

## **LIFE COACHING: ELEMENTOS DA PSICOLOGIA POSITIVA NA CONSTRUÇÃO DE UMA VIDA PLENA E FELIZ**

### **LIFE COACHING: ELEMENTS OF POSITIVE PSYCHOLOGY IN THE CONSTRUCTION OF A FULL AND HAPPY LIFE**

SOUZA, Adriana Leite de Almeida, Mestra\*

\* ETEC Carlos de Campos  
R. Monsenhor Andrade, 798 - Brás, São Paulo – SP  
Cep: 03009-100  
Tel: (11) 3227-0286  
adrianaespanol@gmail.com

#### **RESUMO**

Este artigo apresenta cinco elementos da Psicologia Positiva, denominados pelo acrônimo PERMA, que surgiram em pesquisas acadêmicas de Martin Seligman no final do século XX, aliados a outras técnicas correlacionadas como o *Flow*, objeto de estudo de Mihaly Csikszentmihalyi, e o Jogo Interior, observado por Timothy Gallwey, que identificou que o maior adversário do ser humano está na mente de cada um. Utilizados como ferramentas em um processo de *Life Coaching*, esses pilares podem contribuir para resultados ainda mais sustentáveis. Assim, além de maximizar potenciais que levem ao alcance de um objetivo desejado, uma pessoa que passe por um processo de *Life Coaching* pode acessar, dentro da sua capacidade inata de aprendizagem, a felicidade plena e conectar-se a ela de maneira orgânica e natural.

**PALAVRAS-CHAVE:** Psicologia Positiva. *Flow*. Jogo interior. *Coaching*. Felicidade.

#### **ABSTRACT**

*This article presents five elements of Positive Psychology, named by the acronym PERMA, which appeared in academic research by Martin Seligman at the end of the 20th century, together with other correlated techniques such as Flow, object of study by Mihaly Csikszentmihalyi, and the Inner Game, observed by Timothy Gallwey, who identified that the greatest adversary of the human being is in everyone's mind. Used as tools in a Life Coaching process, these pillars can contribute to even more sustainable results. Thus, in addition to maximizing potentials that lead to the achievement of a desired goal, a person undergoing a Life Coaching process can access, within his innate learning capacity, full happiness and connect to him in an organic and natural way.*

**KEYWORDS:** Positive Psychology. *Flow*. Indoor game. *Coaching*. Happiness.

## INTRODUÇÃO

Sabe-se que a busca pela felicidade é alvo da humanidade desde a Era antes de Cristo. No entanto, até meados do século XX, a Psicologia, relacionada à psicanálise e ao behaviorismo, atuava somente com foco clínico em tratamentos mentais que, basicamente, limitava-se a minimizar sintomas de traumas do passado.

Foi a partir da segunda metade desse mesmo século, com o segmento humanista de Abraham Maslow (1968), que a Psicologia tomou novos rumos. Surgiram pesquisas relacionadas ao potencial apresentado em cada ser humano, até o nascimento da Psicologia Positiva (Seligman, 2002), cujo olhar está direcionado para o futuro do cliente para que ele acesse a felicidade e floresça em qualquer setor de sua história.

O objetivo deste estudo é mostrar que, por meio de uma construção sólida do bem-estar, da satisfação com a vida e com base no fortalecimento dos cinco elementos encontrados por Martin Seligman (2002) em suas pesquisas de Psicologia Positiva, formados pelo acrônimo PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning e Accomplishment*)<sup>2</sup>, o ser humano pode alcançar a felicidade.

Isso não significa que um ser humano não possa mais sentir tristeza ou medo. No entanto, ao conectar-se com esses elementos que servem de alicerce para a felicidade, a possibilidade de olhar uma situação perturbadora por vários prismas e sair dela rapidamente é muito maior. Isso é possível quando uma pessoa ressignifica o processo, ou seja, dá um novo significado ao acontecimento e, com um olhar positivo, observa o ocorrido a fim de aprender algo para a vida.

Como, então, direcionar um processo de *Coaching* a fim de que um cliente se conecte, de maneira sólida e sustentável, a uma vida plena e feliz?

É importante que o *Coach* compreenda, para justificar esta pesquisa, que qualquer nicho de *Coaching*, seja empresarial, carreira ou até mesmo para emagrecer, parte de um ser humano. Assim, independente do que uma pessoa almeja, há sempre uma demanda de *Life Coaching* embutida por trás de qualquer processo, cujo objetivo final é alcançar a felicidade. Portanto, ao identificar e maximizar o potencial que existe em cada ser, é possível atingir um objetivo desejado o qual, conseqüentemente, levará o cliente a desfrutar de momentos de bem-estar.

---

<sup>2</sup> Tradução livre da autora: Emoção Positiva, Engajamento (*flow*), Relacionamentos, Sentido/propósito e Realização.

Para isso, este artigo vai mostrar os métodos da Psicologia Positiva e de técnicas correlacionadas a ela que, aplicados ao cotidiano, às experiências e às vivências de cada um, pode manter o ser humano no tempo presente a fim de que este desfrute do agora. Essa é a maneira de aquietar a voz interior que perturba, intimida, amedronta e leva a um passado que não volta mais e a um futuro inexistente, a fim de que se vença esse maior adversário atuante dentro da própria cabeça e a felicidade floresça de maneira orgânica e sustentável, naturalmente (GALLWEY, 2016).

## **1. A PSICOLOGIA POSITIVA E O *LIFE COACHING***

### **1.1 A LINHA DO TEMPO DA PSICOLOGIA**

Há aproximadamente 2500 anos, as relações sociais para o bem-estar individual e social já eram assuntos recorrentes no cotidiano da humanidade. Confúcio, na China, gerou indagações sobre como fazer a vida valer a pena. Ainda na Era antes de Cristo, Sócrates fez testes sobre como viver bem a vida. Na sequência, seu discípulo Platão abordou questões relacionadas à virtude, coragem, prazer e amor, dentre outros, em prol do florescimento humano. Linearmente, Aristóteles concluiu em seus estudos que, mais do que qualquer outra coisa, homens e mulheres vivem à procura da felicidade (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Nas pesquisas mais recentes, o pai da psicologia moderna, William James (1952), direcionou suas investigações para o tema mentalidade saudável e, conseqüentemente, o bem-estar. Ainda na segunda metade do século XX, Abraham Maslow (1968), com tendência à psicologia humanista, intensificou os estudos sobre o potencial humano e o desejo de autorrealização.

A segunda parte do século passado foi marcada pelas pesquisas de Martin Seligman, um dos criadores da Psicologia Positiva, a fim de descobrir como algumas pessoas acessam e conectam-se à felicidade para alcançar o florescimento e o bem-estar pleno.

## 1.2 A PSICOLOGIA POSITIVA E AS DEMAIS VERTENTES

Grande parte da Psicologia foi indevidamente influenciada pelo passado, olhando para trás para entender o milagre do pensamento e da personalidade dos seres humanos<sup>3</sup> (MCCARTHY, 2016).

Enquanto Freud (2017) explica, através da Psicanálise, que as experiências vividas desde a infância influenciam e determinam o comportamento na vida adulta, Watson (1971) afirma, por meio da teoria do Behaviorismo, que o comportamento humano está relacionado à hereditariedade e aos hábitos experimentados no meio em que se vive. Já Seligman (2002) contrapõe esses estudos sobre os traumas do passado e eleva a Psicologia Positiva ao futuro. Com esse olhar, ela torna-se precursora para a conquista de um bem-estar consciente e pleno embasado pelas virtudes, pelo pensamento e pelo caráter de cada ser.

## 1.3 A PSICOLOGIA POSITIVA COMO FERRAMENTA DO *LIFE COACHING*

O estudo de Seligman (2002) parte do pressuposto de que saúde mental não é somente ausência de enfermidade nas faculdades intelectuais ou no funcionamento do cérebro. Ela é reconhecida pela presença de emoções positivas, forças pessoais, otimismo, compromisso, relações saudáveis, trabalho significativo e sentido da vida.

Já o *Coaching*, de acordo com Whitmore (2012) é um processo para “desbloquear o potencial das pessoas para maximizar seu próprio desempenho. É ajudá-las a aprender em vez de ensinar a elas [...] desenvolve a consciência, a responsabilidade e a autoconfiança”.

Para acessar esses potenciais e, conseqüentemente, alcançar uma vida plena, Seligman (2011) afirma que enquanto uma educação positiva oferece ferramentas para ensinar habilidades de resiliência a pessoas saudáveis, a Psicologia Positiva atua na prevenção de ansiedade e depressão além de construir bem-estar.

As intervenções para alcançar tudo isso são atividades para cultivar emoções positivas, pensamentos ou comportamentos. Não significa que seremos felizes para sempre ou servirá para todos..., mas essas ferramentas foram bem efetivas para muitos. Às vezes, também é saudável sentir raiva, medo etc. No entanto, se você desfruta do seu mundo, não dará espaço para as coisas negativas. Tudo é ponto de vista, desde onde você está e como quer ver as coisas (SELIGMAN, 2011, p.86).

---

<sup>3</sup> Tradução livre da autora.

Cultivar esse movimento positivo está relacionado a como se interpreta algo, de acordo com os sentimentos experimentados no momento presente. Assim, é possível defender-se dos eventos indesejados dominando-os e controlando-os. O que importa é perceber e responder às experiências de momento a momento, para que haja a construção de um futuro consistente<sup>4</sup> (McCarthy, 2016), como acontece em um processo de *Coaching*, o qual leva o *Coachee*/ Cliente do ponto em que está (A) para o ponto que se quer alcançar (B).

Para superar os desafios, é importante aprender a ressignificar, no sentido de dar outro significado, com um olhar diferenciado e positivo a uma situação cotidiana, a fim de reconhecê-la como lição de vida que “nos arma contra os momentos difíceis” (SELIGMAN, 2011).

#### **1.4 PERMA – OS CINCO ELEMENTOS PARA A FELICIDADE**

A Psicologia Positiva sugere que a felicidade é mais do que alcançável, pois é o resultado natural da construção do bem-estar e da satisfação com a vida. Ao longo de muitas décadas, Seligman (2011) desenvolveu uma teoria sobre esse tema. Nela, ele identificou cinco elementos que formam uma base sólida sobre a qual um ser humano pode construir uma vida feliz e florescente em qualquer situação. São eles: Emoção Positiva, Engajamento (*flow*), Relacionamentos, Sentido/Propósito e Realização, em uma tradução livre do acrônimo PERMA, do inglês: *Positive emotion, Engagement and flow, Relationships, Meaning and purpose, Achievement and accomplishment*, como veremos a seguir.

##### **1.4.1 Positive Emotion**

Na Psicologia Positiva, as Emoções Positivas estão relacionadas à alegria, sorrisos, felicidade. Em um questionamento sobre a satisfação com a vida, a resposta vai depender do sentimento em que a pessoa está no momento. No caso de sentimento positivo, a tendência é olhar para o passado com alegria, para o futuro com esperança e desfrutar do presente.

De acordo com Seligman (2011, p.106):

As emoções positivas têm um impacto que vai muito além de trazer um sorriso para nossos rostos. Sentir-se bem nos ajuda a ter um melhor desempenho no trabalho e nos estudos. Isso aumenta nossa saúde física, fortalece nossos relacionamentos e nos inspira a ser criativos, a arriscar e a olhar para o futuro com otimismo e esperança. Sentir-se bem é contagiante. Ver sorrisos nos faz querer sorrir. Ouvir risadas nos faz sentir vontade de rir. E quando compartilhamos nossos bons sentimentos com os outros, eles apreciam e apreciam nossa companhia.

---

<sup>4</sup> Tradução livre da autora.

Por outro lado, quando o ser humano concentra a sua energia na teoria de viver “abaixo da linha da vida”, com murmúrios, reclamações e lamentações, o prejudicado é ele mesmo. Já o contrário é fazer a opção de viver “acima da linha da vida”, com responsabilidade pelas suas ações e a aceitação de que os resultados de qualquer situação são frutos das escolhas ao longo do processo vivido por cada um (VILHENA, 2011, p.108):

Se olharmos para o passado com dor e arrependimento, ficaremos deprimidos. Se pensarmos no futuro e nos preocuparmos com o perigo e o risco, ficamos ansiosos e pessimistas. Por isso, é extremamente importante reconhecer as emoções positivas que sentimos, para que possamos aproveitar o presente sem preocupação e arrependimento.

A Psicologia Positiva apresenta certas habilidades e exercícios que podem impulsionar nossa experiência nesse campo das emoções. Uma delas é aprender a cultivá-las, contanto detalhes da experiência para experimentá-las naturalmente.

Se aprendermos a cultivar sentimentos positivos em relação à vida, começamos a esperar pelo melhor, vemos o lado positivo e aprendemos a aproveitar grandes oportunidades quando elas aparecem. O que nos faz sentir bem? Pode ser passar tempo com amigos e familiares, nos envolver em hobbies, fazer exercícios, sair na natureza ou comer boa comida. Precisamos ter certeza de que há sempre espaço em nossas vidas para essas vivências, a fim de aprendermos a senti-las com mais força e a vivenciá-las por mais tempo (SELIGMAN, 2011, p.189).

Ao investir em momentos para reviver fatos positivos e compartilhá-los com alguém, a pessoa traz as mesmas sensações da experiência para o momento presente, intensificando e fortalecendo o próprio bem-estar.

#### **1.4.2 Engagement and flow**

O Engajamento ou *Flow*, como será descrito neste estudo, é um estado de imersão, absorção total pelo “aqui e agora, espaço e tempo” ao estarmos envolvidos por completo em uma ação (GALLWEY, 2016, p.78).

Na Psicologia Positiva, o estado de *Flow* ocorre quando:

Identificamos nossos maiores pontos fortes e podemos nos engajar conscientemente no trabalho e nas atividades que nos fazem sentir mais confiantes, produtivos e valiosos. É algo que você faz e se sente em casa e não sente mais nada, não questiona. E quando alguém pergunta o que acontece, você responde ‘nada’! É um envolvimento total e completo. Talvez você se sinta assim quando está correndo, tocando, pintando, dançando ou cozinhando. Se você tem um trabalho que ama, provavelmente sinta-se assim no dia a dia. Ao aprender a desenvolver uma consciência plena e clara do presente, tanto física quanto mentalmente, é mais provável que realize o próprio potencial quando estiver envolvido em atividades que absorvem e inspiram (SELIGMAN, 2011, p.94).

Como esse elemento Engajamento está relacionado ao *Flow*, objeto de estudo de Mihaly Csikszentmihalyi, o assunto será mais explorado com exclusividade no item 6, mais adiante.

### **1.4.3 Relationships**

Humanos são animais sociais que apresentam necessidade de conexão, amor, contato físico e emocional com os outros. Através da construção de fortes redes de relacionamentos com família, amigos, colegas de trabalho, vizinhos, entre outros, é possível aumentar o bem-estar.

Para Seligman (2011), é importante manter pessoas próximas para que se mantenha o equilíbrio no cotidiano da vida. No entanto, é também relevante identificar os relacionamentos saudáveis e os destrutivos.

Quando compartilhamos nossa alegria com aqueles que amamos, sentimos ainda mais alegria. E quando amamos, nos tornamos mais amáveis. Ao estarmos sozinhos, perdemos a perspectiva de mundo e nos esquecemos que os outros podem arcar com cargas maiores do que as nossas. Mas quando deixamos as outras pessoas entrarem em nossas vidas, nos lembramos de nos doar também. Uma comunidade é uma rede de suporte, e você faz parte dela. É importante construir e manter relacionamentos, mas alguns podem ser perigosos por apresentarem características unilaterais ou codependentes. A chave para todos os relacionamentos é o equilíbrio (SELIGMAN, 2011, p.125).

Para cultivar os relacionamentos, é importante que se perceba se essa conexão é construtiva. Esse é um ponto determinante para a manutenção e o fortalecimento dessas relações.

### **1.4.4 Meaning and purpose**

De acordo com o dicionário Oxford digital, ter sentido e propósito na vida é “aquilo que se pretende alcançar quando se realiza uma ação; objetivo, finalidade, intuito”. Ou seja, para encontrá-los no dia a dia é preciso que as ações sejam consistentes com os valores e crenças de cada indivíduo.

No processo da Psicologia Positiva, Seligman (2011, p.162) relata que:

Estamos melhores quando dedicamos nosso tempo a algo maior que nós mesmos, seja fé religiosa, trabalho comunitário, família, uma causa, caridade ou um objetivo profissional/ criativo. Se acreditamos que nosso trabalho vale a pena, sentimos uma sensação geral de bem-estar e confiança de que estamos usando nosso tempo e nossas habilidades para o bem. Da mesma forma, se você vê uma missão mais profunda no trabalho que realiza, está em melhor posição para aplicar seus talentos e forças a serviço dela.

Isso significa que é possível encontrar mais sentido na vida quando as atividades e ações cotidianas estão alinhadas e em consonância aos valores humanos de cada ser. Esses são fatores que direcionam à responsabilidade de descobrir algo dentro de si para oferecer à vida (FRANKL, 1991).

#### **1.4.5 *Archivement and accomplishment***

Todos os seres humanos crescem sob a crença de que vencer não é tudo. No entanto, para alcançar o bem-estar e a felicidade, é tão importante olhar para trás com um sentimento de realização de quem fez e entregou bem feito como desfrutar de cada passo da jornada até alcançar o que se almeja. Gallwey (2016) descreve a existência de algo real e imutável dentro de cada ser humano.

A sua beleza e o seu valor são ilimitados. É a própria fonte de todo o nosso potencial; é a semente da qual crescem as nossas vidas; é a origem de toda experiência que já tivemos [...]. Quando se encontra o próprio caminho para a experiência direta, quando se pode realmente encarar a essência da vida, então ter-se-á atingido o primeiro objetivo (GALLWEY, 2016, p.117).

Para a estrutura de uma realização plena, Seligman (2002) aposta nas metas concretas para antecipar e construir esperança para o futuro.

É importante estabelecer metas tangíveis. Em aconselhamento psicológico positivo, nós encorajamos você a identificar suas ambições e a cultivar as forças de que precisa para alcançá-los. Aconselhamento regular é uma ótima maneira de manter o foco em seus objetivos de longo prazo e reconhecer os pequenos sucessos junto com os grandes. É vital cultivar a resiliência contra falhas e contratempos. O sucesso nem sempre é fácil, mas se permanecermos positivos e focados, não desistimos quando a adversidade acontece (SELIGMAN, 2002, p.50).



Nesse caso, o uso da ferramenta Smart<sup>5</sup> em um processo de *Life Coaching* torna-se fundamental para que se estabeleçam metas concretas de realização e se possa mantê-las à vista a fim de facilitar o processo e alcançar o objetivo desejado.

### 1.5 FLOW

Em seus estudos sobre como controlar a consciência para alcançar a felicidade plena, Mihaly Csikszentmihalyi (1990), cofundador da Psicologia Positiva, aponta que o estado de ser feliz ou não depende da harmonia interna, ou seja, está diretamente relacionado ao filtro usado pela mente de cada um para interpretar as experiências vividas no cotidiano.

Para o pesquisador, felicidade:

É uma condição vital que cada pessoa deve preparar, cultivar e defender individualmente. As pessoas que sabem controlar suas experiências internas são capazes de determinar a qualidade de suas vidas, e isso é o mais próximo de ser feliz (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, p.39).

Ao observar inúmeras pessoas durante esse processo, o pesquisador interessou-se sobre o que motivava esportistas, músicos, pintores, entre outros, a passarem horas e horas dedicadas a atividades para as quais nem sempre eram remunerados.

Nos estudos, descobriu o *Flow*, uma experiência que pode surgir à medida que buscamos nossos objetivos. É uma “habilidade de encontrar diversão e propósito sem ter influência externa” (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). Identificou, ainda, que esses indivíduos estavam em um estado psicológico tão poderoso e recompensador durante as atividades realizadas, que fazia com que todo o esforço parecesse valer a pena.

O estudo de Csikszentmihalyi (1990) aponta que o *Flow* acontece em duas situações de destaque. A primeira ocorre quando as habilidades estão associadas aos desafios, pois é um estado orientado para o crescimento. Assim, para manter o envolvimento em alguma atividade, é importante que os obstáculos também aumentem gradativamente. Caso o desafio esteja muito além das habilidades, pode-se gerar ansiedade ou estresse e, se ocorrer o contrário, a atividade pode tornar-se entediante.

Um exemplo clássico é o videogame. Os jogadores são desafiados a todo momento a superar fases e, para isso, devem ampliar as suas próprias habilidades gradualmente. É esse

---

<sup>5</sup> Sigla em inglês (*Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Time Based*); tradução livre da autora (Específico, Mensurável, Alcançável, Relevante, Tempo determinado).

envolvimento para a superação dos obstáculos que os mantêm tão absorvidos nos jogos que parecem perder a noção de tempo e espaço.

A segunda situação identificada por Csikszentmihalyi (1990) em que o *Flow* aparece é justamente nas experiências completamente absorventes. Ele surge quando o nível de envolvimento é tão alto que até mesmo o senso de eu desaparece. Ou seja, ao entrar em estado de *Flow*, as pessoas estão tão dedicadas ao que fazem, de maneira tão agradável e prazerosa, que não se distraem, não percebem o tempo passar e nada mais parece importar.

## 1.6 INNER GAME

O *Inner Game*<sup>6</sup>, ou Jogo Interior em tradução para a Língua Portuguesa, foi um estudo realizado por Gallwey (2016) enquanto estudante de Educação e capitão da equipe de Tênis de Harvard. Ele começou a observar que, mesmo os atletas com grande potencial e técnica, nem sempre conseguiam alcançar altos níveis de desempenho e, conseqüente, de resultados positivos.

Como pesquisador e instrutor desse esporte, Gallwey (2016) descobriu que as interferências na mente de um jogador de Tênis, ou seja, os pensamentos que desviam sua atenção, denominado *Self1* (o personagem número 1 do jogo interior) são responsáveis por impedir melhores rendimentos nas quadras. Esses ruídos, também conhecidos como vozes internas, desconcentram o atleta, afetam o seu desempenho e estão relacionados a inúmeros obstáculos como medo, nervosismo, insegurança, falta de confiança em si mesmo, autocrítica e autocondenação.

Por outro lado, Gallwey observou que em nosso *inner game* também há o *Self2* (o personagem número 2 do jogo interior), responsável pelo processo natural do fazer. Assim, enquanto o *Self1* gera inúmeras dúvidas na mente, o *Self2* é a parte dela que já sabe tudo o que deve ser feito: conhece as técnicas, as regras e está preparada para resultados positivos. Ou seja, para um bom desempenho no jogo exterior, relacionado à quadra de Tênis, o atleta deve, primeiro, ganhar o jogo interior para o *Self2* e aquietar seu *Self1*. Para a vitória do *Self2* em seu *inner game*, o jogador tem de se concentrar, experimentar o estado do “aqui e agora” no qual há mais oportunidades de sucesso. Ao manter-se nesse estado de presença, as interferências,

---

<sup>6</sup> A vida é um jogo diário e está relacionado ao jogo exterior, que visa conquistas e sucessos, e ao jogo interior, que acontece na mente, com preocupações, arrependimentos, medos (*Self1*) ou aprendizados e confiança (*Self2*). Para ganhar o jogo exterior é necessário ter o domínio do seu jogo interior e a “habilidade de enxergar a essência do que está acontecendo ao redor e de ser capaz de responder de forma apropriada. Isso requer uma mente ao mesmo tempo clara e calma” (GALLWEY, 2016, p.106).

que estão intrinsecamente relacionadas à falta de concentração, diminuem automaticamente e torna-se mais próxima a vitória do jogo exterior.

É difícil imaginar um motivo para deixarmos o aqui e o agora. Aqui é o único lugar e agora o único momento quando se desfruta ou se realiza alguma coisa. A maior parte do nosso sofrimento acontece quando deixamos as nossas mentes imaginar o futuro ou remoer o passado. Mesmo assim, poucas pessoas estão satisfeitas com o que está diante delas em um certo momento (GALLWEY, 2016 p.84).

Ainda durante esse estudo, Gallwey notou que o *Inner Game* não é algo exclusivo dos tenistas. Ele existe em todas as pessoas, atletas ou não, dentro ou fora das quadras, em qualquer situação da vida, a todo momento, e “jamais termina” (GALLWEY, 2016, p.103).

Para o jogador do jogo interior é o esforço realizado a cada momento para ficar centrado na ação do aqui e agora que propicia a verdadeira vitória ou derrota. O jogo interior liberta o jogador da preocupação em relação aos frutos da vitória fazendo com que ele busque apenas o autoconhecimento e passe a explorar a sua verdadeira natureza à medida que ela lhe é revelada, etapa após etapa do jogo (GALLWEY, 2016, p.103).

Para demonstrar seu estudo de forma prática, Gallwey (2016) criou uma fórmula simples que representa o resultado positivo através do domínio do jogo interior:  $P = P - I$  sendo que *Performance* (alto rendimento) é igual a Potencial (técnicas e conhecimentos) menos Interferências (ruídos/vozes internas).

Praticar o jogo interior e reconhecer as características do *Self1* e do *Self2* é explorar o ilimitado potencial que existe dentro de cada um. É superar os hábitos da mente que inibem a excelência do desempenho espontâneo. Isso só ocorre quando ela está calma e parece formar um todo com o corpo que, como em uma partida de Tênis, encontra de forma surpreendente os caminhos para superar seus próprios limites. O melhor desempenho só é alcançado quando a mente está quieta.

## 2. APLICAÇÃO DA PSICOLOGIA POSITIVA NO *LIFE COACHING*

Após a exposição de todo o referencial teórico utilizado para a elaboração deste artigo, torna-se evidente que o autodesenvolvimento trabalhado em um *Life Coaching*, fortalecido pelos cinco elementos propostos pela Psicologia Positiva, pode contribuir para a construção sólida do bem-estar, da satisfação com a vida e da felicidade. Com base nesses pilares, o cliente consegue acessar seus potenciais e redescobre como conectar-se a esses sentimentos para tornar-se uma pessoa plena.

A Psicologia Positiva valoriza as qualidades e os pensamentos humanos com um olhar para o futuro, diferente das demais vertentes. Por isso, rejeita as premissas da psicologia tradicional, como a Psicanálise e o Behaviorismo, pois estas não abordam questões sobre as escolhas das pessoas, o direcionamento de suas vidas, preferências, decisões e atuam, sobretudo, em traumas do passado.

Por outro lado, não há nenhuma restrição para chorar de tristeza ou sentir medo, pois é através desses sentimentos que conseguimos ter novas vivências e experiências relacionadas à felicidade. No entanto, é possível ser pleno quando se aprende a aprender com essas emoções, dominando-as e ressignificando-as com aprendizagens que levem ao bem-estar e podem ser acumuladas ao longo da vida.

Também devem ser encontradas e valorizadas atividades envolventes que acionem o estado de *Flow*. Elas são responsáveis por diminuir o ruído, as vozes internas da mente, a fim de que se viva o tempo presente por completo, sem interferências do passado e sem a angústia por antecipar um futuro que ainda não foi criado. E ao viver o aqui e agora, a pessoa tem maior possibilidade de expressar-se por inteiro, com todo o seu potencial, sem julgamentos, autocríticas ou inseguranças.

O *Inner Game*, ou Jogo Interior, deve ser jogado sempre que houver necessidade, inclusive todos os dias. Para que o *Self2*, detentor dos potenciais e conhecimentos de cada ser humano faça o que se deseja, é preciso reconhecer que há uma voz que dá comandos, conhecida por *Self1*. Este considera-se o elemento principal desse jogo, quer ter controle, inclusive dos comportamentos, gera julgamentos, medos, insegurança e não confia no *Self2*. Aquietar essa voz é uma maneira de diminuir as interferências no processo de aprendizagem natural. Como resultado, uma concentração relaxada e sem pensamentos promovem uma mente propensa a alcançar melhores desempenhos em qualquer desafio da vida.

Para dominar esse ruído, é importante treinar para viver as ações e resultados de qualquer situação como uma criança. Os grandes feitos infantis são realizados sem pensar, como engatinhar, andar ou falar. Ela se esquece de si mesma diante do que vai acontecer, não tem senso de passado ou futuro. Com uma prancha na praia, por exemplo, vive o presente e está sempre disposta a aprender, sem preocupações, anseios ou julgamentos. Quando percebe que consegue deslizar sobre uma onda, independente da intensidade dela e da profundidade do mar, vibra com o resultado atingido.

Ao observar a leveza das crianças em suas atitudes, é possível notar que um adulto também pode viver plenamente. Para isso, é necessário investir em planejamento e vibrar com a superação de cada passo, até alcançar o que se almeja, sem medo de ser feliz.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os conceitos apresentados neste artigo, apesar de serem objetos de estudos de pesquisadores diferentes, estão todos interligados e têm o mesmo objetivo: que o ser humano não só aumente sua performance, mas alcance os resultados desejados e aprenda a desfrutar cada momento para viver a felicidade e o bem-estar.

Para isso, o *Life Coaching* utiliza-se de elementos da Psicologia Positiva, que leva à tona a noção de virtudes humanas como o bom caráter e o pensamento com um olhar no futuro, relacionando-o ao florescimento para que o cliente nesse processo também se torne consciente de si mesmo para que seja feliz, pleno e consciente.

Outro tema a ser pesquisado a fim de ampliar o objeto de estudo deste artigo é o *Ikigai*. Conhecido no Ocidente como uma filosofia de vida do povo de Okinawa, ilhas localizadas no extremo sul do Japão, refere-se à razão pela qual um ser humano desperta todos os dias pela manhã.

Viver seu *Ikigai* é ter equilíbrio em quatro pilares: amar o que se faz, entregar com qualidade, deixar um legado ao mundo diariamente e ganhar dinheiro suficiente para as suas necessidades. Esse é mais um conceito que pode ser incluído em pesquisas futuras para expandir o assunto explorado neste artigo. Aprofundar-se na teoria *Ikigai* é agregar mais elementos a estudos acadêmicos que visem à construção de um ser humano florescente, feliz e pleno.

### REFERÊNCIAS

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Fluir (Flow): Uma psicología de la Felicidad*. Barcelona: Kairós, 1990.

FRANKL, Viktor. **Em busca de sentido**. São Paulo: Vozes, 1991.

FREUD, Sigmund. **Fundamentos da clínica psicanalítica**. São Paulo: Autêntica, 2017.

GALLWEY, Timothy. **O jogo interior do tênis**. São Paulo: SportBook, 2016.

JAMES, William. *The principles of psychology*. In *Britannica Great Books of the Western World*. Chicago: Chicago University Press, 1952.

MASLOW, Abraham. **Introdução à psicologia do ser**. Rio de Janeiro: Eldorado, 1968.

MCCARTHY, Jeremy. **Prospection: Psychology Turns to the Future**. Disponível em <http://psychologyofwellbeing.com/201610/prospection-psychology-turns-to-the-future.html>. Acessado em 25 de fevereiro de 2019.

SELIGMAN, Martin. **Felicidade Autêntica**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2002.

\_\_\_\_\_ **Florescer**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

VILHENA, Paulo. **Acima e abaixo da linha**. Disponível em:  
<https://www.youtube.com/watch?v=hE9wf9q5Lyw&t=16s>. Acessado em 20 de fevereiro de 2019.

WATSON, John. **O comportamentismo**. in HERRNSTEIN, R. J. e BORING, E. G. Textos básicos de história da psicologia. São Paulo: Herder e EDUSP, 1971.

WHITMORE, John. **Coaching para aprimorar o desempenho**. São Paulo: Clio, 2012.