

USANDO OS CINCO PASSOS NO DESENVOLVIMENTO DO DESEMPENHO DESPORTIVO*

Ilana Levinson

RESUMO

Este trabalho é um relato de experiência profissional com a Psicologia Formativa associada à Psicologia Desportiva com o objetivo de partilhar o uso da metodologia somático-emocional de Stanley Keleman e o alcance de resultados eficazes no desempenho de atletas em situação competitiva.

PALAVRAS-CHAVE

Estresse; autoconhecimento; auto-regulação; autogerenciamento; desempenho; Psicologia Formativa; Psicologia Desportiva Formativa.

* Trabalho publicado em inglês no Festchrift in Honor of Stanley Keleman nos Estados Unidos e na Europa em setembro de 2006, traduzido e adaptado para esta publicação.

"Toda a Criação existe dentro de você e tudo o que existe em você também existe na Criação (...) Todas as coisas, as menores e as maiores, as inferiores e as superiores, estão à sua disposição dentro de você, uma vez que são inatas. (...) Um único movimento do espírito contém todas as leis da vida. Numa única gota de água encontramos o segredo do oceano sem fim. Acima de tudo, uma única manifestação sua contém todas as formas de manifestação da própria vida".

Kahlil Gibran

* Publicado em **Caderno de Psicologia Formativa**, Volume I, 1a Edição, Rio de Janeiro: Centro de Psicologia Formativa do Brasil, 2007.

Como psicóloga clínica e desportiva ao longo dos anos, compreendia que ainda me faltavam recursos para apreender e trabalhar o material que surgia nas sessões terapêuticas. Eu ainda não possuía conhecimento específico para facilitar a percepção dos meus clientes sobre o seu processo vital e o modo pelo qual eles "se usavam" no dia-a-dia.

Eu percebia que era necessário que o meu cliente aprendesse algo mais sobre o seu corpo e, em especial, que existia uma linguagem verbal e uma não verbal ocorrendo concomitantemente. Acreditava que esse

aprendizado poderia oferecer – lhe a possibilidade de experimentar uma ressonância entre os processos somáticos: sensações, emoções, sentimentos, pensamentos, imaginação e posturas.

Eu também já tinha a intuição de que era possível a pessoa ter uma noção mais clara dos seus próprios padrões emocionais e como eles influenciavam, tanto a amplitude e a profundidade do contato consigo mesmo, quanto à intensidade dos relacionamentos interpessoais. Assim considerava urgente ajudá-los a facilitar os seus processos de mudança, desenvolvendo habilidades específicas para que ele experienciasse a unidade e a totalidade do seu próprio ser, ou seja, aprendesse a lidar com o biológico, o social, o emocional, o pessoal e o espiritual sem fragmentação.

Na tentativa de tocar o “todo” integrado que somos, estudei diferentes metodologias e em especial a freudiana e a reichniana, até que, há dez anos, encaminhei-me para a Psicologia Formativa. Quando tive meu primeiro contato com os seus princípios e fundamentos, associados à história da experiência pessoal de seu criador, Stanley Keleman, fiquei muito motivada para o prosseguimento dos estudos e práticas.

Nesses anos de trabalho pessoal e profissional pude constatar que o cliente desportivo, em processo terapêutico, vivencia situações emocionais de muita pressão, tensão e tantas outras exigências exacerbadas de suas capacidades. Em treinos físicos e técnicos como em temporada de competição e pós-competição, a sua rotina inclui picos muito elevados de alterações somático-emocionais.

O *continuum* do estresse, que os atletas experienciam nos dias anteriores ao início dos campeonatos, chega a níveis extremos. A capacidade de percepção do estado estressante crescente é uma experiência de auto-conhecimento do corpo vivo consciente e o aprendizado da observação do padrão de estresse vivenciado é essencial para o estabelecimento da desorganização da forma que “quer” instalar-se. O processo instintivo da organização da forma requer um processo pessoal de compreensão da quantidade da intensidade da ativação e dos modos de inibição da mesma como um trabalho consciente e voluntário de desorganização de forma.

Desorganizar para reorganizar outra nova forma é recurso fundamental para a auto-regulação do corpo vivo. Assim, no exato momento em que um estado de tensão maior começa a fazer-se presente, é crucial o sua contenção. Um único segundo que se fizer mais longo é decisivo. A perda de limites para consigo mesmo e para com os parceiros da competição pode vir a ser desastrosa no contexto do campeonato e da vida profissional e em especial da vida pessoal.

O trabalho somático de autogerenciamento do desgaste físico e emocional, durante o tempo preparatório dos jogos, o jogo propriamente dito e um tempo pós-jogo, torna-se fundamental para o trabalho desportivo.

O desempenho bem sucedido em campo de competição requer uma postura adulta, que é organizada e estruturada para obter uma presença emocional estabilizável. Essas questões envolvem a grande percepção do momento presente e a vontade de modular somaticamente as experiências de expansão e contração diminuídas ou exageradas.

A metodologia somático-emocional de Stanley Keleman, chamada de a Prática de Corpar, que se faz em Cinco Passos, vem proporcionando a mim e aos meus clientes, a possibilidade de uma conexão maior com o que se está experienciando física e emocionalmente no presente e, por sua vez, influenciando o humor e o estado de espírito para com o do grupo envolvido. No passo-a-passo da metodologia o encolher e o expandir da forma cria o reconhecimento da quantidade da excitação em sua intensidade e frequência. Mais alta e mais baixa excitação administradas geram sensações diferenciadas, fluxos e interações mais contínuos dentro e fora de si, convergindo assim para uma resposta de potência, segurança e conforto na vivência da competência e do desempenho.

A noção do eu biológico, social e psicológico aqui-e- agora durante o processo terapêutico enriquece e concretiza o trabalho da dupla – cliente e terapeuta, possibilitando ambos acompanhar-se experienciando e compreendendo a natureza dos seus processos de formar-se ou trabalhar-se diretamente com a realidade sem devaneios.

O trajeto da aprendizagem somática no qual a pessoa conecta-se consigo mesma e aprende a dar-se suporte pode ser comparado às buscas amorosas de como cada um pode ser melhor amigo de si mesmo até nas situações adversas que afetam o dia-a-dia.

Apresento, abaixo, dois relatos significativos referentes à minha jornada profissional, a fim de partilhar com a comunidade formativa do Brasil e de outros países as experiências, que vivencio no campo da Psicologia Formativa, associada à Psicologia Desportiva.

Relato de cliente – um atleta de voleibol de praia

Disse-me o atleta: “acreditar que na possibilidade de mudança foi o primeiro passo para a obtenção de resultados satisfatórios em todos os aspectos da minha vida, principalmente quando tinha a minha mudança como foco principal. Saber que o meu corpo expressava o que até ele mesmo desconhecia foi necessário para a expansão do meu trabalho de auto-conhecimento. Não foi fácil acreditar que a Psicologia Formativa pudesse gerar tamanhas alterações morfológicas e psíquicas. Durante todo o meu processo, as alterações tornaram-se visíveis.

Os exercícios somáticos, aprendidos durante as sessões e praticados com disciplina no dia-a-dia, levaram-me a uma transformação pessoal grandiosa. Toda a desorganização emocional que eu sofria foi reorganizada. A grande insegurança que me dominava passou a resquícios, que são trabalhados ao

longo das sessões. Hoje me sinto seguro das atitudes que tomo e minhas ações são constantemente acompanhadas de grande tranquilidade. Trabalhamos muito Ilana e eu com a Psicologia Formativa, que me ensinou a administrar as sensações assustadoras e receber a motivação e a coragem. Ilana sempre pedia que eu identificasse nas posturas as sensações existentes, o momento em que elas surgiam durante a competição e que pensamentos vinham junto àquela forma. Então eu comecei a identificar como as sensações cresciam no desenrolar do jogo e por conseguinte compreendi que, quando trabalhadas, elas não atrapalhavam o meu desempenho e por fim o resultado a ser conquistado.

Através das posturas de medo, de sentir-me pressionado, etc., eu treinava a seqüência de intensidade das sensações. Diminuindo uma a uma, passo a passo, eu chegava à zona de conforto para enfrentar as diversas horas do jogo. Sabia que elas apareceriam sempre, em cada campeonato, mas pelo fato de treiná-las, assim como treinávamos todos os fundamentos do voleibol, eu também organizava a diminuição da intensidade da excitação dia a dia, em cada treino. Aprender a dialogar com o meu corpo permitiu o auto-gerenciamento das emoções e uma melhor convivência comigo mesmo e com os outros para atingir os resultados almejados nas competições. Reconhecer a minha capacidade para a mudança e identificar os minhas mais sutis contrações musculares e movimentos, contribuíram muito para minha ascensão pessoal no todo.”

Relato de um técnico e preparador físico

Disse o preparador: “Ilana faz parte da minha equipe de vôlei de praia como psicóloga desportiva. Através da metodologia formativa, vimos a evolução dos resultados desse trabalho nas competições. Além do treinamento físico diário, havia exercícios somáticos aplicados com a mesma dedicação. Descobrimos que a aprender as técnicas nos treinos e estar apenas preparado física e taticamente não eram suficientes para suportar a pressão emocional dos jogos e a “adrenalina” vivenciada durante e após os campeonatos. Muitas vezes não eram os adversários que venciam pela técnica, mas pela maturidade emocional. A “administração” da consciência corporal para lidar e suportar situações estressantes nas contingências do jogo – saber jogar com o placar atrás, sustentar o corpo cansado, reorganizar sentimentos de dúvida ou desânimo – é absolutamente decisivo durante as partidas dos campeonatos”.

Diante desses depoimentos compreendo que, assim como o treinamento técnico em qualquer esporte é baseado na repetição, também o é na Psicologia Desportiva com orientação formativa. Repetir muito os exercícios formativos, sem dúvida, leva a um grande desenvolvimento do papel de desportista, ao lado do crescimento pessoal.

Todo ser humano experiencia pressões, medos e expectativas, não apenas os atletas e tais experiências transformadoras podem ser levadas para a

vida toda do indivíduo. Deste modo, considero o trabalho com a metodologia somático-emocional de Keleman uma grande contribuição para o campo da Psicologia Desportiva.

A Psicologia Desportiva Formativa, assim a denomino hoje nos meus trabalhos, é uma grande aliada dos atletas iniciantes e profissionais que pretendem seguir essa carreira de desafios. Seus resultados são notáveis. Muitos atletas, que trabalham ao lado do psicólogo desportivo, sabem quanto é importante tê-lo em sua equipe.

Em meu nome e dos meus clientes, desejo agradecer a Stanley Keleman por compartilhar conosco suas pesquisas e descobertas, tornando possível sermos pessoas mais estruturadas para a vida e mais humanas dentro da família e sociedade.

BIBLIOGRAFIA

BARRETO, João Alberto. *Psicologia para o Esporte para o atleta de alto rendimento*. Rio de Janeiro: Shape Ed., 2003.

BERTHRAT, Thérèse. *O corpo tem suas razões*. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

DANTAS, Estélio H.M. *A Prática da Preparação Física*. Rio de Janeiro: Shape Ed., 2003.

FEIJÓ, Olavo G. *Psicologia para o Esporte: Corpo & Movimento*. Rio de Janeiro: Shape Ed., 1998.

GREENFIELD, Susan A.. *O cérebro Humano: uma visita guiada*. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

KELEMAN, Stanley. *Your Body speaks its Mind*. Berkeley, California: Center Press, 1975.

_____. *Embodying Experience: forming a personal life*. Berkeley, California: Center Press, 1987.

_____. *Anatomia Emocional: a estrutura da experiência*. São Paulo: Summus Editorial, 1992.

_____. *Padrões de Distresse: agressões emocionais e forma humana*. São Paulo: Summus Editorial, 1992.

_____. *Realidade Somática: experiência corporal e verdade emocional*. São Paulo: Summus Editorial, 1994.

_____. *Our life Work*. Berkeley, California: Workshop paper, 06 pp, Center for Energetic Studies, 1996.

_____. Autor de "Anatomia Emocional", Stanley Keleman diz quem é e o que pensa. In: *Revista Insight*, interview, 07-12 pp, São Paulo, 1997.

_____. *Taking Charge of your Life*. Berkeley, California: Workshop paper, 07 pp, Center for Energetic Studies. 2001.

_____. *Myth and the Body: a colloquy with Joseph Campbell*. Berkeley: Center Press, 1999.

_____. *Mito e Corpo: uma conversa com Joseph Campbell*. São Paulo: Summus Editorial, 2001.

_____. *Viver o seu Morrer*. São Paulo: Summus Editorial, 1997.

_____. *O Corpo diz sua mente*. São Paulo: Summus Editorial, 1996.

_____. *Amor e Vínculos*. São Paulo: Summus Editorial, 1996.

_____. *Corporificando a Experiência*. São Paulo: Summus Editorial, 1995.

NIDIFFER, Robert M. *Psyched to win*. Champaign, Illinois, Leisure Press, 1992.

RIBEIRO, Nuno Cobra. *A semente da vitória*. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2002.

CURRICULUM RESUMIDO

Psicóloga. Especialista em Psicologia Clínica e Desportiva. Treinamento profissional em Psicologia Formativa e participante dos workshops de Stanley Keleman, desde 1998. Master em Programação NeuroLinguística pela American Board of Neuro-Linguistic Programming e The Society of Neuro-Linguistic Programming de Richard Bandler. Coaching. Membro Discente em Psicologia Budista Tibetana. Membro do grupo profissional do Centro de Psicologia Formativa do Brasil, desde 1998, que é filiado ao Center for Energetic Studies em Berkeley, Califórnia. Há 25 anos trabalha com atendimento a adolescentes, adultos e casais. Há 10 anos trabalha com Psicologia Desportiva, como "personal mind" de atletas amadores e profissionais, na transição e formação do atleta amador para profissional, bem como na transição da profissão de atleta para uma nova profissão.

CONTATO

Ilana Levinson – CRP 05/8934
Av. das Américas, 700, Bl. 3 sl. 328 – Barra da Tijuca
Rio de Janeiro – RJ – 22640-100 – Brasil
Telefone: (5521) 2132-8116
Skype: ilana.levinson
Site: www.ilanalevinson.com.br
E-mail: ilana@ilanalevinson.com.br