

Ana Maria Braga



19-06-2012

Life coaching

Entenda o que faz o profissional que pode mudar sua vida!

Este artigo, escrito pelo consultor pessoal Paulo Maurício, conhecido como Cari, explica o que é seu trabalho: life coaching ("treinamento de vida", em tradução literal).

Quando o ser humano teve consciência que estava vivo, começou a temer a morte. A partir deste momento, começou a sua luta pela sobrevivência de forma consciente, e não apenas instintiva. Ao longo da evolução da consciência humana, este "ser" vem tentando se tornar mais "humano", e menos animal. Para isso, migrando sua concepção de viver para sobreviver, para uma vida com mais satisfação e bem-estar.

Porém, o que vemos hoje no mundo não condiz com isso, pois temos uma sociedade que ainda pensa apenas em sobreviver e, em alguns casos, sobreviver ainda como um animal assustado. Se quisermos viver melhor, precisamos buscar algo mais consistente que nos dê motivação ampla de viver, ou pelo menos inicialmente um pouco mais de vida.

Hoje vivemos uma crise de valores e de significado, que tem nos levado a uma humanidade individualizada e solitária. Essa crise se desdobra em depressão, doenças físicas e psicológicas que desgastam o corpo e a mente. Por este motivo, vejo o life coaching como uma profissão ligada à área de saúde, pois ajuda a complementar os avanços da medicina e da psicologia em busca de uma maior longevidade, e equilíbrio das pessoas.

O life coaching, em minha opinião, deve primeiro ajudar a pessoa a achar um lugar mais confortável e verdadeiro dentro de si, e não apenas a busca externa pela sobrevivência. Num segundo momento, ajudar a pessoa a achar um propósito que motive todas as áreas de sua vida, que a fará viver de forma mais equilibrada, alegre e plena.

Coaching é treinamento, hábito e costume. O life coaching tem a função de treinar a pessoa que está disposta a melhorar sua vida, a perceber como pensa e vive, e se fizer sentido, mudar esta forma de viver e pensar. Esta mudança inicia um processo de ampliação da consciência, isto é, uma percepção mais abrangente da realidade, que com certeza muda a forma de enxergar e interagir com o trabalho, família, relacionamentos afetivos, lazer, saúde e espiritualidade.

O autoconhecimento e a espiritualidade com certeza são os fatores mais importantes deste processo. A primeira leva a pessoa a se conhecer realmente como é, e como funciona em termos emocionais, psíquicos e mentais. A espiritualidade, vista como a forma como nós relacionamos conosco, com o outro e o ambiente, permite que este conteúdo descoberto no autoconhecimento se expresse em benefício de uma forma mais saudável de ser e viver.

Tenho trabalhado como life coaching há quase 10 anos e, nesta atividade, percebi que o sucesso efetivo deste trabalho depende da competência do profissional. Mas acredito também na relação de amizade que possa ser estabelecida entre as partes. Importante lembrar que a amizade, neste contexto, entendo que seja como um respeito mútuo, com a percepção de que ambos são pessoas com defeitos e qualidades. E, eventualmente, uma delas pode estar na posição de treinador ou orientador, por estar mais apto em termos técnicos e pessoais.

Isso pode gerar alguma polêmica, mas tem me proporcionado felicidade ensinar e aprender com as pessoas que tenho trabalhado, e humanizar as relações profissionais no meu núcleo terapêutico.

Existe uma frase que diz: "Nas mãos do terapeuta está o caminho, na mente do cliente está a cura". Orientar ou treinar para a vida é um trabalho coordenado entre duas partes, de forma que possa gerar resultados eficientes, mas também relações mais humanas entre o profissional e o cliente.

Saúde e bem-estar estão diretamente ligados à nossa presença de corpo e alma na vida. Para isso, temos que saber viver, e saber viver é aceitarmos nossa humanidade com defeitos e qualidades, limites e potencialidades, e assim participar de forma responsável da grandiosidade da natureza.

Cari é coordenador e life coaching e mantém o [Núcleo Pluri](#).