

COMO A LIDERANÇA SISTÊMICA INFLUENCIA A SAÚDE EMOCIONAL

Nossa intenção é compartilhar como você um pouco a respeito da *Liderança Sistêmica - um caminho para a Transliderança*, que tem como propósito facilitar e inspirar a ampliação da consciência sistêmica para uma liderança mais ampla e eficaz - a transliderança.

No desenrolar dessa conversa, desejamos que você possa ter mais clareza desse propósito e assim possa ajudar a trazer benefícios para todos!

A forma como lideramos influencia diretamente tudo que fazemos, na forma como conduzimos nossa vida, como nos relacionamos e como afetamos nós mesmos e as pessoas a nosso redor.

Se o estilo de liderança é tão influenciador, observemos como ele é formado. Inicialmente, é bom lembrar que “*todos nós temos os recursos para liderar nossas vidas*”, mas nem todos escolhemos assumir essa liderança. Muitos de nós preferem entregá-la nas mãos de outros, como, por exemplo, nossos pais, companheiros, líderes profissionais, gurus, filhos, amigos e até ao acaso.

Para encontrarmos as pistas do nosso estilo de liderança, retornemos a nossa origem, e lá, olhemos os modelos dos nossos primeiros líderes: nossos pais e/ou seus substitutos. São eles os mais importantes modelos internalizados, os quais normalmente seguimos, muitas vezes sem ter essa consciência.

Primeiramente, procure perceber qual é o estilo que mais lhe atrai e qual o que mais lhe incomoda e pesquise seus porquês. Pare um pouco, respire... Assim você facilita a consciência dessa informação.

Em seguida, lembre-se das principais características e das estratégias utilizadas por aquelas pessoas para conduzirem suas vidas. E, desejando dar um passo a mais, observe o quanto dessas características e estratégias por elas utilizadas estão presentes em você e na forma como conduz sua vida. Então, respire um pouco mais...

Se encontrou semelhanças entre o estilo delas liderarem e o seu, essa hipótese está confirmada. Se não, observe um pouco mais. Afinal, como diz o ditado, “filho de peixe, peixinho é!”

Existem vários estilos de liderança, pois somos seres humanos muito diversos e muitas são as tentativas de classificá-los, pela necessidade que temos de organizá-los para facilitar nossa compreensão.

Vejamos a seguir três tipos de liderança para refletirmos juntos:

- A Liderança pela Mente
- A Liderança pela Emoção
- A Liderança Sistêmica - Transliderança

A Liderança pela Mente

Este estilo é regido pelo hemisfério cerebral esquerdo, caracterizado pelo pensamento racional, pela razão e lógica, e está pautado em regras normalmente rígidas que definem os paradigmas a serem seguidos.

Nessa categoria, os líderes concentram-se muito nos fatos do passado para planejar o futuro e buscam no presente apenas as informações que podem se encaixar na lógica linear estabelecida, descartando normalmente todas as outras. Dessa forma, muitos dados ficam à margem, dificultando a condução e os resultados.

Sua vontade é soberana, habitualmente são “donos da verdade” e agem muito mais na corrente de pressão, no “tem que...”. São competitivos, via de regra não pedem ajuda, não admitem o fracasso, têm sempre que ganhar e ainda do seu próprio jeito. O foco está no controle.

Algumas das consequências desse estilo de liderança para a saúde emocional:

- ✓ Pouco espaço para escutar as emoções, reprimindo-as, achando perda de tempo expressar os sentimentos;
- ✓ Sentimentos reprimidos não desaparecem. Eles buscam outras formas para se fazer presentes, seja paralisando a pessoa, seja provocando tensões e sintomas corporais e diminuindo sua vitalidade;
- ✓ Sentimentos reprimidos também criam mágoas e ressentimentos que deságuam em sucessivas pequenas a grandes vinganças, que provocam mais e mais mágoas e ressentimentos;
- ✓ Nesse ciclo vicioso, crescem as somatizações e as doenças físicas e emocionais;
- ✓ Restringe as possibilidades de criar e fortalecer vínculos, empobrecendo as relações e, conseqüentemente, o bem-estar e o prazer.

A Liderança pela Emoção

Este estilo de liderança é comandado pelo hemisfério cerebral direito, caracterizado pelas emoções e pelo aqui e agora.

Os sentimentos regem suas relações e definem suas escolhas. Seu foco passa a ser as pessoas e o seu bem-estar, muitas vezes desfocando do propósito e das tarefas.

São líderes mais acolhedores e com mais disposição para ouvir e muitas vezes passar a mão pela cabeça, especialmente daqueles de quem gostam. São também mais dispostos a ter explosões de raiva, provocando desconforto, brigas e mal-entendidos, falando de forma impulsiva, via de regra com aqueles com quem não sentem afinidades.

Como as emoções têm a função de dar o tom, o clima e o movimento nas relações e na vida, um líder mais emocional tende a causar muitos reboliços

e instabilidade entre momentos de alegria e tensão, provocando reações emocionais e somatizações nos ambientes por onde circulam. Nesse contexto, muitas vezes sentem dificuldade de assumir seu próprio papel de líder e, conseqüentemente, de desenvolver seus liderados.

Algumas das conseqüências desse estilo de liderança para a saúde emocional:

- ✓ A liberação desmedida das emoções também causa estragos, mágoas e ressentimentos, pois as palavras ditas no impulso não voltam atrás;
- ✓ Os vínculos se tornam instáveis e dependentes do movimento das emoções, horas em alta, horas em baixa, com muita variação de humor;
- ✓ É um campo fértil para a frustração, baixa autoestima e estresse;
- ✓ As somatizações e as doenças também crescem, especialmente a depressão.

Liderança Sistêmica - Transliderança

A Liderança Sistêmica – Transliderança busca a integração de toda a multidimensionalidade humana, pois reconhece que, como seres humanos que somos, possuímos as dimensões da mente, emoção, corpo, espírito, além de estarmos inseridos num contexto histórico-social.

Dessa forma, ela integra todas as informações vindas dos nossos cérebros, dos hemisférios esquerdo/racional e do direito/emocional, através do corpo caloso, o integrador, que viabiliza a conversa e a comunicação entre a razão e a emoção.

Essa integração é também facilitada pelas informações vindas do nosso cérebro mais antigo, o reptiliano e instintivo, através das sensações corporais, como também do cérebro pré-frontal, recentemente divulgado pela neurociência como responsável pela função integradora das informações dos pensamentos, emoções e sensações vindas do cérebro, trazendo-nos, dessa forma, a intuição, com os seus *insights* claros como a luz.

Algumas das conseqüências desse estilo de liderança para a saúde emocional:

- ✓ Equilíbrio e bem-estar, pois as escolhas do que falar e fazer são feitas após um olhar sistêmico, considerando todos os ângulos da questão e todas as informações das dimensões mental, emocional, corporal e espiritual;
- ✓ Diminui as fontes de estresse, aumentando a vitalidade e o entusiasmo pela vida e pelas pessoas;
- ✓ Esse estilo transcende a função convencional da liderança, ampliando sua missão para um Líder Educador e Terapeuta;
- ✓ A Liderança Sistêmica – Transliderança possibilita ao líder conectar com sua sabedoria interna e assim ampliar seus recursos para aperfeiçoar a si próprio e facilitar o aperfeiçoamento de todos que o rodeiam;

- ✓ Dessa forma, a Saúde Integral é viabilizada.
- ✓ Favorece um ambiente de Paz, pois reconhece que TODOS SOMOS UM!

Compartilhamos a seguir uma experiência de transformação de uma líder que vivenciou o caminho da liderança sistêmica.

Essa líder trabalhava numa área específica de uma organização e, ao pesquisar seus modelos de liderança internalizados, resgatou um grande sonho que ficou abandonado por precisar assumir o sustento da família com a morte do seu pai.

O sonho era fazer medicina para ajudar pessoas.

Com essa descoberta, ela pôde expressar e tomar consciência de toda emoção, mágoas e tristezas reprimidas, não só por ter perdido o pai, como por abrir mão do seu sonho.

Durante sessões de *Coaching*, a pergunta que não queria calar era: “e agora, o que fazer para recuperar meu sonho, que ficou ainda mais presente?”. Várias possibilidades foram pesquisadas sistemicamente, visando ressignificar esse acontecimento na sua vida.

Nesse processo, ela reconheceu que era considerada por todos da empresa como uma pessoa confiável, com uma boa escuta, acolhimento e bom vínculo, ficando claro para ela que seu papel atual já ajuda pessoas.

O fato da diretoria também participar desse processo facilitou para que juntos encontrassem uma boa solução para o bem-estar emocional da líder, que foi ampliar seu espaço de atuação para cuidar da formação de outras lideranças. Para isso, ela se aprimorou nas suas expressões, no amadurecimento do seu emocional, o que viabilizou se apropriar do seu novo lugar de Líder Educadora!

As repercussões de tudo isso foram: ampliou sua motivação e satisfação na vida e no trabalho, intensificou sua clareza e discernimento nas escolhas e decisões, sentindo-se mais integrada e em paz na vida.

“A missão da nossa alma, tendo guiança, leva à ampliação da consciência podendo expressar a essência de nossa sabedoria.”

Maria Vilma Chiorlin

Psicóloga, Psicodramatista (ABPS). Certificada Internacional em Bioenergética (International Institute for Bionergetic Analysis - Nova York-EUA), membro dessa Associação. Certificada Internacional em **Biossintese** (Center for Biosynthesis Internacional - Hiden - Suíça). Certificada em Biosistêmica, Scuola Italiana di Specializzazione in Psicoterapia Biosistêmica – Bologna – Itália e em **Systemic Organizational Constellations within the field of Systemic Coaching and Business**

Consulting - abordagem Bert Hellinger. Estudiosa de Biodança (Instituto Paulista de Biodança) e da Psicologia Budista, Harmonicista (Conservatório Musical Brasileiro).

Psicoterapeuta New-Reichiana, Transpessoal, Organizacional, Coaching, Terapeuta de Frequência de Brilho e Artista Plástica.

Fundadora do Método Chiorlin e da metodologia Terapia Organizacional.

Tem coordenado e supervisionado a formação de especialistas com enfoque em Organizações, como também em *Coaching*, desde 1988, nas cidades de São Paulo, Rio de Janeiro e Salvador. Desde 2006, **coministra** o Curso de Liderança Sistêmica – Transliderança em São Paulo e Salvador. Efetua o Trabalho de *Coaching* desde 1983.

Autora dos livros: *A Construção da Terapia Organizacional*, coautora da *Terapia Organizacional, Liderança Sistêmica, Ser + T&D*. Autora dos artigos: *Liderança-Corpo* e *a Transliderança e Coaching Clínico*.

Membro do Grupo de Excelência de *Coaching* no Conselho Regional de Administração –São Paulo.

Apresentou Terapia Organizacional em Strassburgo-França, Marselha - França, Palma de Maiorca – Espanha, como também em vários locais do Brasil. Coordenadora do Programa *Cuidando do Cuidador* (Bahia), apresentado no Congresso de Medicina em Havana/Cuba e Puntadel Este/Uruguai.

Palestrante e Consultora Internacional em Portugal e Itália. Professora convidada do Instituto Lumen em Ribeirão Preto, „Bioenergética e Biossíntese IPC/Natal Biossistêmica e da Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Biosistemica de Bologna.

Site: www.mcvteor.com.br

E-mail: mcvteor@cebinet.com.br

Telefone : (11) 5572.4036

Leda Regis

Psicóloga Organizacional e Clínica, Sócia e Fundadora da LM Desenvolvimento e da ONG CreSER. Especialista em Psicologia do Trabalho pelo CRP/03, Mestre em Psicologia Social/Trabalho pela USP/SP.

Especializações em Recursos Humanos, Grupo Operativo, Terapia Organizacional, Dinâmica Energética do Psiquismo, Pathwork, Constelações Familiares de Bert Hellinger e Consultoria Sistêmica Empresarial, Coaching e Constelações Organizacionais pela Hoffmann & Partners Alemanha/Brasil.

Como Educadora, fundou a Consultoria Escola em Psicologia Organizacional na FMU/SP, coordenou a especialização em Terapia Organizacional e

implantou essa metodologia na Bahia. É professora da Dinâmica Energética do Psiquismo e de Constelações Organizacionais.

Criadora da metodologia e autora do livro Grupo Multireferencial: teoria e prática na facilitação de grupos, e coautora dos livros: *Liderança Sistêmica: um caminho para a Transliderança* e *Gestão de Pessoas*.

Vencedora dos prêmios Ser Humano ABRH Bahia em 2008, com o case “Novas formas de impulsionar projetos sociais” e Ser Humano da ABRH Nacional em 2009 com “Gestão Sustentável através do desenvolvimento das pessoas”.

Site : www.lmdesenvolvimento.com.br

E-mail: leda@lmdesenvolvimento.com.br

Telefone : (71) 3012.1841

-
-