

El coaching y las prácticas corporales: el cuerpo del imperativo de la felicidad

Betiana Manacorda, FaCHE-UNLP, manacordabetiana@gmail.com

Resumen

El propósito de este trabajo es indagar en la relación entre la autodenominada técnica de gerenciamiento de las emociones, coaching y las prácticas corporales hegemónicas actuales a partir de la noción de cuerpo. Esta exploración estará situada en un contexto social y cultural propio del neoliberalismo donde alcanzar el bienestar personal se ha erigido como el objetivo primordial de la existencia del individuo del siglo XXI, que se mueve a partir de la búsqueda permanente de una vida feliz, cómoda, productiva y exitosa. Aquí es donde el coaching trasciende el mundo ejecutivo donde fue cultivado inicialmente para transformarse en un discurso que llega a todas las esferas sociales, asentándose como todo un modo de vida.

Las prácticas corporales por su parte siempre han prestado servicio a distintos intereses definiendo las formas y los objetivos del movimiento humano en cada época. Ya desde finales del siglo xx se han puesto en el centro de la escena promoviendo el cuidado del cuerpo propio y hoy más que nunca hacen culto a la buena vida de la mano de la industria del bienestar, la salud y la belleza, pregonando que la clave del éxito es la fuerza de voluntad y motivación individual.

Este discurso resuena por su parecido con el coaching e impulsa esta búsqueda para ver de qué manera el deporte y el fitness entran en contacto y se ven afectados por prácticas como el coaching.

Palabras claves: coaching, prácticas corporales, neoliberalismo

Ser feliz

Aprender a ser feliz es una de las aspiraciones sociales más importante y este no es ni un hecho natural ni una contingencia, es una construcción cuidadosamente pensada que tiene su origen en la divulgación de la psicología positiva que a principios de siglo que va a legitimarse en el mundo académico como la ciencia de la felicidad.

Illous y Cabanas (2019) encuentran que este hecho se caracteriza por la consolidación a principios de siglo de un ethos terapéutico funcional a la matriz neoliberal individualista, que coloca la salud emocional y la realización personal como condición de progreso social, “ahora la felicidad se considera como un conjunto de estados psicológicos que pueden gestionarse mediante la voluntad” (pág. 13) Así se asientan las características que debe tener el sujeto de esta era, el individuo feliz: “la inteligencia emocional, la autonomía, la autoestima, el optimismo, la resiliencia y la automotivación...” (pág.: 17)

El neoliberalismo no solo va a poner la felicidad en el centro de las aspiraciones sociales sino que va a delimitar cuidadosamente los caminos para alcanzar ese estado de satisfacción encauzando las vicisitudes de los individuos por un camino de búsqueda interna, donde nada tienen que ver la circunstancias políticas, laborales o vinculares y va a ofrecer una gran variedad de servicios vinculados a la industria del bienestar propio para que los individuos auto gestionen los aspectos más variados de sus vidas: salud, recreación, nutrición, vestimenta, imagen y forma del cuerpo, trabajo, etc. y en general formas de sentir y de expresar eso sentires.

¿Cómo ser feliz?

En este contexto de florecimiento de la oferta de prácticas destinadas a acercarnos un paso más a la felicidad es que va desarrollarse el coaching. Esta práctica comenzó siendo una herramienta para la gestión de organizaciones de tipo empresarial que cuenta con una serie de procedimientos para la intervención sobre distintas dimensiones de los sujetos para la resolución de un problema o el alcance de un objetivo. En los últimos años se ha extendido a los más variados ámbitos sociales y también ha incrementado mucho su consumo como terapia individual. Si bien hay varios tipos, el coaching ontológico es el más extendido y trabaja sobre tres dimensiones del sujeto, la del lenguaje, la del cuerpo y la de la emocionalidad. La conversación va a ser el modo

privilegiado de intervención dado el carácter generativo del lenguaje. Por este medio, las personas (u organizaciones) pueden transformarse a sí mismas. Lo más importante es participar activa y responsablemente en el proceso de nuestra propia invención (Echeverría en Wolk 2007). El coaching ha sido descrito como una técnica de empresarización del yo, es decir de autogestión del individuo (Gonnet, 2013) y desde esta perspectiva vamos a ver como se relaciona y de qué manera afecta a las practicas corporales.

El punto de encuentro elegido es la intervención sobre lo corporal y la noción de cuerpo y los sentidos que el movimiento de ese cuerpo tiene.

Según Wolk (2007) un psicólogo que escribió un reconocido bestseller sobre coaching, la tarea del coach con respecto al cuerpo es registrar las expresiones orgánicas ya que allí se imprimen también registros emocionales. El autor define a partir del Yoga siete cuerpos y cómo deben ser leídos o interpretados. Estos están determinados por centros de energía: bajo, lumbo-sacro, medio, cardíaco, laríngeo, frontal, coronario.

Entonces la importancia de lo corporal reside en que allí se manifiesta lo emocional. Incluso más allá de la voluntad, el cuerpo deja entrever lo que sentimos, es como un recipiente por donde circulan energías según nuestros estados de ánimo. Es importante para el coach dominar el lenguaje corporal en tanto puede mejorar su intervención sobre el coachee; la persona que recibe esta terapia se ocupa del cuerpo en tanto éste colabora en reconocer lo emocional. “El objetivo de colaborar en el darse cuenta de su cuerpo, de concientizar lo estructurado en él, de percibir como las acciones y experiencias que forman su personalidad, afectan también a la formación y estructuración de músculos y tejidos (...) y que condicionan también el observador que es y su manera particular de enfrentarse al mundo y sus circunstancias.” (Wolck, 2005. pág. 159). El cuerpo para el coaching es antes que nada, un medio de comunicación. Comunicación con las emociones y se expresa en un lenguaje corporal que está ahí para ser leído

Que la tristeza se vuelva masa muscular: el fitness y el deporte

En las última décadas los estudios sobre el fitness (Landa, 2016) han mostrado como las practicas corporales derivadas de la gimnasia tiene por objetivo la gestión corporal para inscribir a los sujetos en regímenes de autogobierno y subjetivación neoliberal. El objetivo de esta relación es la maximización de la productividad humana en tanto disponibilidad de energía adaptando su función a las necesidades económicas de la

economía flexible que caracteriza a los sistemas económicos de la actualidad. A su vez el fitness cumple un rol de regulador de la forma corporal: el fit body.

La psicologización de la vida ha impregnado del discurso de la felicidad a los más variados actores del mundo del fitness y la gestión de lo corporal vira hacia la mente, cobrando relevancia el trabajo sobre lo emocional. Incluso la preocupación obsesiva por la forma corporal se incluye dentro del camino hacia el bienestar psíquico. Aparece el sentido sobre el cuerpo del coaching como medio para alcanzar la felicidad a través de la gestión emocional. Según una encuesta realizada en Chile, recogida por el sitio web Mercado Fitness, 9 de cada 10 personas dicen que realizar ejercicio los hace más felices. El mismo sitio difunde otra investigación realizada también este año por el sitio web indio Round Glass que se presenta de la siguiente manera “Esto es Bienestar Integral. Esto es Round Glass Living. Una vida más sana y feliz te está esperando.”, donde se afirma que “Las personas ahora ven un lado emocional en el fitness”.

Esta tendencia es masiva en redes sociales, espacio que se ha erigido como medio de transmisión y consumo privilegiado de todos tipos de prácticas corporales, alcanza desde la influencer fit en busca de un alto número de visitas que hace vivos entrenando o sube videos de rutinas de ejercicios a YouTube, hasta distintos profesionales de la educación física y el entrenamiento¹ o empresas que venden sus servicios y cursos. Por ejemplo la empresa estadounidense Oxygen Advantage difunde una técnica respiratoria con el siguiente slogan “Respiración científica para optimizar la salud, la claridad mental y el rendimiento” y más abajo sigue se puede leer que este método actúa “empoderando, para prosperar, vivir y crecer...”

Por su parte la relación entre el deporte y el coaching data del origen mismo de este último. El coaching extrae la figura del coach (entrenador) del mundo deportivo y

¹ En Instagram una influencer fit cuyo nombre se omitirán para preservar su identidad entrena de manera eufórica, detrás se pueden leer frases como “nada cambia si vos no cambias” “es increíble lo que puedes lograr cuando dejas de limitarte a vos mismo” “caerse es un accidente, no levantarse una actitud. Micaela, una influencer de moda, muestra su antes y después corporal con un par de fotos, el texto que acompaña las imágenes dice “...Cuidar nuestro cuerpo, CUIDAR NUESTRA MENTE. Eso aprendí. Hace un año me siento completa, en paz, feliz conmigo misma, trabajando mi ansiedad, mis miedos, y sintiéndome fuerte de adentro hacia afuera. Durante muchos años luché por mi felicidad y no la encontraba. Me sentía perdida, sentía que nunca iba a ser del todo feliz conmigo misma. Pero hoy ME SIENTO UNA MUJER PLENAMENTE FELIZ.”.

replica su función, la de mantener alta la motivación (Gonnet, 2013), la concentración y darle herramientas al deportista en el objetivo de ganar. La racionalidad deportiva (Landa, 2011) estructurada alrededor de la competitividad, la persecución del máximo rendimiento y el éxito alrededor de la cual se han organizado los haceres y lógicas del deporte la transforman en un activo por su confluencia con una racionalidad neoliberal conformada alrededor de la libre competencia entre los individuos, no es casual que unos de los primeros lugares de aplicación del coaching sea en el ámbito empresarial.

Una vez consolidada como practica cuyo paradigma se ancla en la psicología positiva, el coaching regresa al deporte y se relaciona de dos maneras. Por un lado van a estar los requerimientos de los servicios del coaching por parte del deporte profesional para trabajar con los deportista² sobre lo mental con el objetivo del autocontrol de la emociones³

Por otro, al igual que en el fitness el coaching va a dotar de nuevos sentidos al deporte, sobre todo allí donde este llega a la gente común, a la mujer y el hombre de a pie que incursiona por primera vez, o que vuelve después de muchos años, en la juventud o adultez a la práctica deportiva. Hablamos de un deporte mayormente recreativo, aunque no por eso menos competitivo. Álvaro e Hijós (2019) y Iuliano (2020) han analizado la relación del coaching con el deporte a través de experiencias con el running y el golf respectivamente y ambos autores coinciden en que el deporte o mejor dicho, como se vive el deporte, despiertan fuertes procesos afectivos que en palabras de Iuliano generan un “...terreno privilegiado para la indagación y el modelaje de la subjetividad más allá (o a través) de la dimensión deportiva, constituyéndose en una gramática donde la transformación del ser asume, en ocasiones, un carácter imperativo y consentido, producido por los propios actores.” (2020:98)

El trabajo realizado por Alvaro e Hijós (2020) en la plataforma de entrenamiento de Nike sale a relucir que el objetivo primordial de la práctica que ofrecen no es el alto rendimiento para la competición, sino la superación y transformación personal en pos de construir una mente mejor preparada para aprender a ser feliz. Los autores reconocen

² https://www.clarin.com/deportes/futbol/herramienta-ayuda-potenciar-talento-deportistas_0_gBj7paJDU.html

³ <https://www.infobae.com/deportes-2/2019/05/17/que-es-el-coaching-ontologico-y-por-que-los-clubes-argentinos-apuestan-cada-vez-mas-por-esta-herramienta/>

también en la preparación de una maratón una fuerza transformadora sobre todo enmarcada en el contexto de la intervención del coach.

Conclusiones provisorias

Sin bien los puntos de interés que quedan por indagar son muchos, hemos visto algunas de las maneras en que las prácticas corporales entran en contacto con el discurso del coaching. Centralmente nos detuvimos hasta aquí en la noción de cuerpo que introduce el coaching y encontramos que la influencia de éste modifica los sentidos de las prácticas corporales. A partir de la idea dominante de la felicidad, las técnicas corporales quedan en un segundo plano y cobra relevancia el factor emocional individual y sobresale el cuerpo biológico de las neurociencias regido por la mente. La simbiosis entre el coaching y las prácticas corporales se direcciona al refuerzo del individuo autosuficiente y único responsable de sí mismo en consonancia con las necesidades de las sociedades neoliberales.

Esta interacción tiene dos aristas en lo que hace a la relación del coaching con las prácticas corporales. Por un lado en lo que es el consumo de masas de bienes y servicios del cuidado del yo, muchas prácticas corporales tienden a manifestarse como técnicas de felicidad (Illouz y Cabanas, 2019) procurando ofrecer herramientas para el gerenciamiento de las emociones a partir del trabajo sobre lo corporal.

Por otro lado, en el mundo del alto rendimiento el trabajo sobre lo emocional condiciona de tal manera al cuerpo/carne que es por medio de direccionar las emociones que podemos mejorar el rendimiento; las emociones, y no solo el acondicionamiento de nuestros músculos, se vuelve la clave de la performance atlética.

Las prácticas corporales en constante devenir siguen cumpliendo un rol fundamental en la construcción de los usos del cuerpo y se alejan aún más de la relación de enseñanza, de transmisión de saberes y haceres entre dos o más sujetos y quedan reducidas más nunca a la mera administración de la información para la autorregulación corporal.

Bibliografía

Alvaro, D; Hijós, N (2020) Rompé tus barreras: un análisis sobre el uso del coaching ontológico en la plataforma de entrenamiento de Nike en Buenos Aires, Arxius de Ciències Socials; Valencia

Cabanas, E. Illouz, E. (2019), Happycracia. Como la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas. Barcelona, Paidós.

Gonnet, J (2013) El discurso contemporáneo del management. El caso del coaching ontológico Estudios Gerenciales, vol. 29, núm. 126, pp. 86-91 Universidad ICESI. Cali, Colombia

Iuliano, R (2020) ¿Quién está buscando su mejor versión? Coaching y psicología deportiva en el proceso de terapeutización de (y desde) el golf Arxius de sociologia, ISSN 1137-7038, N°. 42 (Ejemplar dedicado a: Management, cuerpo y subjetividad), págs. 89-102

Landa, M. I (2011) Las tramas culturales del Fitness en Argentina: los cuerpos activos del ethos empresarial emergente. Universitat Autònoma de Barcelona, España

Mercado fitness (16 mayo 2023) 9 de cada 10 personas dicen que el ejercicio las hace felices. <https://mercadofitness.com/ar/9-de-cada-10-personas-dicen-que-el-ejercicio-las-hace-felices/>

Mercado fitness (30 enero 2023) Las personas ahora ven un lado emocional en el fitness”, según RoundGlass. <https://mercadofitness.com/ar/las-personas-ahora-ven-un-lado-emocional-en-el-fitness-segun-roundglass/>

Wolk, L (2007) Coaching: el arte de soplar brasas - 2a ed. 5a reimp. - Buenos Aires : Gran Aldea Editores



Congreso de Educación Física y Ciencias

15º Congreso Argentino, 10º Latinoamericano y 2º Internacional

Educación Física en y para la democracia

