

COACHING, PNL E ENEAGRAMA RELAÇÃO PERFEITA A TRÊS

Por: Sandra Pereira

Sou apaixonada por coaching e por tudo o que pode fazer por si, rumo à sua superação e alcance dos seus objetivos.

O coaching expande a percepção individual de cada um de nós, fornecendo as asas que precisamos para sonhar e voar cada vez mais alto, mais longe.

Aprendi a questionar as minhas crenças e a perceber que por muita intenção positiva que elas contenham só me limitam. Impedem-me de seguir o meu caminho. São o equivalente ao que se diz na gíria popular “desculpas de mau pagador”. O coaching incentiva a ir mais além, a colocar em causa e a não atribuir as culpas ao mundo por aquilo que nos acontece.

Só há um responsável pelos atos e pelas suas consequências: Nós!

O que nos acontece, o que recebemos das nossas interações com o meio, são fruto do que estamos a dar no momento. Uma grande lição que o coaching me ensinou foi: olhar para dentro de mim e questionar qual a minha contribuição em tudo o que me acontece.

Deste questionar, nem sempre prazeroso face às respostas que obtemos, vem o resultado final de aprendizagem sobre quem somos, como somos e a consciência de que, embora façamos o melhor que podemos, com os recursos que temos, no momento esse não é o nosso máximo. Podemos ser e fazer muito melhor.

Cada indivíduo cumula além da sua personalidade, crenças, hábitos, forma de pensamento e de ação, que são moldadas pelo meio onde se insere, família onde cresceu e cultura do país onde nasceu. A sua forma de estar na vida é influenciada por todas estas variáveis. Contudo, pensarmos que só existe uma possibilidade, uma única forma de estar, apenas porque nos foi ensinada, além de muito limitador é totalmente falso.

Podemos ser e fazer tudo o que acreditamos ser possível, no momento em que decidimos o que queremos. Nesse momento passamos a ser responsáveis por fazer acontecer. E melhor, somos detentores de todos os recursos que necessitamos para lá chegar.

Claro que devem estar a pensar, “pois sim, falar é fácil, na realidade não é bem assim”. Sim, nem sempre é fácil, mas é possível! Talvez precisemos de ajuda em alguns casos e nessas situações, o coaching, com o apoio de outras ferramentas, pode ser a chave para a mudança.

Pessoalmente, gosto muito de conjugar coaching com duas ferramentas que considero fazerem a união perfeita no processo de desenvolvimento pessoal: a Programação Neurolinguística (PNL) e o Eneagrama.

A PNL ajuda a moldar comportamento e pensamentos. Com esta ferramenta poderemos então adotar aqueles que nos beneficiam e deixar para trás os restantes, que já não nos servem. É possível modelar a excelência humana sob a premissa: “Se alguém fez e fez bem, eu também posso conseguir o mesmo resultado se fizer da mesma forma”.

O Eneagrama potencia o autoconhecimento, fundamental para a realização de mudanças. Conhecendo-se a si mesmo, você consegue desenvolver habilidades, corrigir pontos fracos e potencializar os fortes, de uma forma muito mais fácil. Ele auxilia a identificar 9 tipos principais de personalidade, em que cada tipo representa um estado de consciência reduzida, ou seja, uma forma automática de agir e pensar que, na maioria das vezes, não temos

consciência. Cada um dos 9 tipos possui características próprias de comportamento e caminho de evolução, tendo uma maneira particular de ver e vivenciar o mundo. E é precisamente esta falta de consciência que pode gerar conflitos entre as personalidades.

A PNL pressupõe, entre outros pontos, que o nosso "mapa", a nossa visão do mundo, não é a realidade em si. Existem outras formas de ver as coisas para além da nossa, sem que para isso tenha que existir uma maneira certa ou errada, mas sim diferente. Estarmos abertos ao mapa do outro irá enriquecer o nosso e, com isso, evoluirmos na nossa consciência. Esta percepção terá reflexos na forma com interagimos, representando uma melhoria significativa na qualidade dos nossos relacionamentos: a tomada de consciência de como reagimos às situações; qual o "click" que faz disparar as nossas emoções; o que nos afeta negativamente e porquê. Melhorar a percepção sobre nós próprios e sobre outros, ajuda a sermos mais tolerantes e pacientes connosco, bem como com as pessoas que se cruzarem no nosso caminho.

A PNL mostrou-me que para cada comportamento existe uma intenção positiva, ainda que, esse mesmo comportamento seja condenável ou negativo. Inicialmente tive dificuldade em entender e aceitar esta frase, mas após reflexão foi fácil perceber a mensagem por detrás desta afirmação. Analisemos o seguinte exemplo: todo o ser humano necessita de ser aceite e reconhecido, mas nem todos são ensinados a aceitar e a reconhecer (inclusive a si mesmos). Nesta ótica, como será a sua interação com o meio? Possivelmente irá ter comportamentos agressivos e defensivos, pensando que com isto estará a evitar a rejeição e a não aceitação. Afastando os outros, estará a proteger-se (intenção positiva do comportamento). Este será o pensamento inconsciente que está na base do seu comportamento. Contudo, ao pensar assim irá originar comportamentos reprováveis pelos outros e o resultado final será aquele que mais quer evitar: rejeição e não aceitação!

Ou seja, os nossos comportamentos quando não ajustados, mesmo com as melhores intenções, só irão originar reações externas que comprovam as crenças que temos sobre nós mesmos e sobre os outros. O que fazer então?

Mudar o nosso pensamento, as nossas crenças, irá mudar a nossa emoção perante os fatos e originar comportamentos mais favoráveis para nós, contribuindo para termos relacionamentos mais saudáveis.

De uma forma abrangente, este é o contributo do coaching com ferramentas como a PNL e o Engrama: tomar consciência, decidir o que mudar, definir um objetivo e traçar um caminho rumo ao estado desejado. Lembre-se, temos uma única responsabilidade nesta vida e que está inteiramente sob nosso controle: a de sermos felizes! E agindo assim, iremos incentivar os outros a fazer o mesmo.

Acredite no seu poder pessoal! Assegure-se que esse nunca entra em crise e principalmente, nunca perca a vontade e capacidade de sonhar!

Sandra Pereira

Master Coach e Master Trainer

Fundadora da SP Coaching

www.spcoaching.pt