

AUTOSSABOTAGEM: O PODEROSO INIMIGO DO AMOR-PRÓPRIO

Aldemario Araujo Castro

Advogado

Mestre em Direito

Procurador da Fazenda Nacional

Brasília, 8 de fevereiro de 2026

No texto “O esquecido e fundamental amor-próprio”, afirmei: “Na seguinte passagem bíblica, a lição de Jesus é direta: ‘A paz vos deixo, a minha paz vos dou. Não a dou como o mundo a dá. Não se perturbe o seu coração, nem tenham medo’ (João 14:27). É viável afirmar, tomando Jesus como inspiração, que a paz interior é a forma mais elevada de amor-próprio”.

Existe um poderoso inimigo da paz interior (ou saúde emocional). Não se trata de um agente externo. Ele está próximo, muito próximo, próximo demais. É justamente essa proximidade que o torna extremamente prejudicial. Trata-se da autossabotagem.

A autossabotagem consiste em um conjunto de pensamentos e comportamentos que nos impedem de alcançar certos objetivos ou de sustentar o bem-estar emocional (paz interior). Esses obstáculos, no caminho da vida, podem ser conscientes ou inconscientes.

Geralmente, a autossabotagem surge como um mecanismo de defesa, não se trata de "maldade" contra si mesmo. A pessoa prefere o desconforto familiar a enfrentar o desconhecido. Essa tendência é alimentada por: a) medo do fracasso (e seus desconfortos); b) medo do sucesso (e suas novas responsabilidades); c) baixa autoestima (crença de que não merece “coisas” boas) e d) necessidade de controle (desafiado pelos imprevistos).

A autossabotagem rima com dúvida, medo, sensação de incapacidade, convicção da falta de merecimento, procrastinação e

perfeccionismo (ou autoexigência excessiva). Todos esses pensamentos ou sentimentos apontam para a paralisia. A autossabotagem é uma poderosa forma de fuga da realidade. Mais do que isso, a autossabotagem é uma triste e melancólica fuga da vida em seu sentido mais completo. Abandona-se o viver na plenitude com seus desafios, seus acertos e desacertos, suas vitórias e derrotas.

A autossabotagem impede a concretização do mais importante, transformador e lindo caso de amor. Justamente aquela instigante história de amor com a paz interior.

Não existe um cómodo interruptor para desligar a autossabotagem. É preciso adotar uma postura mental ativa que envolve: a) identificar as áreas em que se costuma travar; b) questionar o pensamento limitante (é um fato ou apenas um medo?); c) dividir tudo em tarefas pequenas e factíveis (as grandes metas assustam) e d) adotar uma perspectiva externa (trate-se como trataria um amigo).

Muitas vezes, as tendências da autossabotagem estão enraizadas em traumas passados ou em padrões familiares ou sociais que apontam para a priorização indevida das necessidades alheias em detrimento das próprias. Romper com a autossabotagem exige um nível de consciência crítica e coragem para confrontar essas sombras. Sem uma boa dose de lucidez e praticidade, o amor-próprio permanece um conceito abstrato.

Tentar agradar a todos ou seguir caminhos conflitantes é uma forma clássica de sabotar o próprio propósito. As advertências são antigas e partem de ninguém menos do que Jesus: "Todo reino dividido contra si mesmo será arruinado, e toda cidade ou casa dividida contra si mesma não subsistirá" (Mateus 12:25) e "Ninguém pode servir a dois senhores; pois odiará um e amará o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro" (Mateus 6:24).

O medo como base da autossabotagem também foi alvo de atenção de Jesus. Na famosa "Parábola dos Talentos", um servo recebe um talento (uma medida de valor) e, por medo, o esconde na terra (Mateus 25:14-

30). O Mestre dos Mestres mostrou que o medo do fracasso realiza o fracasso. A autossabotagem, naquelas circunstâncias, aparece como inação disfarçada de prudência.

Jesus também antecipou o chamado “mal do século”. A ansiedade foi abordada pelo mestre da seguinte forma: "Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida?" (Mateus 6:27). A preocupação excessiva com o futuro ou com o que os outros pensam drena a energia necessária para viver o presente na plenitude. A preocupação, na forma de ansiedade, é um dos mais poderosos instrumentos de autossabotagem emocional. Afinal, consome-se um tempo considerável, que deveria ser usado em ações construtivas e geradoras de bem-estar. Não custa lembrar que inúmeros estudos sugerem que uma grande parte das nossas preocupações, algo entre 80 e 90%, nunca se concretizam.

Superar a autossabotagem é um ato de rebeldia em favor da própria vida. Reconhecer e atuar sobre os gatilhos que nos levam a recuar diante do bem-estar emocional (a paz interior) são passos necessários para estabelecer uma relação de amizade com o espelho. Ao substituir os “chicotes” da autculpa e da autolimitação pelas “vitaminas” da autocompaixão e da autoaceitação, abrimos espaço para que o amor-próprio deixe de ser um objetivo distante e se torne a fundação mais preciosa sobre a qual construímos nossa trajetória de vida.

Portanto, a mais importante gestão a ser realizada, onde toda energia não é simplesmente gasta, mas investida, é aquela dirigida à própria mente (ou aos próprios pensamentos). Consta em uma das passagens mais marcantes das “Cartas de Cristo”: “Uma entidade infeliz definha e morre. Uma entidade feliz floresce. Isso é um fato básico da existência. Em última análise, cada entidade viva se alimenta de seu próprio estado interior de contentamento ou frustração”.