

Coaching na Fronteira

Cleila Elvira Lyra ano 2007

Muitos de nós em certos momentos da vida ligamos o “piloto automático” e melhor seria dizer que funcionamos, pois nos comportamos de modo padronizado e estático. No entanto, geralmente esse esquecimento de nós mesmos, cobra um preço, e esse preço, quem paga é o corpo, frequentemente o primeiro a mostrar que algo não está bem. Mas também existem os outros tipos de sintomas como alto-falantes de áreas de conflitos não abordadas e não assumidas e que por isso não podem ser transformadas.

A fronteira

A fronteira é um espaço ao mesmo tempo livre e pleno de controle, emblemática da existência de pelo menos dois territórios. Geralmente quando os dois territórios estão em conflito, é na fronteira que acontecem as ações de defesa ou ataque. Todas as forças de batalha situam-se ali.

Entendo que existem muitas fronteiras na nossa vida, algumas bem definidas, cercadas e outras fluidas, abertas.

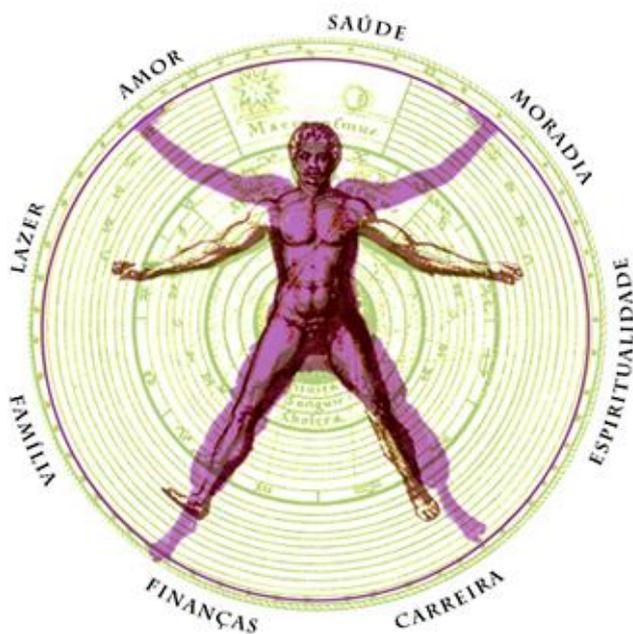


Figura – criada e desenhada por Nomad Ink Studio, para Cleila Lyra, a partir de Wheel of Life, de Whitworth, L et al. Co-active coaching. New skills for coaching people toward success in work and life. California: Davies-Black

No exemplo da Roda da Vida acima, podemos definir pelo menos oito grandes áreas que atraem nossa atenção, quer queiramos quer não. Em muitos campos podem acontecer atritos nas suas interfaces gerando áreas tensas, que se não observadas, tendem a se fortalecer em defesas.

O que se tem percebido é que uma das mais tensas fronteiras, na contemporaneidade, é a do trabalho com a vida pessoal.

Alguns de nós apresentamos sintomas variados, em virtude de uma dificuldade em ir e vir entre esses dois territórios. Sentimos que somos muito diferentes em cada um deles, temos mesmo que rapidamente nos transformar, disfarçar, mascarar quando atravessamos a fronteira entre o lar e a empresa.

Ora, trocar de fantasia todos os dias acaba cansando, e acabamos não podendo mais mentir para nós mesmos de que está tudo bem. E aí começam a aparecer os problemas, pois aparentemente, não dispomos de recursos para lidar com a realidade conflitante. Precisamos trabalhar e ganhar dinheiro para viver, mas aquele trabalho que fazemos hoje, não é mais satisfatório, perdeu a graça, não tem mais nada a ver conosco.

Pode também acontecer o contrário, sentimo-nos muito bem no trabalho, mas isso está conflitando com a imagem e as expectativas que criamos de nós mesmos em casa e estamos com dificuldade de sustentar a situação.

Muitas vezes nos chegam profissionais que estão em uma carreira de sucesso e lógica, que seguiu toda a cartilha e as trilhas projetadas em virtude de sua formação, expectativas e competências, mas que em dado momento, se tornou incômoda gerando um mal-estar. Muitas vezes começa a despontar a sensação/percepção de que ele pode estar na carreira equivocada.

Alguns de nós nos dividimos em duas partes, uma das quais reserva para sua família e a outra para o trabalho, mas essa divisão cobra um preço alto e chega um momento em que se torna insustentável. Nesse caso seria preciso descobrir mais sobre esse espaço de fronteira, a partir do olhar de ambos os territórios.

Um processo de coaching ou até mesmo de counseling pode revelar os recursos necessários e disponíveis que cada sujeito dispõe, para primeiro tomar consciência e depois realizar alguma mudança ou transformação nesse estado desconfortável.

O *coaching na fronteira* foi uma designação para abordar um espaço de transição, não harmônico entre dois ou mais territórios importantes da vida de cada um de nós.

Ter coragem de olhar a realidade e perceber que ele está habitando em uma fronteira, por não se sentir mais feliz no antigo e conhecido territórios, pode ajudá-lo a reencontrar outra direção para sua carreira.

Ou talvez, existam campos não harmônicos em relação ao todo, que pode produzir a sensação de mal-estar, uma sensação de que alguns territórios em nós mesmos estão em potencial ou real confronto.

Olhar e reconhecer nossas fontes de desprazer coloca-nos no início de uma longa jornada, na qual o *coach* pode acompanhar por um curto tempo. Tempo suficiente para que cada um se encoraje a continuar, afinal a jornada só terá valido se for realizada pelo próprio viajante.

Dizem-nos Almir Sater e Renato Teixeira, que caminhemos em frente...

... Hoje eu me sinto mais forte, E mais feliz quem sabe, E levo a certeza de que pouco sei ou nada sei... Vou tocando os dias pela longa estrada, eu vou... Estrada eu sou... É preciso amor para poder pulsar, É preciso chuva para brotar, É preciso paz para sorrir... Todo o mundo ama um dia, Todo mundo chora, Um dia a gente chega E no outro vai embora... Cada um de nós compõe a sua própria história ... E cada ser em si, Carrega o dom de ser capaz de ser feliz!