



Inteligência Positiva

Por Que Apenas 20% das Pessoas e Equipes Alcançam o Verdadeiro Potencial e Como Você Pode Alcançar o Seu

(Positive Intelligence: Why only 20% of Teams and Individuals Achieve Their True Potential and How You Can Achieve Yours)

por Shirzad Chamine
Greenleaf Book Group © 2012
221 páginas

Foco

- Gestão & Liderança
- Estratégia
- Vendas & Marketing
- Finanças
- Recursos Humanos
- TI, Produção & Logística
- Pequenas e Médias Empresas
- Economia & Política
- Indústria
- Negócios Globais
- Carreira & Desenvolvimento Pessoal
- Conceitos & Tendências

Ideias Fundamentais

- A sua mente pode trabalhar a seu favor ou contra você.
- Um “Quociente de Inteligência Positiva” (QP) leva a um melhor desempenho, maior sentimento de realização, menos estresse e maior felicidade.
- Os sabotadores invisíveis e o seu Sábio interior lutam pela supremacia no seu cérebro.
- Os seus vários sabotadores, como o “Controlador” e o “Obstinado”, utilizam táticas diferentes para atingir o mesmo objetivo: impedir você de agir.
- O seu Sábio utiliza cinco poderes para superar os sabotadores: empatia, exploração, inovação, navegação e ação decisiva.
- Para desenvolver o QP, fortaleça o seu Sábio e exerçite os músculos cerebrais responsáveis pelo QP através de repetições de alongamento do QP com intervalos de 10 segundos, estando consciente de seu corpo e *doinput* dos seus cinco sentidos.
- Enfraqueça os seus sabotadores praticando uma repetição de alongamento do QP cada vez que você sentir as suas presenças.
- Abraçar o seu animal de estimação ou um ente querido, estando totalmente presente durante 10 segundos.
- Ouvir o seu Sábio ao invés dos seus sabotadores ajuda a aumentar o seu QP.
- Quando os indivíduos fortalecem as pontuações dos seus QPs, eles conseguem aumentar o QP coletivo das suas equipes.

Relevância

O que você vai aprender

Neste resumo, você vai aprender: 1) Por que é importante ter um elevado “Quociente de Inteligência Positiva” (QP); e 2) Como desenvolver o QP fortalecendo o Sábio e derrotando os sabotadores.

Recomendação

Mesclando teorias da ciência, psicologia positiva e *coaching*, o neurocientista Shirzad Chamine define o seu “Quociente de Inteligência Positivo” (QP) como sendo “a percentagem de tempo que a sua mente age como sua amiga e não como sua inimiga”. Ele explica como aumentar o seu QP para alcançar um melhor desempenho, maior felicidade e menos estresse. A sua pontuação QP depende de quais forças mentais estejam no controle: os seus sabotadores ou o seu Sábio. Apesar de muitos livros de autoajuda defenderem o poder do pensamento positivo, Chamine reformula a ideia e apresenta uma aplicação prática, mesmo cedendo a certos jargões. A *getAbstract* recomenda os *insights* do autor àqueles que querem ser mais otimistas e aos gestores que precisam aumentar o desempenho das suas equipes.

Resumo

Apresentando os Sabotadores e o Sábio

Na mitologia grega, o rei Sísifo caiu em desgraça e, como castigo, foi obrigado a empurrar uma pedra pesada para o topo de uma colina e depois deixá-la rolar de volta para baixo, repetidas vezes por toda a eternidade. Como Sísifo, indivíduos e equipes sabotam-se secretamente mantendo-se presos em um comportamento repetitivo, sem nunca alcançar o seu verdadeiro potencial. Os seus cérebros estão engajados em uma batalha entre os seus sabotadores e o seu Sábio interior. Os sabotadores são restos de instintos e ímpetos primitivos, como por exemplo a reação de luta ou fuga. A negatividade dos sabotadores pode destruir a sua felicidade e desempenho; por outro lado, o Sábio trabalha para construir a atitude positiva. A construção da Inteligência Positiva ajuda os indivíduos e as equipes a aproveitarem o poder do pensamento positivo e superar os seus sabotadores.

Um Quociente de Inteligência Positiva (QP) alto está relacionado a um maior desempenho e felicidade. Por exemplo, se a sua pontuação é de 70%, a sua mente funciona 70% do tempo a seu favor 30% do tempo contra. Os indivíduos com alto QP vivem mais e com mais saúde.

Os Sabotadores

Todos têm a sua própria combinação dos seguintes 10 sabotadores:

1. **O Fujão** – Esta força interior se concentra apenas nas experiências positivas, evita conflitos e situações desagradáveis, preocupa-se com os sentimentos dos outros, deseja ser um pacificador e suprime a raiva, a qual, eventualmente, acaba explodindo.
2. **O Controlador** – Este sabotador precisa estar no controle de tudo e de todos, conquistando concursos, empregos e desafios. Os Controladores são propensos à ansiedade e impaciência. Eles “forçam a barra” para realizar as suas tarefas, não importa o que aconteça aos outros.

“A razão do fracasso da maior parte dos nossos esforços no sentido de obtermos mais sucesso e sermos mais felizes é porque sabotamos a nós mesmos. Mais precisamente, as nossas mentes nos sabotam.”

“A maior parte das pessoas tem muito mais potencial do que consegue aproveitar.”

"A menos que você enfrente e enfraqueça os seus próprios inimigos internos, os quais chamamos de sabotadores, estes vão fazer de tudo para pilhar qualquer melhoria que você consiga alcançar."

"Um minuto totalmente presente junto à pessoa amada tem um impacto mais profundo e duradouro no seu relacionamento do que quando vocês passam um dia inteiro juntos enquanto a sua mente está dispersa."

"O Juiz é o sabotador universal, aquele que todos nós possuímos: a predisposição para exagerar o negativo e supor que o pior é realmente o melhor para nossa sobrevivência."

"O Sábio procura admitir a realidade das coisas ao invés de negá-las, rejeitá-las ou se ressentir com elas.

3. **O Hiperempreendedor** – Este viciado em trabalho precisa de constante validação, é competitivo e focado e foge das emoções. Qualquer sombra de autoaceitação é temporária.
4. **O Hiper-racional** – Este analisa os problemas de longe e com frieza, deseja dominar conhecimentos, desdenha da emoção, pode ser cínico e tem pouca flexibilidade.
5. **O Hipervigilante** – Este sabotador é ansioso, desconfiado e intenso, constantemente vigilante e sensível ao perigo; está sempre à beira do esgotamento e afasta as pessoas.
6. **O Bonzinho** – Esta força negativa quer ajudar os outros, mas anseia por aceitação; precisa de encorajamento e carinho frequentes, ofende-se facilmente com a falta de reconhecimento. O Bonzinho leva as pessoas a se sentirem culpadas por dizerem não.
7. **O Inquieto** – Este sabotador exige ocupação constante, não consegue ficar parado, procura novas experiências, fica entediado e frustrado rapidamente quando as novas experiências se tornam obsoletas; acredita que "a vida é muito curta" e resiste aos relacionamentos duradouros.
8. **O Obstinado** – Este perfeccionista autocritico é altamente organizado e com ele é tudo preto no branco; acredita que os outros são preguiçosos, critica todo mundo e leva as pessoas a se ressentirem com os seus padrões impossíveis de serem alcançados.
9. **A Vítima** – Este "mártir" quer que todos prestem atenção às suas experiências dolorosas e tem uma autoimagem do estilo "coitado de mim" e "ninguém me entende". Ele faz com que os outros se sintam impotentes por não conseguirem aliviar a sua dor.
10. **O Juiz** - Este é o mestre universal dos sabotadores. Os outros nove são cúmplices que ajudam o Juiz a manter você atolado em pensamentos negativos. O seu Juiz é responsável pela maior parte do seu desapontamento, tristeza, raiva, culpa, vergonha e ansiedade.

O Sábio

O seu Sábio vem derrotar os seus sabotadores. O Sábio lhe permite explorar novidades e manter a mente aberta, mostrar compaixão e simpatia pelos outros e por si mesmo, inovar, e ignorar os seus sabotadores. Com o seu Sábio, você pode escolher um caminho que melhor se alinhe com os seus valores e missão. Para aumentar o seu QP, você deve reforçar o seu Sábio e enfraquecer os sabotadores, algo bem possível de ser feito.

Silencie os Seus Críticos Internos

O Juiz é tão destrutivo porque leva você a criticar a si mesmo e a sua situação de vida atual, bem como todas as pessoas ao seu redor. Depois que o autor Shirzad Chamine descobriu o seu próprio Juiz, escreveu uma carta de cinco páginas que descrevia as suas inseguranças e dúvidas e a distribuiu a 320 dos seus colegas de MBA. Ele esperava ser isolado, mas ao invés disso todos o agradeceram e disseram-se aliviados por não estarem sozinhos na luta contra os seus sentimentos. As suas experiências liderando um encontro de CEOs anos depois ajudaram a solidificar a sua teoria de que o Juiz é um sabotador universal. Chamine pediu aos executivos que escrevessem no anonimato sobre algo que nunca haviam compartilhado por medo de perder a aceitação, credibilidade e respeito. Os participantes descobriram aliviados que culpa, medo e vergonha eram sentimentos comuns entre todos ali.

No ambiente de trabalho, os membros de uma equipe tentam sabotar uns aos outros aberta ou secretamente. Os Juízes do local de trabalho levam o pessoal a perder tempo e produtividade e a sofrer com ansiedade e estresse. A mentira mais perigosa e perniciosa de um

"Todo estresse é causado pelos sabotadores. Sob a influência do Sábio, você consegue se concentrar naquilo que precisa ser feito, mas sem ansiedade.

"Os sabotadores causam danos muito maiores quando trabalham às escondidas, fingindo que são seus amigos ou levando você a acreditar que a culpa é sua pelos estragos."

"A empatia mostra compaixão, perdão e reconhecimento. A empatia tem dois alvos: você mesmo e os outros. Ambos são importantes."

"O conjunto das nossas crenças e pressupostos forma as paredes que nos limitam."

Juiz é “Você vai ser feliz quando...”, isso porque o “quando” nunca chega. O seu Juiz interior pode dizer que você vai ser feliz quando ganhar o primeiro milhão ou quando os seus filhos forem para a faculdade, mas, infelizmente, você vai se sentir mais e mais insatisfeito mesmo com a chegada dos tais eventos supostamente mágicos. O Juiz ativa os sabotadores dos outros. As suas motivações e estilo particulares escolhem quais sabotadores entram em campo. Os sabotadores tentam convencer você de que estão somente ajudando. Sempre que você perceber a ação dos seus sabotadores e desafiar os seus comportamentos, eles perdem o poder. Você os enfraquece ao expor as mentiras deles.

Fortaleça a Sua Sabedoria Interior

Ativar o Sábio significa aceitar tudo o que acontece como um dom ou oportunidade. Tanto o Sábio como o Juiz fornecem a convicção de que “é você quem escreve o seu futuro”. Mas só você pode escolher entre o Sábio positivo e o Juiz negativo. Aprenda a ouvir o seu Sábio através da “Técnica dos Três Dons”: pense em três situações em que determinado problema possa ser realmente uma oportunidade de conquistar algo melhor. Os ganhos podem não ser imediatos; podem levar dias, meses ou anos. Esqueça o passado e não guarde tristeza nem arrependimento. Utilize a sabedoria do Sábio para ativar as cinco forças que vão ajudar você a superar os sabotadores e fortalecer as suas emoções positivas. São elas:

1. **Empatia** – Esta força permite que você se conecte aos seus sentimentos e ajude os outros a superarem as suas dificuldades.
2. **Exploração** – Seja um observador atento e um descobridor de novas possibilidades, sem tentar julgar, alterar ou controlar a situação.
3. **Inovação** – Os sabotadores interferem na sua capacidade de inovar. Gere tantas ideias novas quantas puder e não rejeite nenhuma delas. Permita que as novas ideias floresçam.
4. **Navegação** – Quando estiver preso na rotina, utilize esta força para seguir a sua bússola interna que nos orienta. Escolha um caminho que seja significativo para você.
5. **Ação decisiva** – Para evitar que os sabotadores frustram os seus planos, reflita sobre as suas escolhas de vida. Que mudanças você faria? Quando estiver calmo e com a mente tranquila e focada, já está pronto para utilizar a quinta força do Sábio: partir para a ação.

Os seus sabotadores vão utilizar táticas diferentes para atingir o mesmo objetivo: impedir você de agir. O Fujão o Obstinado vão tentar levá-lo a se esquivar de qualquer questão premente. O Hipervigilante vai desperdiçar o seu tempo e energia com tarefas secundárias desnecessárias. O Controlador e o Inquieto vão “puxar o seu freio de mão” convocando o seu perfeccionista interior. Antecipe as jogadas dos sabotadores antes mesmo que ataquem.

“Desenvolva os Músculos Cerebrais do QP”

Os seus sabotadores alimentam o seu “Cérebro de Sobrevivência”, enquanto o seu Sábio alimenta o seu QP. O Juiz e os seus cúmplices ajudaram os nossos ancestrais primitivos a sobreviverem aos predadores e desastres naturais. Mas exercitar os instintos de sobrevivência hoje em dia pode manter você em um ciclo negativo de estresse e ansiedade. Para fortalecer os músculos do QP, faça 100 repetições diárias de alongamento do seu QP. Uma repetição típica exige que você separe 10 segundos para se conscientizar das sensações físicas no seu corpo e dos seus cinco sentidos. Esteja atento às suas reações físicas. Pare

"Os músculos cerebrais relacionados ao seu QP permaneceram subdesenvolvidos ao longo dos anos, enquanto os músculos cerebrais orientados à sobrevivência têm sido estimulados por esteroides."

"A sua mente é o seu melhor amigo. Mas também o seu pior inimigo."

"A maneira mais rápida e mais eficiente de aumentar o sucesso e o desempenho é desenvolvendo o QP e não o potencial."

"Aqueles que subestimam a força dos seus sabotadores fazem-no por seu próprio risco. Os sabotadores estão comprometidos com a sobrevivência deles próprios. Eles não gostam de perder o poder que têm sobre você."

e sinta o aroma da sua comida, observe a sensação de toque ao escovar o cabelo e ouça atentamente os sons da natureza durante uma caminhada. Esteja totalmente presente por 10 segundos, quando abraçar um ente querido ou um animal de estimação.

Ao iniciar uma nova rotina, manter-se na linha pode ser difícil. Os seus sabotadores vão repreender você pelos seus esquecimentos ou vão tentar convencer você que não há tempo para fazer exercícios. Não permita que interfiram nos seus objetivos físicos e mentais. Romper com velhos hábitos e formar novos leva três semanas. Depois de estudar pacientes com membros amputados, o cirurgião plástico Dr. Maxwell Maltz concluiu que eram necessários 21 dias consecutivos para se desenvolver novas vias cerebrais e substituir as antigas. Para resultados duradouros, faça 100 exercícios diáriamente durante 21 dias seguidos.

Mensurando o QP

O seu QP varia de zero a 100 por cento e representa a percentagem de tempo em que você pensa positivamente contra o tempo gasto com pensamentos negativos. Ao pensar de forma positiva, o seu Sábio está no controle. Já os sabotadores atuam quando você pensa de forma negativa. Descubra a pontuação do seu QP através de um teste em *PositiveIntelligence.com*. Faça o teste em dias diferentes para garantir maior precisão.

Pesquisadores que investigaram o poder do pensamento positivo, como Marcial Losada, Barbara Fredrickson, John Gottman e Robert Schwartz, entre outros, descobriram que um ponto de inflexão ocorre quando a sua proporção de pensamento positivo é de 3:1. Para chegar a este ponto, você precisa de uma pontuação de 75 QP. O ponto de inflexão se aplica tanto aos indivíduos como às equipes. Os líderes e membros de equipe fortes podem levar suas equipes para cima ou para baixo. O pensamento negativo é muitas vezes mais poderoso devido às tendências do cérebro em se conectar ao modo de sobrevivência.

Aplicando o QP no Dia a Dia

Equilibre o trabalho e a vida pessoal utilizando o seu QP. No escritório, o QP vai afetar a sua equipe. Ao fortalecer a sua pontuação QP, você acaba impulsionando o QP coletivo. Quando estiver com sua família, dê total atenção a todos e não ao seu *smartphone*. Quando o Sábio está no controle, você não vai precisar de tanto tempo de férias como quando os sabotadores estão no controle sugando sua energia. Ensine os seus filhos a identificarem os seus próprios sábios e sabotadores para que eles também aumentem os seus QPs e sejam mais felizes. Ao invés de focar nas realizações exteriores dos seus filhos, ajude-os a interiorizar e identificar os seus sentimentos.

Indivíduos com alto QP desfrutam de um estilo de vida mais saudável, com menos estresse. A obesidade é comum porque muitas pessoas comem demais por razões psicológicas, incluindo tédio, tristeza, ansiedade ou inquietação. Você vai comer menos quando ativar o QP do seu cérebro porque você vai aprender a desacelerar e saborear cada mordida. Você também pode usar o QP para melhorar nos esportes. Os atletas que estão na zona ótima são capazes de se concentrar com maior precisão porque demoram a se distrair com as sensações ao seu redor.

Sobre o autor

Shirzad Chamine é presidente do Coaches and Training Institute, uma organização internacional de treinamento em *coaching*.