

## Eu sou eu, e licuri é coco pequeno: Entre mindsets, atrações e o pequeno buda de plantão



<https://doi.org/10.56238/sevened2023.006-027>

### Marcelo Bomfim Guedes

Graduado em Administração de Empresas (UNIFACS); Especialista em Contabilidade Gerencial com ênfase em Controladoria (UFBA); em Desenvolvimento Gerencial com ênfase em Recursos Humanos (UNIJORGE); em Auditoria e Compliance (Descomplica); em Economia (LÍBANO) e Finanças com ênfase em Mercado de Capitais (Descomplica). Mestrando em Administração de Empresas (Must University).

E-mail: marcelobguedes@gmail.com

### RESUMO

Este artigo aborda a relevância das atitudes mentais, explorando a distinção entre o mindset fixo, caracterizado pela crença em habilidades imutáveis, e o mindset de crescimento, que promove a crença na possibilidade de desenvolvimento por meio de esforço e aprendizado. Com base em uma revisão bibliográfica abrangente, o artigo investiga as origens filosóficas, conceituais e práticas do mindset, abordando a evolução do pensamento humano ao longo da história. A influência de filósofos gregos antigos, como os estoicos, é examinada, ressaltando o valor da aceitação de desafios como oportunidades de aprendizado e

crescimento. Além disso, a abordagem da Lei da Atração é discutida em relação ao mindset de crescimento, enfatizando a importância de manter pensamentos positivos e ações proativas para alcançar metas. As influências das religiões também são exploradas, destacando como os ensinamentos budistas e a busca por autoconhecimento podem promover a transformação pessoal e o desenvolvimento contínuo. No entanto, o artigo também alerta sobre como a comparação social e a busca por validação externa nas redes sociais podem minar a autoestima e o autodesenvolvimento. Da mesma forma, a superficialidade e falta de embasamento científico em alguns livros de autoajuda podem resultar em frustrações e desencorajar o esforço contínuo. A partir dos conceitos revisitados, este estudo conclui sobre a importância de se reconhecer tanto as fontes de influência positiva quanto as negativas e adotar uma abordagem equilibrada e crítica para cultivar uma mentalidade que valorize o aprendizado contínuo, o esforço e a resiliência na busca por objetivos e no desenvolvimento pessoal.

**Palavras-chave:** Mindset, Desenvolvimento pessoal, Filosofia, Lei da atração, Budismo, Crenças.

## 1 INTRODUÇÃO

“Oh, céus... oh, vida... oh azar! Isso não vai dar certo”. O inesquecível jargão da hiena Hardy, personagem criado na década de 1960 pela produtora norte-americana Hanna-Barbera, revelava um pessimismo exagerado frente a qualquer desafio que lhe era proposto. Embora seja lembrada como um desenho animado, bem-humorado, infantil, sua atitude reflete uma mentalidade que tende a evitar o crescimento pessoal e profissional, restringindo-se ao *status quo* e ao medo de enfrentar dificuldades. Em estreita analogia, a visão de Hardy evidencia uma dimensão crucial que molda nossas percepções, comportamentos e realizações o chamado: *mindset*, e que, neste caso, pode ser chamada de *mindset* fixo, um inibidor poderoso ao progresso e conquistas significativas.



Em sentido oposto, há o *mindset* de crescimento que incentiva a busca por desafios e a crença na capacidade de desenvolvimento. Indivíduos com esse *mindset* veem obstáculos como oportunidades para aprendizado e expansão, abraçando a ideia de que habilidades e talentos podem ser aprimorados ao longo do tempo. Isso não apenas leva a um crescimento contínuo, mas também à construção de resiliência, autoconfiança e uma abordagem proativa diante das adversidades, batem no peito, pensam e gritam: Eu sou eu e licuri é coco pequeno.

Este artigo abordará a relevância do *mindset* na esfera pessoal e profissional, destacando a influência das atitudes mentais e a importância de cultivar uma mentalidade de crescimento, enfatizando que a crença na possibilidade de desenvolvimento contínuo é fundamental para alcançar conquistas significativas. A adoção do *mindset* de crescimento não apenas impulsiona a realização de objetivos, mas também promove a resiliência, a autoconfiança e a capacidade de enfrentar desafios com determinação e perseverança na realização de objetivos e no desenvolvimento individual

Utilizar-se-á neste estudo, como base metodológica, uma revisão bibliográfica abrangente, que englobará uma análise crítica e sintética de pesquisas, teorias e obras literárias relevantes. A escolha desta abordagem justifica-se pelo desejo de compilar e sintetizar as visões e descobertas de diversos estudiosos, permitindo uma compreensão abrangente de como o tema tem emergido como um constructo psicológico de interesse, proporcionando uma nova lente para examinar como as crenças sobre habilidades e potencial afetam nossas trajetórias de vida. A revisão bibliográfica, assim, nos permitirá explorar os diversos aspectos que permeiam essa temática complexa, possibilitando um exame detalhado de suas implicações sociais, psicológicas e culturais.

Nos próximos capítulos, este artigo explorará os fundamentos teóricos do *mindset*, fixo e de crescimento, analisará sua influência em contextos educacionais e profissionais, e examinará suas implicações para o desenvolvimento pessoal. Também serão discutidas abordagens práticas para promover um *mindset* de crescimento, bem como possíveis desafios e considerações éticas associadas ao conceito. Por meio dessa análise, espera-se contribuir para uma compreensão mais profunda do impacto do *mindset* de crescimento na formação de atitudes mentais, fornecendo insights para sua aplicação em diversas esferas da vida.

## 2 A JORNADA

### 2.1 UMA RÁPIDA VIAGEM SOBRE O COMPORTAMENTO HUMANO

O estudo do comportamento e das atitudes mentais humanas remonta a tempos antigos, mas a abordagem científica e sistematizada desses campos evoluiu ao longo dos séculos. Não se pode precisar quando o interesse pelo tema se iniciou, porém, podemos destacar alguns marcos históricos e figuras importantes no desenvolvimento do estudo do comportamento e das atitudes mentais. Na Grécia Antiga, por exemplo, filósofos como Sócrates, Platão e Aristóteles fizeram contribuições



significativas para a compreensão da mente e do comportamento humano. Platão, em sua alegoria da caverna, livro VII da obra *A República*, ilustra a jornada do conhecimento e a transformação da perspectiva humana. Seus pensamentos nesta obra apresentam a ideia de que, ao sair da caverna e serem expostos à luz do sol, os prisioneiros começam a perceber que as sombras eram apenas representações limitadas da realidade verdadeira, eles, experimentam uma transformação de perspectiva e passam a ver o mundo de maneira mais abrangente. (Platão, 2014). O filósofo reflete, ainda, que a capacidade de aprender já existe na alma.

Na China antiga, pensadores como Confúcio e Lao Zi (ou Lao-Tzu, ou ainda Lao-Tze), também discutiram questões relacionadas à mente, ao comportamento e à moralidade. Seus ensinamentos influenciaram a compreensão do desenvolvimento humano e das atitudes éticas. Confúcio enfatiza a importância da aprendizagem contínua e da reflexão como um meio de desenvolver a mente e as atitudes. Segundo o filósofo, a simples aquisição de conhecimento não é suficiente; é essencial também aplicar a reflexão crítica para compreender plenamente os ensinamentos e internalizá-los em nossas atitudes e ações. Aquele que aprende, mas não pensa, está perdido, aquele que pensa, mas não aprende, está em perigo (Confúcio, 1979).

No Renascimento, o estudo da psicologia começou a ganhar destaque, com pensadores como René Descartes explorando a interação entre a mente e o corpo. Durante o Iluminismo, filósofos como John Locke e David Hume também discutiram a natureza da mente humana. O século XIX testemunhou o início da psicologia como uma disciplina científica. Wilhelm Wundt, frequentemente considerado o pai da psicologia experimental, fundou o primeiro laboratório de psicologia em Leipzig, Alemanha, em 1879. Ele focou em estudar processos mentais e percepção (Araújo, 2009). Outras áreas do conhecimento deixaram contribuições sobre o desenvolvimento do comportamento pessoal e transformações de atitudes mentais. O filósofo alemão Friedrich Nietzsche, em sua obra, *Assim Falava Zaratustra*, enfatiza a importância da autotransformação e da autossuperação das limitações. Zaratustra, personagem do livro, desafia as crenças e valores convencionais, encorajando a reflexão crítica e a busca por um entendimento mais profundo. A obra explora, ainda, a ideia de que o sofrimento e os desafios são parte integrante do crescimento e da realização pessoal (Nietzsche, 2017)

O século XX trouxe uma série de avanços na psicologia. Sigmund Freud, em sua obra *A Interpretação dos Sonhos*, desenvolveu a psicanálise, explorando a influência do inconsciente no comportamento, na motivação e nos processos mentais (Gomes, 2003). Entre as décadas de 1950 e 1960, emergiu a psicologia cognitiva, concentrando-se em processos mentais como memória, pensamento e percepção, com influência direta, nesta abordagem, de pesquisadores como Jean Piaget e Albert Bandura (Castañon, 2005). Destaca-se, também, a psicologia positiva, promovida por Martin Seligman, que busca entender o funcionamento saudável e o desenvolvimento das pessoas, incluindo atitudes positivas e bem-estar (Paludo & Koller, 2007). Para além da psicologia, assim como nos



séculos que se antecederam, a filosofia permanecia em sua trajetória sobre o comportamento. Michel Foucault, filósofo francês, conhecido por suas análises críticas sobre poder, conhecimento, instituições sociais e subjetividade, explora em sua obra, *A Arqueologia do Saber*, sua metodologia de análise de discursos e conhecimentos ao longo da história. Segundo o autor, as verdades e conhecimentos não são fixas ou universais, mas são construções sociais que variam ao longo do tempo e do contexto (Foucault, 2008) demonstrando que crenças, supostamente fixas, sobre habilidades e potencial podem ser questionadas e desconstruídas, abrindo espaço para um entendimento mais flexível e dinâmico.

Embora os estudos sobre o comportamento e as atitudes mentais humanas tenham evoluído consideravelmente ao longo dos séculos, eles continuam a se desenvolver e se diversificar, abordando temas que vão desde a neurociência até a psicologia positiva e a saúde mental. Não foi objeto deste trabalho percorrer por todos os elementos e períodos em que o desenvolvimento comportamental tenha sido estudado, e sim, demonstrar que o tema sempre esteve presente nos pensamentos, produções, lugares e campos disciplinares mais diversos, formando uma espécie de arcabouço teórico-científico para novas pesquisas e descobertas.

## 2.2 MUITAS MENTES EM UM SÓ CORPO

O objetivo da vida é um tema profundo e complexo que tem sido abordado por filósofos, pensadores e estudiosos do comportamento humano ao longo da história. As visões sobre a vida, seus objetivos e/ou as concepções de felicidade e sucesso podem variar amplamente, dependendo das perspectivas culturais, filosóficas e individuais. Não há um regramento claro, um mapa ou manual de instruções. A vida é uma sequência de atos e fatos, composta por variáveis, em sua maioria incontroláveis, que se revelam sem qualquer aviso ou planejamento. O fator humano, ou melhor, o comportamento individual é que moldará a maneira como se enfrentará os diversos desafios e como serão atribuídos significados a essa existência.

Neste sentido, o estudo do *mindset*, ou atitude mental, tem ganhado destaque nas áreas de psicologia, educação e desenvolvimento humano, tendo suas raízes nas pesquisas pioneiras de Carol Dweck, uma psicóloga americana que dedicou décadas à investigação das crenças sobre habilidades e potencial e como essas crenças afetam os comportamentos, realizações e o crescimento individual. O conceito de *mindset* engloba duas mentalidades distintas: o *mindset* fixo e o *mindset* de crescimento.

O *mindset* fixo, conforme descrito por Dweck (2006), é caracterizado pela crença de que as habilidades e características pessoais são imutáveis, levando indivíduos a evitar desafios e a buscar apenas atividades nas quais possam garantir o sucesso imediato. Por outro lado, o *mindset* de crescimento envolve a crença de que o desenvolvimento é possível por meio de esforço, aprendizado e persistência. A capacidade de enfrentar desafios, aprender com os erros e buscar oportunidades de crescimento são componentes essenciais desse tipo de atitude (Dweck, 2006). A perspectiva do



*mindset* tem implicações profundas na vida pessoal e profissional dos indivíduos. Em ambientes educacionais, um *mindset* de crescimento está associado a uma maior motivação intrínseca para aprender e a uma abordagem mais resiliente diante de obstáculos (Seligman, 2018). Esse mesmo princípio se estende ao contexto profissional, onde indivíduos com *mindset* de crescimento têm maior probabilidade de persistir em suas metas e buscar oportunidades de desenvolvimento, mesmo diante de desafios (Dweck, 2006).

### 2.3 VIRANDO A CHAVE

A literatura moderna vem reafirmar a possibilidade de evolução das atitudes mentais, embora, reconhecendo que não seja exatamente um processo que ocorra muito rapidamente, é necessário esforço e persistência. Dweck (2006) ressalta que, embora as pessoas sejam diferentes umas das outras, em diversos aspectos, cada uma é capaz, por meio do esforço e da experiência, de se aprimorar e se desenvolver. O ponto de partida está no que os filósofos gregos chamavam de *pistis* (fé, crença) e desempenhavam um papel importante na compreensão da realidade e do conhecimento. As crenças desempenham um papel fundamental no desenvolvimento pessoal e profissional, influenciando atitudes, comportamentos e realizações. Acreditar em si mesmo, nos próprios talentos e capacidades é uma característica central para o sucesso em diversas esferas da vida. No entanto, crenças negativas, como as crenças limitantes, podem atuar como obstáculos, restringindo o potencial e perpetuando padrões de pensamento prejudiciais.

Crenças positivas referem-se à convicção em habilidades, capacidades e possibilidades de crescimento. Essas crenças impulsionam a motivação, a resiliência e a busca pelo autodesenvolvimento. No contexto profissional, indivíduos com crenças positivas têm maior probabilidade de enfrentar desafios, aprender com os erros e persistir em seus objetivos (Dweck, 2006). Por outro lado, crenças limitantes, são aquelas que restringem o potencial ao criar barreiras autoimpostas baseadas em autopercepções negativas (Louden, 2018). São pensamentos impositivos criados, geralmente, no período da infância e desenvolvidos ao longo da vida. Elas acabam se tornando nossas próprias verdades e, com o tempo, desenham nossa personalidade (Duarte, 2022). Essas crenças podem minar a autoconfiança e impedir a busca de novas oportunidades.

Crenças positivas podem se manifestar como a convicção de que o esforço leva ao sucesso, a capacidade de aprender com desafios e a confiança em habilidades para superar obstáculos. Por exemplo, acreditar que o aprendizado contínuo é valioso e que erros são oportunidades para crescimento demonstra uma crença positiva no desenvolvimento pessoal e profissional (Dweck, 2006).

Já as crenças limitantes podem se manifestar como o medo do fracasso, a dúvida em relação às próprias habilidades e a crença de que o sucesso é inatingível. Por exemplo, a crença de que "eu nunca serei bom o suficiente para essa promoção" ou "não sou talentoso o bastante para isso" ou ainda "Oh,



céus... oh, vida... oh azar! Isso não vai dar certo” exemplifica crenças limitantes que podem impedir o progresso profissional.

A transformação do *mindset* fixo para um de crescimento envolve a identificação e o desafio de crenças limitantes. A conscientização das crenças que restringem o potencial é o primeiro passo para a mudança (Louden, 2018). A autoanálise crítica, o questionamento e a substituição de crenças limitantes por afirmações positivas são estratégias eficazes para promover a mudança de *mindset* (Dweck, 2006).

## 2.4 DE TUDO UM POUCO

A história, e seus desdobramentos em diversas áreas do conhecimento, se revela como uma fonte valiosa capaz de nos fornecer insights profundos sobre os problemas modernos e ajudar-nos a compreender o desenvolvimento do ser humano. Ao examinarmos os eventos, as mudanças sociais, as decisões políticas, as transformações culturais e as trajetórias individuais ao longo do tempo, podemos obter uma perspectiva mais abrangente sobre questões contemporâneas e compreender como chegamos à situação atual. No estudo das atitudes mentais, não é diferente. Dos filósofos gregos clássicos, aos desenhos de Hanna-Barbera, existem lições valiosas. Um olhar mais atento pode extrair ensinamentos importantes. Como dito anteriormente, este trabalho não pretende abordar todos os aspectos, fatos, pensadores etc. mas capturar alguns recortes com o objetivo de suportar a linha de pensamento traçada nesse estudo. Por seus limitantes naturais, espaço e tempo, abordaremos neste texto algumas impressões sobre o desenvolvimento de atitudes positivas, sob a perspectiva da filosofia, da lei da atração e das religiões.

### 2.4.1 Do Tempo da Caverna

A filosofia grega oferece várias abordagens que podemos relacionar com a formação de um *mindset* de crescimento. Uma das filosofias mais relevantes nesse contexto é o estoicismo. O estoicismo é uma escola de pensamento que enfatiza, como meta principal, enfrentar os ordinários desafios, de forma positiva e a lidar com as grandes frustrações da vida (Lebell, 2006) utilizando-se do autodomínio como uma grande virtude, e a busca pelo desenvolvimento pessoal. Outros ensinamentos, estão ligados a importância de controlar nossas reações emocionais às situações e aprendermos a controlar nossa reação a desafios e obstáculos, em vez de sermos dominados por emoções negativas. Essa abordagem permite uma resposta mais racional e construtiva, incentivando o aprendizado e o crescimento. Os estoicos defendiam, também, que deveríamos nos concentrar apenas naquilo que está em nosso controle, como nossas ações e atitudes (Natta, 2021), pois nos lembra a importância de não perder energia com coisas que não podemos mudar, mas sim investir nosso esforço em desenvolver nossas habilidades e capacidades.



Segundo Natta (2021) a filosofia estoica do “amor fati”, expressão criada por Nietzsche, mas em total consonância com o estoicismo, envolve aceitar e abraçar o destino, independentemente das circunstâncias, incentiva a aceitação das dificuldades como oportunidades de aprendizado e crescimento. Em vez de resistir aos desafios, podemos abraçá-los como parte de nossa jornada de desenvolvimento. Ainda segundo o autor, os estoicos enfatizavam a importância da autodisciplina e do autoaperfeiçoamento, valorizando o esforço contínuo para melhorar e desenvolver nossas habilidades. Os estoicos consideravam a adversidade como uma oportunidade de fortalecer o caráter e praticar a resiliência, pois encorajavam a ver os desafios como oportunidades de crescimento pessoal, incentivando a aprendizagem e a superação.

### 2.4.2 A Lei da Atração

A Lei da Atração é uma crença e um conceito popular que sugere que nossos pensamentos e emoções podem influenciar diretamente os resultados que experimentamos na vida (Mendes, 2023). De acordo com essa teoria, se você mantiver pensamentos positivos e focar em suas metas e desejos, você atrairá resultados positivos e alcançará o que deseja. A Lei da Atração incentiva a manutenção de pensamentos positivos e o cultivo de uma mentalidade otimista, onde acreditar nas próprias habilidades e ter confiança no progresso é essencial para enfrentar desafios e alcançar metas (Dweck, 2006). Enfatiza, também, a importância da visualização e da definição clara de metas, promovendo um compromisso maior com o desenvolvimento pessoal (Canfield & Switzer, 2011).

A Lei da Atração, frequentemente, destaca que é preciso manter um foco constante nos objetivos e trabalhar, de forma consistente, para alcançá-los. Isso está em linha com o *mindset* de crescimento, que valoriza a autodisciplina, a persistência e o esforço contínuo para melhorar (Dweck, 2006). Sugere, ainda, que acreditar em resultados positivos pode ajudar a superar obstáculos e adversidades. Essa resiliência diante das dificuldades é uma característica essencial, que vê os desafios como oportunidades de aprendizado (Dweck, 2006). Outro *insight*, está relacionado ao fato de que ao enfatizar o poder dos pensamentos, geralmente, se defende a importância da ação, valorizando a busca ativa por oportunidades de aprendizado e melhoria (Canfield & Switzer, 2011). A crença na Lei da Atração pode influenciar diretamente as atitudes e crenças de uma pessoa. Aqueles que acreditam nesse conceito podem ser mais propensos a adotar uma abordagem mais proativa para desenvolver suas habilidades e perseguir objetivos (Dweck, 2006).

É importante observar que a Lei da Atração é uma abordagem controversa e não possui respaldo científico robusto (Mendes, 2023). Ainda, segundo o autor, enquanto muitas pessoas relatam benefícios ao praticar a Lei da Atração, outras consideram seus resultados inconsistentes. Portanto, é essencial adotar uma abordagem crítica e avaliar o que funciona melhor em termos de desenvolvimento pessoal e *mindset* de crescimento.



### 2.4.3 Puro e Simples

As religiões apresentam diversas conexões e influências sobre o *mindset* de crescimento, enfatizando valores como a resiliência diante de desafios, a busca pelo conhecimento, a transformação pessoal e a construção de comunidades solidárias. A abordagem de enfrentar adversidades com perseverança e aprender com elas se assemelha ao conceito de crescimento contínuo. A busca por conhecimento e sabedoria, intrínseca a muitas religiões, espelha a ênfase na aprendizagem constante. O estímulo a autodescoberta e transformação pessoal nas religiões pode ser comparada à busca de evolução pessoal. A relação de comunidade e cooperação promovida pelas religiões também converge com a ideia de compartilhar experiências e conhecimentos, característicos do *mindset* de crescimento. A aceitação das imperfeições humanas e das mudanças, ensinadas por algumas religiões, ressoa com a aceitação de falhas como oportunidades de aprendizado.

Além disso, o cultivo da gratidão e generosidade presentes nas práticas religiosas alinha-se ao foco positivo e ao desejo de compartilhar. Essas interseções entre religião e *mindset* de crescimento variam conforme a tradição religiosa e as interpretações individuais. No entanto, as influências religiosas na promoção de atitudes mentais positivas são evidentes e podem desempenhar um papel significativo no cultivo de uma mentalidade de crescimento pessoal e desenvolvimento contínuo.

O budismo, por exemplo, como tradição espiritual, oferece uma série de ensinamentos que podem influenciar positivamente o *mindset* de crescimento, compartilhando semelhanças com os princípios subjacentes a essa mentalidade. Muitos dos conceitos budistas, como a aceitação da impermanência e a prática da atenção plena, alinham-se com a busca por crescimento pessoal e desenvolvimento contínuo. A ideia de impermanência, presente no budismo, ressalta a natureza transitória das dificuldades, valorizando a aprendizagem (Paldron, 2003). A prática da atenção plena, considerada o coração da meditação budista, é um conceito simples, e seus benefícios são sentidos por meio da prática. Segundo Kabat-Zinn (2020), trata-se de direcionar os pensamentos e as atenções de um modo específico: com propósito, no agora e sem qualquer tipo de julgamento. O autor, ainda, ressalta que, esse tipo de atenção proporciona maior consciência, clareza e aceitação da realidade do momento presente. Serve de alerta para que a vida se desenvolve apenas em momentos (presente, agora). Se não estivermos totalmente presentes para muitos desses momentos, podemos não somente perder o que há de mais valioso na vida como também deixar de perceber a riqueza e a profundidade de nossas possibilidades de crescimento e transformação (Kabat-Zinn, 2020).

A ênfase budista na compaixão, autoconhecimento e não julgamento reflete a importância de atitudes mentais positivas. A prática de compaixão, pode promover o crescimento pessoal ao incentivar a colaboração e a empatia mútua. A busca do autoconhecimento através da meditação, que reflete a obra de autorreparação interna, contribui para identificar e superar limitações pessoais. Ao cultivar o não julgamento, os princípios budistas favorecem a exploração e o autodesenvolvimento. O cultivo da





mente reflete a busca por expansão pessoal, enquanto a busca pelo caminho do meio promove um equilíbrio na abordagem ao aprendizado e ao crescimento (Dalai Lama, 1998). Em resumo, as afinidades entre os ensinamentos budistas e o *mindset* de crescimento destacam a relevância das religiões na promoção de atitudes mentais positivas, encorajando a transformação pessoal e a busca constante pelo desenvolvimento pessoal e espiritual.

## 2.5 UM ALERTA NECESSÁRIO

A ascensão das redes sociais tem impactado significativamente as atitudes mentais das pessoas, muitas vezes resultando em influências negativas no desenvolvimento de um *mindset* de crescimento. As redes sociais, embora tenham o potencial de conectar indivíduos e proporcionar acesso a informações, frequentemente promovem comparação social e autopromoção, podendo levar à formação de crenças limitantes, onde indivíduos acreditam que apenas resultados extraordinários são valorizados, inibindo a apreciação do progresso incremental. Além disso, a busca por validação externa nas redes sociais pode minar a autoestima e o desenvolvimento de uma visão positiva de si, em corrente contrária ao autodesenvolvimento e aceitação.

Paralelamente, a proliferação de livros de autoajuda com teorias superficiais e sem base científica pode exercer uma influência negativa nas atitudes mentais das pessoas. Muitos desses livros oferecem soluções simplistas para problemas complexos, não abordando as dificuldades inerentes ao crescimento. Essas abordagens rasas podem resultar em frustração quando as soluções não geram os resultados esperados, desencorajando o esforço contínuo e a perseverança. Além disso, a ausência de fundamentação científica pode levar a uma descrença nas estratégias propostas e minar a confiança nas próprias capacidades, o que é contraproducente ao desenvolvimento de um *mindset* de crescimento.

Para Brinkmann (2022), tanto os livros de autoajuda quanto as autobiografias trazem como ponto principal o “eu” como o aspecto mais importante da vida, ignorando qualquer balanceamento entre integridade e valores morais. O autor, ainda em crítica, afirma que a indústria da autoajuda é reflexo de uma sociedade extremamente consumista, no qual os produtos (neste caso livros) prometem auxiliar os leitores a se encontrar, porém, promovem a cultura da “melhoria constante e infinita” dotada de mobilidade, mas não de estabilidade.

A influência negativa das redes sociais e dos livros de autoajuda reflete a importância de abordagens embasadas e críticas no desenvolvimento de atitudes mentais de crescimento. A comparação constante nas redes sociais pode inibir a aceitação de falhas e a busca por aprendizado, enquanto o foco excessivo em soluções superficiais de autoajuda pode minar a resiliência e a determinação necessárias para enfrentar desafios e alcançar objetivos, sendo, portanto, crucial adotar uma abordagem equilibrada e embasada na promoção de atitudes mentais positivas e no cultivo de um *mindset* de crescimento saudável.



### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo sobre as atitudes mentais de crescimento tem se mostrado crucial em diversas esferas da vida, influenciando diretamente o desenvolvimento pessoal, profissional e social dos indivíduos. A análise das raízes filosóficas, a conexão com teorias contemporâneas e as influências religiosas evidenciam a consistência e a abrangência desse constructo ao longo da história. A compreensão de que a mentalidade fixa pode inibir o progresso e o alcance de realizações significativas, enquanto a mentalidade de crescimento estimula a resiliência, a autodisciplina e a busca pelo autodesenvolvimento, demonstra a relevância dessa abordagem.

A conscientização sobre crenças limitantes e a disposição para desafiá-las são passos fundamentais no processo de transformação de um *mindset* fixo para um *mindset* de crescimento. A ênfase na autodisciplina, resiliência e busca por aprendizado, alinhada aos princípios filosóficos, às práticas religiosas e ao foco na Lei da Atração, pode fornecer uma base sólida para a promoção de atitudes mentais construtivas.

Ao compreender as influências históricas, filosóficas e contemporâneas, assim como os desafios impostos pelas redes sociais e pelos livros de autoajuda, somos capacitados a adotar uma abordagem crítica e informada na promoção de uma mentalidade que valoriza o esforço, a aprendizagem e o autodesenvolvimento. Nesse sentido, passamos de um mero estereótipo reclamando a plenos pulmões “Oh, céus... oh, vida... oh, azar! Isso não vai dar certo” para um estado de realizações individuais mais significativas, contribuindo para uma sociedade mais resiliente, colaborativa e positivamente orientada ao progresso, pois ao final da jornada, poderá se ouvir em uníssono “Eu sou eu, e licuri é coco pequeno”.



## REFERÊNCIAS

- Araujo, S.F. (2009). Wilhelm Wundt e a Fundação do Primeiro Centro Internacional de Formação de Psicólogos. *Temas psicol.* vol.17 no.1 Ribeirão Preto
- Brinkman, S. (2022). *Positividade tóxica: como resistir à sociedade do otimismo compulsivo*. Rio de Janeiro, RJ: Editora BestSeller
- Canfield, J.; Switzer, J. (2011). *A Lei da Atração: O Segredo Colocado em Prática*. Rio de Janeiro, RJ: Editora BestSeller
- Castañon, G. A. (2005). Construtivismo e terapia cognitiva: questões epistemológicas. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 1(2), 31-42.
- Confúcio. (2012). *Os Analectos*. Tradução do inglês de Caroline Chang; tradução do chinês, introdução e notas de D. C. Lau – Porto Alegre, RS: L&PM
- Dalai Lama; Howard C. C. (2000). *A arte da felicidade: um manual para a vida*. São Paulo, SP: Martins Fontes
- Duarte, L. (2022). O que são Crenças Limitantes, Exemplos e como a Psicologia pode ajudar a superar. Disponível em 08 de setembro de 2022, de <https://psicoter.com.br/crenças-limitantes/> Acessado em 25 de agosto de 2023
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: A Nova Psicologia do Sucesso*. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.
- Foucault, M. (2008). *A Arqueologia do Saber*. Rio de Janeiro, RJ: Editora Forense Universitária
- Gomes, G. (2003). A teoria freudiana da consciência. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 19(2), 117–125. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722003000200003>
- Kabat-Zinn, J. (2020). *Aonde quer que você vá, é você que está lá: Um guia prático para cultivar a atenção plena na vida diária*. Rio de Janeiro, RJ: Sextante
- Lebell, S. (2006). *A arte de viver: uma nova interpretação*. Rio de Janeiro, RJ: Sextante
- Louden, M. (2018). *The Key to Creating a Positive Mindset: Uncover and Overcome Your Limiting Beliefs*. Greenleaf Book Group Press.
- Mendes, J. (2023). *Lei da Atração na prática: Verdade ou enganação*. Disponível em 23 de maio de 2023, de <https://www.jeronimomendes.com.br/lei-da-atracao/> Acessado em 20 de agosto de 2023
- Natta, M. J. V. (2021). *Para entender o estoicismo: a arte do bem viver da filosofia estoica para encontrar: resiliência emocional e positividade*. São Paulo, SP: Editora Cultrix
- Nietzsche, F. (2017). *Grandes obras de Nietzsche. Assim falava Zaratustra; o Anticristo; Ecce Homo*. Rio de Janeiro, RJ: Nova Fronteira.
- Paldron, T. (2003). *A arte da vida: Os fundamentos do Budismo*. São Paulo, SP: Editora Ground Ltda
- Paludo, S. S.; Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 17(36), 9–20. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100002>



Platão. (2014). A república (Portuguese Edition). Nova Fronteira. Edição do Kindle.

Seligman, M. E. (2018). Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva.