

METÁFORA DA GAIVOTA®

Coach: “Fique bem atento/a a minha voz, concentrando-se no timbre, na maneira de falar. Agora, você percebe no **olho esquerdo a palavra paz** (repete) e no **olho direito a palavra liberdade**. E agora, você consegue ver as duas palavras ao mesmo tempo e as duas vão se fundindo e **após se fundirem elas viram uma gaivota**, uma linda e bela gaivota que voa, voa... (repete) E você está focado/a nessa imagem e a gaivota vai voando ...”.

CENÁRIO 1 – ESTADO ATUAL

Ilha pedregosa com chuva, nuvens, vento, tempestade e raios.

Insira a gaivota que voa com dificuldade no seu dia-a-dia. Jogada contra os penhascos contra o vento (obstáculos do dia-a-dia); jogada contra outras gaivotas (problemas de relacionamento); vento e ondas revoltas tentam engolir a gaivota quando ela está pescando (buscando provisão); o mar por ser revoltado não é claro, por isso ela precisa mergulhar muitas vezes para pegar um pequeno peixe (provisão limitada).

OBS.: quando o/a coachee é uma pessoa assalariada, insatisfeita com sua remuneração, agrega-se o seguinte cenário: piscina de pedra onde a gaivota come moluscos salgados e ruins. Mora numa toca, num ambiente frio e suas penas estão molhadas e úmidas (sofrimento, inadequação, despreparo e condições adversas).

ESTADO EMOCIONAL

Tristeza, solidão, medo, insegurança, despreparo, raiva, mágoa, preguiça.

OBS.: Cuidado para não ser detalhista demais ao ponto de a pessoa não se ver como a gaivota. O/A coachee preenche o que está faltando.

CENÁRIO 2 – METAS E OBJETIVOS

A gaivota pede a Deus mudança, chorando e implorando. Ela ouve a voz de Deus dizendo: “vem, vem para o alto que Eu vou te mostrar.” (repete várias vezes).

A gaivota dorme chorando, enquanto pede a Deus uma mudança. Acorda no meio da noite e pensa em sair da toca, mas quando vai sair, o medo impede que ela vá. E porque ela não foi ela volta para a situação do passado.

Depois de alguns dias, ela pede novamente mudança a Deus, pois ela não quer aquela vida, e dorme chorando. Acorda mais uma vez no meio da noite, mas dessa vez ela sai sem pensar e vai feliz voando e não se importa com os desafios porque ela sabe qual é a sua missão, e voa horas e horas (ela está pagando o preço da mudança), fazendo o que nenhuma outra gaivota fez até então, voando 1, 2, 3, 4, 5, 6 horas. Até que chega a 7ª hora e uma fresta se abre no céu e ela vê o azul do céu e o céu vai se tornando todo azul. Nunca perde a perspectiva da voz, até que ela vê um brilho intenso e ofuscante, e ela sabe que é Deus. O brilho vai aumentando, aumentando... e quando o brilho desaparece ela vê uma linda e grande águia prateada, que é o Deus das aves.

A águia, o Deus das aves diz: “você veio para o alto com coragem e bravura, você pagou o preço e agora eu vou te mostrar o caminho.” (repete várias vezes) (quem trilha o caminho é a pessoa – autorresponsabilidade). A águia mostra a ilha e diz: “olha, olha bem! Olha com teu coração, olha com a tua alma, olha bem!”

A gaivota diz: “mas eu vim daí...”. Então, ela vê a ilha separada por uma cordilheira – de um lado o ambiente revolto, do outro lado o paraíso, céu azul, brisa suave, mar transparente e repleto de peixes, areia branca, rios de água doce.

A águia diz: “vai é a tua promessa, vai é a tua promessa!”

A gaivota vai como um foguete/uma bala de canhão, foca, não pensa, está determinada, segue destemida e corajosa, com bravura e fortaleza! E mesmo tendo que enfrentar a tempestade para chegar do outro lado da ilha, ela não liga e segue vencendo todo desafio.

CENÁRIO 3 – ESTADO DESEJADO

E quando chega, abre as asas e voa suavemente; o sol aquece e seca suas asas; ela olha para o mar e vê o mar azul, repleto de peixes; ela voa lado a lado com outras gaivotas sem se bater, apenas encostando as asas suavemente. E ela usufrui daquele momento; ela mergulha no mar e traz com ela três peixes – o primeiro ela dá, com o segundo ela se alimenta e o terceiro ela guarda para o futuro. E ali, ela é a gaivota mais feliz do mundo...!

Então segue para o outro lado da ilha para buscar o seu clã (família) ou parte dele. E lá chegando, diz o que viu do lado paradisíaco da ilha e convida o seu clã (família) a ir com ela, mas entende e respeita os que não querem ir. Mas os que foram com ela, esses viram o paraíso e ficaram gratos pelo convite.

Ela constrói o mais lindo ninho de todos (que pode ser construído sozinho ou com outras gaivotas). Ali elas se multiplicaram/procriaram e viveram a liberdade e a prosperidade, felizes para sempre. (Repete várias vezes de forma bem suave).

COMANDO DO COACH PARA A FINALIZAÇÃO DO EXERCÍCIO:

“Respire fundo, mexa as mãos suavemente, mexe suavemente a cabeça, os ombros, os pés, respira profundamente, respira novamente e vai voltando para o aqui e agora (voz forte). E quando eu contar até 5 você volta. 1- _____, 2- _____, 3 - _____, 4- _____, 5 – fulano (coachee). (Cura, sucesso, liberdade, foco, paz, vitória, coragem, segurança, provisão, prosperidade, etc.).