COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VALLEJO, Adriana Lucía Calderón. Aplicação da psicologia corporal no desenvolvimento das competências organizacionais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

APLICAÇÃO DA PSICOLOGIA CORPORAL NO DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS ORGANIZACIONAIS

Adriana Lucía Calderón Vallejo

RESUMO

Conseguir que o indivíduo, as equipe e as organizações tenham um melhor funcionamento, tem se convertido no propósito para o desenvolvimento organizacional, este ocupasse de utilizar modelos que integrem um mapa mais abrangente no que tem a ver com o trabalho humano, o que envolve as competências organizacionais, as quais facilitam a compreensão e o jeito de operar sobre as capacidades da gente e a organização, para potencializar e amplificar a capacidade de reconhecimento, auto-reflexão e cuidado de si e os outros. Neste sentido a psicologia corporal pode contribuir na amplificação do modelo procurando o bem estar psíquico y físico mediante a autoconscientização, autoexpressão e autodomínio, desenvolvendo condicionamentos posturais e praticas corporais grupais com movimentos adaptados de diferentes disciplinas.

Palavras-chave: Bioenergética. Competências organizacionais. Corpo. Desenvolvimento humano.

As organizações vêm estudando e planificando mudanças procurando melhorar as condições externas e internas para oferecer ótimos resultados num mercado que hoje tende a ser cada vez mais complexo e dinâmico.

Esta vertente formativa denomina-se desenvolvimento organizacional, o que abrange as competências organizacionais, como ponto focal para compreender e operar sobre as capacidades da organização e as pessoas.

A sorte das organizações depende da noção das competências organizativas, as quais admitem que as organizações possam interatuar com o fora, partindo de um dentro inteligente, de um desenvolvimento intencional das suas próprias capacidades.

Um olhar interno na organização evidencia a necessidade de trabalhar no desenvolvimento humano como fonte indispensável da organização, a competência organizacional constitui um tipo de capacidade coletiva e complexa a qual deve integrar as capacidades das pessoas e os recursos que a organização tem para um ótimo desenvolvimento.

COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO
VALLEJO, Adriana Lucía Calderón. Aplicação da psicologia corporal no desenvolvimento das competências organizacionais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

Uma organização competente é aquela que tem a capacidade de promover intencionalmente a transformação.

Existem hoje varias teorias da administração focadas na atitude individual, o entendimento psicológico, a gestão cultural e a ênfase no sistema social e seu ambiente. Com base nisso, as organizações desenvolvem um modelo de competências, mas, para executarem-se, estas requerem ocupar-se de modelos que integrem tais teorias para conseguir ter um mapa mais abrangente no que tem a ver com o trabalho humano.

O tema surgiu a partir da necessidade de ligar a psicologia corporal nos processos organizacionais, as maiorias das organizações trabalham com a psicologia em marcos gerais que estão focados nos processos mentais e emocionais, ficando desligado o componente corporal.

A proposta desenvolveu-se na cidade de Manizales, no Estado de Caldas, Colômbia, na Organização CHEC, (Central Hidroelétrica de Caldas), num período de cinco meses, com encontros semanais de 4 horas cada um. trabalha-se com duas equipes diferentes da organização, as competências organizacionais que se trabalharam neste caso foram Comunicação Efetiva e Trabalho em Equipe.

A Comunicação Efetiva: define se como a capacidade de escutar e se expressar de um jeito claro, concreto e oportuno por meio da escritura e a linguagem verbal e não verbal.

Alguns descritores comportamentais deste são: a capacidade de verificar o que a pessoa escuta e interpreta com o interlocutor, se comunicar com base em fatos concretos, fundamentar as explicações com argumentos que demonstram domínio conceitual e técnico, modificar o discurso a diferentes públicos e manter a claridade da sua mensagem, ser cuidadoso com o impacto da comunicação verbal e não verbal.

O Trabalho em Equipe define se como a capacidade para construir relações de cooperação e confiança com as pessoas com que interatuam no trabalho, para favorecer o logro dos objetivos da organização.

Alguns descritores comportamentais deste são: Assumir como próprios os desacertos da equipe, solicitar retroalimentação ou oferecer a quando o considera preciso, compartir seu conhecimento e informação com as pessoas com as que

interatua no trabalho, reconhecer e valorar os aportes dos outros, trabalhar em cooperação com as pessoas em busca do beneficio comum.

As informações das competências e seus descritores comportamentais orientaram o trabalho que desenvolveu se, após ter relacionado estes com o trabalho corporal.

A proposta se pranteia como uma necessidade de desenvolvimento nas competências organizacionais, com base em avaliações feitas pela organização, identifica-se que elas precisam melhorar, tanto de maneira individual como grupal. Para o trabalho inicialmente foram realizadas entrevistas de anamnese com o objetivo de coletar dados que pudessem constituir as leituras corporais e os contextos das pessoas que foram integrantes das equipes.

Através desse conhecimento foi possível compreender certos tipos de comportamento e atitude das pessoas, estabelecendo o primeiro contato como ponto importante para o desenvolvimento da proposta desde a parte corporal, o trabalho foi focado em desbloquear eventualmente os bloqueios progressivamente a partir do primeiro segmento de couraça corporal, em procura de recuperar a homeostase do organismo, para permitir que o grupo entrara em contato real com o mundo em que se desenvolve.

As entrevistas permitiram ter uma idéia do trabalho que se podia realizar na esfera corporal, a proposta partiu da leitura que se faz com base no mapeamento emocional do corpo humano, como pedagogia para compreender os bloqueios que partem da proposta do Reich ao dividir o corpo em sete segmentos, (ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal, e pélvico), chamado por ele de segmentos de couraça.

Dita leitura permitiu identificar a correlação emocional dos segmentos que se expressa no comportamento do indivíduo, “as emoções reprimidas nos músculos corporais provocam os bloqueios, isto é, a couraça, que a vegetoterapia procura flexibilizar, liberando as emoções e resolvendo os conflitos psicológicos” (Volpi, 2003, p.26). A vida como manifestação energética é ativa quando esta circula livremente no corpo, ao estar bloqueada em um ou mais níveis gera condições caracteriais especificas.

O caráter e a couraça muscular vão se formando no intuito de evitar a angustia e por tanto evitar o prazer. As ameaças, a intolerância e a rigidez no meio circundante viram as limitantes da livre expressão, O caráter não é necessariamente o que um indivíduo faz, mas como ele faz.

Este é produto de uma serie de acontecimentos vividos que foram estressantes ou traumáticos os quais tem gerado uma forma habitual de reação aos fatos e as pessoas, a traves do nosso próprio conhecimento e experiências; as etapas do desenvolvimento emocional facilitam o dificultam a possibilidade de crescimento e maturação caratereológica.

Quando as etapas psico-afetivas do desenvolvimento são frustradas numa pessoa ou grupo os comprometimentos emocionais evidenciam-se em traços específicos de caráter, para uma melhor compreensão das leituras grupais,

> É preciso ter presente que o início da formação de um grupo pode ser comparada a uma fecundação, uma gestação e um nascimento, a forma como se dá essa gestação e esse nascimento de um novo grupo, irá nos fornecer alguns dados para compreender o funcionamento posterior desse mesmo grupo. (VOLPI, 2009, p. 37).

O desenvolvimento de uma condição de bloqueio grupal, dificulta o livre transcorrer da suas atividades cotidianas as quais evidenciam uma dificuldade intra relacional e inter relacional que pode se identificar a traves dos traços caraterologicos que atuam como defesa dos conflitos entre o ego e o mundo exterior.

> Saúde emocional é a capacidade de aceitar a realidade, e de não fugir dela. Nossa realidade básica e o nosso corpo. Nosso *self* não é uma imagem em nosso cérebro em um organismo real, vivo e pulsante. Para nos conhecer-nos temos de sentir nosso corpo. A perda da sensibilidade em qualquer parte do corpo é a perda de parte do *self*. A auto-percepção consciente, é o primeiro passo no processo terapêutico de auto descoberta, é a percepção do corpo todo. Muitos indivíduos sob-estresse perdem a percepção do corpo. Dissociam-se do corpo para fugir da realidade, o que é um tipo de reação esquizofrênica e constitui um grave desequilíbrio emocional. Mas quase todas as pessoas em nossa cultura dissociam-se de partes do seu corpo. (LOWEN, 1997. P 29).

Identifica-se nas equipes dificuldade na interpretação da realidade o que faz as equipes se comportar de forma isolada com dificuldade de contato, se evidência uma dificuldade na materialização das qualidades criativas o qual tem a ver com as transformações em relação a autoconsciência, se tem a necessidade de compensação

a traves da intelectualização a qual gera um bloqueio com as emoções e o reconhecimento destas.

Evidencia-se uma posição de defesa frente ao outro, apresenta- se dificuldades em relação a impulsividade e a inseguridade, evidencia-se dificuldade ao estabelecer uma postura frente alguma situação, há uma procura de aprovação encoberta de independência; dificulta-se o compreender os desejos e as necessidade dos outros.

Há uma tendência a agradar aos outros, o qual pode gerar situações de se sob carregar com o trabalho, se aceita a realidade, mas há uma luta contra ela, se evidencia desconfiança, dependência e negativismo manifestando-se pensamentos derrotistas. Existe tendência á humildade com dificuldades de moralismos exagerados, arrogância e controle evidenciando uma imagem egoica exagerada.

Evidencia-se dificuldade na cooperação, toma de decisões e dependência emocional, por tanto o processo de regulação das equipes encontra-se bloqueado dificultando o dinamismo dos grupos na organização.

A não compreensão da organização como uma unidade de energia que contem dois processos paralelos psique e soma, dificulta encontrar a capacidade de auto-regulação desde o ponto de vista psíquico, energético e emocional, impedindo ver as partes de um todo e reconheceras como próprias.

Na segunda metade do século XX, a partir da revolução sexual, tornou se muito difícil a integração de sentimentos e comportamentos, hoje a vida almeja alguma conquista ou sucesso para o indivíduo moderno, este considera o decorrer cotidiano uma luta permanente onde as situações são competitivas, as preocupações da maioria das pessoas estão focadas nos acontecimentos da cotidianidade e o estresse, na ausência do sentir, as pessoas torna-se mecânicas. Representando as marcas da escravização do ego e do controle, “a identidade do indivíduo esta vinculada à suas atividades em vez de estar vinculada ao seu ser” (Lowen, 1997. p 27).

> O ser humano tem se visto absorvido com as porções superiores do seu corpo em tarefas intelectuais e no desenvolvimento de talentos manuais e a fala. [...] Ao utilizar desta forma a parte superior do corpo nas reações de poder perde a capacidade sensorial y o controle do poder centrados nos músculos inferiores da coluna vertebral e os músculo pélvicos que dão o equilíbrio ao corpo (ELSWORTH 1937 apud LOWEN 2005, p. 160)

Ao estar localizado na parte superior do corpo, principalmente na cabeça pode se reconhecer como o foco do ego, este é considerado o centro da consciência, em contraste, o centro inferior é o centro para vida inconsciente, a perda de contato com o centro vital o hara desequilibra uma pessoa e gera ansiedade é insegurança.

A luta de poder e controle bloqueiam a criatividade e causa tensões musculares crônicas que impedem a livre expressão do individuo por meio do controle que exerce sobre a musculatura voluntária, assume o comando de todas as funções corporais que podem influir na sobrevivência.

Muitas pessoas sentem a tensão em seu corpo por causa da dor que ela gera, mas não tem a menor idéia de que a tensão e a dor são resultantes de seu modo de funcionar ou de se conter, convertendo-se em muitos casos em pessoas rígidas com tenções crônicas que limitam a capacidade de expressar-se. Quando isto acontece se sente uma perda na capacidade de percepção da realidade, por tanto é preciso o resgate e a potencialização da capacidade do individuo para auto-regular-se, auto-perciber-se, auto-expresar-se e auto-posuir-se, trabalhando o sentido do eu.

> Nesta cultura o pensamento é prestigiado, embora os sentimentos e sensações não sejam considerados uma grande coisa, presume-se que todas as pessoas pensem. O lamentável, porém, é que a maioria dos sentimentos das pessoas se restringe à superfície; elas não sentem em profundidade. (LOWEN, 2007, p.139)

Ao se trabalhar a mente e o corpo em seu conjunto e sua relação funcional, pode se dar prioridade a transferência da condiçao física a traves de movimentos corporais em procura de um melhor rendimento e flexibilidade na percepçao nas atividades cotidianas.

A proposta consiste em trabalhar com as pessoas das organizações procurando a liberdade destas em seu aspectos físicos, emocionais mentais e energéticos, possibilitando uma flexibilização dos bloqueios que se apresentam.

A atividade criada pela interação e a distensão dos tendões e músculos do corpo denomina se de tensão; o ato de considerar o corpo como uma unidade já, completa e perfeita chama-se integridade, e a combinação destes dois termos marcam as duas forças deste trabalho.

A ênfase do trabalho foca-se no valor do sistema de movimentos e em todas as conseqüências que esses movimentos oferecem para quem pratica.

O dialogo interior é a clave para manter o ponto de encaixe estacionário na posição comum ao gênero humano, ao conseguir exatamente o oposto ao dialogo interior, quer dizer, o silencio interior pode-se romper a fixação do ponto de encaixe e adquirir desse jeito uma percepção mais fluente.

O primeiro impulso é a saturação de movimentos, com todas as posturas e movimentos do corpo, estes movimentos devem ser feitos com qualidade e harmonia; o que permite o contato, o silencio e o dialogo com nos mesmos, isto depende do modo em que reforçamos nossa percepção do mundo e a fixamos em certo nível de eficiência e funcionamento.

A saturação de movimento tende a redistribuição da energia, o objetivo é o retorno aos centros de vitalidade do corpo de toda a energia estagnada e por tanto inutilizada.

Os exercícios têm sido agrupados em unidades funcionais, articulados com um propósito determinado, o trabalho com as etapas de desenvolvimento grupal, (sustentação, incorporação, produção, e identificação), conseguido um sistema no qual é possível executar seqüências de movimentos que exigem um esforço da memória sinestésica, ao saturar a memória tende se eclipsar a visão lineal.

Quando apresenta se uma seqüência extensa de movimentos, conseguir executa os todos levaria semanas de repetições quando intenta se lembrar os movimentos tem que se fazer espaço na memória deixando de lado outras coisas.

Ao se ter persistência nas seqüências dos exercícios pode se chegar ao umbral onde a redistribuição da energia equilibra se, os movimentos voluntários e involuntários são finamente coordenados, conseguindo ter um elevado grão de controle próprio, o fundamental é praticar a seqüência de exercícios embora inicialmente pareçam difíceis, ao final a saturação conseguira produzir um resultado.

Resulta difícil compreender no inicio que a seqüência de movimentos não é um sistema comum para o desenvolvimento físico, embora desenvolva o corpo, esse desenvolvimento é um efeito secundário de outro mais profundo.

A idéia que o corpo sabe de movimentos e não de músculos é uma mudança na posição em relação ao trabalho corporal, as técnicas de movimentos estão desenhadas para utilizar o corpo como um sistema coordenado único. Pode se recrear, carregar e treinar os patrões de movimentos essenciais para maioria das atividades humanas, Independente do nível de condicionamento físico das pessoas.

Trabalha se no plano tri-dimensional de movimento do corpo, proporcionando uma combinação de apoio e mobilidade para desenvolver força, resistência, coordenação, flexibilidade, potencia e estabilidade na parte central do corpo, utiliza-se a gravidade e o movimento para gerar respostas neuromusculares ante as mudanças na postura do corpo, obtendo vantagens mecânicas alem de estimular o sistema nervoso incrementando os benefícios do treinamento utilizando como base os exercícios e o peso corporal.

A vantagem de trabalhar na parte central do corpo tem a ver com a capacidade de se centrar, “o ***hara*** que significa ventre, encontra se localizado 5 centímetros abaixo do umbigo, se uma pessoa encontra se centrada nesse ponto, dize se que tem ***hara*** o que significa estar em equilíbrio tanto psicologicamente como fisicamente”, (DÜRCKHEIM apud LOWEN, 2005, p. 23).

As mãos ou pés das pessoas encontram se segurados num ponto só de ancoragem, enquanto o extremo oposto do corpo esta em contato com o chão. A porcentagem desejado do peso corporal recai sobre a zona corporal desejada gerando dinâmica de movimento, o que permite desenvolver domínio do corpo.

Resgatar a ação vibratória dos músculos requer um aumento da energia no corpo, especialmente nos músculos, o trabalho integra um fortalecimento na sessão media do corpo, as praticas dos exercícios adapta se a uma variação de ângulos dos planos do corpo.

A contração crônica suprime as sensações e a espontaneidade nos movimentos, o aumento da energia no corpo exige que a respiração fique mais profunda, para mobilizar o corpo precisa se de vários exercícios e seqüências para obter vibrações significativas.

O *grounding* de mãos e pés consegue despertar vibrações nas pernas e os braços, quanto mais uma pessoa conecta-se ao seu corpo e aos sentimentos nele contidos maior é o contato com a realidade.

Quando se tem uma ação vibratória no tronco a respiração se aprofunda e o nível de energia sobe, a atividade vibratória do corpo é a base da vida sensível.

A bioenergética acredita que a energia esta envolvida em todos os processos da vida – movimentos, sentimentos e pensamentos – que se manifestam numa unidade representada pela carga e a descarga, em outros termos, pelo ritmo natural de se abrir e se fechar. (Volpi, 2009 p.20).

Esta teoria baseada nas mesmas idéias presentes na analise Reichiana propõe identificar os bloqueios gerando movimentos corporais aumentando o nível de energia por meio da respiração e o metabolismo a traves do movimento, da quantidade de energia que dispõe um corpo e o jeito de se utilizar ela, depende o como responderia as situações na vida. Se o fluxo de energia é ativo pode se responder efetivamente ao traduzir dita energia em movimento y expressão.

O trabalho corporal é um jeito para compreensão e auto-descoberta do potencial interno das pessoas, corpo e mente são funcionalmente idênticos, um é o reflexo do outro e vice-versa, “quando o grupo se forma, as experiências se somam e se tornam uma só” (VOLPI, 2009. p 38).

O trabalho com as equipes evidenciam logros importantes em relação aos objetivos:

Emergiu uma quantidade de recursos ocultos que as pessoas tinham, mas sua existência era ignorada, a interpretação lineal vira cada vez mais flexível, começa surgir um novo fluxo de coisas que emergem ao campo da percepção, o que encontra se na periferia da consciência emerge pela energia suficiente para entrar no campo da percepção consciente, o novo fluxo da energia que chega aos centros de vitalidade facilitam a fluidez da ponte de encaixe que agora não esta rigidamente cercado, agora não é mais empolgado pelos medos, posteriormente a pessoa conseguira executar por se mesmo, sem apoio externo, movimentos com o fim de conseguir o movimento e manutenção da homeostase da energia.

É preciso por muita atenção em não fomentar a dependência, quando o grupo pratica os exercícios, forma se entre eles uma corrente energética gerando nos participantes uma sensação de acordar o propósito: a base energética do ser humano, ferramenta essencial para quem viaja ao mundo interno.

Ao redistribuir a energia que tem ficado inutilizada, os exercícios podem conduzir a pessoa a níveis de consciência nos quais os parâmetros de percepção normal y tradicional são suprimidos pelo fato do seu incremento. “O ser humano, desde o momento em que a viagem de consciência viu se interrompido, tem ficado atrapalhado num redemoinho e da voltas e mais voltas com a sensação de movimentar com a corrente, mas o certo é que permanece quieto” (Matus, 1998 p.40).

A psicologia corporal incide nas competências organizacionais como facilitadora do desenvolvimento humano, se em primeiro lugar ensina se as pessoas a ser mais conscientes de si por meio do reconhecimento e cuidados próprios logo conseguiria se desenvolver o processo do domínio sobre as ações próprias.

Convertemo-nos em escravos do nosso passado sutilmente, muitas posturas habituais constituem uma posição a partir da qual são possíveis certas ações e emoções.

Quando não utiliza se a capacidade de escolha, limitamo-nos a fazer o habitual, quando logra-se estabelecer esse contato que nos conecta com nossas próprias realidades e lograsse ter o domínio sutil e coordenado de nos mesmos, pode se falar de arraigo próprio como a possibilidade de ter um lugar para se por em pé e se conectar para potencializar a energia e força para transformar e escolher a qualidade de nossas ações.

O trabalho corporal tem o potencial para ativar nossa alquimia interna integrando a respiração, o equilíbrio e a mente facilitando a fluidez da energia de um jeito ordenado em nosso corpo, reconhecendo as emoções como energia em movimento, a qual pode se chamar meditação em movimento.

REFERÊNCIAS

CASTANEDA, C. **Pases Mágicos.** Buenos Aires: Atlantida, 1998.

FITNESS. A. I. **Treinamento em suspensão.** São Francisco: Patente No 7090622, 2009.

LOWEN, A. **Alegria**: a entrega ao corpo e á vida. São Paulo: Summus, 1997

LOWEN, A; LOWEN L. **Ejercicios de Bioenergética**. Argentina: Sirio, 2005.

LOWEN, A. **Uma vida para o corpo**. São Paulo: Summus, 2007

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Reich:** da vegetoterapia à descoberta da energia orgone**.** Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M **Dinâmicas da Psicologia Corporal aplicadas a grupos**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009.

Adriana Lucía Calderón Vallejo/Colombia - Psicóloga pela Universidade de Manizales Caldas Colômbia, com Especialização em Psicologia Corporal pelo Cento Reichiano Curitiba Paraná, Atua como psicóloga Clínica, consultora organizacional e facilitadora em desenvolvimento de competências organizacionais.
E-mail: t.psicologica@hotmail.com