

*Estratégias da Terapia Cognitivo-comportamental e
Terapia do Esquema para você superar a si mesmo*

VENÇA A

**AUTO
SABOTAGEM**

GABRIEL RODRIGUES

VENÇA A **AUTO** **SABOTAGEM**

GABRIEL RODRIGUES

*Estratégias da Terapia Cognitivo-comportamental e
Terapia do Esquema para você superar a si mesmo*

Gabriel Rodrigues

O AUTOR

Gabriel Rodrigues é psicólogo, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, e com formação em Terapia do Esquema. Tem ampla experiência no atendimento clínico, ajudando pacientes a superarem desafios emocionais e a construírem uma vida mais equilibrada e significativa. Este livro reflete sua paixão pela psicologia e seu compromisso em tornar o conhecimento acessível, ajudando cada leitor a compreender melhor a si mesmo e a alcançar uma vida mais plena.





CONTEÚDO

Introdução

Capítulo 1: O que é Autossabotagem e Como Ela Funciona?

Capítulo 2: As Raízes da Autossabotagem: Esquemas Desadaptativos

Capítulo 3: Superando a Autossabotagem com a Terapia do Esquema

Capítulo 4: O Poder dos Pensamentos: Reestruturando Crenças Limitantes

Capítulo 5: Como Mudar Comportamentos e Criar Hábitos Saudáveis

Capítulo 6: O Impacto da Autoempatia e da Autorresponsabilidade

Capítulo 7: Como a Terapia Pode Ajudar Você a Parar de Se Sabotar

Conclusão e Próximos Passos



INTRODUÇÃO

Você já se sentiu travado na vida, como se estivesse dando voltas no mesmo lugar sem conseguir avançar? Já teve a sensação de que, por mais que tente, algo dentro de você parece sempre te puxar para trás? Se a resposta for sim, saiba que você não está sozinho. A autossabotagem é um dos maiores obstáculos para quem deseja crescer, se desenvolver e alcançar seus

objetivos – e, muitas vezes, ela age de forma silenciosa, impedindo que você perceba seu impacto. Mas afinal, por que sabotamos a nós mesmos? A resposta está em padrões inconscientes que desenvolvemos ao longo da vida. São pensamentos, crenças e comportamentos que, mesmo prejudiciais, parecem oferecer algum tipo de segurança. Isso pode

acontecer porque aprendemos a nos enxergar de uma forma limitante ou porque nossas experiências passadas nos condicionaram a esperar o pior. O problema é que esses padrões acabam criando barreiras invisíveis que nos impedem de alcançar aquilo que realmente desejamos. A boa notícia é que a mudança é possível. Você não precisa ficar preso aos mesmos ciclos de autossabotagem para sempre. Através da **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)** e da **Terapia do Esquema**, é possível identificar essas crenças disfuncionais, entender sua origem e, mais importante, transformá-las. Essas abordagens terapêuticas ajudam a reestruturar pensamentos negativos, modificar comportamentos prejudiciais e fortalecer sua autoconfiança, permitindo que você assuma o controle da sua vida de forma consciente e saudável. Neste e-book, vamos explorar os mecanismos da

autossabotagem, como ela se manifesta no dia a dia e, principalmente, quais estratégias você pode utilizar para superá-la. Se você está cansado de sentir que é seu próprio inimigo e deseja construir a vida que realmente quer, este material foi feito para você. Ao longo dos capítulos, você encontrará reflexões, exercícios e técnicas práticas para aplicar no seu dia a dia. E, se sentir que precisa de um suporte mais aprofundado, saiba que a psicoterapia pode ser o caminho ideal para a transformação pessoal. Como psicólogo especialista em **TCC e Terapia do Esquema**, meu objetivo é te ajudar a vencer a si mesmo e conquistar a liberdade para ser quem você realmente deseja ser. Então, vamos juntos nessa jornada?



CAPÍTULO 1

O que é a Autossabotagem e Como Ela Funciona?

Você já se pegou adiando tarefas importantes, duvidando das suas próprias capacidades ou desistindo de algo no momento em que as coisas começavam a dar certo? Se sim, talvez a autossabotagem esteja presente na sua vida sem que você perceba. A autossabotagem ocorre

quando nossos próprios pensamentos e comportamentos nos impedem de alcançar aquilo que desejamos. É como se houvesse um conflito interno entre a parte de nós que busca o crescimento e a parte que, por medo ou insegurança, resiste à mudança. Esse padrão pode afetar diversas áreas da vida – relacionamentos, carreira,

estudos, saúde mental e até mesmo o bem-estar físico.

1.1. Por que nos sabotamos?

A autossabotagem não acontece por acaso. Ela geralmente tem raízes profundas em crenças limitantes e padrões de pensamento aprendidos ao longo da vida. Algumas das principais razões para isso incluem:

- **Medo do fracasso:** O receio de errar pode levar à procrastinação ou até mesmo à desistência de objetivos antes mesmo de tentar.
- **Medo do sucesso:** Parece contraditório, mas muitas pessoas temem as mudanças que o sucesso pode trazer e, inconscientemente, evitam alcançá-lo.
- **Baixa autoestima:** Quando não nos sentimos merecedores de algo bom, podemos criar obstáculos para confirmar essa crença negativa.
- **Experiências passadas traumáticas:** Situações difíceis podem gerar padrões

• automáticos de defesa, levando à autossabotagem como forma de autoproteção.

1.2. Como a autossabotagem se manifesta?

A autossabotagem pode se apresentar de várias formas no dia a dia. Aqui estão alguns exemplos comuns:

- **Procrastinação:** Adiar constantemente tarefas importantes, muitas vezes sem motivo aparente.
- **Autocrítica excessiva:** Se criticar de forma severa, dificultando o reconhecimento dos próprios progressos.
- **Dificuldade em concluir projetos:** Começar muitas coisas, mas não levar nenhuma até o fim.
- **Escolher relacionamentos prejudiciais:** Repetir padrões de relacionamentos tóxicos ou evitar relações saudáveis por medo de rejeição.
- **Se comparar constantemente com os outros:** Sentir-se inferior ao observar o sucesso alheio, alimentando a ideia de que nunca será suficiente.

1.3. O impacto da autossabotagem na sua vida

Os efeitos da autossabotagem vão além das pequenas frustrações do dia a dia. Ela pode:

- Atrasar ou impedir o crescimento profissional.
- Gerar ansiedade e estresse constantes.
- Comprometer relacionamentos saudáveis.
- Diminuir a motivação e a autoconfiança.
- Criar um ciclo vicioso de frustração e insatisfação.

A boa notícia é que a autossabotagem não é uma sentença definitiva. Com as estratégias certas, é possível identificá-la e transformar esses padrões limitantes em atitudes mais saudáveis e produtivas.

Nos próximos capítulos, vamos explorar como a Terapia Cognitivo-Comportamental e a Terapia do Esquema podem te ajudar a sair desse ciclo e construir a vida que você deseja.



CAPÍTULO 2

As Raízes da Autossabotagem – Esquemas Desadaptativos

Muitas vezes, a autossabotagem não acontece por escolha consciente. Ela é fruto de padrões emocionais e comportamentais profundamente enraizados, moldados por nossas experiências passadas, especialmente na infância. A Terapia do Esquema nos ajuda

a entender essas raízes e a transformar os padrões que nos limitam.

2.1. Como a Infância e Experiências Passadas Moldam Seus Comportamentos

Desde cedo, aprendemos como devemos agir, pensar e sentir para sermos aceitos e protegidos. As experiências que vivemos na infância criam "modelos mentais" que usamos

para interpretar o mundo e a nós mesmos.

Se, por exemplo, uma criança cresce em um ambiente onde o afeto é escasso ou condicionado ao desempenho, ela pode desenvolver a crença de que nunca é boa o suficiente, levando a comportamentos autossabotadores na vida adulta.

Fatores que influenciam a formação da autossabotagem:

- Relações familiares disfuncionais ou negligência emocional.
 - Experiências de rejeição, bullying ou comparação excessiva.
 - Excesso de críticas ou expectativas irreais durante a infância.
 - Vivências de abuso ou instabilidade emocional.
- Esses fatores podem dar origem a esquemas desadaptativos, padrões emocionais profundos que influenciam nossas decisões e reações na vida adulta.

2.2. Introdução à Terapia do Esquema: Entendendo Suas Armadilhas Emocionais

A Terapia do Esquema, criada por Jeffrey Young, é uma abordagem que combina elementos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) com a Psicodinâmica. Seu objetivo é identificar e modificar esquemas desadaptativos que influenciam nossas escolhas e emoções.

O que são esquemas desadaptativos?

Esquemas são padrões emocionais e cognitivos que se formam na infância e moldam a forma como nos vemos e nos relacionamos com o mundo. Quando esses esquemas são negativos, podem levar à autossabotagem.

Os esquemas desadaptativos fazem com que:

- Repitamos os mesmos erros em relacionamentos e na vida profissional.
- Nos sintamos presos a padrões emocionais

- negativos.
- Tenhamos dificuldade em mudar, mesmo sabendo o que precisamos fazer.

A boa notícia? **Esses esquemas podem ser transformados!** O primeiro passo é identificá-los.

2.3. Os Esquemas Mais Comuns Ligados à Autossabotagem

A seguir, conheça alguns dos esquemas mais comuns relacionados à autossabotagem e veja se você se identifica com algum deles:

1. Abandono/Instabilidade

“As pessoas sempre vão me deixar.”

Quem tem esse esquema teme ser abandonado e, muitas vezes, se apega excessivamente ou evita relacionamentos por medo de sofrer.

2. Defectividade/Vergonha

“Eu sou inadequado, inferior aos outros.”

Essa crença leva à insegurança constante e ao

medo de ser exposto ou rejeitado, resultando em comportamentos de evitação e perfeccionismo.

3. Fracasso

“Eu nunca serei bom o suficiente.”

Pessoas com esse esquema acreditam que são incapazes de alcançar o sucesso, o que pode levar à procrastinação e ao medo de desafios.

4. Subjugação

“As minhas necessidades não importam.”

Quem carrega esse esquema tem dificuldade em impor limites e acaba colocando os desejos dos outros acima dos próprios, gerando ressentimento e exaustão.

5. Autopunição

“Eu preciso ser duro comigo mesmo.”

Esse esquema faz com que a pessoa se culpe excessivamente por erros e acredite que precisa sofrer para evoluir, dificultando a autocompaixão.



CAPÍTULO 3

Superando a Autossabotagem com a Terapia do Esquema

A autossabotagem pode parecer um ciclo inquebrável, mas a Terapia do Esquema oferece ferramentas poderosas para identificar e transformar os padrões que nos impedem de avançar. Neste capítulo, você aprenderá a reconhecer seus esquemas desadaptativos, acolher suas necessidades

emocionais e fortalecer seu Eu Saudável para viver com mais autenticidade e propósito.

3.1. Identificando Seus Esquemas Desadaptativos e Suas Origens

O primeiro passo para superar a autossabotagem é identificar os esquemas que controlam suas ações. No capítulo anterior, vimos os esquemas mais comuns, mas como saber


quais estão presentes em sua vida?

Passos para identificar seus esquemas:

- Observe padrões repetitivos de comportamento: Quais situações da sua vida parecem sempre levar aos mesmos resultados frustrantes?
- Reflita sobre sua infância: Quais foram as mensagens que você recebeu sobre si mesmo e sobre o mundo?
- Preste atenção às suas reações emocionais intensas: Momentos em que você sente raiva, vergonha ou medo podem indicar a ativação de um esquema.
- Pergunte-se: "**Quais crenças negativas sobre mim mesmo parecem ser verdadeiras, mesmo sem evidências concretas?**"

Exemplo: João sempre procrastina projetos importantes e sente que nunca será bom o suficiente. Ao investigar sua infância, percebe que cresceu ouvindo críticas severas dos pais, o que

desenvolveu seu esquema de *Fracasso*.

 **Tarefa prática:** Pegue um caderno e escreva quais padrões repetitivos você identifica em sua vida. Em seguida, tente relacioná-los às suas experiências passadas.

3.2. Reparentalização Limitada: Acolhendo Suas Necessidades Emocionais

Muitas pessoas que se autossabotam tiveram suas necessidades emocionais frustradas na infância. A *reparentalização limitada* é uma técnica da Terapia do Esquema que consiste em aprender a oferecer a si mesmo o cuidado e a validação que não recebeu no passado.

Como praticar a reparentalização limitada?

1. **Autocompaixão:** Imagine que você está falando com seu "eu criança". O que ele precisava ouvir e não ouviu?

2. **Cuidado ativo:** Permita-se descansar, receber carinho e


estabelecer limites, como um bom "pai/mãe interno" faria.

3. Diálogo interno positivo:

Substitua a voz crítica interna por frases acolhedoras, como:

- *"Está tudo bem errar. Eu sou humano."*
- *"Eu sou digno de amor, independentemente do que eu faça."*
- *"Agora sou adulto e posso me proteger."*

Exemplo: Maria tem um esquema de *abandono* e sente pânico quando um parceiro demora a responder mensagens. Praticando a reparentalização, ela aprende a dizer para si mesma: *"Eu estou segura. Meu valor não depende da atenção dos outros."*

 **Exercício:** Escreva uma carta para seu "eu criança" oferecendo o apoio e acolhimento que ele nunca recebeu.

3.3. Técnicas para Enfraquecer o Crítico Interno e Fortalecer o Eu Saudável

O *crítico interno* é aquela voz negativa que diz que você não é bom o suficiente, que vai falhar ou que não merece sucesso. Esse crítico geralmente é fruto de esquemas como *Defectividade/Vergonha* ou *Autopunição*.

Estratégias para silenciar o crítico interno:

✗ **Identifique a voz do crítico:** Perceba quando ele surge e o que ele diz.

✗ **Questione a veracidade:** Pergunte-se: *"Essa crítica tem fundamento ou é só um padrão automático?"*

✗ **Responda com autocompaixão:** Troque pensamentos autodestrutivos por afirmações mais equilibradas.

Exemplo: Se seu crítico interno diz: *"Você nunca faz nada direito"*, responda: *"Isso não é verdade. Eu já superei muitos desafios e tenho qualidades importantes."*

Técnica do "tribunal interno"
Imagine que sua mente é um

tribunal. Seu crítico interno faz uma acusação, mas seu Eu Saudável tem direito à defesa. Escreva as acusações e contra-argumente com evidências reais.

Exemplo:

•**Crítico Interno:** *"Você nunca vai conseguir mudar."*

•**Eu Saudável:** *"Eu já fiz mudanças antes e posso continuar evoluindo."*

3.4. Estratégias para Lidar com os Modos Esquemáticos

Os *modos esquemáticos* são estados emocionais ativados pelos esquemas. Para superar a autossabotagem, é essencial aprender a reconhecer e lidar com esses modos.

Os principais modos esquemáticos e como enfrentá-los:

Criança Vulnerável: Sensação de medo, abandono e impotência.

Como lidar: Autocuidado e acolhimento emocional.

Pratique a reparentalização limitada.

Protetor Desligado: Evita

emoções dolorosas se distraíndo com trabalho, redes sociais ou vícios.

Como lidar: Aumente a consciência emocional e aprenda a tolerar desconforto sem fugir dele.

Autocrítico: Voz interna que reforça culpa e vergonha.

Como lidar: Pratique a técnica do *tribunal interno* e autocompaixão.

Modo Punitivo: Acredita que merece sofrer e se pune mentalmente.

Como lidar: Trabalhe a aceitação e a gentileza consigo mesmo.

Eu Saudável: O estado ideal, onde você se sente seguro, confiante e equilibrado.

Como fortalecer: Terapia, práticas de autoconhecimento e técnicas cognitivas para reformular crenças negativas.

Superar a autossabotagem é um processo. Agora que você entende como os esquemas desadaptativos operam, pode começar a enfraquecê-los e fortalecer seu Eu Saudável.



CAPÍTULO 4

O Poder dos Pensamentos – Reestruturando Crenças Limitantes

Você já se pegou pensando *“Eu não sou capaz”, “Nada dá certo para mim”* ou *“As pessoas sempre me decepcionam”*? Esses pensamentos podem parecer verdades absolutas, mas, na realidade, são crenças limitantes que influenciam

diretamente suas emoções e comportamentos. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) nos ensina que nossos pensamentos determinam como nos sentimos e agimos. Neste capítulo, você aprenderá como identificar, desafiar e modificar crenças negativas para transformar sua vida de maneira mais positiva e funcional.

4.1. Como Seus Pensamentos Determinam Suas Ações

A TCC utiliza um modelo chamado **Tríade Cognitiva**, que mostra a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos.

Pensamentos → Interpretamos a realidade através de crenças e ideias automáticas.

Emoções → O que pensamos gera sentimentos correspondentes (medo, tristeza, frustração, alegria).

Comportamentos → Nossas ações são influenciadas por como nos sentimos.

Exemplo prático:

Imagine que você recebe um feedback no trabalho. Se o seu pensamento automático for:

"Fui criticado porque sou incompetente", isso pode gerar sentimentos de tristeza e insegurança, levando-o a evitar novas responsabilidades e oportunidades de crescimento.

Por outro lado, se você interpretar o mesmo feedback de forma diferente, pensando:

"Essa é uma oportunidade de melhorar", o sentimento resultante pode ser de motivação, incentivando-o a aprender e evoluir profissionalmente.

O que mudou foi apenas a maneira como você percebeu a situação. Isso mostra que os pensamentos que temos diante de determinados eventos influenciam diretamente nossas emoções e comportamentos. Ao modificar a forma como pensamos, podemos mudar a forma como nos sentimos e agimos.

4.2. Estratégias da TCC para Desafiar Crenças Negativas

Crenças limitantes são pensamentos enraizados que muitas vezes surgem na infância ou em experiências passadas. Elas podem ser modificadas com algumas estratégias da TCC.

1. Identifique Pensamentos Disfuncionais

Os pensamentos automáticos negativos costumam seguir padrões. Aqui estão alguns exemplos de **distorções**

cognitivas comuns:

Pensamento Tudo ou Nada:

"Se eu não for perfeito, sou um fracasso."

Catastrofização: *"Se eu errar, tudo estará perdido."*

Leitura da Mente: *"Tenho certeza de que acham que sou incapaz."*

Generalização Excessiva:

"Sempre que tento, falho. Nunca vou conseguir."

Filtro Negativo: Focar apenas no lado ruim de uma situação e ignorar os aspectos positivos.

Exemplo: Carla acredita que nunca será promovida porque já foi criticada em um projeto. Essa generalização a impede de se arriscar e crescer profissionalmente.

2. Questione a Veracidade das Suas Crenças

Depois de identificar seus pensamentos automáticos negativos, pergunte-se:

- *Essa crença é baseada em fatos ou suposições?*
- *Já houve situações em que isso não foi verdade?*
- *Se um amigo pensasse assim, o que eu diria a ele?*

- *Quais evidências contradizem esse pensamento?*

Exemplo: João pensa:

"Ninguém gosta de mim."

Questionamento: Ele tem amigos que se importam com ele? Sim. Então, essa crença não é totalmente verdadeira.

3. Substitua Pensamentos Negativos por Alternativas Realistas

Após questionar suas crenças, substitua-as por pensamentos mais equilibrados:

✗ *"Eu sempre falho e nunca terei sucesso."*

✓ *"Já enfrentei desafios antes e consegui superá-los. Eu posso aprender e melhorar."*

✗ *"As pessoas sempre me abandonam."*

✓ *"Nem todo mundo me abandonou. Algumas relações foram ruins, mas outras foram positivas."*

4.3. Exercícios Práticos para Mudar Pensamentos Autossabotadores

Agora que você sabe como funciona a reestruturação cognitiva, vamos colocar em

prática!

Exercício 1: Diário de Pensamentos

- Anote situações que despertaram emoções negativas.
- Escreva o pensamento automático que surgiu.
- Questione a veracidade desse pensamento.
- Escreva uma versão mais realista e positiva.

Exemplo:

Situação: Recebi uma crítica no trabalho.


Pensamento automático: "Sou incompetente."


Evidências contra esse pensamento: Já fiz muitas tarefas bem e recebi elogios.


Pensamento alternativo: "Posso aprender com esse feedback e melhorar."

Exercício 2: Cartões de Afirmação Positiva

Escreva afirmações encorajadoras e leia diariamente:

 "Eu sou capaz e posso aprender com meus erros."

 "Meus pensamentos não definem minha realidade."

 "Eu sou suficiente do jeito que sou."

Exercício 3: Técnica da Perspectiva Externa

Imagine que seu problema está acontecendo com um amigo. O que você diria para ele? Muitas vezes, somos mais gentis com os outros do que conosco mesmos.

Exemplo: Se um amigo dissesse "*Eu nunca faço nada certo*", você diria "*Isso não é verdade, você já conquistou muita coisa*". Agora aplique esse raciocínio a si mesmo.

A forma como você pensa molda sua realidade. Se você aprender a identificar e modificar crenças limitantes, poderá se libertar da autossabotagem e criar uma vida mais alinhada com seus objetivos.

Lembre-se: *A mudança começa dentro de você, e a terapia pode ser uma grande aliada nesse processo.*



CAPÍTULO 5

Como Mudar Comportamentos e Criar Hábitos Saudáveis

Mudar comportamentos autossabotadores e construir hábitos mais saudáveis exige planejamento, estratégia e persistência. Neste capítulo, exploraremos técnicas baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para promover mudanças eficazes, fortalecer

a autoeficácia e facilitar o desenvolvimento de uma nova realidade.

5.1 Técnicas baseadas em TCC para mudar hábitos autossabotadores

A TCC ensina que nossos comportamentos são mantidos por padrões automáticos de pensamento e emoção. Para mudar um hábito autossabotador, é essencial identificar os gatilhos e

padrões que o sustentam. Algumas estratégias eficazes incluem:

- **Registro de pensamentos e comportamentos:** Anotar suas ações e os pensamentos que as antecedem ajuda a reconhecer padrões destrutivos.
- **Reestruturação cognitiva:** Substituir pensamentos negativos por interpretações mais racionais e funcionais pode reduzir a resistência à mudança.
- **Prevenção de recaída:** Antecipar desafios e criar estratégias para superá-los ajuda a evitar a volta aos velhos hábitos.
- **Exposição gradual:** Se um hábito autossabotador envolve evitar situações desconfortáveis, enfrentar essas situações de forma progressiva pode fortalecer a resiliência.

5.2 O papel da autoeficácia na construção de uma nova realidade

Autoeficácia é a crença na própria capacidade de

executar ações para atingir objetivos. Segundo Albert Bandura, criador do conceito, fortalecer a autoeficácia é essencial para promover mudanças duradouras.

Algumas formas de aumentar essa crença incluem:

- **Começar com pequenas vitórias:** Cumprir metas pequenas gera motivação para desafios maiores.
- **Aprender com modelos inspiradores:** Observar pessoas que superaram dificuldades semelhantes pode reforçar a crença na própria capacidade.
- **Reinterpretar fracassos:** Encarar tropeços como oportunidades de aprendizado, e não como falhas definitivas, ajuda a manter a persistência.
- **Gerenciar emoções e estresse:** Técnicas de relaxamento e *mindfulness* podem reduzir a ansiedade e aumentar a sensação de controle.

5.3 Pequenos passos para grandes mudanças

Mudanças sustentáveis não acontecem da noite para o dia. Para construir novos hábitos de forma eficaz, siga estas diretrizes:

1. Defina metas específicas e realistas: Em vez de “quero ser mais produtivo”, experimente “vou trabalhar sem distrações por 25 minutos seguidos”.

2. Associe novos hábitos a rotinas existentes: Ligar um novo comportamento a algo que já faz diariamente (como meditar após escovar os dentes) ajuda na adesão.

3. Use reforço positivo: Recompensar-se por pequenas conquistas reforça o comportamento desejado.

4. Acompanhe seu progresso: Manter um diário ou aplicativo de hábitos pode aumentar a motivação.

5. Pratique a paciência: Mudanças duradouras exigem tempo e consistência, então permita-se avançar no seu ritmo.

Construir uma vida sem autossabotagem envolve reprogramar padrões de comportamento e adotar hábitos que favoreçam o crescimento pessoal. Pequenos ajustes diários, quando mantidos ao longo do tempo, resultam em transformações significativas.



CAPÍTULO 6

O Impacto da Autocompaixão e da Autorresponsabilidade

Muitas pessoas que se autossabotam vivem um ciclo de autocrítica severa e culpa, acreditando que precisam se punir para melhorar. No entanto, essa abordagem muitas vezes intensifica a ansiedade e a procrastinação. A chave para uma mudança verdadeira está no equilíbrio

entre autocompaixão e autorresponsabilidade. Neste capítulo, você aprenderá como desenvolver essas habilidades de maneira saudável e eficaz.

6.1 A Importância de Se Tratar com Gentileza e Parar de se Julgar

A autocrítica excessiva é um dos principais combustíveis da autossabotagem. Pessoas que falham em um objetivo muitas vezes se culpam duramente,

reforçando crenças negativas sobre si mesmas. Esse ciclo destrutivo pode levar à procrastinação, baixa autoestima e até sintomas depressivos.

A autocompaixão, um conceito desenvolvido pela pesquisadora Kristin Neff, envolve três componentes fundamentais:

1. Autogentileza: Tratar-se com a mesma bondade que você ofereceria a um amigo em dificuldade.

2. Humanidade compartilhada: Reconhecer que errar e enfrentar desafios faz parte da experiência humana.

3. Atenção plena (*mindfulness*): Observar pensamentos e emoções sem exagero ou julgamento. Praticar a autocompaixão não significa ignorar erros ou evitar mudanças. Pelo contrário, significa entender que falhas são oportunidades de aprendizado e que você pode melhorar sem precisar se punir.

6.2 Como Desenvolver a Autorresponsabilidade sem se Punir

A autorresponsabilidade é a capacidade de reconhecer seu papel nos acontecimentos da sua vida sem cair na autodepreciação. Muitas pessoas confundem responsabilidade com culpa, mas são conceitos distintos:

- **Culpa:** Foca no passado, gerando sofrimento e paralisia.

- **Autorresponsabilidade:** Foca em soluções e aprendizado, incentivando o crescimento.

Para desenvolver a autorresponsabilidade de maneira saudável, siga estas diretrizes:

- **Reconheça seus erros sem se identificar com eles:** Em vez de dizer "sou um fracasso", diga "cometi um erro e posso aprender com ele".

- **Foque no que está sob seu controle:** Você não pode mudar o passado, mas pode decidir suas próximas ações.

- **Evite a mentalidade de vítima:** Reconheça que, apesar de circunstâncias difíceis, você

- pode tomar atitudes para melhorar sua vida.
- **Adote uma postura de aprendiz**: Pergunte-se: "O que posso tirar dessa experiência para fazer melhor da próxima vez?"
Ao substituir a culpa destrutiva por uma abordagem construtiva, você se torna mais capaz de fazer mudanças positivas na sua vida.

6.3 Exercícios de Autocompaixão para Fortalecer sua Mentalidade

Praticar a autocompaixão diariamente pode transformar sua relação consigo mesmo. Experimente os seguintes exercícios:

1. Carta para Si Mesmo

Escreva uma carta para você como se estivesse aconselhando um amigo que passou pelo mesmo problema. Use um tom encorajador e compassivo. Isso ajuda a mudar a perspectiva sobre seus desafios.

2. Reenquadramento Cognitivo

Quando perceber pensamentos autocríticos,

pergunte-se: "Se um amigo meu estivesse passando por isso, o que eu diria para ele?" Transforme seu diálogo interno em algo mais compassivo.

3. O Toque da Autocompaixão

Toque sua mão no peito, segure seus braços ou coloque uma mão sobre a outra gentilmente. Isso ativa o sistema de cuidado do cérebro e reduz a autocrítica.

4. Meditação da Autocompaixão

Feche os olhos, respire profundamente e repita frases como:

"Eu me aceito como sou. Estou aprendendo e crescendo. Assim como todos, eu mereço compaixão."

Integrar a autocompaixão e a autorresponsabilidade em sua vida pode libertá-lo do ciclo da autossabotagem e ajudá-lo a construir uma realidade mais saudável e satisfatória.



CAPÍTULO 7

Como a Terapia Pode Ajudar Você a Parar de Se Sabotar

Se você já tentou diversas estratégias para superar a autossabotagem, mas continua preso nos mesmos ciclos de procrastinação, insegurança e autocrítica, a psicoterapia pode ser a chave para sua transformação. Neste capítulo, você entenderá como a terapia auxilia na desconstrução de

padrões autossabotadores, o que esperar do processo terapêutico e como histórias reais de superação ilustram o poder da mudança.

7.1 Como a Psicoterapia Pode Ajudar a Desconstruir Padrões Autossabotadores

A autossabotagem não acontece por acaso. Ela é um reflexo de crenças profundas, padrões emocionais e estratégias de enfrentamento

desenvolvidas ao longo da vida. Muitos desses comportamentos surgem como uma tentativa de autoproteção, mas acabam limitando o crescimento pessoal.

A psicoterapia, especialmente abordagens como a **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)** e a **Terapia do Esquema**, é altamente eficaz para identificar e modificar esses padrões. Veja como cada uma dessas abordagens pode ajudar:

- **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):**

Trabalha na reestruturação dos pensamentos negativos que alimentam a autossabotagem. Por meio de questionamentos e exercícios práticos, a TCC ensina a reformular crenças limitantes e a desenvolver comportamentos mais saudáveis.

- **Terapia do Esquema:** Vai além dos pensamentos e investiga os esquemas desadaptativos formados na infância e adolescência. Essa abordagem ajuda a entender

- as origens da autossabotagem, permitindo mudanças mais profundas e duradouras.

Por meio da terapia, você aprenderá a:

- ✓ Identificar seus esquemas e crenças disfuncionais.

- ✓ Enfraquecer a autocrítica e fortalecer sua autoestima.

- ✓ Desenvolver estratégias para agir de maneira mais assertiva e confiante.

- ✓ Criar novos hábitos e superar medos que impedem seu crescimento.

7.2 O Que Esperar de um Processo Terapêutico

Se você nunca fez terapia antes, pode estar se perguntando como funciona o processo e o que esperar das sessões. Embora cada experiência seja única, um acompanhamento psicológico geralmente segue algumas etapas:

1. **Avaliação Inicial:** No primeiro encontro, o terapeuta irá ouvir suas dificuldades e objetivos. Esse momento é essencial para entender os

desafios e traçar um plano terapêutico.

2. Identificação de Padrões: A terapia ajuda a reconhecer os pensamentos e comportamentos automáticos que levam à autossabotagem.

3. Reestruturação Cognitiva e Emocional: Técnicas como registro de pensamentos, experimentos comportamentais e visualizações são usadas para modificar padrões autossabotadores.

4. Prática no Dia a Dia: O trabalho terapêutico não se limita às sessões. O paciente é incentivado a aplicar os aprendizados na rotina para consolidar as mudanças.

5. Transformação Progressiva: Com o tempo, novos hábitos e uma mentalidade mais saudável se tornam naturais, promovendo uma mudança duradoura.

Vale lembrar que o processo terapêutico é um caminho de autoconhecimento e crescimento pessoal. Cada sessão pode trazer insights poderosos que impulsionam

mudanças reais em sua vida.

7.3 Casos de Sucesso e Transformação Pessoal Através da Terapia

Histórias de superação são fontes de inspiração para quem deseja mudar, mas ainda sente medo ou resistência. Abaixo, apresento relatos fictícios, baseados em padrões comuns observados em terapia:

◆ **Mariana, 32 anos – A Procrastinadora Perfeccionista**
Mariana sempre adiava projetos importantes, pois sentia que nunca estavam "bons o suficiente". O medo de falhar a impedia de agir. Na terapia, ela identificou um esquema de "Padrões Inflexíveis" e, com técnicas da TCC, aprendeu a aceitar o progresso em vez de buscar a perfeição.

◆ **Lucas, 28 anos – O Crítico Interno Exagerado**
Lucas cresceu ouvindo que precisava ser "o melhor" para ser valorizado. Seu crítico interno era tão severo que ele evitava desafios por medo de

errar. A Terapia do Esquema ajudou Lucas a ressignificar essas crenças e desenvolver autocompaixão, permitindo que se libertasse da autossabotagem.

◆ **Fernanda, 40 anos – A Autossabotagem nos Relacionamentos**

Fernanda sempre se afastava de relacionamentos saudáveis, escolhendo parceiros emocionalmente indisponíveis. Na terapia, percebeu que seu esquema de "**Privação Emocional**" a fazia acreditar que não era digna de amor. Ao trabalhar essa crença, conseguiu estabelecer vínculos mais saudáveis.

Esses exemplos mostram que, independentemente do tipo de autossabotagem, há caminhos para superá-la. O primeiro passo é reconhecer que você pode mudar e buscar ajuda para essa transformação.

Se você sente que a autossabotagem tem impedido sua evolução e quer ajuda para mudar, minha abordagem terapêutica pode guiá-lo nessa jornada.

💡 Agende uma sessão e descubra como a terapia pode transformar sua vida!

Gabriel Rodrigues
www.psicologogabriel.com



CONCLUSÃO

Ao longo deste e-book, exploramos como a autossabotagem pode afetar sua vida, os padrões psicológicos que a sustentam e estratégias eficazes para superá-la. Vimos como os esquemas desadaptativos formados na infância influenciam suas escolhas, como seus pensamentos determinam suas ações e como técnicas da Terapia

Cognitivo-Comportamental e da Terapia do Esquema podem ajudá-lo a transformar sua realidade.

A principal mensagem deste livro é clara: **você tem o poder de mudar sua vida**. Se você se identificou com os temas abordados e deseja um suporte profissional, agende uma sessão on-line ou presencial.

www.psicologogabriel.com