

Um diálogo entre Coaching e Análise Bioenergética

Monografia de conclusão do curso de Formação e Especialização Clínica em Análise Bioenergética do IABSP. Orientador: Maria Ercilia Rielli

Banca Examinadora Leia Maria de Mora Cardenuto Sônia Calil

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos amigos terapeutas que me inspiraram, às lições da vida que me mostram diariamente que o caminho verdadeiro é aquele trilhado com humildade, perseverança, inteligência, equilíbrio e, claro, amor.

Agradeço ao grupo da Bioenergética, equipe e professores talentosos e amorosos, colegas e amigos inesquecíveis.

Agradeço às pedras do caminho que nos fazem crescer e trabalharam minha musculatura para seguir adiante, aprendendo, aprendendo e aprendendo.

RESUMO

O tema escolhido busca elucidar como a Análise Bioenergética pode contribuir para o desenvolvimento de um processo de *Coaching*.

Com este objetivo, a técnica de *Coaching* e alguns conceitos são apresentados para explicar seu funcionamento e buscar caminhos viáveis para um diálogo com a Análise Bioenergética.

Após a exposição da técnica de *Coaching*, o estudo compara alguns aspectos conceituais entre as duas linhas para averiguar como a Análise Bioenergética pode ser aplicada na técnica.

Chegando ao fim do trabalho, a Análise de Caráter e aplicação de exercícios corporais são abordados como as possibilidades encontradas para contribuir no processo de *Coaching*.

ABSTRACT

The theme seeks to elucidate how the bioenergetic analysis can contribute to the development of a coaching process. With this objective, the Coaching and some concepts are presented to explain its operation and seek viable ways for a dialogue with the bioenergetic analysis. After exposure of the technique of coaching, the study compares some conceptual aspects between the two lines to find out how the bioenergetic analysis can be applied in the art. Nearing the end of the work, character analysis and application of physical exercises are discussed as possibilities found to contribute to the coaching process.

1 Inspiração

INTRODUÇÃO

A missão de escrever uma monografia de conclusão de curso nos é dada no início da nossa jornada, mas para a definição do tema é preciso tempo, aprendizado, maturidade e profunda afinidade com o assunto escolhido.

Logo no início, vários temas e algumas boas opções são destituídas mostrando que a caminhada ainda trará surpresas e novidades.

Na minha experiência, afirmo que como na proposta da Análise Bioenergética, coração e mente devem estar juntos e alinhados na definição do tema, fluindo e conversando ativamente num encontro prazeroso de ideias, estudo, pesquisa e inspiração.

A escolha do meu tema foi construída na experiência vivida nos cinco anos de IABSP. No começo de 2008, a descoberta da terapia Lowen e Reich foi uma grande paixão que me impulsionou a mexer nos porões da minha alma, o início de mais um processo de mudanças e autoconhecimento.

A apresentação dos caracteres e o intenso relacionamento com o grupo trouxeram muitos desafios emocionais e permanecer na estrada foi tarefa muitas vezes difícil.

Aos poucos fomos aprendendo sobre nossas defesas, conhecendo histórias de vida e a compreensão da missão terapêutica foi ficando mais clara e cheia de responsabilidade.

Creio que todo terapeuta é um cientista da alma, aberto para ser a experiência viva do que é examinar medos, angústias, dores e feridas, um convite à sombra.

Em alguns momentos nos perdemos no emaranhado do nosso ser, mas o desenrolar da nossa história nos permite dar passos em direção ao outro e visitar novos lugares ainda desconhecidos dentro nós. Mudamos, superamos barreiras e aceitamos ir além.

O terapeuta como todo ser humano falível, abraça sua própria alma para poder abraçar um pouco mais a porção humana no outro.

Tantas palavras sobre a obscuridade para afirmar que o terapeuta também é clareza, é gozo e alegria; porque quem aceita visitar a escuridão aumenta sua sensibilidade à percepção da luz e no final das contas o que todos nós buscamos, médicos de alma ou não, é ascender o amor que carregamos.

Sentir amor fluindo, de dentro para fora, de fora para dentro. Aquele que consegue pulsar na energia do amor é capaz de descrever o que é felicidade.

É neste sentido, que cada um no seu ritmo, desenha sua caminhada no planeta Terra. Assim penso.

1.1 O Encontro



O casamento com a Bioenergética estava consumado, mas o olhar curioso para diferentes técnicas trouxe mais desafios.

Em 2010, percorrendo a estrada das delícias e dissabores terapêuticos, depois de um processo de Constelação com o Frank Gallenmüller, minha alma fervilhava por mais mudanças e ampliação de conhecimento.

Durante o workshop, encontrei uma consultora que me colocou a par de um curso de formação de *Coaching*, muito conceituado, que ocorria anualmente, no verão do hemisfério Norte, em Vancouver, no Canadá.

Conversamos bastante sobre a técnica e nosso encontro aguçou minha vontade de fazer uma formação em *Coaching*.

O processo com o Frank mexeu profundamente comigo e fui tomada por uma angústia de não conseguir mais manter a vida que levava.

Na ocasião, trabalhava numa agência de comunicação, uma das maiores do Brasil e estava em pleno crescimento profissional, num cargo de liderança, mas muito infeliz com meu trabalho, pouco realizada e motivada.

Acordava de madrugada e não conseguia dormir pensando em tomar decisões para sair daquele cenário de angústia e descontentamento. Neste contexto, tomei a decisão de passar um período sabático em Vancouver no Canadá com o objetivo de estudar *Coaching*, aprimorar o inglês e viver um momento especial de inspiração com a vida e toda a riqueza de que ela oferece; pessoas, paisagens, diferenças culturais, desafios e crescimento.

Para viver este momento, com coragem, pedi desligamento do trabalho e fui atrás de mais uma etapa da minha vida.

A experiência em Vancouver foi riquíssima.

No primeiro mês na cidade, me preparei para a formação estudando inglês diariamente numa escola de idiomas.

Em julho, as aulas começaram e foi um grande desafio aprender uma técnica nova em outra língua, ministrada por uma canadense, com alunos do mundo todo, com diferentes perfis profissionais, bagagens de vida e culturais.

Mergulhei no intenso processo de aprendizagem da nova técnica e na minha bagagem, o olhar da terapeuta bioenergética em formação notou a grande participação corporal, mas não aprofundada, na metodologia aplicada no *Coaching*.

E a participação do corpo, mesmo que pequena, como a aplicação de um breve exercício respiratório para ajudar o cliente a se concentrar, apontaram para o questionamento de como as técnicas e conceitos da bioenergética poderiam ser aplicadas no *Coaching*.

Assim surgiu o trabalho que apresento, do encontro de duas linhas inspiradoras e que buscam, entre tantas coisas, o desenvolvimento de qualidades e de caminhos que expressem o brilho pessoal de cada um.

O ingrediente catalisador da escolha do meu tema foi a abertura que o *Coaching* oferece para a aplicação da criatividade – a técnica busca abrir novos caminhos na vida dos indivíduos e para isso trabalha com amplas sugestões que vão de exercícios de visualização, meditação, relaxamento, respiração e até propostas que convidam ao movimento do corpo.

O objetivo deste estudo é apontar como a Análise Bioenergética pode ser aplicada em *Coaching*, transpondo alguns conceitos e exercícios elaborados por William Reich e Alexander Lowen para a prática da técnica.

2 AFINAL, O QUE É COACHING?

A ICF (*International Coach Federation*, www.coachfederation.org) – associação que credencia e regulamenta por meio de um código de ética e um padrão curricular o exercício do *Coaching* no mundo – define o *Coaching* como “uma parceria com clientes em um processo instigante e criativo que os inspira a maximizar o seu potencial pessoal e profissional, o que é particularmente importante no ambiente incerto e complexo de hoje. O *Coach* deve respeitar o cliente, sua vida e obra e acreditar que cada cliente é criativo, inventivo e inteiro.” Segundo a ICF, a responsabilidade do *Coach* é (www.coachfederation.org):

– Descobrir, esclarecer e alinhar-se com o que o cliente quer atingir; – Incentivar a auto-descoberta do cliente; – Extrair soluções e estratégias do cliente; – Ser responsável e confiável com as questões do cliente.

Ainda baseada nas definições da ICF (www.coachfederation.org), “o processo de *Coaching* ajuda os clientes a melhorar drasticamente a sua visão sobre o trabalho e a vida, melhorando suas habilidades de liderança e desbloqueando potenciais.”

2.1 Formação em Coaching

Atualmente, as técnicas e mesmo escolas desenvolvidas e elaboradas para a boa aplicação de um trabalho de *Coaching* são inúmeras.

Em julho de 2010, participei do módulo intensivo de verão do curso ‘Arte e Ciência do Coaching’, na Erickson College (<http://erickson.edu/>), em Vancouver, no Canadá.

Trata-se de um programa de treinamento de *Life Coach* idealizado por Marilyn Atkinson, PhD e fundadora da Erickson College há mais de 30 anos, baseado no modelo desenvolvido por Milton Erickson.

O curso é reconhecido pela *International Coach Federation* e ao término dos quatro módulos o estudante precisa apresentar 25 horas de sessões ministradas de

Coaching, um artigo em inglês sobre a prática e três sessões gravadas. Se o pacote requerido é aprovado, o estudante recebe o Certificado de *Coach* Profissional, reconhecido pela Erickson College.

Em julho de 2011, retornei a Vancouver para rever os quatro módulos e tive a oportunidade de trabalhar como assistente de treinamento do módulo III.

Baseada nos meus estudos e práticas, *Coaching* é um conjunto de técnicas que apoiam o indivíduo a compreender aonde está na linha da vida, seus valores, prioridades, alinhando seus objetivos e ações com o que está dentro de si.

O processo se inicia com a reflexão dos valores reais do indivíduo, num esforço de elucidar o que realmente guia a pessoa, avaliando se o cenário atual corresponde à bússola de vida interna do cliente.

Algumas clientes chegam em busca de objetivos que acabam mudando no decorrer dos primeiros encontros.

Isso acontece porque a reavaliação de valores atualizam as verdadeiras perspectivas de suas vidas. Segundo Atkinson e Chois (2011, p. 19) no livro *A dinâmica Interna do Coaching*, quando a pessoa se entrega ao processo alcança os seguintes passos: “Se reconecta com sua autêntica missão e visão de vida; desperta seu verdadeiro mentor interior, reconhecendo sua grandeza e potencial; desenvolve relações consigo mesmo e com outros; passa a colaborar mais com os outros”.

As autoras (2011, p. 25) afirmam que ‘*Coaching* é a ciência do compromisso pessoal’, então apenas uma entrega verdadeira ao processo pode alavancar mudanças e processos.

A sessão de *Coaching*, segundo a Erickson College, é apoiada numa estrutura sequencial criada para desenvolver um diálogo transformador que acredito ser válido descrever:

→ *Rapport*: O começo do trabalho é a construção de uma ponte que leve o *Coach* até o cliente, baseada em confiança, respeito e parceria. O *Coach* deve estar totalmente disponível para o cliente e com a escuta aguçada, se mantendo numa postura neutra, não interventiva. Como numa sessão terapêutica, aqui também é reforçada a importância da criação do campo para que a troca aconteça da maneira mais livre possível.

→ *Contract*: Definição daquilo que a pessoa busca responder na sessão, o que pode ser mais produtivo se respondido numa sessão dentro do processo da pessoa. A escolha da melhor pergunta para o objetivo definido pela pessoa.

→ *Planning questions*: as questões para levantar o planejamento dão suporte à definição mais clara do objetivo e devem sempre focar o aspecto positivo. O que o cliente deseja? Como ele pode atingir seu desejo? O quanto o cliente está comprometido com o objetivo? Como ele poderá saber se o objetivo foi plenamente alcançado? Ajudam a identificar o valor do objetivo almejado na vida do cliente e o quanto ele está comprometido com o processo.

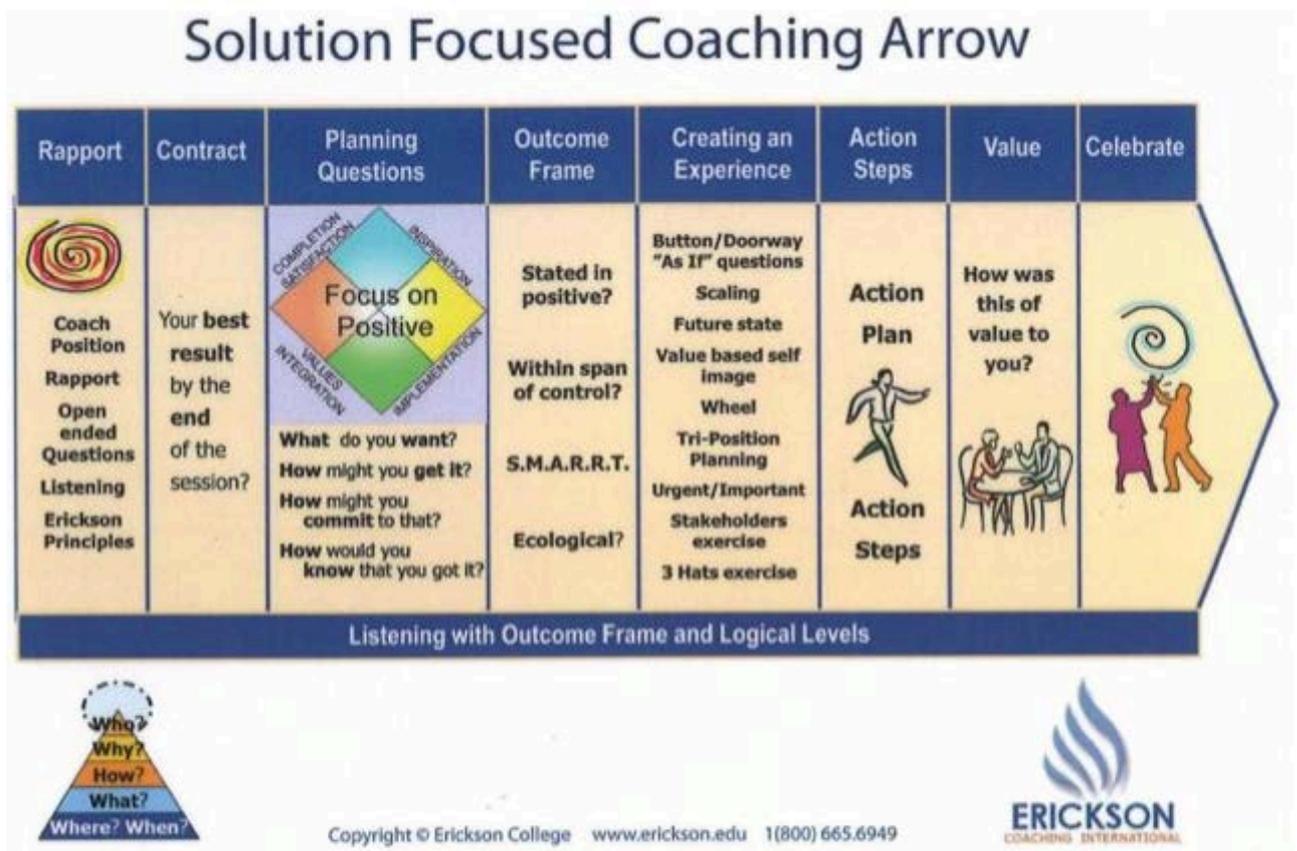
→ *Outcome Frame*: afere o que está sob controle do cliente, o que é possível e tangível neste objetivo, os aspectos e resultados positivos.

→ *Creating an experience*: uma das partes mais importantes da sessão de *Coaching*, emprega uma série de exercícios criativos que colaboram para a visualização de como a pessoa pode alcançar o objetivo, inspirando capacidades e abrindo novas possibilidades de ação.

→ *Action Plan*: assegurar que o cliente crie compromissos consigo mesmo, metas e um cronograma de finalização do processo. Se necessário, utilização de técnicas para a construção de um plano de ações para atingir o objetivo definido. O foco é essencial para esta etapa do trabalho e o esforço do *Coach* é o de manter o cliente focado na estruturação da melhor maneira de atingir seu objetivo.

→ *Value*: o *Coach* deve perguntar ao término da sessão sobre o que foi acrescentado na vida do cliente e se o encontro valeu à pena. Pedir um *feedback* da sessão.

→ *Celebrate*: celebrar com o cliente o bom resultado da sessão.



Uma vasta gama de exercícios criados e propostos estimulam questionamento sobre o que realmente importa na trajetória da pessoa, limpando expectativas alheias e entrando em contato com o que pode trazer mais satisfação e plenitude na experiência pessoal ou profissional do cliente.

No processo, a descoberta ou reativação de potenciais, o foco em resultados consistentes e a auto realização são os grandes trunfos.

2.2 Cena de cinema

Fico inspirada em descrever a seguinte imagem, imagine-se numa sala de cinema e o filme é aquele que você quer projetar na tela da sua vida. A atriz ou o ator principal é você, lá você

interpreta o melhor daquilo que você acredita ser parte do seu potencial, seja na família, na vida social ou no trabalho. Você escolhe em qual aspecto focar e segue visualizando como seria estrelar sua vida com o melhor do que você carrega.

Com este pequeno exemplo quero mostrar que o papel do *Coach* é inspirar seu cliente a buscar seus objetivos com o o seu melhor, com aquilo que flui naturalmente, promovendo mudanças na vida a partir disso, daquilo que é tangível, o possível, dentro dos recursos que o indivíduo já carrega consigo. O cliente é a fonte de tudo, o *Coach* é apenas o projetor do filme pelo qual o sujeito vai traçar sua vida.

2.3 Como funciona

A técnica de *Coaching* pode ser utilizada em diversas áreas da vida, além da aplicação no ambiente corporativo, ainda a mais conhecida no Brasil. O *Coaching* é um conjunto de ferramentas e exercícios que foram criados para apoiar processos de transformação verdadeiros.

Na prática, o *Coaching* busca abrir caminhos na vida das pessoas, avançar em áreas que nos parecem difíceis e desafiadoras, tirar o sujeito da zona de conforto e impulsioná-lo a identificar e aplicar seus potenciais com maior intensidade.

A matéria prima do *Coaching* é a paixão e a tarefa é desvendar um propósito apaixonante na vocação de cada um. A lição de casa começa com o próprio *Coach* em formação que deve fazer um trabalho reflexivo, estar alinhado com seus valores e em busca de viver sua verdade interior conforme Atkinson e Choís (2011, p. 29) descrevem. “[...] toda paixão se torna verdadeiramente original à medida em que a perseguimos, porque nos engajamos com ela com todo nosso ser e nos tornamos vivos neste engajamento.”

Para inspirar pessoas, o *Coach* precisa primeiramente exercitar seu próprio caminho, ‘despertar o mestre interior’.

Com que frequência você se concentra em ser o que quer ser, fazer o que realmente lhe inspira ou experimentar os resultados que você sabe que pode produzir?

Com que frequência suas ações diárias se alinham com quem você realmente é? Quão completamente vivo você vive, em seus próprios termos? Quão concentrado, direto e claro você está ao fazer escolhas que sirvam os melhores e mais altos valores para si mesmo e para outros? Quão engajado e feliz você está a cada momento, não importando onde esteja ou o que esteja fazendo?

Qualquer que seja sua vida, as respostas a essas perguntas definem quão poderosamente você joga o jogo da vida. Isso também tem um impacto no quanto você pode oferecer aos outros como um comunicador transformador. (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 29)

Além de estar aberto ao cliente, como já descrevi acima, o *Coach* deve desenvolver suas habilidades de comunicação com o foco de extrair o material mais rico e assertivo do cliente.

Diálogos transformadores constituem o meio pelo qual você se ajuda e ajuda os outros a se tornarem seres humanos alinhados e com propósitos [...] Diálogos provocadores e significativos fazem toda a diferença nas etapas-chave das nossas vidas. (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 30)

Segundo Marilyn Atkinson, durante workshop de formação em julho de 2010, em linhas gerais, existem três perfis que buscam um processo de *Coaching*: o **visitante** é aquele que questiona, está curioso, mas não comprometido; o **reclamador** está focado no negativo e tende a estar distante de seus valores e busca um *Coaching* apenas para desabafar seu descontentamento; e o **cliente** que busca um *Coach* porque está pronto para agir e transformar.

O profissional deve detectar o que realmente o indivíduo busca e, se for o caso, redirecioná-lo para outro profissional, como um terapeuta ou psiquiatra.

O principal conteúdo a ser dectado pelo *Coach* quando um possível cliente o procura é a vontade de mudar e seu compromisso com um processo de transformação na direção daquilo que ele quer.

O compromisso do cliente com seu processo de mudança é essencial para um trabalho bem sucedido de *Coaching*, que deve durar de três a nove meses, no máximo um ano.

Por isso o *Coach* deve inspirar e se capacitar com diversas técnicas para amparar o processo de maneira consistente.

Identificar o cliente que está verdadeiramente aberto à mudança pode ser tarefa difícil. Segundo Paulo Gaudencio, no Livro *Mudar e Vencer*.

As mudanças ocorridas em uma crise são efêmeras. Terminada a fase difícil e afastadas as ameaças, volta-se ao *status quo* – ao menos que a nova situação nos gratifique de alguma forma.

Se descobrirmos que conquistamos melhores condições do que tínhamos anteriormente e agregamos lucro, segurança, afeto ou felicidade às nossas vidas, nós, e o cenário em que nos inserimos, aceitamos e acolhemos inteiramente a mudança. (GAUDENCIO, 2007, p. 60)

O sujeito, na maioria das vezes, precisa estar numa situação limite para realmente abraçar um processo de transformação.

Para entender como um processo de *Coaching* pode amparar a mudança do cliente é preciso olhar um pouco para o desenvolvimento cerebral do ser humano na sua trajetória.

“Um dos pontos de vista fundamentais que guiaram o trabalho de Milton Erickson foi a crença de que pessoas já têm todos os recursos dentro de si para ser um sucesso”. (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 30)

Assim as autoras descrevem de maneira resumida que o “ser humano tem três cérebros físicos, um dentro do outro, com funções únicas, que formam a base para o sistema mental que desenvolvemos ao amadurecer”. (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 31).

Cérebro reticular (cérebro réptil) Evoluiu nos últimos 100 milhões de anos e é extremamente útil para ação imediata.

O cérebro reticular ativa-se quando você tem medo e reage automaticamente com as respostas de luta, fuga ou paralisação, tomando controle do seu corpo para garantir a sobrevivência do corpo.

Às vezes, esta resposta é válida, outras vezes é ineficiente ou mesmo desastrosa em termos de conseguir o que você quer.

Cérebro emocional (sistema límbico) O segundo nível de desenvolvimento cerebral dá os mamíferos uma vida emocional e começou seu desenvolvimento no final da era dos dinossauros, há 50 milhões de anos.

Os cérebros reticular e emocional têm trabalhado juntos e se tornaram uma equipe que funciona bem.

Juntos conectam a consciência física com a emocional, resultando numa memória ativa e numa consciência do presente.

O cérebro emocional revisa sua memória de dentro para fora, ele se associa a todas as memórias como se os eventos estivessem ocorrendo exatamente agora.

Quando se lembra de alguma coisa, vai para o passado, conecta com suas emoções e momentaneamente revive o evento como ele ocorreu antes.

O cérebro emocional também prefere que as coisas fiquem como estão, mantendo os padrões de hábitos de longo prazo. Ele pensa em termos de sim e não, certo ou errado, isso ou aquilo, e não vê tons de cinza.

A prioridade do cérebro emocional é a sobrevivência do grupo, da família ou da tribo. Antes que uma mudança transformadora possa acontecer dentro de uma pessoa, o cérebro emocional precisa se assegurar de que o grupo é seguro.

Como superar os hábitos do cérebro emocional e obter o que você deseja da vida? Apreendendo a usar bem o córtex cerebral.

Cérebro cerebral (córtex cerebral)

Para permanecer concentrado em seu futuro, completar seus planos e realizar seus objetivos, você precisa usar a capacidade visionária do sistema cerebral direito/esquerdo, que formam seu córtex cerebral. Este sistema visual tem apenas 2 milhões a 2,5 milhões de anos.

O córtex cerebral ocupa a maior parte da cavidade cerebral e tem 16 trilhões de conectores de neurônios.

Com sua velocidade, o cérebro visual é mil vezes mais flexível do que o cérebro emocional, que é muito ligado em hábitos.

Os lobos frontais do cérebro dão-lhe a habilidade de ensaiar mentalmente uma atividade antes de iniciá-la.

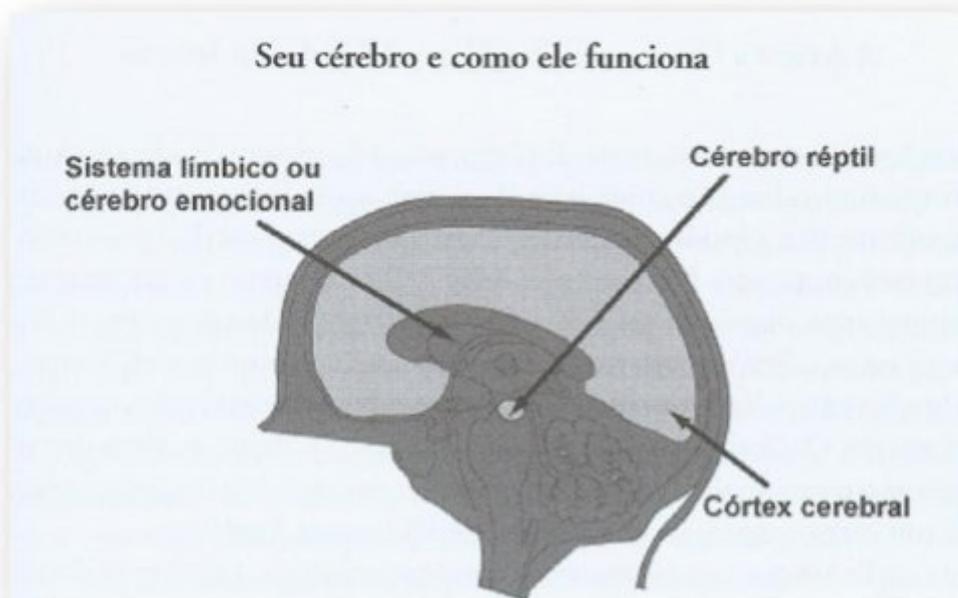
Quando você faz um ensaio mental com imagens dissociadas de uma determinada tarefa, os neurônios envolvidos no desenvolvimento físico desta habilidade são realmente construídos e usados.

Esse é o poder corpo- mente. Esse é o poder de criar sua realidade na sua mente.

Apesar de todo potencial descrito, o córtex cerebral é muito novo na evolução e está apenas parcialmente integrado com os cérebros emocional e reticular.

Porém, é o com o córtex cerebral do cliente que o Coach trabalha para ir além do poderoso sistema emocional quando ele está sendo usado para sustentar as teorias negativas. (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 45)

As autoras acrescentam um quarto sistema chamado de sistema de integridade "[...] que funciona quando conscientemente integramos todos os três cérebros por meio de um alinhamento interior em direção a uma meta importante". (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 46)



As autoras usam a expressão 'além-consciência' para identificar a mente mais profunda que busca valores, um sistema mais profundo de conhecimento que está monitorando diversas coisas ao mesmo tempo.

"A mente além-consciência é enorme e cobre todas as áreas de descoberta interior potencial, da menor sensação em seu corpo à mais mínima memória em sua mente e ao menor desejo para sua exploração de projetos potenciais." (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 57)

Por isso, o trabalho de *Coaching* deve ser realizado com o cliente relaxado e em contato consigo mesmo, é a mente além-consciência que o *Coach* quer atingir.

Em contrapartida, elas definem a mente consciente como atenção consciente que é “habitualmente estreita e tende a focar em não mais de três a cinco coisas por vez. Quando transfere sua atenção consciente para onde deseja, você simplesmente apaga o foco nas outras áreas”. (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 55)

A mente consciente pode ser distraída rapidamente. A consciência é um dispositivo de foco dirigido por sua intenção e como é limitada tende a preferir escolhas claras (sim/não, isso/aquilo, aqui/ali). Isso significa que é fácil perder o foco no cenário mais abrangente – na escala das possibilidades e em mais escolhas que se tornam imediatamente disponíveis quando amplificamos nossa atenção e expandimos a consciência com perguntas gerais.” (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 56)

O processo de *Coaching* busca a formação de novos hábitos. “Perguntas de coaching são projetadas para amplificar o poder da intenção e relacionar atenção e intenção. As pessoas constroem novos hábitos, nos quais aprendem a usar o sistema integral mais abrangente com projeto, harmonia e flexibilidade.” (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 57)

Segundo Paulo Gaudencio no livro *Mudar e Vencer* (2007, p. 26), “as mudanças na maneira de sentir são as que alteram definitivamente o comportamento. Sentimentos e emoções estão ligados a comportamentos respondentes, relacionados com o sistema nervoso autônomo, no nível da sobrevivência da espécie”.

2.4 O corpo no Coaching

O profissional de *Coaching* não recebe um treinamento para fazer a leitura corporal de seu cliente. Por outro lado, o chamado para o corpo está em diversos exercícios sugeridos e ministrados nos *workshops*.

Para estar alinhado consigo mesmo as autoras Marilyn Atkinson e Rae T. Chois recorrem à explanação sobre a palavra HUMANO que corresponde, segundo elas, ‘homem de Deus’, destacando logo em seguida a letra H, que afirmam representar o ser humano pleno e sugerem a comparação da forma desta letra com o corpo humano.

Primeiro, note a tremenda estabilidade da letra H e do corpo.

Quando estiver completamente realizado como um ser humano, você estará de pé, alto e forte, com um compromisso inabalável com você mesmo e com o que pode oferecer.

Note como a parte de baixo do H parece com duas pernas. Isso significa que, para ser um mestre, você precisa ter os dois pés firmemente plantados no chão e vencer etapas para tornar seus sonhos em realidade.

Sem ter os pés firmemente plantados no mundo real de sua vida cotidiana, você não está ancorado [...] Com uma base firme vem a energia da Mãe Terra, que dá sua força e poder de vida mesmo quando suas pernas estão cansadas. Pense que a linha horizontal do H representa seu coração puxando você em direção a seus objetivos, metas e relações enquanto vive uma vida de serviço e contribuição... Seus objetivos criam a direção de sua vida, levando-o em direção à metas e relações, um jeito de contribuir genuinamente com os outros.

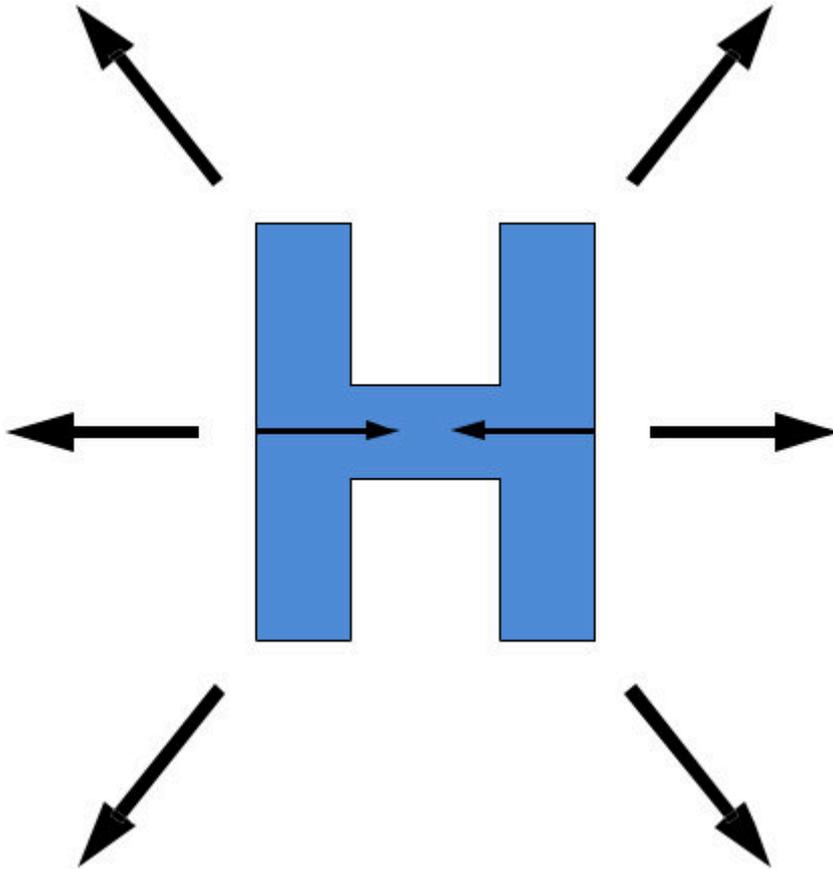
Seus objetivos criam a direção da sua vida, levando-o em direção à metas e desejos específicos que você estabelece.

Suas aspirações levam-no a crescer e se desenvolver em seu eu natural. Suas relações adicionam uma profundidade e uma riqueza a sua vida, o que permite apoio, intimidade, conversas estimulantes e uma perspectiva diferente sobre eventos, gente e ideias.

Como ilustra a imagem do H, considere como a parte superior do H parece com dois braços estendidos para o alto e para fora, em direção a possibilidades infinitas e sentidos profundos. Quando você desperta seu coração, levanta a cabeça, abre seus olhos e sonha, sua vida torna-se inspiradora. (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 34)

Em resumo, o H indica três partes para ser completamente humano:

1. Buscar a possibilidade infinita e reconhecer que há potencial infinito dentro de você mesmo e dos outros.
2. Viver uma vida plena de direção, conexão e serviço.
3. Assumir seu corpo, manter os pés no chão e agir no mundo. (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 35)



Ainda baseada na teoria do H humano apresentado pelas autoras, transcrevo exercício nomeado de Alongamento e Integração recomendado no livro com o objetivo de demonstrar a possibilidade da participação do corpo no processo de *Coaching*.

Ressalto que apenas apresento o exercício para exemplificar de que maneira o corpo é mencionado no processo de *Coaching*.

Para este exercício, o seu espaço de pensamento para autoengajamento será o chão sobre o qual você está agora. Levante-se e esteja presente neste momento.

Em pé, note sua conexão com o chão e, através do chão, com a Mãe Terra.

Sinta como vocês estão solidamente conectados. Imagine que seus pés têm raízes que descem, descem, descem até a terra e formam uma fonte maravilhosamente estável de energia para você.

À medida que as raízes avançam para o centro da Terra, comece a sentir a energia subindo através das raízes até seus pés e pernas, energizando seu corpo.

A energia flui naturalmente através de seu corpo, transformando e renovando cada célula, cada osso, cada músculo, cada órgão, à medida que você sente a energia crescendo.

Seu corpo adquire um brilho especial.

Conecte-se ao seu coração e estenda as mãos para os lados e, em seguida, estenda seu braço direito para a direita, como se fosse na direção de todas as suas relações.

Estenda e toque, como se você pudesse, suas principais relações com a família, os amigos e os colegas de trabalho, como se eles estivessem mesmo aí.

Sinta o amor e a alegria dessa conexão. Estenda o braço em contribuição com os outros.

À medida que o estende, sinta a energia da Mãe Terra alimentando essas relações.

Quando relaxar e trazer o braço de volta ao centro, permita que sua mente se livre de qualquer confusão que possa existir ao redor dessas relações.

Permita que elas se tornem claras em sua mente e também veja quem é você em relação a essas outras pessoas que você quer bem.

Sinta como é bom se livrar dessa confusão.

Ouçã palavras-chave ecoando em sua mente, dizendo como é bom se livrar de qualquer confusão. Agora estenda seu braço esquerdo para a esquerda, como se fosse em direção de suas metas e objetivos.

Sinta-se se estendendo.

Em seguida, imagine que você pode tocar suas metas e objetivos, como se você os estivesse atingindo neste momento.

Sinta a Mãe Terra alimentando você de energia, à medida que você se alonga, alcança e toca suas metas.

Note como isso é bom. Quando relaxa o alongamento e traz o braço de volta ao centro, observe várias de suas metas especificamente, permitindo que elas fiquem claras na sua mente. Note quem você é e quem você será à medida que se estende e alcança esses objetivos.

Experimente como é bom focá-los com clareza.

Ouçã, em sua mente, as palavras que dizem como é bom rever seu propósito.

Agora levante os dois braços em direção ao céu.

Sinta a energia da Mãe Terra emergindo para cima.

Enquanto se alonga, explore como é bom encontrar um significado mais profundo para seus objetivos e metas, suas relações e para uso de seu corpo físico, conectado à Mãe Terra.

Saiba e entenda profundamente como os três se conectam – seu corpo físico, suas relações e seus objetivos e metas – ao significado profundo da vida, em direção a qual você se alonga. Sinta a energia da Mãe Terra fluindo através de você para conectá-lo a este significado mais profundo.

Enquanto se alonga, saiba que sua conexão à Mãe Terra e ao significado mais profundo da vida é forte e verdadeiro.

Agora, relaxe e deixe seus braços relaxarem. Saiba dentro do seu coração: você é humano. Você é “o homem de Deus”. Você conta. Você é quem você é e sua conexão está sempre aí. Liberte-se de toda confusão ao redor do significado mais profundo da vida e apenas saiba que ele está por aí e você vai encontrá-lo. (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 37)

2.5 Diálogos transformadores

Grande parte do trabalho, tanto terapêutico como de *Coaching*, se apoia numa comunicação ativa e verdadeira. Já citado anteriormente, diálogos transformadores são essenciais para o *Coach* conduzir as sessões. A escuta nestes processos e como o profissional se expressa com os diversos clientes é uma questão fundamental para o êxito de qualquer encontro terapêutico / transformador.

Na vida cotidiana, a comunicação eficaz também é de suma importância nos relacionamentos interpessoais e no trabalho. Mesmo oriundo do mundo corporativo, a afirmação de Mark Loehr, na ocasião diretor-gerente da Salomon Smith Barney, extraído do livro *Trabalhando com a Inteligência Emocional*, de Daniel Goleman, (1999, p. 190) descreve a importância da comunicação.

Eu diria que, quando se estabelece comunicação aberta com alguém, libera-se o valor dessa pessoa. Quando se estabelece uma comunicação aberta, abre-se a possibilidade de obter o melhor das pessoas, sua energia, sua criatividade.

Quando não se faz isso, elas se sentem apenas como dentes de uma engrenagem, tolhidas e infelizes. (GOLEMAN, 199, p. 190)

Para um encontro verdadeiro é importante para o *Coach* se despir de julgamentos e ruídos internos, estar totalmente disponível para a escuta e não emitir opiniões pré-estabelecidas baseadas em suas próprias experiências de vida.

Uma conversação transformadora leva você para além de suas selvas internas e para o próximo estágio de um importante projeto de vida.

Na conversação, você pode se dar conta dos limites que impõe a si mesmo. Ou você desperta de uma de uma parada emocional e descobre que pode se lançar para aquilo que realmente valoriza e rapidamente deixa de ouvir as mensagens confusas que mandou para si mesmo. (ATKINSON E CHOIS, 2011, p. 115)

Ao lado do diálogo transformador, está a importância de um *feedback* assertivo no processo de *Coaching*.

Os conceitos são muito próximos, mas na prática se diferenciam na maneira de serem conduzidos e pelo resultado que querem alcançar.

Os diálogos transformadores buscam inspirar o cliente e deixá-lo conduzir-se pela própria criatividade para desvendar novos caminhos e soluções pessoais.

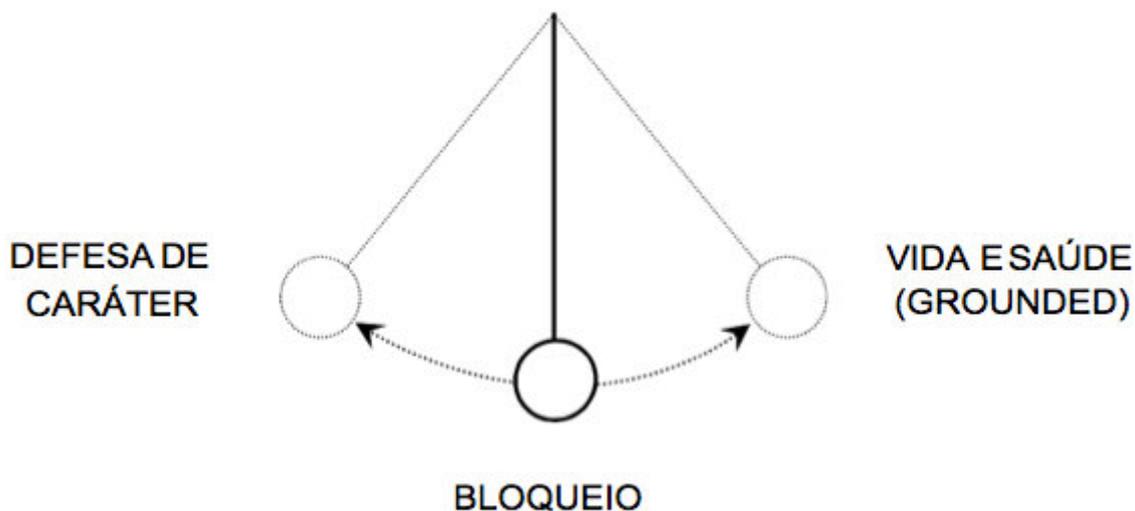
Nas palavras de Maria Ercilia Rielli, em aula de diálogo e feedback do curso de Gestão do Humano nas Organizações-Bioenergética Organizacional, 2004, "*Feedback* é uma resposta dada a uma pessoa sobre como ela afeta o outro no mundo relacional, visando uma reflexão e uma possível reorientação para novos movimentos".

O diálogo transformador é aplicado pelo *Coach* com uma postura mais passiva, com poucas interferências e o cliente é guiado para buscar as respostas internamente. No caso do feedback, o *Coach* assume uma postura ativa e conduz a conversa baseado em suas impressões e opiniões sobre o cliente.

As duas técnicas exigem treinamento e o aguçamento da sensibilidade do *Coach* para uma aplicação correta e bem sucedida.

3 AS DIFERENÇAS ENTRE COACHING E ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Para explicar as diferenças utilizarei as explicações sobre o movimento pendular de Leonard Carlino durante aula no curso de Formação e Especialização Clínica em Análise Bioenergética, em 2011.



DEFESA DE CARÁTER

VIDA E SAÚDE (GROUNDED)

BLOQUEIO

Baseada na figura acima, o movimento pendular na Análise Bioenergética retrocede com foco nas questões que originaram a estrutura do caráter do cliente.

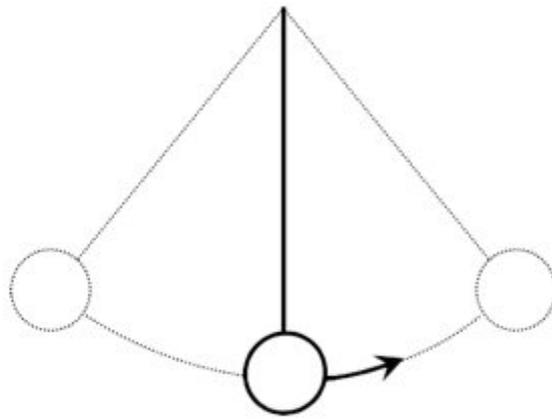
Quanto mais a pessoa vivência a dor da estrutura do seu caráter criada para se defender, quanto mais a estrutura pode se abrir e seguir para a vida, ou seja, retroceder trabalhando o bloqueio presente para permitir o movimento de progressão. Quanto mais o pêndulo se movimenta, mais vida. (CARLINO, 2011)

Na Análise bioenergética, o processo é catalisado com intervenções no corpo e seus bloqueios musculares. Abaixo, seguem pontos assinalados por Len Carlino sobre o desenvolvimento da Análise Bioenergética em sala de aula:

1. Psicodinâmica; 2. Estrutura de Caráter; 3. Corpo e dinâmica energética; 4. Transferência (consciente) / Contratransferência (inconsciente); 5. Uso do *self* do terapeuta.

A Análise Bioenergética combina o princípio de uma atividade ao nível somático, com um procedimento analítico ao nível psíquico. O paciente adquire novas experiências no que respeita movimentos, que estão integrados ao seu ego. A unidade do método é garantida pela atenção ao caráter que expressa tanto os aspectos psíquicos como somáticos da personalidade. (LOWEN, O corpo em terapia, p. 52, 1977)

O *Coaching* é uma técnica utilizada para processos de mudança e parte do momento presente, focando em algum objetivo ou transformação que o cliente quer alcançar no futuro. Na minha sugestão comparativa, o pêndulo é trabalhado apenas no movimento progressivo, com o objetivo de abrir novas possibilidades, estruturando caminhos (diversas técnicas) e criando etapas e metas para o alcance do objetivo específico. A experiência vivida no passado não é focalizada no processo e os avanços são pontuais.



PEQUENA PROGRESSÃO A PARTIR DO PRESENTE

PEQUENA PROGRESSÃO A PARTIR DO PRESENTE

Acredito que o movimento progressivo (o menor que seja) só será possível se o cliente já estiver experimentado um movimento de regressão e progressão. Na minha experiência, os clientes de *Coaching* que estão em terapia (não importa qual linha) ou já realizaram processos terapêuticos consistentes apresentam os melhores resultados no processo de *Coaching*. Assinalo que algumas pessoas detêm a competência de movimentar seu pêndulo interno na experiência da vida, sem suporte terapêutico.

3.1 Análise Bioenergética aplicada no Coaching

Sendo o *Coaching* uma técnica apoiada na psicologia positiva, com objetivo de amparar processos de mudança e novos caminhos, colaborando para que uma meta específica seja atingida com o melhor do potencial do cliente, a sugestão, também baseada na prática de *Life Coach*, é utilizar a leitura de caráter e alguns exercícios da Análise Bioenergética dentro das sessões de *Coaching*.

Alexander Lowen explica a Análise Bioenergética:

Uma viagem de autoconhecimento. Não é uma curta e simples jornada, nem é livre de dor e sofrimento. Existem perigos e riscos, mas a própria vida não está livre de perigos, por isso, também, é uma viagem ao futuro desconhecido.

A terapia nos leva para trás, para um passado esquecido, mas que não foi um momento seguro, mas também nós não teríamos emergido dele marcados com ferimentos da batalha e com uma armadura de autodefesa. (LOWEN, Bioenergetics, p. 105 e 106, 1976)

Enquanto a Análise Bioenergética é um convite à profundidade, releitura de vida, revisitação de situações dolorosas e traumáticas, para promover mudanças profundas na maneira em como o indivíduo interage com o mundo, o *Coaching* trabalha focado em um objetivo, que assim que é atingido, encerra o contrato com o cliente. Apesar de pouco profundo, é bastante efetivo para o momento atual.

A meu ver é uma resposta à realidade vivenciada por nós hoje, de que não há mais tempo para sentir, apenas para agir. Os objetivos precisam ser alcançados. Gilles Lipovetsky e Sébastien Charles fazem uma reflexão interessante sobre os tempos atuais no livro 'Os tempos hipermodernos'.

Por toda a parte, a ênfase é na obrigação do movimento, a hipermudança sem o peso de qualquer visão utópica, ditada pelo imperativo da eficiência e pela necessidade da sobrevivência.

Na hipermodernidade, não há escolha, não há alternativa, senão evoluir, acelerar para não ser ultrapassado pela 'evolução': o culto da modernização técnica prevaleceu sobre a glorificação dos fins e dos ideais.

Quanto menos o futuro é previsível, mais ele precisa ser mutável, flexível, reativo, permanentemente pronto para mudar, supermoderno, mais moderno do que os tempos heroicos.

A mitologia da ruptura radical foi substituída pela cultura do mais rápido e do sempre mais: mais rentabilidade, mais desempenho, mais flexibilidade, mais inovação. (LIPOVETSKY e CHARLES, Os tempos Hipermodernos, p.57, 2005)

Neste cenário, é preciso estar preparado para a diversidade dos perfis de clientes, identificando o efeito desta sociedade imediatista que gera cada vez mais desequilíbrios.

Cito aqui alguns exemplos: os *borderlines* (pessoas sem contorno / limite estabelecido); compulsivos por comida, sexo, jogo, drogas; depressão; estresse; distúrbios alimentares; isolamento e afastamento social; dependentes do mundo virtual; extremo culto ao corpo; entre outros.

Sem dúvida, o olhar treinado do terapeuta para essas questões colaboram no processo de *Coaching*.

A sensação que compartilho é que precisamos ser acrobatas para lidar com o momento atual.

Neste cenário, o *Coaching* pode ser visto como uma ferramenta eficiente para que o sujeito possa acompanhar o ritmo de mudanças alinhado, ao menos, com seus valores e com quem ele é, sem se perder dele mesmo.

A técnica de *Coaching* explica que precisamos conduzir o cliente para além dos pensamentos negativos, driblá-los. As sessões não podem focar aquilo que não deu certo e sim aquilo que 'dará certo', sempre remetendo a um futuro positivo. Nem sempre isso é possível. Muitas pessoas chegam prontas para mudar, mas cheias de questões que as prendem lá trás, mais uma vez o olhar de terapeuta pode ser o diferencial para os passos serem dados.

Tomo a liberdade de fazer um paralelo do termo **além-consciência** – utilizado amplamente pelas autoras do livro a Dinâmica Interna do *Coaching* – com o id, mencionado na Bioenergética e estudado à luz da Psicanálise.

Como também a **mente-consciente** pode ser vista como ego, baseada no parágrafo abaixo:

O id representa aqueles processos psíquicos que nos são inconscientes.

Eles podem ser divididos em três categorias: com os que se relacionam com as atividades dos órgãos e dos quais não podemos ter consciência; os que dizem respeito às atividades que habitualmente não nos são conscientes mas, com algum esforço, podem ser trazidas até a consciência e, os que representam o inconsciente reprimido.

O ego representa os processos psíquicos dos quais temos consciência, porque se referem às atividades que nos põem em relação com o mundo exterior.

Desta análise, pode-se derivar uma lei básica. Uma atividade se torna consciente na medida em que se impõe à superfície do corpo, porque somente deste modo ela pode entrar em relação com o mundo exterior.

O superego é um processo psíquico que pode impedir uma atividade de se tornar consciente, ou seja, de atingir a superfície do corpo. (LOWEN, O corpo em terapia, p. 43, 1977)

3.2 Caráter, ego e personalidade

Quanto mais forte a experiência, maior deve ser a abertura. Não se trata de flexibilidade ou adaptabilidade, já que não envolvem qualquer mudança.

Literalmente, o ego deve permitir-se ser inundado por cada uma das novas experiências, a fim de que um novo ego emergja e no qual estas experiências estejam adequadamente integradas.

Porém, isto é possível somente se o ego se expande num sentido de maior profundidade. Se o ego fica apenas lutando para manter sua integridade, perante o superego, não será possível crescimento. (LOWEN, O corpo em terapia, p. 51, 1977)

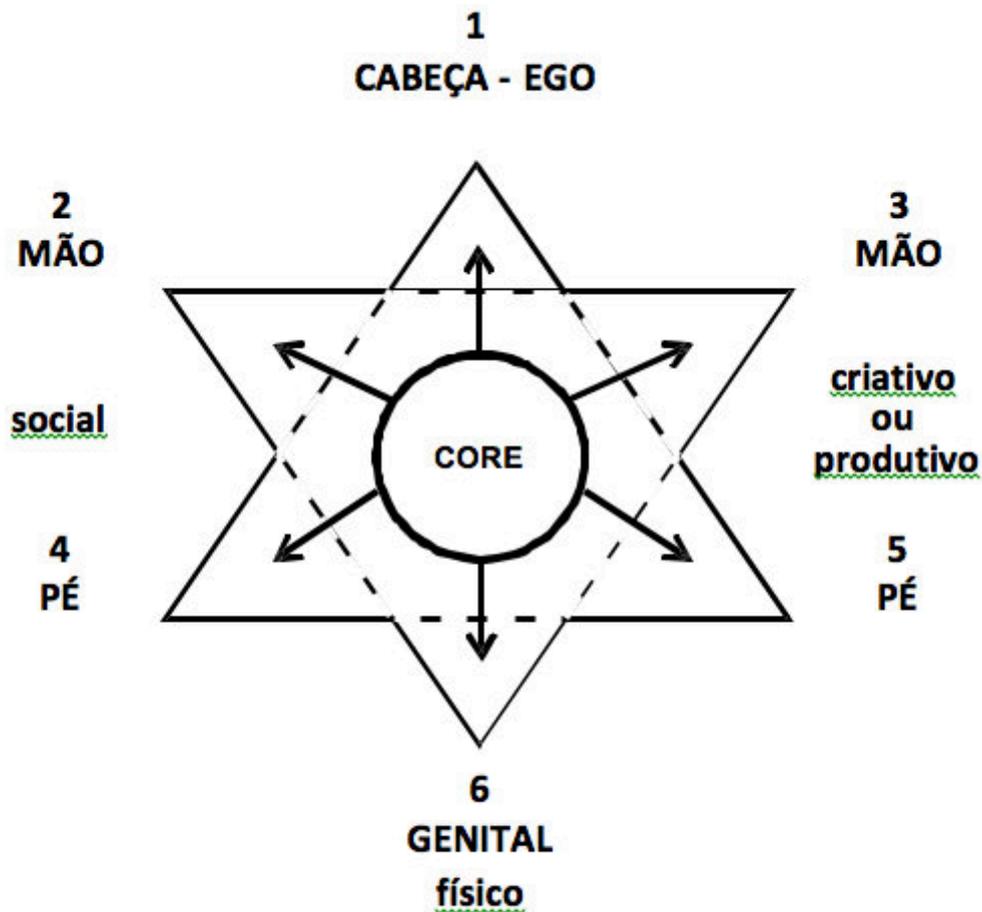
O parágrafo acima descreve como um ego saudável pode funcionar perante as novas experiências da vida, o que resulta num consistente crescimento emocional do indivíduo.

Nos consultórios e na sociedade, acredito que a presença do ego saudável esteja cada vez mais escassa.

A imagem abaixo é a estrela e representa o ser humano para Alexander Lowen.

Ele a descreve como um diagrama dinâmico. Número 1 representa a cabeça, como o lugar das funções do ego e inclui os órgãos sensoriais da audição, paladar, visão e olfato.

Os pontos 2 e 3 representam as mãos que tocam e manuseiam o ambiente. Os pontos 4 e 5 representam os pés que fornece o contato essencial com o chão. O ponto 6, o aparelho genital, que é o principal órgão para contato e relacionamento com o sexo oposto.



Se compararmos o conceito da letra H do ser humano proveniente do *Coaching*, apresentado neste trabalho, com a estrela de Lowen, é possível observar que ambos os desenhos

apresentam os seis pontos de expressão e detalham as funções das pernas e braços, mas diagrama de Lowen agrega mais conceitos e inclui a sexualidade humana.

A comparação entre as duas imagens assinala pontos em comum, mas também aponta uma maior profundidade da Análise Bioenergética no estudo do ser humano. Este conhecimento mais profundo pode auxiliar o *Coach* com a leitura da estrutura do caráter, por outro lado deve ser aplicado com parcimônia. Para entender melhor esta cautela é preciso aprofundar alguns conceitos da técnica de Análise de Caráter.

Antes de adentrar mais profundamente na compreensão da Análise de caráter é importante pontuar a diferença conceitual entre personalidade, caráter e ego. Nos estudos de Lowen, a personalidade é observada de maneira mais subjetiva e pode ser descrita com diversos adjetivos: agradável, magnética, depressiva, alegre etc. "Descreve nossa resposta emocional a um outro ser". (LOWEN, O corpo em terapia, p. 119, 1977).

Já o caráter descreve uma realidade objetiva.

É a atitude básica com a qual o indivíduo confronta a vida, seja na sessão analítica, seja no mundo exterior [...] O ponto principal a respeito do caráter é ele apresentar um padrão típico de comportamento ou uma direção habitual. É um modo de responder que está estabelecido, congelado ou estruturado. (LOWEN, O corpo em terapia, p. 119, 1977)

O ego, quando explicado neste contexto, é descrito como "uma percepção subjetiva do self, enquanto que o caráter e a personalidade são apreciações objetivas". (LOWEN, O corpo em terapia, p 220, 1977)

As técnicas de *Coaching* utilizam uma série de ferramentas que dão suporte para a avaliação da personalidade, mas não levantei nenhuma que seja baseada na Análise de Caráter.

Para falar sobre a técnica de análise do caráter é preciso compreender as resistências do cliente, por outro lado, no *Coaching* a orientação é tirar o cliente do negativo, colocar luz no que é positivo e avançar com o trabalho, aprofundando a capacidade criativa do indivíduo de imaginar novas possibilidades de lidar com as circunstâncias.

Na Análise Bioenergética, as resistências são peças-chave para a compreensão da Análise de Caráter e, para ir um pouco mais além, é preciso buscar suporte na obra de Wilhelm Reich que desenvolveu a teoria e a publicou no livro Análise do Caráter pela primeira vez em 1933.

Certas considerações clínicas obrigam-nos a designar como 'resistências do caráter' a um grupo particular de resistências que encontramos no tratamento dos nossos pacientes. Estas derivam seu caráter especial não de seu conteúdo, mas dos maneirismos específicos da pessoa analisada. (REICH, Análise do caráter, p. 59, 1998)

Para explicar um pouco mais as resistências nos estudos de Reich:

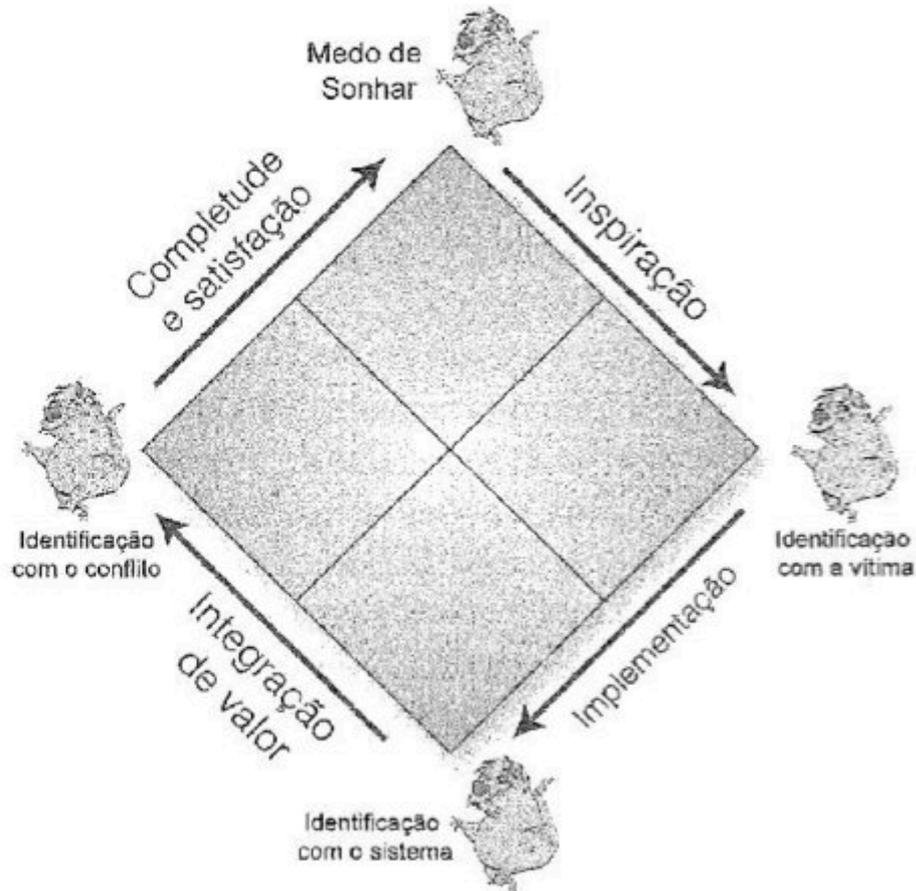
Em determinadas situações, o caráter do paciente torna-se uma resistência. Em outras palavras, na vida cotidiana, o caráter tem um papel semelhante ao que ele desempenha enquanto uma resistência durante o tratamento: o de um aparelho de defesa psíquica. Daí falarmos de 'encourajamento de caráter' do ego contra o mundo exterior e o id [...] Economicamente, o caráter na vida diária e a resistência de caráter na análise servem como meio de evitar o que é desagradável (Unlust), de estabelecer e preservar um equilíbrio psíquico (ainda que neurótico) e, por fim, de consumir quantidades recalcadas de energia pulsional e/ou quantidades que escaparam à repressão. (REICH, Análise do caráter, p. 60, 1998)

Na técnica de *Coaching*, a resistência é mencionada como medos ou o hábito do medo. "É um quadro interno específico de diálogo interior consciente ou inconsciente – um hábito ou sentimento interno que parece funcionar sozinho – que surge e tende a lhe impedir de completar um projeto, pois lhe sabotar por todo o caminho com negações." (Atkinson e Choix, p. 102, 2011)

Para trabalhar o medo, as autoras sugerem os diálogos transformadores com um *Coach* capacitado, enfraquecendo os medos gradualmente e eliminando-os, "à medida em

que você fica conhecendo seu sistema mente-cérebro e seus profundos valores e compromissos". (Atkinson e Chois, p.111, 2011)

A ideia é reforçar e apoiar os valores do cliente e assim manter a integridade. São quatro principais medos no processo de *Coaching*: medo de sonhar, medo de fracassar (identificação com a vítima), medo de chatear as pessoas (identificação com o sistema) e medo do conflito (identificação com o conflito).



3.3 Análise de Caráter no Coaching

O caráter é uma resultante de forças opostas: o impulso do ego e as defesas do ego que também utilizam as energias do ego. Se pudermos separar ego da estrutura de caráter na qual está enraizado, está livre o caminho para a modificação da estrutura. Porém, para alcançar esta identificação do seu paciente com seu ego e não com seu caráter, devem ser vencidas e eliminadas as defesas egóicas. (LOWEN, *O corpo em terapia*, p. 121, 1977)

Com um enfoque mais profundo, esta é a tarefa da terapia analítica. "A análise de caráter tem, portanto, um objetivo básico: fazer com que o paciente sinta seu caráter como uma formação neurótica que limita e interfere nas funções vitais do ego." (Lowen, 121, 1977)

A definição da análise de caráter é apresentada para dar direção ao trabalho, pois sendo o *Coaching* um processo pontual, de curta duração, que aborda as resistências como alguns medos e tem a proposta de trabalhar com a mente além- consciência (id), a questão é como a análise de caráter pode colaborar com o procedimento do Coach?

A delicada inserção da Análise Bioenergética no *Coaching* se dá a partir de um olhar positivo a cada caráter, refletindo em como atingir o melhor resultado, com as competências que cada um

traz, com a habilidade de desenvolver diálogos transformadores, dentro de como o caráter se relaciona com ambiente de maneira mais fluída. Por isso, os exercícios devem estar alinhados com cada caráter para que a sessão flua da melhor maneira, extraindo o melhor que o cliente carrega, colaborando para o acesso a uma visão mais clara dos valores do indivíduo o lado criativo e positivo, aprofundando o acesso a mente além-consciência (id).

A técnica de *Coaching* é fundamentada em diálogos transformados, sendo assim, o processo só avançará com uma comunicação assertiva conforme já mencionado anteriormente.

Antes de apresentar cada caráter, suas competências e a sugestão de exercícios, alerta para os desafios, a complexidade e a importância do diagnóstico na Análise de Caráter.

Nem sempre é fácil fazer um diagnóstico do tipo de caráter. Dado que a maioria dos indivíduos apresenta uma estrutura de caráter contendo dois ou mais elementos, torna-se então, uma questão de julgamento sobre qual o fator dominante daquela personalidade. Uma considerável experiência clínica é necessária, além de um extensivo conhecimento da dinâmica de cada tipo. Os casos limítrofes são bastante comuns. (LOWEN, O corpo em terapia, p. 148, 1977)

Portanto, a aplicação da Análise de Caráter em clientes de *Coaching* deve ser feita com conhecimento e experiência técnica.

4 AS COMPETÊNCIAS DE CADA CARÁTER E EXERCÍCIOS CORPORAIS

A leitura de caráter pode ajudar no desenvolvimento de um processo de *Coaching* e colabora para elucidar alguns mecanismos de funcionamento de cada caráter, fazendo do olhar terapêutico um diferencial no trabalho do *Coach*. Os exercícios corporais da Análise Bioenergética podem ser aplicados para favorecer o processo de *Coaching*, abrindo espaço também no corpo para a busca e reflexões.

A seguir, cada caráter será abordado a partir de suas competências para que a partir delas o trabalho do *Coach* seja dinamizado. Por outro lado, características da defesa de caráter serão abordadas para demonstrar como a compreensão deste funcionamento pode ajudar no desdobramento de um processo de *Coaching*.

Os exemplos de exercícios sugeridos a cada caráter são uma pequena amostra do que pode ser aplicado numa sessão de *Coaching*, considerando a vasta lista de movimentos corporais disponível e aplicada pela Análise Bioenergética.

Os exercícios de bioenergética representam uma integração de ambas atitudes, Oriente e Ocidente. Como a as disciplinas orientais, eles afastam poder e controle em favor da graça, beleza, encanto, coordenação e espiritualidade do corpo. Eles também buscam promover a autoexpressão e a sexualidade. Assim, eles servem para por para fora a vida interna do corpo, como também ajudar na extensão desta vida para o mundo. Os exercícios são unicamente desenhados para ajudar a pessoa a entrar em contato com as tensões que inibem a vida do corpo. (LOWEN, Bioenergetics, p. 72, 1976)



Esquizóide

Competências: Sensível, criativo, inovador, visionário, alta capacidade de visualizar (exercícios de Coaching) e grande percepção. (Rielli, aula de diálogo e feedback do curso de Gestão do Humano nas Organizações-Bioenergetica Organizacional, 2004)

Exercícios:

– *Respiração com foco no aumento do fluxo de ar abdominal, aprofundando percepção interna, mas com contato visual com o Coach. O exercício deve ampliar o contato interno do paciente ao mesmo tempo em que o contato ocular com o Coach colabora com a construção do vínculo.*

– *Arco para sentir especialmente as pernas e trazer um pouco de carga para esta área. O exercício permite que o corpo seja carregado das pernas para cabeça – um fluxo de energia pode ser sentido no corpo, ajudando a conectar e a integrar o caráter esquizóide. O exercício pode causar dor, mas isso deve ser evitado. A ideia é aumentar a capacidade de contato com a realidade do indivíduo na sessão, facilitando a melhor definição do objetivo que motivou o indivíduo a buscar a técnica (aumentar a qualidade de presença da sessão).*

O cliente esquizóide é potencialmente aberto ao processo de Coaching e possui grande habilidade para visualizar novas possibilidades e soluções criativas (exercícios de visualização). Os exercícios da Análise Bioenergética sugeridos ajudam no aprofundamento do contato entre Coach e cliente, podem gerar o aumento da presença do cliente no mundo material, colaborando para a concretização dos objetivos almejados. O Coach precisa ter qualidade de presença, boa abertura e afetividade na condução do processo, e conduzir com atenção especial o desenvolvimento das metas e concretização de objetivos.

Segundo Lowen, é preciso oferecer realidade ao esquizóide, “[...] a nossa própria realidade, constituída de sinceridade do nosso esforço, da humildade de nossa atitude e da honestidade de nossa consciência”. (LOWEN, p. 336, 1977)

Outra qualidade necessária na sessão de Coaching com este caráter é o calor. “Não há sinceridade, humildade ou honestidade suficientes, que possam ajudar um paciente esquizóide, sem o calor verdadeiro dos sentimentos do terapeuta para com ele.” (LOWEN, p. 336, 1977)

O diálogo de feedback com este caráter deve estimular o cliente a falar o que está sentindo a cada sessão, dar segurança de que o processo dele ocorre de maneira natural e que ele pode recorrer ao Coach novamente quando ele precisar.

Oral

Competências: Facilidade para se comunicar e estabelecer vínculo com pessoas, confiável, afetuoso e rodeado de amigos. (Rielli, aula de diálogo e feedback do curso de Gestão do Humano nas Organizações-Bioenergetica Organizacional, 2004)

Exercícios:

– *Grounding para aumentar a carga nas pernas, conectá-lo com o chão e aumentar integração e contato (a ideia é ajudá-lo a poder refletir sobre seus valores reais).*

– *Caminhar com atenção nas pernas com o objetivo de aumentar percepção de mobilidade, sensação de independência e possibilidade de realização.*

O caráter oral também será aberto ao processo de Coaching, mas será um desafio mantê-lo no processo. Sua facilidade de se expressar oralmente e a habilidade para estabelecer vínculos colaboram para o desenvolvimento do trabalho, por outro lado o Coach deve ser capaz de conduzir a sessão com foco nos objetivos e metas, sem se perder na tendência do cliente em reclamar e focar no negativo. O principal trabalho é motivá-lo e em parceria com o cliente, encontrar fontes de segurança internas para que ele cumpra as metas e atinja o objetivo almejado. O cliente pode se tornar um desafio para o Coach.

Segundo Lowen, o caráter oral tem dificuldade na percepção de um desejo. “O caráter oral dirá frequentemente: Eu não sei o que eu quero.” (O corpo em terapia, p. 161, 1977)

É preciso atenção para reforçar as características positivas do cliente, mas sem cooperar com a ideia irreal dele mesmo (ego inflado), mantendo-o no desenvolvimento do trabalho. Importante levantar se o cliente tem histórico de depressão e se já recebeu tratamento para isso.

O ponto chave é manter o contato do cliente com a realidade, sempre reavaliando se os objetivos e metas são tangíveis. “Eles também são relutantes em aceitar a realidade e a necessidade de luta pela vida.” (O corpo em terapia, p. 161, 1977)

Se o processo de Coaching for mantido e avançar, pode ajudar o caráter oral a adquirir força e segurança na questão trabalhada mediante os resultados atingidos.

O diálogo de feedback com este caráter deve ser direcionado para o cliente tomar consciência de sua força e acreditar que pode ser o agente de mudança que ele precisa ser, responsável pelo êxito do processo. O Coach deve reforçar durante o feedback que ele está lá para apoiar o cliente e ajudá-lo quando necessário, mesmo com o processo de mudança nas mãos do cliente.

Psicopata

Competências: Espírito de liderança, idealizador, carismático, inspirador, gosta de se expor, racional e frio quando em situações de perigo. (Rielli, aula de diálogo e feedback do curso de Gestão do Humano nas Organizações-Bioenergetica Organizacional, 2004)

Exercícios:

– Grounding é recomendado para aumentar a carga nas pernas do cliente, aliviar o excesso de energia na região da cabeça e ombros, promovendo a possibilidade de contato mais verdadeiro consigo mesmo e com o Coach.

– Automassagem rolando bambus ou bolinhas nos pés para aumentar a carga na região, aliviar o fluxo ascendente de energia e possibilitar uma maior abertura do cliente para o processo de Coaching. Trabalhar com a possibilidade do cliente sair um pouco da cabeça, focando e sentindo os pés.

Um caráter muito sedutor, eloquente e carismático pode responder bem ao processo de Coaching (melhor do que ao processo terapêutico) devido a sua capacidade de idealizar e de ser percussor de mudanças. O caráter psicopata é frequentemente encontrado em posições de liderança no mundo corporativo. Atualmente, este caráter é considerado valioso nas grandes empresas, pois corresponde à figura de líder ideal dos tempos atuais.

Os exercícios devem ser inserções sutis, ministrados cuidadosamente e que colaborem para uma entrega maior ao processo. O Coach deve se assegurar do estabelecimento de um vínculo com o cliente antes de sugerir uma intervenção corporal.

O processo de Coaching será estimulante para este caráter. Muito focado no que almeja, pode atingir excelentes resultados amparado por suas capacidades intelectual e racional.

O Coach poderá encontrar algumas dificuldades na realização de exercícios de visualização, pois a tendência de controlar do caráter psicopata pode atrapalhar o relaxamento e a entrega ao processo.

Com este caráter, o desafio para o Coach também será ganhar a confiança do cliente e lidar com a necessidade dele de manter o controle do processo. Esta necessidade de controle pode ser positiva em dose equilibrada num processo de Coaching. Se a parceria entre Coach e cliente for bem sucedida, a determinação deste caráter e sua capacidade de conseguir o que quer serão o combustível para o êxito do processo.

O diálogo de feedback com este caráter deve ser conduzido com atenção, apontando para os exageros e distorções trazidos por este perfil, estabelecendo limites. É importante o cliente perceber que ele não tem que impressionar o Coach e que não existe uma disputa de poder dentro do processo. O profissional deve ser firme e não fazer promessas ao cliente. Neste caso, é um grande desafio conduzir um feedback bem-sucedido com este caráter e a condição básica é estabelecer um sólido vínculo de confiança com o cliente.

Masoquista

Competências: Confiável, leal, concretiza planos, grande trabalhador e amoroso, fácil de lidar. (Rielli, aula de diálogo e feedback do curso de Gestão do Humano nas Organizações-Bioenergetica Organizacional, 2004)

Exercícios:

– Sugerir ao cliente movimentar os braços e mão, criando o próprio espaço, do tamanho que ele quiser, trabalhando o limite e o conceito de que ninguém entrará nesta área durante a sessão. O Coach conduzirá a ideia de que neste espaço ele não precisa agradar a ninguém e terá liberdade para criar. O objetivo é aumentar a capacidade criativa e o acesso aos valores verdadeiros do cliente, diminuindo a tendência do caráter de buscar agradar as pessoas em geral, incluindo o Coach. Uma corda pode ser usada para demarcar seu território.

– Colocar o cliente sentado na bola durante a sessão, solicitando movimentos na região do quadril, aqueles que o indivíduo sentir necessidade – um convite para brincar sentado na bola. A ideia é aumentar a carga genital durante a sessão, aumentando a capacidade de criação e possibilitando atitudes mais expansivas. Este exercício deve ser proposto após algumas sessões, quando cliente e Coach tiverem estabelecido um vínculo de confiança.

O caráter masoquista será um 'bom menino' no processo de Coaching, mas isso não significa que o êxito do trabalho estará garantido. O cliente pode chegar ao final do processo, mas o desafio do Coach é manter um trabalho alinhado com os valores do cliente, assegurando a busca pessoal do mesmo, além de lidar com a tendência a reclamar e ao sofrimento constantemente expresso pelo caráter. Ele cumprirá todas as tarefas, mas muitas vezes de maneira automática sem realmente refletir sobre o objetivo de suas buscas.

Outro desafio será o cliente confiar no Coach. Como já vimos anteriormente, o processo de Coaching dura de três a nove meses. Neste período é fundamental que o cliente confie no Coach. "O que torna tão difícil o tratamento do masoquista é a profunda desconfiança com que aborda o mundo". (O corpo em terapia, p. 200, 1977)

A postura a ser seguida pelo profissional será especialmente positiva quanto aos resultados e ganhos alcançados durante o processo. O reconhecimento verdadeiro do esforço do cliente é importante para a manutenção do processo.

O diálogo de feedback com este caráter deve apontar como o cliente se auto sabota e se esconde atrás de respostas negativas automáticas. A conversa deve ser conduzida com leveza, fazendo com o cliente veja o lado engraçado das situações que exigem mudanças de postura. O caminho não é ajudá-lo a se sentir melhor, mas sim a conquistar leveza para lidar com as questões que traz.

O Coach deve manter uma postura positiva durante o feedback, afirmando que existe saída, que a vida está nas mãos do cliente e lhe pertence.

Histérica / Fálico Narcisista

Competências: Realizadores, gostam de atingir resultados e serem admirados, sensível, flexível, estimula as pessoas ao seu redor, rápidos (quando no feminino, boas atrizes). (Rielli, aula de diálogo e feedback do curso de Gestão do Humano nas Organizações-Bioenergetica Organizacional, 2004)

Exercícios:

– Alongar o pescoço com movimentos laterais e circulares para ajudar a relaxar um dos pontos mais tensionados deste caráter, viabilizando o fluxo de energia para a cabeça, na tentativa de melhorar a comunicação mente – coração.

– Trabalhar a respiração colocando som na expiração para trabalhar a área da garganta. Apesar de sutil, o exercício busca facilitar o desbloqueio do fluxo de energia no local, promovendo uma melhoria no vínculo cliente – Coach e um contato mais sincero do indivíduo com ele mesmo.

O processo de Coaching deve obter uma resposta positiva. Uma das chaves no processo com este caráter é desafiar o cliente, estimulá-lo para o alcance dos resultados. A atenção do Coach recai para a conexão entre coração e mente do cliente, na busca de valores mais assertivos – por isso os exercícios corporais recomendados trabalham esta possibilidade.

O cliente deve prender a atenção do Coach e até mesmo seduzi-lo com seu bom humor e capacidade de dramatização. É importante lidar com essas características sem se render ao cliente, voltando para o foco do trabalho e a importância do objetivo almejado.

Também lembrar ao cliente que o trabalho é para ele mesmo e que não é necessário provar nada a ninguém, nem mesmo ao Coach.

O diálogo de feedback com este caráter deve ser assertivo e evitar discussões. O Coach deve ajudar o cliente a construir a própria força, encorajando-o e acalmando-o. O profissional deve se mostrar aberto para ouvir, mas tomar cuidado para não se deixar manipular pela conversa sedutora e a capacidade de entreter do cliente, mostrando que acredita nas competências do indivíduo e o respeita.

CONCLUSÃO

O desenvolvimento deste trabalho buscou apurar como a Análise Bioenergética pode ser aplicada no Coaching e apontar vias para este diálogo. Os dois caminhos foram percorridos e

achei pertinente para a comunidade da Análise Bioenergética a realização de um estudo que promovesse este intercâmbio de conhecimento.

Os resultados foram positivos. A formação clínica em Análise Bioenergética colabora muito com o trabalho de Coaching, ampliando a visão do profissional sobre o cliente e seus desafios. O olhar terapêutico aliado à técnica de Coaching pode catalisar o processo de mudança e apontar com mais clareza possíveis ciladas que podem atrapalhar o desenvolvimento do cliente.

A leitura de caráter e a aplicação de exercícios corporais que facilitem o trabalho do Coach com o cliente foram as pontes que tornaram possível o diálogo entre o Coaching e a Análise Bioenergética. A sensibilidade de um terapeuta treinado na leitura de caráter colabora na compreensão das resistências do cliente e abre portas que conduzam para resultados mais assertivos num processo de Coaching.

Outra possibilidade que aponta resultados promissores é a parceria entre Coach e terapeuta. O cliente é encaminhado para um processo pelo próprio terapeuta e que trabalha em parceria com o Coach, colaborando para elucidar os melhores caminhos de abordagem e aprofundando informações sobre o caráter do cliente e sua maneira de interagir com o mundo. O trabalho em conjunto pode apresentar resultados muito consistentes.

Por outro lado, o terapeuta deve ser cauteloso na condução de um processo de Coaching, evitando recorrer ao histórico do paciente, traumas emocionais e levantar conteúdos que deflagrem o olhar derrotista do passado.

O Coaching é uma ferramenta orientada para solução de um determinado problema prático e tem seu funcionamento amparado por uma fórmula pré- estabelecida. As sessões terapêuticas percorrem outros solos que vão do campo dos sonhos aos segredos mais profundos da alma e requerem a condução de um profissional treinado e sensível às questões humanas.

O que o trabalho aponta é uma colaboração interessante da Análise Bioenergética com o processo de Coaching, um intercâmbio criativo que pode amparar os profissionais na desafiadora missão de inspirar seus clientes a buscar soluções genuínas e alinhadas com o que está dentro de si.

Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo

Um diálogo entre Coaching e Análise Bioenergética

São Paulo 2014 – Roberta Corbioli

REFERÊNCIAS

ATKINSON, Marilyn. T. CHOIS, Rae. A dinâmica interna do coaching. 1a edição brasileira. São Paulo: Perse, 2011.

ATKINSON, Marilyn. The Art and the science of Coaching, apostilas do curso de certificação em Coaching (módulos I – IV), Vancouver, 2010.

CARLINO, Leonard. Aula no curso de Formação e Especialização Clínica em Análise Bioenergética, 2011.

GAUDENCIO, Paulo. Mudar e Vencer. 7a edição. São Paulo: Palavras e Gestos, 2007.

GOLEMAN, Daniel. Trabalhando com a inteligência emocional. 1a edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.

LIPOVETSKY, Gilles. CHARLES, Sébastien. Os tempos hipermodernos. 2a edição. São Paulo: Barcarolla, 2005.

LOWEN, Alexander. Bioenergetics. Reprint of the Ed. Published by Coward, McCann & Geoghegan. Baskerville: Penguin Compass, 1976.

LOWEN, Alexander. O corpo em terapia: a abordagem bioenergética. 1a edição. São Paulo: Summus, 1977.

REICH, Wilhelm. Análise do caráter. 3a edição. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

RIELLI, Maria Ercília. Aula de diálogo e feedback do curso de Gestão do Humano nas Organizações-Bioenergética Organizacional, 2004.