



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n°32

Ciclos da vida: ganhos e perdas

Uma das expectativas das pessoas é que as coisas boas da vida durem muito. E que as ruins acabem logo, ou nem apareçam. Mas... a vida não é assim.

Quando a fase infantil da criança chega na adolescência, um ciclo termina e outro começa. Entre os ciclos há uma zona de transição, onde o que usual se encerra e o novo ainda não chegou totalmente. E tantos outros ciclos acontecem na vida, do solteiro para o casado, da universidade à vida profissional, do trabalho à aposentadoria, da idade madura à velhice.

A vida pode nos preparar surpresas, que podem alterar ciclos, como um divórcio, um acidente, uma doença grave ou o emprego perdido, demandando adaptações às novas realidades.

Quando um ciclo termina, ele termina! Parece óbvio, mas muitas vezes as pessoas se apegam ao ciclo que terminou e não ingressam no novo. É precisoabençoar o que passou, que cumpriu seu papel, e abraçar o novo, ingressar totalmente. Se precisamos de roupas novas, é preciso abrir espaço no armário, descartando roupas que já saíram de moda ou que não usamos mais. Mas, na hora de descartar, velhas lembranças veem à tona e tornam esse processo de desapego bastante difícil.

As organizações são seres vivos, também passam por ciclos. O NPI – Nederlands Pedagogisch Instituut define três ciclos: pioneiro, diferenciação e integração. Isaac Adizes define ciclos parecidos. A psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, a partir de sua vivência com doentes terminais, definiu cinco fases que ocorrem nas perdas: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Os bens materiais também têm seus ciclos. Notebooks, aplicativos e smartphones envelhecem (às vezes rápido demais...), a casa que abrigava filhos tornou-se grande demais para casais idosos, ou a viuvez deixa a cama grande vazia.

A promoção ou o aumento salarial que não veio pode gerar um novo ciclo de buscar emprego, melhorar o desempenho ou o marketing pessoal. Um contrato de consultoria que não foi aprovado pode levar a rever a abordagem comercial. A nota na prova que veio abaixo do esperado pode levar a um ciclo de estudar mais. Em que ciclo você está? Você pratica o desapego? Como lida com as perdas? Não perca seu propósito e se precisar, peça ajuda.



Gustavo G. Boog é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas e cursa o 5º ano de Psicologia. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br

*Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas.
Em nosso site está disponível a coleção completa do Mind News*