

## Artigo Memória

As opiniões expressas neste artigo são da exclusiva responsabilidade do seu autor e não representam necessariamente a opinião da ICF Portugal.

---

### ***“Em jeito de memória...as vivências na minha Escola de Coaching”***

Este não é um artigo de opinião, é um artigo-memória, uma parcela de história de vida, que fala da importância de ter feito uma certificação em Coaching numa escola exigente e acreditada pela ICF.

E porque “Coaching is much more than Coaching”, senti uma vontade imensa de partilhar com o leitor o que sei de mim, um saber alimentado com as memórias do processo de aprendizagem feito na escola onde fiz a minha certificação em coaching.

Questiono-me sobre o que sei de mim...

O que sei de mim é o que me contam as inúmeras histórias de vida, é o que ficou dentro de mim depois de encerrar cada vivência.

Sei dos afetos que recebi e recebo, ... dos abraços que sempre dei e darei, ...sei do amor pelos meus pais, ...da cumplicidade com a minha irmã, ...do espaço que partilho com os meus amigos, ...sei do amor pelos meus filhos, ...

Sei da minha perseverança, da minha vulnerabilidade, da minha capacidade de me comover com coisas simples. Da minha inquietação, da minha ansiedade.

Do meu perfeccionismo, da minha necessidade de ser estimada.

Sei sentir a beleza da minha cidade e também sei que insisto em visitar os lugares que amo.

Sei que continuarei a procurar clubes e vozes de Jazz, sei que quero continuar a colecionar beijos em todas as cidades.

Sei que continuarei a dançar.

Sei dos filmes que preciso de ver, dos livros que me acompanham, da minha alegria quando visito *parques* esplendorosos.

Toda eu sou movimento, toda eu estou disponível para receber tanta beleza, tanta luz.

Sei da minha intimidade com o mar, com a areia das praias. E é das praias que trago, em jeito de memória, conchas, areia e pedras.

Sei do valor das aprendizagens feitas na escola de Coaching, da generosidade dos professores e colegas...

Partilhei memórias e sentires, e agora gostava de partilhar o meu processo de mudança pessoal. Vou apresenta-lo na forma de pergunta-resposta. É a forma de honrar as memórias ricas de vivências e aprendizagens poderosas. Memórias do que senti na escola e que deu corpo ao que sinto hoje na vida.

#### O que quero ser?

Quero ser Coach! E quero estar ao serviço de cada Coachee, mas com o rádio desligado, e sem crenças limitadoras.

Quero estar disponível para escutar, para escutar empaticamente e quero fluir nas sessões de Coaching. Quero ser *egoless*, quero ser autoconfiante. Quero oferecer e receber confiança.

Quero aceitar estar vulnerável. Quero fazer o caminho da excelência, em que cada erro será uma oportunidade de aprendizagem, em que terei mais momentos para a criatividade.

Quero continuar a servir a comunidade de coaches em Portugal e no mundo, respeitando os ritmos de cada ser humano e contribuindo para valorizar o Coaching como uma Arte maior.

O que me limita, o que me retira energia, do que tive que me libertar, que aprendizagens já não me servem?

As minhas crenças limitadoras, como o medo de falhar, e o medo de ser débil. Também não me serve a minha tendência para me preocupar, em vez de me ocupar.

Que fardos ficaram ainda por largar?

A exigência ... estou sempre insatisfeita porque podia ter feito sempre mais e melhor... (estou consciente desta dificuldade, mas ainda está em processo de ser uma aprendizagem adquirida com solidez).

Desligar completamente o rádio ainda não é automático.

Sei do poder do “silêncio” em Coaching, mas tenho consciência que o “barulho” aparece em alguns momentos.

O que aprendi e consolidado em cada dia?

A ser generosa para dar e receber.

A responsabilizar-me, em vez de me culpar.

A mostrar-me quando estou vulnerável.

A dar e receber feedback, e vivê-lo como uma dádiva.

A fazer ofertas e petições. Oferecendo o sim, e esperando o sim.

A Escutar, evitando que as minhas crenças, valores, experiências e emoções, habitem, mesmo que por um minuto, o meu espaço mental. Aprendi que sou responsável, não apenas pelo que digo, mas também por confirmar se o que disse foi o que foi “escutado” pelo outro.

Que o silêncio é uma ferramenta poderosa.

Aprendi que “olhar o outro” e a atenção ao outro são fundamentais.

Vivi a urgência de respeitar o outro para o ouvir com qualidade, dando-lhe espaço para falar dos seus pontos de vista. Respeitar o outro é ser humilde, é não julgar.

O que me energiza em cada processo?

O amor pelos meus Coachees;

Dar e receber feedback;

Sentir que fiz mais um troço da viagem;

Ter consciência que estou mais liberta nos momentos de trabalho individual e em grupo;

Os *insights* transformadores que me visitam.

Depois de passar pela experiência de estar em “presença” na escola de Coaching, partilho que “já nada volta a ser igual”.

Recordo os sorrisos e as dores, o receio de não ser capaz de ser uma boa Coach, a alegria de me ver fluir nas sessões de Coaching.

Recordo os *outdoors*. Foram momentos intensos de mudança, mudança que recebi como uma oferta, e que se instalou dentro de mim.

Sorri, dei-me, recebi, aprendi!

Aprendi que Coaching é um processo para desenhar futuro;

E de acordo com Echeverría, os Coaches são facilitadores da aprendizagem. A tarefa fundamental do Coach é precisamente a de facilitar a identificação e a dissolução dos obstáculos que limitam a ação e a aprendizagem.

E aqui declaro que QUERO CONTINUAR A TRABALHAR PARA CHEGAR Á EXCELÊNCIA porque os Coachees merecem, porque eu também mereço.

*Agradeço*

*Aos responsáveis da empresa onde trabalho por terem acreditado no Programa de coaching, por terem confiado em mim, por acreditarem que o coaching iria contribuir para que as pessoas sentissem que na vida é possível ter uma atitude humanizada e vencedora.*

*Aos meus mestres e aos meus coachees, a todos os que partilharam comigo os seus saberes, e que me ofereceram a possibilidade de ter um olhar mais abrangente e disponível sobre esta temática que me enche a alma.*

*Aos meus amigos, que amo muito, companheiros de conversas, de loucuras, de passeios, aventuras, música, imprevistos, gargalhadas e algumas dores.*

*Aos meus familiares, que me ajudaram a criar esta identidade guerreira. Aos meus filhos, os meus amores, os meus criativos, os meus pilares. Dei-lhes vida e deram-me vida. Ao António, meu companheiro, que esteve sempre ao meu lado nesta aventura pelas terras do saber.*

*E ao meu Pai, o meu Farol para a vida, ao meu Pai que me abraça sempre, mesmo fisicamente ausente, e que me ofereceu esta força anímica.*

Maria Helena Anjos

---

#### Sobre a autora



É Mestre em Psicologia Clínica e tem formação em Grupanálise. É credenciada como PCC em Executive Coaching e certificada em Team Coaching. É Mentor Coach.

A sua relação com o Coaching tem 17 anos e tem como pilares o continuar a aprender a arte de fazer-acontecer, assim como criar condições para honrar tudo o que o coaching lhe ofereceu. Esta é a sua intenção quando começa e quando acaba cada dia.

É coordenadora da Equipa que integra o Programa de Coaching interno dos CTT, um dos ex-libris da empresa, onde é facilitadora de processos de executive coaching – Individual, Team Coaching e Group Coaching.

Tem mais de 6000 horas de prática Coaching.

É co-autora do livro “Coaching, ir mais longe cá dentro”.

Tem dois filhos criativos, dois gatos persas e uma forte vontade de viver em movimento.

Sempre com amigos. Sempre junto do mar.

E quer continuar a viver com esta alegria de contribuir para um mundo mais humanizado.