

Decifrar comportamentos

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 23 Novembro 2016 00:00



No meio de uma sessão de Coaching com uma atleta, estávamos a trabalhar na necessidade que ela tinha em fazer as coisas com perfeição.

Ela mesmo sabendo que a perfeição não existe, achava que errar era a pior coisa do mundo, e martirizava-se muito quando isso acontecia. Por outro lado achava que fazer as coisas bem era simplesmente normal, então não festejava.

Isto fazia com que ela se sentisse ansiosa, e com medo de errar, resultando num desempenho abaixo do seu potencial.

Antes de dizer o que fizemos para ultrapassar esta situação, há uma coisa que todos precisamos de entender: Todos os comportamentos têm uma intenção positiva, ainda que esta intenção seja inconsciente.

Ou seja, todos os comportamentos que temos, ainda que pareçam inadequados, servem para algum tipo de ganho, mesmo que não nos apercebamos.

Por exemplo, se alguém grita com outra pessoa, pode ser com a "intenção positiva inconsciente" de se fazer ouvir, ao sentir que ninguém lhe dá atenção suficiente.

Se alguém fala constantemente do mesmo problema que tem com a mãe, pai, filho, esposo ou esposa, pode ser com a "intenção positiva inconsciente" de ter algum tipo de relação com essa pessoa.

Decifrar comportamentos

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 23 Novembro 2016 00:00

Acontece especialmente quando não sabemos como nos relacionar/comunicar com a pessoa em questão, então encontramos outra forma de estar ligados a ela.

Se alguém rouba, pode ser com a intenção de querer simplesmente alimentar-se, ou de inconscientemente ter alguma necessidade de adrenalina.

A questão aqui é que o inconsciente é isso mesmo.. Inconsciente! E às vezes encontra formas pouco saudáveis de satisfazer as suas necessidades.

Voltando à sessão com a atleta, e ao peso da responsabilidade e perfeição que ela carregava, a minha pergunta foi: "O que é que ganhas com esse peso?"

Ela respondeu rapidamente: "Nada! Eu sei que não ganho nada...!"

Eu expliquei que todo o comportamento tem uma intenção positiva, ainda que inconsciente.. E pedi para ela pensar durante uns segundos antes de responder da próxima vez:

"O que poderás estar a ganhar com esse peso?"

Silêncio.... Os olhos dela procuravam uma resposta na sua memória e na sua imaginação... Olhavam para cima, para os lados...

Ela respondeu: "Acho que é esse peso da responsabilidade e da necessidade de perfeição, que me motiva a ser melhor... Que me faz treinar mais."

Eu: "Como se fosse um combustível?"

Decifrar comportamentos

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 23 Novembro 2016 00:00

Ela: "Sim, exato!"

Aqui encontramos a chave que abre a porta para um novo comportamento, que é encontrar a motivação comum entre o comportamento que queremos eliminar e o que queremos implementar.

Eu: "De que outras formas podemos dar-te combustível, de uma forma saudável?"

A partir destas respostas começa o trabalho de substituição de comportamentos.

Aconselho a substituição e não a eliminação, senão ficamos sem nada para suprir a necessidade que o comportamento estava a suprir. É assim que os velhos hábitos tendem a voltar.

O próximo comportamento que vejas que tem uma aparência negativa, em ti ou em alguém, lembra-te:

- Todo o comportamento tem uma intenção ou um motivo positivo.
- Ninguém é desajustado. O nosso sistema é tão perfeito que arranja sempre formas de se ajustar às nossas necessidades.
- Não tentes eliminar o comportamento de uma pessoa, ajuda-a, se ela quiser, a substituir por outro mais saudável, que supra a mesma necessidade.

P.S. Os dados da sessão relatada tiveram o devido consentimento da atleta envolvida.

Nádia Tavares
Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253