CRENÇAS

O INCONSCIENTE INFLUENCIANDO RESULTADOS PROFISSIONAIS

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

RICARDO VENTURA

CRENÇAS

O INCONSCIENTE INFLUENCIANDO

RESULTADOS PROFISSIONAIS

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Foto da Capa
Hilton de Souza
hiltonfotografo@ig.com.br
Tel: (11) 9254-7214

Arte da Capa
Rodolfo Hey Toccacelli

RICARDO VENTURA

CRENÇAS

O INCONSCIENTE INFLUENCIANDO RESULTADOS PROFISSIONAIS

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA



Copyright© Ricardo Ribeiro Ventura
4894/1 – 1000 – 140 – 2009

O conteúdo desta obra é de responsabilidade do(a) autor(a), proprietário(a) do Direito Autoral.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ventura, Ricardo
Crenças : o inconsciente influenciando resultados profissionais : programação neurolinguística / Ricardo Ventura. -- São Paulo : Scortecci, 2009.

ISBN 978-85-366-1483-0

1. Conduta de vida 2. Psicologia industrial 3. Programação neurolinguística 4. Trabalhadores - Saúde 5. Trabalho - Aspectos psicológicos 6. Trabalho e classes trabalhadoras - Doenças 7. Trabalho e família - Aspectos psicológicos I. Título.

09-04582 CDD-158.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicodinâmica do trabalho : Psicologia aplicada 158.7

Grupo Editorial Scortecci

Scortecci Editora
Caixa Postal 11481 - São Paulo - SP - CEP 05422-970
Telefax: (11) 3032-1179 e (11) 3032-6501
www.scortecci.com.br
editora@scortecci.com.br

Livraria e Loja Virtual Asabeça
www.asabeca.com.br

Dedico esse livro à minha esposa, Adriana, que sempre me apoia em tudo que decido fazer nessa vida! Estando lado a lado em todas minhas batalhas e conquistas. Fazendo-me crer que eu posso sempre! Com seu jeito ponderado, traz luz sobre minhas metas e objetivos!

Te amo! Tê!

Agradeço a Deus acima de tudo, pelo que hoje sou e pelas bênçãos que ainda estão por vir. Agradeço à minha família, a todos sem exceção, por construírem meu caráter e tornar a pessoa feliz que sou hoje! Agradeço aos meus amigos practitioners, que permitiram que eu evoluísse junto com eles! Agradeço a Emanuelle Marizy que "traduziu" meus originais e incentiva-me a ir sempre em frente! E agradeço especialmente a minha amiga, Márcia Mouta, pelo carinho e atenção que sempre me dá e pelas suas colaborações importantíssimas nesse livro!
E, apaixonadamente, agradeço à minha esposa Adriana pela paciência por me ouvir 24 horas por dia falando sobre PNL.

Apresentação

Quantas pessoas sem muita formação nós vemos chegar ao topo? Se darem bem! Terem sucesso!

E quantas pessoas com tanta informação, com tanta experiência, cheios de diplomas, superbem preparadas, acabam não tendo um resultado tão exemplar quanto às notas apresentadas no histórico acadêmico?

Será que não é necessário ter formação e informação sobre o seu negócio ou ramo de atuação para obter os resultados esperados? Ter sucesso, chegar ao topo ou pelo menos ter uma carreira que se sinta feliz não depende disso?

Eu acredito que sim, precisamos ter formação acadêmica, ter conhecimentos, nos prepararmos muito bem, com faculdades, MBA, pós-graduações e etc., etc., etc. Só que isso não é determinante. Isso não é um passaporte para se obter os melhores empregos, as melhores posições sociais, econômicas e prestígio.

Muitos primeiros da turma param de receber elogios pelos seus feitos assim que a formatura acaba e até deixam de ter destaques na sua vida profissional. Acabam assim vendo seus sonhos sendo empurrados para depois... para mais tarde... outro momento...

Ter um emprego invejável, ser reconhecido como excelente no meio em que atua, ser o maior, o melhor... O sonho de comprar uma casa... começar um negócio... ampliar... quantos sonhos...

Muitas pessoas passam a vida toda sonhando de olhos abertos, e não conseguem realizá-los!! E não são pessoas preguiçosas, não! São pessoas capazes, pessoas que trabalham muito que honram seus dias com sua agenda lotada de compromissos, mas

ano após ano, nada muda! E por quê? O seu cérebro não está preparado 100% para o seu objetivo tão sonhado conscientemente.

Sim, muitas vezes a gente quer uma coisa, acredita que estamos 100% engajados nesse objetivo seja ele qual for! Mas as coisas não "acontecem". Existem muitos "porquês". E a maioria deles está muito perto de nós. Na realidade "dentro" de nós: em nossos cérebros, na nossa mente e mais profundo ainda, no nosso inconsciente!

Vamos ver vários casos onde a pessoa tinha tudo para dar certo, mas seu maior concorrente era ele mesmo! Muitos tinham dentro de si um sabotador! Entretanto como explicar os casos de sucesso?

Vamos ver justamente como a mente de uma pessoa de sucesso funciona em cada caso de fracasso! E vamos ver também e aprender como a PNL ajudou a eliciar essas crenças que tanto podem te limitar como podem impulsionar o resultado dos seus negócios!

Veremos muitas técnicas as quais podem ser utilizadas em conjunto ou em outro contexto. Pois a PNL, não tem um único mapa ou um único manual de instruções a seguir. E é isso que torna a PNL fascinante. Muitas outras técnicas são extremante sólidas, muito quadradas onde se tem que seguir uma ordem, um contexto para darem certo.

Eu faço uma analogia com um cubo de aço e uma geleca[1]

O cubo são as técnicas que não podem se moldar, onde, se você posicionar a aresta na palma da sua mão, essa vai ferir ou pelo menos incomodar.

Já a geleca começa com uma forma e vai tomando os

[1] Brinquedo de criança onde uma massa com a textura de uma gelatina se amolda em contato com outra superfície, também conhecido por amoeba.

contornos da mão chegando a envolvê-la por completo sem dor, sem incomodar!

As técnicas da PNL bem aplicadas funcionam da mesma forma: tranquilas, sem incomodar, elas vão trazendo à tona todos recursos que a pessoa já possui, potencializando na medida necessária para a obtenção do objetivo desejado!

Veremos então algumas técnicas que a PNL chama de:

Âncoras.

Terapia da linha do tempo (L.T.) com reimprint.

Swich.

Transformação essencial (T.E.).

Reestruturação em seis passos.

Squash Visual.

Cura rápida de fobia.

Lembrando que cada uma delas pode ser usada tanto em separado, ou com a junção de duas ou mais técnicas em um único caso.

Como é o caso da Terapia da linha do tempo, que sozinha é apenas um flash back, mas junto de outras técnicas se torna poderosíssima.

Vou demonstrar cada caso partindo da queixa. Depois como aconteceu a aplicação da técnica, e logo em seguida, a maneira didática e genérica de como é executada.

Prefácio

Neste livro, o autor Ricardo Ventura, grande amigo e parceiro, consegue falar sobre PNL – Programação Neurolinguística de forma acessível a qualquer pessoa, utilizando uma linguagem simples e fácil, mostrando que a PNL pode ser usada e aplicada por todos aqueles que se preocupam em se tornar uma pessoa melhor, mesmo que seja um pouco a cada dia, e viver ao lado de pessoas que também compartilham desse mesmo pensamento.

E se você leitor, é uma dessas pessoas, vai poder se deliciar com os relatos de pessoas que passaram pelas técnicas mencionadas neste livro e talvez se identificar com alguma delas, e com certeza, poder colocar em prática o que acabar de ler.

Partindo do princípio de que toda crença é limitante em algum momento ou em alguma situação de nossa vida, podemos aprender que o primeiro passo é identificá-la e a partir de então, utilizar uma das técnicas presentes neste livro, que por sinal são muito bem explicadas e exemplificadas, tendo assim a oportunidade de modificar reações que temos no dia a dia que nos atrapalham de alguma forma, alterar comportamentos que não gostamos , ampliar nossas capacidades e o principal, transformar crenças que nos limitam através de técnicas tão simples, porém tão profundas e eficazes.

No final deste livro, o autor em sua modéstia, diz que se trata de um flerte com a PNL, porém, com minha experiência

de mais de 15 anos em contato com a PNL e em cursos e treinamentos voltados para o desenvolvimento pessoal e profissional (somando mais de 15.000 horas), posso garantir a você leitor que o conteúdo deste livro vai muito além de seu título.

Portanto, aproveite ao máximo sua leitura e comece já colocando em prática tudo aquilo que aprender, e os resultados começarão a surgir em sua vida.

Nilson Bolgheroni

Nilson Bolgheroni é Master Practitioner Trainer em PNL. É Renascedor e Presidente do IBRARE – INSTITUTO BRASILEIRO DE RENASCIMENTO.

Sumário

Antes de qualquer coisa o quem vem a ser PNL? 17

Pressupostos básicos da PNL 20

Vamos às Técnicas

Técnica
Swish
Caso **João** 23

Swish
Passo a passo 39

Técnica
Cura rápida de fobia, reestruturação em seis passos, squash visual, linha do tempo e ancoragem
Caso **Cida** 44

Explicação das técnicas

Ancoragem
Passo a passo 66

Reestruturação em seis passos e Squash visual
Passo a passo 68

Linha do tempo
Passo a passo 70

Cura rápida de fobia
Passo a passo 73

Técnica
Transformação essencial
Caso **Mário** 76

Transformação essencial
Passo a passo 97

Técnica
Mudança de crença na terapia da linha do tempo (L.T.) com reimprint.
E metáfora para demonstrar novas possibilidades
Caso **Ana** 105
Mudança de crença na terapia da linha do tempo (L.T.) com reimprint
E metáfora para demonstrar novas possibilidades
Passo a Passo 119
Final 124

Bibliografia 125

Apêndice 127

Bônus 140

Antes de qualquer coisa o quem vem a ser PNL?

A sigla PNL quer dizer "programação neurolinguística", que por si só quer dizer que é possível programar o cérebro modelando a "linguagem" ou seja, como particularmente cada indivíduo entende o mundo e como isso é processado na sua mente da forma mais eficaz, usando para isso modelos eficazes.

O que vem a ser "modelos eficazes?".

Isso nos remete aos idos da década de 1970: Richard Bandler, 20 anos, um estudante californiano de matemática e análise de sistemas, não muito diferente de qualquer outro universitário precisava de um dinheiro extra. Essa possibilidade de ter uma renda seria aceitar um trabalho proposto pelo editor de uma revista: transcrever diálogos de fitas de vídeos para o papel a fim de serem estudados.

Essas fitas eram de terapias guestalt. E mais, eram sessões com o próprio Fritz Pearls, o criador dessa terapia.

Ao começar a assisti-las, Bandler, percebeu que em todas as sessões, tanto Pearls como os pacientes seguiam um padrão de comportamento verbal e corporal.

Então, vai se saber os motivos... Talvez por curiosidade ou por brincadeira ele começou a aplicar a terapia em amigos e o mais inacreditável, foi obter resultados positivos! Richard então demonstrou ao reitor da universidade os seus feitos e o mesmo ficou perplexo com tal rapidez e eficiência. Pois Richard Bandler estava tendo resultados iguais ou melhores em relação aos melhores alunos de Pearls.

O que se sucedeu é impensável no Brasil. Richard foi examinado por uma bancada da universidade e recebeu autorização

para atuar profissionalmente usando a técnica com uma ressalva, que John Grinder, o acompanhasse. Grinder era um linguista, conhecido por ser excelente em aprender línguas rapidamente e a "pegar" o jeito e o sotaque como se fosse um nativo da língua aprendida. Grinder inclusive trabalhou para o exército por causa destas aptidões. Curiosamente ele estava utilizando a mesma técnica de modelar só que em outra área. Os dois começaram em seguida a "modelar" outros terapeutas famosos e ícones da época: Virginia Satir, famosa terapeuta de casal e família, Dr. Milton Erickson famoso terapeuta hipnólogo que resolvia casos de uma forma ímpar, e com técnicas não convencionais e com uma rapidez impressionante.

Com eles, Bandler e Grinder também perceberam um padrão de linguagem e comportamento tanto dos terapeutas como dos pacientes. E mais, percebeu que muitas das neuroses, fobias, traumas, compulsões e etc. eram simplesmente resultados de um aprendizado específico, e que esse resultado tinha a ver com a percepção, ou seja, que leitura a pessoa tinha do mundo (linguagem).

Eles não só modelaram terapeutas, mas também qualquer pessoa que tinha excelência de resultados: médicos, esportistas, milionários e etc.

Sim, a grande proporção foi sem sombra de dúvidas a parte de terapias comportamentais, para as quais eles criaram muitas técnicas. Técnicas estas, aprimoradas por seus seguidores ou usadas como inspiradoras para novas técnicas! Seguidores como Leslie Cameron-Bandler, Judith De Lozier, Robert Dilts, David Gordon e o casal Steve e Connirae Andreas, estes últimos criadores da técnica "transformação essencial".

Richard Bandler aprendeu muito não só com os terapeutas da época. Acredito que ele aprendeu muito mais com seus pacientes, a quem ele modelou, e pela observação e experiência de como

algumas pessoas conseguiam rapidamente sair de um estado considerado conflitante ou limitante como uma fobia, um trauma, um vício de comportamento ou, até mesmo, porque uma pessoa conseguia emagrecer tão rápido ou não engordar. Ele acreditou e descobriu que eram leituras de mundo diferentes e não só a linguagem do mundo externo, mas como essas pessoas "conversavam" com elas mesmas!

Então pela sua grande capacidade de criar empatia com seus pacientes e pela sua facilidade de construir passos lógicos, ele logo enxergou padrões de execuções nos comportamentos, tanto nos comportamentos úteis quanto os limitantes.

Criando a partir daí suas técnicas tão eficazes e rápidas, como veremos a seguir algumas delas.

Também tenho que mencionar aqui as pressuposições em que a PNL se baseia. Entendendo que com essas pressuposições podemos olhar as técnicas com menos resistência a algo maravilhoso e mágico que é a PNL.

Há outro ponto importante que até hoje Richard Bandler enfatiza e que eu resumo em uma frase minha:

Faça a coisa com prazer e interesse na pessoa, de uma forma lúdica, divertida, prazerosa para ambos! Seja criativo, use a teoria como base, mas brinque, seja eficaz. Se funcionou? Ótimo, porque não são as técnicas que tem que funcionar e sim as pessoas!

Pressupostos básicos da PNL[2]

O mapa não é o território.

Nossos mapas mentais do mundo não são o mundo. Reagimos aos nossos mapas em vez de reagir diretamente ao mundo. Mapas mentais, especialmente sensações e interpretações, podem ser atualizados com mais facilidade do que se pode mudar o mundo.

As experiências possuem uma estrutura.

Nossos pensamentos e recordações possuem um padrão. Quando mudamos este padrão ou estrutura, nossa experiência muda automaticamente. Podemos neutralizar lembranças desagradáveis e enriquecer outras que nos serão úteis.

Se uma pessoa pode fazer algo, todos podem aprender a fazê-lo também.

Podemos aprender como é o mapa mental de um grande realizador e fazê-lo nosso. Muita gente pensa que certas coisas são impossíveis, sem nunca ter se disposto a fazê-las. Faça de conta que tudo é possível.

Se existir um limite físico ou ambiental, o mundo da experiência vai lhe mostrar isso.

Corpo e mente são partes do mesmo sistema.

Nossos pensamentos afetam instantaneamente nossa tensão muscular, respiração e sensações. Estes, por sua vez, afetam nossos pensamentos. Quando aprendemos a mudar um deles, aprendemos a mudar o outro.

---

[2] Fonte: Livro – Introdução à Programação Neurolinguística. J. O'Connor / J. Seymour.

As pessoas já possuem todos os recursos de que necessitam.

Imagens mentais, vozes interiores, sensações e sentimentos são os blocos básicos de construção de todos os nossos recursos mentais e físicos. Podemos usá-los para construir qualquer pensamento, sentimento ou habilidade que desejarmos, colocando-os depois nas nossas vidas onde quisermos ou mais precisarmos.

É impossível NÃO se comunicar.

Estamos sempre nos comunicando, mesmo que não-verbalmente, as palavras são quase sempre a parte menos importante. Um suspiro, um sorriso ou olhar são formas de comunicação. Até nossos pensamentos são formas de nos comunicarmos conosco, e eles se revelam aos outros pelos nossos olhos, tons de voz, atitudes e movimentos corporais.

O significado da sua comunicação é a reação que você obtém.

Os outros recebem o que dizemos e fazemos através dos seus mapas mentais do mundo. Quando alguém ouve algo diferente do que tivemos a intenção de dizer, esta é a nossa chance de observarmos, que comunicação é o que se recebe. Observar como a nossa comunicação é recebida nos permite ajustá-la, para que da próxima vez ela possa ser mais clara.

Todo comportamento tem uma intenção positiva.

Todos os comportamentos nocivos, prejudiciais ou mesmo impensados tiveram um propósito positivo originalmente. Gritar para ser reconhecido. Agredir para se defender. Esconder-se para se sentir mais seguro. Em vez de tolerar ou condenar essas

ações, podemos separá-las da intenção positiva daquela pessoa para que seja possível acrescentar novas opções mais atualizadas e positivas, a fim de satisfazer à mesma intenção.

As pessoas sempre fazem a melhor escolha disponível para elas.

Cada um de nós tem a sua própria e única história. Através dela aprendemos o que querer e como querer, o que valorizar, e como valorizar, o que aprender e como aprender. Esta é a nossa experiência. A partir dela, devemos fazer todas as nossas opções, isto é, até que outras novas e melhores sejam acrescentadas.

Se o que você está fazendo não está funcionando, faça outra coisa.

Faça qualquer coisa. Se você faz o que sempre fez, você sempre conseguirá o que sempre conseguiu. Se você quer algo novo, faça algo novo, especialmente quando existem tantas alternativas.

Vamos às Técnicas

Swish

Vamos aos casos. Como disse anteriormente vou apresentar cada caso como realmente aconteceu nas sessões. Logo após explico a estrutura da técnica.

Esta técnica é muito usada para trocar um comportamento que a pessoa não quer mais ter por um outro desejado.

Essa técnica é basicamente construída com imagens mentais e isso é muito simples. Se feito da forma correta o resultado é forte e duradouro.

Você vai perceber que algumas reticências não são necessariamente o final de uma sentença e sim para que o leitor perceba que houve ali uma pequena pausa para espelhar a respiração da pessoa a quem se está aplicando a técnica ou até para deixar a pessoa sentir aquilo que está sendo falado.

Caso João

João diz que está desmotivado com seu trabalho, e que não consegue se sentir produtivo.

Diz que seu chefe abarrota-o de tarefas e que não se sente capaz de resolvê-las durante o dia. E o que é pior, leva trabalho para casa.

Aqui aconteceu um caso clássico de como uma pessoa que está acorrentada em um comportamento não consegue ver, perceber, e acredita que o problema já está na consequência: se achar improdutivo e não capaz para sua função!

Vocês vão perceber o caso no decorrer da narrativa e como tudo aconteceu.

Ricardo – Olá João me conte, diga sobre o que vamos conversar nessa próxima hora.

João – Sinto-me desmotivado, improdutivo. Acho que vou ser mandado embora, não consigo terminar as tarefas que meu chefe me propõe para o dia, e o que é pior, estou levando trabalho para casa e usando os fins de semana também para acabar com o atraso da semana.

O pior é que quando a semana começa, já sei que tudo vai acontecer de novo! E novamente vou perder minhas noites e boa parte do fim de semana. Minha esposa e meus filhos já estão reclamando, e querendo que eu largue esse trabalho, pois isso não é vida!

Ricardo – Entendo, me diz, existe algum outro funcionário que tenha cargo parecido com o seu e ele dá conta do recado?

João – Sim existe, e isso me deixa mais deprimido ainda, me sinto um incompetente por causa disso.

Ricardo – João você poderia me contar exatamente[3] o que você faz no seu trabalho? Desde a hora que você chega até a hora de ir embora?

João – Bom, eu chego às 07h30 e já recebo todo plano de ação do dia. Então abro meu computador, e checo meus e-mails que são muitos. Respondo os e-mails dos clientes, navego fazendo prospecção de novos clientes e quando vou ver já são 5 horas da tarde e eu ainda estou no meio dos relatórios que recebi de manhã!

Ricardo – Certo, mas vamos fazer assim: não ficou claro para mim exatamente como é seu dia. Imagina que eu terei que ocupar o seu lugar. Eu tenho que agir exatamente como o João. Poderia me contar com detalhes cada movimento seu? Como você chega? Com quem fala? O que faz? Cada ação com detalhes!

[3] Ricardo usará muito o metamodelo nas suas conversas, veja apêndice p. 135.

João – Ok, vai ser meio chato, hein? Você quer mesmo saber? (rindo)

Ricardo – Claro que sim! Pode ter certeza que vou adorar saber como me passar por você ! (rindo)

João – Bem vamos lá. Eu chego às 07h30 e tomo um café com o pessoal, coisa rápida para acordar, três minutinhos, pois nosso chefe já está doido querendo nos dar o plano de ação daquele dia! (rindo)

Chego à minha mesa e recebo o plano de ação. Abro meus e-mails e o MSN, pois recebemos algumas solicitações de clientes "on line".[4]

João – (continuando) ... E começo a responder os e-mails e aos MSN que já são muitos. Assim que termino de responder os e-mails e atender os MSN's, começo o trabalho de prospecção de novos clientes e no final do expediente deveria estar com o relatório do dia pronto.

Ricardo – E é esse relatório que você normalmente não consegue terminar, estou certo?

João – Sim. Quando chego em casa tenho que colocar em ordem ou até mesmo ocupar um certo tempo no final de semana.

Ricardo – E o seu almoço como é? Que horas é? Fale, conte um pouco mais sobre isso.

João – Normalmente almoçamos na empresa mesmo, das 12h30 às 13h30.

Ricardo – E como você prioriza os e-mails e o MSN para serem respondidos? Todos eles têm a mesma importância?

---

[4] Note que o MSN só foi revelado nessa segunda descrição. Isso é normal, às vezes inconscientemente, ou até cria-se uma falsa verdade, onde a pessoa tem consciência que está fazendo algo de errado, mas acredita que não contando para ninguém, não está realmente acontecendo!

João – Eu vou respondendo de acordo com a ordem de chegada.

Nesse momento João para, pensa, e percebendo suas MCRIs[5] percebo que ele está um pouco introspectivo, refletindo sobre o assunto.

João – Acredito que sim, todos eles têm importância.

Ricardo – Todos eles são sobre os mesmos assuntos? Assim de uma forma geral?

João – Não. Eu recebo na minha caixa de correio os e-mails da empresa e os pessoais.

Ricardo – E o MSN?

João – Tenho dois MSN's, mantenho ambos abertos. Um da empresa e o outro particular.

Ricardo – E como prioriza seus e-mails e MSN's particulares?

João – Nunca tinha pensado nisso, (novamente fica com uma expressão interiorizada, característica de que está tendo um diálogo interno[6]).

João – Bom, eu vou respondendo assim que os encontro e o MSN, assim que me chamam, eu respondo, até porque são coisinhas rápidas...

Ricardo – Você tem certeza que são tão rápidas assim? Reflita um pouco e me diga quantas vezes por dia você remete e-mails ou MSN para seus amigos?

João – (agora parecendo ainda mais incomodado) Muitas vezes, praticamente o dia todo.

Ricardo – Já pensou o que isso pode representar? O quanto

[5] MCRI: movimentos corporais correspondentes às referencias internas, ver mais no apêndice p. 131.

[6] Chamamos de diálogo interno quando a pessoa "conversa" com ela mesma. Muitas vezes como se fosse uma outra parte, uma outra pessoa com vontades ou opiniões diferentes de si próprio. Maiores explicações no apêndice, p. 129.

está tomando seu tempo?

João – Sim já pensei... Claro que sim! Qualquer pessoa sabe que toma tempo!

Ricardo – E mesmo assim você continua?

João – Sim... (olhando para baixo à esquerda e depois à direita, pista não verbal de que a pessoa está tendo sinestesia, ou seja, neste caso além do diálogo interno ela está sentindo alguma emoção)

Ricardo – E como você se *sente* com isso? (perceba o espelhamento das perguntas do Ricardo partindo agora para o campo de sensações)

João – Eu acredito que estou perdendo tempo, que poderia usá-lo para terminar meu trabalho. Ao mesmo tempo eu me divirto com isso. É bom relaxar. Eu gosto de me sociabilizar assim com meus amigos!

Ricardo – Com certeza! É muito bom manter contato com os amigos. Com a internet a gente até mantém mais contatos com nossos amigos distantes. Entretanto o tempo é fixo, ele não se dilata, o dia tem 24 horas para todo mundo.

Einstein tinha 24 horas e fez a teoria da relatividade. Ayrton Senna tinha 24 horas e se tornou um campeão mundial várias vezes...

Com certeza eles tinham muitas vontades e coisas que tinham prazer em fazer além do que faziam muito bem.

O que você está perdendo? Seguindo esse padrão que você me disse que te dá prazer: o que você está perdendo com isso? O que você ganha? Você já me disse que tem contato com os amigos, que sente prazer em mandar e-mails e teclar no MSN... agora me diz, o que você perde com isso?

João – Bem (muito interiorizado e olhando para baixo, hora para à esquerda e hora para à direita) eu vejo, (nesse momento

buscando referencial visual de passado e futuro olhando para à esquerda e direita para cima) que poderia ter mais tempo para meus filhos e minha esposa!

Acredito que meu chefe também não iria pegar tanto no meu pé!

João – (rindo) Ricardo todo mundo sabe que se perde muito tempo com essas coisas de MSN e e-mails de amigos que sempre são gracinhas ou correntes... mas parece que isso me envolve!

Ricardo – Feche os olhos se ficar mais confortável... ou não. E imagine que você está na sua mesa trabalhando. O que acontece? O que faz você parar para teclar com alguém? Ou abrir um e-mail de amigo?

João fecha os olhos e reclina-se para trás na cadeira, de uma forma confortável e congruente, ele vai descrevendo os minutos antes de acontecer a vontade de parar tudo e responder os e-mails e o MSN.

João – Então tudo está bem, estou lendo os e-mails dos clientes, respondendo... tudo normal.

Aí a luzinha do MSN pisca, e parece que eu "tenho que abrir e responder...".

Ricardo – Imagine que a luzinha está ali piscando, e você não responde. O que você sente?

João – (nesse momento sua testa franze, os músculos se enrijecem, sua mão se fecha em punho cerrado) Eu preciso abrir o MSN e ver o que é!

Ricardo – E se você não abrir?

João – Não existe essa possibilidade! Eu tenho que abrir!

Ricardo – E quanto ao e-mail?

João – É a mesma coisa, eu tenho que abrir e ler! Se tiver anexo eu tenho que ver o que é, e depois eu mando para minha lista de amigos!

Note que João diz: "não existe essa possibilidade". Ele tem que responder o MSN ou os e-mails.

Isso é muito característico em compulsão. A pessoa não consegue mudar esse comportamento, pois seu cérebro já está acostumado com aquela situação.

E o que elicia esse comportamento é o piscar do MSN ou o e-mail de um amigo marcado como ainda não lido.

Só que na compulsão, tanto de comida, de roer unhas ou qualquer outra no momento do comportamento compulsivo, não existe, para o cérebro, outra possibilidade além do prazer imediato.

Nessa hora escolhi como sendo uma ótima opção de trabalho, usar a técnica do swish.

Vou descrever a seguir como isso aconteceu na prática:

Ricardo – Então percebo que você tem dois desejos: você gosta de se sociabilizar com seus amigos e também está sentindo falta de tempo para o trabalho, que consequentemente está influenciando em sua vida pessoal e familiar. Já vimos que o tempo é fixo e não podemos dilatá-lo. Fazer as duas coisas não é possível, correto?

João – Sim, é isso mesmo. Mas as duas coisas me dão prazer. (olhando para baixo à direita, posição do cinestésico)

Ricardo – Com certeza, eu acredito nisso. Gostaria que você parasse um pouco e me dissesse o que é mais importante para você. Não veja ou sinta como uma abnegação e sim como preferencial.

Qual dos dois comportamentos é mais importante para você?

Terminar a tempo seus relatórios e ter mais tempo para sua família ou se sociabilizar com seus amigos via MSN ou e-mail?

João – Mas eu gosto muito de me sociabilizar com eles...

Ricardo – E se você tivesse um outro tempo, talvez em outro lugar, em outro micro... em outro horário... não os deixando de lado, mas colocando uma ordem de importância ou urgência... qual você faria primeiro?

João – Pensando assim... eu acho bom!

Ricardo – Então imagine essa cena: você no seu trabalho e vendo o MSN piscar... mas deixe a cena bem real. Imagine sua mesa de trabalho... a posição que você se senta... a textura da mesa em suas mãos ou braços... a cadeira... o que você vê, ouve... talvez o barulho das teclas, o próprio barulho da mensagem chegando... isso... imagine o mais real, e me conte o que acontece, o que você sente, vê, ouve...

João – (com os olhos fechados e posicionando a cabeça levemente para à esquerda e depois trazendo para o centro) Bom... (rindo) eu vi e ouvi o "pop up" da mensagem de um amigo "on line" teclando comigo, sabendo da minha família do meu trabalho a vontade continua a mesma... parece que não funcionou! (abrindo os olhos e rindo um pouco)

Ricardo – Bom vamos tentar agora de uma maneira inteiramente nova? Uma maneira não melhor, apenas diferente... um novo jeito dessa informação chegar até seu cérebro... topa?

João – Sim, claro vamos fazer!

Ricardo – Sabe João, nosso cérebro sempre procura fazer o que é melhor para nós. Às vezes, um comportamento que achamos ruim, em outro contexto seria maravilhoso! Além do mais, para qualquer comportamento que temos sempre existe uma intenção positiva por trás. No seu caso você mesmo já sabe qual é. A vontade é de sociabilizar, descontrair, quando você responde seus MSN's e seus e-mails! É um comportamento supersaudável, talvez, em outro momento ou em outra dose... (sorrindo para o João e fazendo um gesto com as mãos de um

tamanho grande, enorme, indo para o pequeno) Só que você me disse que não está tendo mais controle sobre esse comportamento e que isso está te deixando deprimido, pois não consegue terminar seus trabalhos e ainda consome o tempo de estar junto com sua família, entendi direito? Estou certo com meus pensamentos?

João – Sim está!! Eu gostaria de ter mais tempo com minha família, com certeza!

Ricardo – Então eu gostaria que você com os olhos fechados ou abertos, na maneira que você se sentir melhor...

Crie um quadro. Um belo quadro de alguma atividade que você esteja fazendo com sua família! Um quadro bem real em movimento, com você se vendo nesse quadro. E para deixá-lo mais real, coloque todas cores que forem necessárias que o deixe bem atraente para você, do jeitinho que você gostaria que estivesse em breve acontecendo!

João fecha os olhos e sorri... a princípio ele franze a testa e depois vai relaxando todos os músculos da face...

Ricardo – Isso, assim mesmo... coloque talvez sons... talvez a voz do seu filho, da sua esposa... sons do local... como seria se estivesse lá? O que estaria sentindo? Ouvindo?... Mas lembre-se coloque você na situação, veja você lá curtindo... faça como se estivesse vendo um filme e você estrelando ele com sua família.

João – Nossa... Tão simples e tão prazeroso: o que estou deixando de fazer junto a eles...

João chora nesse momento... Talvez o trabalho acumulado não o deixasse nem sonhar com esses momentos que estavam latentes na sua cabeça... escondidos...

Ricardo – Isso... aproveite e crie esse comportamento da maneira que mais agrada você, do jeitinho que você quer que seja... E quando estiver bem desenhado com todos os sons audíveis para

você, com todas as cores, todas as formas nítidas, estabeleça um quadro, apenas um "frame" dessa cena deste filme que represente toda essa emoção, todo esse comportamento!

E assim que o fizer, moldure. Coloque uma moldura bem bonita ou bem divertida que faça você rir! Talvez até uma música de fundo... Sim, você pode colocar uma música que te deixa muito alegre e feliz junto de sua família. Você é o "DJ". Você é o diretor! Faça e deixe tudo muito gostoso, bonito e divertido! E quando estiver tudo muito bem feito, respire fundo e abra os olhos...

Ricardo – Fez?

João agora está sorrindo, na verdade rindo e mexendo todo seu corpo com a sua risada... ele abre os olhos respirando fundo como eu havia dito.

Ricardo – Gostou?

João – Sim claro. Não vejo a hora de estar fazendo o que imaginei!!

Ricardo – Que ótimo! João, vamos fazer um teste antes de passar para a segunda parte. Veja se fechando os olhos você consegue visualizar seu quadro... seu lindo quadro que acabou de criar...

João foi fechando os olhos, e já deixando todos seus músculos relaxarem...

João – Sim, consigo muito fácil! Está aqui! E aponta bem para sua frente a mais ou menos um metro de distância.

Ricardo – Que ótimo! Você pode guardá-lo por uns instantes?

João – Sim, posso!

Ricardo – Ok, agora que você sabe como fazer quadros você vai fazer mais um... Esse também você vai deixar o mais real possível com todas as cores, cheiros, ruídos, sons que você possa colocar nesse ainda pequeno filme... coloque também as

sensações de temperatura, de conforto... perceba onde seu corpo tocaria os objetos nessa cena... Enfim você colocará tudo que deixe esse pequeno filme ainda mais real. Logo após se tornará um frame, um quadro, que represente todo esse comportamento... Mas com uma diferença: nesse quadro você vai ver com seus próprios olhos, você verá a cena como se estivesse dentro dela... é como você vê agora....Você vê seus próprios olhos? Você vê seu próprio rosto? Ou você vê tudo a partir dos seus olhos... braços, mãos, as coisas, as pessoas?

João – Sim, agora sentado aqui, eu vejo tudo menos meu rosto.

Ricardo – Exato. É assim que você montará essa cena que vou te pedir agora.

Quero que você comece um pequeno filme no seu escritório já sentado em frente ao seu micro, e comece a trabalhar e...

João fecha os olhos...

Ricardo – Isso... assim mesmo... vá construindo esse filme com todos os detalhes que façam com que ele fique bem real... O mais real possível... Lembre-se de deixar bem nítido todos os detalhes. E leve o tempo que for necessário para deixá-lo bem real e quando estiver bem real faça o MSN piscar ou o e-mail de um amigo aparecer na sua caixa do correio eletrônico. E congele a cena justamente um segundo antes de dar a vontade de ler o e-mail que você sabe que é gracinha ou o MSN de um amigo querendo teclar...

Lembre-se, um segundo...

Ou até mesmo aquele segundo que dá a vontade irresistível de parar tudo e responder o MSN ou abrir o e-mail. E assim que essa vontade começar a aparecer, congele como se fosse uma Polaroid... dê uma "pausa" no filme, pare!... Se ele continuar... abra os olhos e refaça até conseguir ter o quadro que representa

bem o momento de querer abrir o MSN ou o e-mail.

Conseguindo dar a "pausa" no lugar certinho, abra os olhos e me diga ou continue até conseguir! Lembre-se, volte até onde a cena está tranquila... onde está neutra... onde você trabalha em paz... concentrado nos seus afazeres

João abre e fecha os olhos umas seis vezes. Realmente o gatilho de continuar com o comportamento estava muito forte. E era exatamente isso que acontecia, o piscar do MSN ou do e-mail, disparavam o gatilho do comportamento que estava atrapalhando-o.

Típico da compulsão, depois de disparado o gatilho, não tem muita coisa a fazer. A pessoa nem percebe ou é tomada por uma necessidade enorme de continuar... É quase hipnótico!

Depois de alguns minutos João diz sorrindo:

– Consegui, está pronto!

Ricardo – Ok, podemos testar então?

João – Sim, podemos!

Ricardo – Você consegue visualizar esse segundo quadro fechando os olhos? Consegue perceber alguma posição diferente do primeiro?

João – Sim, consigo está mais à esquerda.

Ricardo – Ok. Vejamos, então, agora o primeiro quadro. Consegue ainda visualizá-lo com facilidade?

João – Sim, consigo. Ele está mais à direita. Está aqui. (apontando a um metro de distância e visivelmente sua feição é totalmente diferente de quando vê um quadro do outro) No primeiro quadro, ele suaviza a expressão e posiciona seu rosto um pouco para à direita. E no segundo quadro, ele fecha um pouco a expressão, e posiciona a cabeça mais para à esquerda.

Ricardo – Antes de prosseguir eu vou explicar como você deverá proceder, ok? Pode ser assim? Qualquer dúvida agora ou durante a ação, você pode parar e me perguntar. Você sempre

estará no controle da ação e do tempo.

João, você vai proceder assim:

Imagine o segundo quadro. Aquele que você fez na frente do seu computador. Coloque esse quadro bem na sua frente de uma maneira que fique bem real, e no tamanho que fique confortável a você. Olhe para ele.

Assim que você o colocar nesta posição, você terá o outro quadro em um outro local próximo... Vou te dar algumas sugestões de como isso pode acontecer. Assim você escolhe a que for mais confortável para você fazer a transição de um quadro para outro.

Sim, vamos fazer uma transição de um quadro para outro... mas de uma maneira muito especial... Uma das maneiras que algumas pessoas fazem essa transição é imaginar o quadro que vai sobrepor, no seu caso o quadro "um". João, vamos chamar esses quadros por nomes para gente fazer mais fácil ainda?

Como você chama o primeiro quadro?

João – Chamo-o de "família".

Ricardo – E o segundo quadro, o do computador com o MSN piscando?

João – Chamo esse de "computador"

Ricardo – Certo. Então como eu ia dizendo começamos com o quadro computador, bem real e iluminado, bem na sua frente, e o quadro família você pode colocá-lo bem pequenininho num canto e aumentá-lo rapidamente até esse tomar todo o campo visível.

E o quadro do computador, na medida em que o quadro família vai crescendo, ele vai diminuindo e ficando preto e branco até sumir por completo.

Outra forma que algumas pessoas utilizam, é a quebra do quadro.

Eles imaginam o quadro do computador como se fosse um

vitral, e o quadro da família vindo de trás como se fosse uma chapa de aço e quebrando o quadro vitral em muitos pedacinhos, que somem como faíscas...

Outros ainda escurecem o quadro computador, perdendo cor e nitidez e o quadro família vem aparecendo colorido e muito nítido até ocupar toda a imagem visível.

Até aqui tudo bem?

João – Sim, parece divertido!

Ricardo – E é! Quanto mais divertido for, mais interessante fica!

Depois de escolher sua transição, você testa e veja se o quadro computador se desfaz de alguma forma em detrimento ao quadro família.

João – (fecha os olhos por um período e depois abre dizendo) Sim, consegui fazê-lo! Apesar de que não aconteceu como você disse.

No meu caso parecia uma máquina de slide gigante na minha frente, o quadro ficava pinçado como se estivesse preso a um varal circular e apenas um foco de luz no meio, ou seja, escuridão nos dois lados, tanto esquerdo como direito, entende? Então, o quadro era retirado rapidamente para à esquerda e um novo slide vinha pinçado da mesma forma pela direita, do escuro e ocupando o centro iluminado e nítido e permanecendo lá!

Ricardo – Ótimo! Que maravilha você acaba de criar mais uma maneira de fazer isso!

Agora, quero que faça isso cada vez mais rápido, até que essa transição fique com um tempo de um piscar de olhos! E cada vez que você fechar os olhos você começa, e assim que terminar a transição por completo você abre os olhos! Ok?

João – Sim, ok!

Ricardo – Ah! E para ficar mais interessante, imagine vindo

desse quadro um som de passagem muito rápido. Sabe quando algo passa muito, mas muito rápido pela gente? E a gente primeiro toma conhecimento dessa passagem por um som mais ou menos assim: swwwwissshh

João – Swich!?

Ricardo – Isso! Exatamente! Pode fazê-lo?

João – Ok, vamos lá!

João fecha os olhos e abre depois de alguns segundos.

João – Caramba, eu até ouvi o som do swich dessa vez!

Ricardo – Ótimo! É assim mesmo, agora faça cada vez mais rápido!

João começa a fechar os olhos e abri-los cada vez em um espaço de tempo menor. Sua cabeça inclusive acompanha o movimento das "pinças" da direita para à esquerda, e ele até balbucia o som swish entre os lábios.

Percebendo que quando a transição é feita eu o ajudo a abrir os olhos, cada vez mais rápido dando o comando "abra os olhos!".

Quando o fechar e abrir dos olhos, se torna muitíssimo rápido, eu continuo o exercício fazendo-lhe essa pergunta:

Ricardo – João, por favor, imagine agora quando você terá contato com esse computador, e terá a cena que você montou e chamou de "computador".

Comece a cena bem antes e me diga o que acontece.

João fecha os olhos e de repente começa a rir...

João – Nossa! Quando chega na parte onde eu veria o MSN piscando ou o e-mail recebido aparecendo, eu logo vejo a cena da família e, muito rapidamente, ela toma minha mente!

Ricardo – Aí então você abre o MSN e sociabiliza com seus amigos! (Ricardo instiga o comportamento anterior)

João – Não! Eu parei e pensei... Espera aí! Minha família é

mais importante, meu trabalho é mais importante! Posso ver isso depois, se sobrar tempo!

Ricardo – Mas você tem que abri-los, não tem? Não sente eles te envolverem?

João – Não! Não sinto isso. Por que diz isso? Sinto que tenho possibilidades!

Ricardo – Que maravilha! Que bacana isso!

Por favor João, imagine o decorrer do dia e imagine que chegam outras mensagens iguais a essa, o MSN piscando, os e-mails aparecendo na caixa de entrada...

João – Não, não preciso abrir... A sensação agora é essa. Eles podem esperar. Engraçado, parece que o tempo ficou mais longo eu posso pensar sobre escolher abrir ou não, o MSN!

Ricardo – Esse exercício, João, é simplesmente isso: mostrar ao seu cérebro que existem outras formas de ver algumas cenas, e não precisamos entrar numa rotina sem ao menos "pensar" se é realmente isso que queremos ou não!

Agora você tem escolhas, não retiramos o sabor de se sociabilizar com os amigos, o refresco no meio do expediente. Apenas demos ao seu cérebro alternativas...

João – Puxa tão fácil, né? Obrigado!

Ricardo – Por nada João, espero que você me conte o que aconteceu daqui há uma semana, ok?

João – Sim pode deixar! Mando-te um e-mail...

Se sobrar tempo! (gargalhando)

Swish

Passo a passo

No capítulo anterior, você leu uma sessão de terapia, onde foi descrita a técnica de swish sendo aplicada para o caso da compulsão de responder ao MSN e e-mails particulares no trabalho, acarretando uma enorme perda de tempo e ocasionando sérios problemas profissionais e familiares.

Normalmente, o núcleo familiar e o núcleo de trabalho não são estanques. É muito claro e verdadeiro que um influencia muito o outro. Foi percebido que a compulsão não era conhecida conscientemente pelo cliente. Normalmente, a compulsão vem à tona numa conversa para eliciar a matriz do problema. Na realidade, quase sempre o cliente "acha" que o motivo pode ser "este ou aquele". No meio da conversa, conforme vou conquistando a confiança da pessoa[7] e modelando suas respostas é que vou realmente descobrindo a causa na queixa!

Vou agora explicar a técnica SWICH de uma maneira sintética:

1) Elicie o comportamento compulsivo.

2) Descubra exatamente qual é o "start", o que causa o desencadear do comportamento, (no caso do João era exatamente quando a luz do MSN piscava ou a barra de "nova" mensagem aparecia).

3) Faça a pessoa construir um quadro de uma cena que gostaria de estar fazendo, ou qual "ganho" a pessoa teria se ela não mais tivesse aquele comportamento compulsivo. (inclusive,

[7] Rapport apêndice p. 127.

identificando se existem pessoas importantes que também ganhariam com isso) Deixando ele totalmente real com suas submodalidades[8] bem marcadas. (sons, texturas, velocidades, visão, ambiente, cores, tamanho e etc) Pode ser um pequeno filme. O filme tem que ser desassociado, ou seja, ele tem que se ver no filme.

4) Assim que a pessoa encontrar a cena que mais representa aquele ganho, aquela que for a mais real e empolgante "congele" e torne-a um quadro com uma bela moldura, e se for interessante para a pessoa coloque até um fundo musical!

5) Passamos para o outro quadro, a outra cena. Essa será a cena a ser "destruída". Façamos a mesma coisa que no tópico 4, deixamos as submodalidades da cena bem reais. Deixe o filme se desenrolar e congele um segundo antes do "start" do comportamento compulsivo eliciado no tópico 2. Aqui a pessoa tem que estar associada à cena, ou seja, ela ver as coisas acontecendo com os próprios olhos.

6) Peça para pessoa guardar esses dois quadros na mente, e faça o teste para saber se a pessoa consegue acessá-los rapidamente.

7) Em seguida peça à pessoa para colocar o quadro do comportamento compulsivo em primeiro plano, e de várias formas como citado no exercício, deteriorá-lo, desintegrá-lo, dando lugar ao quadro do ganho sem a compulsão. Uma forma clássica é colocar o quadro da compulsão em primeiro plano, grande, colorido e em um pequeno pedacinho desse quadro num ponto colocamos o quadro do ganho. E assim o quadro da compulsão vai diminuindo e perdendo cor, enquanto o quadro antes pequeno e sem cor vai ganhando tamanho e cor e tomando todo o lugar do quadro da compulsão. Como vimos no exercício, isso pode ser

[8] Submodalidade apêndice p. 133.

feito de várias formas. O importante é que seja divertido, fácil e muito rápido para pessoa. (isso pode ser feito de olhos abertos ou fechados. Eu aconselho fechados, porque dessa forma você como o programador pode identificar a transição de um quadro para outro com muito mais facilidade)

8) Faça a transição se tornar cada vez mais rápida até ser algo como um piscar de olhos. Ou seja, a pessoa fecha os olhos e já não consegue ver o quadro da compulsão e sim o quadro do comportamento desejado.

9) Faça uma ponte ao futuro. Peça para a pessoa imaginar quando e como seria estar em um contexto, onde teria que passar pelo comportamento da compulsão. Eu aconselho ainda "provocar", incitar a compulsão com as mesmas palavras de justificativa da própria pessoa usadas na conversa quando diz o "porquê" de não conseguir se livrar do comportamento. No caso do João ele disse que "tem que abrir, me envolve", "não existe outra possibilidade".

Caso encontre congruência nas palavras ditas com suas MCRIs o caso está encerrado. Caso haja incongruência entre o que a pessoa diz e o que o seu corpo demonstrar... Comece de uma outra forma. Sempre existe uma outra forma de realizar!

Cura rápida de fobia, reestruturação em seis passos, squash visual, linha do tempo e ancoragem

A cura rápida de fobia foi uma das primeiras modelagens que a dupla Richard Bandler e John Grinder criou.

É uma técnica fantástica e extremamente rápida para quem nunca teve contato ou nunca a viu. A sensação de ler o relato tanto da ação como da explicação parece algo mágico.

Se pensarmos na rapidez do resultado, realmente parece mágica!

Por outro lado, apesar de ser uma técnica muito fácil de ser aprendida requer um nível de rapport muito alto e uma sensibilidade do aplicador para sentir cada momento de ancoragem e "ver" e sentir pelas MCRIs em que momento a pessoa realmente se desfez da fobia.

A fobia se forma pela associação inconsciente de uma sensação desagradável a um objeto ou ação. Repercutindo uma resposta exagerada de comportamento. Essa associação se faz em algum tempo do passado, muitas vezes na primeira infância.

A reestruturação em seis passos também foi uma técnica criada logo no início dos estudos da PNL, aprimorada por pessoas que começaram seus estudos com Richard Bandler e que depois aprofundaram muito em ressignificação, crenças e com o tratamento mais a fundo das partes, como veremos em Transformação Essencial. Posso citar Leslie Cameron-Bandler, Robert Dilts e o Casal Andreas como grandes mestres neste assunto.

A reestruturação é muito usada quando o programador se

depara com uma queixa sobre um comportamento que está não sendo útil. E utilizando uma "parte criativa" da própria pessoa consegue-se, de maneira consciente e inconsciente, descobrir a intenção positiva dessa parte e fazer uma troca por pelo menos mais três novos comportamentos úteis àquela intenção da parte que gera o comportamento.

O squash visual é uma variação da reestruturação em seis passos onde, ao invés de acessar uma "parte criativa", acessamos duas partes completamente opostas. Podem ser desejos completamente antagônicos para um mesmo comportamento. "Eu quero parar de fumar, mas fumar me dá prazer". "Eu quero ter filhos, mas quero minha liberdade".

"Quero emagrecer, mas adoro comer".

Entretanto, a finalização é a mesma como veremos na explicação das técnicas.

Linha do tempo é muito usada em muitas terapias. É a famosa regressão ou regressão de memória.

Ancoragem é eliciar um estado interno relacionado a um tipo de comportamento e fixar esse estado de forma que poderemos ter acesso a ele de uma forma rápida.

Minha opção nesse momento foi utilizar um caso onde foi possível utilizar mais de uma técnica, considerando que este tipo de ocorrência é bastante comum. Inclusive, com o propósito de demonstrar que a utilização de várias técnicas é possível e produz resultados muito satisfatórios.

Cura rápida de fobia, reestruturação em seis passos, squash visual, linha do tempo e ancoragem

Caso Cida

Uma executiva tem fobia de elevadores e lugares fechados. Toda vez que ela precisa viajar de avião, ela só o faz dopando-se com calmantes e dormindo o tempo inteiro do vôo.

Como ela consegue "viajar" de avião dopando-se, ela me procurou mais pelo medo de andar em elevadores.

Agora imagine uma alta executiva tendo que admitir isso aos seus pares, ou ter que encarar uma escadaria de 20 ou 30 andares "escondida", para não passar por constrangimentos.

Sim, porque além do desgaste, ela achava que as pessoas poderiam encontrar nisso uma fraqueza de personalidade, uma pessoa sem controle de uma coisa tão corriqueira quanto pegar um simples e seguro elevador!

As pessoas até poderiam entender o caso como sendo uma "fobia" e normalmente as pessoas acham que "fobia" não tem cura, ou é coisa para meses de terapia... E seus concorrentes realmente poderiam usar isso, para desmoralizá-la perante uma promoção.

É o mundo dos negócios...

Ricardo – Olá Cida, sobre o que vamos falar hoje?

Cida – Oi Ricardo! Ai... eu até fico com vergonha disso, sabe? Muita gente acha que é exagero meu. As pessoas acham que faço isso de propósito ou que dou meu "showzinho" para aparecer! Mas não é isso não, eu realmente passo mal! Eu não suporto lugares fechados! Eu entro em pânico! Elevadores, salas, aviões... Você acha que é coisa da minha cabeça? Que eu crio

isso tudo?! Que o que eu sinto não é real?! (nesse momento ela sentada se projeta para frente com os punhos cerrados em cima do braço da poltrona e tem no rosto uma mistura de raiva e proteção, claro, isso foi uma leitura minha das suas MCRIs)

Cabe aqui um aparte: daqui por diante quando eu descrever alguma sensação que verifico na pessoa, pode não ser "verdadeira", pois como disse é uma leitura minha, pode significar qualquer outra sensação. Na PNL a opinião do programador pouco importa. Inclusive temos que nos abster de qualquer julgamento.

É claro que pela experiência podemos fazer essa "leitura de sentimentos" com maior cuidado. É recomendável certificar-se o que representa aquele choro ou aquele sorriso. A maneira mais fácil é perguntar!

Sim, pergunte o que a pessoa está sentindo e ela poderá dizer ou não!

Porque isso é apenas um complemento ao programador. Quem tem que saber o que isso significa ou representa é somente o cliente.

Vamos voltar ao relato do caso da Cida.

Cida – Você acha que é coisa da minha cabeça? Que eu crio isso tudo?! Que o que eu sinto não é real?...

Ricardo – As pessoas dizem isso, não é?

Cida – Sim, dizem!

Ricardo – Elas nem imaginam o quanto isso é real... o quanto você deseja não mais passar por isso e por isso que está aqui, não é mesmo?

Cida – Sim, eu quero muito!

Ricardo – Então me diga o que acontece? Como acontece? De que forma...?

Com qual situação você quer começar? O elevador? Ou o Avião?

Cida – Com o elevador! Até porque o avião eu dou um

jeitinho... (sorrindo)

Ricardo – Como assim? Como você consegue dar um jeitinho no avião?

Cida – Eu tomo muito calmante e capoto a viajem toda!

Ricardo – Sem calmantes, você entra?

Cida – De forma alguma! Se não tiver calmante, nada de viagem!

Ricardo – Então me conte dos elevadores...

Cida – Eu não consigo entrar em elevadores... só de imaginar as portas fechando já me dá calafrio!

Ricardo – Desde quando você não entra em elevadores?

Cida – Desde sempre!

Ricardo – Você já tentou entrar?

Cida – Sim, já!

Ricardo – Me diz como foi essa experiência...

Cida – Eu já tentei algumas vezes... Até já andei alguns andares... tipo no máximo três... Mas já subi 10 andares para nunca mais!

Ricardo – O que aconteceu?

Cida – Eu entrei em pânico... parece que falta o ar... que não consigo respirar... meu coração bate sem parar parece que quer sair do peito. Isso me sufoca mais ainda... eu transpiro sem parar... e vem uma sensação muito ruim!

Ricardo – Que sensação é essa? Sensação do que, ela tem um nome?

Cida – Uma sensação de angústia muito grande... Medo, pavor. Eu sinto que vou morrer se continuar ali! Eu sei que é loucura, mas eu passo muito mal, eu sinto que vou morrer!

Ricardo – E por que você tentou algumas vezes andar de elevador sabendo que iria morrer?

Cida – Bem, não é fácil você ser motivo de conversinhas... de chacota... ou até usarem isso para te derrubarem na empresa!

Eu sei que quando estou fora da sensação até para mim parece que é loucura mesmo. Sei que muitas pessoas sobem e descem de elevadores sem parar o dia todo, e que sempre vai ter ar para respirar. Mas não é isso que eu sinto quando estou lá dentro ou quando penso em estar lá dentro!

Ricardo – Quando começa a sensação?

Cida – Como eu disse, só de pensar já fico apavorada!

Ricardo – E o que você pensa?

Cida – Me vejo chegando perto do elevador e as pessoas esperando os andares aparecendo no indicador...

Ricardo – Você se vê lá na cena como se fosse um filme ou você está na cena?

Cida – Eu estou na cena, como se fosse normal mesmo. Eu já me imagino estando lá mesmo...

Ricardo – E quando começa a passar mal? Que momento você sabe que não tem mais retorno, que dali para frente você vai ter todas as sensações que me descreveu?

Cida – Bem, estou do lado de fora. Vejo as pessoas, os números dos andares e quando abre-se a porta do elevador e eu chego perto e olho lá dentro, no momento que me vejo passando pela porta já começo a passar mal, e quando as portas se fecham então... Aí segura! A sensação vem numa explosão. Eu saio de mim e tenho que fugir de qualquer forma! Qualquer forma! Já dei muito vexame por causa disso...

Ricardo – Ok, entendi. Em outros lugares você sente esse desconforto?

Cida – Em salas onde eu não consiga ver as janelas. Eu também não aguento ficar muito tempo, mas sei que existe uma porta e que eu posso sair. A sensação pior é realmente no elevador!

Ricardo – Era isso mesmo que eu ia perguntar, o lugar onde você sente mais essa sensação é no elevador, certo?

Cida – Sim, e no avião com certeza eu ira sentir também.

Mas como eu te disse eu dou um jeitinho... (sorrindo)

Ricardo – Ok! Vamos eleger o elevador para começar nossa brincadeira!

Cida – Brincadeira?

Ricardo – Sim, se você fosse muito sisuda não falaria nesse tom porque talvez você não aceitasse "brincar". Como percebo que você é muito bem humorada, posso dizer que eu vejo todas essas técnicas como um divertimento para o cérebro! O cérebro adora novos caminhos, ele não é uma máquina que não possa fazer outra coisa que não fora programado para executar! Ele adora novidades, novas formas, adora ajudar e sentir novas possibilidades que deem prazer!

Cida – Nossa! Sempre achei a mente uma coisa obscura de se entender. As pessoas que falam de inconsciente sempre dizem de uma forma tão de cima de um pedestal, com uma pitada de ocultismo onde só com muito estudo e dedicação se pode acessar... Sei lá, me entende?

Ricardo – Acho que sim... Mas vamos agora falar sobre elevadores e viagens seguras e prazerosas!

Cida você tem um lugar onde você se sente muito segura? Onde sente que tem o controle de tudo, mesmo sabendo que não. Que podem outras coisas acontecer que não dependem de sua ação?

Cida – Humm... sabe quando começou a falar eu pensei na minha casa. Mas quando disse um lugar onde eu me sentisse segura, mesmo sabendo que não estou... por depender da conduta de outras pessoas... eu lembrei do meu carro!

Eu adoro dirigir e me sinto muito segura! Mesmo sabendo que o trânsito não depende só de mim, que existem outros motoristas e que suas ações não dependem de mim... mas eu me sinto no controle!

Ricardo – Ótimo, que belo exemplo! Adorei!

Então Cida, gostaria que você pegasse uma posição confortável nessa poltrona e fechasse os olhos, ou não se preferir, e lembrasse de um dia que estava dirigindo e se sentindo muito confortável e segura...

Cida – Ok... (fechando os olhos respirando fundo e relaxando na cadeira, e com uma postura ereta)

Ricardo – Está sentindo a sensação que você foi procurar? Essa sensação de segurança... Assim que encontrá-la, perceba aonde você mais a sente... Se essa sensação vem de fora ou se está dentro de você... se estiver fora coloque-a para dentro de você... é simples... simplesmente peça com muita gentileza para essa sensação que é sua... que faz parte de você que se integre a você... Se ela já estiver dentro, em que parte ela está?

Cida – Ela está um pouco abaixo do meu peito... Eu a sentia um pouco fora e um pouco dentro... Mas foi interessante... eu pedi para que ela entrasse e quando as duas partes se juntaram a sensação ficou mais forte ainda!

Ricardo – Ótimo... é assim mesmo, você está indo muito bem!

Agora que você a sente... como se fosse uma onda que vai se espalhando pelo seu corpo... ou como se fosse uma bola de energia vá expandindo essa sensação dentro de você... cada vez mais... Respire essa força... e sinta que ela se expande pelo seu corpo...

Cida nesse momento vai ficando cada vez mais ereta e a cada respirada ela se cora e quase sorri... sorri apenas um pouquinho nas extremidades dos lábios...

Ricardo – Isso, mais! Cada vez mais! Sinta toda essa energia que você chama de segurança, se expandido... E quando ela já não couber mais em você, deixa-a expandir ainda mais! Permita que ela faça um círculo em toda sua volta como se fosse uma bola de energia se expandindo e você no meio completamente

banhada de segurança... Por dentro e por fora e quando chegar ao máximo feche as mãos!

Com minha experiência e espelhando minha voz com sua respiração percebi que ela já estava chegando ao ápice e eu mesmo dei esse comando de cerrar os punhos.

Isso... cerre os punhos... AGORA!

Cida enche seus pulmões nesse momento e começa a relaxar...

O que fizemos aqui é uma "âncora" ou em hipnose chama-se de signo sinal. Explicarei com mais detalhes quando for falar sinteticamente sobre essa técnica.

Ricardo – Ok... Abra os olhos assim que sentir confortável... de uma maneira tranquila e revigorada...

Cida abre os olhos e sorri...

Cida – Nossa que delícia de sensação...

Ricardo – Ela é sua e sempre esteve com você!

Cida, qual é marca do seu carro...? (quebrando o estado[9])

Cida – É um Corolla.

Ricardo – Um ótimo carro, também gosto muito de carros desse tipo...

Agora Cida, preciso saber de uma coisa, poderia ter perguntado isso antes... mas achei que gostaria de ter essa sensação de segurança antes disso... (riso)

Gostaria que você fechasse os olhos e perguntasse para dentro de si, se existe alguma parte de você que sairia perdendo... Se você não tivesse mais o medo de entrar no elevador, ou no avião,

[9] Quebrar o estado – Chamamos em PNL quebrar o estado, quando tiramos a pessoa de um estado físico e mental para se situar numa zona neutra de sensações para poder prosseguir com a sessão de um ponto neutro. Fazendo uma pergunta inesperada é uma maneira bem comum de desligar o cérebro do estado emotivo anterior.

ou em algum lugar fechado sem janelas...

Cida – Nossa! Ricardo que pergunta estranha? Com poderia eu perder alguma coisa, vencendo essa barreira que tanto eu quero?!

Ricardo – Parece estranho, não é? Mas você já ouviu alguém dizer: "fiz isso para seu bem?" Mesmo quando a ação gerava um desconforto muito grande?

Cida – Já! Lembro quando meu pai me colocou num colégio interno e eu odiei aquilo! Eu não entendi porque ele estava fazendo aquilo! É foi exatamente o que ele me disse "estou fazendo isso para o seu bem, filha". Realmente, depois de anos percebi que aquele colégio foi o responsável pela minha admissão na faculdade. Eu queria fazer uma faculdade federal de renome, onde os primeiros alunos eram escolhidos pelas multinacionais antes mesmo de se formarem...

Ricardo – Você mesmo me deu um belo exemplo! (rindo) Poderei usá-lo para outras pessoas?

Cida – Sim, claro que pode! Mas ainda não entendi o que isso tem relacionado com meu medo de elevadores...

Ricardo – Muitas vezes esse medo de elevadores, ou pensando amplamente como você mesma disse – medo de lugares fechados, onde você não tem o controle da situação – podem ter sido criados por uma parte sua que teria para você uma intenção positiva, e com o tempo trouxe de tabela uma sequela "boa" para alguma outra parte. Ou seja, esse comportamento pode estar ajudando alguma outra parte.

Mas não vamos supor nada, não quero sugestioná-la sobre esse assunto, espero que você pergunte para dentro de você e vamos esperar as respostas, se houverem...

Cida feche os olhos e pergunte para dentro de você se existe alguma parte que se beneficia com esse seu bloqueio de entrar em lugares fechados... lugares que você me descreveu...

Diga que você respeita essa parte sua e que gostaria muito de saber quais são suas intenções...

Cida fecha os olhos respira profundamente e relaxa, soltando todo seu corpo.

Cida – Hum... Já perguntei e nada... Não ouço nada... Não vejo nada...

Ricardo – Certo, então façamos assim... quando não falamos com alguém por muito tempo... ou então, quando nunca falamos com uma certa pessoa, às vezes um vizinho próximo que nem sabemos o nome... se de uma hora para outra começamos a puxar conversa... essa pessoa pode ficar ressabida... querendo saber o que você quer...

Cida – Nossa, e você acha que tenho várias pessoinhas dentro de mim? Isso não é paranóico? Não é o caso de ter muitas personalidades?

Ricardo – Não, Cida. Desculpe acho que não fui claro o bastante nas minhas comparações... Você é única, não existem várias "Cidas" dentro de você... (sorrindo) Mas existem várias vontades... Vários desejos ao mesmo tempo, não existem?

Você já teve vontade de repetir o prato várias vezes numa churrascaria? E ao mesmo tempo em que parecia que tinha algo puxando você para aceitar todas as delícias oferecidas, você também percebia negociar com outra "parte" que dizia: Cida você está querendo emagrecer... não deveria repetir tantas vezes...!

E aí vem outro pensamento que parece ser outra "parte" e diz: Que nada Cida, come agora! Isso te dá prazer, e é prazer que você quer!

Cida – Hã?... (rindo muito) Nossa, Ricardo! Você já leu minha mente antes? Sim, sim, já tive esse diálogo comigo mesma!

Ricardo – Exato! Um diálogo! E chamamos esse diálogo de "diálogo interno" e para ficar mais fácil "conversarmos" com esses desejos diferentes, chamando-os de "partes". Partes que

desejam algo, ou que nos fazem ter algum comportamento... E muitas vezes, essas partes são conflitantes... Ou não! E essas partes já estão tão bem treinadas que já nem nos damos conta de que estão atuando... Elas ficam ali no nosso inconsciente e poucas vezes vêm à tona de uma maneira perceptível...

Por isso é interessante perguntar se todas elas estarão ajudando no novo comportamento!

Você pode perguntar para essa parte com muita delicadeza, se ela primeiro, quer se comunicar. Ou se desejar, eu mesmo posso fazer isso por você... Quer tentar assim...?

Cida – Vamos sim, parece ser interessante...

Ricardo – Então Cida feche os olhos... e tome uma respiração profunda e relaxe... Agora ponha suas mãos com as palmas para cima em cima das suas pernas isso... deixe soltas... relaxadas...

O que vamos fazer agora... cabe a você relaxar... me ouvir... sem se preocupar... como se fosse apenas ouvir uma história...

Como eu disse anteriormente, gostaria de falar diretamente com todas as partes que estão envolvidas com o comportamento de não entrar em elevadores ou em lugares fechados... Essas partes podem ser as partes que são ativas nesse comportamento, que realizam esse comportamento, ou então qualquer outra parte que esteja se beneficiando ou tendo influências sobre esse comportamento...

Com toda delicadeza e respeito gostaria de saber se existe alguma parte sua que esteja envolvida neste processo e que seria contra a mudança do comportamento para não mais ter esse bloqueio... o mal-estar de entrar em elevadores ou lugares fechados...!

E para isso, essa parte, ou partes, se houverem, podem simplesmente se fazerem perceber para Cida de uma forma consciente e de fácil entendimento ou ainda movimentar algum dedo da mão esquerda para "sim". A mesma coisa para não, na mão direita... Lembrando, que isso poderá ser feito de uma forma involuntária a nível consciente... deixando que o inconsciente haja de uma

forma honesta e clara... (Ricardo fala diretamente com as partes)

Nesse momento um dedo da mão esquerda se movimenta fechando e tocando a palma da mão da Cida...

Logo em seguida, outro dedo também se fecha!

Agradeço e continuo...

Isso, muito obrigado por essa cooperação. Isto vai ser muito importante para a Cida e peço se for possível, deixar claro quais suas intenções em querer que ela continue com o comportamento indesejado!

Gostaria que isso fosse perceptível de uma forma consciente para que a Cida possa verbalizar com clareza...

Alguns segundo se passam e Cida diz:

Estão surgindo duas palavras na minha cabeça uma diz: "Segurança". E a outra diz: "Poupar"...

Ricardo – Agradeça antes, e diga o que as palavras significam... Agradeça por elas estarem se comunicando. Diga que elas são muito importantes para você que segurança e poupar são intenções muito boas...

Cida – (depois de alguns segundos) Não me vem mais nada...

Ricardo – Ok. Eu mesmo vou perguntar e você também faz o mesmo: O que a Cida ganharia mantendo o comportamento de entrar em lugares fechados?

Cida – Além de segurança... O que está aparecendo... que está intermitente nessa mensagem... A parte diz que eu não precisaria fazer coisas chatas...

Ricardo – O que seriam essas coisas chatas?

Cida – Hum... Eu não precisaria pegar encomendas na portaria... Não precisaria... Outras pessoas fariam isto por mim!

Nossa que vergonha! (colocando as duas mãos no rosto)

Eu estava usando essas fobias para deixar de fazer coisas que necessitasse usar o elevador... E como as pessoas sabem da

minha fobia outras pessoas eram delegadas para isso! Tanto em casa como no trabalho!

Ricardo – Isso é muito comum Cida, muitas vezes outras partes percebem no comportamento indesejado algo de positivo e reforçam mais ainda esse comportamento a um nível inconsciente...

Às vezes, as intenções são conflitantes. Mesmo você e outras partes inconscientes querem enfrentar esse medo por causa da carreira, por não se sentirem bem com essa "fraqueza". Por sua vez, outras partes reforçam a volta para o comportamento por uma outra intenção positiva. Mesmo que moralmente seja algo que não aceitamos...

O inconsciente é literal e assim os fins justificam os meios!

Por outro lado o inconsciente sempre, sempre quer seu bem... Então, se mostrarmos a ele que existem outras possibilidades, outros caminhos que vão fazer você "chegar lá", ele topa a mudança!

Vamos antes conversar com essa parte que quer te poupar e não quer que você tenha o novo comportamento.

Você deve ter percebido que não me "importei" agora com a outra parte que quer segurança... porque na realidade todo comportamento fóbico quer sua segurança! Desta forma é normal que a intenção positiva seja proteção, segurança, pois ele percebe aquele comportamento como sendo inseguro ou arriscado!

Cida tome uma posição confortável e coloque as suas mãos como disse anteriormente, com as palmas das mãos viradas para cima, repousadas em suas coxas...

Isso, assim mesmo...

Agora, peça com toda gentileza, presteza de quem quer realmente cooperação, que a parte que quer que você seja poupada se manifeste de alguma forma e que seja perceptível para você... Perceba se é um som... Ou em algum lugar do corpo de onde vem essa sensação...

Cida – ... parece que ela fica próxima a minha testa... Não sei... ao certo...

Ricardo – Tudo bem... Agradeça a essa parte... que você a respeita muito... que hoje você a reconheceu como sendo uma parte importante que quer poupar você... quer poupá-la de esforços... e que você gostaria que ela fosse para uma das mãos e com um movimento involuntário nos fizesse perceber que mão ela escolheu...

Um dedo da mão esquerda mexe duas vezes...

Ricardo – Isso, assim mesmo, obrigado por querer cooperar... Não poderia ser diferente, pois você é uma parte muito importante para Cida. (Ricardo fala diretamente à parte)

Agora Cida, peça para aquela parte que quer essa mudança, que quer que você enfrente o elevador... a que quer uma nova opção para sua vida... que se manifeste e vá para mão direita... pois ela, é uma parte muito importante, uma parte que quer que você tenha opções...

Um dedo da mão direita faz um movimento bem mais incisivo e forte que o da mão esquerda...

Isso... assim mesmo. Obrigado por estas duas partes quererem cooperar com tanta presteza com a Cida. (novamente Ricardo fala diretamente às partes)

Ricardo percebe que as partes estão respondendo muito bem e continua falando diretamente com elas...

Ricardo – Ok. Agora gostaria de uma forma consciente para Cida ou inconsciente tanto faz a escolha... Gostaria que a parte que quer que Cida enfrente esse medo e tenha novas opções nos diga qual é a intenção positiva dela para querer isso?

Cida – (Cida vira um pouco a cabeça para à direita e franze a testa) Diz de uma forma suave... – Bem-estar...

Ricardo – Que bom... Bem-estar é uma ótima intenção positiva!

Agora pergunto a parte que gostaria de continuar com o comportamento e diz que a intenção é poupar... Além disso, o que é mais importante?

Cida – (vira-se um pouco a cabeça para à esquerda e novamente franze a testa) Diz... – Descansar...

Ricardo – Ótimo! Descansar é uma ótima intenção... e, além disso, o que ela quer com isso?

Cida – (se repete as mesmas feições) Hum... – Bem-estar...

Ricardo – Que bom... Ela também quer BEM-ESTAR... Essa é uma intenção muito boa... Entretanto se essa parte continuar com a objeção, a Cida não vai ter o bem-estar que ela tanto almeja. Poder enfrentar esse medo e conseguir seus objetivos profissionais e pessoais, certamente lhe fará o bem-estar almejado.

Pergunte: unindo-se com a outra parte ela poderia ajudar você a enfrentar o medo de elevadores? Porque reconhecidamente ela é uma parte forte, importante, e que quer seu bem-estar também. Junto da outra parte que também quer o bem-estar formarão uma união muito bem-vinda e agradavelmente, útil para o bem-estar de Cida!

Cida – Elas aceitam! (sorrindo, ainda com os olhos fechados)

Ricardo – Que bom! Então peça para elas se reconhecerem agora como amigas nessa nova jornada... Peça para elas se juntarem agora!... E diga que juntas... elas terão um papel muito importante para nossas próximas etapas...

Nesse momento as mãos de Cida se viram, uma palma de frente para a outra e começam a se aproximar uma da outra vagarosamente...

No momento que elas se tocam, Cida respira profundamente e uma lágrima corre por sua face...

Ricardo – (Cida com as mãos juntas e entrelaçadas) Agora que elas estão unidas, convide-as para virem para dentro de você, onde sempre estiveram e que tomem essa nova responsabilidade

de escolherem novas opções... Enfrentarem o medo... E atingirem o bem-estar!

Nesse momento as duas mãos de Cida entrelaçadas se aproximam e tocam forte o peito dela, como quisessem fundir-se a ele...

Cida respira fundo e permanece nessa posição por alguns segundos.

Em seguida abre os olhos sorrindo com uma feição totalmente limpa, clara...

Ricardo – Como você se sente?

Cida – Parece que fiquei com mais vontade ainda de querer enfrentar o elevador. (rindo) Parece que se confirmou o que eu já queria!

Ricardo – Sim, foi isso que aconteceu. Agora você tem duas partes juntas para te ajudar nessa empreitada!

Agora que não temos mais oposição entre nenhuma parte para escolherem novas opções ao comportamento fóbico (excluindo a parte que quer atenção que já falamos logo acima, por ser natural), vamos continuar com a "brincadeira". (sorrindo)

Ricardo – Então, Cida você se lembra de como fizemos para fixar um momento de segurança?

Cida – Lembro!

Ricardo – Então faça! Sinta aquele momento de segurança... AGORA!

Cida serra os punhos e dá um grande suspiro, como era esperado pela condição da âncora que eu havia instalado.

Ricardo – Ótimo assim mesmo...

Agora me diga: você me disse que o momento que mais te dá pavor é quando está preste a entrar no elevador, correto? Quando vê ou imagina as portas se fechando...

Gostaria que você fosse para um momento onde sentiu mais pavor. Pode ter sido a primeira vez... ou a que foi a mais forte... Se conseguir lembrar buscando na memória, seria ótimo...

Pode fazer isso para mim? Busque na memória como fez para buscar um momento de segurança... E quando chegar ao ápice da cena como fizemos com a cena de segurança eu irei tocar seu joelho bem aqui. (apontando para a ponta do seu joelho)

Tudo bem? Posso fazê-lo?

Cida – Pode... (Cida fecha os olhos e relaxa na cadeira...)

Sua respiração vai se alterando e visivelmente vai ficando alterada...

Nesse momento toco seu joelho, ancorando a sensação.

Cida – Nossa esse dia foi terrível, pois tinha muita gente comigo e eu não queria que eles soubessem desse meu pavor... Foi nessa mesma empresa que eu trabalho hoje... há alguns anos...

Ricardo – Entendo, gostaria que relaxasse agora e fechasse os olhos e buscasse uma posição bem confortável...

Nesse momento faço um transe leve em Cida, e começo a fazer uma pequena regressão na sua linha do tempo...

Disparando algumas vezes a âncora para ela perceber se naquele tempo já existia a sensação procurada na memória regressiva...

Ricardo – Cida vou contar sua idade para trás e vamos ver quando essa sensação começou...

Cida hoje você tem 40 anos e essa sensação já existia correto?

Isso... Assim... Vou contando para trás e peço que de uma forma consciente ou inconsciente essa sensação apareça para você, caso ela já existisse nas idades ditas...

Cida você agora tem 39 anos e essa sensação já existia? (Cida afirma com a cabeça)... Isso... Agora 38... 37...

E as respostas se confirmam a cada ano que eu vou dizendo...

Em alguns momentos os anos passaram tranquilos. Às vezes quase imperceptíveis à sensação de desconforto... Já estamos em 10 anos e essa sensação ainda permanece...

Ricardo – Cida você tem nove anos e a sensação já existia? Oito anos... Sete anos... Seis anos... Cinco anos...

Cida cai num choro de repente totalmente descontrolado! E começa a dizer:

– Não mamãe Não!... E chora novamente com as mãos no rosto... Por favor, mamãe, por favor, diz Cida... Eu não faço mais... Por favor, mamãe, por favor!

Ricardo – Onde você está Cida?

Cida – Em casa...

Ricardo – Quem está com você?

Cida – Minha mamãe! (e volta a chorar muito)

Ricardo – O que está acontecendo?

Cida – Ela está me batendo muito!... Mas era brincadeira!

Ricardo – O que aconteceu?

Cida – Não foi culpa minha... foi o Betinho que estava com a chave e disse que seria divertido brincar de esconde com a mamãe! A gente tava escondido na dispensa, e minha mãe estava me procurando... Achei que estava brincando de esconde-esconde... Eu ouvia a minha mamãe me procurando, mas eu achava que estava divertido ela me procurar... ela entrava em casa, saia para rua... Depois voltou com minha avó... Ela me chamava, gritava, mas eu achava engraçado minha mãe não me encontrar... Aí ela ouviu a gente, e bateu na portinha, o Betinho abriu e ela me puxou lá de dentro me batendo e dizendo para eu nunca mais fazer aquilo... que eu não podia ficar daquele jeito porque ela quase morreu do coração. Ela chorava e me batia... me abraçava, chorava e me batia! Eu dizia que a culpa não era minha! Mas ela disse para eu nunca mais fazer aquilo.

Ricardo – Ok, Cida. (disparando a âncora de segurança) Venha para fora dessa cena e vamos vê-la de outro ângulo. (faço um gesto e ajudo ela se levantar da poltrona)

Cida, olhe para a cadeira como se tivesse vendo um filme e

veja a Cida de cinco anos lá... volte o filme até um pouco antes da mamãe da Cidinha descobri-la escondida na dispensa... E perceba o que poderia ser diferente para que fosse melhor do que aconteceu... De que forma poderia ter acontecido o que você me contou, e o que você acharia bom... Descreva-me esse filme, e me diz o que você pode mudar... O que seria bom para Cidinha?

Cida – Bem, eu acho que ela não deveria apanhar tanto nem levar o susto que ela levou...

Ricardo – Então, faça isso. É seu filme e você pode dirigi-lo... Como seria bem mais interessante...?

Cida – Bom, ela, a Cidinha teria que levar uma bronca, mas não desta forma... Queria que minha mãe entendesse que era uma brincadeira...

Ricardo – O que a mãe da Cidinha precisa ter naquele momento?

Cida – Calma...

Ricardo – Então, dê calma para ela, como se fosse uma luz, uma energia... jogue calma nessa cena...

Como ficaria essa cena com mais calma, com a mamãe da Cidinha cheia de calma...

Cida – Ela nos descobre, toma um susto e diz que ficou muito preocupada... A Cidinha diz que era uma brincadeira... A mamãe diz que isso a deixou assustada, e com medo de que eu tivesse sumido... E diz para eu não fazer mais... E pergunta se eu quero deixar a mãe com medo... A Cidinha diz que não quer, e abraça a mamãe...

Ricardo – Como está a mamãe?

Cida – Calma...

Ricardo – E a Cidinha?

Cida – Ela sabe que fez coisa errada e que não quer mais deixar a mamãe preocupada...

Ricardo – Que bom! E o que acontece agora?

Cida – Está tudo bem!

Ricardo – Ótimo, então volte para lá (apontando para cadeira) e assim que você sentar na cadeira você estará com cinco anos, e com seus próprios olhos vai reviver esta cena da maneira que descreveu...

Cida senta na cadeira fecha os olhos e muda completamente de postura e fisionomia e logo após começa a sorrir...

Ricardo – Tudo bem?

Cida – Agora está! (Cida abre os olhos e toma um olhar sereno... olhando o vazio...) Nossa, eu nem lembrava mais dessa história... Gente, eu lembrei de muitos detalhes que eu nem lembrava mais... Essa dispensa ficava embaixo da escada na cozinha... Nesse dia, a mãe tinha ficado muito brava, eu tinha apanhado muito e ela ficou muito assustada... Na época não tinha entendido o porquê de tamanha bronca e surra. Ela contou depois que achava que eu tinha sumido... Que alguém tivesse me pego na rua... Coitada!... Agora percebendo dessa forma, eu entendo... E sentindo uma outra possibilidade tudo ficou mais sereno... Que coisa, não?

Ricardo – Talvez você não tivesse então medo de lugares fechados, mas sim não queria que sua mãe ficasse tão brava com você. Seu inconsciente estava protegendo você de tamanha surra e bronca. Lembrando você que não deveria entrar mais em lugares assim...

Cida – Nossa, sabe que a sensação era muito parecida todas às vezes, o mesmo tremor, o calafrio...

Ricardo – Sim, acredito! Mas a brincadeira fica mais divertida agora!

Cida – Ainda não acabou? (sorrindo)

Ricardo – Não! Agora que vem a parte mais divertida! O seu cérebro ficou anos tomando a mesma atitude para gerar esse comportamento. Assim acredito que poderíamos dar novas

possibilidades a ele antes de encontrar um lugar fechado, mesmo você sabendo que não é um lugar perigoso ou apavorante!

Cida você gosta de ir ao cinema?[10]

Cida – Sim, gosto!

Ricardo – Então hoje você vai poder ser a atriz, a plateia e o projetista do cinema! O que acha?

Cida – Eu já estou achando tudo isso o máximo! Quero continuar com isso!

Ricardo – Cida, agora quero que você se lembre de um dia onde teve muito medo de entrar em um elevador. Dessa vez, você vai ver essa cena sentadinha na plateia de um cinema, vendo a Cida atriz lá na tela, atuando nesse filme. Assim que conseguir imaginar isso, você pula para posição do projetista... lá em cima, no lugar da pessoa que está passando o filme.

E com algumas pequenas mudanças, a cena vai estar em preto e branco e você vai começar... lá... um momento antes de começar a sentir o pavor. Um momento onde se sentia segura ainda e vai desenrolar esse filme até um momento onde estaria segura novamente. Passando pelo momento onde antes, numa situação normal sentiria o pavor...

Você antes de entrar no elevador, e depois vai fazer toda viagem e sair segura, lá no andar desejado.

Entendeu?

Recapitulando:

Você sentada na plateia, se vendo na tela, atuando na cena.

Viu? Pula para posição do projetista, assim você enxerga você sentada na plateia vendo você atriz, atuando no filme.

A cena deverá estar em preto e branco.

Comece pelo ponto onde está segura e vá até o ponto onde novamente estará segura. Nesse meio passando pelo momento fóbico.

[10] Aqui Ricardo começa a outra técnica. A cura rápida de fobia.

Numa velocidade mais rápida que o normal.

Quando você sentir tudo muito fácil, você aumentará a velocidade até que tudo fique muito rápido e divertido!

Cida – Ok, vamos lá!

(Cida faz todo o procedimento)

Cida – Interessante, cada vez que eu faço a cena, fica mais fácil e tranquilo...

Ricardo – Ótimo! Agora quero que você olhe para a atriz lá na tela... você ainda é o projetista... você se vê lá e tudo começa a ficar colorido, com todas as cores, todas as texturas, deixando a cena muito real e colorida! Se quiser adicione sons...

Nesse momento, quero que você vá ao encontro da Cida atriz e a abrace de tal forma que vocês se fundam em uma única pessoa. Peça a ela para entrar em você com todos os recursos que ela aprendeu, conscientes ou inconscientes dessa cena, que ela fez várias vezes (Cida já começa a fazer o que eu pedi nesse momento). Isso Cida... Assim mesmo! (Cida abraça a si mesma e fecha os olhos) Isso... aprenda todo esse novo comportamento que a atriz Cida aprendeu e que agora está com você. Pois você sempre foi estas três pessoas ao mesmo tempo!

Entre no filme colorido como deixou, e de uma maneira super-rápida como se tivesse rebobinando o filme. Agora colorido, refaça a cena... você agora dentro do filme... Refaça essa cena para trás como um filme sendo rebobinado. Você está no final e vai até o começo! Assim que chegar abra os olhos!

Cida fecha os olhos e refaz rapidamente o que foi pedido e abre os olhos!

Cida – Que sensação agradável...

Ricardo – Está gostoso?

Cida – Sim...

Ricardo – Mas e o medo, o pavor? Isto deve atrapalhar um pouco, não é? Você esteve dentro de um elevador...

Cida – Não! Está tudo bem! Eu sei que eu posso... Eu posso!

Ricardo – Então Cida imagine um momento futuro, não muito distante onde você terá contato com um elevador e que tenha que entrar nele...

Faça a cena desde o começo integrada na cena colorida. Tudo bem real e descreva para mim; tudo na velocidade normal...

Cida fecha os olhos.

Cida – Bem, estou chegando ao prédio da filial onde eu *subia* de escadas.

Estou no saguão chamo o elevador... Ele se abre... Eu entro... Aperto o 12º andar e as portas se fecham. Eu vejo os números subindo e fico contente em contar os números. Chega o 12º andar, as portas se abrem e eu desço e cumprimento a secretária... Ela se espanta e me diz bom dia!

Que delícia de cena!

Ricardo – Que maravilha! E você ainda recebe um bom dia que parece fechar sua conquista, suas novas possibilidades!

Cida – Isso, eu fico feliz e segura com tudo isso!

Ricardo – Eu também fico feliz! Pode acreditar!

Cida – Ricardo, obrigada!

Explicação das técnicas

Ancoragem

A ancoragem de um estado interno pode ser tanto usada para ter um acesso rápido a um tipo de sensação, ou seja, um estado alterado que acaba interferindo em um comportamento. Ou para garantir uma "zona de segurança".

Exemplo: a pessoa que tem medo de falar em público, pode ancorar anteriormente uma sensação, um estado interno de muita segurança, confiança, autoestima e dispará-la numa situação que precise falar em público.

Ao dispará-la, todo estado fisiológico da pessoa muda para um estado de segurança, autoestima etc...

Pode também ser usada como uma "zona de segurança" para o programador, caso a pessoa entre em um estado interno que não seja agradável ser lembrado ou muito traumático, o programador pode disparar a âncora e remover esse estado não agradável em segundos. E assim poder continuar a técnica / terapia com toda segurança.

Passo a passo

1) Pergunte e elicie o estado que se quer encontrar, por exemplo 'tranquilidade plena".

2) Sugira a pessoa para fechar os olhos, (se ela preferir) e reviver um momento onde já teve esse recurso. Caso ela diga que nunca se sentiu assim, pergunte como seria se sentir assim. Ou se ela conhece alguém que tem essa "tranquilidade plena".

3) Faça a pessoa ter contato com todo o sistema

representacional[11] e todas submodalidades[12] da cena vivida. (sendo lembrada ou criada) Ou seja, peça para pessoa perceber e tomar a postura de uma pessoa que esteja sentindo o recurso desejado. Perceber as cores, a textura do lugar, a temperatura, as sensações internas e externas, o tempo, a visão, se a mesma é angular ou focada. Os sons que esse recurso produz, se ouve alguma coisa tanto externa, como interna e etc, ou seja, deixando TODOS os detalhes o mais real possível!

4) Potencialize essas sensações, esse recurso até que expanda o máximo possível. Faça isso ajudando a pessoa a eliciar os detalhes além de perguntas, seu tom de voz, a sua congruência e interesse em cada detalhe.

5) Ancore! Você pode ancorar, ou seja, "marcar", como uma "etiqueta" esse momento em qualquer um dos sistemas representacionais (visual, auditivo, cinestésico). Prefira utilizar todos quantos forem possíveis. Use sua voz, um toque numa pequena parte do corpo da pessoa. Avise antes que vai tocá-la, por exemplo, uma pinta na mão ou a junta de uma articulação.

Importante: Toque exatamente no mesmo lugar e com a mesma pressão. Deixe a pessoa sentir esse estado ancorado, no máximo alguns poucos segundos. (a própria pessoa pode se ancorar se tocando quando sentir o máximo da sensação)

6) Quebre esse estado que você acabou de produzir perguntando algo, fazendo a pessoa se movimentar. Por exemplo: pergunte sobre algo que não esteja relacionado ao assunto. Pergunte se a cadeira está mais macia ou menos macia que a poltrona de sua casa.

7) Teste a âncora disparando-a com os sistemas representacionais utilizados (visual, auditivo, cinestésico).

---

[11] Sistemas representacionais: veja apêndice p. 131.

[12] Submodalidades veja apêndice na p. 133.

Reestruturação em seis passos e Squash visual

Esses dois processos são muito parecidos: os dois tratam de comportamentos não desejados e novas possibilidades.

E tratam de "negociar", com essa ou essas partes, com a finalidade de gerar um novo comportamento possibilitador e mais congruente com as necessidades da pessoa e normalmente mais prazeroso!

Reestruturação em seis passos

Passo a passo

1) Elicie o comportamento a ser mudado. Note que a pessoa já sabe o que quer mudar, mas não consegue fazer isso de uma forma consciente. Isso acontece porque existe uma intenção positiva desconhecida conscientemente. A essa intenção, ligamos uma parte responsável por esse comportamento.

2) Faça contato com essa parte, interiorizando a pessoa. Peça para ela perguntar para dentro de si se essa parte quer se comunicar, esclarecendo que existem outras formas mais adequadas para o seu bem-estar. Normalmente, vem à tona uma frase ou uma imagem ou até mesmo um movimento involuntário. Pode-se pedir que a parte assuma uma das mãos, por exemplo.

3) Reconheça (perguntando) qual é a intenção positiva. Se até aqui a parte já não esclareceu.

4) Peça para uma outra parte da pessoa, que chamaremos de parte "criativa", que ofereça mais opções e possibilidades para essa parte trabalhada conseguir manter sua intenção "positiva".

Peça então a essa parte criativa para tomar a outra mão sempre de uma maneira harmônica, gentil e respeitosa. Então peça que ela crie pelo menos três outros novos comportamentos. Aqui a pessoa pode também perceber consciente ou inconscientemente o processo. Exemplo: muitas vezes o programador vai falar direto com as partes, e com a resposta de movimentos involuntários das mãos ele percebe se tudo está andando conforme o processo exige.

5) De uma forma respeitosa, gentil e agradecendo sempre, ofereça os novos comportamentos a outra parte. Obtendo a resposta de que estes comportamentos oferecidos são bons, una-os formando uma nova parte mais forte ainda e cheia de possibilidades!

6) Verificar se esse novo comportamento está funcionando e se num futuro próximo ele se adequará de uma forma plena sem objeções.

Caso haja objeções, começar todo o processo de negociação com essa nova parte.

Pode acontecer também de muitas partes se oporem. Então faça uma convenção de partes e que essas "todas" se unam para eliciar qual é a intenção positiva mais importante para todas elas e assim negociar com todas de uma só vez.

Se isso acontecer, repetir todo processo do começo ao fim.

Squash Visual

Passo a passo

1) Identificar as partes conflitantes, como citado no exercício, exemplo: querer parar de fumar, mas ao mesmo tempo ter vontade de fumar por prazer.

2) Usando as mesmas técnicas da reestruturação eliciar

essas partes e pedir para que as mesmas se encaminhem para uma das mãos.

3) Eliciar as intenções das duas partes sempre, buscando intenções mais altas no critério de satisfação. Fazendo a pergunta: "E, além disso, o que é mais importante?" Sentindo-se (o nome da intenção) o que é mais importante? Exemplo: a primeira intenção seria "segurança" – E além da segurança, se você tivesse toda segurança que precisa o que é mais importante? "Bem-estar"... e assim por diante.

4) Normalmente, vão se encontrar critérios ou intenções coincidentes para o mesmo comportamento mesmo que a princípio parecesse tão antagônico.

5) Integrar as partes formando uma nova parte, assim que elas perceberem que ambas querem a mesma intenção. E justificar qual dos comportamentos a pessoa prefere utilizar para que ambas as partes alcancem a intenção positiva.

6) Associar a nova parte dentro de si.

7) Verificar se está tudo bem fazendo uma ponte ao futuro, ou seja, imaginar uma situação onde a pessoa estará se comportando do modo desejado, verificando se está sentindo-se bem e natural. Sem qualquer tipo de oposição de alguma outra parte ou desconforto.

8) Se houver desconforto recomece o processo com essa parte.

Linha do tempo

A linha do tempo é utilizada por vários tipos de terapia e vertentes tanto religiosas ou não. É também conhecida como regressão ou regressão de memória. Nada mais é do que voltar no tempo para encontrar o fato gerador do comportamento ou evento fóbico.

Existe muito folclore sobre regressão tipo:

– E se eu não voltar?

Ricardo – Voltar de onde?

– E se eu ficar em coma?

Ricardo – Você quer sofrer um derrame cerebral?

– E se eu falar o que não quiser contar a ninguém?

Ricardo – Você só vai falar se quiser, e o que quiser. Estará sabendo de tudo o que acontece!

– E se eu ficar preso numa época passada?

Ricardo – Você estará aqui presente o tempo todo!

– E se eu vir ou sentir o que não quero ver?

Essa é a única dúvida que eu considero pertinente. Quando alguém se propõe a fazer uma pessoa realizar uma regressão de memória, deve estar preparado para saber lidar com situações inesperadas de pânico, estresse, medo, fobia, perdas, traumas, etc.

Regressão não é só encontrar coisas ruins. Já perdi a conta de tantas regressões que fiz onde o intuito era trazer memórias, vivências de coisas boas! E essa é a grande maioria!

Mas a pergunta continua "E se eu vir o que não quero ver?...".

O programador pode antes instalar uma âncora ou até um "filtro", ou seja, um comando a nível consciente ou inconsciente para que a pessoa bloqueie e retorne instantaneamente caso se depare com algo que não quer ter contato.

E o mais importante, se alguma informação que estava guardada vem à tona, pode ter certeza: seu inconsciente quer que você saiba ou encontre essa informação porque é importante para você!

Mas tendo um programador ao seu lado e estando preparado, tudo é sempre muito gratificante para a pessoa.

Note: essa última questão acredite não é regra, é exceção!

A grande maioria das regressões não se tem acesso a nada que não se quer ver ou sentir!

Então, como disse anteriormente, essa técnica é muito simples de ser aplicada. O mais importante é o preparo do programador.

Basicamente é a indução de transe, existem várias formas de aplicar um transe. Inclusive é possível aplicar um transe em uma pessoa deitada, sentada, em pé, andando, boiando, submersa e etc.

Passo a passo

1) Peça para que a pessoa tome uma posição confortável e uma respiração mais profunda e reconfortante.

2) Usando um tom de voz suave e calmo (compassado) vá dirigindo, comandando um relaxamento corporal. Ex: A minha voz o acompanhará por todo o seu relaxamento... Comece a perceber o topo da sua cabeça e vá relaxando... Apenas imagine-se relaxando... Isso... assim mesmo... Como uma onda anestésica... Isso... vá relaxando ainda mais... Mais e mais... Isso... agora vá aumentando a parte relaxada porque cada parte relaxada, relaxa a parte seguinte... relaxe agora sua testa... Isso... Assim... Você pode... Isso... você pode relaxar ainda mais...

3) Faça isso com todo o corpo, quanto mais demorado e repetitivo mais profundo vai se tornando o transe. Você pode também usar metáforas e histórias que remetam a algum lugar, que tragam, inspirem a calma e seja reconfortante... "Imagine" você num lugar bem calmo onde tudo remete a relaxar... Isso... esse é seu lugar especial onde você pode acessar o seu eu mais profundo... E o processo segue assim.

4) Após a pessoa estar completamente relaxada, induza a regressão de idade ou memória.

5) Existem várias formas de se fazer isso. Procurando por

um sentimento ou sensação conhecida. Ou procurar indo para trás, cronologicamente com a ajuda do programador. Esses são apenas dois exemplos, existem muitas formas, e você pode usar sua criatividade para fazer isso.

6) Pronto, assim você pode conduzir a pessoa para uma regressão.

Cura rápida de fobia

A cura rápida de fobia pode também ser usada para curar alergia.

A grande maioria das alergias tem causa psicossomática. E a estrutura é muito parecida

Ou seja, o que é fobia?

Por um estimulo externo, a pessoa passa a ter um comportamento exagerado ou inadequado a esse estímulo.

Por exemplo: Fobia de barata.

A pessoa vê a barata e toma um comportamento de pavor como se estivesse enfrentando um animal peçonhento ou um predador voraz!

A alergia tem a mesma estrutura

Por exemplo: alergia a pó.

A pessoa só de pensar que está num ambiente empoeirado já fica constipada, com os olhos lacrimejantes, como se estivesse em contato com algum veneno ou uma substância altamente irritante, que não é o caso.

Então a estrutura é igual à de fobia.

Estímulo externo → reação exagerada.

Como essa técnica usa mudanças de submodalidades, levamos a pessoa de uma forma lúdica a ter contato com o agente

fóbico e dessa forma o cérebro "aprende" que existem outras formas de comportamento.

Passo a passo

1) Elicie o comportamento fóbico. Explique que todo comportamento tem uma intenção positiva como já vimos antes. Faça o contato com a parte de uma maneira respeitosa, como já vimos antes.

2) Procure criar uma âncora de segurança antes de começar o procedimento, (a âncora pode ser de segurança, calma, paz, e etc. Pergunte à pessoa, o que ela mais precisaria naquele momento fóbico).

3) Vá para o momento fóbico mais antigo ou o mais forte. Usando a regressão ou a memória consciente da pessoa. Peça para a pessoa para ir exatamente um momento antes do comportamento fóbico desencadear. Se passar do ponto quebre o estado alterado e volte até ela conseguir.

4) Pergunte se existe alguma parte que se opõe a não ter mais esse comportamento fóbico. Se existir alguma parte querendo segurança é normal, se existir outra intenção faça como no caso da Cida. Não tendo, prossiga.

5) Peça que a pessoa imagine um cinema e se insira em **três posições uma por vez e nessa ordem:** posição do espectador, do projetista e por último do ator. Seja o mais lúdico possível, use sua criatividade sem perder o foco, e deixe esse momento divertido!

6) Comece a cena que gera a fobia na posição do espectador se vendo na tela (em preto e branco). A pessoa conseguiu se ver? Passe para a posição do projetista e continue a ver a cena da fobia em preto e branco, até que a cena vá para um ponto seguro. Percebeu que a pessoa conseguiu fazer essa parte tranquilamente

sem manifestar qualquer comportamento fóbico, peça a ela que entre no filme, tomando a posição do ator. Faça isso de uma maneira lúdica e prazerosa como descrito no caso.

7) Passe o filme colorido do fim para o início como se estivesse rebobinando o filme. Peça para isso ser feito o mais rápido possível, coisa de três segundos. Quando a pessoa conseguir fazer neste tempo, pronto está feito.

8) Faça uma ponte ao futuro: peça que a pessoa imagine um futuro próximo onde ela encontrará um momento fóbico. Se tudo correr bem, acabou aqui. Se notar alguma reação do comportamento fóbico, perceba a linguagem corporal para saber se realmente está congruente com o que a pessoa está dizendo. Se tudo estiver congruente, acabou aqui.

9) Caso haja algum desconforto, repita toda a operação!

Se for o caso de uma alergia, troque o momento fóbico pela ingestão ou contato pelo agente alérgico. Lembrando sempre de começar num momento seguro e terminar num momento seguro. Caso a pessoa nunca, conscientemente, tenha passado pelo momento de alergia sem nada ter acontecido, faça-a imaginar isso acontecendo. Ou seja, comendo peixe, por exemplo, e não tendo a reação alérgica.

É interessante também imaginar algo muito semelhante e que gera o comportamento fóbico ou alérgico. Por exemplo:

A pessoa tem medo de barata, mas não tem medo de gafanhoto.

Então, ela pode criar o mesmo comportamento para a barata quando for produzir o filme tal qual para com o gafanhoto.

A pessoa tem alergia a pó, mas não tem alergia a cheiro de feno ou capim.

Então ela cria a cena fóbica, mas com a reação que teria se fosse feno ou capim.

Transformação essencial

Uma das técnicas mais lindas e prazerosas que adoro aplicar!

Essa técnica trás à consciência da pessoa seu estado essencial, ela sente de uma forma densa e muito emocionante seus estados essenciais. Esse contato se dá à partir de uma queixa de comportamento ou sensação indesejada.

O mais interessante é que em todos os casos que já fiz e outros tantos que colegas realizaram, ou pesquisados em literatura, os estados essenciais são OS MESMOS!

Sim, são seis os estados essenciais mais comuns, em algumas pessoas encontramos alguns nomes diferentes, mas a sensação ou a "essência" e a mesma!

Os seis estados essenciais mais comuns são:

1) Ser.
2) Paz interior.
3) Amor.
4) Sensação de bem-estar.
5) Unicidade.
6) Ligação com Deus.

Eu fiquei assombrado quando comecei a aplicar essa técnica porque ela foi descrita tão certinha, tão minuciosamente clara e fácil que parecia que as pessoas tinham lido um manual de instruções. Pois elas tinham as mesmas reações e resultados!

Mas vamos à sessão, que vem em seguida.

Caso Mário

Mário, 45 anos, representante comercial, casado, três filhos,

trabalha de segunda a sábado, visitando clientes, para demonstrar novas coleções e reposição de pedidos. Também precisa prospectar novos clientes e por isso sua agenda é bem apertada. Precisa programar a semana com precisão para atender a todos os clientes e ainda sobrar tempo para captar outros tantos.

Mário é acometido por uma enxaqueca terrível. Nas palavras dele, uma dor insuportável que o faz ficar com fotofobia e chega a ficar sem se alimentar durante o dia todo por causa dos enjoos que a dor causa.

Por conta da enxaqueca pelo menos uma vez por mês ele deixa de trabalhar por até dois dias seguidos. Imagina o estrago que isso causa na agenda de Mário e mais ainda, quantos clientes ele deixa de atender? Mário já foi a vários médicos durante os últimos 20 anos a procura da cura.

Já fez dieta alimentar, já tomou todo tipo de remédio, já fez várias terapias alternativas, já se utilizou tudo quanto é remédio caseiro para tentar se livrar dessa enxaqueca e nada!

Como veremos o "remédio" estava dentro dele. A resposta sempre esteve com ele, guardada em seu inconsciente.

A seguir você vai ver a transcrição de sua sessão e depois a técnica passada passo a passo.

Ricardo – Olá Mário o que te traz aqui?

Mário – Tenho uma enxaqueca terrível, mas muito forte mesmo, viu?

Fico com dor em toda cabeça, nos olhos, não consigo ficar na luz, preciso ficar em quarto escuro e sinto muito enjoo. Vomito sem comer nada, de tanto que enjoo. Às vezes, minha esposa tem que me levar para o hospital para tomar soro e medicamentos na veia, porque só os remedinhos de farmácia não resolvem. O pior é que sei que tomando ou não ela vai durar até dois dias mais!

Ricardo – Faz muito tempo que você tem essa enxaqueca?

Mário – Ah... Ela me acompanha há muito tempo... Que eu me lembre, uns 20 anos!

Ricardo – Você está com 45 anos, certo? Então você tem essa enxaqueca desde os 25 anos?

Mário – Isso! Bem... Acho que até antes disso... Caramba 25 anos? Acho que tô ficando velho... É, acho que faz mais de 20 anos então! (rindo)

Ricardo – Você sabe quando ela vem? Conte-me como isso acontece?

Mário – Bem, nunca pensei nisso, mas acho que fico com o estômago embrulhado...

Ricardo – Então como nunca pensou desta forma, procure relaxar... Sente e escolha uma posição confortável e pense nisso. Relembre algumas vezes que você teve essa enxaqueca e perceba momentos antes... logo que achar um momento e reviver os sintomas você para, e abra os olhos. Depois vá para outro momento e procure provocar o início da dor... o que acontece para você ficar desta forma... quais são as semelhanças de sensações que te acometem pouco antes da enxaqueca vir?

Mário – (com os olhos fechados) Bem, eu percebo que a enxaqueca está chegando quando fico irritado com qualquer coisa... fico com estômago embrulhado, um gosto azedo na boca... e... Uuui!! (com cara de desconforto) Parecia até que ela estava vindo agora... Senti medo de doer!

Ricardo – Ok! Deixe eu te falar uma coisa, todo comportamento tem uma intenção positiva tanto um comportamento externo como interno. Pense em algum comportamento que pareça ruim!

Mário – Um assassinato! Num assassinato, não pode haver uma intenção positiva!

Ricardo – Isso... exatamente! Pode ser qualquer exemplo!

Bem vamos falar do assassinato. Deixando de lado o fator moral ou religioso vamos apenas pensar na ação. O assassino mata uma pessoa com a intenção de ganhar algo dela. Ou seu dinheiro, ou os bens que a pessoa carrega naquele momento ou então ganhar uma honra moral por um desafeto anterior ou ainda para se defender. Então, na mente do assassino existe uma intenção positiva para justificar seu comportamento... mesmo que não seja a melhor alternativa! Poderia o assassino ter pensado em trabalhar, ou não procurar revidar ou ainda devolver com a mesma moeda a desavença moral... ou ignorar... Ou seja, existem "n" outras ações a serem usadas para chegar ao objetivo final. A intenção sempre é positiva!

Mário – Entendo... por esse raciocínio até um suicídio, a mente da pessoa que deseja isso tem uma intenção positiva, ou seja, não seria o melhor caminho, mas a intenção de "fuga", por exemplo, é alcançada!

Ricardo – Exato! Então não estamos defendendo as más ações que deturpam a sociedade, mas sim descobrindo que em qualquer situação a mente que produz o comportamento sempre quer o melhor para si mesmo, ignorando os detalhes futuros... As consequências...

É assim que acontece com a nossa mente, algumas formas dela se comunicar conosco são fáceis de interpretar! Certos comportamentos são de nosso conhecimento e entendemos muito rapidamente, ou seja, até outros desconfortos que já nem temos consciência...

Mário – Como assim? Que conversa é essa, quais desconfortos? Eu só tenho essa enxaqueca, e mais nada!...

Ricardo – Mário como você sabe que está com fome?

Mário – Ora... Eu sinto fome! (rindo)

Ricardo – Ok! (rindo também de uma forma muito serena)

E como você descreveria isso? Exatamente como você sabe que está com fome? Você para e pensa: estou com fome! Ou sente alguma coisa? Vê as horas e sabe que são horas de comer alguma coisa... O que faz você saber que está com fome?

Mário – Bem eu nunca tinha parado para pensar assim... Mas eu acho que sinto um vazio no estômago, sinto uma dorzinha aqui (apalpando a barriga) às vezes vem aquele ronquinho... E pronto penso, "Opa, é hora de comer".

Ricardo – Então você sente um vazio... Uma dorzinha... Um ronquinho...?

Mario – Isso!

Ricardo – Poderia chamar isso de um desconforto?

Mário – Bom, se eu não comer com certeza!

Ricardo – Então temos uma linguagem perfeita do seu cérebro com você!

Você sente uma "dorzinha" e sabe que é hora de comer. E se não fizer isso, o desconforto aumenta!

Mário – Caramba, nunca tinha pensado dessa forma!

Ricardo – Por exemplo, como você sabe que está com sono Mario? Que está na hora de dormir?

Mário – Não vou responder quando estou com sono, desta vez! (rindo) Bem, vamos analisar... Eu sinto os olhos pesados... O corpo pesado, com vontade de me deitar... Me esparramar...

Ricardo – E se você não faz isso? O que acontece se você brigar com o sono?

Mário – Bom, meus olhos ficam cada vez mais irritados, cansados, lacrimejando e minha atenção vai se esgotando... Fico parecendo um zumbi!

Ricardo – Então você tem uma "irritação nos olhos", certo? Eles ficam lacrimejando... Sua atenção vai se esgotando... O corpo vai ficando pesado pedindo para você se encostar ou

até mesmo deitar?

Mário – (rindo) Sim... Entendi... (rindo mais) Ou seja, sinto um desconforto que interpreto como: "devo dormir... isso é sono...".

"– Vai já deitar e dormir!". Diz uma voz interna! (rindo)

Ricardo – Exato!

Mário – Caramba, nunca tinha visto desta forma...

Ricardo – Pense, por que estou dizendo isso? Sua enxaqueca com certeza tem alguma intenção positiva e que diferente das outras dores e irritações, você não sabe o que é! E ela aprendeu que com esse comportamento, ela consegue que você obtenha a intenção positiva dela! Ou seja, ela gera um comportamento que a princípio não é dos melhores, para que você receba o que é muito importante para vocês!

Mário – Poxa, será? E o que ela quer de bom para mim?

Ricardo – É o que vamos descobrir!

Mário – (com um olhar para baixo à direita e alternando com um olhar para cima à esquerda, cinestésico / visual lembrado) – Só de imaginar isso, me dá um sentimento de compaixão, pois eu sempre odiei essa dor de cabeça! E agora você me diz que ela estava fazendo isso para que eu tivesse algo de bom... Nossa! Isso é um tanto quanto embaraçoso... (com lágrimas nos olhos)

Ricardo – E pode acreditar, ela quer o seu bem! Há mais de 20 anos ela quer algo de bom para você. O que observamos juntos é que ela só tinha essa forma de se comunicar. Vamos ver agora se ela aceita "conversar" com a gente, saber se ela aceita ter novas possibilidades, um caminho mais prazeroso para alcançar o seu objetivo!

Mário – E como vamos "conversar" com essa dor?

Ricardo – Já vamos fazer isso... Essa dor já é uma consequência de um comportamento de alguma parte sua. Assim como

existe uma parte do seu cérebro que diz a que horas você deve dormir, se alimentar, também existe essa parte com quem vamos conversar agora. Então, vamos chamá-la de "parte" para que fique mais fácil e sem julgamentos de comportamentos... Apenas a chamaremos de "parte"!

Mário – Ok!

Ricardo – Então Mário, feche os olhos, ou não se preferir. Perceba o que é mais confortável para você... Relaxe tome uma posição confortável e relaxe... Pergunte para dentro de si... E perceba o que essa parte responderá... Poderá ser em forma de uma frase, uma palavra, uma sensação, uma cor. Qualquer coisa...

Diga a ela com todo carinho, com toda atenção que é a primeira vez que você fala com ela... e que você gostaria muito de conversar... e saber dela o que ela quer de bom para você... pergunte se ela aceita conversar conosco.

Mário – Sim, sim! Ela diz que sim repetidas vezes! (sorrindo muito)

Ricardo – Que bom! Nossa, ela estava com muita vontade de conversar com você, hein?

Agora Mário, agradeça à essa parte por aceitar se comunicar conosco e diga que ela é muito importante... que você gosta muito dela... que até hoje você não sabia que ela queria algo positivo para você... pergunte se ela aceita mostrar isso para você?

Mário – (chorando com lágrimas escorrendo pela face) Sim, ela aceita!

Ricardo – Então, Mário relaxe... mais e mais. E perceba onde essa parte está... ela está dentro ou fora de você... em que parte do seu corpo? Você poderia tocar?

Mário põe a mão sobre a cabeça e retorna com a mão para o colo.

Ricardo – Isso, assim mesmo... E agora pergunte a ela

qual é a intenção positiva... o que ela quer de bom para você com essa enxaqueca?

Mário – (depois de uns 30 segundos) Freio... Vem essa palavra para mim, freio.

Ricardo – Isso... que bom... Agradeça a ela pela comunicação, diga o quanto isso é importante para você... que pela primeira vez vocês estão dialogando... e que é muito importante para você saber tudo o que ela quer de bom para você.

Mário está em lágrimas, com os olhos fechados em uma posição bem relaxante, confortável...

Ricardo – Agora pergunte a ela: se ela conseguir que você freie o que é mais importante que isso... o que ela quer, além disso?

Mário – (mais 30 segundos) Fuga...

Isso agradeça, mais uma vez, essa comunicação, essa participação. Diga que você está muito contente em poder dialogar com essa parte, saber o que ela te quer de bom!... E agora pergunte para essa parte, que faz parte de você, que se você tiver essa sensação de fuga, se ela conseguisse essa fuga o que é mais importante para você?

Mário – (mais 30 segundos de silêncio; a testa se enruga) Ela diz que eu tenho que fazer uma pausa...

Ricardo – Que bom! Mais uma vez agradeça a ela... sempre... agradeça a ela quando ela responder para você... quando ela conversar com você... para demonstrar qual é sua intenção positiva... querer seu bem... Sempre de uma forma carinhosa e respeitosa...

Agora pergunte se você tiver essa pausa, se ela conseguir essa pausa o que seria mais importante que isso?

Mário – (um minuto de pausa, testa enrugada) É estranho. Eu vejo bolas coloridas passando de um lado a outro...

Ricardo – Ótimo! É assim mesmo às vezes a gente mesmo

não consegue achar palavras para o que sentimos, não é mesmo? Então essa parte achou que isso seria uma ótima representação do que ela quer para você... Então vamos agradecer como sempre, e perguntar o que essas bolas representam de positivo... o que ela quer dizer para você com essas bolas coloridas passando de um lado a outro?

Mário – (mais um minuto de pausa e mantendo a testa enrugada quando espera uma resposta da parte) Ela diz que isso quer dizer "chamar atenção".

Ricardo – Ótimo... está percebendo que às vezes, uma representação quer dizer uma coisa... As bolas coloridas passando de um lado a outro queriam dizer "chamar atenção?" Correto?

Mário – Sim é o que ela diz...

Ricardo – Isso... então continue agradecendo cada resposta da forma carinhosa como dissemos sempre... e pergunte ao conseguir chamar atenção, qual é intenção positiva que ela quer para você o que ela quer, além disso?

Mário – (uns vinte segundos) Segurança...

Ricardo – Que bom ela quer que você tenha segurança! É uma ótima intenção positiva... agradeça a ela e diga que se você tiver uma segurança plena e completa se você viver essa segurança intensamente o que é mais importante, o que ela quer de positivo para você?

Mário – (mais uns trinta segundos) Felicidade...

Ricardo – Que bom! Felicidade é uma ótima intenção positiva. Brilhante! E agradecendo a ela por essa intenção e por essa comunicação, pergunte a ela o que ela quer, além disso. Sentindo-se plena e completamente feliz, o que é mais importante?

Mário – (mais trinta segundos de silêncio) Vejo uma mão segurando uma flor...

Ricardo – Que bom, essa sua parte é muito criativa! Ela

adora se expressar também por imagens, que delícia isso! Agradeça a ela por essa intenção e pergunte: se essa intenção tivesse um nome qual seria esse nome?

Mário – (uns três minutos de silêncio) Ser amado!

Ricardo – Que lindo uma mão segurando uma flor representa muito essa intenção. Pergunte para essa parte se existe alguma intenção maior que essa... Você se sentindo pleno e completamente amado, ainda existe alguma intenção além dessa?

Mário – (muito rápido nessa resposta) Não!

Ricardo – Então a intenção dessa parte, a maior intenção dessa parte é que você se sinta amado?

Mário – (respirando profundamente) Simmm...

Ricardo – Agradeça essa sua parte, pois é esse o seu estado essencial que ela quer que você sinta! Sinta essa sensação de ser amado... e expanda esse estado essencial por todo seu corpo, isso... respire seu estado essencial... respire e sinta todos os benefícios de ser amado de se sentir amado!

Mário respira fundo e relaxa mais ainda. Ele ruborece a face e respira mais fundo ainda.

Ricardo – (espelhando as respirações e aumentando mais ainda a sensação, ancorando sua voz no ápice da sensação) Isso... Mais... ainda mais! Essa sensação que até então estava presa... expanda mais e mais... Você pode e merece... Isso!!!!

Ricardo deixa Mário curtir essa sensação que visivelmente dá um prazer enorme e uma integridade de sensações indescritíveis, pois quem está aplicando a técnica também sente essa energia emanando da pessoa.

Ricardo – Isso... agora Mário tendo esse estado desde o início sentindo-se e sendo amado desde o início como você vê a intenção de "segurança"?

Mário – (com os olhos fechados) Me sinto seguro, plenamente

e diferente agora...

Ricardo – E a sensação de chamar a atenção?

Mário – Não preciso chamar a atenção. Não percebo mais isso...

Ricardo – E quanto à felicidade?

Mário – Percebo que a felicidade está dentro de mim e não fora...

Ricardo – E quanto à pausa, fuga, freio...

Mário – Não, não existe mais isso. Ser amado é muito mais importante que isso!

Ricardo – Então percebemos que essa parte queria, e quer, uma intenção muito bela que é ser amado... Partindo deste estado que já está dentro de você pergunte a ela se ela aceita em vez de passar por toda essa cadeia de intenções, se ela pode dar esse estado de se sentir amado ou for amado de uma forma plena sem passar pela enxaqueca e por todas outras intenções. Ou seja, pergunte se ela aceita acessar o estado de "ser amado" diretamente!

Mário – Sim ela aceita e está muito feliz. Ela prefere assim!

Ricardo – Então Mário, quero que essa parte, de uma forma consciente ou inconsciente, encontre uma outra sugestão para que você saiba que é hora de dar uma paradinha para sentir o seu estado essencial. Uma forma prazerosa, que você saiba quando precisa dar uma paradinha para se sentir amado em estado pleno! Pergunte se ela pode fazer isso?

Mário – Sim pode! E já arrumou uma forma... ela vai me dar vontade de sorrir e de andar!

Ricardo – Que bom! Uau! Que delícia parece que é bem melhor que uma enxaqueca né?

Mário Sim, sim!

Ricardo – Ok... Então Mário para deixarmos essa parte mais completa e integrada a você pergunte a ela quantos anos ela tem?

Mario – (se interiorizando relaxando de uma forma mais tranquila e com uma respiração bem mais demorada ele responde) Oito...

Oito anos.

Ricardo – Entendo, pergunte a ela se ela quer crescer com você... Sem perder suas características e sim aprendendo tantas e tantas experiências que você já passou... experiências que te fizeram crescer... Pergunte se ela aceita crescer até sua idade, aproveitando todas as experiências desse período.

Mário – Sim, ela aceita!

Ricardo – Mário agora, no seu tempo... no seu ritmo prepare se para imaginar uma linha... a linha da sua vida... e você plainando e passando por todos os momentos da sua vida... junto com a sua parte desde os oito anos... e vá apresentando a ela todas as experiências que te fizeram crescer... que te fez evoluir... Use o tempo que você precisar e a velocidade que achar melhor... em alguns lugares você pode ser mais demorado... em outros pode passar anos em um piscar de olhos... passem da melhor maneira possível e de uma forma consciente ou inconsciente por essas experiências e aprendizados... que esses aprendizados se juntem à essa parte... Depois venha até sua idade atual... e expanda novamente para todo seu corpo, por todas suas células por todos seus poros, se integrando de uma forma plena... E me avise quando chegar.

Comece Agora!

Mário começa, e são visíveis suas emoções fluírem pelo corpo, a face muda de choro para riso, de ruborização para mais pálido, correm algumas lágrimas... Chora... E assim vai se alternando...

Depois de uns 5 minutos ele diz: Cheguei

Ricardo – Que ótimo! Foi bom?

Mario – Sim, muito!

Ricardo – Gostaria de fazer isso novamente de uma forma mais rápida pedindo ao seu inconsciente que faça isso agora num piscar de olhos para reforçar esse aprendizado?

Mário – Sim!

Ricardo – Então vai lá e quando chegar me avise!

Mario – (em uns 40 segundos) Cheguei!

Ricardo – E como você percebe agora... com essa parte crescida e com toda a essência de ser amado preenchida por todo seu corpo de uma maneira plena e completa... como isso transforma ou modifica as intenções de segurança... felicidade... fuga...?

Mário – (muito rápido na resposta) Tudo mudou! Percebo que não preciso mais de nada disso... Sinto-me amado e sem precisar destas coisas para sentir isso...

Ricardo – Agora se prepare para se interiorizar e fazer a pergunta para dentro de si... Você já sabe como fazer... se existe alguma parte discordante, ou que não aceita que você tenha o estado essencial de ser amado em sua forma natural de ser. Então pergunte isso... AGORA!

Mário – (fica sem falar nada durante uns 30 segundos) Não, não escuto ou vejo nada...

Ricardo – Que bom! Mas mesmo se houvesse, nós poderíamos encontrar a intenção positiva desta parte e dar-lhe o seu estado essencial também!

Agora gostaria que você se preparasse para imaginar sua linha da vida se prolongando para frente, para o seu futuro... que ela fosse ao infinito e você semeando, permeando todo seu futuro com esse estado essencial de ser amado para toda a sua vida e futuro e quando estiver concluído me diga... Faça isso... AGORA!

Mário – (se demora uns 2 minutos) Pronto!

Ricardo – Curtiu?

Mário – Muito! Eu vi meu futuro sendo preenchido por

uma luz azulada iluminando todo o meu futuro e deixando ele mais amistoso e tranquilo! Muito seguro e desejável!

Ricardo – Nossa que bom! Isso é fantástico! Agora que sua parte já cresceu e se integrou a você, vá até sua concepção e leve esse estado essencial para suas células antes mesmo de você ser concebido... Pode fazê-lo?

Mário – Sim, eu quero... (Mário começa e logo no início fecha o rosto e enruga a testa e diz) Hum...

Ricardo – O que foi? Não está conseguindo?

Mário – Eu sinto uma vontade de dar esse estado essencial antes desse ponto... Posso?

Ricardo – Quanto antes?

Mário – Para meus avós...

Ricardo – Maternos ou paternos?

Mário – Maternos, principalmente para minha avó.

Ricardo – Que maravilha isso é lindo é de muita valia, você está fazendo algo muito bonito. Mário, é possível sim! Então eu posso te acompanhar para deixar mais harmonioso e completo. O que você acha de darmos aos seus quatro avós?

Mário – Isso, pode ser! Eu quero dar esse estado a eles!!

Ricardo – Ok. Vamos imaginar sua linha da vida, onde ela estaria se tivesse que apontar ou sentir seu passado e seu futuro? Normalmente a gente tem uma percepção de tempo em localização diferente no espaço geográfico... Onde você percebe seu futuro, por exemplo: se eu te perguntar o que você vai fazer semana que vem? Depois onde você vai passar o Natal?

Mário – Bem eu percebo o agora "aqui", bem na minha frente... Semana que vem um pouco mais à direita, e o Natal mais para direita ainda, e assim por diante, vejo meu futuro indo mais ao longe para direita.

Ricardo – Isso! Era a minha segunda pergunta! Ia perguntar

para onde seu futuro corria! (risos)

E seu passado? Se eu te perguntar onde você comeu quinta passada, onde estava? Onde você percebe o que fez ano passado e ainda mais longe onde você está posicionando a lembrança do primeiro dia de aula na sua infância?

Mário – Semana passada está aqui (apontando um pouco para esquerda à sua frente). O ano passado mais à esquerda e minha infância bem mais para esquerda (apontando mais longe para esquerda).

Ricardo – Ótimo essa é a linha psicogeográfica da sua vida.

Agora, você pode se levantar e vir comigo até sua linha. Imagine que sua linha vai ficar presa ali onde você imaginou e você vai se preparar para entrar na linha da sua vida nesse momento. Quando você entrar na linha de uma forma consciente ou inconsciente todos os acontecimentos da sua vida, todas experiências vividas estarão aí, perfilados nessa linha.

Mário se levanta e anda até sua linha imaginária no chão, "entra" nela, ou seja, se posiciona em cima dela olhando para onde seria seu futuro, ficando às costas o seu passado.

Ricardo – Agora Mário você percebe seu futuro a sua frente o presente onde está, e seu passado atrás de você?

Mário – Sim percebo, sinto desta forma...

Ricardo – Ótimo. Agora você pode se preparar para andar para trás e a cada passo que você der para trás, você estará retrocedendo os anos na sua vida percebendo alguns mais intensamente outros passando mais rápido... tudo no seu tempo e ritmo... Você poderá perceber a nível consciente ou inconsciente e cada passo pode representar um pequeno período de tempo ou até mesmo um longo período de anos...

Mário vai andando para trás, ao seu lado vai Ricardo auxiliando seu andar.

Ricardo – Isso... vá voltando até você sentir que está antes mesmo da sua concepção...

Mário – Cheguei, é aqui! (Mário de olhos fechados, para)

Ricardo – Ok. Agora imagine que antes de você existir, seus pais já existiam. Então a linha temporal continua atrás de você. De que lado está sua mãe, e de que lado está seu pai? Porque eles também continuam suas linhas até a concepção deles, chegando aos seus avós...

Mário – Eu sinto a minha mãe do lado esquerdo e o pai do lado direito...

Ricardo – Certo, agora você vai se preparar para dar de presente a sua essência de "ser amado" para seus avós... a qual deles você quer dar primeiro?

Mário – Para os pais de minha mãe...

Ricardo – Então continue andando ou imagine você indo até um momento antes da concepção da sua mãe...

Mário – Bem, é aqui...

Você sente que a linha temporal, a linha da vida deles está logo atrás de você do lado esquerdo?

Mário – Sim!

Ricardo – Ótimo, então agora a um nível inconsciente ou consciente sinta e perceba que o seu recurso de ser amado com toda sua plenitude vai se expandindo e chegando até eles, e banhando seus avós maternos de uma maneira prazerosa, de uma maneira solidária... vá banhando os dois e misturando com outros recursos que você creia necessário dar de presente a eles... Talvez Amor... Carinho... Paz... Unicidade... Calma... Ou qualquer outro que se faça necessário... Isso... dê esse belo presente... faça este belo gesto de amor... Isso... perceba que os dois estão totalmente envolvidos permeados e plenos com o recurso de ser amado, com a essência de ser amado... e tudo isso num ambiente

de muito amor... e é nesse ambiente que sua mãe está sendo gerada, concebida... e você pode perceber isso... AGORA! Isso perceba sua mãe uma pequena célula sendo concebida nesse ambiente de amor com todos os recursos de ser amada, de amor, de paz, carinho, atenção... sendo gerada, e cada célula que se multiplica vai recebendo todos esses recursos... se banhando por completo sendo envolvida e permeada... Isso... Assim mesmo, e quando ela nascer... perceba que ela é um bebê de muita luz, cheio de todos os recursos, que você e seus avós deram para ela, de uma forma maravilhosa de carinho e amor! E ela vai crescendo e se desenvolvendo nesse ambiente até chegar num momento antes de sua própria concepção. E quando chegar você me avisa... No seu tempo e ritmo...

Mário – Chegou!

Ricardo – Ótimo, agora peça para sua mãe aguardar, pois você agora vai fazer todo esse processo com seus avós paternos...

Nesse momento Mário não anda mais para frente nem para traz, isso é normal, a pessoa pode tanto andar ou "andar mentalmente" e se você perguntar para pessoa se ela andou ou não, ela não se lembrará direito quando foi imaginação ou realmente feito!

Sempre falando com toda delicadeza, com um tom de voz amigável, suave e passando um total interesse por cada momento da situação. O que não é difícil, porque quem aplica essa técnica acaba sentindo os recursos sendo expandidos e, querendo ou não, existe uma troca de muito prazer e carinho!

Ricardo – Agora, comece a perceber a linha temporal, a linha da vida do seu pai indo para trás até o momento antes da concepção dele...

Isso... e quando você chegar me avise...

Mário – Cheguei...

Ricardo – Bom, Muito bem... Agora se prepare para

novamente dar o maravilhoso presente que você trouxe consigo... Expanda sua essência de ser amado até que ela transborde de seu corpo e que ela expanda tanto que envolva seus avós permeando todo o ser, trazendo um ambiente de calma, paz, amor e todos os recursos que são necessários a nível inconsciente e consciente fazendo uma transformação e potencialização positiva desses recursos... Isso... Assim mesmo... Dê esse presente e que eles sigam quando estiver tudo pronto pela linha da vida até um momento antes da concepção do seu pai.

E quando isso estiver pronto, que seu pai seja concebido com a essência de ser amado, com muito amor, carinho, paz, luz e todos os recursos necessários para que ele cresça nesse ambiente...

Isso... perceba que ele é apenas uma pequena célula que vai se multiplicando, e assim que suas células embrionárias são multiplicadas a sensação, os recursos de ser, de amor, de paz, de luz também vão se multiplicando e permeando todo seu ser, e expandindo com ele... E seguindo-o por todo seu desenvolvimento... Seguindo pelo seu nascimento... E por toda sua vida até um momento antes de você, Mário, ser concebido.

Isso... quando esse momento chegar, me avise.

Mário – (completamente extasiado com o rosto todo ruborizado e suando um pouco) Chegou...

Ricardo – Isso... assim... e agora que seu pai e sua mãe estão envolvidos na essência de ser amado e com todos os recursos que eles vêm carregando consigo, você será concebido nesse ambiente de amor, de paz, de luz, de união... Com todos os recursos potencializados de geração em geração... E isso vai acontecer... AGORA!

Mário respira fundo e profundamente... continua respirando...

Ricardo – Isso... assim, Mário, sendo concebido com toda essa essência de ser amado, com amor, paz, harmonia, unicidade

e todos os recursos que forem necessários para um crescimento dessas células de um modo saudável, com carinho... ou seja, com a essência de ser amado!

E você vai crescendo, cada célula trazendo esse banho, esse envolvimento de energias, de essências de amor, carinho... e cada célula expandindo todos os recursos... também são expandidos com você e em todo seu desenvolvimento e você está prestes a nascer e vai levar consigo todos esses recursos... prepare para nascer com todos esses recursos potencializados e envolvidos em seu ser de uma forma prazerosa e harmônica, em paz... E isso vai acontecer... AGORA!

Mário deixa cair lágrimas...

Ricardo – Isso... assim mesmo... Nascendo e crescendo num ambiente de amor com a essência de ser amado, totalmente expandida e agora você segue pela sua linha da vida passando por todos os momentos de uma forma particular, onde cada momento pode durar tempos diferentes... Uns mais, outros menos... todos de uma forma transformada e diferente, pois agora você tem consigo todos recursos necessários para crescer... E perceba como tudo tem um aspecto diferente, quando você tem consigo todos os recursos necessários para seu crescimento e aprendizado, que sua vida traz para você... isso... aproveite... pois essa é sua vida, única, só sua e especialmente desenhada para você!

Quando você chegar ao momento atual me avise. Demore o tempo que for necessário... no seu tempo e ritmo prazeroso, e se deliciando com toda essa transformação!

Mário tem momentos de lágrimas, de choro, de risos, de gargalhada... E vai seguindo isso por alguns minutos...

Depois de alguns minutos Mário respira fundo, relaxa e diz...

Mário – Chegou. (suando um pouco...)

Ricardo – Que viagem maravilhosa, que delícia! (Ricardo

espelhando as sensações)

Agora, você pode vislumbrar seu futuro novamente levando agora consigo essa parte crescida e potencializada! Se quiser refazer sua linha da vida desde o seu nascimento passando pelo momento atual e levando essa explosão de recursos ao seu futuro... Você pode!

Quer fazê-lo?

Mário – Sim quero!

Então a chave do tempo está em suas mãos, prepare-se para sua viagem e quando chegar ao momento final você me avisa!

Pode começar... AGORA!

Novamente Mário tem momentos de lágrimas e risos só que agora de uma forma bem mais rápida e depois de um ou dois minutos ele volta e diz:

Mário – Cheguei!

Ricardo – Que bom, e você poderá fazer essa viagem toda vez que quiser... Basta fechar os olhos, relaxar e desejar...

No seu tempo e ritmo, pode abrir os olhos e tomar uma respiração relaxante e profunda...

Mário abre os olhos sorrindo e abraça Ricardo...

Ricardo – Seja bem-vindo (abraçando Mário) curtiu?

Mário – Nossa, isso é maravilhoso, que delícia... Se eu gostei? Eu adorei! (meio olhando para baixo à direita, posicionamento cinestésico)

Ricardo – Gostaria de dizer alguma coisa do que sentiu?

Mário – Bom, eu senti muitas coisas, vi muitas coisas, o que eu mais gostei foi passear pela minha linha da vida. Eu revivi momentos que nem lembrava mais, e em muitos momentos eu percebi que poderiam ser melhores se eu tivesse esse recurso naquele momento. O mais interessante é que isso não me fez infeliz, e sim que a sensação é que eu tenho comigo mais possibilidades para

transformar muitas coisas daqui para frente. O que eu achava muito ruim antes, agora não tem muito valor. Realmente percebo tudo transformado, o significado foi transformado.[13] É engraçado, mas eu vejo agora algumas coisas que aconteceram no passado, com outro significado. Percebo que a pessoa só fez aquilo porque não tinha toda experiência, ou até não sabia o que eu estava sentindo...[14]

Depois eu queria reviver mais algumas vezes e foi o que fiz... Às vezes eu ia mais devagar ou rebobinava a fita para ficar melhor. (rindo)

E quando eu fui para o meu futuro, ele ficou melhor ainda, comparada à experiência anterior.

Bem, foi isso! (rindo e com uma feição completamente diferente de quando começou o exercício)

Ricardo – Que bom! Que delícia de experiência! Espero que tenha gostado!

Mário – Sim adorei! Muito Obrigado!

[13] Ressignificação de conteúdo, a pessoa tem outra conotação para algum fato que aconteceu no passado e que de alguma forma isso pode até limitar relacionamentos futuros ou até limitar comportamentos! Veremos mais detalhadamente em outro caso neste livro.

[14] A pessoa realmente muda seu passado limitante de uma forma totalmente tranquila. Note que a pessoa não precisa descrever os fatos, não precisamos entrar na sua intimidade, caso a pessoa não queira.

Transformação essencial

Passo a passo

1) Escolha o comportamento ou sensação que o cliente queira trabalhar.

2) Entre em contato com a parte que executa essa sensação ou comportamento.

3) Perceba se essa parte se encontra fora ou dentro do corpo. Estando fora, que não foi o caso do caso exemplificado, é só pedir para parte se integrar ao seu ser. "Diga para parte que faz parte de você como um todo, que ela é muito importante para você e que seria muito gratificante tê-la integrada a você. De uma forma prazerosa peça que ela se integre e nos forneça onde ela se encontra".

4) De uma maneira bem delicada agradeça o contato e pergunte "qual é a intenção positiva dessa parte?".

5) Vá perguntando até encontrar o maior objetivo, a maior intenção. Normalmente o estado essencial gira em torno desses seis estados (ser; paz; amor; sensação de bem-estar; unicidade; ligação com Deus independente da crença religiosa. Há até casos de pessoas que sentiram essa intenção e eram ateias).

Você consegue ir segmentando[15] para cima as respostas fazendo a seguinte pergunta:

"Você tendo (a intenção pretendida) de uma maneira plena e completa o que é mais importante que isso?" O que para você, além disso, é mais importante? Se você tiver (a intenção pretendida) o que você vai atingir com isso?

6) Alcançando o estado essencial, faça-o expandir por todo

[15] Alcançar a intenção mais alta, a essência mais importante.

corpo de uma forma intensa e completa. Deixe a pessoa curtir alguns minutos essa sensação. Fale pouco!

7) Reverta a cadeia de objetivos a partir do estado essencial. Há três maneiras de você reverter essa cadeia, formulando as seguintes perguntas:

Generalizando

a) Quando você já possui o (estado essencial) como sendo sua maneira natural de ser de que maneira torna tudo diferente?

Específico

b) De que maneira o fato de você já possuir (o estado essencial) de uma maneira plena e completa transforma (ou potencializa) a intenção positiva pretendida? Aqui você vai fazendo as perguntas usando os objetivos dados pela parte do último dito e voltando até o primeiro, um a um.

c) Transformando o contexto original:

De que maneira o fato de possuir o (estado essencial) como uma maneira natural de ser, transforma sua experiência de (*contexto* em que você costumava fazer *tal comportamento*).

Às vezes, você pode encontrar uma intenção que a primeira vista pode parecer incongruente ou até mesmo negativa. Por isso, é muito importante sempre perguntar qual é a intenção ***positiva.***

Já aconteceu e não é incomum a parte desejar que a pessoa morra!

Você pergunta qual é a intenção positiva para aquele comportamento e a resposta vem: "quero que ela morra"!

Mas atrás desta intenção, sempre existe uma intenção positiva.

Por isso, continue perguntando. Use o bom senso e esteja atento para a maneira como vai perguntar. Você agradece a participação da parte, mas não vai agradecer pela intenção da morte!

Já recebi ao seguimentar, ou seja, continuando a perguntar, que a próxima intenção era paz, descanso, renascimento e etc.

8) Pergunte a idade da parte. Não é raro a parte fazer parte da primeira ou segunda infância.

Normalmente, na criação da parte no contexto gerador, o comportamento gerado ou sensação foi muito eficaz, ou ainda como o cérebro é literal, como o objetivo pretendido naquele momento foi atingido, ele pega o comportamento e generaliza para qualquer evento parecido ou que julgue importante usar.

No caso do Mário, depois da consulta, ele relatou que percebeu que além de saber a idade, ele percebeu a cena. A primeira vez que ele sentiu aquela enxaqueca foi numa missa de domingo (evento que ele não gostava nada de frequentar).

Ele realmente, por algum motivo, teve uma dor de cabeça muito forte e sua mãe o retirou da missa. Então toda vez que ele estava não querendo comparecer em algum evento ou enfrentar alguma coisa que traria algum tipo de aborrecimento, a enxaqueca vinha!

Com o tempo, percebeu que a enxaqueca o atacava sempre que pressionado para visitar algum cliente que ele não gostava ou quando estavam acontecendo coisas no seu dia a dia que o deixavam infeliz.

Pergunte a idade da parte e pergunte se a mesma quer crescer aproveitando todas as experiências de vida que se teve até aquele momento. Importante: sempre deixe bem claro que a parte continuará sendo ela com suas características, mas ganhará com esse novo aprendizado!

Novamente após ela crescer deixe-a fluir por todo corpo, e expanda-a e potencialize o estado essencial pelo corpo.

9) Você pode reverter a cadeia de objetivos novamente com a parte crescida. Fazendo as perguntas já exemplificadas anteriormente.

10) Caminhando pela a linha temporal (a linha da vida). Imagine uma linha temporal. Podemos fazer isso imaginando fatos presentes, passados e futuros e traçar uma linha nessa sensação de tempo. Normalmente, as pessoas imaginam os fatos mais recentes mais perto de si e os mais antigos ou futuros mais ao longe... Há vários formatos de linhas temporais. Normalmente, a linha passa da esquerda para à direita, sendo o passado do lado esquerdo e o futuro do lado direito. Independente de como seja a linha da pessoa, peça, para ela imaginá-la no chão e ela vendo essa linha de fora. Leve a pessoa até o momento da linha onde ela sente que é o presente e volte suas costas para o passado e a sua frente para o futuro.

Pergunte se a pessoa sente essa sensação de presente, passado e futuro.

Muitas pessoas sentem isto melhor andando literalmente pela linha. Não é necessário fazer isso desta forma. Poderá fazê-lo apenas imaginando: indo ao passado e ao futuro. Mas andando ajuda muito a pessoa sentir as sensações tanto de forma consciente como inconsciente.

No caso do Mário ele começa andando, mas depois já faz isso sem precisar caminhar. Quando for andar para o passado sempre ande de costas.

Detalhe: se a pessoa começar a andar muito, diga que apenas um passo pode deslocá-la muitos anos no tempo. Precisando de espaço, você pode virar a pessoa mantendo sempre o passado a suas costas, ou seja, se existe uma barreira física atrás da pessoa, por exemplo, uma parede você simplesmente conduzir a pessoa fazendo uma curva e deixando que ela continue andando. Para frente, é a mesma coisa.

A pessoa pode ir desde o seu nascimento, ou antes, até seu futuro. Lembre-se não estamos falando de crenças religiosas sobre reencarnação estamos falando de sensações. Não é a pessoa que

vai para antes do seu nascimento e sim o seu estado essencial.

Navegue pela linha vendo e sentindo como tudo pode ser transformado para melhor...

Bem, aqui acaba um primeiro estágio da transformação essencial.

No caso de Mário ele quis dar o seu estado essencial também aos avós além dos pais. É possível você ir até onde a pessoa desejar, ou sentir que deva ir... Se começar a ir muitas gerações atrás você pode viajar de uma forma rápida e inconsciente e pedir para que a parte que está desejando o compartilhamento desse estado vá diretamente à geração que ela escolheu e venha até os dias de hoje, e avisando de uma forma consciente quando chegar.

Passo a passo para chegar aos pais e avós.

Imagine uma linha que continua atrás da sua linha, pois seus pais já existiam antes de você. Imagine um lado para cada um dos pais e continue assim para os avós

É importante que os avós sejam banhados pela essência como descrito no exercício e que os pais sejam concebidos com todos os recursos e essências potencializados nos avós. Crescendo até o momento antes da concepção da pessoa que está fazendo o exercício. Depois será a pessoa que será concebida nesse ambiente de recursos e estados essenciais.

Depois disso nasça e cresça até os dias de hoje sempre potencializando todos os recursos e estados essenciais e vendo como a linha se transforma ou se potencializa com esses recursos tão intensos.

Caso a parte trabalhada seja um comportamento específico em resposta a alguma coisa ou alguém, faça a ponte para o futuro exatamente como seria agora encontrar a pessoa ou comportamento ou situação. Veja se as coisas mudaram. E com certeza mudarão!

Mudança de crença na terapia da linha do tempo (L.T.) com reimprint. E metáfora para demonstrar novas possibilidades

Muitos de nossos comportamentos de hoje foram criados em uma época passada, normalmente na primeira ou segunda infância.

Todo comportamento criado sempre tem uma intenção positiva e muitas vezes foram muito úteis no contexto que agiram pela primeira vez. Mas com o passar do tempo e também por o cérebro ter uma aprendizagem literal, muitos comportamentos não são mais adequados na fase adulta ou em outro contexto diferente, mas que o cérebro percebe como sendo iguais.

Seguimos regrinhas criadas em nossas cabeças, que foram formadas no decorrer da vida pela repetição ou pela emoção que nos foi passada no momento da fixação do comportamento.

Um exemplo de aprendizado com emoção é quando a criança tem o primeiro contato com uma barata, talvez com dois ou três anos.

Imagine a cena, a criança mostra a barata para mãe dizendo "olha mamãe" e apontando com o dedo bem pertinho das anteninhas da barata.

A mãe já com sua crença, ou seja, a regrinha de comportamento instalada, dá um grito: *Meu Deus uma barata!* Pega a criança no colo, sobe em cima do sofá com o coração a mil e grita escandalosamente para que o marido tire aquele bicho nojento dali!

A criança vê, ouve e sente tudo isso de pertinho... Sente o

coração da mãe disparado, a respiração ofegante e o cérebro de uma maneira geniosa de proteção traduz o evento: se minha mãe que me dá carinho, amor, proteção, me dá comida, põe-me para dormir, me dá banho e sabe de tudo, tem medo disso aí! "Eu também vou ter"!

E pronto, a crença que barata é um ser terrível já está instalada!

Um exemplo de repetição: Quando você ouve alguém dizendo que aquela situação sempre acontece ou você faz uma ligação que chamamos na PNL de equivalência complexa ou causa e efeito.

"Mês de agosto, mês do desgosto".

Pronto, você vai procurar algum fato que não seja bom em agosto para justificar que realmente é um mês de mau agouro!

Os outros meses você nem nota que teve momentos não agradáveis... Mas deixa chegar em agosto! E cada ano que passa, sua crença só aumenta, pois você terá vários exemplos de mau agouro!

Como o cérebro faz isso?

Nesse mês, inconscientemente, ele vai te deixar alerta para você perceber só coisas ruins, e você vai acreditando nisso ano após ano!

O que vamos ver a seguir é uma crença um pouquinho mais complexa, e com resultados nada bons pela regrinha instalada e seguida pelo o inconsciente de Ana.

Ana é uma arquiteta, até que bem sucedida, mas poderia estar melhor, pois ela tem dificuldades para lidar com prazos e sua reputação começa ser questionada, como sendo de uma pessoa não confiável e irresponsável.

Sua vida pessoal e afetiva também não é das melhores. Ana foi casada por duas vezes e tem uma filha de cada casamento,

Camila de 10 anos e Bruna com cinco anos. Hoje está sozinha, a procura de um grande amor que ela acredita não existir...

Ana parece que já sabe o que está atrapalhando sua vida profissional: Ana é alcoólatra. Ela bebe para descontrair, bebe para ficar alegre, bebe para esquecer, bebe nas festas até ficar totalmente embriagada, e às vezes, inconveniente. Ou seja, sempre existe um bom motivo para beber.

Por causa da bebida, ela acaba extrapolando os prazos de entrega dos projetos, pois passa uns dias de ressaca sem qualquer possibilidade de trabalhar com criatividade e compromisso em cima dos seus trabalhos.

Alguns clientes já a viram em festas de lançamento de projetos ou em reuniões e não gostaram do que presenciaram.

Vamos acompanhar o caso de Ana e ver como a mudança de crença na linha temporal usando a reimpressão pode ser muito eficaz!

A metáfora é a grande sacada da humanidade desde os tempos de Jesus, Buda, Maomé. O homem conta histórias para demonstrar ensinamentos, comportamentos, comparações. E a metáfora nada mais é que uma história que tenha, de uma forma figurada, os mesmos acontecimentos do problema ou da questão tomada em pauta com uma solução *velada*. Ou seja, não se diz o que é certo ou errado. Em resumo, é contar uma história com uma estrutura parecida.

Tem-se visto que o inconsciente interage mais facilmente com esse tipo de linguagem, pois não é impositiva e sim demonstrativa e de uma maneira subliminar e tranquila.

Acho que se tomarmos as parábolas de Jesus como exemplo, fica mais fácil de entender. E se dava certo há mais de dois mil anos... por que não continuar?!

Lembrem-se: os grandes líderes espirituais sempre contavam

histórias quando indagados sobre algum assunto! Até hoje o Dalai Lama faz isso, perceba!

Caso Ana

Ricardo – Olá Ana, sobre o que falaremos hoje?

Ana – Oi, então, eu não sei ao certo por onde começar. Eu tenho consciência de que eu gosto de beber um pouco, mas não sabia que era tão notório o mal que isso estava me causando.

Já recebi alguns toques de amigos sobre isso. Eles dizem que às vezes eu extrapolo, mas eu não vejo assim. Sei que também às vezes fico "estragada" alguns dias após um happy hour mais demorado.

Mas não sinto isso como um problema. Puxa muitas pessoas bebem, e eu sinto muito prazer com isso.

Ricardo – Entendo... Mas o que você acha disso? Já procurou algum tipo de ajuda?

Ana – Já me aconselharam ir ao AA (alcoólatras anônimos), mas eu não me vejo assim! Não sou alcoólatra e não consigo ver o mal em se divertir, em estar alegre, feliz, sentindo-se bem.

Ricardo – Então quando bebe você se sente alegre, feliz? Dá-te uma sensação boa?

Ana – Isso! Por isso não quero parar de beber, mas ao mesmo tempo acredito que a bebida, às vezes, atrapalha um pouco meu trabalho e alguns contratantes me dispensaram alegando o valor de orçamento. Depois, alguns amigos me alertaram que pelas costas eles dizem que eu bebo demais. Que não dá para confiar nos meus prazos, pois sempre acabam sendo estourados. Sobre essa questão de eu me portar nas festas... Isso é o que eu não entendo! Não acho que me comporto mal!

Ricardo – Você já tentou maneirar? Já pensou assim: Opa,

hoje já bebi demais, vou parar por aqui!

Ana – Eu já tentei, mas dá um vazio... Parece que falta algo... Sei lá... não sei...

Ricardo – Um vazio? Como descreveria isso? Foi em alguma festa?

Ana – Sim em festas, mas também já aconteceu em casa...

Ricardo – Vamos relembrar esse momento para saber exatamente que sensação é essa.

Feche os olhos ou deixe-os abertos e perceba o que é mais confortável para você. Coloque-se numa posição confortável e sinta seu corpo relaxar.

Tome uma respiração mais profunda e solte... relaxando mais e mais... e cada vez que você respira... mais relaxada você vai ficando... para poder encontrar essa sensação de uma maneira tranquila e clara...

Agora se prepare para encontrar um dia o qual você teve vontade de beber, não bebeu e sentiu essa sensação de vazio. Isso... Faça isso... AGORA!

Ana – (se interiorizando, relaxando na poltrona, respira fundo e relaxa, virando a cabeça um pouco para a esquerda) Bem... acho que encontrei...

Ricardo – Pode descrever? Faça isso se quiser e se sentir confortável...

Ana – Bem eu estava num happy hour e as pessoas estavam bebendo e eu tomei um drink. Estava com vontade de beber mais, mas pensei em parar porque tinha uma reunião importante logo na manhã seguinte... Aí veio essa sensação de vazio.

Ricardo – O que aconteceria se você não bebesse mais? Pergunte a esse vazio. Onde sente esse vazio?

Ana – No peito, aqui... (apontando bem no meio no peito) Como assim perguntar a esse vazio?

Ricardo – Pergunte para dentro de você, o que aconteceria se você não bebesse? Perceba se vem alguma resposta em forma de palavra... frase... imagem... sensação... Faça isso... AGORA!

Ana – (em silêncio de olhos fechados por uns 40 segundos... um minuto) Bem, não sei se estou certa disso... (abrindo os olhos) pensei assim: Você não vai ser feliz assim! As pessoas estão felizes alegres se divertindo e você não vai querer isso?

Ricardo – Você percebeu essas frases... Essas perguntas para você?

Ana – Sim!

Ricardo – Pense no compromisso do dia seguinte e faça a mesma pergunta novamente? Dessa forma: Eu preciso estar de pé bem cedo com uma aparência boa e íntegra, mesmo assim eu deveria beber? Pergunte para dentro de você, pergunte a esse vazio que sente desta forma... Faça isso... AGORA!

Ana – Hummm (rindo) Me vem na cabeça que eu mereço ser feliz, alegre, que eu posso ter carinho e amor! (rindo)... Nossa como sou merecedora! (rindo)

Ricardo – Nossa, esse vazio quer um bem danado a você hein? Que bom! Esse vazio é uma parte sua que quer seu bem, para todas as "vontades" que temos sempre existe por trás uma intenção positiva. Essas vontades que, às vezes, são conflitantes sempre querem um bem para nós. Você já esteve na sala após o jantar iniciando-se para relaxar, aí vem na sua mente uma pequena voz dizendo: "Hei... Você tem que lavar aquele balde de roupa agora!" Aí vem outra voz e diz: "Que nada você pode fazer isso outra hora, relaxa, assiste à TV... você merece... está cansada..." Nada disso, vai lavar aquele balde agora, você sabe que precisa! Daqui dois dias não terá mais roupa para usar! (diz a outra voz) Então você levanta e vai lavar a roupa... Ou não!... (risos) As duas partes conflitantes querem seu bem! As duas têm

razão, mas as consequências não são muito boas... (risos)

Ana – Sim, sim. Quando você estava contando essa história lembrei de outra. Quando eu quero repetir o prato no almoço, escuto duas vozes. Uma dizendo: Vai come, tá gostoso, poxa você merece... Tá gostoso... Hummm, olha que delícia! Só mais um pouquinho...

Aí vem a outra voz dizendo: "Nada disso! Você não disse que quer emagrecer? Já não experimentou? Já não comeu? Para que quer mais? Olha você vai se arrepender!..." A outra voz volta e diz: "Que nada! Está tão bom, aproveita, boba!".

Então eu como, me farto, entro em êxtase por estar me deliciando com aquilo tudo... E quando termino e passa cinco minutinhos vem a sensação de barriga cheia estufada, a calça apertando, a voz do "regime" vem e diz: "Não falei?". Para que foi comer? Agora tá aí feito uma baleia toda estufada... O regime deixa para lá, né?... (risos)

Ricardo – Exato! E a outra voz que queria que você comesse? Quietinha, né?

Ana – Isso! Isso! E bate um arrependimento danado! (risos)

Ricardo – Sei muito bem o que é isso! Acho que todos nós sabemos, né? (risos)

Então Ana, para continuarmos gostaria que você encontrasse uma sensação que fosse bem o oposto disso... Você sente um vazio... Certo? Então encontre, voltando para dentro de você, perceba onde você sente o contrário disso... E me diga quando encontrar...

Ana – Humm, encontrei...

Ricardo – Pode me falar? Você diz se quiser, não preciso saber do conteúdo... Somente se encontrou uma sensação exatamente oposta!

Ana – Posso dizer sim! Eu me sinto completa quando estou

trabalhando num projeto novo cheio de desafios!

Ricardo – Que legal, então sua sensação inversa chama-se "Completa", sentir-se completa é isso?

Ana – Sim, esse é o nome!

Ricardo – Então reveja esse momento e perceba o que mais te chama atenção... O que é mais agradável nessa cena. Perceba o local, as cores... Perceba se você está se vendo como se estivesse num filme ou vendo você ali em tempo, visão real, ou seja, com seus próprios olhos... Perceba também o tempo, se ele é um tempo rápido... devagar ou até mais lento do que o movimento normal... Perceba também se sua visão é em foco ou se tem visão periférica... A profundidade da cena, o que sente, que local no seu corpo você sente mais intensamente essa sensação... Se você ouve alguma coisa e se esse som vem da direita, de trás, de dentro de você... Sinta também se existe conforto em estar ali... Se existe temperatura, e o que isso causa na sua cena para deixá-la cada vez mais agradável... Isso brinque com sua cena! Faça essas mudanças e veja o que potencializa essa sensação e o que a deixa mais fraca... Se as coisas estão coloridas ou em preto e branco e vá mudando... experimente deixá-la maior, mais brilhante mais definida e mais real possível...

Ana respira com mais intensidade e sorri...

Ricardo – Isso, assim mesmo... (Ricardo espelha a respiração de Ana com seu ritmo de falar e às vezes respira no seu ritmo. Potencializando seus comandos, com um volume de voz mais alto quando ela inspira e espelhando todos os movimentos que parecem ser um crescente de emoção) Isso respire fundo e aumente essa sensação... isso... assim... Assim mesmo... respire essa sensação... Isso... Cada vez mais... Você pode... Você pode aumentar mais ainda... E quando chegar bem no máximo inspire o mais profundo que puder e eu vou fixar esse momento tocando sua

mão... Isso comece a chegar ao seu máximo... AGORA!

Ana enche o peito de ar de uma maneira profunda e bem prolongada (dando o sinal que está chegando bem no ápice da sensação) nesse momento Ricardo toca as costas da mão de Ana bem na junta do dedo anelar e diz um pouco mais alto as palavras: "ASSIM MESMO"

Ricardo – Ok... Agora você pode abrir os olhos quando quiser no seu tempo e ritmo... Isso desta forma... Pode abrir quando quiser... AGORA!

Ana – Nossa que sensação agradável!

Ricardo – E você pode senti-la quando quiser. Basta imaginar a cena e disparar a sensação, tocando você mesma essa junção do dedo anelar bem aqui (mostrando onde tocou) e respirar fundo!

Ana, você tem filhos?

Ana – Sim, tenho duas, mas não sou casada... Na real nem namorando estou no momento. (rindo)

Ricardo – E você nasceu em São Paulo mesmo ou em outro lugar? (quebrando o estado)

Ana – Nasci em Minas Gerais, uma cidadezinha bem pequena e quando vim fazer a faculdade, acabei morando aqui definitivamente!

Ricardo – Ok, interessante. O que fizemos aqui se chama em PNL uma ancoragem que significa "fixar" uma sensação, um estado específico, com os sistemas representacionais juntos, atuando todos ao mesmo tempo e potencializados. O que vem a ser isso? Relacionamos o que você via, ouvia, sentia naquele momento que chamou de "completa" com a sensação do momento onde o toque na sua mão, mais a respiração profunda, disparam todas essas sensações de uma só vez para construir aquele momento, aquela sensação!

Ana – E eu posso usar isso em qualquer ocasião?

Ricardo – Sim, toda vez que desejar!

Ana – Posso tentar?

Ricardo – Sim, claro, seria ótimo! Se quiser pode fazê-lo!

Ana respira fundo e aperta com o dedo da outra mão as costas onde fiz a âncora. Ela visivelmente muda sua posição na poltrona ruborizando um pouco e sorrindo com o canto dos lábios, exatamente como estava quando estávamos potencializando a âncora. Sinal que está funcionando.

Ricardo – Funcionou?

Ana – (sorrindo) Sim, foi até engraçado senti uma tremidinha na cabeça... Igual como estava fazendo naquele momento e veio uma sensação muito agradável e serena!

Ricardo – Que bom! Agora tem essa sensação de uma forma mais fácil de ser acessada!

Pode se virar e pegar aquele caderno para mim?

Ana – Este?

Ricardo – Esse mesmo! A caneta também, por favor! (quebrando o estado)

Então, agora gostaria de continuar?

Ana – Gostaria.

Ricardo – Então, Ana você pode se preparar mais uma vez para entrar em contato com essa parte que causa o vazio. Ainda não... apenas se prepare. Encontre novamente a sensação do vazio... relembrando da cena... talvez ajude... encoste sua mão onde você mais sente a presença dessa sensação... e faça isso no seu tempo e ritmo... AGORA!

Ana visivelmente trás todas as informações na sua fisiologia que está entrando no mesmo estado de quando sente o que ela chama de vazio.

Ricardo – Isso, assim mesmo (com uma voz mais suave agora e bem tranquila). Ana, prepare-se para cada vez mais entrar em contato com esse vazio... de uma forma segura e tranquila... Da mesma forma que fez com a sensação de se sentir completa... Use todos os dados que puder para aumentar a sensação... Lembre da cena onde você sentiu essa sensação de vazio e que precisava beber para se tornar feliz, alegre, se divertir...

E perceba de uma maneira bem tranquila se essa sensação já existia um ano antes... E vá indo um ano após o outro e perceba se essa sensação já estava com você... Ano após ano... Indo no seu ritmo e tempo... Um ano antes... E mais um atrás... E mais um...

Depois de um tempo Ana começa a rir muito, até gargalhar!

Ricardo – Você pode dizer o que está acontecendo? (sorrindo também para espelhar a sensação no timbre de voz)

Ana – É uma festa!

Ricardo – E quantos anos você tem?

Ana – (agora com uma voz mais fina) Nove, eu tenho nove anos...

Ricardo – Humm e o que você está fazendo?

Ana fica em silêncio e fecha a cara.

Ricardo – E quem está com você? (agora com um timbre de voz mais sério espelhando sempre Ana)

Ana – Tem muita gente.

Ricardo – E onde se encaixa a sensação de vazio? Por que você está sentindo esse vazio nessa festa?

Ana – (com cara fechada) Meu pai não brinca comigo.

Ricardo – Ele não brinca com você?

Ana – Ele não brinca comigo... Fica de lado... Não fala com minhas irmãs...

Ricardo – E o que precisa mudar para ficar melhor?

Ana – Ele beber! (sem hesitação)

Ricardo – Ele beber? Ele bebendo o vazio termina?

Ana – Sim, ele fica alegre e conversa comigo... ele brinca e diz que me ama!

Ricardo – Ele diz que te ama!

Ana – Sim!

Ricardo – Então ele bebe e conversa com você... diz que te ama...

Ana – Ele me põe no colo...

Ricardo – Ele te põe no colo? Que bom! Mas o que poderia mudar nessa cena para ficar melhor...?

Ana – Para ficar melhor?... Nada...!

Ricardo – Quando você sentia o vazio, seu pai não te dava atenção?

Ana – Não... Ele fica calado e quieto...

Ricardo – E o que faz ele ficar carinhoso com você?

Ana – Ele beber...

Ricardo – Quando ele bebe, ele fica mais carinhoso?

Ana – Sim...

Ricardo – E quanto ao vazio? Quando ele está carinhoso onde está o vazio?

Ana – Hummmm não sinto mais vazio...

Ricardo – Existem mais pessoas na festa?

Ana – Sim!

Ricardo – Existem pessoas felizes e carinhosas com você na festa?

Ana – Sim... algumas...

Ricardo – Você poderia me dizer alguma?

Ana – Minha avó.

Ricardo – Mais alguém?

Ana – Minha mãe...

Ricardo – Que bom, então existem mais pessoas que são

carinhosas com você e te dão atenção... Digam-me, elas estão bebendo o mesmo que seu pai?

Ana – Não...

Ricardo – Então elas são carinhosas e não estão bebendo o mesmo que seu pai... Quando você percebeu o seu pai bebendo e ficando carinhoso e te dando atenção existe alguma frase que represente essa cena? Pense nele quando está quieto e parado e depois quando ele está carinhoso e te dando atenção... Existe alguma ordem, alguma frase que represente isso que está me descrevendo?

Ana – Quando meu pai bebe, ele fica carinhoso!

Ricardo – Existe alguma regrinha... Percebe alguma frase que se possa tirar dessa?...

Ana – Quem bebe é carinhoso e feliz!

Ricardo – Entendo... E quando vê sua mãe e avó sendo carinhosa com você? Essa frase faz sentido?

Ana – Hum... (interioriza e fica em silêncio alguns segundos) Mas para meu pai funciona...!

Ricardo – Ótimo isso realmente é verdade seu pai ficava mais feliz e carinhoso com você... E, além disso, percebemos que outras tantas pessoas não precisavam beber para se sentirem felizes ou interagirem umas com as outras, dando atenção, carinho...

Então você percebendo dessa forma de uma visão mais ampla... Se o seu pai precisava beber para ficar do jeito que você gostava, apesar de não sabermos como ele ficava depois... Como ele ficava depois...?

Ana – Ele dormia... Dormia muito e tudo voltava ao normal...

Ricardo – Entendo, e sua mãe depois também tinha alguma modificação, sua avó? Elas continuavam carinhosas e dando atenção ou elas depois da festa mudavam o comportamento com você?

Ana – Elas ficavam como sempre... Não tinha mudança...

Ricardo – Entendo, percebendo a cena toda agora de uma maneira mais ampla a regra muda? Lembra da frase que dava um significado àquela cena...? Como é a frase agora? É a mesma?

"Quem bebe é carinhoso e feliz"?

Ana – (ainda com os olhos fechados, enrugando a testa e ficando sem falar nada uns 30 segundo) Não... não é a mesma. (respirando forte e relaxando) Meu pai era assim... Não a regra...

Ricardo – Você ouve, percebe outra regra? Outra frase?

Ana – Meu pai ficava feliz e carinhoso quando bebia...

Ricardo – Existe outra frase além dessa?

Onde agora você englobe sua mãe, sua avó você mesma e outras pessoas...

Ana – As pessoas são felizes e carinhosas com ou sem bebidas.

Ricardo – Interessante! Você pode dizer isso mais alto para dentro de você e perceba se existe algum argumento contra?

Ana – (depois de alguns segundos) Não...

Ricardo – Ok! Isso é interessante e me lembra uma história.

Existia uma princesa num reino muito distante que era muito vaidosa. Ela às vezes ficava horas arrumando o cabelo, fazendo maquiagem e provando os vestidos antes de sair para brincar com suas amigas.

Ela tinha até um salão com cabeleireiros só para ela! Ela adorava isso! Ela fazia escova, pintava os cabelos, alisava, fazia tratamentos com cremes e etc. Todos os dias, antes de sair do castelo, eram assim: a maquiagem tinha provas de cores e combinações. E os trajes eram sempre experimentados e avaliados na frente do espelho junto com os penteados e as maquiagens...

Isso durava horas e horas e ela ficava muito feliz, com isso!

Entretanto, quando ela chegava para brincar com suas amigas, as brincadeiras já tinham começado. E porque as outras

meninas do castelo ficavam mais tempo juntas, elas tinham mais assunto, eram mais companheiras e até mesmo as via trocando confidências uma com as outras. Mas ela também gostava de se arrumar, ficava feliz assim!

Uma coisa que ela não gostava, mas ela só se lembrava disso quando chegava lá no castelo era que para dormir ela tinha que se despir dos seus vestidos elaborados, tirar toda maquiagem do rosto e limpá-lo e ainda desfazer todo o penteado que muitas vezes levava muitos grampos e adereços... Mesmo com todos os serviçais que ela dispunha isso demorava muito tempo. E ela ficava exausta e perdia horas de sono...

Mas ela gostava de se arrumar!

Numa das tardes que ela ouviu as meninas do castelo brincando no pátio, começou a se arrumar para sair, mas nesse dia ela pensou assim:

"Eu gosto de me arrumar, mas também gosto muito de estar presente com minhas amigas. Também seria bom se eu conseguisse voltar para o castelo e conseguir me deitar mais rápido para dormir!".

Então, ela pegou um vestido lindo, mais leve e fácil de vestir, deixou o cabelo solto, apenas com poucos grampos que seguravam sua franja e uma leve maquiagem, que no seu fresco rosto juvenil deixou-a mais bela do que todas às vezes...

Isso não durou mais que 15 minutos e ela se sentiu bem se arrumando. E foi por ela não gastar tanto tempo com a maquiagem, cabelo e vestidos, que ela pode brincar mais tempo com suas amigas e conseguir ter uma intimidade maior com elas.

Quando ela voltou para casa para dormir, ela conseguiu se deitar em apenas alguns minutos, ganhando assim mais tempo para descansar. Pois suas atividades como princesa começavam cedo!

Ela então conseguiu manter seu prazer em se arrumar de uma forma mais simples e também ser feliz com suas amigas e ter seu tempo mais aproveitado.

Soube-se também que algumas vezes ela preferiu ficar sem maquiagem e ir brincar com o cabelo e o vestido que estava no corpo!

Desta forma, ela conseguia ter ainda mais tempo para as amigas que a deixavam muito feliz e tempo para os afazeres de princesa...

Ricardo dá um tempo de uns 30 segundos apenas respirando ao mesmo tempo e compasso de Ana.

Ricardo – Agora Ana, você está com nove anos, você pode se preparar se quiser para rever todos os acontecimentos de sua vida agora com essa nova ótica que surgiu na sua mente, e ver o que poderia ser melhor, se já a tivesse possuído desde sempre. E quando chegar aos dias atuais você me avisa com um aceno de cabeça... Pode começar AGORA!

Ano a ano... Passando pela sua adolescência... Juventude... Quando teve contato com a bebida... E assim por diante...

Depois de alguns minutos, Ana sorriu... Chorou... Relaxou... E finalmente fez o aceno com a cabeça dizendo que havia terminado.

Ricardo – Isso muito bem... Ana gostaria que você começasse a se preparar a continuar sua linha da vida, ou seja, seus anos para frente, seu futuro... E caminhasse para o seu futuro agora com esta regra, com a nova frase que você tem na sua cabeça... e veja como será melhorado e diferente o seu futuro... desejando acrescentar mais alguma coisa... você pode!... E quando terminar me acene com a cabeça... Perceba um momento futuro onde terá

contato com bebidas e veja o que acontece...

Ana novamente faz várias expressões, agora de uma forma mais tranquila e serena ela sorri e chora um pouco... bem tranquila... Depois de alguns minutos ela acena com a cabeça...

Ricardo – Ok... pode abrir os olhos no seu tempo e ritmo sentindo-se tranquila, rejuvenescida, revigorada, e em paz... Isso, quando se sentir confortável... AGORA!

Ana abre os olhos e sorri para Ricardo.

Ana – Nossa que coisa...

Ricardo – Você está bem?

Ana – Sim... Tudo bem...

Ricardo – Você viu seu futuro? Encontrou algum momento onde teria contato com bebidas?

Ana – Sim eu vi alguns, mas tudo está diferente agora: eu percebi que a felicidade está em mim e na relação com as pessoas e com meu trabalho e não na bebida!

Ricardo – Nossa, que bela ressignificação![16]

Podemos tomar um cálice de vinho para comemorar? E festejar essa felicidade?

Ana – Não, eu prefiro um abraço seu!!!

[16] Mais explicações sobre ressinificação no passo a passo deste caso.

Mudança de crença na terapia da linha do tempo (L.T.) com reimprint. E metáfora para demonstrar novas possibilidades

Passo a passo

1) Encontre a sensação a ser trabalhada. Encontrando a sensação receba a parte que causa essa sensação. É interessante identificar onde se encontra essa parte: se está fora ou integrada ao corpo. Estando fora, peça para parte se integralizar, se juntar à pessoa. Peça para que a pessoa localize, se possível, com as mãos tocando carinhosamente de onde vem essa sensação. Explique para ela que essa parte faz parte dela e que ela é importante. Explicando para a pessoa que mesmo ela causando uma sensação desagradável, ela quer o bem dela (use exemplos para eliciar isso como descrito no caso).

2) Encontre uma sensação oposta e ancore essa sensação como descrito nos exercícios anteriores. Por que isso é bom? Você não sabe o que vai encontrar se a causa inicial que gerou essa sensação for de muita emoção. Desta forma você tem uma âncora de segurança para tirar a pessoa da emoção encontrada. Nota: se mesmo assim, a pessoa ficar presa nessa emoção, TIRE A PESSOA FISICAMENTE DE ONDE ESTÁ. Se ela estiver de pé, mova-a rapidamente para poucos metros, com toda atenção, carinho e acolhimento. Mostrando que aquela sensação e acontecimentos estão no passado e que ela está segura com você. É interessante até desassociar a pessoa da cena, assim como demonstrado em exercícios anteriores (cura rápida de fobia). Demonstre a cena falando

em terceira pessoa e no diminutivo. Ex: Olhe Ana, a "aninha" lá do passado está ali (apontando para o espaço psicogeográfico). E você está aqui, segura, podemos juntos perceber o que ela precisa. E vai alocando recursos necessários para ela continuar com o exercício (como visto nos exercícios anteriores).

3) Volte a ter contato com a emoção a ser trabalhada, potencialize, alterando as submodalidades para que fique mais evidente. Relaxe a pessoa, e induza-a a procurar essa sensação em uma época anterior... Cada vez mais anterior... Ou seja, ela vai caminhando de uma forma consciente e inconsciente para o passado procurando onde essa sensação começou. A pessoa pode ir ano a ano, como pode ir direto, é possível assim também. Às vezes a parte a ser trabalhada, há muitos anos estava esperando essa oportunidade. E a cena vem numa explosão de sensações. Onde a pessoa percebe tudo muito rápido ou então acontece da forma descrita, regredindo ano após ano.

4) Encontrada a cena que causou a sensação, procure eliciar o que está acontecendo na cena. Pelo menos no nível das sensações. Se a pessoa não quiser descrever o que está acontecendo não há problema. Isso não tem importância. O importante é ela encontrar o que eu chamo de "regra formada" para aquela cena ou comportamento. Um exemplo: se uma criança é abusada sexualmente ela pode criar uma regra assim "todo homem me fará mal, quando eu estiver sozinha com ele" ou "Sexo dói" ou "Não devo confiar em homens" e assim por diante. Não existe regra para o que o cérebro pode associar durante um acontecimento ou sensação. Tanto é que muitas pessoas criam regras (crenças) que elas é que são culpadas numa situação dessas: "eu não presto, porque deixei que ele abusasse de mim". Então procuramos a crença geradora para o comportamento limitante ou opressor ou de compulsão e etc. Veja bem, estamos procurando uma crença,

mas pela minha experiência, muitas pessoas não vão entender crença como algo que acreditou naquele momento. Não é necessário explicar o que é crença, diga apenas: "Você vê ou ouve uma frase que representa essa cena?" Existe uma regra que cairia bem para essa cena?" Funciona muito bem!

5) Existem várias formas de ressignificar uma crença. Pode ser por significado ou por contexto ou até bombardeando sutilmente a crença achando contra exemplos ou até mesmo exagerando, generalizando a crença até o ponto de a própria pessoa perceber que existe um abuso na regra onde ela estava omitindo muita informação. Por exemplo, no caso de um abuso: será que todo homem é ruim? Ou somente aquele? Encontre figuras masculinas que a pessoa confie e sutilmente faça a regra de três: Você confia no seu pai. Seu pai é homem. Todo homem não presta. Então seu pai não presta? Note que estou aqui sendo direto. Numa situação real, deve-se ser muito sutil e obedecer o tempo da pessoa. No caso da Ana, encontramos pessoas felizes que não precisam beber para sê-lo. Na ressiginificação de contexto a regra (crença), que a pessoa tem, por exemplo, "ser firme nas suas convicções" pode ser um empecilho no caso de um adolescente discutindo com os pais o horário de voltar para casa. Mas pode ser muito útil para não aceitar drogas de um traficante! Já a de conteúdo percebe-se que algum comportamento pode ter sido verdadeiro naquele momento, mas não necessariamente em todos os outros. Um tio pode ter sido lascivo com sua sobrinha quando esta fosse uma menina de cinco anos, criando no consciente ou inconsciente dessa menina que esse comportamento fosse uma regra para todos os homens. Mas isso não significa que "todos os homens" que essa menina encontrar no decorrer da sua vida, terão o mesmo comportamento.

6) Junto com a pessoa eliciando que a regra tem falhas que

a crença pode ter sido verdadeira naquele contexto com aquela situação ou com aquela pessoa, já não serve para todos os casos. Peça, então, para a pessoa criar outra crença, ou seja, uma regra que seja mais útil para ela e que seja mais verdadeira e ampla. Mais possibilitadora!

7) Peça para a pessoa verbalizar ou mentalmente repetir essa nova crença. E perceber se existe alguma parte que não aceita essa regra. Se existir, faça todo o processo com essa parte. Até encontrar uma que seja verdadeira e possibilitadora para todas.

8) Faça a pessoa voltar ao ponto de partida, carregando essa crença agora maximizada e integrada a pessoa como se sempre estivesse disponível.

9) Antes de integralizar essa crença na linha da vida da pessoa, eu gosto de contar uma metáfora, para que essa nova crença criada seja recebida inconsciente.

10) Estrutura para se construir uma metáfora: encontre o comportamento a ser modificado, a causa, a consequência, e a solução. Encontre uma história semelhante, quanto mais lúdico melhor, ou algum assunto que a pessoa goste de ouvir... pescaria... flores... carros... Seja lá o que for.

Esquema para montar uma metáfora.

O caso	**O que precisa ser espelhado**	**Metáfora**
Beber	Comportamento	Arrumar cabelo e etc.
Sentir-se feliz	Objetivo	Sentir-se bela
Beber além da conta e perder momentos profissionais	Conseqüência	Deixar de brincar com as amigas e perder tempo
Não beber ou beber menos	Solução	Não se arrumar tanto ou às vezes não se arrumar

11) Faça a pessoa crescer e após chegar ao momento atual, faça com que ela vá ao futuro e encontre algumas cenas onde ela sentirá a sensação trabalhada. No caso, encontrar motivos para beber para deixar o vazio de lado.

12) Receba a pessoa com todo carinho, respeito, atenção e faça o teste para ver a reação da pessoa. Provocando o comportamento indesejado.

Final

O que vimos até aqui se resume num pequeno flerte com a PNL.

A PNL é muito mais do que isso. Muito mais rica e muito mais saborosa. Pois podemos juntar os ingredientes de uma forma a combinar o gosto ao desejo de cada pessoa, fazendo desta forma que as combinações sejam praticamente infinitas.

Quanto às crenças influenciando os resultados profissionais, existe também o trabalho de coach com PNL que também é uma delícia de ser executado, com grandes resultados práticos e mensuráveis!

Percebemos que o ser humano, de forma alguma, pode ser tratado em separado como corpo ou como mente, que as duas partes formam o "Ser" único que cada um de nós é!

E mais ainda, os grandes gestores, consultores, coach e etc, já perceberam que não podem administrar os colaboradores como sendo pessoas diferentes da porta para dentro e da porta para fora de suas empresas.

Ignorar o ser humano como sendo um ser único e completo, ignorar que cada pessoa tem seus objetivos, metas, visões, e também, medos... inseguranças... história... é ignorar o resultado empresarial!

Obrigado por me deixar acompanhá-lo nessa leitura e espero que tendo alguma dúvida, sugestão ou feed back, por favor, serão muito, mas muito apreciados!

Entre em contato com

Instituto Eu Posso!

www.ricardoventura.com.br

Bibliografia

ANDREAS, Steve; ANDREAS, Connirae. **A essência da mente:** usando o seu poder interior para mudar. São Paulo: Summus, 1993.

ANDREAS, Steve; ANDREAS, Connirae. **Transformando-se:** mais coisas que você não sabe que não sabe. São Paulo: Summus, 1991.

ANDRÉAS, Connirae; ANDREAS, Tamara. **Transformação essencial:** atingindo a nascente interior. São Paulo: Summus, 1996.

ANTHONY, ROBBINS. **Poder sem limites:** O caminho para o sucesso pessoal pela PNL. BESTSELLER, 2007.

BANDLER, Richard. **Usando sua mente:** as coisas que você não sabe que não sabe. São Paulo: Summus, 1987.

BANDLER, Richard; GRINDER, Jonh. **Resignificando:** a programação neurolinguística e a transformação do significado. São Paulo: Summus, 1986.

BANDLER, Richard; GRINDER, Jonh. **Atravessando:** passagens em psicoterapia. São Paulo: Summus, 1984.

BANDLER, Richard; GRINDER, Jonh. **A estrutura da magia:** um livro sobre linguagem e terapia. Rio de Janeiro: LTC, 1977.

CAMERON-BANDLER, Leslie; LEBEAU, Michel. **O refém emocional:** resgate sua vida afetiva. São Paulo: Summus, 1993.

CAMERON-BANDLER, Leslie; LEBEAU, Michel. **Know-How:** como programar melhor seu futuro. São Paulo: Summus, 1991.

CAMERON-BANDLER, Leslie; LEBEAU, Michel. **Soluções:** antídotos práticos para problemas sexuais e de comportamento. São Paulo: Summus, 1991.

CAMERON-BANDLER, Leslie; LEBEAU, Michel; GORDON, David. **Método Emprint**: um guia para produzir a competência. São Paulo: Summus, 1992.

DILTS, Robert. **Crenças:** caminhos para saúde e bem-estar. São Paulo: Summus, 1993.
ERICKSON, Milton H.; HERSHMAN, Seymour; SECTER, Invirg l. **Hipnose médica e odontológica:** aplicações práticas. São Paulo: Livro Pleno, 2003.
HALLEY, Jay. **Terapias não convencionais:** as técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson. São Paulo: Summus, 1991.
O'CONNOR, Joseph. **Manual de programação neurolinguística:** um guia prático para alcançar os resultados que você quer. Rio de Janeiro: Qalitymark, 2005.

Apêndice

Rapport

Sabe aquelas pessoas que a gente nunca viu, mas em quinze minutos parece que as conhecemos há anos?

Ou aquele vendedor que parece que lê nossos pensamentos?

Ou então aquela pessoa que a primeira vista você diz:

– Não vou com a cara desse aí!

Ou ainda, aquele tipo de pessoa que depois de trinta segundos você tem vontade de sair correndo da sala?!

Isso é Rapport ou falta dele.

Nossas visões de mundo são diferentes. Pelas diferentes vivências que temos, pelos diferentes aprendizados e culturas que tivemos contato, formamos uma visão de mundo muito peculiar.

Na PNL chamamos isso de mapa interno, ou mapa mental ou simplesmente mapa.

O que vem a ser um mapa? É uma representação da realidade.

Será que um botânico, um madeireiro e um índio têm a mesma representação de uma floresta?

Para se iniciar qualquer relacionamento terapêutico, de coaching, de acompanhamento ou aconselhamento em qualquer nível, é necessário construir uma base de confiança, de rapport.

Uma das maneiras de estabelecer rapport se faz através da aceitação e respeito do mapa da outra pessoa. Sabemos que uma comunicação depende de 7% das palavras empregadas, 38% da forma com que elas são ditas e 55% da comunicação não-verbal (expressões faciais, posição corporal, intensidade dos movimentos, etc).

A comunicação é a forma de apresentação da visão de

mundo de uma pessoa. Portanto, podemos interagir e "acompanhar" a comunicação verbal e corporal de qualquer pessoa. Esta é uma das formas de estabelecer rapport.

"Acompanhar é a essência na arte da empatia (rapport)".

Discrição, Educação, Sutileza, são fundamentais!

O rapport serve para você "ser aceito" a nível inconsciente por uma pessoa e ter a confiança dela.

Assim você vai "entendê-la" e poderá conduzi-la de uma maneira segura, gostosa e eficaz.

Você pode acompanhar / espelhar o comportamento externo da pessoa: postura, olhar, feição, voz, velocidade e tudo que você puder identificar.

SEM PARECER "OS SOMBRAS" DO PROGRAMA DO FAUSTO SILVA!

Na comunicação verbal você pode espelhar

Tom, volume, ritmo, velocidade, etc.

Frases repetidas:

Existem pessoas que sempre lançam palavras ou expressões repetitivamente nas conversas:

Né?

Assim mesmo.

Ah tá.

Putz.

Maneiro.

Caraca.

Nossa, show de bola.

Você pode com moderação ou numa frase final ou de efeito usá-las também como espelhamento.

Na comunicação não-verbal

Expressões faciais.
Levantar sobrancelhas, enrugar testa.
Postura.
Posição do corpo.
Movimentos corporais e gestos.
Apontar com uma das mãos.
Espelhamento cruzado.
Se a pessoa cruzar as pernas, você pode cruzar os braços.
Respiração.

A respiração é a forma mais potente de se estabelecer rapport.

Espelhe a respiração através de movimentos com as mãos ou seu próprio ritmo de falar.

Lembre-se: se você alterar a sua respiração você alterará seu estado interno!

Quando você está calmo sua respiração é mais lenta, cadenciada e profunda. Quando você está acelerado ou nervoso sua respiração e mais superficial e rápida.

Pistas não verbais

Os neurologistas descobriram que quando a pessoa pensa, ela usa um determinado sistema representacional. E os olhos se dirigem para um dos lados.

Temos imagens que podem ser lembradas, como por exemplo, a cor da porta da sua cozinha.

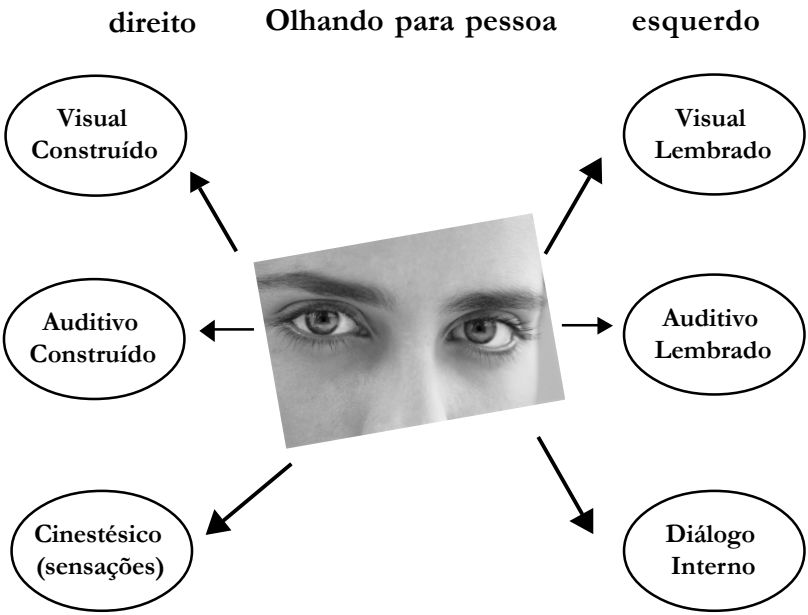
Outras podem ser construídas: a porta da sua cozinha pintada de rosa por anões azuis!

O som também faz com que seus olhos se movam para lados específicos, sons lembrados e sons construídos. Por exemplo:

o som da voz da sua primeira professora (lembrado) ou então, o som da voz dessa mesma professora imitando um cachorro (construído).

A posição do diálogo interno acontece quando a pessoa está "dialogando" com ela mesma, ou ainda fazendo contas, raciocinando.

A posição do cinestésico acontece quando a pessoa é tomada pela lembrança de sensações sendo elas emocionais ou de tato. Por exemplo: tristeza, saudades, melancolia, amor, etc. Ou calafrio, calor, vibração, aspereza, apertado, etc.



M. C. R. I.´s

Movimentos **C**orporais correspondentes às **R**epresentações **I**nternas.

Mente e corpo compõem um único sistema, então quando estamos pensando, percebendo, vivendo, revivendo alguma situação temos referências internas que acabam aflorando em nosso corpo. Tais como mudança na tonalidade de voz, velocidade nos movimentos, tonalidade de pele, intumescimento, relaxamento, postura e etc.

Sistemas Representacionais

As informações que temos em nosso cérebro, vindas do mundo externo, chegam até ele através dos órgãos dos sentidos.

Visão, audição, olfato, paladar e tato (sensações internas e externas).

A PNL agrupa isso em três sistemas representacionais:

Visual

Auditivo

Cinestésico (agrupa o olfato, paladar, tato e sensações).

O mundo externo (o território) é processado em nosso cérebro. E a partir daí fazemos a nossa representação interna dele. Quando necessitamos transmitir nossa experiência interna a alguém, usamos esses mesmos canais, sendo que um deles é nosso "preferencial".

Na lista abaixo, encontramos palavras que indicam qual sistema representacional está sendo utilizado.

Visual	Auditivo	Cinestésico	Indiferente
Claro	Harmoniza	Quente	Diferente
Negro	Estalo	Frio	Captar
Revela	Ritmo	Doce	Distrair
Foco	Volume	Pesado	Entender
Nítido	Murmúrio	Vibrante	Processa
Nevoento	Sintonia	Leve	Estudar
Cintilante	Ecoar	Suave	Intuição
Brilhante	Soar	Tocar	Orientar
Horizonte	Cantar	Umidade	Pensar
Perspectiva	Sussurrar	Arranha	Perceber
Ponto de vista	Ouve	Expulsa	Relacionar
Mostrar	Inaudível	Gostoso	Solução
Ver / Olhar	Ronronar	Pegar	Motiva
Cristalino	Quieto	Sólido	
Visão	Dizer	Equilíbrio	

Aqui exemplos de três pessoas descrevendo o mesmo episódio, cada uma com seu sistema representacional preferencial.

O show do U2 foi brilhante
Tudo começou numa escuridão.
Não se via nada, nem as pessoas ao nosso lado.
De repente um clarão fez surgir os quatro integrantes do grupo como um raio!
A visão do palco era privilegiada.
Quando as pessoas começaram a acender os isqueiros, na música lenta, parecia um mar de estrelas em minha volta.

O show do U2 foi um estouro.
Tudo começou num silêncio ensurdecedor.

Dava para ouvir a respiração das pessoas ao nosso lado.
De repente, tudo foi preenchido com os sons das guitarras abrindo a entrada dos quatro integrantes da banda.
A música chegava sem distorções onde eu estava!
Quando começou a música lenta, fui envolvido por um coro de mil vozes!

O show do U2 foi eletrizante.
Tudo começou quieto e morno, sentia-se a vibração da alma das pessoas ao nosso lado.
De repente, em um arrebatador movimento, os quatro integrantes tocaram o palco e nossos corações.
A certo momento, percebi que de onde eu estava, o show me envolvia por completo.
Na música lenta, gente, que sinergia era aquela?
As pessoas se abraçavam e se movimentavam ao balanço da música.

Percebeu a diferença? Visual, auditivo, cinestésico.

Submodalidades

Como vimos anteriormente percebemos, o mundo de três formas, que chamamos de sistemas representacionais.

Dentro destes sistemas percebemos em detalhes mais minuciosos outros tantos que chamamos de submodalidades

Podemos dar alguns exemplos práticos fazendo uma pequena experiência.

Feche os olhos e pense em algum acontecimento muito bom, que te trouxe coisas boas.

Como você vê a cena?

Você está vendo com seus próprios olhos, ou seja, está

em você?

Ou você está vendo como um filme onde você se vê no filme?

Você vê essa cena em preto e branco? Ou em cores?

Você percebe todas as coisas em volta? Tem uma visão angular?

Ou está percebendo em foco?

Você percebe o tempo como uma cena demorada (câmara lenta)?

Ou parece que os movimentos estão rápidos?

Você escuta algo dentro de você, existem algumas frases soltas na mente? De onde elas vêm? De um lado, de outro, pela frente ou trás?

Você escuta sons nessa cena, existem barulhos? Vozes? Silêncio?

Esses sons são confortáveis ou o irritam?

Sente a temperatura, conforto, desconforto?

Sente sensações? Onde sente essas sensações? No corpo ou fora dele?

Se for no corpo, que lugar do corpo?

Eliciando as submodalidades podemos perceber que é como se fossem chaves que abrem ou engatilham estados ou comportamentos.

Mudando as submodalidades, ou potencializando-as, ou as diminuindo percebemos que algumas sensações mudam...

Experimente fazer isso: mude as submodalidades que levantamos até agora. E depois faça o mesmo teste para alguma lembrança que seja ruim ou que não seja boa...

Perceba quais são as diferenças das submodalidades na cena que você acha agradável para as que você acha desagradável. Confira o resultado final.

A submodalidade é a sintonia fina do sistema representacional. Acredite, mudando apenas as submodalidades é possível mudar toda a representação que aquela cena ou comportamento gera no nosso cérebro.

Metamodelo

O metamodelo é um conjunto de padrões de linguagem formatado por Richard Bandler e John Grinder.

Eles começaram estudando pessoas excelentes em suas áreas, no caso os terapeutas Virginia Satir, Fritz Pearls e Milton Erickson. Estes eram considerados mágicos e extremamente eficazes em sua área de atuação. Fazendo com que seus pacientes se curassem de suas queixas muito rapidamente.

Perceberam que tanto eles como seus pacientes seguiam um certo padrão linguístico! Esse padrão dava pistas de como os pacientes eliminavam detalhes da experiência real para assim desenhar seu mapa interno. E também como os terapeutas com suas perguntas poderosas conseguiam "entrar" nesse mundo de uma forma sutil e delicada. E assim conseguir muito mais informação dos seus pacientes e eliciar uma terapia eficaz e rápida.

Todo metamodelo é baseado na ideia de que mapa não é território.

O que vem a ser isso?

O mundo em nossa volta: as coisas, as pessoas e etc. São percebidos pelos nossos sistemas representacionais (visão, audição, tato, paladar e sensações internas). E são modificados e filtrados pelas nossas crenças, pelas nossas experiências passadas e por mais três grandes grupos que chamamos de: omissão, generalização e distorção.

Omissão: parte da informação do mundo externo é

simplesmente omitida. Não prestamos atenção em todos os detalhes das coisas, até porque não teríamos cultura suficiente para sabermos de tudo em sua totalidade.

Generalizações: a partir de uma experiência conhecida generalizamos para as próximas. Saber que a torneira abre girando-se para o mesmo lado sempre.

Distorções: é o que nos possibilita ter criatividade, podemos mentalmente distorcer as informações do mundo externo. É o que nos faz encontrar semelhanças em formas diferentes como, por exemplo, as diferentes formas de escrever a letra "A". (**a A**   **A**)

Uma apostila pode significar coisas diferentes para: um estudante, um índio ou um catador de papel!

Vejamos então os padrões de linguagem (modelos mentais chamados metamodelos) que Bandler e Grinder construíram com suas pesquisas. E quais as perguntas poderosas para conseguir mais informação.

Tipos de metamodelo	Exemplo	Perguntas poderosas
Eliminação: falta informação sobre o que esta descrevendo.	Estou com *medo*!	Medo *do que*? Ou *de quem*? O *que te causa* medo?
Comparativos ou superlativos: é um julgamento e falta a comparação.	Ele é o *melhor* homem para mim.	*Comparada a quem?*
Performativos perdidos: muito similar ao comparativo; é um julgamento mas não necessariamente envolve uma comparação.	Está claro é uma loucura!	*Para quem* é uma loucura?
Índice referencial não específico: sujeito ou objeto não especificado.	*Eles* me causam nojo! *Aquilo* me deixa tonta!	*Quem* causa? O *que especificamente?*
Nominalização: um processo se torna um substantivo.	Estou tendo dificuldade com meu *trabalho*.	*Como especificamente?*
Verbos não específicos: todo um processo se torna um simples verbo.	Quero *aproveitar* mais a vida!	*Como exatamente?*
Operadores modais: Afirmações que indicam regras de necessidade ou de possibilidade.	Eu *tenho* que agir assim! Eu *não posso* dizer isso a ela.	O *que aconteceria se* agisse? O *que te impede de* dizer?

Causa efeito: pressupõe-se que uma coisa causa outra.	A chuva me deixa depressivo.	*Como especificamente você fica* depressivo?
Quantificadores universais: Grande generalização.	Ele *sempre* foi cruel! *Nunca* senti amor	Sempre? Nunca? Procure se em algum momento a regra não era verdadeira...
Leitura da mente: uma afirmação sobre o estado interno do seu interlocutor.	Eu sei que você está preocupado. Ela está me odiando!	O que faz você saber disso?
Equivalência complexa: quando a pessoa indica que uma coisa significa necessariamente outra coisa.	Ele não esta me olhando, ele não presta atenção quando eu falo! Ela não me ama, ela não fala sobre amor	Como não olhar significa não prestar atenção? Alguma vez você mesma já sentiu muito amor por alguém e não falava sobre amor com essa pessoa?

Ricardo Ventura

Ricardo Ventura ministra vários cursos e palestras com a ótica da PNL e Neuropersuasão.

Abordando assuntos sérios, sempre com bom humor, sem deixar o aprendizado e o conteúdo para depois.

Com uma didática ímpar, torna a assimilação simples e eficaz!

Para conhecer mais, visite o site:

www.ricardoventura.com.br.

Bônus

Como vai você!?

Curtiu o que leu até agora? Que gostoso saber que está chegando ao fim deste livro.

Este bônus foi acrescentado em 2017. Oito anos após a publicação deste livro.

O que vem a ser este bônus então?

Na continuação dos meus estudos, me formei em especialista em psicologia Junguiana. Descobrir Jung foi um presente e tanto para mim. Minha monografia, ou seja, meu trabalho científico para conclusão de curso foi: Jung e PNL!

Fiquei bastante surpreso em encontrar conceitos da PNL descritos pelo Dr. Carl Gustav Jung em seus estudos e livros. Ou seja, no meu trabalho científico comparo os pilares da PNL e algumas de suas interpretações terapêuticas sob a ótica da psicologia Junguiana e descubro que existia uma similaridade tremenda com o que o DR. Jung propunha a mais de cinquenta anos antes de Richard Bandler e John Grinder começarem suas teorias...

Ao terminar minha monografia concluo que tanto a psicologia, como os programadores da neurolinguagem podem usufruir dos conhecimentos uns dos outros e tornar suas terapias mais ricas. Tanto em resultado quanto ao embasamento cientifico mais profundo e minucioso.

Acredito que as técnicas de indução ao inconsciente dada pela PNL serão de muita valia aos psicólogos e todo o estudo

da psique deixado pelo Dr. Carl Gustav Jung é de conteúdo obrigatório para qualquer pessoa que queira trabalhar com a mente humana!
Por isto deixo este e-mail: **diretoria@ricardoventura.com.br** para que você peça uma cópia da monografia e tire suas próprias conclusões. Bem este é um presente para você que chegou até aqui! Espero seus comentários sobre o que achou deste trabalho científico, o qual, inclusive, utilizo-me desde livro que acabou de ler para ilustrar algumas comparações.

Meu segundo presente para esta nova edição é uma indução hipnótica, com regressão de memória coletiva, que deixo acessível neste link: **https://youtu.be/JVpLXiTxPYE**. Esta indução foi ministrada por mim em um dos meus treinamentos. Será de grande valia para que você mesmo construam suas induções, ou se preferir utilize o mesmo roteiro em suas experiências! É uma indução segura e tranquila. Neste dia estavam sendo induzidas ao relaxamento hipnótico mais de 30 pessoas ao mesmo tempo. Lembrando que a gravação não foi feita com intuito profissional e sim para registrar meu trabalho. Mas tenha certeza que é um transe real, em tempo real, feito durante um dos meus trabalhos.
Espero que gostem!

Atenciosamente,
Ricardo Ventura!

Impressão e Acabamento:

viena gráfica& editora

ISO 9001 CERTIFICADA

Av. Dr. Pedro Camarinha, 31 - Santa Cruz do Rio Pardo-SP - T: (14) 3332.1155 - www.graficaviena.com.br

PRESERVE A NATUREZA

IMPRESSO EM PAPEL RECICLÁVEL

Editora Associada à:

Câmara Brasileira do Livro

ABIGRAF

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE TECNOLOGIA GRÁFICA CERTIFICAÇÃO ISO 9002

FIESP CIESP

empresa solidária