

Artigo de Opinião

As opiniões expressas neste artigo são da exclusiva responsabilidade do seu autor e não representam necessariamente a opinião da ICF Portugal.

O corpo – potencial para a transformação!

Paula Resende

Quem me conhece, sabe que normalmente não faço algo apenas porque é moda. Mas confesso: aderi à “moda” da corrida! E tem sido uma descoberta a sensação de liberdade, equilíbrio e bem-estar que sinto depois de uma pequena corrida junto ao mar. Diria mesmo, energizante, revigorante e libertadora! É fantástico o benefício que o meu corpo traz à minha mente! Não vou escrever sobre desporto e muito menos sobre as minhas curtas corridas. Ocorreu-me fazê-lo apenas pela sua evidência prática já largamente revelada em inúmeros estudos que relacionam positivamente a atividade física com o estímulo intelectual e com o bem estar geral. E pela ancoragem que faço a esse bem estar, que me estimula a sair do conforto, a usufruir da natureza ou do ginásio e a fazer uma corrida de poucos kms.

Esta consciência do poder da corporalidade e daquilo que o corpo revela, é algo que me tem levado a observar, estudar e a incorporar em coaching algumas práticas com resultados muito interessantes.

Os pensamentos estão, na sua maioria, carregados de emoções. As emoções refletem-se no corpo. As sensações corporais, por sua vez, desencadeiam pensamentos. Esta interação do racional, emocional e corporal é constante. Mesmo que em alguma situação se opte pela expressão de “poker face”, esta é reveladora de pensamentos e emoções.

Se considerarmos que a comunicação não verbal inclui postura corporal, gestos, micro expressões e mesmo o tom de voz utilizado, significa que cerca de 93% da nossa comunicação é não verbal, reservando apenas 7% para a comunicação verbal, as palavras! Ou seja, revelamos muito mais pelo que não verbalizamos do que pelo que dizemos. Imagine se o fizer de forma consciente! As emoções, a linguagem verbal e a corporalidade interagem naturalmente de forma congruente. Quando não há coerência, nota-se. Quantas vezes lhe aconteceu perceber que alguém está a mentir, mas não sabe dizer porquê? Muito provavelmente é porque leu no outro a falta de coerência entre o que ele verbalizou e o que o seu corpo transmitiu. Da mesma forma, os outros percebem a nossa congruência – ou falta dela – na comunicação. Não pretendo explorar o que significa cada expressão corporal, seja macro ou micro, mas faço um convite: imagine que consegue sair do seu corpo neste preciso momento; observe-o; o que vê? Está tenso? Curvado? Tem uma postura aberta, com os ombros para trás? Esboça um sorriso? Mudou de posição quando começou a observar-se? Que emoções lhe transmite? Que consciência tem de si neste preciso momento? Esta capacidade de estar no aqui e agora, de nos observarmos e sentirmos, permite-nos comunicar de forma consciente com os outros. Identificar de que forma cada emoção se manifesta no corpo, permite-nos ter consciência da forma como estamos a comunicar com os outros e abre-nos possibilidades não só para gerir a emoção, como também de reforçar ou alterar o impacto que queremos ter.

Mas o inverso também é verdade. A linguagem corporal pode comandar a mente e mudar a forma como pensamos, sentimos e como os outros nos vêem. Amy Cuddy, cientista social em Harvard, estudou a forma como as pessoas “poderosas” e dominantes se diferenciam das não poderosas. Socialmente, as pessoas poderosas - aquelas que vulgarmente dizemos que têm perfil de líder - são mais confiantes, assertivas, otimistas e correm mais riscos que as não poderosas. A sua expressão corporal traduz-se em posições de poder. A nível hormonal também existem diferenças, nomeadamente no nível de testosterona – hormona da dominância –, mais elevada nas pessoas “poderosas” e do cortisol – hormona do stress. Num dos estudos realizados, pediu-se a várias pessoas que imaginassem e fingissem que se sentiam poderosas, confiantes, em dominância e que durante dois minutos adotassem posturas poderosas à sua escolha, em conformidade com esses sentimentos (exemplo: pose “super-homem” com as pernas abertas e as mãos na cintura, ou braços abertos, peito estendido e cabeça levantada, ou outra posição de dominância); antes e depois desses 2 minutos, foram medidos os níveis de testosterona e cortisol e os resultados indicaram que os níveis de testosterona aumentaram em média 20% e que os níveis de cortisol diminuíram em média 25%. Significa que **sim, a linguagem corporal de facto influencia a forma como pensamos e sentimos.**

Se investirmos dois minutos a mudar a forma como nos sentimos, praticando posturas poderosas antes de nos subtermos a situações que podem ser stressantes - como algumas reuniões de trabalho, por exemplo – ,conseguimos alterar o nosso comportamento. E se praticarmos de tal maneira estas posturas, por forma a não só sermos capazes de as executar durante dois minutos, mas também de as interiorizarmos e de mudarmos a nossa forma de estar? E se fingirmos até conseguirmos e o fizermos até interiorizarmos e levarmos à mudança? E se treinarmos posturas de poder dois minutos antes de cada situação stressante de tal modo a que as interiorizamos completamente e passam a fazer parte do que somos?

Acredito e sinto estes resultados em mim. Na realidade, também eu estou convencida que o nosso corpo muda a nossa mente, a mente muda o nosso comportamento e o comportamento pode mudar os nossos resultados! E a autenticidade não é colocada em questão.

Considero a corporalidade, em toda a dimensão da sua expressão, uma excelente ferramenta de coaching que utilizo cada vez mais e de diferentes formas. Escutar a corporalidade do coachee (cliente de coaching), permite-me fazer perguntas para além daquilo que ouço com os ouvidos e desafiá-lo a um nível mais profundo. Enquanto coach, consciente da minha corporalidade, mais do que espelhar o comportamento do cliente, usufruímos ambos do silêncio enquanto coloco questões poderosas com a expressão corporal, às quais o cliente, muitas vezes sem se aperceber, vai respondendo e descobrindo o seu caminho.

A tradução de emoções e estados emocionais positivos em movimentos significativos para o coachee, funcionam muito bem como ancoragem mas também como expressões corporais que pode treinar e incorporar até se transformar. Lembro-me da primeira vez que decidi convidar um coachee a levantar-se da sua cadeira e traduzir essa emoção que queria para si em movimentos utilizando toda a sua expressão corporal e que o acompanhei nesse movimento. Ocupámos uma sala inteira. A energia transbordou. O coachee experimentou o momento AHA da sessão. Tudo mudou!

Se o coaching pretende como resultado a transformação e se a nossa corporalidade através das suas várias expressões tem o poder de influenciar a mente, provocar novos comportamentos, estimular a aprendizagem e conduzir à mudança, então o potencial de desenvolvimento e as possibilidades de crescimento são imensas!

É fascinante a forma como o nosso corpo revela a nossa autenticidade e a capacidade para transformar!

Sobre a autora:



Paula Resende
Coach (ACC), Formadora, Consultora e
Managing Partner WIF PARTNERS

Coach, (ACC - ICF) e S.U.N. Success Coach, é membro ativo na Comunidade Internacional S.U.N. Coaches. É ainda certificada em Cultural Mastery 4C's

Process, Cross-Cultural Coaching, pelo Global Coach Center Academy, Miami. Desenvolve a sua atividade como Executive Coach, orientando-se pelas linhas do Coaching Ontológico, procurando o potencial do Ser como um todo. Desenvolve ainda a sua atividade profissional como Formadora nas áreas Comportamental – Liderança, Gestão de Equipas, Comunicação, Atitude e Personal Branding -, Comercial e Marketing e como Consultora em Gestão de Negócio e Gestão Comercial.

Licenciou-se em Comunicação Social com especialização em Marketing e graduou-se em Direção de Empresas e em Marketing e Inovação no Retalho. Possui mais de 20 anos de experiência em Gestão Estratégica, Comercial, Marketing e Liderança de Equipas em sectores como o Farmacêutico, Grande Distribuição e Saúde e Bem-Estar, onde exerceu várias funções, entre as quais as de Diretora de Unidade de Negócio, Diretora Comercial e Diretora Geral.

É Managing Partner da WIF Partners, cuja missão assenta no desenvolvimento das pessoas, tendo como resultado colaboradores felizes e motivados em organizações sustentáveis.

“A paixão pelas pessoas move-me. Acredito no potencial de cada indivíduo e na plenitude do seu Ser. Focada na obtenção de resultados e no “Fazer Acontecer”, procuro abordagens práticas que conduzam à maximização da grandiosidade interior e ao atingir dos resultados definidos. Gosto de viver a vida em toda a sua plenitude, desfrutando da família e amigos, das atividades ao ar livre, da música, do teatro e dos momentos de introspeção.”

Paula Resende
e-mail: paula.resende@wif.pt
Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/paularesende>
Web: www.wif.pt

