da nossa própria história.

Inclusive, a psicoterapia ajudará a desenvolver a autoestima que citamos anteriormente, ao quebrar padrões negativos de comportamento.

Portanto, ao identificar sinais de autossabotagem e perceber os reflexos disso no trabalho, é importante procurar um psicólogo e iniciar um tratamento através da Terapia Cognitivo Comportamental.

## **3. Definir metas e traçar estratégias**

Ter metas e objetivos claros é importante para superar o comportamento autossabotador, porém também é preciso traçar boas estratégias para superar possíveis obstáculos que venham a surgir.

Uma dica é colocar tudo no papel, considerando sempre o que pode dar errado (de forma realista). Assim será mais fácil visualizar o cenário e ser mais assertivo.

## **4. Agir com seriedade e responsabilidade**

Não importa quais sejam as decisões que você precise tomar, agir com seriedade e empenho diante delas é imprescindível. A vida adulta, principalmente quando falamos de carreira e profissão, precisa ser encarada com responsabilidade e maturidade.

Lembre-se que suas decisões e atitudes quase sempre envolvem outras pessoas que, direta ou indiretamente, podem ser prejudicadas pelo seu comportamento negativo.

Fonte: [www.vittude.com](http://www.vittude.com)