LUMEN ET VIRTUS
ISSN: 2177-2789

AUTOCONHECIMENTO E TRANSFORMAÇÃO NO COACHING ERICKSONIANO: UM ESTUDO TEÓRICO-PRÁTICO

SELF-KNOWLEDGE AND TRANSFORMATION IN ERICKSONIAN COACHING: A THEORETICAL-PRACTICAL STUDY

AUTOCONOCIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DE ERICKSONIAN: UN ESTUDIO TEÓRICO-PRÁCTICO

https://doi.org/10.56238/levv13n31-048

Data de submissão: 22/04/2023 **Data de publicação:** 22/05/2023

Cristiane Esteves

RESUMO

O Coaching Ericksoniano vem se consolidando como abordagem de desenvolvimento humano que integra autoconhecimento, reorganização de crenças e fortalecimento da autonomia em contextos pessoais e profissionais. O presente estudo teve como objetivo analisar a aplicação dos princípios ericksonianos em sessões de coaching, explorando a contribuição das metáforas, do transe e da roda das doze dimensões da consciência para a promoção de mudanças cognitivas e comportamentais. A metodologia adotada foi de caráter exploratório e qualitativo, baseada na análise documental de um guia de estudo dirigido produzido durante a formação em Coaching Ericksoniano, com descrição de encontros, tarefas propostas e percepções do coachee. Os resultados mostraram evidências de aprendizados consistentes, impacto positivo do uso de filmes e metáforas como recursos de reflexão, maior clareza emocional e reestruturação de crenças limitantes. Constatou-se também que a prática favoreceu indicadores de progresso como segurança pessoal, autoconfiança e desenvolvimento de novas perspectivas relacionais. Conclui-se que o Coaching Ericksoniano possui relevância para a psicologia aplicada e para a prática profissional, oferecendo ferramentas consistentes de transformação e ampliando a compreensão do autoconhecimento, sendo recomendada a continuidade de estudos com aplicação em grupos e validação científica ampliada.

Palavras-chave: Coaching Ericksoniano. Autoconhecimento. Hipnose Naturalista. Metáforas. Desenvolvimento Humano.

ABSTRACT

Ericksonian Coaching has been consolidating itself as a human development approach that integrates self-knowledge, belief reorganization, and empowerment in personal and professional contexts. This study aimed to analyze the application of Ericksonian principles in coaching sessions, exploring the contribution of metaphors, trance, and the wheel of the twelve dimensions of consciousness to promoting cognitive and behavioral change. The methodology adopted was exploratory and qualitative, based on documentary analysis of a guided study guide produced during Ericksonian Coaching training, which described meetings, proposed tasks, and coachee perceptions. The results showed evidence of consistent learning, a positive impact of using films and metaphors as reflection resources, increased emotional clarity, and the restructuring of limiting beliefs. It was also found that the practice favored progress indicators such as personal security, self-confidence, and the development of new relational perspectives. It is concluded that Ericksonian Coaching is relevant to

applied psychology and professional practice, offering consistent tools for transformation and expanding the understanding of self-knowledge, recommending continued studies with application in groups and expanded scientific validation.

Keywords: Ericksonian Coaching. Self-knowledge. Naturalistic Hypnosis. Metaphors. Human Development.

RESUMEN

El Coaching Ericksoniano se ha consolidado como un enfoque de desarrollo humano que integra el autoconocimiento, la reorganización de creencias y el empoderamiento en contextos personales y profesionales. Este estudio tuvo como objetivo analizar la aplicación de los principios ericksonianos en las sesiones de coaching, explorando la contribución de las metáforas, el trance y la rueda de las doce dimensiones de la conciencia para promover el cambio cognitivo y conductual. La metodología adoptada fue exploratoria y cualitativa, basada en el análisis documental de una guía de estudio guiada, elaborada durante la formación en Coaching Ericksoniano, que describía las reuniones, las tareas propuestas y las percepciones de los coachee. Los resultados mostraron evidencia de un aprendizaje consistente, un impacto positivo del uso de películas y metáforas como recursos de reflexión, una mayor claridad emocional y la reestructuración de creencias limitantes. También se encontró que la práctica favoreció indicadores de progreso como la seguridad personal, la autoconfianza y el desarrollo de nuevas perspectivas relacionales. Se concluye que el Coaching Ericksoniano es relevante para la psicología aplicada y la práctica profesional, ofreciendo herramientas consistentes para la transformación y ampliando la comprensión del autoconocimiento, recomendando estudios continuos con aplicación en grupos y una validación científica ampliada.

Palabras clave: Coaching Ericksoniano. Autoconocimiento. Hipnosis Naturalista. Metáforas. Desarrollo Humano.

1 INTRODUÇÃO

O *coaching* consolidou-se nas últimas décadas como um processo estruturado de desenvolvimento humano que integra dimensões pessoais e profissionais em percursos de mudança que demandam autoconhecimento, reflexão e reorientação de condutas, sendo reconhecido por estimular a capacidade de lidar com situações complexas de vida e de trabalho em contextos cada vez mais exigentes (Marques, 2019). O crescimento dessa prática acompanhou transformações culturais e científicas que aproximaram métodos de intervenção psicológica e recursos de comunicação estratégica, resultando em abordagens que valorizam tanto a racionalidade quanto a subjetividade na busca por resultados significativos e duradouros (Neubern, 2006).

Ao longo desse processo, diferentes vertentes do *coaching* foram sendo desenvolvidas com características particulares, entre elas o *Coaching* Ericksoniano, que se diferencia por adotar como fundamento a hipnose naturalista de Milton Erickson, compreendida como um estado ampliado de consciência no qual metáforas, sugestões indiretas e linguagens permissivas atuam como estímulos à reorganização interna e à construção de novos significados para a experiência do *coachee* (Erickson, 2012). Essa abordagem afasta-se de métodos tradicionais mais diretivos ao valorizar a autonomia do indivíduo e ao promover a descoberta de soluções a partir de recursos já existentes em sua própria vivência, configurando-se como um processo colaborativo de aprendizagem e transformação (Vasconcelos, 2013).

Milton Hyland Erickson destacou-se como um dos mais influentes psiquiatras e psicoterapeutas do século XX, responsável por transformar o uso da hipnose em ferramenta terapêutica flexível, criativa e aplicável a contextos diversos, influenciando diretamente a terapia sistêmica, a psicologia analítica, a programação neurolinguística e práticas integradas de cuidado que permanecem atuais em diferentes países (Gonçalves, 2022). A amplitude de seu legado sustenta o interesse de pesquisas contemporâneas, que demonstram tanto a eficácia clínica da hipnose ericksoniana no manejo de dores e sintomas físicos quanto sua relevância como recurso de facilitação do diálogo interno e de fortalecimento de vínculos relacionais em processos de *coaching* (Machado et al., 2021).

O presente estudo tem como objetivo analisar a aplicação dos princípios ericksonianos no contexto do *coaching*, destacando suas bases teóricas, a integração com ferramentas como a roda das doze dimensões da consciência e o uso do transe como facilitador da autopercepção, além de discutir os resultados observados em sessões práticas documentadas durante a formação profissional da autora (Marques, 2017). Essa proposta justifica-se pela necessidade de compreender de que maneira os fundamentos de Erickson permanecem atuais, articulando ciência e prática em benefício do desenvolvimento humano individual e coletivo, e possibilitando uma leitura crítica de experiências concretas alinhadas ao que já foi investigado em diferentes contextos clínicos e acadêmicos (Matthews; Conti; Starr, 1999).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 MILTON ERICKSON E A CONSTRUÇÃO DE UMA ABORDAGEM INOVADORA

Milton Hyland Erickson destacou-se não apenas por sua atuação clínica, mas pela forma como transformou sua própria condição física em laboratório para observação e prática, já que após o diagnóstico de poliomielite aos dezessete anos desenvolveu exercícios mentais para recuperar movimentos e superar dores, experiência que o levou a reconhecer na mente humana possibilidades ainda pouco exploradas pela ciência de sua época, o que lhe conferiu uma visão diferenciada sobre o sofrimento e a resiliência (Vasconcelos, 2013). Essa vivência pessoal consolidou-se como base para sua prática terapêutica, em que a empatia, a escuta e o respeito pela singularidade de cada paciente eram tão relevantes quanto a técnica, permitindo que se tornasse referência entre psiquiatras e psicólogos em um período de intensas mudanças conceituais na psicologia (Neubern, 2006).

A hipnose naturalista, criada e difundida por Erickson, afastou-se do modelo tradicional de hipnose autoritária, substituindo comandos diretos por narrativas abertas e permissivas que despertavam no paciente a sensação de liberdade e ao mesmo tempo de autodescoberta, de modo que cada processo terapêutico se tornava único e impossível de ser reduzido a protocolos rígidos, característica que transformou a forma de compreender o transe e sua aplicabilidade (Erickson, 2012). Essa perspectiva fez com que o transe fosse visto não como uma fuga da realidade, mas como um estado ampliado de consciência que potencializa recursos internos já existentes, possibilitando ao indivíduo acessar memórias, emoções e competências de modo reorganizado e produtivo para sua vida (Holdevici, 2019).

Ao propor que o transe ocorre em cooperação entre terapeuta e paciente, Erickson rompeu com concepções que viam a hipnose como imposição externa e inaugurou um campo de práticas que valorizam a linguagem, a metáfora e a comunicação simbólica como formas de estimular processos inconscientes de cura e transformação, elementos que depois seriam incorporados por outras correntes que buscavam integrar ciência, filosofia e intervenção clínica (Gonçalves, 2022). Essa visão influenciou profundamente áreas como a terapia familiar, a psicologia sistêmica e a programação neurolinguística, que encontraram nos princípios ericksonianos fundamentos para a criação de técnicas voltadas à resolução de problemas interpessoais, ao fortalecimento da comunicação entre membros de um grupo e ao desenvolvimento de estratégias para mudança de hábitos de forma gradativa (Matthews; Conti; Starr, 1999).

Com base nessa herança, diferentes linhas de pesquisa e intervenção foram se desenvolvendo, demonstrando que a hipnose não deveria ser entendida apenas como técnica terapêutica, mas como recurso que favorece o autoconhecimento, amplia a percepção de si e possibilita que experiências dolorosas ou limitantes sejam reinterpretadas de maneira construtiva, dando ao indivíduo maior autonomia para lidar com as situações do presente e projetar novos significados para o futuro (Machado

et al., 2021). O contato com essas ideias gerou também repercussões no campo do *coaching*, onde profissionais encontraram na comunicação indireta e nas metáforas estratégias adequadas para promover mudanças significativas em contextos de desenvolvimento pessoal e profissional, estabelecendo pontes entre psicoterapia, filosofia e práticas de orientação para resultados (Marques, 2019).

Assim, a trajetória de Milton Erickson não pode ser dissociada da influência que exerceu sobre gerações de estudiosos, terapeutas e *coaches*, pois seu trabalho ultrapassou fronteiras da psicologia clínica para se transformar em referência em múltiplos campos de atuação, mostrando que a singularidade de cada sujeito deve ser valorizada em qualquer processo de mudança e que o transe pode ser entendido como oportunidade de reorganização profunda da experiência humana (Holdevici, 2013). O reconhecimento internacional de suas contribuições permanece vivo na produção científica atual, que revisita sua obra para compreender a relevância de seus métodos em uma sociedade que busca cada vez mais abordagens integrativas para saúde, bem-estar e desenvolvimento humano (Neubern, 2006).

2.2 PRINCÍPIOS ERICKSONIANOS E A AUTONOMIA DO *COACHEE*

Os sete princípios elaborados por Milton Erickson representam uma síntese de sua visão de mundo e de sua prática clínica, refletindo a crença de que cada pessoa é única e capaz de criar suas próprias soluções, ideia que fundamenta grande parte das práticas de *coaching* que se inspiram em sua obra e que se estruturam na valorização da singularidade e da subjetividade do *coachee* (Vasconcelos, 2013). Ao afirmar que cada indivíduo traz em si recursos suficientes para superar dificuldades, Erickson afastou-se de modelos que colocavam o terapeuta ou o coach em posição de autoridade absoluta, transferindo ao cliente a responsabilidade por mobilizar suas potencialidades e construir estratégias que façam sentido em seu contexto de vida (Neubern, 2006).

Entre os princípios destacados por Erickson, merece atenção a noção de que a resistência não deve ser entendida como oposição, mas como criação do próprio cliente diante de soluções impostas de fora, razão pela qual a condução de processos de *coaching* ericksoniano busca favorecer a descoberta de respostas internas que eliminem bloqueios e fortaleçam a motivação intrínseca para mudança (Erickson, 2012). A linguagem metafórica ocupa espaço central nesse processo, pois permite que o *coachee* estabeleça conexões simbólicas entre suas experiências e novas possibilidades de interpretação, favorecendo reestruturações cognitivas e emocionais sem a sensação de imposição externa (Holdevici, 2019).

A autonomia do *coachee* é estimulada por meio de pequenos passos estratégicos que, uma vez generalizados, geram transformações mais amplas, processo que encontra respaldo em pesquisas contemporâneas que reconhecem a hipnose ericksoniana como recurso eficaz para o fortalecimento da

percepção de si e para a construção de novas narrativas pessoais (Machado et al., 2021). O empoderamento resultante dessa prática emerge da consciência de que mudanças sustentáveis só acontecem quando a solução vem de dentro, razão pela qual o coach atua como facilitador de descobertas e não como fornecedor de respostas prontas, o que amplia a sensação de responsabilidade e pertencimento do indivíduo em relação à própria trajetória (Marques, 2019).

O diálogo entre Erickson e outros pensadores da psicologia moderna, como Jung e Freud, oferece subsídios teóricos para compreender a complexidade de sua abordagem, já que ambos enfatizaram o inconsciente como território de forças determinantes do comportamento humano, mas diferiram na forma de compreendê-lo e acessá-lo (Gonçalves, 2022). Enquanto Freud via a hipnose como recurso transitório e investia em métodos como a associação livre, Erickson transformou a hipnose em ferramenta duradoura e inovadora, ampliando seu uso e demonstrando resultados clínicos em diferentes contextos (Matthews; Conti; Starr, 1999).

A interlocução com Jung também é relevante, pois o psicólogo suíço defendia que a transformação interior ocorre quando se estabelece uma conexão autêntica entre consciente e inconsciente, perspectiva que dialoga com a noção ericksoniana de que metáforas, histórias e linguagens simbólicas podem abrir caminhos para novas formas de compreender a si mesmo e ao mundo (Holdevici, 2013). Ao considerar a alma humana como campo de significados em constante construção, Jung aproximou-se da ideia de Erickson de que a cura e o crescimento não dependem exclusivamente da intervenção técnica, mas do encontro entre pessoas capazes de compartilhar vulnerabilidades e significados em um ambiente de confiança (Marques, 2017).

Assim, os princípios ericksonianos aplicados ao *coaching* encontram respaldo em fundamentos teóricos que dialogam tanto com a psicanálise freudiana quanto com a psicologia analítica junguiana, mas se diferenciam por valorizar a criatividade e a flexibilidade da linguagem, elementos que se tornaram centrais para intervenções modernas que buscam favorecer o autoconhecimento, a autonomia e a expansão da consciência em contextos individuais e coletivos (Neubern, 2006). Esse corpo de ideias mostra que a força do *coaching* ericksoniano não está em técnicas rígidas, mas na capacidade de integrar metáforas, comunicação permissiva e confiança no potencial humano como fundamentos de processos de transformação (Holdevici, 2019).

2.3 CINEMA, METÁFORAS E PROCESSOS DE RESSIGNIFICAÇÃO

O cinema vem sendo utilizado em diferentes contextos como recurso pedagógico, terapêutico e reflexivo, e no campo do *coaching* ericksoniano torna-se um meio de ampliação da percepção de si e do mundo, já que narrativas audiovisuais mobilizam emoções, despertam memórias e facilitam a construção de metáforas pessoais que ajudam o *coachee* a reorganizar suas próprias experiências de vida (Marques, 2017). A prática de cine *coaching* mostra como histórias ficcionais podem se

transformar em dispositivos de autoconhecimento, oferecendo ao espectador oportunidades de projetar conflitos internos e encontrar alternativas de solução, criando conexões simbólicas que potencializam processos de mudança quando integradas ao ambiente de *coaching* (Holdevici, 2019).

O filme *Quando Nietzsche Chorou* apresenta a relação entre o filósofo e o médico Breuer, articulada pela influência de Lou Salomé, mostrando como diálogos intensos e intervenções terapêuticas possibilitam a revelação de conflitos emocionais e a ressignificação de experiências dolorosas, em um enredo que evidencia a proximidade entre filosofia, psicologia e hipnose como caminhos de reconstrução do sentido da vida (Gonçalves, 2022). Nesse caso, a narrativa cinematográfica serve como exemplo para a prática do *coaching* ericksoniano ao demonstrar que a escuta, a empatia e a troca simbólica entre terapeuta e paciente ou coach e *coachee* são instrumentos que fortalecem a autonomia e a consciência, possibilitando ao indivíduo reavaliar crenças e valores profundamente enraizados (Neubern, 2006).

Em *Minha Vida*, a trajetória de um homem diagnosticado com câncer em estágio avançado que decide deixar registros em vídeo para o filho ainda não nascido mostra como a morte pode ser resignificada como oportunidade de transmissão de legado e de reconciliação com feridas emocionais do passado, revelando que mesmo em momentos de fragilidade extrema é possível reencontrar dignidade e sentido existencial (Marques, 2019). Essa narrativa dialoga com práticas de *coaching* ao evidenciar que a reconstrução de histórias pessoais, por meio da lembrança e da reelaboração simbólica, permite que experiências traumáticas sejam transformadas em aprendizado e que a esperança seja mantida como guia para novas escolhas (Holdevici, 2013).

O enredo de *A Origem* trabalha com a ideia de invasão de sonhos e manipulação do subconsciente, oferecendo metáforas ricas sobre os limites entre realidade e imaginação e sobre a força das ideias implantadas em estados de vulnerabilidade, mostrando que sugestões indiretas podem se tornar extremamente poderosas quando alinhadas a imagens simbólicas e experiências emocionais intensas (Matthews; Conti; Starr, 1999). Esse recurso cinematográfico exemplifica a lógica da hipnose ericksoniana, que utiliza a metáfora e a linguagem permissiva para plantar sementes de mudança na mente do *coachee*, permitindo que o próprio inconsciente elabore novos caminhos para superar bloqueios e ressignificar condutas, o que revela a proximidade entre arte e processo terapêutico (Holdevici, 2019).

O filme *Um Método Perigoso* retrata as tensões entre Freud, Jung e Sabina Spielrein, abordando a construção da psicanálise e os debates sobre a centralidade da sexualidade no desenvolvimento humano, revelando como divergências teóricas podem gerar novas abordagens e metodologias de intervenção que ampliam o olhar sobre a mente e a subjetividade (Gonçalves, 2022). Essa obra evidencia a força da fala, da memória e da relação entre terapeuta e paciente, recursos que permanecem fundamentais no *coaching* ericksoniano e que demonstram como a escuta e o acolhimento podem abrir

espaço para reelaboração de experiências e fortalecimento da autonomia do indivíduo (Vasconcelos, 2013).

O diálogo entre cinema e *coaching* revela que narrativas ficcionais não são apenas entretenimento, mas funcionam como dispositivos de reflexão que estimulam a criatividade e a construção de novos sentidos, ajudando o *coachee* a compreender que cada história assistida pode refletir aspectos de sua própria vida e abrir caminhos para a superação de bloqueios internos (Machado et al., 2021). A incorporação do cine *coaching* como ferramenta amplia o repertório do processo ericksoniano, reforçando a ideia de que a linguagem simbólica, as metáforas visuais e os enredos dramáticos são recursos legítimos para potencializar o autoconhecimento e a transformação, pois mobilizam emoção e razão de maneira integrada (Holdevici, 2019).

2.4 AS DOZE DIMENSÕES DA CONSCIÊNCIA NO *COACHING*

A proposta das doze dimensões da consciência criada por Fábio Novo e divulgada por diferentes estudiosos busca oferecer ao *coachee* uma ferramenta de reflexão que possibilita avaliar múltiplos aspectos de sua vida, partindo de uma roda estruturada em áreas específicas como consciência pessoal, corporal, emocional, mental, energética, potencial, expressiva, relacional, profissional, social, evolutiva e espiritual, permitindo ao indivíduo reconhecer de forma clara como cada dimensão está sendo vivida e quais aspectos demandam maior atenção (Marques, 2017). Essa perspectiva amplia o horizonte de análise do processo de *coaching* porque insere o sujeito em um movimento de avaliação holística, mostrando que desenvolvimento humano não pode ser reduzido a metas profissionais, mas envolve a integração de diferentes níveis de consciência que sustentam a trajetória de autoconhecimento e crescimento (Marques, 2019).

A estrutura da roda trabalha com três níveis principais de consciência denominados TER, FAZER e SER, cada um associado a uma gradação de notas que representam o grau de consciência alcançado pelo *coachee* em relação a cada dimensão de sua vida, sendo que o nível TER corresponde a um estado inicial de baixa consciência com notas entre zero e cinco, o nível FAZER corresponde a um estágio intermediário com notas de cinco a oito e o nível SER corresponde a um estágio elevado com notas de oito a dez, configurando uma visão progressiva que possibilita ao indivíduo compreender seu percurso de desenvolvimento interno (Erickson, 2012). Esses níveis revelam que os bloqueios ou dificuldades em determinada dimensão podem estar relacionados a medos inconscientes ou padrões limitantes, enquanto áreas já desenvolvidas demonstram talentos e recursos disponíveis que podem ser utilizados como alicerces para sustentar transformações em outras esferas da vida (Holdevici, 2013).

As aplicações práticas da roda das doze dimensões no processo de *coaching* ericksoniano mostram que a ferramenta não se limita a medir percepções, mas atua como ponto de partida para reflexões profundas que orientam escolhas e metas de curto, médio e longo prazo, pois a cada avaliação

o *coachee* identifica não apenas onde está, mas também quais caminhos pode percorrer para alcançar um estado mais integrado de consciência (Machado et al., 2021). Esse movimento reforça a ideia de que a mudança sustentável ocorre quando há clareza sobre o ponto de partida e o ponto de chegada, permitindo que o indivíduo construa planos de ação que respeitem sua história, seus valores e suas necessidades, o que fortalece a sensação de autonomia e pertencimento em relação à própria jornada (Marques, 2017).

Outro aspecto relevante é que a utilização dessa ferramenta em sessões de *coaching*, aliada às técnicas de transe e metáforas ericksonianas, permite que o *coachee* visualize com maior nitidez áreas de sua vida que antes permaneciam difusas, estimulando conexões entre dimensões aparentemente distantes, como a consciência profissional e a consciência espiritual, e mostrando que avanços em uma área podem irradiar efeitos positivos para outras, criando um círculo de crescimento contínuo (Gonçalves, 2022). A integração entre método avaliativo e prática simbólica fortalece a noção de que cada indivíduo carrega dentro de si recursos suficientes para promover mudanças, bastando ativar esses potenciais por meio da escuta, do autoconhecimento e da confiança no próprio processo de transformação (Holdevici, 2019).

O uso da roda das doze dimensões ainda possibilita que o coach e o *coachee* construam juntos indicadores de progresso, permitindo revisitar periodicamente as avaliações e observar avanços, retrocessos ou estagnações, o que contribui para uma visão dinâmica e evolutiva da consciência, demonstrando que o autoconhecimento é um caminho de continuidade e não um ponto fixo a ser atingido (Matthews; Conti; Starr, 1999). Essa prática reforça a relevância de compreender o processo de *coaching* ericksoniano como uma jornada em que instrumentos objetivos e subjetivos se articulam para sustentar descobertas e aprendizagens, resultando em maior clareza, fortalecimento emocional e expansão da autoconsciência (Vasconcelos, 2013).

3 METODOLOGIA

O presente estudo foi construído a partir da análise documental de um guia de estudo dirigido produzido durante a formação em *Coaching* Ericksoniano, em que foram registradas sessões práticas, relatos de experiências e reflexões teóricas, compondo um material que articula vivência profissional e referenciais acadêmicos reconhecidos no campo da hipnose e do desenvolvimento humano. O procedimento metodológico envolveu a organização dos conteúdos em blocos temáticos, relacionando fundamentos teóricos extraídos da obra de Milton Erickson e de autores contemporâneos que discutem a hipnose naturalista e suas aplicações, com os resultados observados nos atendimentos descritos no material analisado, o que possibilitou estruturar uma revisão crítica integrada a dados empíricos de caráter qualitativo.

A abordagem escolhida tem caráter exploratório e descritivo, pois busca compreender a influência dos princípios ericksonianos sobre a prática do *coaching* por meio da interpretação de registros de sessões, da observação de respostas dos *coachee*s e da sistematização de categorias como autonomia, metáforas, consciência e ressignificação, tomando como base a triangulação entre vivência prática, produção científica e referenciais de *coaching*. A análise qualitativa foi conduzida de modo a evidenciar como os conceitos de transe, metáfora e níveis de consciência se manifestam nos encontros registrados, aproximando teoria e prática e fornecendo material para a discussão crítica apresentada nas seções seguintes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Marques (2017) aponta que a roda das doze dimensões da consciência é um recurso capaz de ampliar o olhar do indivíduo para diferentes áreas de sua vida, e essa perspectiva se confirma na primeira sessão documentada em que o *coachee* atribuiu notas às dimensões e passou a refletir sobre sua condição atual, movimento que Holdevici (2019) interpreta como porta de entrada para o contato com conteúdos inconscientes que precisam ser reorganizados. Neubern (2006) complementa essa visão ao destacar que processos de mapeamento simbólico despertam no cliente a percepção de padrões que muitas vezes permanecem escondidos, e essa observação se relaciona com o entusiasmo inicial relatado pelo participante ao visualizar suas próprias possibilidades de transformação.

Na segunda sessão o foco foi voltado para a consciência pessoal e corporal, em que perguntas reflexivas estimularam o *coachee* a observar de forma detalhada suas percepções sobre o corpo e o bem-estar, e Vasconcelos (2013) argumenta que a prática ericksoniana favorece essa escuta interior ao valorizar a linguagem como meio de construção de novas realidades. Matthews, Conti e Starr (1999) reforçam que a indução de reflexões ligadas ao corpo aproxima o cliente de um estado de atenção ampliada, criando condições para que experiências comuns se tornem recursos de aprendizagem, enquanto Marques (2019) lembra que a escrita de um diário de bordo, tarefa proposta nesse encontro, é uma prática que estimula a integração entre consciência racional e inconsciente.

A terceira sessão foi marcada pela consciência emocional e mental, em que o *coachee* relatou de forma intensa memórias e sentimentos, situação que Gonçalves (2022) descreve como expressão do pragmatismo ericksoniano, no qual o contato direto com a experiência é central para promover mudanças duradouras. Holdevici (2013) acrescenta que o uso do transe nesse contexto favorece o acolhimento de emoções reprimidas, transformando a intensidade do afeto em oportunidade de cura, e Neubern (2006) sustenta que a abertura emocional possibilita ao sujeito ressignificar sua trajetória sem a necessidade de confrontos diretos, mas por meio de metáforas e sugestões permissivas que suavizam o processo.

Na quarta sessão o tema abordado foi a consciência energética e potencial, em que o *coachee* vivenciou exercícios de relaxamento e visualização em transe, experiência que Marques (2017) descreve como oportunidade para o indivíduo acessar reservas de vitalidade que fortalecem sua autoconfiança. Erickson (2012) já havia defendido que a hipnose permite ampliar a atenção para recursos internos até então latentes, e Machado et al. (2021) reforçam que experiências desse tipo podem ter impacto direto sobre a percepção de bem-estar e sobre a motivação para mudanças em diferentes áreas da vida.

A quinta sessão explorou a consciência expressiva e relacional, envolvendo reflexões sobre comunicação interpessoal e vínculos familiares, e Vasconcelos (2013) argumenta que a interação ericksoniana permite construir novas formas de diálogo ao respeitar o ritmo do *coachee*. Gonçalves (2022) recorda que essa abertura para o diálogo conecta-se às contribuições de Freud e Jung no reconhecimento da fala como via de transformação psíquica, enquanto Holdevici (2019) observa que a utilização de metáforas pós-transe, como ocorreu nesse encontro, amplia a capacidade do cliente de imaginar novos cenários relacionais e consolidar comportamentos mais construtivos.

A análise integrada dessas cinco sessões mostra que os autores convergem ao considerar que perguntas reflexivas, metáforas e transe não são recursos isolados, mas partes de um mesmo sistema de condução que estimula o autoconhecimento e fortalece a autonomia, e Marques (2019) lembra que essa integração permite que o *coachee* se aproprie do processo como protagonista, enquanto Neubern (2006) reforça que a singularidade da experiência deve ser respeitada, o que garante autenticidade e profundidade ao percurso vivido.

Nas sessões seguintes, os relatos do *coachee* passaram a revelar aprendizados mais consistentes sobre si mesmo, expressos em comentários de maior clareza e em posturas que indicavam confiança crescente. Marques (2017) entende que a ampliação da consciência ocorre de forma progressiva quando o sujeito se permite revisitar experiências anteriores com novos significados, e isso se confirma no modo como o participante passou a reconhecer padrões antes negados. Holdevici (2013) acrescenta que o transe favorece a integração de emoções e memórias, criando espaço para a reorganização de crenças limitantes, o que se evidencia quando o *coachee* relatou sentir-se menos ansioso diante de situações que antes lhe causavam tensão.

Os filmes utilizados como recurso de reflexão também tiveram impacto notável, pois o participante demonstrou identificar-se com narrativas de dor, superação e ressignificação, e Gonçalves (2022) explica que a força de símbolos e metáforas no processo terapêutico permite traduzir conteúdos inconscientes em imagens compreensíveis, o que reforça a eficácia do cine *coaching*. Neubern (2006) observa que narrativas audiovisuais funcionam como espelhos que refletem aspectos ocultos da subjetividade, e o fato de o *coachee* relacionar passagens dos filmes com sua própria história reforça a potência dessa prática.

A cada encontro surgiam evidências de progresso, expressas em maior segurança para expor sentimentos, clareza emocional ao falar de conflitos familiares e disposição para adotar novas perspectivas sobre relações pessoais. Vasconcelos (2013) sustenta que o processo ericksoniano oferece condições para que a fala se torne instrumento de cura, e essa observação se materializa quando o *coachee* relatou sentir-se mais confiante ao enfrentar situações que antes evitava. Matthews, Conti e Starr (1999) complementam ao afirmar que a combinação de metáforas e transe possibilita que mudanças cognitivas se consolidem em comportamentos observáveis, o que se evidencia na postura mais assertiva relatada nas últimas sessões.

O conjunto de resultados mostra que a experiência de *coaching* analisada produziu indicadores claros de reestruturação de crenças, pois o *coachee* reconheceu a repetição de padrões indesejados e passou a elaborar novas interpretações para esses acontecimentos. Machado et al. (2021) destacam que intervenções ericksonianas impactam de modo direto a percepção de dor e sofrimento, o que se confirma ao observar a diminuição da autocrítica severa do participante e a emergência de maior aceitação de si. Marques (2019) conclui que quando o *coachee* se apropria do processo como protagonista a mudança se sustenta, e essa visão aparece alinhada à trajetória documentada.

Gonçalves (2022) inicia a discussão defendendo que a abordagem ericksoniana é compatível com o pragmatismo de Peirce, pois privilegia a experiência concreta e a transformação prática da vida, e nesse sentido os resultados observados com o *coachee* reforçam que a reflexão vivida em sessões de *coaching* tem efeitos que ultrapassam o plano subjetivo. Holdevici (2019) complementa ao lembrar que a hipnose permissiva promove a descoberta de soluções internas, e o fato de o participante relatar maior clareza emocional confirma a potência desse método para estimular mudanças cognitivas.

Marques (2017) argumenta que a roda das dimensões da consciência amplia a visão do sujeito sobre sua trajetória, e a aplicação desse recurso no processo estudado mostra coerência entre teoria e prática, já que o *coachee* identificou áreas carentes de atenção e estabeleceu planos de ação para evoluir. Matthews, Conti e Starr (1999) reforçam que a hipnose ericksoniana tem respaldo em dados empíricos que demonstram sua eficácia, embora ressaltem que muitos estudos carecem de validação quantitativa mais ampla, o que também se aplica ao presente trabalho pela limitação de se basear em apenas um participante.

Neubern (2006) aponta que a subjetividade do cliente deve ser o centro do processo, e isso se confirma no percurso analisado em que a singularidade do *coachee* foi respeitada em cada decisão. Vasconcelos (2013) acrescenta que o uso da fala como meio de reorganizar experiências é comprovadamente eficaz, e essa observação se alinha ao relato de maior segurança comunicativa. Machado et al. (2021) destacam que intervenções com base em hipnose e metáforas podem reduzir sofrimento em contextos de saúde, o que abre perspectiva para estudos que ampliem a aplicação do *coaching* ericksoniano em diferentes populações.

O diálogo entre os autores evidencia convergências quanto ao potencial do *coaching* ericksoniano para promover mudanças cognitivas e comportamentais, ao mesmo tempo em que indicam a necessidade de novas pesquisas para mensurar resultados de forma mais abrangente. Marques (2019) sugere que a prática pode ser aplicada em diferentes contextos organizacionais e educacionais, enquanto Holdevici (2013) defende que sua eficácia clínica deve ser mais explorada em investigações controladas. Gonçalves (2022) conclui que o futuro do método depende de pesquisas que integrem a tradição pragmatista com as demandas contemporâneas de saúde e desenvolvimento humano, e essa visão abre caminho para trabalhos que unam rigor científico e prática aplicada em diferentes áreas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo analisado evidencia que o *Coaching* Ericksoniano promoveu mudanças perceptíveis no *coachee*, permitindo que ele reconhecesse padrões de repetição, elaborasse novas interpretações de experiências passadas e construísse perspectivas mais claras para sua vida. As sessões mostraram que técnicas como perguntas reflexivas, uso de metáforas e indução de transe funcionaram de forma integrada, oferecendo suporte para a emergência de maior segurança, fortalecimento emocional e desenvolvimento de clareza na tomada de decisões. Os resultados reforçam que a prática é capaz de ampliar a consciência e estimular a construção de narrativas mais positivas, sustentadas pela participação ativa do próprio indivíduo em seu processo de mudança.

O *Coaching* Ericksoniano se revelou uma abordagem de grande relevância para o autoconhecimento, pois possibilita ao *coachee* o contato com dimensões profundas de sua subjetividade e favorece a reorganização de crenças limitantes em novas formas de compreender e agir. O acesso ao inconsciente por meio do transe e a utilização de metáforas como instrumentos de reflexão tornaram o processo mais acessível e dinâmico, aproximando o participante de recursos internos que muitas vezes permaneciam ocultos. A experiência demonstrou que a metodologia pode ser aplicada de modo consistente para fortalecer a autonomia, estimular a autopercepção e consolidar escolhas mais alinhadas a valores pessoais e projetos de vida.

As contribuições do *Coaching* Ericksoniano também se projetam para a prática profissional, pois oferecem um método estruturado que integra ciência e subjetividade, garantindo ao coach ferramentas capazes de conduzir processos de mudança de forma respeitosa e eficaz. A aplicação das técnicas ericksonianas nas sessões documentadas mostrou que a condução cuidadosa favorece não apenas o alcance de metas, mas também a construção de confiança e vínculo entre coach e *coachee*, fatores indispensáveis para a continuidade do processo. Do ponto de vista da psicologia aplicada, a experiência analisada reforça a possibilidade de ampliar diálogos entre diferentes áreas do

conhecimento, integrando intervenções que combinam comunicação estratégica, reflexão filosófica e práticas terapêuticas.

Como sugestão de continuidade, destaca-se a importância de aplicar o *Coaching* Ericksoniano em grupos, o que possibilitaria explorar a interação coletiva como recurso de aprendizagem e autoconhecimento compartilhado. Além disso, recomenda-se que novas pesquisas ampliem a validação científica do método, utilizando instrumentos quantitativos e qualitativos para mensurar seus efeitos em diferentes contextos e populações. A construção de estudos controlados e de longo prazo poderá fortalecer o reconhecimento acadêmico do *Coaching* Ericksoniano, favorecendo sua difusão em ambientes educacionais, organizacionais e clínicos. Esse movimento contribuirá para consolidar a abordagem como referência de prática integrada ao desenvolvimento humano e ao cuidado psicológico, permitindo sua evolução contínua e a abertura de novos campos de aplicação.

REFERÊNCIAS

GONÇALVES, Henrique Nunes. Um diálogo inicial entre Milton Erickson e Charles Peirce: pragmatismo, experiência e clínica. *Psicologia USP*, 2022.

HOLDEVICI, Irina. Ericksonian Hypnotherapy – a permissive approach. *Romanian Journal of Cognitive Behavioral Therapy and Hypnosis*, 2019.

HOLDEVICI, Irina. The Role of Ericksonian Hypnosis in Reducing Essential Hypertension. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2013.

MACHADO, Rafaela S.; et al. Eficácia da hipnose no manejo da dor não oncológica: revisão. *Brazilian Journal of Pain (BrJP)*, 2021.

MARQUES, Debora. As 12 dimensões da consciência. 2017.

MARQUES, José Roberto. *Coaching Ericksoniano: Hipnose Ericksoniana aplicada ao Coaching*. Versão 21. ed. Goiânia: IBC, 2019. Apostila.

MATTHEWS, W. John; CONTI, John; STARR, Lisa. Ericksonian Hypnosis: A Review of the Empirical Data. *Sleep and Hypnosis*, 1999.

MILTON H. ERICKSON (Minas Gerais). Instituto Milton H. Erickson de Belo Horizonte. O que é hipnose? 2012.

NEUBERN, Marcelo da Silveira. Hipnose e Psicologia Clínica: retomando a história não contada. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2006.

VASCONCELOS, Leon. A psicoterapia e a hipnose de Milton Erickson. 2013.