**Flávio Resende**
Jornalista, coach, e pós-graduando em Coaching Ontológico, pela Homero Reis & Consultores.

# O poder das escolhas

É comum ver aspessoas reclamarem dos resultados obtidos na sua vida pessoal, profissional ou amorosa como se tudo não passasse de mera coincidência do destino. Seríamos, então, predestinados a viver as nossas histórias tal como elas se desencadeiam, ou as construímos dia após dia, a partir das escolhas que fazemos? Por que, afinal, é tão difícil escolher? Faríamos escolhas diferentes se, no momento de tomada de decisão, elas chegassem em fases distintas de nossas vidas? Estes são alguns dos questionamentos que me faço quando o assunto em questão são as escolhas.

O *Coaching* nos ajuda a entender esta equação, de que não é porque sempre foi de um jeito a nossa vida que devemos ou precisamos continuar fazendo da mesma forma. Em termos práticos, costumamos afirmar que é, efetivamente, impossível colhermos "melancia" se passamos a vida inteira plantando "mamão".

Repare que neste contexto não existe um certo ou um errado. Ninguém afirmou que melancia é melhor do que mamão. Simplesmente, acabamos por obter um resultado, quando o nosso anseio é por outro. E isso de algum modo nos torna infelizes ou incompletos (se é que a completude existe).

É aí que entra o *coach*, profissional que tem como objetivo levar o *coachee* (a pessoa que se submete à intervenção de *Coaching*) à reflexão sobre como é possível fazer diferente para atingir os resultados esperados. Ou seja, o movimento é o de desconstruir os paradigmas, remodelando e experimentando novas possibilidades de atuação.

Inexoravelmente, ao longo da vida, passamos por situações em que somos confrontados a fazer escolhas que podem alterar o rumo de toda uma trajetória.

Quando ainda adolescentes, por exemplo, escolhemos o curso superior que vamos estudar, e isso pode determinar vários campos de nossas vidas. Estaríamos aptos a fazer escolhas de tamanha importância, sem a maturidade necessária? Se fizermos a escolha errada, teremos volta?

O temor em decidir está diretamente relacionado com a importância e com o possível impacto que a decisão poderá ter na vida de uma pessoa. Em geral, são situações que geram dúvidas e incertezas. Mas, afinal, como decidir sobre coisas tão relevantes? E se não for a melhor decisão? E se eu me arrepender?

Escolher implica, necessariamente, em abrir mão de alguma coisa, na expectativa de ganhar outra. E, portanto, não temos como saber qual é a melhor opção. Não há uma fórmula mágica que nos garanta o que dará certo ou não no futuro. E quase sempre essa incerteza é motivo de angústia e ansiedade.

Há também quem prefira culpar o outro ou o destino. Como consequência, o resultado pode acabar sendo muito diferente daquele que gostaríamos, gerando ainda mais frustração. E o pior: não somos capazes de perceber o quão responsáveis fomos por isso. Afinal, tudo é escolha – inclusive, quando ficamos inertes frente aos estímulos e, sobretudo, quando permitimos que alguém faça a escolha por nós.

O caminho, então, talvez seja perceber que mesmo quando preferimos não decidir nada uma decisão já foi tomada: a de não se comprometer. A questão é que não percebemos que realizamos, muitas vezes, esse mecanismo de fuga.

Em resumo, vivemos num mundo repleto de riscos, onde nunca teremos a certeza se nossas escolhas serão as mais adequadas. E nos posicionar talvez possa implicar em trilhar caminhos, no mínimo, mais honestos com nós mesmos. b