

A transformação através do processo de coaching

Fernando Fernandes Pimenta

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

PIMENTA, FF. A transformação através do processo de coaching. In: SPINK, MJP., FIGUEIREDO, P., and BRASILINO, J., orgs. *Psicologia social e personalidade* [online]. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais; ABRAPSO, 2011, pp. 157-168. ISBN: 978-85-7982-057-1. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.



All the contents of this chapter, except where otherwise noted, is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial-ShareAlike 3.0 Unported.

Todo o conteúdo deste capítulo, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença Creative Commons Atribuição - Uso Não Comercial - Partilha nos Mesmos Termos 3.0 Não adaptada.

Todo el contenido de este capítulo, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported.

A transformação através do processo de *Coaching*

Fernando Fernandes Pimenta

E só muitos anos depois viríamos a descobrir que, para os outros, não éramos precisamente isto que somos – mas aquilo que os outros veem...

Há casos em que alguns acabam adaptando-se a essas imagens enganosas, despersonalizando-se, para o resto da vida num segundo “eu”. O eu dos outros...

Mário Quintana em
Porta Giratória (2007, p.38).

A articulação teórica a ser feita no presente texto, terá como eixo norteador o relato de um processo de *coaching*¹ de uma cliente, cujo fragmento de história de vida é relatado a seguir.

A cliente chama-se Cristina², tem 42 anos de idade e ocupa há alguns anos a diretoria de uma grande multinacional na cidade de São Paulo. Recentemente procurou um *coach* a fim de obter ajuda através de um processo de *coaching* de vida.³ Na sua primeira sessão com o *coach*, Cristina contou-lhe que nos últimos vinte anos têm se submetido a diversos processos psicoterápicos, de forma descontínua e com terapeutas de

¹ O processo de *coaching* é uma forma de apoio ao cliente que visa ajudá-lo a melhorar sua vida pessoal ou profissional e alcançar seus objetivos. Seu método de aplicação utiliza recursos da Psicologia, Filosofia e Educação, para que, de uma maneira objetiva, possa propiciar um processo de autorreflexão. Limita-se a cerca de doze sessões entre o *coachee* (cliente) e o *coach* (profissional que conduz o processo).

² Nome fictício.

³ *Coaching* de vida (*life coaching*) é uma das aplicações do processo de *coaching*, que visa ajudar o cliente a buscar uma solução para um problema de ordem geral (não profissional), que não está resolvido em sua vida.

diferentes abordagens. Avalia que a terapia lhe tem feito muito bem e que não consegue se imaginar sem este suporte.

Em seguida, contou de forma metafórica qual foi a questão que a levou a procurar o *coaching*. Considera que sua vida está como que presa em uma armadilha. Pensa que se pudesse, reescreveria seu roteiro de vida, desde há muito tempo atrás. Embora pretenda continuar fazendo terapia, acha que o processo de *coaching* lhe será mais efetivo nas mudanças que pretende que aconteçam em sua vida.

Seu relato é de que tem vivido a vida que foi definida por seus pais. Entre as várias histórias que contou, destacam-se as seguintes: cursou engenharia por escolha de seus pais, mas sua preferência seria por Psicologia. O seu primeiro emprego, onde se mantém até hoje, foi conseguido há dezesseis anos por solicitação de seu pai a um amigo que ali trabalhava. Há seis anos tornou-se diretora da empresa, que é muito conservadora e com uma cultura que não lhe agrada. Tem se saído muito bem na carreira profissional, em razão de sua dedicação e comprometimento. A promoção ao cargo de diretora foi um reconhecimento pelo seu desempenho. Entretanto, não fosse pelo receio de causar um desgosto ao pai, já teria, desde longa data, procurado outra empresa, aonde pudesse ter mais liberdade e ser mais criativa e feliz.

Mora sozinha em local próximo para ficar mais tempo no trabalho. Tem poucos amigos, pois é difícil mantê-los devido a sua intensa agenda de compromissos. Seus relacionamentos sentimentais foram raros. Há oito anos conheceu um rapaz e apaixonou-se pela primeira vez. Sobre este acontecimento Cristina fez o seguinte relato:

Não me lembro de nenhum outro momento em minha vida que tenha sido mais feliz. Infelizmente o rapaz não pertencia a minha classe social, não tinha curso universitário e trabalhava como balconista em um pequeno comércio. Ao imaginar que meus pais poderiam não aprovar o relacionamento, senti-me obrigada a me afastar dele, antes mesmo de apresentá-lo a eles. Depois disso como não apareceu nenhum rapaz com um perfil aceitável, eu continuo sozinha.

Poderíamos prosseguir com os fragmentos de sua história de vida, mas já temos elementos para poder iniciar nossas reflexões.

Desde a sua primeira sessão com o *coach*, Cristina compreendeu que tem muito pouco ou quase nenhum controle sobre sua própria vida. Tem aceitado viver o que seus pais decidem ou como imagina que eles iriam decidir. Este comportamento faz com que seus pais a vejam como a filha ideal. Eles têm lhe elogiado muito ao longo dos anos.

Embora Cristina tenha abordado muitas vezes esse tema em sua terapia, não conseguiu alterar essa situação. Como esta condição lhe traz muito sofrimento, para conseguir algum alívio, justifica que as escolhas na sua vida não foram suas, isentando-se totalmente da responsabilidade pelo que passa atualmente.

Nos últimos anos ela tem percebido que tudo se transforma à sua volta, que a vida está em transformação. Lamenta que somente sua vida esteja estagnada e sem qualquer alteração. Imagina estar vivendo mais do mesmo e sente que continua sendo a mesma de sempre. Esta percepção agora a incomoda de tal forma, que pretende buscar a transformação e mudar sua vida. Ainda não sabe exatamente o que quer, ou aonde quer chegar, mas pelo que já ouviu falar, participar de um processo de *coaching* pode ajudá-la a definir e realizar seus objetivos.

Para buscar analisar este relato de Cristina vamos recorrer aos recursos da Psicologia Social, recorrendo a dois de seus importantes pensadores: Antônio da Costa Ciampa com sua teoria de identidade-metamorfose e a George Mead com seu conceito de *self*. Acreditamos que se articularmos estas teorias, será possível compreender o relato de Cristina e o desafio que ela terá pela frente para realizar a transformação pretendida. Após explorar esta questão buscaremos compreender como o *coaching* poderá ajudar Cristina em sua jornada.

A teoria de identidade de Ciampa (1993) considera que a identidade é metamorfose humana, que se define pela “construção, reconstrução e desconstrução constantes, no dia-a-dia das experiências vividas” (Kolyniak

& Ciampa, 1994, p.9). Entende que o processo de metamorfose se inicia no nascimento e continua até além de sua morte, pois os personagens podem servir de referência para a constituição da identidade de outros personagens.

Outra perspectiva nos traz Outeiral (2002) que vê a identidade como uma “colcha de retalhos” (p. 59), que é composta desde criança por retalhos de identificações, que ocorrem com os pais, outros parentes, amigos, vizinhos, artistas, esportistas, ídolos, professores, colegas, chefes, subordinados e outros membros da sociedade. Estas identificações se misturam e se fundem continuamente, constituindo “uma identidade, um indivíduo, alguém único no mundo, sem igual” (*ibid.*, p.59). Essa identidade vai se transformando (metamorfoseando) ao longo da vida, expressando-se “na capacidade de construir novas identidades, integrando nelas as identidades superadas e organizando a si mesmo e as próprias interações numa biografia inconfundível” (Habermas, 1983, p.80).

Cristina se expressa através de diferentes papéis: filha, diretora da empresa etc. Mas ela “nunca comparece frente aos outros apenas como portadora de único papel, mas como uma personagem, como uma totalidade [...] parcial” (Ciampa, 1993, p.170). Para o autor não é possível viver sem personagens, “ao comparecer frente a alguém, eu me represento. Apresento-me como representante de mim mesmo”. Ainda assim, nunca expressei minha totalidade, “posso falar de mim, agir por mim, mas sempre estou sendo o representante de mim mesmo. O mesmo pode ser dito do outro frente ao qual compareço e que comparece frente a mim” (Ciampa, 1993, p.171).

Ciampa (1993) acrescenta que é a articulação dos diferentes personagens vividos no dia a dia pelo indivíduo que melhor representa a constituição da identidade e pondera, que “podemos dizer que as personagens são momentos da identidade, degraus que se sucedem círculos que se voltam sobre si em um movimento, ao mesmo tempo, de progressão e de regressão” (1993, p.198).

As relações sociais constituem-se desta múltipla rede de representações, que ao mesmo tempo conserva-se e transforma-se. Portanto

“a identidade que se constitui no produto de um permanente processo de identificação aparece como um dado, e não como um dar-se constante, que expressa o movimento social” (Ciampa, 1993, p.171).

Mas se identidade é metamorfose, o que tem ocorrido com Cristina que se vê sendo sempre a mesma, enquanto tudo a sua volta se transforma? Estaria Cristina de alguma forma impedindo a metamorfose ou estaria ela criando apenas uma aparência de não metamorfose?

Se nos apoiarmos na teoria de Ciampa (1993) para analisarmos o relato de Cristina, podemos supor que ela está enredada pela mesmice, que se define por uma situação em que um indivíduo tem sua identidade sendo re-posta continuamente.

Analisando o relato de Cristina, ela está “interiorizando a personagem que lhe está sendo atribuída e identificando-se com ela” (p.163). Além disso, vemos que Cristina mantém uma “identidade pressuposta que é re-posta a cada momento” (p.163), portanto sua identidade “é vista como dada e não se dando, num contínuo processo de identificação” (p. 163). Para manter sua rede de relacionamentos, as ações e comportamentos de Cristina seguem se repetindo como em um ritual social que foi estabelecido nesta relação indivíduo/meio social. Por conta disso pode-se esperar, seja por parte dela ou de seu meio social, que seu comportamento tenha alto grau de previsibilidade, quanto a como ela age no presente ou agirá no futuro. O autor considera que “a identidade de um indivíduo é um processo que se constitui de sua temporalidade: passado, presente e futuro” (p. 198). Nas suas palavras “a expectativa generalizada de que alguém deve agir de acordo com suas predicções e, conseqüentemente, ser tratado como tal [...] re-atualiza uma identidade pressuposta, que assim é vista como algo dado” (p.163).

Cristina tem vivido uma identidade pressuposta. Segundo Ciampa (1993) “ela tem interiorizado e tornado seu aquilo que os outros lhe atribuem, predicando-se com isto” (p.131). Quando ainda no início, esta predicação é transparente, depois menos direta e visível e então velada e

complicada. Abaixo, vamos ver como o autor explica o funcionamento do mecanismo que mantém a mesmice. Esta compreensão nos ajudará a entender o que se passa com Cristina:

Como ser social, sou um ser-posto. [...] A reposição da identidade deixa de ser vista como uma sucessão temporal, passando a ser vista como simples manifestação de um ser sempre idêntico a si mesmo na sua permanência e estabilidade. A mesmice de mim é pressuposta como dada permanentemente e não como re-posição de uma identidade que uma vez foi posta. Algumas personagens que compõem nossa identidade sobrevivem, às vezes, mesmo quando nossa situação objetiva mudou radicalmente. [...] Na verdade, evitar a transformação – manter-se inalterado – é impossível; o possível, e que requer muito trabalho, é manter alguma aparência de inalterabilidade, por algum tempo, como resultado de muito esforço para conservar uma condição prévia, para manter a mesmice. O ser humano também se transforma, inevitavelmente. Alguns, à custa de muito trabalho, de muito labor, protelam certas transformações, evitam a evidência de determinadas mudanças, tentam de alguma forma continuar sendo o que chegaram a ser num momento de sua vida, sem perceber, talvez, que estão se transformando numa cópia daquilo que já não estão sendo, do que foram. De qualquer forma, é o trabalho de reposição que sustenta a mesmice (Ciampa, 1993, p.164-165).

De alguma maneira a mesmice parece ter sido conveniente à Cristina, pois pouco ou nada fez para atingir a condição de ser-para-si,⁴ de buscar a emancipação e conseguir libertar-se de sua identidade-mito, aquela que oculta a metamorfose.

Para ampliar o nosso entendimento sobre a cliente Cristina, recorreremos à teoria de George Mead (1967),⁵ onde destacamos sua noção de

⁴ Ciampa (1993) considera ser-para-si como “buscar a autodeterminação (que não é ilusão de ausência de determinações exteriores): tornar-se escrava de si própria’ (que de alguma forma é tentar tornar-se sujeito); procurar a unidade da subjetividade e da objetividade, que faz agir uma atividade finalizada, relacionando desejo e finalidade, pela prática transformadora de si e do mundo” (p.146).

⁵ George Herbert Mead que viveu de 1863 a 1931, trouxe novas ideias, teorias e valiosas contribuições para a Psicologia e Sociologia. Embora atualmente seja reconhecido como um

self.⁶ Ciampa e Mead comungam do entendimento de que o processo identitário se estrutura nas relações sociais. Segundo Mead o *self* se desenvolve no relacionamento social (atividades e experiências), “através da interação com o processo em si e com os outros indivíduos” (p.135), portanto não nasce com o indivíduo. Ciampa acrescentaria que “quando o indivíduo encarna suas relações sociais, configura sua identidade pessoal” (1993, p.127). Retornando a Mead (1967), o *self* é consciência de si ou consciência autorreflexiva, aquela decorrente das experiências com o mundo exterior e consigo mesmo.

Não sofre qualquer desenvolvimento quando ações e experiências, mesmo que envolvam os afetos, ocorrem por puro hábito, sem a participação do pensamento. Também as recordações que não estão relacionadas a datas específicas, pertencem às reações do hábito, portanto ocorrem sem o envolvimento do *self*.

Mead (1967) considera que “o *self* é um objeto para si mesmo” (p.136), que pode ser ao mesmo tempo sujeito e objeto, diferenciando-se de outros objetos ou do próprio corpo como organismo fisiológico. Por isso é representado por uma palavra reflexiva. Ele considera como autoconsciência o fato do indivíduo ser capaz de sair de si mesmo, “de maneira empírica” (p.138), de forma a tornar-se objeto para si mesmo. Assim ele “pode experimentar-se a si mesmo, indiretamente, a partir do ponto de vista de outros indivíduos, membros do mesmo grupo social ou do ponto de vista generalizado do grupo social a que ele pertence” (p.171). Ele participa com sua própria experiência como *self* ou indivíduo, “tornando-se um objeto para si mesmo, assim como os outros indivíduos são objetos para ele” (p.136). Acrescenta que o indivíduo torna-se “objeto para si mesmo

dos mais importantes autores da Psicologia Social Crítica, ele não foi considerado como figura central na história ou nos manuais de Psicologia Social.

⁶ O *Self*, segundo Mead “surge e se desenvolve no processo da experiência dos indivíduos e suas ações no espaço de interações sociais. [...] e não poderia ser simplesmente empregado como sinônimo ou equivalente de “eu”, personalidade, ego, ou ainda como prefixo “auto”, representando a própria pessoa, de acordo com o que se registra nos dicionários” (Bazilli, 1998, p.59).

somente se assumir as atitudes dos outros indivíduos em relação a si, no ambiente social em que ambos estejam envolvidos” (p.193).

Comportar-se como objeto para si mesmo, onde se identifica o *self*, ocorre quando o indivíduo responde a si mesmo ao questionar a outro indivíduo e a própria resposta torna-se parte de sua atuação, falando e respondendo a si-mesmo. Ou seja, estamos falando de um diálogo interno consigo mesmo, como se fosse uma conversação com outro indivíduo.

Este diálogo interno com si mesmo ocorre a partir do ponto de vista do outro generalizado e permite restabelecer a totalidade dos nossos pensamentos e sentimentos. Esses são representados apenas parcialmente (expressão de partes do *self*) quando comunicados pelo indivíduo durante sua interação social. No entender de McGraw (2001) é neste diálogo interno, que ocorre de maneira incessante, que nos percebemos no mundo e que afetará nosso autoconceito e nossa vida. A internalização de informações consistentemente positivas ou negativas durante o desenvolvimento do *self* poderá criar uma visão distorcida de si-próprio e do mundo, trazendo consequências à Fisiologia, à saúde, às emoções e à própria vida em geral. Ele acredita que é possível interferir diretamente neste diálogo interno, evitando assim, que traga consequências negativas ao indivíduo. Para tanto, sugere que estejamos atentos à “conversa” desenvolvida durante o diálogo interno.

Para Mead (1967, p.140) o “*self* é essencialmente uma estrutura social, e se desenvolve na experiência social. É impossível imaginar o *self* desenvolvendo-se fora da experiência social”. Para tanto, o *self* utiliza-se da linguagem (palavras, gestos e expressão corporal) para o seu desenvolvimento. Ele considera que para manter a unidade do *self* no indivíduo é necessária a existência do “outro generalizado” (p. 154), que pode ser a comunidade organizada ou o grupo social. Sendo que a atitude do outro generalizado representa a atitude da comunidade por inteiro. Este outro generalizado pode ser um objeto ou conjunto de objetos, um ser animado ou inanimado. Considera que é através da atitude reflexiva (autoconsciência) em relação a este outro generalizado, que desencadeará o

desenvolvimento do *self*. O outro generalizado assume tal importância que “pode desencorajar ou impedir o desenvolvimento positivo do *self*” (p.262).

A comunidade ou grupo social organizados que proporcionam ao indivíduo sua unidade de *self* podem ser chamados o outro generalizado. A atitude do outro generalizado é a atitude de toda a comunidade. (...) É na forma do outro generalizado que os processos sociais influem na conduta dos indivíduos neles envolvidos e que os completam; quer dizer, que é nessa forma que a comunidade exerce seu controle sobre o comportamento de seus membros individuais; porque, dessa maneira, o processo ou comunidade social entra como fator determinante, no pensamento do indivíduo. No pensamento abstrato, o indivíduo adota a atitude do outro generalizado para si mesmo, sem referência a expressão que este outro generalizado possa assumir algum indivíduo determinado; e no pensamento concreto adota essa atitude na medida em que é expressa nas atitudes para a conduta por parte daqueles outros indivíduos junto com os quais estão envolvidos na situação ou ato social dados (Mead, 1967, pp.154-156).

Mead (1967) vai separar os participantes deste diálogo interno em duas entidades, o “eu” (*I*) e o “mim” (*Me*) sendo que “a consciência de si – mesmo, atualmente operante no relacionamento social é um ‘mim’ objetivo, ou vários ‘mim’(s) num processo contínuo e que implica em um ‘eu’ fictício sempre fora do seu campo de visão”. O “eu” que no momento presente é memória e experiência, no momento futuro será “mim”, porque eu serei “mim” ao lembrar o que “eu” disse.

O *eu* é a ação do indivíduo frente à situação social que existe em sua própria conduta e se incorpora à sua experiência só depois que tenha levado a cabo o ato. Então tem consciência deste. Teve que fazer tal e qual coisa, e a fez. Cumpre seu dever e pode contemplar com orgulho o que foi feito. O *mim* surge para cumprir tal dever: tal é a forma em que nasce em sua experiência. Teria em si todas as atitudes dos outros, provocando certas reações; esse era o *mim* da situação, e sua reação é o *eu* (Mead, 1967, p.175).

As teorias destacadas acima permitem uma base de entendimento do processo identitário de Cristina e de alguns dos componentes de sua estrutura psíquica, de acordo com os autores abordados.

Proponho voltarmos ao caso em análise e discutirmos a abordagem do processo de *coaching* em busca de solução às questões trazidas por Cristina.

Vamos definir melhor como se desenvolve o processo de *coaching*. A função do *coach* no processo de *coaching* é a de facilitar à autoconsciência, a identificação do potencial de realização, o reforço da autoestima, a definição dos objetivos, a elaboração e acompanhamento da realização do plano de ação e o reconhecimento das conquistas.

O processo de *coaching* através da autorreflexão, definição de metas, ações e comportamentos, facilita a eliminação das barreiras e obstáculos que impedem a plena metamorfose da cliente.

A participação do *coach* é a de facilitar o desenvolvimento, ou melhor, a transformação do cliente, ajudando-o na realização de seus desejos e objetivos, facilitando para que ele possa atingir sua autonomia, emancipação, autorrealização e êxito, através da concretização de seus desejos.

O *coach* não dá treinamento, não ensina, não define padrões, não avalia o desempenho. Além disso, não dá conselhos, dele não se exige senioridade, e não necessita ser especialista em qualquer atividade da vida do cliente. No *coaching* não é o *coach* e sim o cliente quem identifica e estabelece os objetivos que ele mesmo pretende atingir.

O *coaching* não se confunde com terapia, embora exista alguma sobreposição entre as duas abordagens, como construções teóricas similares, confidencialidade, relacionamento praticante-cliente etc. Enquanto na terapia o foco é tipicamente retrospectivo, relacionamentos anteriores, problemas e padrões de comportamento, no *coaching* as recordações não compõem o seu principal eixo, pois o processo se dá com foco no presente e no futuro, buscando a desvelar as possibilidades presentes e tendo em vista despertar a consciência para a ação. Durante as sessões de *coaching*, embora os afetos atravessem a linguagem do cliente, as dificuldades de ordem emocional, traumas, angústias e sofrimentos não são abordados, mas recomendados para um processo terapêutico com outro profissional.

O *coaching* de Cristina foi favorecido pela sua intensa vontade de transformar-se, fator essencial para o sucesso do processo. O *coaching* desenvolveu-se da seguinte maneira: depois de contatar e entrevistar o *coach* que foi indicado por sua terapeuta, Cristina teve a primeira das doze sessões semanais contratadas. Para manter a necessária discrição, as sessões foram realizadas no consultório do *coach*.

A preocupação do *coach* desde a primeira sessão foi a de criar um autêntico vínculo de confiança com a cliente. Também dedicou-se a rapidamente buscar empatia e *rapport*⁷ com Cristina. Preocupou-se em manter sua escuta ativa, concentrando-se totalmente na cliente e dispondo-se a sua plena aceitação. Empreendeu também a escuta estruturada, encorajando-a, apoiando-a nos esclarecimentos, sintetizando aquilo que foi se desvelando durante as sessões e estimulando-a a refletir sobre os assuntos.

Os anos de terapia têm ajudado Cristina a lidar com as questões emocionais de sua vida, mas faltava-lhe encontrar uma forma de fazer a transformação desejada acontecer. O interesse pelo *coaching* visou torná-la capaz de realmente transformar sua vida.

Ao longo das sessões, o *coach* adotou a abordagem G.R.O.W.⁸ de *coaching*, que considerou a mais adequada para as necessidades de Cristina. Na aplicação das quatro etapas do método, a cliente decidiu os objetivos que pretendia atingir e os indicadores para a verificação que o teria atingido, compreendeu plenamente a situação vivida atualmente, realizou o levantamento de todos os dados relevantes para a ação, definiu o plano de ação para realizar os objetivos definidos, determinou as datas para a realização de cada etapa e estabeleceu as principais dificuldades e

⁷ O *rapport* diz respeito à capacidade do *coach* de se sincronizar com a cliente, em um ambiente de abertura, confiança e confidencialidade favoráveis ao desenvolvimento do processo de *coaching*.

⁸ G.R.O.W. é o acrônimo para Goal, Reality, Options, What/Wrap Up. Esta abordagem de *coaching* foi desenvolvida por John Whitmore em *Coaching for Performance*, 1996.

obstáculos que poderiam ocorrer na execução do plano, e quais as alternativas e recursos necessários para superá-los.

O *coaching* de Cristina só será considerado efetivo, se de alguma maneira, alcançar o esperado. E terá fracassado, se as pessoas relacionadas à cliente não perceberem a transformação pretendida em sua identidade, aquela que é percebida pelo outro.

A partir de então, a identidade de Cristina, concretizando-se (como metamorfose), deverá continuar a lançar-se ao futuro através de novos projetos de vida, que impliquem em transformação. E esses projetos deverão seguir seus desejos e efetivar-se em atividade, em ação.

Referências bibliográficas

Bazilli, C. *et al.* (1998). *Interacionismo simbólico e teoria dos papéis: uma aproximação para a psicologia social*. São Paulo. EDUC.

Ciampa, A. da C. (1977). *Identidade social e suas relações com a ideologia*. Dissertação de Mestrado. São Paulo. PUC.

_____. (1993). *A Estória de Severino e a História de Severina*. São Paulo. Brasiliense.

Habermas, J. (1983) *Para a reconstrução do materialismo histórico*. São Paulo. Brasiliense.

Hargrove, R. A. (2008). *Masterful Coaching*. San Francisco. Jossey-Bass.

McGraw, P. C. (2001). *Self Matters*. New York: Simon & Schuster Source.

Mead, G. H. (1967). *Mind, Self & Society*. Chicago. The University of Chicago Press. [publicado originalmente em 1934].

Outeiral, J. (2002) *Conhece-te a ti mesmo*. São Leopoldo. Unisinos.

Quintana, M. (2007) *Porta Giratória*. São Paulo. Globo.