

ESTABELECENDO CONEXÕES ENTRE MODELOS DE APRENDIZAGEM: PSICOPEDAGOGIA E COACHING EM RESILIÊNCIA

Cristina Fonseca Monteiro¹

Sociedade Brasileira de Resiliência

Resumo

O presente artigo trata de uma correlação entre o estilo adotado no *Coaching* em Resiliência e a atuação do psicopedagogo em termos da condução do processo de aprendizagem com enfoque na saúde. Aborda questões referentes ao crer, querer e criar a partir de uma relação saudável com figura de autoridade que conduz à possibilidade de aprender hábitos e comportamentos. Apresenta novas ideias ou perspectivas na área de educação e saúde, com possibilidade de entrelaçamento de saberes, tendo como principal objetivo o ato de repensar técnicas e instrumentos, verificando semelhanças e singularidades nas respectivas atuações.

Palavras-chave: Psicopedagogia, Coaching em resiliência, Stress e resiliência.

ESTABLISHING CONNECTIONS BETWEEN LEARNING MODELS: PSICOPEDAGOGÍA AND COACHING IN RESILIENCE

Abstract

This article is a correlation between the style adopted in Coaching Resilience and the role of the psychopedagogists in terms of driving the learning process with a focus on health. It addresses issues related to believe, and want to create from a healthy relationship with authority figure that leads to the possibility of learning habits and behaviors. It presents new ideas or perspectives in education and health, with the possibility of knowledge of entanglement, having as main objective the act of rethinking techniques and instruments, checking similarities and singularities in their performances.

Keywords: Psychopedagogy, Resilience's Coaching, Stress and resilience.

A compressão temporal e o stress contemporâneo

No contexto atual em que vivemos, com a aceleração da velocidade dos fatos, a volatilidade do tempo e a compressão dos espaços, a noção de identidade está cada vez mais intangível, obscura e urgindo por contornos. Vivemos o constante compartilhamento de nossas vidas com os entremeios das novas tecnologias, que facilitam nossas tarefas e interligam-nos de modo que, paradoxalmente, oprimem-nos e nos proporcionam a sensação de liberdade.

¹ Psicóloga (PUC-SP), Psicopedagoga (Instituto Sedes Sapientiae) e Coach em Resiliência SOBRARE – Sociedade Brasileira de Resiliência). R. Capote Valente, 929, ap. 42-A – Pinheiros, São Paulo, São Paulo, Brasil - crifmonteiro@gmail.com

Todo esse cenário traz consigo um aumento da competitividade – tanto a nível profissional quanto pessoal/relacional – e, conseqüentemente, o descontrole em relação aos níveis de ansiedade enquanto ferramenta para a ação. Convivemos com o constante desafio de buscar equilíbrio e harmonia, ao passo que conseguir coordenar as emoções passou a ser uma tarefa bem mais desafiadora do que ter que lidar com todas as novidades que nos surgem diariamente.

Vivemos entorpecidos pelo estado *blasé* do *stress*. Tal termo proveniente do inglês há tempos já adaptado à nossa língua provém do latim "*stringere*" e é considerado uma espécie de epidemia do século XXI ou o mal do século. Segundo Pereira *in* Tavares (2001), tal palavra de difícil tradução, pode ser compreendida como uma resposta do indivíduo ao meio ambiente dada em situações difíceis e determinada pela estrutura mental do indivíduo. Tem por base suas experiências passadas (em situações semelhantes) e capacidades (aptidões, suporte sócio moral, recursos materiais, resoluções de problemas, entre outras). Várias são as causas que induzem ao *stress*, desde aquelas de natureza psicossocial, como acontecimentos traumáticos, até as de ordem psicológica, cujas causas são relacionadas às predisposições pessoais.

É tido que um mínimo de *stress* é bom e saudável, pois dá força para a busca de sonhos e objetivos, porém seu excesso e sobrecarga podem conduzir a uma baixa resistência do organismo, podendo levar a um aumento da vulnerabilidade a doenças. Quando envolve o relacionamento interpessoal, é importante procurar técnicas para controlá-lo, como estratégias de enfrentamento desenvolvidas para dominar e se adaptar às situações de *stress*. São, assim, utilizados recursos que incluem saúde, habilidades de solução de problemas e habilidades sociais, tais como os processos de *coping* e de *coaching*. Em ambos os processos, os mecanismos aí utilizados dependem da capacidade que o indivíduo tem de confiar ou não em seus recursos.

Noções de coaching e coaching em resiliência

Temos hoje alguns treinamentos em habilidades comportamentais, cognitivas e emocionais que se difundem por meio de processos de aprendizagem e desenvolvimento de competências, facilitando o encontro do sujeito com suas metas, na solução de problemas e superação de barreiras e limitações. Tais tipos de treinamentos, denominados de *coaching*, tem por seu principal objetivo aprimorar a experiência de vida, o desempenho profissional e o bem-estar para indivíduos, grupos e organizações que apresentem interesse em uma aprendizagem focada em soluções

futuras, não incluindo o tratamento de problemas de saúde mental ou níveis anormais de sofrimento psicológico. Consistem, pois, em um instrumento de auxílio e apoio ao processo de desenvolvimento humano ao contribuir para o autoconhecimento, a promoção de saúde mental e a qualidade de vida.

É válido notar que, segundo Freitas (2014), não são os eventos em si os responsáveis pelas respostas emocionais e comportamentais, mas a interpretação que temos deles. Segundo esse autor, o *coaching* em resiliência tem por base um processo de identificação e desbloqueio de padrões cognitivos de pensamento e comportamento que dificultam o alcance de objetivos. A partir de então, num estilo de trabalho colaborativo e participativo, são traçados planos de ação definidos por metas estabelecidas pelo próprio *coachee* e sustentadas em sua relação com o *coach*, estruturando novos desafios futuros. Na prática, o *coach* auxilia o *coachee* a manter-se motivado e amparado para essa mudança, o que traria como consequência a redução da ansiedade. A busca por autonomia acontece a partir do uso de suas próprias habilidades desenvolvidas anteriormente – em outras situações da vida do *coachee* – e potencializadas para novos contextos.

No *Coaching* em Resiliência (*Coaching* Cognitivo Comportamental ou CCC) são utilizadas técnicas de reestruturação de pensamentos por meio de formulários (crenças autolimitantes *versus* crenças propulsoras), técnicas de imagem e de mudança comportamental. Tais instrumentos provêm informações sobre características, forças e fraquezas do *coachee*, tais como: atributos, habilidades, desempenho pessoal, relacionamentos, atitudes, valores, níveis de *stress*, resiliência, ideais, entre outros, baseadas no autoconceito que ele tem de si. Um desses instrumentos é o Quest_Resiliência.

Segundo Barbosa (2012), O “Quest_Resiliência” é um mapeamento dos sistemas de crenças de um indivíduo que se encontram relacionados à sua condição de ser resiliente, por meio da identificação e compreensão do modo como este acredita lidar com as situações adversas. Tem como referenciais teóricos a teoria da Terapia Cognitiva, a Psicossomática e a Psicologia Positiva. Subdivide seus domínios das crenças em oito categorias denominadas de Modelos de Crenças Determinantes (MCDs), intitulados: Autocontrole, Autoconfiança, Leitura Corporal, Conquistar e Manter Pessoas, Empatia, Análise de Contexto, Sentido de Vida e Otimismo para com a Vida. Como resultado, são identificados padrões comportamentais de enfrentamento – passividade, intolerância ou resiliência – à situação estressora, num gradiente de

resiliência – excelente, boa, mediana ou fraca – que nos permite averiguar sua flexibilidade *versus* vulnerabilidade frente ao *stress*. E assim, fornece-nos dados para uma ação interventiva em seu modo de pensar, sentir e agir.

Cabe considerar que a condição de resiliência aciona em nós áreas que mobilizam crenças profundas, tais como: a capacidade de resolução de problemas, sentir-se amado, ver-se interessante para outras pessoas, administrar-se emocional e corporalmente, entre outras. Afinal, “resiliência é o próprio ato de ‘tricotar recursos profundos’ para superar adversidades, para além da capacidade de organizar estratégias de enfrentamento racional.” (Boris Cyrulnik (2000; 2001) *apud* Barbosa (2011)).

Nessa estratégia do *coaching* em resiliência, os resultados podem ser obtidos sem se fazer necessária a modificação de esquemas, ou seja, crenças e valores estruturantes, que são as estruturas centrais da personalidade, conforme definiu Aaron Beck e como demandam as terapias em geral. O desafio aqui é trabalhar num contexto de demanda não-clínica, apenas focado em melhorias, expresso em fundamentos positivos, construtivos e não-corretivos.

Psicopedagogia e a construção do vínculo

A Psicopedagogia é uma área de atuação vinculada à busca de identidade relacionada ao aprender, e envolve condições subjetivas, relacionais e objetivas. Nasceu da necessidade de uma melhor compreensão do processo de aprendizagem, destacando-se o seu caráter interdisciplinar. Seu principal objetivo estrutura-se de acordo com o processo de aprendizagem humana relacionado a patologias e padrões evolutivos. Abrange a disponibilidade afetiva do saber e de todas as relações que o envolvem, e estimula, dentre outros fatores, a autonomia, a socialização e a construção de conhecimentos.

Segundo salienta Scoz (1992), nós humanos – diferentemente dos animais que já nascem com inscrições genéticas que garantem sua sobrevivência – necessitamos aprender para sobreviver. Além disso, saber manejar as estratégias de sobrevivências nos torna resilientes frente à vida.

Tal autora define que o principal objetivo dos psicopedagogos clínicos “é a investigação da etiologia da dificuldade de aprendizagem, bem como a compreensão do processamento da aprendizagem considerando todas as variáveis que intervêm neste processo.” E emenda: “a intervenção psicopedagógica tem como principal meta

contribuir para que o aprendiz consiga ser um protagonista não só do espaço educacional, mas na vida em geral” (p. 103 e 104). Objetiva-se, portanto, no trabalho psicopedagógico, por meio da relação com o paciente, resgatar a identificação deste com o conhecimento e, portanto, com a sua possibilidade de aprender.

Já para a psicopedagoga argentina Alicia Fernández, o psicopedagogo para ter a habilidade de enxergar e orientar esse processo, deve fazer a autoanálise das suas próprias dificuldades e capacidades de aprender, pois este trabalho exige uma edificação de um olhar e uma escuta profundos, começando pela investigação do seu próprio aprender. A tarefa do psicopedagogo, em seu um processo de investigação, requer grande habilidade técnica, autoconhecimento e criatividade.

Criatividade aqui nos evoca o estado de arte. Segundo Rubinstein (1993, p. 38) *apud* Leiliana Cruvinel, a “[...] intervenção psicopedagógica pode também propiciar ao aprendiz experiências que adotam uma ‘pendura’, postura esta usada pelo artista que ao distanciar-se da obra pode recuperá-la”. Na versão de Scoz (1992), no trabalho psicopedagógico essa se constitui numa “folga” – no sentido de não haver uma pressão para lidar com um conteúdo específico – permite a entrada do desejo para o novo, bem como o erro, vivido de modo lúdico, não tendo assim o enfoque apenas no êxito, como nos é cobrado socialmente. Toda essa construção flexível se constrói no vínculo entre o psicopedagogo e o paciente.

Coaching em Resiliência e Psicopedagogia: cenários de mediação

Feurstein, mencionado por Souza (2004), explica a diferença entre a aprendizagem pela exposição direta do organismo aos estímulos e a aprendizagem pela mediação. No primeiro modo, a criança aprende sozinha, relacionando-se com pessoas, objetos e acontecimentos do ambiente. Já na aprendizagem pela mediação, o processo é intencional e planejado e necessita da presença de um outro representante da cultura e mediador de sua apropriação. A mediação parte da interação da pessoa com o mundo, tornando-a mais receptiva ao que ocorre ao seu redor.

Alicia Fernandez em seu texto: “Aprender é quase tão lindo quanto brincar” da obra *O saber em jogo*, ressalta a sutileza da importância da relação aprendente-ensinante na aprendizagem. Ela revela que os verbos querer e crer se interrelacionam com outro: *criar*. Num exemplo de um pai ensinando a filha a andar de bicicleta, ela menciona que este aprendizado esbarrava no “crer na filha” pelo pai (bem como as figuras de

autoridade do psicopedagogo e do *coach*) e também no desejo/querer da filha pelo objeto de conhecimento (ou do aprendente / *coachee*).

Neste sentido, o *Coaching* em resiliência e a Psicopedagogia interdisciplinar preventiva atuam diretamente no crer, no querer e no criar, citados por Alicia Fernández, por apresentarem a presença de uma “figura de autoridade” que sustenta o processo de mudança tendo por foco principal o sujeito (e suas questões subjetivas, sociais e emocionais) e uma questão objetual (aprendizagem/preparação para a aquisição de novos comportamentos) a partir de uma relação de confiança.

Além disso, ambos se orientam pelo desejo e se fixam nos entraves à aprendizagem e ao desenvolvimento. Enquanto ciência e arte, Psicopedagogia e *Coaching* em Resiliência buscam reestruturar noções de aprendizagem, e redefinição de autoconceito e autoimagem.

Considerações entre Coaching em Resiliência e Psicopedagogia como cenários positivos e criativos para reestruturar aprendizagens e comportamentos

Segundo Pereira *in* Tavares (2001), “compreender e lidar adequadamente com as situações indutoras de *stress*, bem como compreender os processos de transição nas diversas fases de desenvolvimento e nos diferentes contextos, torna-se fundamental para a promoção da resiliência na sociedade emergente.” (p.93)

As políticas educativas têm o papel de promover concepções pessoais mais dinâmicas e construtivas, apostando no desenvolvimento pessoal, nos aspectos emocionais e na promoção de relações interpessoais. A exemplo disso, a Psicopedagogia bem como o *Coaching* em Resiliência (*Coaching* Cognitivo Comportamental ou CCC) podem auxiliar a fim de conscientizar, por meio de recursos de integração social, organismos públicos e instituições educacionais da importância de lidar bem com o *stress*. Ambos podem consistir em processos de treinamentos em habilidades sociais, com a presença de uma figura de autoridade que os auxilia a rever comportamentos e ressignificar crenças, atuando no autoconceito e na aprendizagem. Partindo da questão da estruturação da identidade e suas falhas hoje em termos de *stress* e excessos de possibilidades, este é um convite a pensar o enfoque de que é possível visualizar novo futuro ao partirmos de um presente mais consistente, com vínculos de aprendizagem. Ao centrar-se nas potencialidades do indivíduo, este

poderá desapegar-se de seu antigo autoconceito com crenças arraigadas e recriar-se positivamente, fazendo uso de habilidades já desenvolvidas, mas um tanto paralisadas em momentos de *stress*, conquistando adaptação de novos comportamentos aos contextos que se formam, apresentando melhoria no relacionamento intra e interpessoal e nos quesitos inerentes ao processo de aprendizagem.

Referências:

BARBOSA, G. **A aplicação e interpretação do conceito de resiliência em nossa teoria.** Anais do 11º Congresso de Stress da ISMA-BR. Porto Alegre: 2011.

BARBOSA, G. **Os pressupostos nos Estilos Comportamentais de se expressar Resiliência.** In: Kreinz G, Pavan OH, Gonçalves RM, Orgs. Divulgação científica: enfrentamentos e indagações. São Paulo: 2010.

BARBOSA, G. **Para que serve e o que mapeia o Quest_Resiliência em suas versões.** São Paulo, jul. 2012. Disponível em:

http://sobrare.com.br/Uploads/20120727_texto_para_que_serve_o_quest_resiliencia.pdf. Acesso em: 22 abr. 2016.

FERREIRA, J. & ZAVODINI, S. **Stress – Distúrbio Emocional Prejudicial à Saúde.** Disponível em: <http://www.profala.com/artpsico52.htm>. Acesso em: 18 abr. 2016.

FREITAS, S. B. et al. Terapia cognitivo-comportamental e coaching cognitivo-comportamental: como as duas práticas se integram e se diferenciam. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 54-63, jun. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 27 abr. 2016.

LIPP, M. **O Stress está dentro de você.** 2. ed. — São Paulo: Contexto, 2000.

Disponível em: <http://www.insightpsiquiatria.com.br/images/2014/pdfs/O-Stress-esta-Dentro-de-Voce.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2016.

MAIA, A. B., MEDEIROS, C. P. e BULIK, K. J. D. **O conceito de sintoma: entre a psicanálise e a psicopedagogia.** In: FORMACAO DE PROFISSIONAIS E A CRIANCA-SUJEITO, 7, 2008, São Paulo. **Proceedings online...** Disponível em: http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=MSC0000000032008000100050&lng=en&nrm=abn. Acesso em: 27 abr. 2016.

OKANO, C.B., LOUREIRO, S.R., LINHARES, M.B. & MARTURANO, E.M. **Crianças com Dificuldades Escolares Atendidas em Programa de Suporte**

Psicopedagógico na Escola: Avaliação do Autoconceito. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2004, 17(1), pp.121-128. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto.

PIMENTA, F. F. A transformação através do processo de coaching. In: SPINK, MJP., FIGUEIREDO, P., and BRASILINO, J., Orgs. **Psicologia social e personalidade**. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais; ABRAPSO, 2011, pp. 157-168. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/xg9wp/pdf/spink-9788579820571-12.pdf>.

Acesso em 18 abr. 2016.

SAMORA, B. M.; SILVA, M. C. R. Possibilidades na intervenção psicopedagógica: as habilidades sociais como alternativa ao estresse. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 31, n. 95, p. 158-168, 2014. Disponível em

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862014000200009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 27 abr. 2016.

SCOZ, B. **Psicopedagogia:** contextualização, formação e atuação profissional. Porto Alegre: Artmed, 1992.

SILVA, N.; ALVES, D.; MOTTA, C.D.V.B. Espaço de criação criatividade e resiliência: formação docente numa perspectiva inter e transdisciplinar. **Cad. psicopedag.**, São Paulo, v. 5, n. 9, 2005. Disponível em

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-10492005000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 27 abr. 2016.

SOUZA, A.M.M. **A mediação como princípio educacional:** bases teóricas das abordagens de Reuven Feuerstein. Autor Leá Depresbiteris, Osny Telles Marcondes Machado. São Paulo: SENAC, 2004.

TAVARES, José Pereira da Costa. **Resiliência e educação**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2001.