

É sabotagem ou autosabotagem?

Uma das explicações para autossabotagem é que é um mecanismo que nos afasta dos nossos objetivos. Por esse motivo, achei interessante compartilhar aqui, como reconhecer quando ela está agindo sobre nós.



O ponto de partida é coragem para encarar-se no espelho interior e um mergulho sincero rumo ao autoconhecimento. Não é simples, mas, vai ficando mais fácil a medida que nos acostumamos a olhar e analisar nossos sentimentos!

Segundo o filósofo Gad Adler, nossa mente tem estratégias defensivas que criam ações automáticas em situações de conflito ou forte estresse psicológico gerado por uma luta interna na qual nossa mente não consegue encontrar uma solução fácil.

Em alguns casos, essas estratégias são prejudiciais à nossa

vida, porque representam obstáculos que tornam mais difícil a caminhada em direção aos nossos objetivos. É quando, de forma consciente ou inconsciente, colocamos em prática mecanismos que nos dificultam o alcance dos nossos objetivos.



O que causa isso? Vários fatores, como ter expectativas muito altas, ou buscar o perfeccionismo em tudo, levando-nos a pensar que não somos capazes e, por medo do fracasso, criamos estratégias em favor desse sentimento de incapacidade. Assim, parte do pensamento negativo, surge do medo de falhar.

Nossa mente tenta nos proteger de sentimentos ou situações desagradáveis – ao mesmo tempo em que desenvolve uma intolerância à incerteza. Em suma, preferimos a certeza do fracasso e da previsibilidade ao desconhecido, tornando-nos assim os nossos piores inimigos.



E por qual razão nos sabotamos?

As causas podem ser as mais diversas: medo do desconhecido, expectativas muito altas, sentimento de incapacidade, baixa autoestima, não saber lidar com imprevistos e, finalmente, não estar preparado emocionalmente para uma determinada situação. É comum surgir um sentimento de indecisão e medo, o que dificulta a tomada de decisões e ações para atingir o seu propósito fazendo com que as escolhas e ações que se aproximam do objetivo sejam boicotadas inconscientemente. Esses sintomas, algumas vezes não são fáceis de reconhecer, especialmente se sustentados pela dúvida de querer ou não aquele resultado específico. Por isso, é essencial aprender a se conhecer e entender o que realmente desejamos concretizar na vida. Ajuda também um constante exercício de conscientização para dominar nossa mente.

Só assim conseguimos nos libertar dos obstáculos que nos impedem de alcançar objetivos, que, muitas vezes são mais simples do que parecem e o caminho para a realização de nossos

sonhos.