

COACHING

Supere seus desafios 2016 | setembro | Ed. 40

Brasil



ONTOLÓGICO

História e fundamentos



Porque Ontológico

O caminho do observador

A supervisão como metodologia...

O grupo e seus objetivos

Sem respostas certas ...

Aquilo que brilha os olhos

O que diferencia os excelentes...



...conhecimento

Assinante da Revista Coaching Brasil tem vantagens exclusivas
No ato da assinatura ganhe um super cupom de desconto

Assine já e
GANHE **40%** de desconto

passo 1
**Faça seu pedido
e efetue o
pagamento**

passo 2
**Preencha
o formulário
(briefing)**

passo 3
**Receba as
ideias e
rascunhos**

passo 4
**Receba
sua arte.**
Aprove ou altere

Compre seu layout direto pelo site!

Assim como todas as ilustrações dessa Revista Coaching Brasil que está em suas mãos, o Estúdio Mulata oferece logos, materiais de divulgação, folders, banners informativos, capa e diagramação de livros, email-mkt, landpages e muito mais.

Com compromisso com a arte, e com os prazos estabelecidos, oferecemos agora uma nova etapa em nosso atendimento, modernizando e facilitando o desenvolvimento de projetos para todos aqueles que sabem o que querem e não têm tempo a perder.

Em nossa página de serviços aperfeiçoamos os processos de briefing, aprovação e alterações, além de antecipar outros como orçamento e pagamento, que agora conta com toda a tecnologia e segurança do serviço PagSeguro, possibilitando o parcelamento dos pagamentos.

Você pode contar com layouts de qualidade de grandes estúdios com a facilidade e praticidade do atendimento online.

Clique aqui e dê uma
nova imagem ao seu projeto!



- Os rascunhos e ideias referentes ao projeto somente serão enviados por email após a verificação do pagamento.
- Todos os materiais serão entregues por email em formato digital para download. Não inclui nenhuma impressão gráfica.
- É prático, rápido. Nossos atendentes são designers e ilustradores treinados para desenvolver materiais em diversos estilos.
- Efetue o pagamento com a confiança e credibilidade do serviço Pagseguro da UOL:



estudiomulata.com.br



Luciano Lannes
Editor

Caro leitor,

Caro leitor,

Seja muito bem vindo à nossa edição de número 40, tratando de uma abordagem muito interessante do Coaching, ainda desconhecida da maioria daqueles que abraçaram este trabalho tão rico e transformador.

Convidamos Káritas Ribas para coordenar esta e a próxima edição, ambas que abordam o Coaching Ontológico. A edição atual traz um pouco da história e dos fundamentos. A próxima fará um mergulho para aprofundar ainda mais a visão, conhecimentos, amplitude e possibilidades do Coaching Ontológico.

Várias são as abordagens utilizadas pelas escolas que oferecem formações. Achemos importante que algumas destas abordagens fossem exploradas em maior profundidade para que nossos leitores possam tanto ampliar suas visões como melhor identificar suas afinidades pessoais por uma ou por outra.

É importante que aquele que pratica o Coaching identifique qual metodologia e filosofia melhor se coaduna com seus valores, princípios, crenças e jeito de fazer as coisas acontecerem. Para isto, torna-se fundamental que tenha contato com várias escolas e metodologias com genuína curiosidade para que possa explorar nuances e detalhes que possam ser incorporados à sua prática.

O que notamos no dia a dia, principalmente com os coaches experientes, é que sua práxis é formada por uma colcha de retalhos. Em primeiro lugar, o coach teve que eleger aquela metodologia que servisse de fio condutor, de eixo, espinha dorsal, que apoiaria e ampararia toda a lógica de seu agir. Em seguida, começa a coleta de peças de um e de outro método, que para ele fazem sentido, que são congruentes com sua linha mestra. A cada atendimento, a cada prática, congresso, webinar, e mesmo numa conversa informal com um colega, novas folhas se juntam à sua árvore do conhecimento.

O Coaching Ontológico, pelo qual tenho a mais profunda admiração, representa para mim uma das abordagens mais humanas, sistêmicas, integradoras e transformadoras. Como diz Ed René em seu artigo, *"O que está em jogo é a 'forma de ser que somos'. Implica observar, questionar e transformar os princípios de coerência que sustentam nossa persona"*.

Delicie-se nesta viagem ao estudo do "ser que somos".
Um caminho transformador.

Tenha uma excelente leitura.

Luciano Lannes
Editor

6 Um outro olhar - Ana Pliopas, MCC

8 Papo Rápido - A evolução do pensamento humano.
A importância da filosofia para o Coach - Flávia Ld Lippi

10 Dossiê - Por que Ontológico? - Káritas Ribas

14 Dossiê - O Caminho do Observador - Ed René Kivitz

18 Dossiê - A supervisão como metodologia de aprendizagem.
Por que supervisionar, para que supervisionar - Leonardo Wolk

24 Dossiê - O grupo e seu(s) objetivo(s) - Paulo Corniani

28 Dossiê - Sem respostas certas se constroem realidades novas.
Um olhar para o Coaching Ontológico e a Biologia-Cultural - Margarita Morales

32 Dossiê - Aquilo que me brilha os olhos - Nely Silvestre

34 Coaching Executivo - Entrar na tenda do outro: A importância da empatia
na relação coach – coachee - Cristina Maia Mendes

38 Coaching de Carreira - O sofrimento no trabalho - Adriana Saba

40 Para Refletir - Motivos para você definir seu Nicho como Coaching - Lillian A Bastos

42 Eu cada vez melhor - Superar-se... - Gisele Fessore

46 Como comecei - Como comecei no Coaching - Neide Arantes

48 Para mim foi assim - O Recomeço - Ana Lúcia Tabosa

Expediente

Revista Coaching Brasil
Publicação mensal da
Editora Saraswati
ano III – num. 40 – Setembro 2016
Diretor Editorial
Luciano S. Lannes
lannes@revistacoachingbrasil.com.br
Diretor Operacional
Marcelo Costa
Coordenação Editorial
Nathália Grespan
Projeto gráfico e editoração
Estúdio Mulata
danilo@estudiomulata.com.br
www.estudiomulata.com.br
Projeto de Site
Mind Design
marcelo@minddesign.com.br

Editora Saraswati

www.editorasaraswati.com.br

Todas as edições da Revista
Coaching Brasil estarão disponíveis no site
para acesso exclusivo dos assinantes.
O conteúdo dos anúncios publicados é de
responsabilidade dos anunciantes.
A responsabilidade pelos artigos
assinados é dos autores.
A Revista é um veículo aberto para a expres-
são de ideias e conceitos.

Fale conosco

Publisher

lannes@revistacoachingbrasil.com.br

Administrativo

costa@revistacoachingbrasil.com.br

Editorial

contato@revistacoachingbrasil.com.br

Publicidade

midia@revistacoachingbrasil.com.br

ENTRAR NA TENDA DO OUTRO:

A importância da empatia na relação coach – coachee

O século XX foi a Era da Introspecção, que trouxe a ideia de que a melhor maneira de compreendermos quem éramos era olhar para dentro de nós e nos concentrarmos em nossos sentimentos, experiências e desejos. O século XXI precisa ser diferente. Em vez de introspecção, deveríamos criar a Era da Outrospecção, na qual o forte será o equilíbrio entre olhar para dentro e olhar para fora, para outras pessoas, explorar suas vidas e perspectivas. E a forma de arte essencial para a Era da Outrospecção é a empatia!

Roman Krznaric

Empatia é se colocar no lugar do outro, sentindo suas emoções e compreendendo o que o outro está pensando e passando naquele momento. Importante destacar que o “ser empático” está livre de julgamentos e preconceitos sobre a fala do outro.

A etimologia também ajuda a entender seu significado. A origem da palavra empatia nos remete ao grego, *em-patheia*, sendo que *patheia* sugere paixão, a ideia de uma mão forte a amparar o outro; enquanto o prefixo *em* se reporta ao interior. Então, empatia significaria estar dentro do sentimento da outra pessoa, como se, analogamente



falando, o ser empático entrasse “na tenda do outro”. Para isso, contudo, é preciso desfocar de si para focar no outro, por meio de uma escuta integral e radical.

No processo de *coaching* executivo, essa habilidade revela-se essencial, a fim de que o *coach* escute além das palavras ditas pelo *coachee* e busque, por meio da comunicação não verbal, observar o que ele quer, de fato, comunicar.

Existe, no entanto, uma confusão de entendimento entre os termos empatia e simpatia. As duas palavras vêm do grego *pathos*, que significa doença ou padecimento e também paixão, como já dito acima, só que, enquanto o prefixo *em* remete ao interior, o prefixo *sim* refere-se a estar junto, ao lado.

O simpático “está ao lado” e passa uma noção de que é agradável permanecer com ele. O empático, por sua vez, toca o outro mesmo sem usar as mãos e passa a ideia principal de ser necessário. A simpatia nos mostra a compreensão racional do que o outro está relatando, enquanto a empatia nos traz a emoção expressa, ou não expressa, que nos permite a conexão emocional com o outro.

A simpatia contribui para que a relação *coach-coachee* se estabeleça no primeiro encontro, mas é com a empatia que ela, de fato, acontece, se mantém e tem resultados eficazes, ajudando a construir uma relação vincular.

Homo empathicus

Dentro da sociedade, a empatia pode ser um diferencial que a pessoa tem ou busca desenvolver e que a torna mais humana, mais gentil, mais respeitosa e, principalmente, menos individualista.

Existem inúmeros estudos e pesquisas sobre o *Homo empathicus*, que há centenas de anos anda pela Terra. No livro “O poder da empatia”, o primatologista holandês Frans de Vaal – comenta que “a natureza humana não gira simplesmente em torno do interesse pessoal. A empatia está no

centro de quem somos”.

Até a neurociência “descobriu” a empatia, por meio do estudo do cérebro empático. Os neurocientistas identificaram acidentalmente os “neurônios-espelho”. São neurônios ativados tanto quando estamos experimentando algo (a dor, por exemplo) como quando vemos outra pessoa passando pela mesma experiência. Para de Vaal, “nosso cérebro espelha o estado de outras pessoas. Compreender o que elas sentem torna-se então uma questão de compreender o que você sente agora, no lugar delas”.

Mas, segundo outros estudiosos, como o psicólogo Simon Baron-Cohen, a empatia parece ser mais do que um simples espelhamento automático. Muita coisa ainda há para ser descoberta a respeito de como surge a empatia no ser humano. O que se sabe, certamente, é que nascemos com uma capacidade empática em nosso DNA e que podemos desenvolver nosso potencial empático ao longo da vida. Podemos reconhecer, igualmente, que a empatia não apenas nos torna bons, mas, em especial, que ela nos faz bem!

Cada vez que tivermos a oportunidade de buscar a compreensão sobre o que move outra pessoa na vida, expandiremos de forma significativa nossa capacidade empática e, com isso, poderemos achar as pessoas mais interessantes do que nós mesmos. Sairemos da chamada “epidemia do narcisismo” para colocar a empatia a serviço do enfrentamento das grandes e profundas questões sociais.

Como exemplo, vale lembrar a questão dos refugiados na Europa. Hoje, o continente europeu não consegue encontrar uma solução para esse significativo problema social e humano.

Alguns países da região estão fechados em uma sociedade que vive uma cultura individualista, que não olha pelo outro, que não se permite colocar na pele do outro, para entrar em seus sentimentos.

Nesse sentido, a empatia poderia ser usada como elemento de transformação não só das relações entre indivíduos, mas, sobretudo, como uma força de mudança social e cultural. Só é preciso que os governantes mundiais reconheçam o poder da empatia. Como diz Roman Krznaric, “nosso bem-estar depende de sairmos de nossos próprios egos e entrarmos na vida de outros, tanto pessoas que nos são próximas quanto estranhos distantes”.

O poder da empatia

Em uma edição recente da revista *Você S/A*, a reportagem de capa foi sobre “O poder da empatia”. Nela, foram destacados profissionais, de várias áreas do mercado, que colocam a empatia como um comportamento considerado dos mais importantes para seus colaboradores. De acordo com um dos entrevistados, Rodrigo Oliveira, *chef* do restaurante Mocotó, em São Paulo, “a empatia é uma das principais matérias-primas do negócio, já que os atendentes devem tentar antecipar as necessidades dos clientes e entender o significado de um simples gesto”. Nas equipes dentro das organiza-



ções, conforme a reportagem, a empatia permite que os diferentes enxerguem os colegas a partir de uma perspectiva com menos julgamentos e mais colaboração. E, como demonstra a pesquisa publicada pela revista, além de mais bem-sucedidos na carreira, os mais empáticos mostram-se também mais felizes.

É possível perceber, então, que a empatia proporciona vários benefícios dentro e fora do ambiente empresarial, porque ajuda as pessoas a identificar, a compreender e a assumir responsabilidades a partir de seus diferentes papéis sociais e, com isso, torna o ambiente menos defensivo e mais saudável. A competição entre os diversos setores torna-se também menos predatória. Isso porque, com a autorresponsabilidade, vem o respeito de procurar entender a razão de o outro agir de determinada maneira e não de acordo com as próprias expectativas.

Aplicando esse entendimento à relação *coach-coachee*, observamos que algumas das competências essenciais para o sucesso do processo de *coaching* executivo e empresarial devem ser a escuta, a sensibilidade e a intuição apurada, necessárias para desenvolver a empatia do *coach*. A construção da confiança é fundamental para o processo e a atitude empática é o primeiro passo para estabelecer um relacionamento seguro, de apoio, que produza respeito e confiança mútuos, continuamente.

Quando a curiosidade empática entra em ação, o *coach* passa a ouvir o *coachee* com bastante atenção, sem interromper seus pensamentos a todo instante. Tem a confiança de deixá-lo parar

e refletir – com o objetivo de que se escute –, sem se afobar para preencher o silêncio. Como diz Studs Terkel, citado no livro de Krznaric, “O Poder da Empatia”, é preciso “ouvir, ouvir, ouvir, ouvir, insistir, que se você o fizer, as pessoas falarão. Elas sempre falam. Por quê? Porque ninguém jamais as ouviu antes. Talvez nem elas mesmas já tenham se ouvido!”.

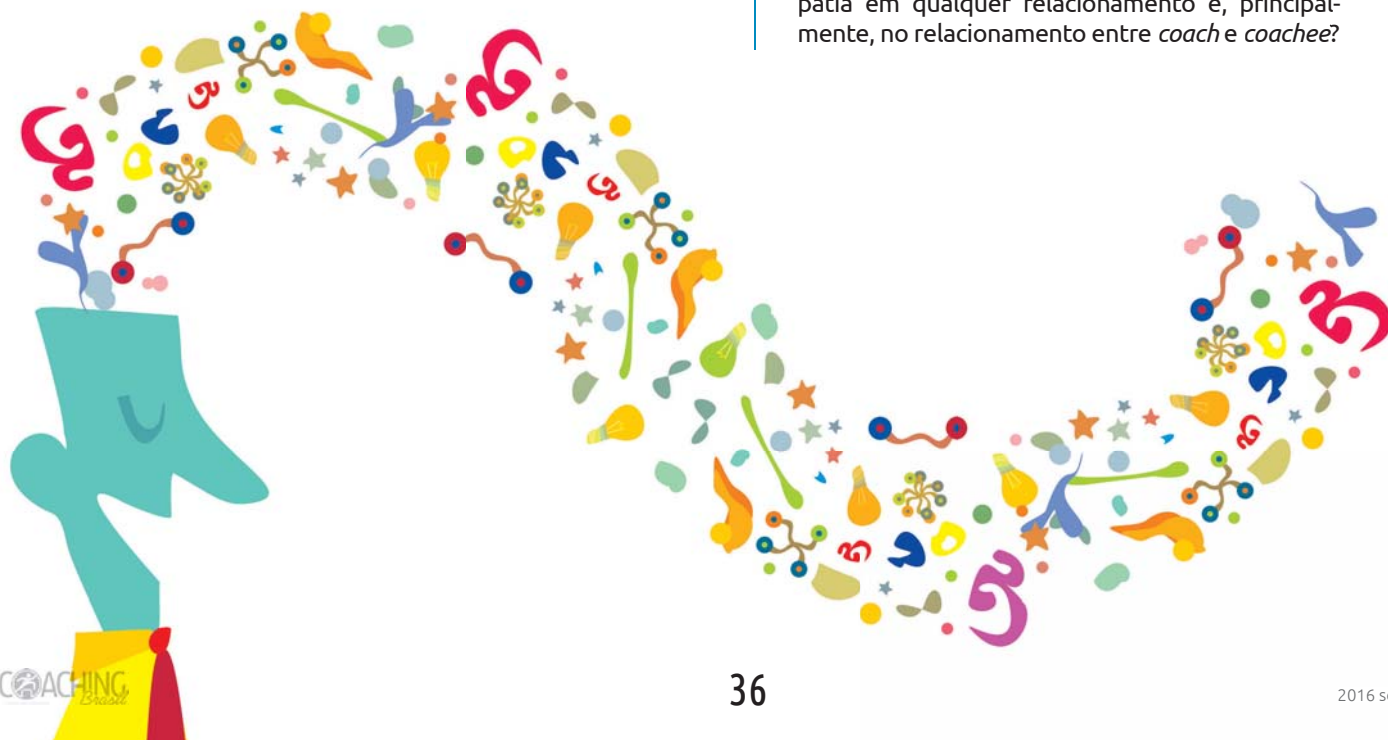
Empatia e presença

A maior parte das escolas de formação em *coaching* do país apregoa a empatia como uma das competências mais importantes para o processo funcionar e chegar aos resultados almejados pelo *coachee*. Nesse meio, ela é conhecida, dentre outros nomes, como “presença em *coaching*”.

Para a relação *coach-coachee*, estar na “presença” envolve a escuta da outra pessoa com todo o nosso ser, abandonando ideias preconceituosas e julgamentos. Essa informação nos remete aos mesmos conceitos de *Mindfulness*, que é definido, segundo o Centro Paulista de *Mindfulness*, como o estado de consciência que emerge quando se entra em contato com a nossa experiência atual, momento a momento, de forma intencional e sem julgar.

Esse conceito passou a ser tema de enorme relevância em conferências internacionais como a da WBECS – 2016 *World Business and Executive Coach Summit* –, levando-nos a acreditar que o *Mindfulness* pode contribuir, sim, para que quem utiliza essa prática venha a desenvolver um estado empático pelo outro, porque também abre mão de respostas automáticas, possibilitando um contato real e verdadeiro.


Tudo isso é muito bonito e bastante interessante, mas como se desenvolve verdadeiramente a empatia em qualquer relacionamento e, principalmente, no relacionamento entre *coach* e *coachee*?





Veja alguns caminhos:

- Tratar o *coachee* como uma pessoa única e não como mais um cliente ou um “caso” de sucesso;
- Escutar para entender e não para responder;
- Tratar gente como gente, sempre com ética e interesse por todos;
- Mostrar ao seu *coachee*, usando a comunicação não verbal, que você, *coach*, está atento, por meio de olhar nos olhos e de fazer perguntas pertinentes, procurando não interromper seus pensamentos;
- Ter atitudes empáticas inteligentes, como enfatiza Vera Martins em seu mais recente livro, “O emocional inteligente”: “Você pode se colocar mentalmente no lugar do outro, sem se envolver emocionalmente. Isso é chamado de empatia cognitiva ou racional”;
- Cultivar o “ser empático” para saber mais e melhor sobre si mesmo, desenvolvendo, continuamente, seu autoconhecimento;
- Compreender o outro, sem colocar suas próprias ideias e opiniões acima da interação e evitando julgamentos;
- Desenvolver a habilidade de aceitar e conviver bem com a diversidade. Isso pode nos tornar mais empáticos e tolerantes;
- Ter vontade de se colocar na pele do outro, pois não há como fingir ou simular a empatia. Mais do que um conjunto de ações, a empatia é uma postura, uma habilidade que precisa ser desenvolvida e refinada a cada *coachee* que chega para atendimento em um processo de *coaching* executivo e empresarial.

Carl Rogers comenta que “ser empático é ver o mundo com os olhos do outro e não ver o nosso mundo refletido nos olhos dele”. Nada mais verdadeiro para a vida e revelador sobre a importância da empatia no trabalho de *coach* executivo. É preciso procurar, a cada novo *coachee*, construir uma relação de confiança e parceria. Ter a permissão de escutar com isenção, acolher suas verdades, suas crenças e valores, com todo respeito e sem julgamento. “Ao entrar na tenda do outro”, por meio da empatia, estamos acreditando na real e efetiva capacidade do *coachee* de caminhar, de forma autônoma, para a mudança desejada. 

Referências:

Centro Paulista de *Mindfulness* – Programa *Mindfulness* de qualidade de vida e redução de estresse.

“O emocional inteligente” – Vera Martins – Alta Books, 2015.

“O poder da Empatia” – Roman Krznaric – Zahar, 2014.

Revista– Revista Você S/A – nº 213 – abril 2016 – artigo “O poder da Empatia”.

FONTE CONFIÁVEL
**sobre Coaching em
língua portuguesa**



**Ainda não é
assinante?**

**Assine agora e tenha
acesso on-line a todas
as nossas edições**

www.revistacoachingbrasil.com.br/assine

