

COACHING EXECUTIVO: os desafios das mudanças parte 2

Recentemente, num processo de [coaching executivo](#), discutimos bastante sobre a identidade e os diversos papéis pessoais e profissionais que exercemos na vida. Após uma boa listagem, buscamos fazer uma classificação, baseado naquilo que "sou" e naquilo que "estou". À primeira vista, o "sou" é fixo e o "estou" é mutável. Assim, se digo, eu sou uma pessoa alegre, isso me dá um rótulo quase imutável. Se, por outro lado, digo que eu estou alegre, isso mostra um estado de espírito que pode se alterar: agora posso estar alegre, mas daqui a pouco algo pode me deixar raivoso ou triste. Quando alguém diz eu sou um azarado, ou eu sou muito depressivo, nós podemos trazer um novo olhar se pudermos transformar essas frases em eu estou numa fase azarada ou eu estou depressivo. Parece só um jogo de palavras, mas os significados mudam radicalmente, trazendo a expectativa de poder mudar. Os clientes do coaching executivo reconhecem isso muito facilmente, com uma sensação de alívio. Na classificação do "sou", entraram fatores como a nacionalidade, a data e local de nascimento, o sexo, a descendência dos antepassados, os cursos que a pessoa fez e as correspondentes tituladas. À primeira vista esses são fatores que não podem ser mudados. E depois vem a classificação dos "estou", com fatores como o estado civil, as amizades, os papéis profissionais exercidos, as crenças religiosas e espirituais, entre tantas outras. E esses podem ser alterados, alguns muito facilmente, outros nem tanto. E essa reflexão mostrou que talvez não possamos alterar o "sou", mas podemos alterar suas consequências. Por exemplo, se a pessoa nasceu em São Paulo, é paulista e brasileira. O local em que nasceu não se altera, mas se quiser, a pessoa pode mudar de nacionalidade, adotando a de outro país que seja conveniente. Posso ser descendente de alemães, o que dá uma série de características da alma desse povo, mas a pessoa pode estudar outras culturas, línguas e costumes, e adotar outras novas formas de pensar e agir. Posso ser um engenheiro civil, tenho meu título profissional, mas posso aumentar meu repertório, por exemplo, estudando outras formas e adquirindo outros títulos profissionais. O que queremos mostrar com isso, é que o "sou", de alguma forma, também é mutável. É claro que devemos honrar e reverenciar nossas origens, mas na medida em que lidamos com isso de forma mais clara e consciente, podemos alterar alguns efeitos. É como a famosa explicação de astrologia, em que se coloca que um ariano é impulsivo sempre, pois essa é a forma de os arianos lidarem com a vida. Mas um ariano (e isso vale para qualquer signo) pode alterar essas características e enriquecer seu repertório de atuação, sendo mais ponderado. É claro que isso dá trabalho, não é um processo instantâneo. As características do "estou" são mais fáceis de mudar: posso deixar de ser o "profissional da empresa X" para me tornar um "profissional da empresa Y", ou criar um negócio próprio, ou ainda decidir por um ano sabático e ficar sem ocupar por muitos meses. Posso praticar um hobby, por exemplo, a pintura e descobrir que posso ganhar dinheiro com isso e tornar-me pintor como ocupação principal. E assim posso me transformar de um sedentário em esportista, de viajante em recluso, de aluno a professor, de morador de São Paulo para morador em qualquer outro lugar do planeta. E vice versa. Tudo isso é possível, tudo tem seu custo financeiro e emocional. Mas mudar sempre é possível. A "Síndrome de Gabriela" está presente em nossas vidas, gerando uma inflexibilidade e rigidez que deve ser avaliada, e, se conveniente, modificada. A música diz assim: (...) Eu nasci assim, Eu cresci assim, E sou mesmo assim, Vou ser sempre assim (...) Em contraposição, temos o conceito budista de impermanência: nada é permanente, e nada dura para sempre. Nós tendemos muitas vezes a nos acostumarmos muito a rotinas inflexíveis e dizer que "não posso fazer nada a esse respeito", mas em geral, com uma pequena dose de ousadia podemos modificar muita coisa, buscando ser mais competente, feliz e realizado.

Sobre o Autor

Uma estudante apaixonada por administração e psicologia.

Source: <http://www.artigopt.com>