

# O Coaching e a Imprevisibilidade

Lina Silveira, Coach e Membro ICF PT

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

---

Sendo o coaching uma atividade que lida e se centra em pessoas, e partindo do princípio de que cada ser humano é único, a imprevisibilidade é a primeira certeza e o maior desafio que se apresenta a um coach. Já Hilda Hilst, com a sensibilidade própria de uma artista, afirmava que “o ser humano é o mais imprevisível dos animais”.

A própria etimologia da palavra - *in-previsível* - aponta-nos para algo que não é visível à partida, para algo que é impercetível, novo, inesperado. A imprevisibilidade traz experiências positivas, negativas e interessantes. Seja qual for o resultado ou a perspetiva através da qual a analisemos, o certo é que nunca podemos ficar indiferentes face a uma situação imprevisível.

A imprevisibilidade coloca-nos frente a frente face ao medo, à mudança, ao erro e ao desconforto. Quatro sensações associadas (muitas vezes injustamente) a um paradigma negativo, mas que na realidade são fases necessárias e desejáveis no coaching e na vida. O medo pode e deve fazer parte da nossa vida (desde que não nos paralise face às situações) porque mostra a fronteira dos nossos limites, do desconhecido, dos desafios. É a medida do que está para além do que é conhecido e controlável, do que não nos é familiar. O medo vem quando algo imprevisível acontece, como, por exemplo, ter de fazer uma apresentação perante um grande auditório ou fazer uma sessão de coaching numa língua que não dominamos inteiramente. Face ao medo podemos avançar ou recuar, mas acima de tudo temos de saber lidar com ele.

A mudança também está no campo do desconhecido, do que não é previsível à partida. Pode ser intimidatória. Todavia é, na realidade, a única certeza com que podemos contar: uma constante inerente à vida. Num processo de coaching, a mudança é muitas vezes o ponto B, o ponto de chegada, o objetivo final para o qual se inicia um processo. Este ponto B pode, no entanto, mudar, nomeadamente devido a descobertas imprevisíveis que vão acontecendo ao longo do processo. É um desafio que propomos ao nosso coachee: para que se lance a algo que ainda não é visível e no qual também temos de embarcar, enquanto coaches, numa caminhada imprevisível, mas desejada.

A imprevisibilidade está igualmente ligada ao risco de errar. O erro deve ser um meio para se atingir um fim no coaching. É no erro que encontramos as respostas certas que nos fazem evoluir na nossa aprendizagem enquanto “artesões de coach”. Pela exposição ao que não é previsível arriscamos errar. É esse, no entanto, o caminho que nos faz avançar enquanto coaches e que nos permite assimilar novas aprendizagens. Errar é desejável, e pelo erro aprendemos e evoluímos. Se sentirmos que nunca erramos então o nosso processo de aprendizagem não se faz. É positivo chegar ao fim de uma sessão e pensarmos que faríamos

algo diferente, porque ao termos a consciência da melhoria de que somos capazes já estamos a ser melhores coaches. Quem nunca teve dúvidas sobre o seu desempenho num processo ou numa sessão em concreto? Isso são sinais de desejo de evolução, positivos.

Isto leva-nos ao desconforto, que é a fase necessária da aprendizagem, em que somente a viagem ao que não nos é confortável e conhecido nos permite integrar novos conceitos e experiências. O desconforto é a reação natural ao que não conhecemos e a fase necessária para alcançar o conhecimento e a experiência (imprescindível para crescermos e sermos cada vez melhores coaches). Isto acontece frequentemente quando nos damos conta de inconsistências e contradições relativamente a pensamentos, crenças e juízos (nossos e/ou dos coachees). E, muitas vezes, é através da passagem pelo estado de desconforto que levamos o coachee à mudança desejável. É também no desconforto que devemos encontrar o combustível para crescermos enquanto coaches.

O coaching vive à margem da imprevisibilidade e é assim que deve ser. O coaching, mais do que uma carreira profissional, surgiu na minha vida como uma verdadeira e constante exposição à mudança, que se passa em nós e nos coachees que nos procuram. É um compromisso de sermos geradores e fontes de mudança. Por isso temos de abraçar a imprevisibilidade e tudo o que ela contém, na nossa vida, para sermos coaches. Para conseguirmos incorporar em nós a imprevisibilidade temos de aceitar e desejar, sem medos, a mudança, a aprendizagem e o risco constante de errar e todas as consequências que daí advêm, sejam dos coachees ou da nossa própria vida. Só ao dar um passo em frente conseguimos acompanhar e inspirar os nossos clientes a avançarem para além do horizonte presente, visível, previsível, com os olhos postos num futuro extraordinário.

Lina Silveira, Coach

#### **Sobre a Autora:**



Politóloga de formação académica e coach por convicção, Lina Silveira conta com uma experiência transversal e internacional com passagem em países como Itália, Bélgica, Uganda, Angola, Israel, Suíça e Senegal. Depois de alguns anos dedicada essencialmente à área política e ao mercado internacional decidiu parar e repensar o seu propósito de vida. Esta foi a forma como o coaching apareceu, como uma resposta que juntou a experiência profissional ganha até aí aos seus anseios pessoais para o futuro. Esta decisão passou por uma certificação formal na Escola Europeia de Coaching, em Lisboa, e consubstanciou-se no desenvolvimento de uma atividade profissional a nível internacional, na Bélgica, onde reside a tempo parcial, e também em Lisboa, no Porto e nos Açores (é a primeira e única coach federada dos Açores). Disponibiliza serviços de coaching executivo, essencialmente na área de desafios relacionados com a mudança, adaptação a um contexto cultural diferenciado e a culturas empresariais internacionais. Fundadora da PIC – Progress Innovation and Change, Lina Silveira, para além de ser coach, é ainda consultora em política regional, comunicação empresarial e junto das instituições europeias.

#### **Contactos:**

[ls@piccoaching.com](mailto:ls@piccoaching.com)

Skype: lina\_silveira

Tlm Belga: +32 491 52 89 47

Tlm PT: 917475843