

## O QUE NOS IMPEDE?



Quando entrei em contacto com o Coaching pela primeira vez, pouco ou nada se falava em Portugal sobre o tema. Estávamos num momento em que a consultoria e a formação eram o método mais produtivo para desenvolver recursos humanos nas organizações e a Psicologia era a melhor forma de ajudar pessoas a lidar com as suas limitações e motivações. Eu, era na época, Training Manager de um hotel de cinco estrelas em Lisboa e, com 20 e poucos anos, olhava para a minha carreira com orgulho, fruto de um percurso invejável de estudo e dedicação a trabalhar com pessoas e equipas em grandes empresas nacionais. O trabalho actual era como um prémio de reconhecimento de todo esse caminho percorrido. Mas, pois há sempre um mas em qualquer história, e por incrível que

possa parecer, eu não estava feliz. Tinha um trabalho de sonho, por muitos invejado e cobiçado, bem remunerado, no entanto não me sentia realizada. Faltava-me alguma coisa e o pior é que não sabia o quê! Não via a luz ao fundo do túnel, nem qual o caminho a seguir e ia-me sentindo desmotivada e sem energia dia-após-dia. O Coaching apareceu nesse momento para me mostrar o caminho, que até ao momento eu não tinha conseguido ver pela simples razão de não saber onde queria chegar. Pensava que já tinha atingido o topo, quando afinal o topo estava bem mais acima do que eu pensava estar. Para dizer a verdade, ainda não cheguei lá, pois hoje sei que o meu potencial é bem maior e que ainda há um longo caminho a percorrer. Esta lição foi uma das primeiras que o Coaching me ensinou e que hoje mostro aos meus clientes: o nosso limite existe, mas está muito, muito acima do que pensamos que ele realmente está. O potencial humano é enorme! Outra lição que aprendi foi que é impossível traçar um caminho para chegar a algum lugar se não soubermos a qual lugar queremos chegar. Os ensinamentos do Coaching não têm fim e aumentam a nossa consciência sobre nós próprios, fazendo-nos acreditar que se definirmos um objectivo, uma meta, e colocarmos aí toda a nossa energia o resultado só pode ser o esperado. Explorar o presente para desenhar o futuro e traçar o caminho para lá chegar. Fácil, não é? Bem, nem sempre é assim na prática... E aqui surge a pergunta que, na minha opinião, e na minha experiência como Coach, se revela ser A Pergunta: O que nos impede?

### O Que Nos Impede?

Esta tem-se revelado ser a pergunta chave nos processos de coaching. Foi a pergunta desbloqueadora também no meu processo.

Se pensarmos de forma prática vemos o seu impacto. Um cliente que tem um objectivo, sabe portanto o que quer e onde quer chegar, sabe qual o seu momento actual e o que fazer para lá chegar, então porque não o faz? Quantas pessoas conhecemos nesta situação? Que sabem o que querem, sabem o que fazer, mas que efectivamente não mexem uma palha para alterar a sua situação, para mudar algo nas suas vidas. Qual é verdadeiramente o impedimento?

Na grande maioria das vezes, mais do que a falta de recursos, o impedimento está ligado a crenças. Crenças estas que se relacionam com Possibilidade, Capacidade e Merecimento e que protegem os nossos valores fundamentais. Como são inconscientes e ainda não foram questionadas, são limitadoras, bloqueadoras da acção e funcionam como uma âncora a uma determinada situação, sentimento ou comportamento. Ficamos viciados nesta falsa estratégia de sucesso e numa situação por vezes confortavelmente desconfortável.

A pergunta mágica, o que te impede?, funciona como um foco de luz apontado directamente ao lugar mais escuro da nossa mente, fazendo saltar para o plano consciente o verdadeiro entrave à acção e ao sucesso pretendido ao alcançar um objectivo.

Chamo-lhe a pergunta mágica pois tem-se assim revelado ao longo dos vários anos da minha actividade como coach e no decurso dos processos com os meus clientes. É, efectivamente, uma pergunta forte, com um carácter por vezes provocatório e que vem desafiar a nossa zona de conforto, fazendo-nos questionar sobre as nossas limitações e as razões por detrás desses pensamentos. Esta pergunta faz surgir, num processo de coaching, a parte que para mim é a mais aliciante para trabalhar, que é o que acreditamos e o que defendemos e que molda a nossa forma de pensar e agir. Bom quando funciona a nosso favor e nos impulsiona, menos bom quando nos trava e nos impede de alcançar os nossos sonhos. Com a resposta a esta pergunta, vem a responsabilidade do Coach em ajudar o Cliente a ressignificar esta limitação de forma a levar a uma acção rumo ao objectivo traçado na sessão de Coaching.

Existe uma velha história sobre um paciente que estava a ser tratado por um psiquiatra. O paciente não comia ou cuidava de si mesmo, alegando que era um cadáver. O psiquiatra passou muitas horas a discutir com o paciente, tentando convencê-lo que ele não era um cadáver. Finalmente o psiquiatra pergunta ao paciente se os cadáveres sangram. O que o paciente respondeu: “É claro que os cadáveres não sangram, todas as funções do seu corpo estão paradas.” O psiquiatra convenceu então o paciente a submeter-se a uma experiência. O psiquiatra iria cuidadosamente picar o paciente com um alfinete para ver se sangrava. O paciente concordou. Então, o psiquiatra, picou gentilmente a pele do paciente com a agulha e, como era esperado, ele começou a sangrar. Com um olhar de choque e espanto o paciente exclamou: “Afinal os cadáveres também sangram!” (1)

(1) Robert Dilts, Sleight of Mouth

As nossas crenças são, de facto, uma força muito poderosa que molda e dita o nosso comportamento. Sabemos que se realmente acreditamos que podemos fazer algo, é certo que iremos fazê-lo, e que se temos a crença de que algo é impossível, nenhuma quantidade de esforço nos vai convencer que podemos realiza-lo. Crenças como “É tarde demais”, “Não há mais nada que eu possa fazer”, “Eu sou uma vítima”..., muitas vezes pode limitar os nossos recursos. Aquilo que acreditamos sobre nós mesmos e no que é possível no mundo ao nosso redor tem um grande impacto na nossa eficácia dia após dia. Todos nós temos crenças que nos servem como recursos, bem como crenças que nos limitam.

No entanto, se de facto as nossas crenças são uma força tão poderosa nas nossas vidas, como podemos assumir o controle sobre elas para que elas não nos controlem? Grande parte do que acreditamos foi-nos passado pelos pais, escola, educação, sociedade, bem como, em alguns casos, pela nossa própria experiência. Contudo, é possível reestruturar, desaprender ou alterar velhas crenças que podem estar a limitar-nos e criar novas que possam expandir o nosso potencial para além do que imaginamos.

É aqui que entra o Coaching e o processo de lidar com Crenças Limitadoras, de forma a permitir uma ressignificação de uma crença de forma a esta se encarada de uma forma potenciadora e levar a uma acção rumo ao objectivo desejado.

E é, efectivamente, ao perguntarmos O que te impede? que as crenças irão aparecer, por vezes camufladas de sim, mas... não, porque..., ou seja de uma explicação ou justificação que são, apenas, estratégias no inconsciente de protecção aos nossos valores fundamentais. Eis que o coach interfere com as ferramentas que tem à sua disposição, das quais destaco a PNL (Programação Neurolinguística), para ajudar o cliente no seu processo de tomada de consciência e ressignificação rumo ao objectivo. Crenças limitadoras, são por isso, pedras no caminho, facilmente trasponíveis quando o foco do cliente é desenvolver-se e alcançar o que ao início parecia inalcançável.

**Sandra Pereira**

SP Coaching

Master Trainer & Master Coach