



# Art Coaching

---

## Introdução

**Art Coaching** é uma criação de Bernadette Soares da Cunha de Castilho, sócia-fundadora da empresa Sociedade Transformar, para o trabalho de conclusão da formação avançada no Teatro da Presença Social - **Social Presencing Theater Advanced Course**, promovido pelo Presencing Institute, em Berlim (Alemanha), nos anos de 2018 e 2019, com Arawana Hayashi, Manish Srivastava e Kate Johnson.

Além dos conhecimentos avançados advindos desta formação, a autora incorporou suas capacidades e habilidades como consultora organizacional e coaching profissional, com base antroposófica.

---

## Descrição

**Art Coaching** é um processo rápido e profundo que gera movimento para situações em que o cliente está paralisado.

O **processo** é estruturado nas seguintes etapas:

- definição de intenção e metas (*iniciar*)
- compreensão do contexto presente (*sensing*)
- busca por forças e capacidades existentes na inteligência coletiva (*presencing*)
- visualização do futuro (*transforming*)
- planejamento de um novo caminho (*próximos passos*)

As **bases conceituais** que sustentam o **Art Coaching** são:

- **Teatro da Presença Social** (TPS)
- **12 Sentidos**, apresentados à luz da Antroposofia
- **7 Artes Liberais**, base para o desenvolvimento na Escola de Chartres

## Aplicação

O processo foi desenhado, inicialmente, para ser realizado:

- de forma individual, ou seja, um cliente por vez
- de uma só vez, ou seja, todas as etapas em sequência no mesmo dia, com um intervalo, conforme explicitado, que passa a ser uma etapa do processo
- de forma presencial

Durante a etapa de testes foram feitas variações do processo, resultando nas seguintes considerações:

- *dois clientes ao mesmo tempo* - além de aumentar o tempo geral do processo, porque algumas vezes é necessário fazer com um cliente enquanto o outro espera, o processo passa a exigir ainda mais do facilitador, energeticamente falando; não recomendo esta variação.
- *de uma só vez, sem o intervalo* - a intenção era diminuir o tempo geral do processo, proposto pelo cliente, mas o próprio cliente acabou solicitando que fosse feita uma pausa por estar cansado; recomendo que haja um intervalo, para almoço ou café, conforme programado.
- *em mais de um dia, dividindo em dois ou três encontros* - o que se observou foi a necessidade de resgatar as atividades anteriores para gerar energia de transformação, aumentando o tempo geral do processo, e uma menor energia final para tirar o cliente da inércia; recomendo que esta quebra seja evitada.
- *de forma on line* - esta modalidade foi realizada apenas com clientes com larga experiência nas técnicas do Teatro da Presença Social, diminuindo o tempo total do processo, por não haver a necessidade de explicar sobre as técnicas e ser mais fácil criar o campo energético necessário ao processo; não recomendo que seja feito on line com clientes que não conhecem as técnicas de TPS.

### Observações:

É requisito básico para aplicação deste processo que o facilitador tenha experiência nas técnicas do Teatro da Presença Social aqui trabalhadas: *20' dance*, *Stuck* e *Seed Dance*. Desta forma, não serão apresentados aqui as respectivas orientações.

As atividades *Journaling 1* e *Journaling 2* foram adaptadas da ferramenta *Guided Journaling* do Presencing Institute.

Para maiores informações indico os sites de [Arawana Hayashi](#) e do [Presencing Institute](#).

## Programação

### 1. Definição da intenção e estabelecimento de metas para este processo (iniciar)

- Duração total: 45 minutos
- Sentido acessado: vital
- Atividades:
  - **Meditação** (15 minutos)  
Como forma de centramento e para gerar energia de resiliência, podendo ser a *meditação da montanha*, descrita no anexo 1
  - **Journaling 1** (30 minutos)  
Usando a técnica de escrita rápida, o cliente deve responder às perguntas, de forma objetiva, sem parar para pensar, deixando a mão o guiar neste processo. O facilitador deve fazer a pergunta seguinte assim que perceber que o cliente acabou de escrever a resposta, ou se este está se alongando na resposta. É importante reforçar que não é necessário anotar as perguntas e que as respostas não serão compartilhadas com o facilitador.

#### Perguntas:

- O que, na sua vida, está morrendo ou chegando a um fim? E o que está querendo nascer?
- Quem foram seus anjos guardiães, aquelas pessoas que te ajudaram a realizar o seu mais alto potencial?
- O que, agora, você sente como uma possibilidade de futuro?
- O que mais te dá frustração?
- Quais são suas fontes de energia? O que você ama fazer?
- Olhando para você de fora, como se fosse uma outra pessoa, quais são os dois ou três desafios atuais que está enfrentando?
- O que está te segurando? Quais são as barreiras? Quando elas aparecem?
- Exatamente o que você deseja trabalhar neste dia? Escreva em uma frase começando por: "*No dia de hoje quero trabalhar a seguinte questão:.....*"
- Que resultados você espera alcançar ao final do dia?

## Observação

Diferente de um processo tradicional de coaching, no **Art Coaching** o facilitador não deve conhecer a questão do cliente, de forma específica. É importante que haja uma conversa inicial para ver se o processo se aplica, efetivamente, à demanda. No entanto, quando da etapa de intenção e estabelecimento de metas, o recomendado é que o cliente guarde para si as respostas ao *Journaling 1*. Ao final de todo o processo, se o cliente assim o quiser, aí ele pode compartilhar sua intenção.

## 2. Compreensão do contexto presente (sensing)

- Duração total: 60 minutos
- Sentidos acessados: tato, movimento e equilíbrio
- Atividades:
  - **20 minutes dance** (20 minutos)
  - **Stuck em dupla - facilitador e cliente** (40 minutos)
    - escultura 1 - cliente sozinho
      - Facilitador fotografa a escultura 1
      - Cliente reproduz em desenho a fotografia da escultura 1
      - Cliente observa e comenta com facilitador os detalhes do desenho 1- posição de corpo, cabeça, braços e olhos e sentimentos advindos
    - da escultura 1 para a escultura 2- cliente acompanhado pelo facilitador
      - Facilitador providencia para que esta atividade seja registrada em video
      - Cliente posiciona o facilitador na escultura 1, de forma que o facilitador represente uma força que o mantém paralisado naquela posição - facilitador não deve conhecer que força está representando.
      - Cliente e facilitador evoluem para a escultura 2
      - Cliente permanece na escultura 2 enquanto Facilitador fotografa a escultura 2
      - cliente observa a filmagem buscando perceber o momento exato onde inicia a transformação da escultura 1 para a escultura 2

- Cliente reproduz em desenho a fotografia da escultura 2
- Cliente observa e comenta com facilitador os detalhes do desenho 2- posição de corpo, cabeça, braços e olhos e sentimentos advindos
- Cliente observa e comenta a evolução do desenho 1 para o desenho 2

### **3. Busca por forças e capacidades existentes na inteligência coletiva (presencing)**

- Duração total: 90 minutos (inclui intervalo)
- Sentidos acessados: olfato, paladar, visão e térmico
- Atividades:
  - **Caminhar no Labirinto** (15 minutos)
    - Cliente escolhe, ao acaso, um verso meditativo dentre um conjunto ofertado pelo facilitador - Sugestão: usar o Livro **Crescer, Madurecer - poemas meditativos** de Ulrich Schaffer
    - Cliente lê o poema em voz alta, escolhe uma frase e a repete enquanto segue com o dedo o caminho representado no desenho do **Labirinto da Catedral de Chartres**, apresentado no anexo 2, ida e volta
  - **Contemplação de obra de arte** (30 minutos)
    - Cliente observa a imagem da pintura **Escola de Atenas** de Rafael - sugestão: apresentar a imagem num computador, colorida, de forma que o cliente possa ampliar a imagem para observar detalhes
    - Cliente escolhe um dos personagens representados na imagem e o observa detalhadamente
    - Cliente reproduz a postura do personagem escolhido (escultura 3)
    - Facilitador fotografa a escultura 3
    - Cliente reproduz em desenho a fotografia da escultura 3
    - Cliente observa e comenta com facilitador os detalhes do desenho 3- posição de corpo, cabeça, braços e olhos e sentimentos advindos
    - Cliente observa e comenta a evolução do desenho 1 para o desenho 2 e para o desenho 3
  - **Intervalo** - almoço ou café - forçar no sentido do paladar (45 minutos)

#### 4. Visualização do futuro (*transforming*)

- Duração total: 45 minutos
- Sentidos acessados: audição, palavra, pensamento, Eu (do outro)
- Atividades:
  - **Journaling 2** (15 minutos)
    - Olhando como se estivesse num helicóptero, observe sua comunidade. O que vocês estão tentando fazer? Como você está contribuindo?
    - Olhe para você hoje, de fora, da perspectiva daquela criança que começou a sua caminhada. O que aquela criança te diria?
    - Agora vamos ao momento final da sua vida. Olhe para trás e veja sua vida como um todo. Qual seria o legado pelo qual gostaria de ser lembrado?
    - Deste ponto no futuro, que conselho daria para você hoje?
    - Voltando ao presente, escreva sua visão e intenções para os próximos 3 anos. Quais são os elementos essenciais deste futuro?
    - O que você deve deixar ir para que este futuro se concretize?
    - O que está germinando hoje como semente deste futuro?
  - **Seed dance** (30 minutos)
    - Cliente se conecta com a resposta da última pergunta e, inspirado por ela, a representa na escultura 4
    - Facilitador fotografa a escultura 4
    - Cliente e facilitador resgatam a posição final do stuck (escultura 2) e seguem o fluxo de transformação até que cliente chegue na escultura 4
      - esta escultura pode ser um pouco diferente da escultura representada no início do Seed Dance, sobretudo influenciada pela presença da energia do facilitador
    - Facilitador fotografa a nova escultura 4
    - Cliente reproduz em desenho a fotografia da nova escultura 4
    - Cliente observa e comenta com facilitador os detalhes do desenho 4- posição de corpo, cabeça, braços e olhos e sentimentos advindos
    - Cliente observa e comenta o conjunto dos desenhos - 1, 2 3 e 4 - o que o desenho 3 traz como informação adicional?

## 5. Planejamento de um novo caminho (*próximos passos*)

- Duração total: 45 minutos
- Conceito aplicado: Sete artes liberais
- Atividade:
  - **Journaling 3**
    - Facilitador guiará o cliente no processo de planejar os próximos passos com as seguintes perguntas
      - Escreva de 3 a 5 atividades que você fará nas próximas semanas (ou meses) para que o futuro se torne realidade - **O que você fará?** (Gramática - O que? What?)
        - indicar ao cliente que ele deve colocar cada resposta (cada "O que") numa folha diferente, para ter espaço para escrever as respostas das perguntas seguintes na sequência, abaixo
      - Para cada atividade registrada na pergunta anterior:
        - detalhar o como esta atividade vai acontecer (Retórica - **Como?** How)
        - explicitar o porque é necessário que esta atividade se realize para chegar no futuro almejado (Dialética- **Por que?** Why?)
        - identificar tudo que possa ser quantificável - dinheiro, tempo, volume, etc, para que esta atividade se concretize (Aritmética - **Quanto?** How much?)
        - explicitar o local onde a atividade acontecerá (Geometria - **Onde?** Where?)
        - identificar se há uma ordem de precedência para a realização das atividades ou se podem ser simultâneas (Música / harmonia - **Quando?** When?)
        - identificar as pessoas envolvidas que necessitam participar de modo que o futuro se concretize (Cosmologia - **Com quem?** Whom?)

## 6. Fechamento - Avaliação do processo (15 minutos)

## Material necessário

- Folhas sem pauta para desenhos e anotações, caneta, lápis e borracha
- Livro com poemas meditativos
- Reprodução em papel do **labirinto da Catedral de Chartres** (Anexo2)
- Reprodução em papel ou no computador da pintura **Escola de Atenas de Rafael** (Anexo 3)

---

## Informações adicionais

Este documento faz parte do material distribuído no curso **Facilitação do Art Coaching**, ministrado pela Sociedade Transformar.

Nem a autora nem a Sociedade Transformar se responsabilizam pela aplicação deste processo por terceiros, que não tenham os necessários conhecimentos e habilidades.

Este processo está licenciado ao abrigo da Atribuição Internacional 4.0. Para visualizar uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

***Art Coaching** 2019 by Bernadette Soares da Cunha de Castilho, da Sociedade Transformar, is licensed under Attribution 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>*

## **Anexo 1 - Meditação da montanha**

A montanha é um grande símbolo da natureza. Para alguns pode significar dificuldades, para outros, desafio a ser vencido. Para alguns aventura, para outros, isolamento, proteção. Seja como for, a montanha tem muito a nos ensinar sobre como permanecermos resilientes e serenos, apenas como observadores do tempo, dos seus movimentos, seguindo o fluxo da impermanência e aprendendo sobre interdependência de todos os fenômenos. Esta meditação tem os tempos de pausa recomendados para a execução da prática.

### **Postura**

Esta meditação pode ser feita sentada ou deitada. Sentada em almofada de pernas cruzadas ou em cadeira, com os pés bem apoiados no chão. Mãos repousadas sobre as pernas. Lembre-se de estar numa posição estável e relaxada. Apenas atenção com a coluna ereta. Mantenha os olhos semi-cerrados ou fechados.

### **Estabilização da mente**

Comece colocando atenção na sua respiração. (10s) Faça 3 respirações profundas, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. (30s) Retome a sua respiração regular pelo nariz. (15s) Coloque atenção no movimento das narinas, na temperatura do ar que entra e que sai. (15s) Sinta este passando por um ponto entre as sobrancelhas. (30s) Pode ainda colocar a mão na barriga e acompanhar o movimento do ar que entra e sai através desta região. Lembre-se de não resistir a pensamentos, reações físicas ou emoções. Apenas observe, sem julgar e retome a atenção para a respiração. Mantenha esta prática até soar o sino. (+4 min, sino)

### **Prática**

1. Visualize-se como uma montanha. Traga a sua mente todas as características de uma montanha. A sua imponência, resiliência, força e estabilidade. (10s) Sinta a estabilidade da montanha. Inspire e expire. (10s) Inspire e expire. (10s) Inspire e expire. (10s)
2. Enquanto permanece conectado com a sua respiração, sinta as estações do ano passando pela montanha. O sol ardente do verão, toda a alegria da natureza (10s) , as folhas das árvores caindo no outono, a preparação para tempos de recolhimento .(10s), o vento frio castigando as suas encostas, a

vida se protegendo no seio da terra . (10s), as flores e os animais voltando na primavera e anunciando o início de um novo ciclo. (10s).

3. Observe que mesmo com tantas mudanças e movimentos, vida e morte, morte e vida, a montanha não interfere nos acontecimentos. (10s) A montanha recebe, abraça e deixa que a vida aconteça em si, se confundindo com a própria vida. (10s) Inspire e expire. (10s) Inspire e expire. (10s) Inspire e expire. (10s)
4. A montanha se mantém soberana , protegendo os vales, produzindo nascentes de água. Sentimos a sua força e resiliência que sobrevive ao tempo e suas intempéries. Inspire e expire. (10s) Inspire e expire. (10s) Inspire e expire. (10s)
5. Podemos ser como a montanha, mergulhados na estabilidade do nosso centro, no equilíbrio da sabedoria da natureza que sobrevive a tudo. Confiante na sua força intrínseca, está sempre em paz. A cada estação, a montanha vence a si mesma. Inspire e expire. (10s) Inspire e expire. (10s) Inspire e expire. (10s)
6. Absorvemos, assim, as qualidades da montanha. Inspire e expire. (10s) Inspire e expire. (10s) Inspire e expire. (10s)
7. Como a montanha, permaneça imóvel e em silêncio até soar o sino. (3 min, sino)

Finalize com as mãos unidas em prece no centro do peito e dedique a energia positiva gerada pela prática a todos os seres que precisam de paz, estabilidade e força.

---

---

**Anexo 2 - Labirinto da Catedral de Chartres**



---

**Anexo 3 - Escola de Atenas de Rafael**

