

Círculo de Influência

Tenho mais algumas coisas que podem ajudar a Sandra e a você para melhorar o Círculo de Influência.

A ideia é não deixarmos escapar essa vontade de querer focar mais nas coisas que fazem sentido para nós. Então vamos ver outras ações que podemos fazer e então vamos ajustando conforme surgirem oportunidades. Flexibilidade é a chave do negócio. Digo isso porque se não a Sandra pode achar que tudo isso se trata de uma receita mágica e que se ela pular uma das etapas pode perder o sentido das coisas.

Nossa vida começa pela infância, quando somos totalmente dependentes dos outros. A Sandra, assim como nós, precisava de cuidados, orientação, alimentos, era sustentada por outras pessoas. Sem este apoio, provavelmente viveríamos pouco tempo ou não nos desenvolveríamos da melhor maneira possível.

Depois, gradualmente com o passar dos meses e dos anos, nós ficamos cada vez mais independentes - física, mental, emocional e financeiramente - até chegarmos ao ponto em que conseguimos tomar conta de nós e assim nos tornamos confiantes e pessoas seguras.

Se formos mais para trás um pouco, podemos perceber que o desenvolvimento da nossa eficácia pessoal e interpessoal passa por algumas fases. Conforme vamos amadurecendo, passamos pelo processo *Continuum* da Maturidade, que passa da **dependência** para a **independência** até alcançarmos a interdependência.

E é aí que descobrimos que a nossa vida tem a ver com o nosso relacionamento com os outros, pois a vida humana se caracteriza pela interdependência.

Neste momento, Sandra começa a pensar em algumas coisas: “você tem que tomar conta de mim”, “você não fez a coisa certa”, “você não fez a coisa certa”, “a culpa é sua.”

O que esse tipo de frase tem em comum? Elas se referem sempre ao outro. No Continuum de maturidade, a dependência é o paradigma do você.

Agora quando a Sandra diz: “eu sei fazer isso”, “eu sou a responsável”, “eu tenho certeza”, isso está relacionado com a Independência, que é o paradigma do eu.

E por último, a interdependência é o paradigma sobre nós. “Nós podemos fazer isso”, “nós podemos cooperar”, “nós vamos unir nossos talentos e habilidades para juntos criarmos algo maior.”

Mas o que tudo isso tem a ver com o nosso curso? Bom, se a Sandra não entender a importância da dependência, independência e da interdependência também as chances dela ser uma boa líder, por exemplo diminui. Porque o líder de verdade não diz que o outro errou ou que apenas ela errou (embora reconhecer nossas falhas seja importante), nesse caso tem que ter uma visão do todo.

Se a Sandra chega num ambiente da empresa, por exemplo, e alguém a trata bem, perguntando como foi o final de semana dela, ela se sente bem. Mas quando acontece o contrário, ela assume uma postura defensiva. Então percebe que as pessoas reativas constroem sua vida emocional em torno do comportamento dos outros, permitindo que a fraqueza alheia a controle.

E isso é saudável? Não. Imagina como é difícil para a Sandra conviver num ambiente onde ela não se sente bem-vinda?

O que a Sandra pode fazer é quando ela perceber que vai se deixar levar por sentimentos (eles não gostam de mim), circunstâncias (perdi meu emprego, e agora?), condições (preciso descansar, mas tenho que estudar muito) e ambiente

(nasci e cresci aqui, não tem muito o que fazer). A ideia é que a Sandra continue a ser influenciada pelos estímulos externos, sejam eles sociais, físicos ou psicológicos. Mas a resposta aos estímulos, sejam eles conscientes ou não, é uma escolha ou resposta baseada em valores.

Algumas coisas pode parecer estranho, mas lembre-se que o tudo que é novo ou desconhecido pode gerar incertezas e a ideia destes exercícios é provocar reflexões para lidarmos de forma diferente com situações do nosso cotidiano.

Frases reativas: Durante um dia inteiro, preste atenção à sua linguagem e à linguagem das pessoas ao seu redor. Com que frequência você usa e escuta frases reativas como “se eu pudesse”, “não posso” ou “tenho de”?

Reação proativa: Identifique uma situação provável de um futuro próximo em que, baseado em sua experiência passada provavelmente se comportará de modo reativo. Exemplo: Meu chefe me chamou para conversar na sala dele mais tarde (lá vem bronca, será que vai me mandar embora?). Agora reveja a situação focando no seu Círculo de Influência. Como reagiria proativamente? Recrie a experiência na sua mente mas com foco naquilo que depende de você. Ser chamada na sala do chefe nem sempre pode ser sinônimo de bronca, pode ser que ele precise falar com você, te dar um feedback também.

Problema: Agora escolha um problema do seu trabalho ou da sua vida pessoal, que seja frustrante. Em seguida determine se é um problema direto, indireto ou fora de controle. Por exemplo: queria ter mais tempo para estudar. Essa frase é reativa. Então vamos transformá-la em proativa: tenho que ter mais tempo para estudar. Agora identifique o primeiro passo que você pode dar no Círculo de Influência para resolvê-lo e dê este passo. Exemplo: Tenho que ter mais foco, avaliar tudo o que tenho para fazer e priorizar.

Foco no agora: Sempre procure resolver problemas sem ficar remoendo o que já passou. Algumas dicas: Defina o problema (o que ele é, exatamente?). Decida o que precisa ser feito para resolver a situação e como fará isso. Bote a mão na massa.

Preparado? Tente o teste de proatividade de 30 dias. Tome consciência da mudança no seu Círculo de Influência e veja o quanto as coisas podem melhorar para você.