



Relatório de Avaliação dos Sabotadores

14/04/2025 14:00:05

Relatório de Avaliação dos Sabotadores de Gabriel Valadão.

Este relatório resume seus resultados e propõe algumas maneiras de você usar essas informações para melhorar tanto sua eficiência quanto sua felicidade no trabalho e na vida. Ele consiste de cinco partes:

- I. Informações: Sabotadores e Sábio
- II. De onde vêm os Sabotadores?
- III. Seus resultados: quais dos nove Sabotadores são os maiores cúmplices do seu Crítico?
- IV. Seus resultados — Parte 2: os três modos do seu Crítico
 - a. Criticando a si mesmo
 - b. Criticando os outros
 - c. Criticando as circunstâncias
- V. Passos sugeridos

O material neste relatório se baseia no livro *Inteligência Positiva: por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial E COMO VOCÊ PODE ALCANÇAR O SEU*, campeão de vendas do New York Times. O autor Shirzad Chamine é proeminente conselheiro corporativo e já foi coach de centenas de CEOs e de equipes executivas e também foi CEO de duas empresas. Ele dá aulas sobre Inteligência Positiva na Universidade de Stanford.

Há trechos do livro reproduzidos ao longo deste relatório.

NOTA: Não se deixe intimidar pelo tamanho do relatório. Se você quiser chegar logo aos seus resultados, pule para as partes III e IV. O resto do relatório dá contexto e ferramentas para usar seus resultados e melhorar tanto sua eficiência quanto sua realização pessoal dramaticamente.

I. Informações: Sabotadores e Sábio

Sua mente é sua melhor amiga. Mas também é sua pior inimiga, envolvida em sabotar a si própria. A sabotagem a você mesmo é causada pelos "Sabotadores" na sua mente. Esses Sabotadores são seus inimigos internos. 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.

O opositor dos Sabotadores é o Sábio. Seu Sábio tem acesso à sua sabedoria, discernimentos mais profundos e frequentemente a poderes mentais inexplorados. Quando sua mente age como sua melhor amiga, é porque o Sábio assumiu o controle. Os Sabotadores e o Sábio são alimentados por regiões diferentes do cérebro e podem ser enfraquecidos ou fortalecidos, dependendo de que região é ativada.



A Inteligência Positiva é um indicativo do domínio que você desenvolveu sobre sua mente. Seu Quociente de Inteligência Positiva (QP) é uma medida da força relativa do seu Sábio em comparação aos seus Sabotadores. Sem uma base sólida de Inteligência Positiva, muitas das tentativas de melhorar tanto seu desempenho quanto sua felicidade falham por causa de sabotagem a si mesmo. Evidências irrefutáveis de uma série de pesquisas de psicologia, neurociência e ciência organizacional mostram que com um QP mais alto, equipes e profissionais, de líderes a vendedores, têm desempenho de 30 a 35% melhor em média. Eles também relatam estarem bem mais felizes e menos estressados. Este relatório ajuda você a identificar e expor seus Sabotadores mais ativos, que é o primeiro passo para interceptá-los e enfraquecê-los.

II. De onde vêm os Sabotadores?

Os Sabotadores são um fenômeno universal. A questão não é se você os tem, mas quais tem e o quão fortes são. Eles começam como guardiões que nos ajudam a vencer ameaças reais e imaginárias à nossa sobrevivência física e emocional quando crianças. Quando chegamos à idade adulta, esses Sabotadores não são mais necessários, mas se tornaram habitantes invisíveis da nossa mente. Eles formam as lentes pelas quais vemos e reagimos ao mundo, sem saber que estamos usando lentes.;

A formação dos Sabotadores começa a fazer sentido depois que você percebe que o objetivo principal dos primeiros 15 a vinte anos de vida é sobreviver tempo o bastante para passar seus genes adiante. Por exemplo, o Sabotador Crítico representa uma tendência em reparar e exagerar o que é negativo. Essa tendência tem o propósito evolucionário claro de levar nossos ancestrais a sobreviver aos perigos da floresta. Quando as folhas de uma árvore começam a tremer, os humanos que supunham o pior e corriam eram os que sobreviviam e passavam os genes adiante. Os que esperavam para entender claramente antes de agir acabavam sendo devorados pelo tigre.

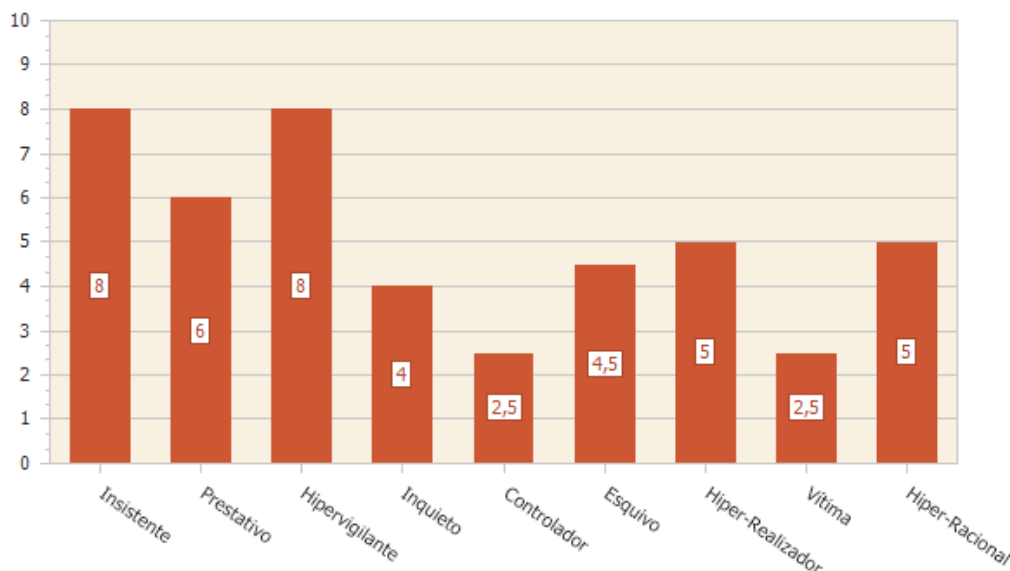
Para a criança humana, a sobrevivência tem um componente que vai além da sobrevivência física. Também precisamos sobreviver emocionalmente. O cérebro humano está preparado para prestar atenção ao meio ambiente nos nossos primeiros anos e se ajustar a ele, para que possamos suportar o peso emocional que encontramos e conseguir chegar à idade adulta e reprodutiva.

Mesmo se você não teve uma infância difícil, a vida ainda assim apresentou muitos desafios para os quais os seus Sabotadores foram inicialmente desenvolvidos. Você pode ter tido pais amorosos, mas ainda havia o medo de sua mãe ficar doente e você não saber se ela voltaria do hospital. Ou talvez você tenha tido um irmão que seus pais pareciam preferir. E, é claro, havia crianças na escola que eram mais altas, mais inteligentes, mais rápidas ou mais engraçadas do que você, e as que pareciam não gostar de você. Houve algum momento em que você fracassou publicamente, foi rejeitado ou traído. Houve um momento em que se sentiu apavorado com a ideia de morte, da fome ou de um dos incontáveis perigos deste mundo caótico. Houve um momento em que prometeu a si mesmo (e que provavelmente não lembra conscientemente) que se protegeria melhor para que as coisas ruins não acontecessem a você com tanta frequência. Seus Sabotadores eram os amigos que ajudavam a manter a promessa.

No total, existem dez Sabotadores. O Crítico é o principal Sabotador, o que afeta todos nós em algum nível. O Crítico sempre se junta a pelo menos um ou dois Sabotadores "cúmplices" para executar sua sabotagem. Primeiro, vamos examinar qual dos nove Sabotadores cúmplices é seu mais ativo. Em seguida, vamos avaliar o Crítico mais profundamente.

III. Seus resultados: quais dos nove Sabotadores são os maiores cúmplices do seu Crítico?

O diagrama de barras a seguir representa a força relativa dos nove Sabotadores cúmplices com base nas suas respostas à avaliação.



Seus Sabotadores principais são Insistente e Hipervigilante. Você classifica a força desses Sabotadores como relativamente alta. Existe uma vantagem em classificar seus Sabotadores como fortes. Isso indica que você consegue ver claramente quando esses Sabotadores aparecem. Um inimigo visível é bem mais fácil de combater do que aquele que se esconde bem.

No livro, você vai aprender como enfraquecer seus Sabotadores. É mais eficiente concentrar-se em enfraquecer seus Sabotadores um de cada vez. Pode ser que um Sabotador seja mais dominante na sua vida pessoal e particular e outro seja mais dominante nos ambientes profissional ou público. Se for esse o caso, você pode se concentrar em enfraquecer cada Sabotador no ambiente em que ele tem mais probabilidade de aparecer. Como alternativa, você pode passar o dia de hoje ou toda esta semana dedicado a interceptar e enfraquecer um Sabotador e passar para o outro depois.

Leia o perfil detalhado dos seus Sabotadores para desenvolver uma compreensão melhor das tendências deles. Você vai perceber que consegue se identificar com algumas, mas não todas as descrições nesses perfis. Há duas razões para isso. Primeiro, cada pessoa tem uma versão um tanto individualizada dos Sabotadores baseada em sua personalidade e experiências. Segundo, como já foi sugerido, alguns aspectos dos Sabotadores são subconscientes, portanto você pode não reconhecer conscientemente uma característica de um Sabotador mesmo que descreva precisamente suas tendências.

Além dos seus próprios Sabotadores, você vai ver o perfil de todos os outros Sabotadores traçado. Ler os outros vai ajudar você a

entender e a trabalhar mais efetivamente com seus colegas, entes queridos ou amigos que podem ter Sabotadores diferentes do seu. Veja se você consegue adivinhar os deles antes de pedir que façam a avaliação.

INSISTENTE

Descrição	Perfeccionismo e necessidade de ordem e organização levadas 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 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 os 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 me faz 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 preciso 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 de que, independente do quanto trabalhem, jamais vão agradar o Insistente.
Função original de sobrevivência	O Insistente oferece uma maneira de silenciar a voz constante da autocrítica e do medo da crítica dos outros ao tentar ser perfeito. Se você fizer o que é certo, vai estar fora do alcance da interferência e da reprovação dos outros. A perfeição e a ordem trazem um sentimento de alívio temporário. Pode ter gerado uma sensação de ordem em meio a uma dinâmica familiar caótica, ou ganhado aceitação e atenção de pais emocionalmente distantes ou exigentes ao se destacar como a criança perfeita irrepreensível.

PRESTATIVO

Descrição	Tentativa indireta de conseguir aceitação e afeição por meio de 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 se sentirem 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 ingratas. 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 ressentido 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 em vez de aprenderem a cuidar de si mesmos e podem se sentir obrigados, culpados ou manipulados.
Função original de sobrevivência	O Prestativo tenta ganhar a atenção e aceitação ao ajudar os outros. É uma tentativa indireta de satisfazer as necessidades emocionais dessa pessoa. É alimentado por duas suposições originais que são aprendidas na infância: 1. Devo colocar as necessidades dos outros à frente das minhas. 2. Devo dar amor e afeição para poder receber em troca. Preciso conquistar esses sentimentos e não sou digno disso.

HIPER-REALIZADOR

Descrição	Dependente de desempenho e realizações constantes para respeito próprio e autovalidação. Altamente concentrado em sucesso externo, o que leva a tendências workaholic insustentáveis e perda de contato com necessidades emocionais e de relacionamento mais profundas.
Características	Competitivo, atento a imagem e status. Bom em disfarçar inseguranças e mostrar uma imagem positiva. Adapta a personalidade para se encaixar ao que seria mais impressionante para os outros. Orientado para os objetivos e com traços de vício em trabalho. Mais dedicado a aperfeiçoar a imagem pública do que à introspecção. Pode se autopromover. Mantém as pessoas a uma distância segura.
Pensamentos	Preciso ser o melhor no que faço. Se não posso ser excelente, nem vou me dar ao trabalho. Devo ser eficiente e eficaz. As emoções atrapalham o desempenho. O foco tem que ser no pensamento e na ação. Posso ser qualquer coisa que queira. Sou valioso enquanto for bem-sucedido e os outros pensarem bem de mim.
Sentimentos	Não gosto de insistir em sentimentos por muito tempo. Eles me distraem na realização de objetivos. Às vezes me sinto vazio e deprimido, mas não passo muito tempo pensando nisso. Preciso me sentir bem-sucedido. É isso que importa. Sinto-me valioso por meio de minhas realizações. Posso ter medo de intimidade e vulnerabilidade. A intimidade com outros pode permitir que eles vejam que não sou tão perfeito quanto a imagem que divulgo.
Mentiras para justificar	O objetivo da 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 autoaceitação é continuamente condicionada ao próximo sucesso. Perde contato com sentimentos mais profundos, o eu mais profundo e a capacidade de se conectar intimamente com outros. Os outros podem ser atraídos para o turbilhão de desempenho do Hiper-Realizador e se tornarem similarmente desequilibrados em seu foco na realização externa.
Função original de sobrevivência	Para o Hiper-Realizador, a autovalidação, a autoaceitação e o amor próprio são condicionais — estão condicionados ao desempenho contínuo. Isso costuma ser resultado de validação condicional ou completamente ausente de figuras paternas. Mesmo com pais amorosos e que demonstram aprovação, é fácil as crianças terem a sensação de que são amadas em troca de conquistas, de obediência a regras, de ter boas maneiras etc em vez de incondicionalmente.

VÍTIMA

Descrição	Emocional e temperamental para conquistar atenção e afeição. Foco extremo em sentimentos internos, principalmente os dolorosos. Tendência para mártir.
Características	Se criticado ou mal-compreendido, tende a se recolher, fazer beicinho e emburrar. 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. Recebe atenção tendo problemas emocionais ou sendo temperamental e mal-humorado.
Pensamentos	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. Se sente sozinho e solitário, mesmo quando 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 uma 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 culpados por não poderem colocar mais do que um band-aid temporário no ferimento da Vítima.
Função original de sobrevivência	A Vítima é às vezes associada a uma experiência de infância de não se sentir vista ou aceita, o que a leva a acreditar que tem alguma coisa de errado com ela. A Vítima é uma estratégia para extrair um pouco de afeição das pessoas que de outro modo não estariam prestando atenção. O estado de espírito imita um falso sentimento de estar vivo.

HIPER-RACIONAL

Descrição	Foco intenso e exclusivo no processamento racional de tudo, incluindo relacionamentos. 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 paixão pelas ideias. Prefere apenas observar a loucura que o cerca e analisar de longe. Pode perder a noção do tempo graças à intensa concentração. Tendência forte para 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 emoções dos outros atrapalham meus projetos. Preciso eliminar invasões. 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. Se sente diferente, sozinho e incompreendido. Costuma ser cético e clínico.
Mentiras para justificar	A mente racional é a coisa mais importante. Ela 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.
Função original de sobrevivência	O Hiper-racional é uma boa estratégia de sobrevivência em circunstâncias de desordem e ambiente caótico na infância. A fuga para a mente racional limpa e organizada gera uma sensação de segurança ou uma sensação de superioridade intelectual. Também ganhamos atenção e elogios ao nos mostrarmos a pessoa mais inteligente presente.

HIPERVIGILANTE

Descrição	Ansiedade contínua e intensa quanto a todos os perigos da vida e grande foco no que pode dar errado. Vigilância que nunca pode descansar.
Características	Sempre ansioso, com dúvidas crônicas sobre si mesmo e os outros. Sensibilidade extraordinária a sinais de perigo. Expectativa constante de contratempos e perigo. Desconfia do que os outros estão fazendo. A expectativa é de que as pessoas vão estragar tudo. Pode procurar tranquilidade e orientação em procedimentos, regras, autoridades e instituições.
Pensamentos	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 clínico. 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 poderia ser usada de maneiras excelentes. Perde credibilidade por ver perigo até onde não tem. Os outros começam a evitar o Hipervigilante porque a intensidade da energia nervosa os esgota.
Função original de sobrevivência	O Hipervigilante costuma vir de experiências no começo da vida em que a fonte de segurança (a figura paterna ou materna) era imprevisível e não era 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 fica 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 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. Quer saber o que vem depois. Tem medo de perder experiências que valham mais a pena. Se sente inquieto e quer mais e mais opções. Tem medo de 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	Por baixo 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 são incapazes de construir qualquer coisa sustentável nesse ambiente.
Função original de sobrevivência	O Inquieto é uma estratégia para encontrar novas fontes de excitação, prazer e autopromoção constantemente. Isso pode ser associado a experiências do começo da vida com atenção inadequada dos pais ou circunstâncias dolorosas. A complacência do Inquieto não só forneceu atenção substituta como também uma fuga para não ter que lidar com a ansiedade e a dor.

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, em vez de por 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 conectado 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 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	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 suas maiores capacidades. O Controlador também gera uma grande quantidade de ansiedade, pois muitas coisas no trabalho e na vida não são controláveis.
Função original de sobrevivência	Por baixo da bravata do Controlador costuma haver um medo escondido de ser controlado por outros ou pela vida. O Controlador costuma ser associado a experiências no começo da vida em que a criança é obrigada a crescer rápido, ficar sozinha e assumir controle do ambiente caótico ou perigoso para poder sobreviver física e/ou emocionalmente. Também é associado a ser magoado, rejeitado ou traído e decidir jamais voltar a ser tão vulnerável.

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, em vez de diretamente. Perde-se em rotinas e hábitos reconfortantes; procrastina as tarefas desagradáveis.
Pensamentos	Isso é desagradável demais. Talvez, se eu deixar de lado, o problema se resolva 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 a criar uma confusão.
Sentimentos	Tenta permanecer equilibrado. Sente ansiedade pelo que foi evitado ou procrastinado.

	Tem medo que a paz conquista 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 de um conflito. É bom ser flexível. Alguém precisa ser o pacificador.
Impacto em si mesmo e nos outros	Negar os conflitos e negatividades que existem impede 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. O que é evitado não desaparece e acaba infeccionando. Os relacionamentos são mantidos em um nível superficial por meio da fuga de conflitos. O nível de confiança dos outros é reduzido porque eles não sabem ao certo quando a informação negativa está sendo omitida.
Função original de sobrevivência	O Esquivo pode surgir tanto de uma infância feliz quanto de uma infância difícil. Em uma infância feliz, a criança pode não ter aprendido a flexibilidade de lidar com emoções difíceis. Em uma infância de altos conflitos e tensão, o Esquivo pode surgir para bancar o pacificador e aprender a não acrescentar negatividade ou tensão próprias às tensões familiares já existentes.

CRÍTICO

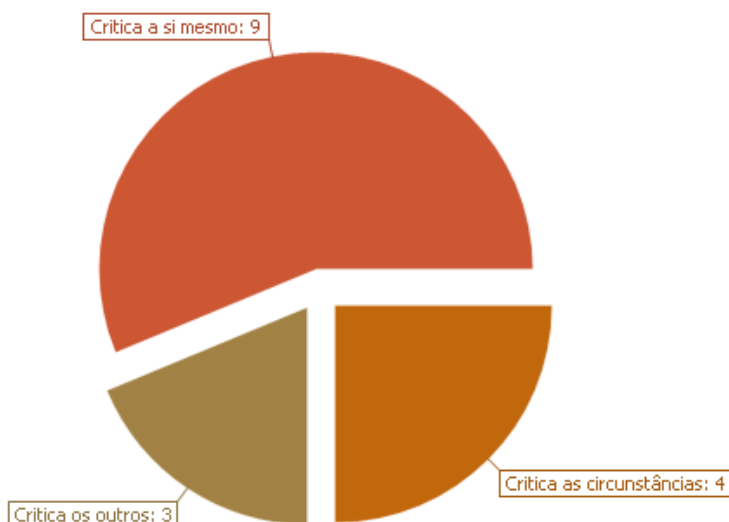
Descrição	Acha defeitos em si mesmo, nos outros e nas circunstâncias. Provoca a maior parte da nossa decepção, raiva, arrependimento, culpa, vergonha e ansiedade. Ativa Sabotadores cúmplices.
Características	Em si mesmo: se atormenta por erros passados e falhas atuais. Nos outros: se concentra no que 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 vêm 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 aconteçam. 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.
Função original de sobrevivência	Uma tendência em reparar, exagerar e reagir ao negativo é uma estratégia de sobrevivência central. Ela reduz nossas chances de sermos surpreendidos e afetados por perigos não previstos à nossa sobrevivência física e emocional. Por causa dessa função chave, o Crítico é o Sabotador universal compartilhado por todos, independente das circunstâncias do nosso crescimento.

IV. Seus resultados — Parte 2: os três modos do seu Crítico

O Crítico é o principal Sabotador, o que afeta todo mundo. Ele nos leva a encontrar defeitos em nós mesmos, nos outros e em nossas condições e circunstâncias. Gera a maior parte da nossa ansiedade, estresse, raiva, decepção, vergonha e culpa. A mentira dele para se justificar é a de que, sem ele, nós nos transformaríamos em seres preguiçosos e sem ambição que não iriam muito longe. Assim, a voz dele costuma ser confundida com a voz durona da razão em vez de o Sabotador destrutivo que realmente é.

O motivo de o Crítico ser o Sabotador universal é por a tendência em reparar e agir por causa do negativo representar uma vantagem evolucionária significativa para a sobrevivência dos nossos ancestrais. Em todos os meus anos de *coaching*, nunca trabalhei com ninguém que não fosse substancialmente sabotado por um Crítico persistente, embora muitos não percebessem o fato inicialmente. Nosso Sabotador Crítico é nosso inimigo particular número um. Ele causa impacto em nosso bem-estar, sucesso e felicidade bem mais do que qualquer inimigo público conseguiria.

O Crítico consegue sua incrível sabotagem destrutiva nos fazendo sentir negativos e infelizes, por meio de constante indicação de defeitos: 1. em nós mesmos; 2. nos outros; e 3. nas nossas circunstâncias. O gráfico setorial a seguir representa sua percepção da força relativa desses três modos do seu Crítico. Em outras palavras, que porcentagem da energia total do seu Crítico está sendo direcionada para a crítica a si mesmo, a crítica aos outros e a crítica às circunstâncias. O total soma 100% do gráfico. Para cada um dos três modos do Crítico, você tem uma pontuação que vai de 1 a 15.



a. Criticando a si mesmo

Crítica a si mesmo = 9

Sua avaliação para sua autocrítica foi moderada. Essa avaliação pode ser precisa, principalmente se você trabalhou ativamente para interceptar e desacreditar a autocrítica. Também é possível que seu nível de autocrítica seja ainda maior do que você relata, mas esteja bem disfarçado como sinceridade, objetividade ou responsabilidade.

O lado bom de você estar ciente, pelo menos em um nível moderado, da autocrítica é que vai facilitar a interceptação e o enfraquecimento do seu Crítico. Um inimigo visível é mais fácil de combater do que um bem escondido.

Para ter certeza de que sua autocrítica não esteja passando despercebida e bem disfarçada, leia o trecho seguinte do livro que descreve a autocrítica com mais detalhes.

Trecho do livro

Uma vez, organizei um retiro de dois dias de desenvolvimento de liderança para cerca de cem CEOs e presidentes. Em determinado ponto, dei para todos um cartão de 7 por 12 centímetros e pedi que escrevessem anonimamente uma coisa importante sobre eles mesmos que nunca tinham contado a ninguém por medo de perderem credibilidade, aceitação ou respeito. Depois de misturar os cartões, comecei a lê-los em voz alta. Estavam repletos de confissões de sentimentos de inadequação, não merecimento e culpa por desapontar os outros como líder, pai ou cônjuge; medo de ter sorte, em vez de ser competente; medo de ser cheio de defeitos; e medo de tudo despenhar um dia. Depois de ler todos os cartões, fez-se um silêncio perplexo. Muitos disseram que sentiram um enorme peso sair de seus ombros, porque pela primeira vez na vida perceberam que seu tormento interno era comum a outras pessoas.

A maior parte das pessoas bem-sucedidas e com grandes conquistas é torturada internamente por seus próprios Críticos. Isso não costuma ser óbvio para os que as cercam. Por fora, todos mostramos nossas fachadas felizes e completamente confiantes.

Essa descoberta teve um efeito profundo em mim. Pela primeira vez na vida, me senti completamente “normal”; percebi que o Crítico e as inseguranças que ele gera são universais, um sofrimento comum a todo mundo. Quando interajo com as pessoas agora, não me pergunto mais se elas têm um Crítico desagradável, mas sim como ele está se escondendo e prejudicando aquele indivíduo.

Nossas maneiras de lidar com nossas inseguranças induzidas pelo Crítico são diferentes, como descobri em meus trabalhos de coaching. Isso acontece porque os Críticos de pessoas diferentes acionam diferentes Sabotadores cúmplices. Larry, o presidente de uma fábrica no Meio-Oeste, se enterrou em trabalho para que pudesse escapar de ouvir e ser atormentado por essas vozes. Ele fugiu, apavorado pela ideia de não estar ocupado. Mary, a chefe de uma organização de serviços de marketing, virou as inseguranças do avesso e mostrava arrogância, uma aura de superioridade e uma invulnerabilidade fingida, que nada mais são do que um meio de esconder a insegurança. Peter, o chefe de uma companhia de telecomunicações altamente bem-sucedida, tinha o hábito de se alongar nas autocríticas e se torturar intimamente enquanto mostrava um aspecto confiante em público. Essa vida dupla resultava em muito estresse que incluía insônia e colapsos físicos cada vez mais frequentes. Catherine, a vice-presidente de operações de uma empresa global de software, tentou enterrar suas dúvidas acerca de si mesma em um compartimento trancado, com medo de um dia ser exposta a si mesma e aos outros como o ser cheio de defeitos que era; ela recebia qualquer traço de crítica com uma reação violenta. Nossos métodos de lidar com o Crítico são diferentes e podem não ser tão bem-definidos quanto esses exemplos. Mas o Crítico ainda está lá, causando seu dano arrasador.

Seu Crítico avisa que você viraria um ser preguiçoso, sem ambição, irresponsável, complacente ou egoísta sem ele constantemente chutando seu traseiro? Esse é um argumento-chave que ele usa para permanecer no poder. Essa visão é fundamentalmente cínica e afirma que você e os seres humanos em geral só fazem a coisa certa sob pressão ou por medo de culpa, vergonha e consequências negativas. Essa visão cínica ignora os enormes e inexplorados poderes do Sábio dentro de você e a natureza fundamental da sua essência.

Fim do trecho do livro

b. Criticando os outros

Critica os outros = 3

Sua avaliação para o quanto critica os outros foi relativamente baixa. Essa avaliação pode ser precisa, principalmente se você trabalhou ativamente para interceptar e desacreditar a tendência de criticar os outros. Entretanto, também é bastante possível que seu nível de crítica aos outros seja maior, mas esteja bem disfarçado como sinceridade, objetividade ou responsabilidade. Faça o teste: com que frequência você fica aborrecido ou decepcionado com outras pessoas? Com quem na sua vida você tem conflitos significativos? Sustentar um conflito é impossível sem críticas dos DOIS lados.

Para ter certeza de que as tendências do seu Crítico de criticar os outros não estão disfarçadas e escondidas sob justificativas, leia o trecho seguinte do livro e tire suas conclusões.

Trecho do livro

A segunda forma pela qual o Crítico nos sabota é criticando os outros. Ele tem papel central em conflitos de equipe, profissionais e pessoais.

Esse fenômeno é mais fácil de ilustrar usando um exemplo de relacionamento pessoal, que depois pode ser aplicado ao ambiente de trabalho. Vou usar o caso de John, um executivo que acompanhei, e sua esposa, Melody. Nos estágios iniciais do relacionamento, na fase do romance, eles dançaram nas energias eufóricas dos Sábios e os Sabotadores foram forçados a ficar de lado. Muitas das qualidades do Sábio ficaram evidentes. Eles tinham uma grande curiosidade um sobre o outro, eram abertos a experimentos com novos meios de ser, se preocupavam com o sentimento e a experiência do outro e confiavam no mistério e na sabedoria das circunstâncias que os tinham unido. Foi uma situação gloriosa de o Sábio de John ver o Sábio de Melody e vice-versa. Como é comum, a energia do Sábio de um reforçou e encorajou a energia do Sábio do outro. Em um virtuoso círculo de reforços, cada um despertava o melhor no outro ao exibir o melhor de si. Tudo era ótimo. Como não se apaixonar?

Mas, como sabemos, os Sabotadores não gostam de ficar de lado por tempo demais. Em determinado ponto, John começou a criticar e se irritar com o comportamento baseado no medo (o Controlador) de Melody. Ele reagiu primeiro com irritação leve, que foi ficando gradualmente mais intensa. Isso ajudou a deflagrar o outro grande Sabotador dele (a Vítima), na forma de acessos de pena de si mesmo por ter que conviver com isso. Em reação à Vítima de John, o Crítico de Melody despertou com força total, questionando se ela seria capaz de respeitar o novo John. Isso levou à estratégia favorita dela para evitar sentimentos difíceis: exagerar na comida e em ocupações sem pausa (o Sabotador Inquieto).

A essas alturas, os Críticos dos dois lados estavam firmemente estabelecidos como líderes, reagindo aos Sabotadores do outro e negando sua própria culpa no despertar desses Sabotadores. O círculo negativo exaustivo e que reforça a si mesmo dos Sabotadores tinha começado. Cada lado estava despertando o pior no outro. Os dois começaram a se perguntar o que o tinha atraído no outro. Era impossível amar os Sabotadores, e cada um se perguntava se o outro tinha mudado.

O fato é que a outra pessoa não tinha necessariamente mudado. John sempre foi uma mistura (de Sabotadores e Sábio), e sempre vai ser uma mistura, mesmo quando aprender com o tempo a controlar melhor os Sabotadores. Com Melody, era igual. O mesmo é verdade comigo, com você e com cada ser humano vivo. O Crítico causa problema quando faz você se concentrar estritamente nos Sabotadores do outro. Esse foco se torna uma profecia autorrealizável, pois seu Crítico desperta e reforça os Sabotadores da outra pessoa, que por sua vez se tornam evidência para seu Crítico de que ele estava certo desde o começo. É claro que seu Crítico nunca vai assumir responsabilidade por despertar e reforçar os Sabotadores do outro. Na realidade, somos corresponsáveis por qual versão da outra pessoa surge e interage conosco.

Enquanto o papel danoso do Crítico é gritantemente óbvio dentro dos relacionamentos pessoais, ele é igualmente central nas tensões e nos conflitos em situações relacionadas ao trabalho. Eu raramente oriento uma equipe que não é o tempo todo sabotada por críticas que os membros fazem uns aos outros. Em algumas equipes, isso é feito de maneira aberta e confrontadora. Em outras, é feito de maneira mais subversiva e indireta. Nos dois casos, a não ser que os membros da equipe aprendam explicitamente a controlar seus próprios Críticos, a reunião de Críticos na sala pode causar um atrito significativo e permanente que tem como custo baixa confiança, energia desperdiçada, estresse em excesso e produtividade reduzida. Qual é o preço que você colocaria no dano que criticar outra pessoa causa em você, dentro de seus relacionamentos pessoais e de trabalho?

Fim do trecho do livro**c. Criticando as circunstâncias**

Critica as circunstâncias = 4

Sua avaliação para o quanto critica as circunstâncias foi relativamente baixa. Essa avaliação pode ser precisa, principalmente se você trabalhou ativamente para interceptar e desacreditar essa tendência comum. Entretanto, também é bastante possível que seu nível de crítica às circunstâncias seja maior, mas esteja bem disfarçado. Faça o teste: o quão constante e profunda é sua sensação de felicidade e paz de espírito? Criticar as circunstâncias é uma fonte chave da maior parte de nossas ansiedades e infelicidade. Sem isso, você estaria aceitando e incorporando completamente as circunstâncias do seu trabalho e da sua vida em qualquer momento, o que resultaria em um sentimento contínuo de bem-estar e paz de espírito. O trecho do livro a seguir descreve como e por quê.

Trecho do livro

Criticar as circunstâncias e eventos de nossas vidas e concluir que estão deficientes leva a uma das maiores e mais destrutivas mentiras do Crítico: “Você vai ser feliz quando...”

Muitos dos CEOs que treino e que estão na metade dos 40 anos ou no começo dos 50 mostram sinais de alguma espécie de crise de meia-idade. Ironicamente, as crises mais profundas são vivenciadas por aqueles que alcançaram um número maior de objetivos que se propuseram a alcançar. Esses objetivos costumam estar relacionados a conquistas financeiras e a atingir o ápice da profissão. A crise vem de finalmente conseguir alcançar esses objetivos há tanto buscados e se dar conta de que a felicidade prometida que supostamente os acompanharia não está em lugar nenhum. No núcleo da crise de meia-idade está a pergunta: Será que alguma coisa pode me trazer a paz e a felicidade ilusórias que busco todos esses anos? A busca, obviamente, foi orquestrada pelo Crítico e por sua grande mentira: “Você será feliz quando...”

Quando você examina essa mentira mais de perto, vê que na verdade há duas mentiras embutidas nela. A primeira é que você não pode ser feliz em suas circunstâncias atuais. A maior parte de nossa infelicidade deriva simplesmente dela. Essa mentira coloca uma condição de “quando” em nossa possível felicidade; pode ser quando você conseguir seu primeiro milhão, quando for promovido, quando conseguir ser presidente da sua própria empresa, quando criar os filhos e os mandar para a faculdade, quando alcançar a segurança da aposentadoria etc.

A segunda mentira é que o “quando” é um alvo em movimento e não uma promessa a ser cumprida. Quando você conseguir seu primeiro milhão, o Crítico vai permitir que faça uma comemoração de dois minutos ou de dois dias, para depois convencer você de que não pode realmente ser feliz se não tiver uma segunda casa de campo, como sua melhor amiga da faculdade. Afinal, você é tão inteligente quanto ela, e é justo que também tenha uma, certo? O “quando” é renegociado assim que está prestes a ser alcançado. Milhões de pessoas morrem todos os anos ainda esperando alcançar o último “quando”. Esse alvo em constante movimento é uma miragem e uma técnica-chave que o Crítico usa para garantir sua infelicidade eterna.

O “quando” para a paz e a felicidade é na verdade agora, independente das circunstâncias do seu trabalho e da vida pessoal. Qualquer outro “quando” é mentira do Crítico. O Sábio ajuda você a sentir paz e alegria independente do que está acontecendo em qualquer área da sua vida, enquanto os Sabotadores fazem você se sentir incompleto sejam quais forem as circunstâncias. O Sábio está certo: não se trata das circunstâncias. Não se trata do “quando”. A questão é quem está sussurrando ou gritando no seu ouvido enquanto interpreta as circunstâncias para você.

Pense em cada “quando” que você declarou para si mesmo no passado e que realmente atingiu. Quanto tempo sua felicidade durou antes que você (seu Crítico) renegociasse uma nova? Que “quando” você está buscando agora como condição para sua felicidade e paz? Você estaria disposto a reconsiderar e desistir desse “quando” acreditando que pode ter grande paz e felicidade no trabalho e na vida agora mesmo?

Fim do trecho do livro

V. Passos sugeridos

Identificar seus Sabotadores é o primeiro passo crítico para derrotá-los, pois você não pode lutar contra um inimigo visível que se disfarça de amigo. Considere os passos a seguir para aprender como enfraquecer seus Sabotadores, dentre outras coisas.

1. 1. Leia o livro *Inteligência Positiva: por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial E COMO VOCÊ PODE ALCANÇAR O SEU*. Você vai aprender três estratégias para aumentar dramaticamente sua Inteligência Positiva em apenas 21 dias. **a. Enfraquecer seus Sabotadores; b. Fortalecer seu Sábio; c. Fortalecer os músculos do seu “Cérebro QP”.**

As ferramentas e técnicas inovadoras deste livro foram refinadas ao longo de anos de coaching com centenas de CEOs e equipes executivas. Shirzad conta muitas das incríveis histórias deles e mostra como você também pode dar passos concretos para liberar os poderes amplos e inexplorados de sua mente.

As histórias cobrem aplicações tanto pessoais quanto profissionais e incluem o fortalecimento de equipes, gerenciamento de conflitos, melhora do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, redução de estresse, motivação e desenvolvimento dos outros, vender e persuadir e criar filhos.

2. Faça a Avaliação QP. QP é seu Quociente de Inteligência Positiva. Ele mede a força relativa de seus Sabotadores em contraste com seu Sábio e o percentual de tempo que sua mente serve você em vez de sabotar. Veja o quão próximo você chega do ponto de virada

crítico de 75 necessário para o melhor desempenho.

3. Fale sobre essa avaliação para seus colegas e entes queridos. Muitos descrevem esse trabalho como revolucionário para seu negócio ou mudança pessoal. Dê a eles esse presente.

4. Conecte-se com Shirzad Chamine (em inglês) pelo [Twitter](#), [Facebook](#), [Linked-in](#), e pelo blog dele em www.PositiveIntelligence.com.