



Katia Tomie Kozu e sua filha, Mariana: preparada para encarar o pior

FERNANDO MORAES

COMPORTAMENTO

Treino para ser mãe

Em inglês, *coaching* significa treinamento. Com emprego óbvio no esporte, a palavra foi emprestada pelo ambiente corporativo para fazer referência a cursos que têm como objetivo preparar um funcionário ou uma equipe para novas tarefas. Agora, o termo vem ganhando espaço em outro âmbito: o familiar. Angustiadadas com a possibilidade de serem mães, mulheres que pretendem engravidar ou já estão esperando um bebê são o alvo dos *coaches* (treinadores) ou personal gestantes. “A ideia é ajudá-las a vencer as angústias que surgem em momentos como esses e conseguir atingir os objetivos esperados com a maternidade”, diz o médico Leandro Romani de Oliveira, que também trata seus pacientes com hipnose e neurolinguística. “Para isso, aplicamos as mesmas técnicas utilizadas nos treinamentos de empresas.”

As sessões custam de 150 a 350 reais e têm periodicidade que varia de acordo com a necessidade de cada pessoa — de semanal a mensal. Entre as principais interessadas estão mulheres que desejam

Técnicas de coaching, até há pouco restritas às quadras e escritórios, são usadas para reduzir angústias femininas

combinar a vida profissional com a educação dos filhos, as que temem que a nova fase da vida interfira na relação com o marido e aquelas assombradas além do normal pela possibilidade de ter um bebê com problemas de formação. Durante os encontros, o terapeuta ajuda a cliente a estabelecer o que realmente deseja, a expor quais seriam os impedimentos para tanto e a definir metas para chegar ao objetivo. Além de um bate-papo, ele lança mão de práticas como respiração, mentalização e relaxamento. Ou seja, se uma executiva ao mesmo tempo quer ser mãe e continuar conquistando novos postos na carreira, eles discutem o que fazer para que isso de fato ocorra. Lembra uma terapia, é verdade.

Mas os adeptos do *coaching* são categóricos em afirmar que se trata de coisas diferentes. “Enquanto as sessões de análise se atêm às origens das aflições, nós focamos em como resolvê-las”, explica Villela da Matta, presidente da Sociedade Brasileira de Coach.

Quando ficou grávida de Mariana, hoje com 1 ano e 6 meses, a médica Katia Tomie Kozu, de 33 anos, foi apresentada ao *coach* de gestante por uma amiga. “Achei que seria útil para evitar que minha filha, ainda na barriga, captasse o meu stress”, diz. Tão logo começou o tratamento, um exame pré-natal apontou o risco de a criança ser portadora de uma alteração genética. A partir de então, os encontros se voltaram para a meta de aliviar a ansiedade de Katia com relação ao problema. “Além de discutir sobre o assunto, aprendi técnicas de respiração e passei a fazer mentalizações de coisas e situações que me acalmavam”, conta. Felizmente, Mariana nasceu saudável, mas sua mãe se sentia preparada para encarar o pior.

GIULIANA BERGAMO