

COMPORTAMENTO

Pare de puxar o próprio tapete

Pode parecer absurdo que alguém tome atitudes para prejudicar a si próprio. Mas, em maior ou menor grau, a maioria das pessoas tem momentos em que puxa o próprio tapete. Um caso óbvio de autossabotagem é fazer regime de fome a semana toda e se empanturrar no domingo. Cair em tentação de vez em quando é normal, mas quando esse comportamento se torna rotineiro é sinal de que a pessoa não quer emagrecer de verdade, embora viva dizendo que quer.

Sigmund Freud, o criador da psicanálise, escreveu em 1916 um artigo sobre esse comportamento: *Os que Fracassam ao Triunfar*. No texto, Freud diz que, por certas razões, alguns indivíduos têm problemas em usufruir da satisfação de um desejo. Conseguir alcançá-lo traz angústia porque a sua realização vai contra crenças primordiais, entre elas, a de que não merece ser feliz. Isso pode acontecer no caso de um novo namorado (a), uma promoção profissional ou um bem novo.

Quem se boicota não reconhece antecipadamente que está repetindo os mesmos erros.

– É claro que há uma parte consciente que enxerga que as coisas precisam mudar. Mas a outra metade, inconsciente, não quer, por culpa, covardia, acomodação – explica Bernardo Stamateas, no livro *Autossabotagem*.

O autossabotador tem características pessoais determinantes, segundo a psicóloga paulista Marina Vasconcellos, especialista em terapia familiar e psicodrama:

– Em geral, são pessoas com baixa autoestima e inseguras. Têm dificuldade de se lançar em novos desafios. A causa para esse descompasso normalmente está relacionada à educação dada pelos pais, que não valorizam as potencialidades da criança e fazem crescer no filho o medo e a insegurança.

O psicólogo americano Stanley Rosner, no livro *O Ciclo da Autossabotagem*, reforça que o ser humano passa a metade de vida tentando confirmar as crenças adquiridas na infância, principalmente no relacionamento com os pais.

– Há pessoas que cozinham da mesma maneira que sua mãe cozinava, frequentam o mesmo templo, adotam as mesmas diversões e, às vezes, até moram na mesma casa. Para elas, tanto na vida real quanto na íntima, não há espaço para a mudança, a inovação. Não há espaço sequer para a imaginação – escreve Rosner.

Como romper esse ciclo? Tudo passa pelo autoconhecimento. Muitas vezes é preciso terapia. Mas refletir sobre o comportamento e os rumos da própria vida também dá resultado. Ao notar uma tendência a autossabotar também esse processo, uma dica da psicóloga Marina é dar mais atenção aos conselhos de amigos e familiares.

– Também vale perguntar a imagem que eles têm de você. É uma boa maneira de descobrir erros que cometemos sem perceber – ressalta Marina.

VOCÊ SE AUTOSSABOTA?

A psicóloga Marina Vasconcellos, especialista em terapia familiar e psicodrama, dá algumas dicas em busca do autoconhecimento, primeiro passo para romper o ciclo de autossabotagem. Leia e descubra se você se identifica com esses comportamentos:

- ▼ Repete sempre os mesmos erros. Para você, a culpa dos seus problemas é do mundo, não sua. Adora o papel de vítima. Vive pipocando em vários empregos, mas acha que o problema é com os chefes. Você atrai sempre o mesmo tipo de namorado (a), mesmo que o anterior o tenha feito sofrer.
- ▼ Sofre com a possibilidade de as coisas darem certo. Você subestima o próprio talento. Não se considera capaz de assumir determinadas tarefas. Tem a sensação de que será desmascarado (a) o tempo todo.
- ▼ Não se acha merecedor de suas conquistas. Você não consegue ser feliz e desfrutar dos resultados positivos. Pensa: “emagreci, agora vou engordar”, “fui contratada, mas posso ser demitida a qualquer momento” ou “ganhei aumento, mas será que vou conseguir poupar?”
- ▼ Acha que algo de ruim está sempre para acontecer e que a felicidade plena é impossível. Se compra um carro novo, pensa que vai bater antes de fazer o seguro. Se está linda para a festa, começa a matutar que pode quebrar o salto ou que, se chover, adeus chapinha, etc.

PARA MUDAR

- ▼ Busque autoconhecimento. Se não conseguir sozinho, aposte em terapia.
- ▼ Assuma a responsabilidade sobre a própria vida.
- ▼ Acredite que pode e merece ser feliz.



PENSAMENTOS SABOTADORES

- | | |
|--|---|
| ▼ Eu não valho nada. | ▼ Eu não posso. |
| ▼ Eu não preciso de ninguém nem de nada. | ▼ É o que me coube na vida. |
| ▼ Não vou permitir que se metam em minha vida. | ▼ Eu não mereço. |
| ▼ Sem você, não existo. | ▼ Eu me adapto a todos. |
| ▼ Primeiro você e, por último, eu. | ▼ Eu não tenho nada para dar. |
| ▼ Vou deixar para depois. | ▼ Que a sorte me acompanhe. |
| | ▼ O importante é que você seja feliz, não eu. |

fonte: livro *Autossabotagem*, de Bernardo Stamateas