

Prefácio

Recebi a tarefa de prefaciar este livro. Seu autor é amigo de longa data e de longas escritas. Psicólogo por formação, músico e desenhista, aliou essa junção à sua curiosidade e capacidade de observação. O resultado se fez presente em seu primeiro livro, “Diversidade”, onde instiga o leitor a questionamentos e busca de suas próprias respostas no campo da espiritualidade. Agora nos oferece este outro livro. Com linguagem simples e acessível, Joel nos leva a compreender conceitos referentes à psicologia, ao poder de nossa mente, desfaz alguns mitos e planta um outro jeito de pensar.

O leitor encontrará temas relacionados ao comportamento, às relações interpessoais, ao estabelecimento do rapport e como lidar com discussões de forma produtiva. A saúde e a educação têm destaque quando coloca escola, família e sociedade, cada um em seu “quadrado”.

De forma inovadora, o autor nos sugere, entre outras dicas, uma forma simples de nos tornarmos imunes à inveja, parar de sofrer quebrando âncoras negativas e controlar a ansiedade pela respiração abdominal. Passa pelo tabu machista sobre a sexualidade masculina e feminina, e nos mostra a importância do “fazer segredo” aliado ao poder do saber dizer não, ambos propulsores do sucesso pessoal, no trabalho e nos relacionamentos.

A leitura deste livro pode ser útil. Nele o leitor encontrará alguma oportunidade de fazer sua qualidade de vida melhor.

Raciolina C. R. Moreira

*Professora de Português, Literatura e Redação
Pós-graduada em Língua Portuguesa*

Psicologia, psicanálise e psiquiatria

Quais são as diferenças ou semelhanças entre esses três segmentos da ciência? A Psiquiatria é o ramo da medicina que se ocupa com distúrbios e doenças mentais. É uma especialidade médica, e o tratamento psiquiátrico pressupõe o uso de psicofármacos, medicamentos na sua maioria ditos controlados. Há também o psiquiatra, que faz sua formação psicanalítica, tornando-se também psicanalista. Existem psiquiatras que são só psiquiatras e os que são psiquiatras e psicanalistas.

A psicanálise é uma disciplina que consiste num método de pesquisa cujo objetivo é tornar clara a significação inconsciente; é um método de tratamento das desordens mentais que constituem a estrutura das neuroses e psicoses. As psicoses são patologias (doenças) consideradas graves. A formação psicanalítica é possibilitada nos grupos e círculos psicanalíticos. Não há uma formação acadêmica em psicanálise. Pessoas com formação superior, fora da área médica ou psicológica, também podem tornar-se psicanalistas. No Brasil a psicanálise não está regulamentada como profissão.

A psicologia é a ciência da natureza, funções e fenômenos da mente humana, consciente e inconsciente (psique). É também chamada a ciência do comportamento. Atualmente ela abrange áreas, como clínica, escolar, educacional, social, jurídica, esportiva, psicodiagnóstica, hospitalar, etc. Os psicólogos clínicos geralmente passam de cinco a cinco anos e meio na faculdade aprendendo sobre comportamento normal e anormal, diagnóstico e tratamento. O psicólogo pode também tornar-se psicanalista após formação nos grupos e círculos psicanalíticos. Na grade curricular dos cursos de psicologia, entra também o ensino da teoria freudiana ou psicanalítica. O psicólogo clínico avalia e trata pacientes com problemas psicológicos sem se utilizar de psicofármacos.

Psicoterapia

Transtornos, limitações psicológicas, tais como insônia, ansiedade, depressão, estresse, traumas, fobias, pânico, TOC¹, dificuldades nos relacionamentos, etc. indicam que algo não está bem, fugiu ao controle ou provoca sofrimento, evidenciando a necessidade de uma psicoterapia.

Por essas limitações e ou somatizações é que a demanda se explicita e a necessidade de uma psicoterapia se evidencia. Esses sintomas são alarmas, chamando atenção para que se trate das suas causas por meio da psicoterapia, ajudando a pessoa a reequilibrar-se biopsiquicamente.

A psicoterapia começa pela entrevista inicial (anamnese) abordando todos os aspectos da vida da pessoa para que se identifiquem as causas dos sintomas apresentados e demanda. Muito importante nessa entrevista é identificar se os problemas que afligem a pessoa são de ordem comportamental, psicológica, médica ou espiritual para que se faça o tratamento ou encaminhamento adequado. Diversas são as abordagens e orientações psicoterápicas. Todas elas buscam ajudar a pessoa a reencontrar e manter sua homeostase (equilíbrio psicológico).

Para a psicoterapia, é necessário que haja um enquadre (consultório), e somente nele ela torna-se possível. Para isso certas premissas precisam ser satisfeitas e mantidas. O ambiente deve ser confortável, com o mínimo de ruídos externos e isolado acusticamente para preservar a privacidade. A partir daí a psicoterapia pode acontecer por meio da comunicação e da utilização de exercícios específicos, como a acolhida, a escuta ativa, a interpretação, a devolução, o relaxamento e outras técnicas adequadas, aplicadas no plano consciente e ou inconsciente.

¹ *Transtorno obsessivo compulsivo*

Há a necessidade da troca de informações, conceitos, princípios que contribuam para que a pessoa possa conhecer-se mais e ampliar sua compreensão sobre si mesma. Nesse processo inicial, há que se ajudar a pessoa a se situar no momento presente, explicitando o que a incomoda, o que quer realizar e aonde quer chegar (metas), para que então possa ser ajudada a identificar e desenvolver os recursos de que necessita para alcançar as suas metas. A psicoterapia, portanto, pode ser comparada a uma ponte que se constrói a dois, ligando o aqui e agora da pessoa às suas metas.

Para o psicoterapeuta, dentre os princípios que norteiam o seu trabalho, o não etnocentrismo (capacidade de entrar no modelo de mundo do cliente para ver de dentro e depois observar de fora sem se envolver), é dos mais importantes, além da preservação do sigilo (os consultórios de psicologia devem ser isolados acusticamente). Deve haver a discricção e preservação de informações sobre o cliente, todas elas sigilosas.

Se as anotações do histórico das sessões são feitas em fichas, elas deverão ser mantidas trancadas, impedindo o acesso de outras pessoas. Caso sejam feitas em computador, é imprescindível que os arquivos sejam protegidos por senhas. Para a emissão de atestado psicológico pelo profissional, é condição básica exigida pelo CFP que sejam feitas anotações do histórico das sessões.

O processo psicoterapêutico deve ser orientado no sentido de enriquecer o modelo de mundo do cliente, ajudando-o a ampliar seu repertório de escolhas, mobilizando os seus recursos para as realizações e transformações desejadas.

Existem abordagens terapêuticas que se adéquam a uma infinidade de demandas, porém, como em todo segmento do conhecimento científico, nenhuma há que dê conta de tudo. É necessário que o profissional reconheça suas limitações quando elas acontecerem. Por vezes se faz necessário o acompanhamento médico em conjunto com a psicoterapia e, outras vezes, se faz necessário o acompanhamento psicológico em conjunto com o tratamento médico. Um exemplo disso ocorre quando o cliente vive uma depressão: pode ser necessário o uso de medicação e acompanhamento médico durante a psicoterapia.

Há um preconceito de que “psicólogo é para loucos”. Infelizmente essa crença falsa ainda impede muita gente de buscar ajuda desse segmento da ciência que é

a psicologia. Psicólogo é para pessoa normal. Psicoterapia é para quem é normal e necessita de ajuda. A psicoterapia pode ajudar a pessoa a retomar sua vida saudável e sua liberdade de escolha, quando contingências tiram ou limitam a expressão do seu potencial e da sua felicidade.

O objeto de estudo da psicologia é o comportamento, e a psicoterapia se utiliza dos conhecimentos científicos da psicanálise e da psicologia na sua práxis de ajudar as pessoas a se ajudarem!

Mente inconsciente

Nossa cultura ocidental ignora o que seja mente inconsciente (MI). De acordo com Freud, estruturador da psicanálise, temos: mente consciente, mente pré-consciente e mente inconsciente. Os livros de autoajuda referem-se à MI como mente subconsciente, que também pode ser interpretada como sendo a mente pré-consciente (interface entre MC e MI).

Essa pouco conhecida MI contribui para o nosso sucesso ou fracasso. Ela é capaz de promover mudanças fantásticas se soubermos “como” nos comunicar com ela. Claro é que todos nós utilizamos as nossas mentes inconscientes ininterruptamente, mesmo desconhecendo-a.

Diferentemente da mente consciente (MC), ela não dorme. Continua trabalhando. Exemplos: controle das funções corporais, gera os sonhos, o sono REM, os insights, o processo de incubação e assume todas as sub-rotinas no nosso dia a dia. Esse conhecimento, aliado ao uso da hipnose na prática clínica, possibilita um pouco mais de informações sobre a MI e de suas características, que estão em sintonia com os postulados Freudianos, e permite pontuar algumas pressuposições sobre ela.

Há analogias comparando a mente a um iceberg. Os grandes blocos de gelo flutuantes que constituem os icebergs têm 95% aproximadamente da sua massa submersa. Essa parte invisível sob a linha da água é comparada à MI. Onde oscila o nível da água, se refere à mente pré-consciente, e o restante do iceberg que fica à mostra acima da linha da água é comparável à MC.

A MI incumbe-se de todas as sub-rotinas que são constituídas pelas ações repetitivas. Essa é a parte menos importante assumida por ela. Um exemplo disso são as sub-rotinas assimiladas pela repetição até se tornarem inconscientizadas, como no ato de dirigir automóvel. Se para dirigir se utilizasse somente a MC, dirigir seria um sacrifício, pois teria que se ter consciência de cada ato — passar

marcha, acionar o pedal de freio, o da embreagem, o acelerador, mover alavanca de câmbio, segurar o volante e girá-lo, etc. —, incluindo-se aí a observação direta do trânsito e nos retrovisores, nos sinais aéreos e de chão. Some-se a isso, ouvir música e falar com o carona.

Enquanto a MC está em contato direto com a realidade, com o meio ambiente, mediante nossos cinco sentidos, a MI só tem acesso ao ambiente por meio dos sentidos. Utiliza-se a MI sem se perceber, sem se tomar consciência disso.

Mente Consciente	Mente Inconsciente
Temporal	Atemporal
Objetiva	Subjetiva
Sequencial	Aleatória (difusa), global
Real	Virtual
Racional	Emocional
Julga, compara, avalia, interpreta	Não faz juízo
Deduz	Induz
Interpreta	Literal
Dedutiva	Indutiva
Lógica	Intuitiva

Como se observa nas colunas acima, MC e MI são metades opostas, porém complementares.

A comunicação com a MC é praticada naturalmente em vigília. Por meio dela, passamos para a MI o que é captado pelos sentidos, como também o que escapa ao crivo ou avaliação consciente. Os estímulos sensoriais não percebidos pela MC são captados e decodificados pela MI. Exemplos disso são as propagandas subliminares, proibidas pela legislação. Essa comunicação subliminar existe, e as pessoas estão sujeitas a ela rotineiramente. O merchandising em forma de imagens desfocadas nos programas de TVs e novelas ou em imagens distorcidas ou camufladas nas comunicações visuais são exemplos disso. Como a MI não julga, não compara, não avalia, não interpreta, não deduz, registra tudo in natura com uma percepção absolutamente sensível, que além dos estímulos captados pelos órgãos dos sentidos, a MI registra também tudo o que se pensa. Tudo o que chega à MI é virtual, pois já foi interpretado pela MC, exceto os estímulos subliminares. Tudo o que se pensa que também é de ordem virtual vai para a MI com características iguais ao que foi captado do real.

Pensar é também comportar e, para a MI, o real e o imaginado ou pensado são de mesma ordem ou, em outras palavras: para a MI, o vivenciar no real e o imaginar são iguais, um é tão importante quanto o outro. Por essas razões, o pensar negativo é altamente prejudicial a quem faz disso um hábito, como também o hábito do pensamento positivo propicia à pessoa maiores possibilidades de sucesso e satisfação pessoal.

A única forma de mudar um software² mental de negatividade é imaginar positivamente o que se pensa e o que se deseja, de forma repetida, diariamente.

² *Programa de computador*

Ser Humano: conceito

John Locke, filósofo inglês (1632–1704), disse que o ser humano ao nascer é comparável a uma tábula rasa. Sua analogia é acertada porém, acontece ao ser humano, ao ser concebido, porque, a partir da sua concepção, começa sua experiência de vida.

Para Locke, “todos os dados da mente derivam da experiência”.

Observações científicas evidenciam as diferenças entre os animais irracionais e o homem. O animal irracional traz na sua genética, além das características físicas da espécie, as determinações de seu comportamento, comum a todos da sua espécie. Nenhum animal abstrai, exceto o homem. Os animais irracionais reagem diante da natureza. Eles nascem programados geneticamente para repetir todos os comportamentos próprios de cada espécie. Eles não aprendem. São condicionáveis.

O homem, também reage e é condicionável, mas tem a capacidade de abstrair. Por meio dessa capacidade, ele constrói sua própria identidade, personalidade e caráter.

Conforme postulou Freud, a matriz da identidade estará formada em torno dos sete anos de idade. Da mesma forma, a filosofia existencial humanista postula que, na sua relação com o outro, o homem se faz ser, se humaniza e constrói sua personalidade. Embora o ser humano, também traga na sua genética fatores herdados, esses fatores não determinam sua identidade, personalidade e caráter.

Mudanças de atitudes, e comportamentos, não implicam em mudanças de personalidade. O ser humano é um ser social por natureza, e não nasce pronto. Depende de se espelhar em outro ser humano para se constituir humano. Por isso a família é tão importante e a educação tão necessária.

Fisioterapia Mental

No trabalho de atendimento em psicoterapia, atendi a um cliente, aluno do curso de pós-graduação em Engenharia Biomédica. Numa das sessões, ele chegou com ares de irritação e logo explicitou as razões. Ao realizar um experimento com um eletroencefalógrafo em um paciente que se submetia ao experimento, deitado de costas em uma maca, ao sugerir que esse fizesse uma série de movimentos com tempo marcado e sequenciais, a seu comando, se deparou com resultados iguais em duas etapas.

Na primeira, o sujeito havia efetuado movimentos sucessivos com os membros e o corpo, seguidos de pequenos intervalos de repouso. Na segunda parte do experimento o sujeito repetiu os movimentos anteriores, mas, apenas imaginando-os e permanecendo completamente imóvel e relaxado sobre a maca.

A razão da grande irritação do cliente aconteceu por causa dos resultados desse experimento: as curvas e amplitudes registradas pelo eletroencefalógrafo nas duas etapas, se apresentaram idênticas.

Tanto os movimentos reais, feitos com o corpo quanto os movimentos feitos apenas com a imaginação, apresentaram os mesmos resultados. Na sua avaliação, o experimento havia sido um fracasso.

Quando perguntei ao cliente se ele havia percebido a descoberta que havia feito com aquele experimento, ele não entendeu. Ele estava tão focado nas diferenças que queria a priori encontrar, que não conseguia perceber nada além disso.

Disse-lhe:

- Você acaba de constatar cientificamente, através de um experimento, com o auxílio do eletroencefalógrafo, que tanto é comportamento o movimento físico,

corporal, real, quanto o é, o comportamento mental, pensado, apenas imaginado, pois as ondas cerebrais relativas a um e ao outro, são idênticas.

– Podemos concluir também que tanto o comportamento corporal real, quanto aquele que se fantasia ou se imagina, exercem influências sobre o aparelho psíquico, sobre a mente inconsciente, pré-consciente, consciente e sobre o corpo de uma pessoa.

- Por essas razões, podemos afirmar que o treinamento mental, através da imaginação, pode contribuir para a melhoria da performance em atividades físicas, esportivas e intelectuais.

- O exercício físico com o corpo, deve ser sucedido pelo exercício físico mental, pelas pessoas em reabilitação.

Como os exercícios virtuais, mentais ou imaginados, causam pequeno dispêndio de energia e quase nenhum cansaço, podem e devem ser praticados mais vezes durante o dia.

Eis algumas dicas importantes para a fisioterapia mental:

Preferencialmente, os exercícios virtuais (com a imaginação), devem ser feitos de olhos fechados. Isso ajuda a manter o foco da atenção nos movimentos.

As sessões de exercícios virtuais devem ser repetidas durante o dia.

Na fisioterapia mental, a pessoa deve se imaginar fazendo todos os movimentos de forma perfeita e completa.

A fisioterapia mental, deve ser feita imaginando-se e sentindo-se cada detalhe, posição e movimento acompanhados de sensações de alívio e bem estar.

Deve-se colocar toda a atenção nos movimentos virtuais, porém com a pessoa mantendo-se em completo relaxamento e sem fazer esforço.

Para reforçar essa tese da fisioterapia mental, lembro me do Sr. Song, coreano, treinador do time de vôlei do Minas Tênis Clube. Quando assumiu aquela equipe, ele não contava com jogadores de nível de seleção. No entanto sob seu comando,

o time do Minas chegou a bicampeão sul-americano de vôlei, cedendo inclusive, atletas para a seleção brasileira naquela época.

O que diferenciava o trabalho do Sr. Song (ao qual presto aqui esse singelo reconhecimento), de outros técnicos era a inclusão do treinamento mental para todos os jogadores. Ao final dos treinos físicos, táticos e de fundamentos, pedia a todos os atletas que se deitassem de costas na quadra, quando ele sugeria um relaxamento, seguido do treinamento mental no qual cada atleta, se imaginava fazendo cada jogada com perfeição absoluta, repetidas vezes. Esse treinamento complementar virtual, foi um diferencial para aquela equipe, várias vezes campeã belorizontina, mineira, brasileira e sul-americana.

Concluindo, a prática de exercícios virtuais, (utilizando a imaginação), como complemento para os exercícios físicos, poderá contribuir para a melhoria dos resultados e otimização da performance física.

Transformando limitações em recursos

Tudo o que incomoda e ou que se evidencia como desconfortável pode ser chamado de limitação. Por exemplo, timidez, agressividade, dispersão, tristeza, desatenção, raiva, medo, estresse ou quaisquer outras sensações e comportamentos que imponham insatisfação e sofrimento são vistos como coisas indesejáveis, defeitos ou limitações.

Para Milton H. Erickson — Psicoterapeuta norte-americano, pai da PNL, todo comportamento pode ser recurso ou limitação. O que determinará se o comportamento, mesmo o indesejável, é limitação ou recurso, será o contexto. O comportamento inadequado ou limitação num determinado contexto, pode ser adequado em outro, se evidenciando como recurso. Da mesma forma, um comportamento recurso, em outro contexto, poderá ser limitação.

Tomemos como exemplo alguém que se queixa de ser agressivo com as pessoas e manifesta desejo de perder essa agressividade. Se essa agressividade está sendo usada nas relações com amigos e pessoas da convivência diária, ela traz como consequências dificuldades e, nesse contexto, ela se torna limitação. No entanto, se a pessoa perder a sua agressividade, poderá ficar à mercê de um agressor que a ameaçar. A agressividade poderá ajudá-la a se defender. Se essa agressividade está latente e é canalizada para ser utilizada em situações pertinentes à dinâmica do trabalho dela, no sentido de motivá-la a aceitar desafios e implementar esforços para atingir metas visando a seu crescimento, ela lhe será útil, se constituindo, portanto, num recurso que pode levar a pessoa ao sucesso.

Outro exemplo: quando alguém sente uma dor de cabeça, sente esse desconforto como uma limitação, porém a dor é um recurso do qual não podemos abrir mão.

Ela funciona como um alerta, um alarma para dizer que algo não vai bem e precisa ser cuidado. A capacidade de sentir dor é uma proteção, portanto, recurso.

Podemos concluir que o que determina se um comportamento é limitação ou recurso é o contexto. Todo “defeito” pode ser recurso, como também qualquer recurso pode se tornar limitação, se utilizado no contexto inadequado.

Encontre os contextos nos quais o seu “defeito” se constitua recurso e verá que não deve abrir mão desse tão precioso defeito. Se quer melhorar a sua performance e obter mais sucesso, procure pelos recursos que você com certeza tem e que se adéquam àqueles contextos para os quais você está voltado e obtenha o *feedback* desejado.

Torne-se refratário às críticas

Humildade, como todo comportamento, pode ser recurso ou limitação. Recurso é um comportamento utilizado no contexto adequado, limitação é a falta de um determinado recurso ou o uso de um recurso no contexto inadequado.

Tomando como exemplo a humildade, ela pode ser recurso ou limitação. Quem vai determinar se é uma coisa ou outra será o contexto. Uma cliente durante o culto religioso na sua igreja, se dispôs a ir ao púlpito, diante da multidão, para dar a sua contribuição fazendo uma leitura do Evangelho. Nesse contexto, ela deve adotar como comportamentos:

Falar para que todos a ouçam;

Cuidar da dicção para que todos a entendam;

Falar pausadamente, dando chance a que todos a acompanhem;

Dar entonação à fala, interpretando o texto.

O objetivo deveria ser o de transmitir com clareza a todos, a palavra de Deus ou, como metáfora contida na própria Bíblia, lançar as sementes da palavra de Cristo. E é importantíssimo que as sementes cheguem a todos. O ato exige desenvoltura e extroversão. Nesse contexto, a humildade e a contenção podem dificultar e limitar aquele objetivo.

A cliente foi severamente criticada por outra após fazer uma leitura durante um culto, por não ter lido demonstrando humildade. Ela se sentiu-se muito mal com a crítica, pois sua intenção de ler em voz alta e clara foi para que todos pudessem ouvi-la e entender, porém sem pretensões de “aparecer” ou de não ser humilde.

Após o seu relato, disse-lhe que naquele contexto ela havia feito a melhor escolha, fazendo a leitura da maneira como deveria tê-la feito. O que pode ter havido é que, por se tratar de uma pessoa simples que também se veste modestamente, ao demonstrar desenvoltura na leitura, incomodou à pessoa que a criticou. Nesse caso, o incômodo foi da pessoa que criticou, numa possível e ostensiva projeção. Esse termo da psicologia vem do latim “*projectione*” e quer dizer: mecanismo de defesa que consiste em projetar seus próprios impulsos, seus conflitos internos, considerando-os como provenientes de outrem e, mais generalizadamente, do mundo externo.

É importante que cada um esteja atento ou usando sua acuidade perceptiva para identificar nas críticas a possibilidade de estar havendo uma projeção.

Assim, certamente sofrerá menos com a crítica pois perceberá que “o que Pedro diz de Paulo diz mais de Pedro que de Paulo”.

Mentalizar para realizar mais

Mentalizar é um processo que pode e deve ser praticado se você deseja alcançar metas com mais facilidade e em menor tempo. Se você dispõe do dinheiro para adquirir o que deseja, basta ir à loja e comprá-lo. Se não o tiver, mentalize-o. Contudo, é necessário lembrarmos alguns passos necessários a esse exercício.

Pensar, sonhar, divagar, meditar, refletir, imaginar, raciocinar e mentalizar são processos distintos, embora parecidos com mentalizar.

Pensar é o exercício da abstração, possível somente aos seres humanos. Pensar em alguma coisa pressupõe a busca da compreensão, a solução de um problema, divagar, ou de buscar uma maneira de como lidar com aquela situação. **Pensar não é mentalizar. Mas mentalizar é uma forma de pensar.**

Sonhar pode ser processo da mente inconsciente (MI) e caracteriza-se por ser aleatório. Os sonhos que ocorrem no início ou final do sono podem ser recordados. Os sonhos da fase do sono REM têm por finalidade o descanso da mente e não são passíveis de serem recordados. Mentalizar é uma forma de sonhar mas, **sonhar não é mentalizar.**

Divagar é o pensar aleatório, é o sonhar acordado. **Divagar não é mentalizar.**

Meditar é um processo de contato com a MI, com o seu “eu profundo”, é uma forma de integração e de reequilíbrio psíquico, por meio do não pensar. **Meditar não é mentalizar.**

Refletir e raciocinar também são formas análogas de pensar, **mas não são mentalizar.**

Mentalizar é um processo natural e “associado” de viver virtualmente, mentalmente, aquilo que se quer realizar, no aqui e no agora. Mentalizar é

vivenciar o que você deseja, percebendo-o imaginariamente pelos sentidos, como se já existisse:

Vendo o local, as imagens, cores, formas, luz, tons, contrastes, brilho, etc.;

Tocando e percebendo a textura, a temperatura, a consistência, a forma, etc.;

Ouvindo os sons próprios daquilo ou do local. Os sons de dentro do ambiente e os que vêm de fora, ruídos, vozes, música, etc.;

Percebendo o cheiro ou sentindo o aroma próprio daquilo que se quer realizar;

Saboreando o gosto, caso esse sentido esteja relacionado ao objetivo;

Sentindo interiormente a satisfação e o prazer de já ter aquilo que se está mentalizando.

Em síntese, mentalizar é vivenciar o seu objetivo no aqui e no agora, como se ele já existisse, e percebê-lo em todos os seus aspectos, características e detalhes.

Mentaliza-se de forma dissociada quando a pessoa se vê realizando o que deseja distanciadamente. É estar aqui e se ver lá em outro local. Mentalizar dissociadamente, nada acrescenta. Mentalizar associadamente é estar inserido, vivendo mentalmente como se sua meta já existisse.

Como a MI é literal, o mentalizar dissociado passa para ela a imagem do que se quer de forma distanciada: você aqui e se vendo lá (ou ali; não importa). Sua MI acatará e tudo fará para manter aquela distância entre você e o seu objetivo.

Uma imagem vale mais que mil palavras. A MI é literal. Ela não interpreta, não julga, não compara, não avalia e não deduz. Se você cria uma imagem de distanciamento, essa é a mensagem enviada para sua MI. Portanto, mentalize de forma associada sentindo-se no aqui e no agora.

Alguns Pressupostos Básicos

Tudo o que existe produzido pelo ser humano teve que antes ser elaborado pela sua mente.

Quando se tem um objetivo, um projeto, um sonho a realizar, é de fundamental importância a manutenção do sigilo. Lembre-se: “o segredo é a alma do negócio”.

Quando se entra num processo de mentalizar (dentro e fora da mentalização: antes, durante e depois), não se deve questionar o como, o quando e o onde ou de que forma aquilo se realizará. Simplesmente mentalize.

É importante que a pessoa se despreocupe em relação à realização daquela meta que está sendo mentalizada. Simplesmente creia naquilo. Os questionamentos conscientes atrapalham e desconstruem o que a mente inconsciente está construindo.

Deve-se mentalizar antes de dormir, logo antes de levantar-se e em outros momentos em que se possa fechar os olhos e relaxar por alguns minutos.

Escolha um objetivo de cada vez. O foco deve ser mantido numa só meta até a sua realização.

Mentalize sempre movido pelo desejo. O não esforço físico e mental aliados ao desejo mantêm sua MI aberta e receptiva.

As formas de se passar para a MI o que desejamos são basicamente quatro: pelo aumento da velocidade da informação; pela comunicação subliminar, pela hipnose e pela repetição. Obviamente que o método mais simples é o da repetição. A mentalização repetida diariamente várias vezes é o segredo para a realização em menos tempo.

Que tipo de linguagem devemos usar na mentalização? É importante lembrarmos de que podemos usar palavras, sensações e imagens. Os meios são esses. Como a imagem prevalece sobre as palavras, devemos utilizar mais as imagens e sensações. Na mentalização é necessário usarem-se todos os sentidos.

Relaxando para mentalizar

Acomode-se confortavelmente sentado, deitado ou recostado.

Feche os olhos e programe sua mentalização pensando durante o tempo que dedicará a esse processo. Ao final desse tempo, você sairá do estado de mentalização, retomando suas atividades. A programação evita que você durma durante o processo.

Vá fazendo uma respiração profunda e confortável e relaxando toda a musculatura do seu corpo. Lembre-se: o trabalho de mentalização é mental. Quanto mais relaxado fisicamente, melhor a qualidade da sua mentalização. Relaxe também a sua mente. Relaxar é não fazer força nem esforço.

Mentalize no aqui e no agora, interaja, vivencie mentalmente o que você deseja realizar, como se já existisse. Perceba pelo tato, pela audição, pelo olhar, pelo gosto, pelo cheiro, tudo o que é inerente e próprio ao seu objetivo.

Como exemplo, se você quer ter seu apartamento e não tem o dinheiro para comprá-lo, mentalize-o da forma a seguir: sinta-se chegando ao seu apartamento, introduza a chave na fechadura e abra-a, pegue a maçaneta e gire-a sentindo o esforço, sinta sua textura e temperatura ao abri-la, empurre e sinta o peso da porta se abrindo. Ao entrar, veja as cores do teto, das paredes, do piso, a luz do sol que vem de fora, os brilhos e reflexos nas paredes pisos e teto. Sinta a temperatura ambiente, observe se o piso é de madeira, cerâmica, de vinil, taco ou carpete. Sinta-se pisando e sentindo esse piso, ouça o ruído dos seus passos, os sons internos e os sons que vêm de fora, sinta o cheiro de apartamento novo, de tinta, de verniz. Vá inspecionando e percebendo cada cômodo do seu apartamento. Sinta-se acionando os apagadores e vendo a luz se fazer, abra cada torneira, veja e ouça a água fluindo, dê descarga sentindo o peso da válvula e vendo a água invadindo o vaso com seu barulho característico. Abra as janelas sentindo o peso delas, veja a paisagem, o ambiente externo, as cores, as formas, ouça os sons que vêm de fora. Ande pelo apartamento, fale e ouça a sua voz ressoando nos cômodos ainda vazios. Sinta-se decorando e colocando os móveis nos cômodos, etc., etc., etc.

Mentalize, interaja, vivencie mentalmente o que você deseja realizar, como se aquilo já existisse no aqui e no agora. Perceba pelo tato, pela audição, pelo visual, pelo gosto, pelo cheiro tudo o que é próprio do seu objetivo. Viva-o no aqui e no agora muitas vezes. É pela repetição que você consegue passar para sua MI aquilo que você deseja. E, uma vez passado, a realização acontece na medida da sua crença.

Acredite, crie, mentalize, repita e realize mais fácil, mais rápido e com muito mais prazer. Realizada essa meta, eleja e passe a mentalizar a próxima.