



Teste Simples para Identificar Suas Feridas Emocionais Baseado no Livro "As 5 Feridas da Alma"

Olá! Que legal ver você avançando nessa jornada de autoconhecimento! No nosso papo anterior, falamos sobre o impacto das feridas emocionais no desempenho do líder e na inteligência emocional.

Agora, inspirado no livro clássico de Lise Bourbeau, "As 5 Feridas da Alma" (ou "As 5 Feridas que Impedem de Ser Si Mesmo", dependendo da edição), elaborei um teste simples e prático que você pode fazer sozinho. Esse livro é uma referência incrível para entender como experiências da infância moldam nossas reações adultas, afetando relacionamentos interpessoais, a sua liderança e até o impacto na equipe.

Antes de mergulharmos no teste, vamos contextualizar um pouquinho. Lise Bourbeau descreve cinco feridas emocionais principais que surgem de traumas ou padrões não resolvidos na infância: Rejeição, Abandono, Humilhação, Traição e Injustiça.

Essas feridas não são "defeitos", mas máscaras que usamos para nos proteger, e quando não abordadas, podem sabotar nosso desenvolvimento pessoal, causar estresse no trabalho e enfraquecer a gestão de emoções. Por exemplo, um líder com ferida de rejeição pode ser excessivamente crítico, impactando a motivação da equipe.

O objetivo desse teste é ajudar você a identificar quais feridas são mais proeminentes na sua vida. Vale lembrar que **este não é um diagnóstico profissional**, é apenas uma ferramenta divertida e reflexiva para estimular a curiosidade sobre inteligência emocional.

Se algo ressoar profundamente, considere consultar um terapeuta ou coach para um mergulho mais profundo.



Passo 1: Entendendo as 5 feridas emocionais (resumo rápido)

Antes do teste, aqui vai uma visão geral breve para você se familiarizar. Isso vai ajudar na interpretação e tornar o processo mais enriquecedor:

- Rejeição: Medo de não ser amado ou aceito. Máscara: Fugitivo (evita conexões profundas para não ser rejeitado).
- Abandono: Medo de ser deixado sozinho. Máscara: Dependente (busca atenção constante para preencher o vazio).
- Humilhação: Medo de ser envergonhado ou controlado. Máscara: Masoquista (se sacrifica pelos outros para evitar humilhação).
- Traição: Medo de ser enganado ou traído. Máscara: Controlador (domina situações para não ser surpreendido).
- Injustiça: Medo de ser tratado de forma desigual. Máscara: Rígido (perfeccionista e inflexível para manter o controle).

Essas feridas se manifestam em padrões como ansiedade, raiva ou isolamento, e trabalhar nelas pode elevar sua inteligência emocional, melhorando o desempenho do líder e criando equipes mais harmoniosas.



Passo 2: O Teste das 5 Feridas Emocionais

Responda cada pergunta escolhendo a alternativa que mais se aproxima da sua reação típica. Marque uma letra por pergunta. São 15 perguntas para dar uma amostra equilibrada – não precisa ser perfeito, é só para insights iniciais!



1. Quando você comete um erro no trabalho, qual é sua reação inicial?	A: Sinto que ninguém vai me aceitar mais B: Me sinto sozinho e preciso de apoio imediato C: Me sinto envergonhado e me culpo excessivamente; D: Fico furioso e culpo os outros para não ser traído. E: Analiso friamente e exijo justiça/perfeição.
2. Em relacionamentos, o que mais te assusta?	A: Ser ignorado ou não valorizado. B: Ser deixado para trás. C: Ser ridicularizado publicamente. D: Ser enganado ou manipulado. E: Ser tratado de forma desigual.
3. Como você lida com críticas?	A: Me fecho e evito o confronto (Rejeição). B: Busco validação de amigos ou colegas (Abandono). C: Aceito e me sacrifico para agradar. D: Contra-ataco para manter o controle. E: Debato logicamente, exigindo fatos justos.
4. Em uma equipe, qual é seu maior desafio?	A: Me conectar emocionalmente sem medo de rejeição. B: Delegar tarefas sem temer o abandono. C: Dizer "não" sem me sentir humilhado. D: Confiar nos outros sem controlar tudo. E: Aceitar imperfeições sem julgar.
5. Quando algo dá errado em um projeto, você...	A: Se isola para processar sozinho. B: Procura companhia para não se sentir sozinho. C: Assume a culpa para proteger o grupo. D: Acusa e busca responsáveis. E: Corrige com regras rígidas.
6. Qual é sua maior insegurança em liderança?	A: Não ser bom o suficiente. B: Perder o apoio da equipe. C: Ser visto como fraco ou ridículo. D: Ser traído por subordinados. E: Enfrentar injustiças no ambiente.
7. Como você reage a mudanças inesperadas?	A: Me retraio e evito. B: Me sinto perdido e busco orientação. C: Me adapto, mesmo que me sinta sobrecarregado. D: Tento controlar o caos. E: Avalio se é justo e planejo.

Passo 2: O Teste das 5 Feridas Emocionais

Responda cada pergunta escolhendo a alternativa que mais se aproxima da sua reação típica.

Marque uma letra por pergunta. São 15 perguntas para dar uma amostra equilibrada – não precisa ser perfeito, é só para insights iniciais!



Pergunta	Alternativas (Escolha uma)
8. Em discussões, você tende a...	A: Fugir do conflito. B: Chorar ou buscar reconciliação rápida. C: Ceder para evitar vergonha. D: Dominar a conversa. E: Argumentar com lógica e fatos.
9. Qual ferida da infância você mais relaciona?	A: Sentir-se indesejado. B: Pais ausentes emocionalmente. C: Ser criticado ou envergonhado. D: Promessas quebradas. E: Tratamento desigual.
10. No dia a dia, o que te estressa mais?	A: Julgamentos alheios. B: Solidão ou isolamento. C: Situações embaraçosas. D: Falhas de confiança. E: Injustiças sociais ou no trabalho.
11. Como você se motiva?	A: Buscando aceitação externa. B: Através de relacionamentos próximos. C: Ajudando os outros. D: Alcançando poder e controle. E: Seguindo princípios justos.
12. Em falhas pessoais, você...	A: Se esconde. B: Compartilha para ganhar suporte. C: Se pune internamente. D: Projetar culpa nos outros. E: Corrige com disciplina.
13. Qual é seu estilo de comunicação?	A: Reservado e distante. B: Emocional e dependente. C: Acomodado e auto-depreciativo. D: Autoritário e direto. E: Racional e imparcial.
14. Quando elogiado, você...	A: Duvida da sinceridade. B: Se apegar mais à pessoa. C: Minimiza para não se destacar. D: Usa para ganhar mais influência. E: Aceita se for merecido.
15. Seu maior medo no futuro?	A: Ser completamente rejeitado. B: Ficar sozinho para sempre. C: Ser humilhado publicamente. D: Ser traído por entes queridos. E: Viver em um mundo injusto.

Passo 3: Como Pontuar e Interpretar Seu Resultado

Agora, conte quantas vezes você escolheu cada letra:

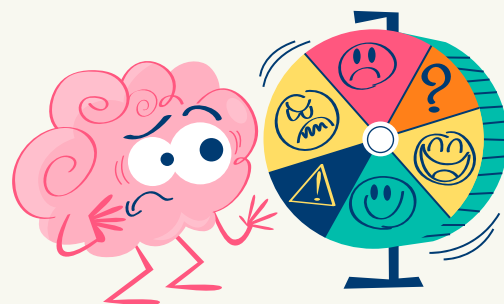
- A (Rejeição): _____
- B (Abandono): _____
- C (Humilhação): _____
- D (Traição): _____
- E (Injustiça): _____

As feridas com as pontuações mais altas (ex: 4 ou mais) são as que provavelmente mais influenciam você. É comum ter mais de uma – a maioria das pessoas tem uma principal e secundárias.

Por exemplo:

- Se Rejeição for alta: Você pode se isolar em equipes, afetando relacionamentos interpessoais. Dica: Pratique autoaceitação com afirmações diárias.
- Se Abandono dominar: Pode depender demais da equipe, causando impacto na equipe negativo. Exercício: Cultive independência emocional com meditação.
- Humilhação alta: Tendência a se sacrificar, levando a burnout no desempenho do líder. Tente definir limites saudáveis.
- Traição proeminente: Controle excessivo pode minar confiança. Foque em delegar para construir liderança emocional.
- Injustiça forte: Rigidez pode criar conflitos. Pratique flexibilidade com journaling sobre gratidão.

Lembre-se, isso é um ponto de partida! Muitas pessoas descobrem padrões que explicam reações no trabalho, como um líder que explode em reuniões por ferida de traição, impactando a motivação da equipe. Integrar isso à inteligência emocional pode transformar sua liderança: imagine equipes mais empáticas e produtivas!



Passo 4: Dicas para Trabalhar nas Suas Feridas

Baseado no que discutimos antes, aqui vão exercícios práticos adaptados:

1. Journaling Diário: Escreva sobre uma situação recente ligada à sua ferida principal. Pergunte: "Como isso afeta meu desempenho do líder?"
2. Meditação Guiada: Use apps como Insight Timer para meditações sobre cura emocional, focando em gestão de emoções.
3. Role-Playing: Simule cenários de liderança com um amigo, praticando respostas sem as máscaras das feridas.
4. Leitura Complementar: Mergulhe no livro de Bourbeau para mais profundidade, ou combine com livros sobre inteligência emocional como "Inteligência Emocional" de Daniel Goleman.
5. Busque Feedback: Peça à equipe opiniões anônimas sobre seu estilo de liderança – isso pode revelar impactos ocultos.

Trabalhar nessas feridas emocionais não é só sobre cura pessoal; é sobre elevar o impacto na equipe e criar ambientes de trabalho mais saudáveis.

A maioria dos líderes que atendo nos programas de mentoria e coaching relatam maior resiliência e conexões autênticas após isso. Curioso? Qual ferida você acha que é a sua principal baseada no teste? Vamos continuar essa conversa – estou aqui para ajudar! 😊

Livros sugeridos:



[As 5 feridas emocionais - Lise Bourbeau](#)

[Inteligência Emocional aplicada a liderança - Daniel Goleman](#)

[Acolhendo sua criança interior - Stefanie Stahl](#)



Me siga nas redes sociais:

