AUTO-HIPNOSE

NO CONTROLE DA ANSIEDADE

LIÇÕES QUE A PANDEMIA DEIXA PARA A SUA VIDA

Eduardo Garcia

AUTO-HIPNOSE NO CONTROLE DA ANSIEDADE

Lições que a pandemia traz para a sua vida

Eduardo Garcia

A ansiedade faz muita gente sofrer sem necessidade! A arte de domesticá-la está no poder que sua mente possui.

Faço uma análise sobre o momento de pânico mundial causado pela Covid-19 para ensinar você a identificar e resolver suas fontes de ansiedade por meio de exercícios de auto-hipnose.

Cada capítulo traz exemplos de casos clínicos e estórias comentadas que ensinam a diagnosticar as causas da ansiedade e, em seguida, propõe um exercício de reflexão mental para solucionar o problema.

A paixão pela música inspirou a narrar, cada trecho, a partir de versos de grandes artistas do rock brasileiro.

As lições que a pandemia deixa para a sua vida podem ser muito valiosas para desenvolver melhores resultados pessoais, afetivos e profissionais!

Copyright©Eduardo Garcia

Direitos reservados

A reprodução total ou parcial da obra é PERMITIDA desde que a fonte e a autoria sejam devidamente citadas.

ISBN-978-65-00-05822-2
ISBN-978-65-00-05821-5

Santo André-SP
Julho, 2020

O INÍCIO, O FIM E O MEIO

Eu sou

FAÇA, FUCE, FORCE

Uma introdução

SOCORRO! NÃO ESTOU SENTINDO NADA

Aprenda a sentir ansiedade corretamente

HOJE É O PASSADO DO FUTURO

Aprendendo a Viver o presente

Exercício do sabor

O QUE SE VÊ NÃO SE VIA, O QUE SE CRÊ, NÃO SE CRIA

Aqui começa a sugestão hipnótica

EU VOU DORMIR, PARA SONHAR

O que é (auto) hipnose

RELAXE... SENTINDO–SE BEM TRANQUILO... SEM PROBLEMAS!

Não ver problemas antes do tempo

Exercício da fixação ocular

ESSE ETERNO PENSAR NAS COISAS ETERNAS

Viver um dia por vez

Exercício com sons

DARIA TUDO PRA VER O QUE ACONTECE LÁ FORA

Adaptação e boas rotinas

Exercício do relaxamento progressivo de Schultz e signo sinal

Signo sinal

CUIDADO, SENÃO VOCÊ DANÇA

Desenvolver prudência

Exercício de pestanejar

POSSO TOCAR SEU PONTO FRACO: SENSIBILIDADE

Diferenciar fatos de emoções

Exercício do magnetismo

SERÁ QUE ELA VAI DEIXAR EU ACABAR O QUE EU TENHO QUE FAZER?

Viver com prazer, sem temor

Exercício da Contagem regressiva

A INSEGURANÇA NÃO ME ATACA QUANDO ERRO

Tome decisões racionais

Exercício das mãos coladas

O INÍCIO, O FIM E O MEIO

Eu sou

Permita-me apresentar. Sou Eduardo Garcia, psicólogo especializado em hipnose e neuropsicologia. Pós graduei em Comunicação Social e estou terminando, neste momento, outra pós-graduação, desta vez, em neurociências. Aliás, este e-book é parte da minha tese sobre hipnose, ansiedade e síndrome do pânico.

Divido meu tempo profissionalmente entre o Poder Judiciário Federal (atualmente na área de comunicação social) e a clínica psicológica, no Consultório Equilibrium desde 1999. Além disso, sou baterista com considerável formação musical e toco saxofone por teimosia. Digo isso porque, muitas coisas que aprendi na vida, foi de forma autodidata (é o caso desse instrumento).

Aliás, aprender com a própria experiência é algo que me fascina. Considero-me um bom aprendiz de filosofia. Embora ainda não tenha conseguido ler, nem a metade, possuo centenas de exemplares sobre o assunto em minha biblioteca. No envolvimento com Kant, Nietzsche, Sponville, Aristóteles e muitos outros pensadores, comecei a perceber que muitas de suas teorias e explanações estavam nas letras do bom e velho Rock and Roll. A música “Comida”, por exemplo, cantada por Arnaldo Antunes, ainda nos Titãs, é um ótimo exemplo do pensamento epicurista. Quando Renato Russo canta que é preciso amar as pessoas, como se não houvesse amanhã, lembro-me perfeitamente das Cartas de Sêneca a Lucílio. Renato que, aliás, adotou o Russo como sobrenome, em homenagem aos filósofos Rousseau e Bertrand Russell. Asas, música do Sagrado Coração da Terra, fala de liberdade de forma tão profunda quanto Sponville fala sobre as virtudes.

O título e as citações que abrem cada capítulo foram inspirados em músicas de artistas nacionais do rock.

Comecei a praticar hipnose em 2000, mesmo ano em que a psicologia a adotou como prática especializada. Ser um dos pioneiros traz vantagens, entre elas, a experiência! São centenas de casos clínicos atendidos em 20 anos. Com hipnose conseguimos resolver dificuldades emocionais que envolvem desde ansiedade, inseguranças ou problemas em relacionamentos, até casos psiquiátricos como depressões, TOC ou pânico.

A auto-hipnose é o procedimento pelo qual nós mesmos nos colocamos em transe, de forma tranquila e segura, com o propósito de melhorar nossas condições emocionais e nos ajudar a enfrentar os problemas cotidianos. Desse envolvimento com psicologia, filosofia, hipnose e música, surgiu todo o contexto deste e-book.

Neste material, tendo como pano de fundo a pandemia causada pelo Covid-19, conversaremos sobre ansiedade em aspectos amplos, na maneira como, normalmente, ela invade nossas vidas e causa desconfortos, sejam em nível familiar, afetivo, pessoal ou profissional.

O ilustrador da capa foi meu filho, Gabriel Garcia. A mãe dele, e minha esposa, Fabiana Rosa, foi incentivadora do projeto e modelo das fotos que ilustram dois capítulos por vir.

Julgo que os pensadores e artistas citados neste trecho dispensam apresentações, mas falando sobre epicurismo, trata-se da filosofia desenvolvida por Epicuro, filósofo grego do período helenístico. Sua teoria valorizava a felicidade como a busca do essencial, na qual o supérfluo deve ser descartado. As Cartas a Lucílio reúnem as correspondências que o filósofo Sêneca (que foi tutor de Nero) trocava com seu aprendiz Lucílio sobre como viver bem e com sabedoria.

Desde já, agradeço pela atenção. Boa leitura.

Meus contatos:

edrumgarcia@terra.com.br
www.consultorioequilibrium.com.br

No meu canal do Youtube você encontrará mais material sobre auto-hipnose e uma playlist com os exercícios deste e-book: Auto-hipnose: a conquista de si mesmo

FAÇA, FUCE, FORCE

Uma introdução

Faça, fuce, force
Mas!
Não fique na fossa!
Faça, fuce, force
Mas!
Não chore na porta!
Faça, fuce, force
Vá!
Derrube essa porta!
Trace, fuce, force.
Que essa chave é torta!

Raul Seixas

A ansiedade é uma emoção que, caso não seja domesticada, pode desencadear problemas muito graves. Além do desconforto que ela traz, a síndrome do pânico, fobias e depressão são exemplos de situações comuns que decorrem dela. Embora tenha escrito esse material com embasamento na ansiedade provocada pela pandemia, todo esse conhecimento tem fundamentação sólida e vai te trazer muitos bons frutos na sua vida emocional pós-Covid.

Cada capítulo parte de uma breve narração e análise sobre o que vivemos nesta fase, traz casos reais para ilustrar e promove reflexões sobre a ansiedade ensinando exercícios de auto-hipnose.

Você deve ler o livro inteiro antes de começar a praticar. Após terminar a leitura, recomece com o propósito de desenvolver as habilidades propostas em cada capítulo. Leia com atenção e saboreando cada reflexão. Realize o primeiro exercício e passe algum tempo permitindo que as emoções se equilibrem. Quando sentir que assimilou, passe ao segundo e, assim por diante. Procure absorver devagar cada um deles. “Eu estou sentindo um cansaço gostoso e profundo”, procure sentir, espere a mente responder antes de continuar.

Você não precisa decorar as sugestões e nem acatar a todas. Simplesmente leve para seu transe de auto-hipnose as sugestões que te fizerem mais sentido.

Aos poucos você vai se identificar com as diversas técnicas e poderá mesclar uma a outra. Poderá, também, desenvolver seu método de relaxar e criar sua maneira de auto induzir hipnose.

Não propus nenhum método de sair do transe porque isso deve ser algo natural. Na medida em que sua mente inconsciente estiver satisfeita, aos poucos ela vai retornando para o estado de vigília cotidiano. Não se preocupe em despertar, isso vai acontecer naturalmente (a não ser que você emende do transe para um cochilo gostoso e relaxante).

Escrevo essas páginas no auge da pandemia. Muitas pessoas têm me procurado sofrendo bastante com a ansiedade provocada pelo alarme dessa situação imensurável. As mudanças de pensamento que proponho aqui serão a base da mudança emocional para uma vida muito melhor por vir.

Pratiquem e me procurem caso tenham dúvidas ou quaisquer outros comentários e considerações... Forte abraço.

SOCORRO! NÃO ESTOU SENTINDO NADA

Aprenda a sentir ansiedade corretamente

Socorro, não estou sentindo nada.
Nem medo, nem calor, nem fogo,
Não vai dar mais pra chorar
Nem pra rir.

Socorro, alguma alma, mesmo que penada,
Me empreste suas penas.
Já não sinto amor nem dor,
Já não sinto nada".
Arnaldo Antunes

As emoções englobam dois aspectos fundamentais para a preservação e evolução da espécie humana. O primeiro é o sentido e significado que dão às experiências da vida. Haja como exemplo, o trecho que Arnaldo Antunes nos empresta para abrilhantar esse capítulo. Já imaginou quão sem graça seria viver sem amor, sem raiva, sem alegrias ou até mesmo sem medo? Por essa razão, as emoções são discutidas por filósofos, psicólogos, psiquiatras e pesquisadores da saúde mental.

O segundo aspecto é a função que as emoções (principalmente a ansiedade) assumem em preparar você para uma ação. A própria raiz da palavra emoção é movere , que em latim, significa movimento, fazer alguma coisa . Trata-se de um mecanismo de defesa que o homem desenvolveu contra os perigos que o ambiente apresentava, já nos primórdios do desenvolvimento humano. Imagine, por exemplo, como o medo foi importante na pré-história? Sem ele, nossos ancestrais não se esquivariam dos predadores e outros perigos. É muito provável que, na inexistência desse mecanismo, não estaríamos aqui hoje, lendo esse e-book.

Mas, certamente, sempre que a ansiedade extrapolar essa função protetora e invadir nossa mente com receios infundados ou exagerados, e as preocupações que estamos vivenciando não forem elaboradas adequadamente, estaremos expostos ao desencadeamento de estresse e, em casos mais severos, síndrome do pânico, depressões ou diversos tipos de fobias.

A ansiedade é uma emoção desconfortável, mas que precisa ser sentida na medida correta. Sim, estou dizendo que existe um jeito certo de sentir ansiedade sem prejuízos. Há uma forma muito boa de colocar a adrenalina a seu favor, te protegendo de riscos iminentes e te fazendo produzir de forma prudente e positiva.

Para encontrar a "ansiedade certa", faz-se necessário entender que essa emoção decorre da antecipação de uma possível ameaça futura ou da imaginação que há alguma. É uma espécie de ensaio sobre como reagir a um problema que ainda não existe, mas que você, por alguma razão, acredita que se tornará real.

Vamos, então, dividir a ansiedade em dois tipos: ansiedade sadia e ansiedade massacrante. Esse é o ponto mais importante, até aqui. A ansiedade saudável é aquela que nos move em direção a soluções e atitudes para resolver um problema. A que massacra é aquela que ensaia combates contra um inimigo invisível, algo que você sabe que pode existir, mas não o vê. Não conhece suas reais dimensões nem seus possíveis efeitos. Mas fica imaginando... E se... E se... E não haverá resposta, pois você não sabe se está enfrentando uma lagartixa ou um jacaré, portanto, não sabe se precisará de um chinelo, uma espingarda ou pernas fortes para correr.

Disso decorre outro problema bastante complexo: a ansiedade ruim e sem propósito, costuma durar mais tempo que a ansiedade útil. Explico: imagina que você sente ansiedade por que enfrentará uma entrevista de emprego amanhã. Essa emoção, mesmo que cause desconforto, terá ações possíveis e uma duração curta. A ansiedade útil pode te fazer se preparar adequadamente para o processo, seja no vestuário, vocabulário e outras providências para que as coisas aconteçam da melhor maneira possível e, além disso, dura só até a entrevista. A ansiedade prejudicial é infinita porque não propõe soluções ao problema, simplesmente porque não se sabe exatamente como ele pode vir a ser. Imagine que, no mesmo exemplo, a ansiedade se fundamenta na seguinte dúvida: e se o emprego não for bom para mim? Note que, além dessa insegurança pular etapas, envolve uma variedade de outras possibilidades inclusas. Bom trabalho é o que paga bem ou o que me permite fazer o que gosto? E se o salário for bom, mas o horário for ruim? E se meus colegas forem hostis? E tudo isso antes de pisar na empresa para entrevista!

Deixando a entrevista de lado e, finalmente, falando de pandemia, como podemos sentir, adequadamente, a ansiedade? A seguir vamos conversar sobre os principais medos e inseguranças que foram se desenvolvendo durante essa fase de resguardo. Perceberemos que essas emoções acontecem por imaginarmos problemas que, na maioria das vezes, não se concretizam ou, são mais leves do que pensamos.

HOJE É O PASSADO DO FUTURO

Aprendendo a Viver o presente

Exercício do sabor

Eu vou enfrentar no escuro
Hoje é o passado do Futuro
Joelho de Porco

Muitos psicólogos, psiquiatras, gurus de auto-ajuda e aconselhadores em geral falam sobre viver o presente. O poder do agora virou modinha, mas sinceramente, estão falando do jeito errado. Em primeiro lugar, sim, temos somente o presente como referência real de vida. Em segundo, é impossível descartar a memória do passado e as projeções para o futuro, como recomendam.

Para viver o agora, de verdade, é necessário compreender as relações inconscientes entre passado, presente e futuro para saber usar memórias e perspectivas a seu favor.

Pessoas depressivas, por exemplo, normalmente vivem do passado. Guardam emoções tristes para vivenciá-las o tempo todo, no presente. Chega a ser desrespeito dizer, simplesmente, que esqueçam as frustrações e decepções para viver no presente. Esse processo de resgate constante do passado tem uma função na vida emocional da pessoa depressiva. É importante consultar um terapeuta para que ajude a desfazer o emaranhado emocional negativo.

Por outro lado, pessoas ansiosas vivem com a cabeça no futuro. Dizer para que se desliguem dos projetos e aguardem o tempo chegar, soa-lhes como um insulto.

Nosso desafio é fazer passado ser útil ao presente e presente ser um degrau para o futuro.

Se o passado te incomoda, comece a perceber o presente. Apesar de tanto sofrimento, você chegou aqui. Apesar de mágoas, decepções e tristezas, seu presente é como uma página em branco no livro da sua vida. Ainda há muito o que escrever pela frente. Quem sabe, há por vir, uma reunião de belos poemas que transformaram o passado em aprendizado.

Quanto aos ansiosos, o futuro é um direito sim. Você, certamente, merece melhores relacionamentos, trabalhos, dinheiro e conquistas, mas lembre-se que é agora que você semeia tudo o que deseja colher.

Bom exemplo de viver o presente com direção ao futuro é o pequeno agricultor. Ele acorda num belo dia, olha para suas terras e, no presente, toma uma decisão para o futuro: plantar milho. Se tudo der certo, em algum tempo no futuro ele terá uma colheita e poderá vendê-la para seu sustento. Para que isso aconteça, no presente, ele prepara a terra. No presente, dia após dia, ele cuida do que semeou. No

presente ele observa se está tudo bem, cuida para afastar possíveis pragas, continua trabalhando sol a sol, no presente, pelo seu futuro.

Em resumo o passado ensina quais as melhores sementes para o futuro.

Vamos fazer um exercício para viver melhor o presente. Não é, ainda, um exercício de hipnose, mas fornece uma base sensorial muito boa para viver o presente e para entrar em transe hipnótico no futuro.

Primeiro perceba como desprezamos, seja por pressa, hábito ou até por falta de consciência, os sabores da vida. Lembro-me de uma paciente que dizia sentir raiva do marido porque o homem conseguia saborear um quadradinho de chocolate de forma prazerosa e com satisfação enquanto ela, de forma voraz e devastadora, não se satisfazia com a barra inteira. O segredo do presente está em saborear!

Saborear os estudos, o trabalho, os carinhos no relacionamento... Tudo tem sabor, no presente. Precisamos aprender a viver o presente, saboreando a vida.

Quando olho para meu cachorro que, logo pela manhã, procura os raios de sol que invadem a janela do quarto do meu filho, e deita-se para que o calor acaricie seus pelos, percebo a sabedoria da natureza nos ensinando a saborear a vida. Perceber o gosto das coisas, no presente, é essencial para viver bem.

Seu passado emocional existe, seu futuro desejado também, mas o presente é a sua vida real. Se o tema é sabor, comece saboreando, muito bem, suas frutas, doces, pães e tudo que te alimenta.

Durante as refeições, feche os olhos enquanto saboreia. Perceba a textura dos alimentos na boca, a temperatura, e o sabor. O azedo do limão, o doce do mel e o amargo do café merecem mais respeito.

Durante o banho, sinta a temperatura da água. Sinta as gotas escorrendo pelo corpo e a espuma do sabonete massageando sua pele.

Quando estiver ouvindo música ou assistindo a um filme, procure sentir a essência dos sons, o humor da comédia, a tensão do suspense... Tudo isso exercita a percepção do presente.

Quando estiver na academia, sinta sua musculatura respondendo aos exercícios. Perceba o corpo, ao mesmo tempo, cansando e revigorando pelo movimento.

Sentir, focar o momento presente poderá ser um grande benefício para sua vida. Comece exercitando com alimentos, com o calor de um dia de sol, com a água do banho. Vá tornando consciente esse desejo de saborear ao invés de engolir.

O QUE SE VÊ NÃO SE VIA, O QUE SE CRÊ, NÃO SE CRIA

Aqui começa a sugestão hipnótica

Hoje eu acordei bem cedo
Assustado e com medo
Sonhei que caía, no escuro do dia
Lá onde eu fui nada nasce, nada se cria

Descobri este segredo
Para acabar com o doutor medo
Quanto menos imagem
Aumenta a minha coragem
E o meu pesadelo se torna uma grande bobagem
Casa das Máquinas

Os meios de comunicação começaram a trazer notícias de que seríamos atacados por um vírus, completamente desconhecido, mas devastador. Isso por si só, dispara o gatilho da nossa imaginação preocupada, ansiosa e medrosa. Dizem que sentimos medo do desconhecido, sabe por quê? A resposta é que, em razão de não haver informação adequada, somos criativos em preencher as lacunas do desconhecimento com nossos próprios medos e inseguranças.

Quando estou orientando outros profissionais no tratamento de seus pacientes, e a demanda recorre sobre inseguranças, costumo lançar a seguinte pergunta: "você acha mais fácil tratar medo de ladrão ou medo de fantasma"? A resposta estatisticamente vencedora é medo de fantasma porque fantasma não existe, mas, na prática, ele existe sim, na mente de quem o teme. Sentir medo de fantasma é pavoroso por uma razão muito simples: o fantasma tem poderes infinitos, que são aqueles que a imaginação das pessoas lhes dá. Você pode imaginar que o fantasma te atacará enquanto dorme, mas não adianta ficar acordado porque ele vem do mesmo jeito, afinal, é um fantasma e tem poderes inimagináveis. O fantasma pode atravessar paredes, descer pela fiação elétrica e nesses tempos de tecnologia, até por rede wi-fi! Temer coisas que não existem é uma prisão emocional muito grande. Enquanto, em relação ao ladrão, basta tomar precauções.

Criamos fantasmas pandêmicos! As notícias foram se misturando com as preocupações das pessoas que, por sua vez, compartilharam suas próprias inseguranças e dúvidas nas redes sociais. Quem recebia as mensagens, sentia angústias e as multiplicava nas suas postagens. Criamos a multiplicação pandêmica de inseguranças. Várias formas de fantasmas foram criadas. A pior de todas, foram as divulgações falsas criadas para tirar a credibilidade sobre a importância e gravidade do que enfrentamos.

Paradoxal é o refrão da música "Medo", composta por Arnaldo Antunes e Tony Belloto e que peguei emprestado para intitular esse capítulo. Digo isso porque de fato, crer em fantasmas não os cria verdadeiramente, é isso que os versos sugerem. No

entanto, as emoções que derivam dessa crença serão sentidas e temidas. Estamos entrando nos princípios da hipnose: a sugestão.

Sugestão é o processo, muitas vezes inconsciente, de aceitação de uma ideia. Trata-se de uma mensagem que pode ser ouvida, lida ou vista sem a percepção consciente. Certa vez, mordido por um cachorro quando caminhava pelo bairro, fui ao centro clínico para ser imunizado contra a raiva. Enquanto aguardava pela vacina, tive a oportunidade de ver a enfermeira segurando a seringa como se fosse uma faca que ela usava para furar o braço do paciente anterior e que estava aflito recebendo o golpe. Aquela imagem plantou no meu subconsciente: isso vai doer muito! Isso é a sugestão! A dor imensa que senti naquele dia foi muito mais resultado da sugestão, acionada pela cena que assisti do que pela agulha.

Quer mais exemplos? Imagina que você está em uma consulta clínica e o médico analisa seus exames com as sobrancelhas abaixadas, testa franzida, lábios espremidos e com a cabeça balançando negativamente. Ele olha para você e diz: "vamos tentar esse remédio". Perceba o efeito sugestivo de ansiedade e preocupação que esse quadro instala.

Quando estou em palestras é comum que exista na plateia um piadista. Aquele que faz perguntas e comentários irônicos e com certo grau de arrogância. Costumo me aproximar, perguntar o nome, cumprimentar a pessoa e fazer um elogio: "se você tivesse faltado a esse evento, seus colegas não teriam do que debochar"! Esse comentário sugere uma dúvida inconsciente: o deboche sou eu? Ou Ele? Na dúvida e por constrangimento, a pessoa aquieta-se e permite que o tema flua.

Sugestões podem ser entendidas, então, como ideias que foram semeadas e que promoveram mudanças em nosso comportamento e nossos sentimentos. Muitos dos nossos fantasmas foram adquiridos por sugestões ruins e que se transformaram em medo e preocupações. A ansiedade é o ensaio mental de esquiva disso.

A hipnose funciona por sugestão positiva, ou seja, aquela que vai semear bons frutos em relação aos problemas. Ideias, reflexões e sentimentos que sirvam para tornar a ansiedade tolerável e útil. O hipnoterapeuta faz um diagnóstico psicológico e avalia quais são os medos e dificuldades que o paciente está sofrendo. O próximo passo é preparar uma estratégia hipnótica para modificar os pensamentos e sentimentos que disparam o gatilho do sofrimento.

As pessoas hipnotizadas absorvem muito melhor os pensamentos porque estão com a mente bastante ativa durante o transe.

As sugestões podem ser amplas ou objetivas. Amplas desenvolvem raciocínios que, normalmente, trarão mudanças na mente emocional das pessoas que sofrem de ansiedade, fobias ou pânico, independentemente das causas. São baseadas em conceitos comuns e amplos que podem restabelecer o equilíbrio emocional de qualquer indivíduo. As objetivas relacionam-se diretamente com o indivíduo e suas formas individuais. Neste e-book o caráter é de amplitude, ou seja, são ideias e pensamentos gerais que podem ajudar qualquer pessoa.

A auto-hipnose acontece quando nós mesmos desenvolvemos a sugestão. Agora chegou a hora de falar um pouco sobre isso.

EU VOU DORMIR, PARA SONHAR

O que é (auto) hipnose

Eu vou dormir
Para sonhar
Poder sair e me elevar
Vou viajar
Num beija-flor entre canais espaciais
Rumo à lua verde
Casa das Máquinas

Hipnose é um estado natural que todo ser humano entra, várias vezes durante o dia, sem saber disso. Parece estranho afirmar isso porque em demonstrações em programas de TV as coisas parecem muito diferentes, a ponto de as pessoas não acreditarem no que estão vendo. É real sim, mas não é mágica.

Quando o cérebro entra em atividade intensa e focada, as funções mentais e sensoriais são desviadas para uma direção que é determinada pela hipnose. Em outras palavras, toda a atenção fica focada em um estímulo que foi sugerido pelo hipnotizador. Por essa razão, deve ser redobrado o cuidado, quando se procura um profissional clínico. Se a hipnose for usada para memória, ela trará lembranças intensas e profundas. Se o objetivo do transe for imaginação, ela será tão vívida que você duvidará que não seja real e, se as sugestões foram para instalar e desenvolver um pensamento, ele se tornará forte e guiará suas emoções.

A memória, por exemplo, é tão densa em hipnose a ponto de o hipnotizador sugerir que uma cebola é uma maçã e o cérebro se lembrar do gosto, do cheiro e da aparência da fruta, apagando da mente a cebola e substituindo pelas sensações de morder uma maçã. Já pensou se a brincadeira fosse sugerindo que você está comendo um buriti? Você tem lembranças do gosto ou da aparência dessa fruta? Os hipnotizadores circenses me perdoem por contar a essência do truque, mas essa é a razão de sugerir maçã: você conhece alguém que nunca comeu uma?

Explico que hipnose é um estado de muita concentração em algum estímulo. Sabe quando você está dirigindo e chega ao seu destino sem lembrar o caminho que fez? Ou quando está com tanta concentração no trabalho que não ouviu o telefone tocar? Não se lembra do que foi dito na reunião porque o foco de pensamento estava na saúde do seu gato de estimação? Essas situações são estados hipnóticos, mas que não foram direcionados para um truque ou para uma sugestão terapêutica. Simplesmente acontecem quando seu cérebro faz uso de redes neurais de forma intensa.

Por isso afirmamos que hipnose é um fenômeno neurofisiológico cotidiano e inofensivo, mas que em razão do poder mental, pode mudar sua vida.

RELAXE... SENTINDO-SE BEM TRANQUILO... SEM PROBLEMAS!

Não ver problemas antes do tempo

Exercício da fixação ocular

Olhe fixamente para o centro do seu disco
Relaxe...
Sentindo-se bem tranquilo, sem problemas
Sinta seu corpo, sua mente
Crescendo...Crescendo...
Ultraje a Rigor

Enquanto a voz monótona declamava os versos, no centro do disco de vinil havia estampado um espiral em branco e preto que girava na vitrola e trazia a impressão de infinito. Com um pouco de concentração, até era possível começar a entrar em transe ouvindo aquelas frases. A razão é que elas propõe exatamente os princípios da auto-hipnose: foco, concentração e, às vezes, relaxamento.

A concentração e foco podem começar com a utilização de um dos sentidos. Na hipnose clássica, normalmente prefere-se a visão, associada a sugestões verbais. Por isso ficou tão estereotipado aquele exercício de fixar os olhos em um relógio balançando enquanto alguém sugere que você está sentindo muito sono. Olhar para o centro do disco do Ultraje a Rigor, embora tenha princípios atrelados à fixação do olhar, era uma experiência divertida e bizarra.

Fato, é que a fixação dos olhos em um ponto qualquer, estimula a concentração e, ao mesmo tempo, causa a monotonia necessária para que seu pensamento desvie para uma sugestão terapêutica. Estão aqui os dois elementos do nosso primeiro exercício: fixação do olhar e sugestão.

"Imagine que você está numa floresta cheia de duendes bonzinhos que vão realizar seus desejos e acalmar você"... Por favor! Chega disso! A construção da sugestão adequada é o segredo da hipnose eficaz. Nada contra a imaginação, muito pelo contrário, é imaginando, lembrando e pensando que acessamos o estado hipnótico, mas esse processo precisa ser bastante alinhado com a sua realidade individual e ter um objetivo que melhore sua vida em algum aspecto. Mar, floresta, praia e montanha muitas vezes relaxam sim as pessoas, mas não mudam sentimentos depois do transe.

Para construir sua primeira sugestão contra a ansiedade, faremos um breve retorno ao início desta fase de pandemia. Quando as autoridades sanitárias e de saúde anunciaram a necessidade de isolamento contingencial, as pessoas sentiram suas primeiras inseguranças. Não sabiam como aquilo se daria. Mas imaginaram que faltariam comida e produtos de higiene básica. Foi correria, tumulto e briga nos supermercados por álcool em gel e papel higiênico.

Perceba que podemos diagnosticar essa fase como uma ansiedade para se prevenir contra um mal que não sabemos que dimensão terá. A criatividade insegura fez pensar em falta de recursos para enfrentar o período. Essa é uma característica bastante óbvia da ansiedade. Nossa primeira sugestão terá o propósito de combatê-la.

Comece avaliando que, em grande parte, há um exagero nas preocupações. Procure se lembrar de situações em que você ficou com muita ansiedade tentando se prevenir de algo que não aconteceu ou que teve muito mais leveza do que você supôs. Exemplos comuns são provas na escola que temíamos muito, mas foram fáceis de realizar. Ou a preocupação sobre a reunião com um cliente difícil, mas que na verdade, veio afável para a transação. Quando fui transplantado de córnea pela primeira vez, aos 19 anos, meus colegas de faculdade e amigos não conseguiam entender minha tranquilidade sobre o problema. Achavam um absurdo eu dizer que era somente um procedimento para recuperar minha visão e que, portanto, eu não deveria temer, e sim, desejar. Tudo isso ilustra nossa primeira sugestão contra ansiedade: perceber que as coisas não são tão temerárias quanto imaginamos e que temos condições de enfrentar as dificuldades na medida em que elas se apresentam.

Passe um tempo refletindo sobre isso e garimpando lembranças de situações que pareciam muito difíceis, mas que você enfrentou com facilidade. Isso servirá para aumentar nossa coragem e pró atividade na busca de soluções. É importante perceber que gastou mais energia que o necessário tentando resolver problemas antes deles se materializarem. Procure o máximo de lembranças no seu passado.

Chegou a hora da hipnose. Lembre-se: concentração e foco. Escolha um lugar calmo, onde você possa sentar e olhar para um ponto qualquer na parede. Pode ser o nariz da pessoa que está no quadro, ou um enfeite sobre a prateleira. É importante que seja um ponto pequeno e acima da sua cabeça. Uma boa ideia pode ser acender uma vela e olhar para a chama se movendo com o ar.

Fixe os olhos nesse ponto e procure não piscar. Enquanto isso, respire devagar e vá sentindo o ar oxigenar os pulmões. Os olhos merecem descanso e em algum momento fecharão. Quando isso acontecer, ou até um pouco antes talvez, você começará a desarquivar as lembranças sobre situações que pareciam difíceis, insolúveis mas que o próprio tempo foi te dando oportunidade de superar. Essas lembranças podem ser revividas como se fosse um filme numa tela de cinema e nela você percebe que se desgastou emocionalmente de forma desnecessária.

Enquanto assiste a esse filme, sua mente vai lhe sugerindo que não há problemas sem solução... Não há mal que você não possa superar... De alguma forma você passará por isso que te preocupa e num futuro próximo você estará melhor que hoje. Por tudo isso, você enfrentará com mais serenidade as dificuldades que possam surgir e aceitará as coisas que não pode mudar.

Faça esse exercício com suas lembranças e imaginando soluções para as dificuldades que está enfrentando. Aproveite o estado de relaxamento para presentear seu corpo com bem estar. Sugestione-se com prazer de superação e aceitação.

ESSE ETERNO PENSAR NAS COISAS ETERNAS

Viver um dia por vez

Exercício com sons

Esse eterno pensar nas coisas eternas
Que não duram mais que um dia
Som Nosso de Cada Dia

Se você já praticou o exercício da fixação do olhar, vou deixar uma explicação: a auto-hipnose é uma prática que se aperfeiçoa com o tempo. Digo que na segunda experiência provavelmente haverá melhor desempenho que na primeira, e assim sucessivamente. Por isso pratique bastante e com cada vez mais profundidade.

O exercício seguinte trará um elemento a mais que o primeiro: a audição. Se o que desejamos é foco e concentração, os sons também podem ajudar. Refiro-me a sons monótonos e músicas que ativam áreas de serenidade no cérebro.

Quando era professor de música, pedi a um colega que sentasse na bateria e liguei um metrônomo. Para quem não sabe, trata-se de um equipamento que músicos e estudantes usam para medir o andamento das músicas e dos estudos. Ele tem um ponteiro que parece um pêndulo e enquanto balança emite um som parecido com o tic-tac de um relógio.

Com o metrônomo ligado, comecei a sugestionar o rapaz para que sentisse sono e cansaço. Cada palavra que eu dizia era cuidadosamente cadenciada com o tic-tac do aparelho e aos poucos, a mente do rapaz foi permitindo que ele entrasse em transe hipnótico. Naquele estado, sugestionei que ele era um grande baterista (na verdade ele era um funcionário da escola) e que estava fazendo um show para milhares de pessoas. Ele realmente estava ótimo com baquetas imaginárias nas mãos. O transe durou até o momento que lhe dei uma baqueta de verdade e ele atacou um tambor com força. O som forte roubou-lhe a concentração e ele despertou. Hoje em dia existem metrônomos online e aplicativos. Gosto de usá-los com meus pacientes porque esse tipo de estímulo, sonoramente repetitivo, ajuda a focar e ao mesmo tempo cansar a mente para que ela desvie na direção da meta que a sugestão propõe.

Músicas relaxantes também são boas opções para auxiliar o transe. Quando as utilizo, procuro aquelas com poucos e longos acordes. São lentas e penetram no pensamento e imaginação de forma surpreendente. Há estudiosos sobre o assunto que recomendam música barroca com cerca de 40/60 bpm (abreviação de batidas por minuto. O metrônomo que mede essa velocidade). Calma! Explico que se trata de uma música lenta e calma. Isso basta.

Voltemos à pandemia e à segunda sugestão hipnótica. As empresas, escritórios e comércio pararam para que o isolamento funcionasse. Enquanto parte das pessoas confundiu com férias, uma grande parcela se envolveu com a realidade da diminuição e, na pior das hipóteses, a perda de suas rendas. Dúvidas e inseguranças sobre o futuro

começaram a atormentar. Esse é um problema real, perder condições de pagar suas contas e honrar seus compromissos financeiros realmente é algo que preocupa qualquer pessoa de bem. Apesar disso, não é possível saber a dimensão real e a duração dessa fase de estiagem financeira, nem os reais prejuízos que ela trará.

O diagnóstico agora é a ansiedade antecipando o sofrimento pela falta de dinheiro que o futuro próximo trará. Repare na palavra "antecipando". Essa função da ansiedade pode ser devastadora nas emoções e prejudicar suas possíveis reações positivas.

Quando meus pacientes se angustiam por dívidas e falta de dinheiro, asseguro-lhes de que realmente é um grande problema, mas que só lhes é possível tê-lo um dia por vez. Nossa mente tem mania de eternizar as coisas. Temos a impressão de viver um eterno presente. Se doer hoje a perda de um parente, a mente imagina como se o luto fosse eterno. Sofrer angústia por um divórcio também parece um mal que vai se arrastar pelo resto da vida, mas não é. A eternização dos sentimentos ruins causa ansiedade. Por isso recorri aos brilhantes versos do Som Nosso de Cada Dia para ilustrar a sugestão desse exercício: viver um dia por vez porque nele, as dificuldades tem começo, meio e fim. É isso que a música quer nos ensinar.

A verdade é que nossos problemas são reais, mas dormem a noite e acordam no dia seguinte, com outras características e muitas vezes, com você mais forte para enfrentá-los. Lembro sempre de um professor dizendo que se eu precisasse comer um elefante, deveria fazê-lo um pouquinho por dia.

Comece por vasculhar seus problemas atuais. Sejam financeiros, afetivos ou profissionais. Reflita sobre eles e perceba que, apesar de carregá-los arduamente, eles não te impedem de encerrar seu dia e recomeçar amanhã com possíveis soluções nascendo. Em outras palavras, tudo que você tem para enfrentar tem um limite chamado "hoje". Perceba e se convença de que por mais profundo que pareça o abismo você não cairá e terá oportunidade de subir a montanha, pedra a pedra, um dia por vez.

Reflita bastante sobre isso. Vá confrontando as dificuldades com as possibilidades de solução. Note que as dores da vida, sejam físicas ou emocionais, e qualquer tipo de dificuldade, são mais toleráveis na realidade do momento presente do que na imaginação catastrófica do possível futuro. Convença-se de que seus problemas são parte de um processo e, portanto, as soluções também.

Vamos agora repetir o exercício da fixação do olhar, mas acrescentando sons. Pode ser um metrônomo ligado entre 40 e 60 bpms (garanto que é fácil de usar) ou uma música relaxante. Procure respirar no ritmo do metrônomo ou da música.

Enquanto começa a entrar em estado hipnótico, comece e evocar as reflexões que fez sobre "um dia de cada vez". Puxe lembranças de momentos difíceis que enfrentou na vida e que não te impediram de continuar, às vezes até com maior sabedoria. Problemas graves de saúde, dinheiro ou afetivos. Perceba que você os enfrentava dia após dia até que, aos poucos, você os resolvia.

Enquanto experimenta essas reflexões e lembranças, perceba que todos os problemas, embora reais, não sugam suas energias no presente. Somente quando sua cabeça os ensaia sem conseguir solução. Portanto, a partir de agora, você decide enfrentar suas dificuldades aos poucos, exatamente na medida em que elas se apresentam.

Você decide buscar soluções, acordos, ideias que possam trazer soluções. Convença-se de que mesmo que nem todas as soluções te agradem, elas existem e em algum tempo você estará revendo esse momento com o prazer de tê-lo superado.

DARIA TUDO PRA VER O QUE ACONTECE LÁ FORA

Adaptação e boas rotinas

Exercício do relaxamento progressivo de Schultz e signo sinal

Acorda cedo para ir trabalhar
E o relógio de ponto a lhe observar
No lar esposa e filhos a lhe esperar
Sua cabeça dói, um dia vai estourar

Sua cabeça dói, não consegue pensar
E as quatro paredes a lhe massacrar
Daria tudo pra ver o que acontece lá fora
Mesmo sabendo que não iria suportar
Rotina, rotina!
Inocentes

Em isolamento as pessoas perceberam que, muitas vezes, não sabiam o que fazer com o tempo sobrando em casa. Como sugerem os versos dos Inocentes, parece que vivemos programados a fazer as coisas automaticamente sem pensar que a vida nos propõe muito mais que tarefas obrigatórias e estereotipadas. Muita gente se deu conta de que só sabe pensar, viver, se organizar e sofrer em função do trabalho.

Há alguns anos, os "gênios" da gestão de pessoas inventaram um treinamento que chamam de PPA, o famigerado "Planejamento de Preparação para Aposentadoria". Em princípio, o propósito do negócio me soa muito bem. O planejamento parte do princípio de que as pessoas passam a vida toda trabalhando e, quando aposentam, não sabem o que fazer com o tempo para si. No entanto, normalmente sugerem que as pessoas, quando se desligarem do labor, procurem atividades voluntárias. Acho importante ajudar entidades e organizações que cuidem do bem estar da sociedade, mas preparar as pessoas para continuar trabalhando após cumprirem mais de 30 ou 35 anos de jornada me parece algo absurdo. A verdade é que nós não estamos preparados para termos tempo para nossa própria vida.

Além disso, lembremos que esse tempo não é totalmente nosso. As pessoas tiveram que se adaptar ao trabalho em casa. Crianças assistindo aula pelo computador na sala, enquanto o pai, advogado, redige uma petição na cozinha. A mãe, arquiteta, prepara um bolo enquanto fala ao telefone com sua equipe, traçando planos de como abordar novos clientes nesse formato de comunicação pandêmica. Spyke, o cachorro da família, fica estressado com o tumulto porque costumava cochilar dois terços do dia e já não consegue mais.

A quebra da rotina, por si só, estressou. As pessoas não sabem como otimizar o tempo para trabalhar de casa e não tem ideia do que fazer com o tempo que sobra

para si. O resultado disso? Ansiedade para ver as coisas nos devidos eixos e estresse como esgotamento dessa situação.

Calma! Conheço uma ótima solução para isso. O treinamento autógeno de Schultz. Trata-se de um método de relaxamento no qual você vai, progressivamente, desligando partes do corpo. Schultz era um psiquiatra alemão e publicou o exercício de forma metódica em 1930. De lá para cá, muitas variações e adaptações foram surgindo, mas a essência é sempre mantida: relaxar a mente e o corpo, parte por parte.

Vou descrever para você, como guio esse exercício: deitar de forma relaxada mas sem dormir, obviamente. Os olhos podem estar abertos ou fechados, mas garanto que será muito agradável descansá-los em alguns minutos. Começamos a nos concentrar em ideias e sugestões de relaxamento.

As ideias abaixo são sugestões que devem ser faladas pela voz interior e repetidas até se transformarem em sensações. Não precisa decorar as frases nem a ordem das partes do corpo, mas simplesmente, compreender o sentido. Particularmente gosto de praticar de baixo para cima. Leia algumas vezes, absorva a ideia e pratique.

- Respiro com tranquilidade e relaxo o corpo cada vez que solto o ar. Como se eu fosse um brinquedo inflável que vai esvaziando e murchando a cada vez que solto o ar dos pulmões.
- As pernas ficam pesadas, soltas e pesadas. Como as pernas de uma boneca de pano, recheadas com areia, minhas pernas ficam pesadas, confortavelmente pesadas. A ponto de eu ficar em dúvida se não consigo ou se não quero movê-las. Na verdade tanto faz, porque a sensação de relaxamento é prazerosa e é isso que quero sentir.
- O quadril e o abdome vão também experimentando um adormecimento gostoso. Tem gente que sente um leve e gostoso formigamento. Tem gente que simplesmente sente pesado. Talvez outras pessoas descubram sensações diferentes e confortáveis.
- Sente o peito, agora. Sente profundamente o ar renovar sua vida. Oxigenar a mente. O coração pulsa tranquilo e regularmente, talvez levemente mais calmo, mais lento.
- Se concentre no peso dos braços. Como os braços de uma boneca de pano. Tome consciência de que não quer, ou não consegue ou não precisa movê-los.
- Os dedos das mãos, dormentes.
- Pense em uma luz sob sua cabeça. Da cor que mais te agrada. Pode ser branca, azul, verde ou qualquer cor de paz. É uma luz que traz conforto, massageia o couro cabeludo, solta os músculos da testa, solta as bochechas, vai deixando-as rosadas porque é uma luz de quentura leve. Essa luz tem propriedades curativas e de descanso. Sinta a temperatura dessa luz irradiando pelo resto do corpo e espalhando bem estar.
- Agora relaxe... aproveite esse momento e essa sensação por quanto tempo quiser. Enquanto isso, se sua mente criativa desejar, você pode imaginar

uma viagem segura a bordo de uma nuvem ou, simplesmente, deitar na grama e se lembrar de pessoas, lugares ou coisas que te fazem bem.

Signo sinal

Agora vou apresentar para você um recurso muito importante e que pode ser instalado na parte final desse relaxamento: signo-sinal.

Trata-se de um facilitador para a hipnose. Quando você vê hipnotizadores fazendo apresentações e hipnotizando rapidamente, saiba que é esse pequeno estímulo que permite a cena.

Signo sinal pode ser uma palavra, um gesto ou um som que seja associado à hipnose. Por exemplo, “quando eu disser a palavra durma, você entrará em transe”. Pode ser qualquer palavra que faça você pegar um atalho nas próximas vezes. Durante a fase em que você se sentir em estado de relaxamento profundo, diga mentalmente para você “sempre que eu estiver praticando hipnose e pensar na palavra TRANSE, entrarei em hipnose”.

O signo sinal pode ir ficando mais forte a cada exercício e você poderá, no futuro, entrar em hipnose rapidamente. Lembre-se de que ele deve ser desenvolvido durante um transe médio ou profundo, e pode ser qualquer palavra a sua escolha.

Voltando ao Schultz, quando sentir que o exercício já satisfez, feche os punhos e estique os braços e as pernas, respirando profundamente enquanto abre os olhos.

Essa é a minha maneira de praticar Schultz. No entanto, pode haver muitas outras variações e adaptações, inclusive a sua. Faça as mudanças que te agradam e depois me conta. A música relaxante é muito bem vinda nesse exercício porque os músculos do corpo tendem a relaxar com acordes de violino, violoncelo, harpas e outros instrumentos com acordes contínuos. Embora eu evite guitarras e bateria enquanto pratico relaxamento, Lar de Maravilhas (Casa das Máquinas) é uma música de rock progressivo que me faz “viajar” em verdadeiros planos astrais. Um pedacinho da letra abre o capítulo “O que é auto-hipnose”.

CUIDADO, SENÃO VOCÊ DANÇA

Desenvolver prudência

Exercício de pestanejar

Que você come?
Que você bebe?
Que você fuma?

Que você compra?
Que você veste?
O que você usa?
Cuidado! Senão você dança
Barão Vermelho

Certa vez, uma paciente me relatou, orgulhosa, como fazia para lavar um ovo antes de cozinhá-lo. Disse que, cuidadosamente, o segurava e banhava com água quente corrente, limpava com detergente esfregando cuidadosamente com uma esponja e voltava a enxaguar com água da torneira elétrica. Secava cuidadosamente antes de colocá-lo numa panela com água fervida.

Após observar o semblante sorridente e orgulhoso da mulher, perguntei:

- Há quanto tempo você sofre de TOC (o transtorno obsessivo compulsivo é caracterizado por manias que as pessoas adquirem para aliviar a ansiedade)?

Minha pergunta soou como um insulto para ela. Respondeu que era um absurdo eu insinuar que todo aquele “ritual” (palavra minha) fosse patológico. Segundo ela, lavar o ovo com todos esses requintes de prudência, era um protocolo de higiene e, de acordo com ela, eu provavelmente era um desleixado em relação a esse assunto.

Esclareci a minha paciente que tudo na nossa vida precisa ser avaliado dentro de um limite e que a motivação do que ela fazia era muito mais relevante do que a higiene. Encontrei um modo de mostrar que obviamente a higiene é desejada e necessária, no entanto, todo esse ritual para lavagem de ovo não foi desenvolvido por higiene e sim, por medo. Mostrei a ela que o que a motivava era o medo de pegar alguma doença e a higiene pouco influenciava nessa lavagem de zigoto (ovo não é fruta nem legume. Trata-se de uma célula reprodutiva).

Se, durante a pandemia, não faltou papel higiênico, a comida muito menos. Os supermercados não diminuíram as atividades e as empresas de alimentação venderam muito. A população foi orientada a higienizar as compras e produtos, mas os especialistas se esqueceram de ensinar a população a diferenciar higiene de neurose.

As pessoas com tendências ao excesso de preocupação acabaram exagerando nas precauções e sofrendo, às vezes sem saber. Assim como a moça que lavava os

O medo de contrair o vírus fez com que as pessoas limpassem os produtos com álcool, duas, três ou quatro vezes antes de guardá-los nas prateleiras.

Pacientes me procuraram por que pediam refeição para ser entregue em suas casas e desistiam de comer por acreditar que o sanduíche poderia estar contaminado. Olhavam para o jantar com tristeza e medo.

Segurança é uma ilusão, mas insegurança também é. Ambas as sensações são produzidas no nosso inconsciente a partir do que pensamos, mas nenhuma delas é inteiramente real. Posso-me sentir seguro comendo produtos que eu mesmo preparei e cozinhei, no entanto essa segurança é falsa. Muitas variáveis, além do meu controle, podem influenciar no preparo. O oposto também acontece. Minha insegurança pode ser fruto da minha imaginação e eu posso perder, inutilmente, a paz.

Assumo que é muito tênue a linha entre medo e prudência. Porém, quem desenvolver a precaução, terá melhores condições emocionais para enfrentar suas dificuldades. Estamos sim, submetidos ao acaso de doenças, violências ou acidentes. Nossa atitude deve ser ativa, procurando fazer o melhor para viver bem.

Agora você vai ler as instruções do exercício de pestanejamento e absorver as sugestões para trazer uma boa sensação de segurança.

Em uma poltrona ou qualquer assento confortável, olhe para um ponto, assim como no exercício da fixação dos olhos. Mas aqui, nesta versão, você deverá abrir e fechar os olhos de forma sincronizada com os pensamentos e respiração.

Olhe para este ponto, respire profundamente e pausadamente... Feche os olhos e sinta seus pés no chão... Perceba bem o contato deles com o calçado e relaxe... Em seguida abra os olhos devagar, sem mudar a direção do olhar...

Respire e feche os olhos novamente... Concentre agora no contato do seu corpo com a poltrona... Perceba seu peso afundando na espuma... Imagine esse afundamento ficando confortável e acolhedor... Abra os olhos devagar e sem movê-los...

Saiba que seus olhos não são obrigados a abrir... Muitas vezes o conforto das pálpebras abaixadas é tão grande, que sua mente inconsciente deseja que você não abra os olhos... E que entre em um estado de transe...

Seus olhos devem fechar... E abrir... E fechar... Até o momento em que eles se descobrem confortavelmente fechados...

Nesse movimento ocular... Você vai percebendo o tecido da sua roupa no corpo...

O apoio das mãos, às vezes nas pernas, às vezes no braço da poltrona ou sofá...

Vai prestar atenção na respiração... E os olhos poderão estar fechados...

Ou os olhos poderão estar querendo fechar...

E você vai se concentrar no som da respiração enchendo os pulmões...

E os olhos poderão estar pestanejando cansados... Ou poderão estar fechados, definitivamente...

Para que você se concentre... Perceba ou deduza as batidas do coração...

E você vai desistir, completamente, de abrir os olhos...

Perceberá o conforto de se sentir desligando... Se despreocupando...

Desistindo do controle sobre as coisas...

Percebendo que você pode, sempre, se prevenir até o ponto em que as coisas estão ao seu alcance...

E se sentirá feliz por ter um limite, aceitar o limite... Ser prudente...

Vai desistir de tentar controlar tudo... Nos mínimos detalhes...

Vai sentir a frase: “farei o que estiver ao meu alcance”... Não controlo tudo na minha vida, mas... “farei o que estiver ao meu alcance”...

Você vai se sentir com segurança nas atitudes de prudência, mas vai abandonar o controle e aceitar que somos pequenos demais, diante da grandiosidade da vida...

POSSO TOCAR SEU PONTO FRACO: SENSIBILIDADE

Diferenciar fatos de emoções

Exercício do magnetismo

Se quiser acreditar
Sorte sua
Estou cansado de pensar
Nessa loucura

Posso tocar seu ponto fraco
Sensibilidade
Arrepiado de emoção
Joelho de Porco

Muitos pacientes, durante a pandemia, queixaram-se de excesso de informação. Muitas notícias divulgando número de infectados e de ocorrências de óbito vinham pela TV, Rádio e noticiários em geral. Somava-se a tudo isso, os compartilhamentos e postagens em redes sociais. As pessoas liam tudo aquilo e começavam a se sentir mal. Muitas desenvolveram sintomas físicos como febre e dores no corpo, por exemplo.

Um rapaz me procurou dizendo que deveria estar com algum problema sério porque não conseguia respirar. Ficava noites sem dormir preocupado com dor nos pulmões.

Você sabe o que é somatização? É quando a imaginação que uma pessoa tem de que está doente faz com que ela desenvolva sintomas da doença. Era pelo que aquele rapaz estava passando.

De tanto ouvir notícias e comentários sobre o Covid, o rapaz desenvolveu medo extremo de adquirir o vírus. A partir daí, sua mente inconsciente começou a testar seus pulmões para se certificar de que não havia sido acometido. No entanto, esses testes nunca eram satisfatórios porque, apesar da respiração estar correta e saudável, o medo permanece. Começa então um ciclo de teste e dúvida. Dessa forma, a mente inconsciente começa a dar ordens para o organismo ficar atento e a respiração normal começa a ser classificada como problemática e deficiente. Em resumo, apesar de ele estar saudável, não acredita nisso e, por não acreditar, o organismo obedece às sugestões inconscientes e começa a puxar o ar com dificuldade.

Tudo isso demonstra como pode ser arriscado acreditar em tudo que se ouve. A mente inconsciente não sabe diferenciar a verdade da ilusão, para ela, tudo é verdadeiro. Essa é, aliás, uma das razões pelas quais a hipnose funciona. Pode ser muito benéfico saber usar esse mecanismo a nosso favor.

A verdade é que não existe excesso de informação. Saber das coisas nunca é demais. O problema é que as notícias chegam, muitas vezes, carregadas de sentimentos das pessoas que as transmitem. Pense, por exemplo, na esposa que perdeu o marido para o Covid. As postagens dela nas redes sociais serão verdadeiras, mas carregadas de emoção. Nós absorvemos a emoção e a realidade da informação acaba se perdendo. Juntam-se dezenas, e às vezes centenas, de mensagens contaminadas emocionalmente. Dessa forma, estaremos vulneráveis à ansiedade. E se acontecer comigo, assim como aconteceu com ela? O sofrimento invade nossa imaginação e nos provoca medos de situações que não são reais para nós.

As emoções estão presentes nos relatos, nas notícias, nas lágrimas da mãe que perdeu o filho, no rosto dos pacientes que sofrem na UTI, mas não são nossa realidade. Mesmo quando passamos por problemas, os nossos têm características diferentes e emoções diferentes.

É necessário saber filtrar as informações das emoções e conscientizar de que nada do que lemos, assistimos e ouvimos é totalmente aplicável a nós. Com certeza, a informação sempre será preciosa, mas devemos avaliar até que ponto o conteúdo está adequado à nossa realidade.

Agora, para exercitar a mente, você vai começar a unir suas mãos e levantar os indicadores, como na imagem 1:

Olhe para o espaço entre seus dedos e respire bem devagar... Concentre-se na abertura entre os indicadores. Enquanto respira... Comece a se concentrar na sua energia vital... Uma espécie de magnetismo que todos possuímos. As nossas células são polarizadas e isso gera uma espécie de magnetismo... Alguns de nós sentem mais, outros sentem menos... Vá descobrindo o seu jeito de perceber essa energia.

Concentre-se na sua energia vital... Comece a perceber que existe um magnetismo natural aproximando seus dedos... Respire, e concentre-se nesse magnetismo para aumentar a força...

Perceba que seus dedos podem se unir e seu pensamento pode aumentar a força magnética que une os dedos...

Note que seus olhos podem estar cansados, mas se fecharão quando os dedos se unirem...

Vá respirando... Às vezes os dedos se apressam para colaborar com o cansaço dos olhos...

Outras vezes os olhos é que aceleram a força magnética que une os dedos...

Quando os dedos se unem, há pessoas que fecham os olhos e abaixam as mãos lentamente...

Há outras pessoas que se sentem confortáveis com as mãos imóveis e paradas... Tanto faz... O que importa é que agora você começará a refletir sobre a importância de filtrar as informações...

Você vai conversar com sua mente inconsciente e permitir que ela te mostre que todos têm emoções, mas que elas são muito particulares e não devem se misturar com as informações que recebemos...

Quando ficamos sabendo de problemas... Possíveis dificuldades... As pessoas que nos trazem a informação trazem, também, as suas próprias preocupações e temos o direito de avaliar de que forma isso influencia, de fato, as nossas emoções...

SERÁ QUE ELA VAI DEIXAR EU ACABAR O QUE EU TENHO QUE FAZER?

Viver com prazer, sem temor

Exercício da Contagem regressiva

Cada vez que eu me despeço de uma pessoa
Pode ser que essa pessoa esteja me vendo pela última vez
A morte, surda, caminha ao meu lado
E eu não sei em que esquina ela vai me beijar
Raul Seixas

Chegamos ao verdadeiro epicentro de qualquer pandemia: sofrer pela morte de pessoas que prezamos, além do receio da nossa própria. Trata-se de um assunto que causa muita angústia exatamente porque as pessoas fogem dele. Evitam pensar a respeito, discutir e buscar uma compreensão que nos traga conforto. É o que faremos aqui: propor reflexões lúcidas sobre esse caminho que todos percorreremos.

O assunto não é fácil para muita gente. Uma de minhas pacientes é florista e faz trabalhos muito bonitos, mas me disse que na sua loja nunca encontrarei uma coroa de flores. Ela foi além, e me contou que jamais é vista em velórios porque o assunto a deixa em pânico. Só de falar, ela estremece. Mas falar é necessário, exatamente, para vivermos melhor, com menos receios e mais serenidade.

Vamos olhar a morte de um ponto de vista realista e filosófico. Asseguro a você de que as nossas reflexões não diminuem a importância dos seus valores e crenças sobre o assunto. Simplesmente você terá algumas formas de sentir com mais aceitação e conforto esse tema.

Certa vez, enquanto degustava um bom vinho na companhia de Epicuro (filósofo grego 341/271), ele me contou que “Quando estamos vivos, é a morte que não está presente; ao contrário, quando a morte está presente, nós é que não estamos”. O que o pensador queria dizer é que nós nunca morreremos para nós, somente para os outros. Calma, explico. Quando eu morrer, não saberei que isso aconteceu. Eu precisaria estar vivo para sofrer. As pessoas que, por ventura, sentirem minha falta, sofrerão cada uma de acordo com seus sentimentos. Fiquei semanas pensando nisso. Percebi a necessidade de separar vida e morte. Certa vez minha mãe me perguntou se eu acreditava em vida após a morte. Honestamente respondi:

- Quando eu morrer penso sobre isso! Agora, tanto faz, estou vivo e é isso que me interessa!

A partir dessa ideia central, vamos formular 10 sugestões que nos facilitem a enfrentar o medo da morte, seja a nossa ou a dos nossos queridos.

Você treinou a fixação dos olhos, acrescentou sons relaxantes e aprendeu a fazer Schultz. Já tem, portanto, alguma noção de qual é sua forma preferida de entrar em transe. Esse exercício acrescenta uma contagem regressiva que deve ser praticada no momento em que os olhos se fecham. Cada número corresponde a uma sugestão. Você lerá e refletirá uma por uma. Quando estiver no exercício, não importa a ordem das sugestões nem mesmo se todas foram lembradas. Basta que conte e aprofunde o transe enquanto pensa e sente as sugestões.

Comece seu procedimento, seja por fixação ou relaxamento...

Aprofunde a respiração... E conte mentalmente... Enquanto reflete, podem surgir lembranças positivas, imaginações e boas ideias para que você se fortifique.

10 – Estou aqui, com vida, podendo perceber meu corpo e minha existência... Percebo as coisas ao meu redor... O som que vem do lado de fora... Os objetos... Tomo consciência de que isso é a vida e ela é minha realidade... E eu sinto meu corpo, relaxado...

9 – Muitas pessoas dizem que a morte é o medo do desconhecido... Mas na verdade, não há desconhecido. Tudo que há de desconhecido na morte foi criado pela nossa mente criativa na esperança de não sofrer com ela. O próprio sofrimento é uma invenção... Pensamentos transcendentais, dúvidas sobre o destino da alma, esperanças de uma continuidade do outro lado, nada disso faz sentido agora, por uma razão muito simples: estamos vivos e isso é completamente conhecido.

8 – A vida é como um grande banquete que ninguém quer ir embora sem se sentir satisfeito. Comer, beber, dançar e conversar é muito desejável em qualquer festa. Se despedir sentindo que faltou algo pode ser altamente frustrante numa comemoração e profundamente angustiante na vida. Isso explica a razão de pessoas mais velhas, que viveram bem e se sentem satisfeitas, não temerem a morte. Essas pessoas percebem com gratidão o que muito lhes foi oferecido e que souberam se satisfizer...

7 – Eu vou me satisfazer no banquete da vida, um dia por vez... O dia é meu presente... O presente é minha realidade viva e é nele que vou me presentear com bons momentos, bons pensamentos e bons sentimentos... A vida é realidade no tempo presente... Procuro pensar em coisas positivas que estão ao meu redor...

6 – Nisso, farei o melhor para desfrutar das amizades, relacionamentos e trabalho. Tomarei o cuidado de ser justo com as pessoas e com minha vida... Para estar em paz, todos os dias...

5 - A morte do meu corpo não se mistura com a essência da minha existência. Minha história continua... Nas minhas atitudes, nas amizades, conquistas e no amor que semeei e colhi... E o melhor é que posso, desde já, viver essa existência e saboreá-la, agora... Com vida. Tudo isso é meu...

4 - Penso no verso "é preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã" (Renato Russo)... Penso em como é gostoso estar com as pessoas que gosto... Começo a sentir gratidão pela oportunidade de estar vivo e poder aproveitar... Penso na vida como um grande banquete que frequento diariamente e toda noite volto para casa com satisfação... Começo a sentir a importância de amar, não só as pessoas, mas também minhas conquistas... Percebo que tudo isso só existe em vida e é isso que estou experimentando... Vida.

3 – Penso na importância de estar em dia com as pessoas... Não estar devendo nada! Nem favor, nem atenção... Não me sentir culpado em relação a quem partiu e como é bom partir sem culpa... Não dever nada a ninguém significa viver bem com consciência tranquila, com paz...

2 – Uma das grandes fontes de angústia é saber que o mundo continua sem nós... Então precisamos tomar consciência de que temos o direito de fazer nossa parte no mundo enquanto estamos nele. Buscar nossos objetivos afetivos, familiares, profissionais e financeiros... Buscar nosso lazer... Nossas realizações... Sim, o mundo continuará sem nós, mas tenho certeza de que isso não vai nos incomodar... Principalmente se estivermos satisfeitos com nosso banquete...

1 – tudo isso que pensei irá se frutificar, aos poucos, dia após dia na minha vida... Gradativamente estarei mais forte e com tranquilidade para aprender a viver aceitando que a morte é uma realidade, mas que não precisa ser temida... Somente respeitada.

Você refletirá sobre essas sugestões e, certamente, algumas terão mais impacto sobre você do que outras. O importante é que você pense a respeito e adapte com suas próprias reflexões de positividade em relação à superação da ansiedade sobre o luto e sobre a própria morte.

Faça a contagem sem preocupação. Caso você se esqueça de algumas dessas sugestões, substitua por outras de relaxamento e tranquilidade...

Estou em paz, quero me sentir bem... A sensação de respirar me faz bem, mostra a importância da vida, por exemplo.

Na condição de psicólogo sei que o luto e o medo da própria morte são construções inconscientes bastante individuais. Já vi pessoas que de tanto tempo juntas ao cônjuge falecido, não sabiam ser elas mesmas, não desenvolveram seu jeito particular de viver e sofriam.

Inseguranças, culpas, solidão e muitas outras circunstâncias podem deixar o luto mais difícil. Aplico aqui, sugestões amplas, mas muitas vezes, um profissional pode ser necessário para individualizar seu diagnóstico e te ajudar mais objetivamente.

Encerro esse capítulo com mais alguns versos do Canto Pra Minha Morte, do falecido Raul Seixas. Trata-se de um ótimo poema para sentir a importância de elaborar esse tema.

Com que rosto ela virá?
Será que ela vai deixar eu acabar o que eu tenho que fazer?
Ou será que ela vai me pegar no meio do copo de uísque?
Na música que eu deixei para compor amanhã?
Será que ela vai esperar eu apagar o cigarro no cinzeiro?
Virá antes de eu encontrar a mulher, a mulher que me foi destinada,
E que está em algum lugar me esperando
Embora eu ainda não a conheça?

Oh morte, tu que és tão forte
Que matas o gato, o rato e o homem
Vista-se com a tua mais bela roupa quando vieres me buscar
Que meu corpo seja cremado e que minhas cinzas alimentem a erva
E que a erva alimente outro homem como eu
Porque eu continuarei neste homem
Nos meus filhos, na palavra rude
Que eu disse para alguém que não gostava
E até no uísque que eu não terminei de beber aquela noite

Vou te encontrar vestida de cetim,
Pois em qualquer lugar esperas só por mim
E no teu beijo provar o gosto estranho que eu quero e não desejo
Mas tenho que encontrar
Vem, mas demore a chegar
Eu te detesto e amo
Morte, morte, morte que talvez seja o segredo desta vida

A INSEGURANÇA NÃO ME ATACA QUANDO ERRO

Tome decisões racionais

Exercício das mãos coladas

E o teu medo de ter medo de ter medo
Não faz da minha força confusão
Legião Urbana

Nada dura para sempre, que bom! Muito menos uma pandemia. Estamos, nesse momento, numa fase de transição entre a vontade de retomar a "vida normal" e os receios de sermos infectados pelo vírus que ainda está ameaçando a população. É um sentimento ambíguo, que foi alimentado pelas duas correntes opositoras: as pessoas que sentem necessidade de sair do isolamento e as que se sentem obrigadas ao resguardo.

Meu alerta nesse sentido é sobre um fenômeno psicológico conhecido como "viés de confirmação". Trata-se de um mecanismo pelo qual a mente inconsciente procura argumentos racionais para validar aquilo que ela deseja que seja verdade.

Fica mais simples citando exemplos. Pense na sua colega que, por alguma razão, não está satisfeita com o trabalho. Ela está triste e deprimida com vontade de se desligar da empresa, mas não pode fazer isso por motivos de subsistência. A mente inconsciente dela procura argumentos que justifiquem um pedido de demissão para que ela não sinta culpa. Então, na primeira situação que o chefe corrige lhe uma tarefa, ela se diz injustiçada. Quando os colegas não a convidam para um café, ela sente que não é desejada na empresa. Ou seja, fatos neutros ganham um viés que tem a função inconsciente de confirmar seu desejo de abandonar o trabalho.

Quando o assunto envolve algum desejo consumista, fica ainda mais claro. Faz de conta que você deseja trocar o carro e sua mente racional sabe que não precisa. Sua mente inconsciente começa a procurar defeitos no seu veículo. O estofamento nunca agradou e agora já está velho. Tem alguns arranhões na porta, adquiridos no estacionamento do supermercado. O seguro desse modelo é muito caro. O escapamento já desprendeu duas vezes e, ainda por cima, meu horóscopo de hoje diz que estou em fase de mudanças. Vou trocar de carro!

O viés de confirmação é presente em nossa vida inteira. Precisamos de bom senso para contornar seus efeitos. Durante a pandemia, ele esteve mais evidente entre os "negacionistas" do vírus. Pessoas que, por suas próprias razões, procuravam minimizar o tamanho do problema. Distorciam fatos para que se sentissem

emocionalmente estáveis e, ainda por cima, muitas vezes, viravam-se contra as pessoas que não compartilhavam de sua posição.

Uns dos exemplos mais bizarros que se tem notícia sobre esse assunto, são os negadores do holocausto. Sim, existem pessoas, um grupo organizado, que afirma que o holocausto é uma farsa inventada para que a Alemanha, derrotada, fosse obrigada a indenizar os judeus e favorecer a criação do Estado de Israel. Tudo isso, essas pessoas afirmam distorcendo os fatos. Dizem, por exemplo, que as câmaras de gás eram somente um lugar para desinfetar, contra piolhos, os uniformes que os prisioneiros de guerra usavam. Segundo esses "negacionistas", as pessoas que lá morreram, infelizmente entraram desavisadas. Lastimável, mas existe esse tipo de pensamento. É o desvio de confirmação na mente de pessoas que não aceitam a realidade.

Mas nosso ponto são as pessoas que merecem retomar suas vidas, gradativamente, mas que por receio, desenvolvem vieses que as limitam. Procuram problemas para justificar seus medos. Sentem ansiedade quando deveriam sentir alívio e boas perspectivas para retomar a vida. As crianças precisam voltar para a escola, isso é bom e normal, mas o medo pode fazer os pais enviesarem: meu filho tem asma, minha filha bronquite, o meu tem a imunidade diminuída e organismo frágil. Tudo isso é viés de confirmação para ratificar o medo de retomar.

Ou, não posso voltar ao trabalho presencial porque estarei em exposição ao vírus e moro com meus pais idosos, que são grupo de risco. Todos esses argumentos são reais, mas não estão sendo usados de maneira racional. Estão sendo trazidos para justificar o medo de forma inconsciente.

Nossos ingredientes, agora, devem ser prudência e bom senso, alinhados com desejo de retomar, de onde paramos. Ou melhor, aperfeiçoados em muitos aspectos, principalmente em relação à ansiedade.

Vamos exercício das mãos coladas. Sente-se confortavelmente, em um ambiente tranquilo. Lembre-se de que pode utilizar uma boa música de relaxamento. Posicione suas mãos, entrelaçando os dedos, como você vê na imagem 2:

Olhe fixamente para suas mãos, enquanto respira...

Olhe fixamente... Nesse momento você vai mesclar a técnica da contagem regressiva com os dedos colados...

10- Meus dedos estão unidos... Eu posso senti-los...

9 – Minha respiração aumenta o magnetismo dos meus dedos...

8 – Olho para minha mão e sinto meu corpo relaxando...

7 – Minhas mãos podem ficar pesadas... Confortavelmente pesadas...

6 – Ao mesmo tempo em que posso começar a experimentar uma leve e confortável dormência, o magnetismo dos meus dedos vai deixando eles bem unidos, bem colados... Como um imã, cada dedo atrai o outro...

5- É uma sensação gostosa e quero sentir aos pouquinhos... Cada vez mais... É meu desejo minha mente fazer tudo isso...

4 – Meus dedos estão colando... Com minha energia vital... Meu magnetismo...

3 – Meus olhos se cansam e fecharão a qualquer momento... Se é que já não fecharam...

2- Os dedos colam... E isso é simplesmente minha mente causando modificações... Aumentando meu magnetismo e me preparando para refletir...

1 – Agora... Sensação gostosa... É a hora de refletir... Imaginar... Lembrar de bons momentos da vida...

Essa vida que é minha e que passou por uma fase de resguardo... E esse resguardo foi justamente, para podermos continuar vivendo e o que mais desejamos, é poder retomar sim, com as precauções que o momento pedir. Sejam quais forem.

Claro que na vida, sempre houve dificuldades, sempre houve inseguranças, mas chegamos até aqui... E temos muito caminho a percorrer...

Com prudência... Fazendo uso de cada lição que aprendi, durante a pandemia, durante a leitura desse e-book e durante a vida inteira.

Desperte e viva bem, daqui para frente.

Hoje mais do que ontem e amanhã muito mais do que hoje...

Nada que nos prenda, nada que limite
Nada que acorrente o nosso sonho ao chão
Nada que escravize os nossos pensamentos.
Pois o amor dá asas e nascemos pra voar

Tudo que nos solte tudo que liberte
Tudo que nos faça saudáveis e felizes
Tudo que ilumine o corpo, o coração e a mente,
pois o amor dá asas e queremos é voar

O universo nos espera
e o futuro é agora!
Sagrado Coração da Terra