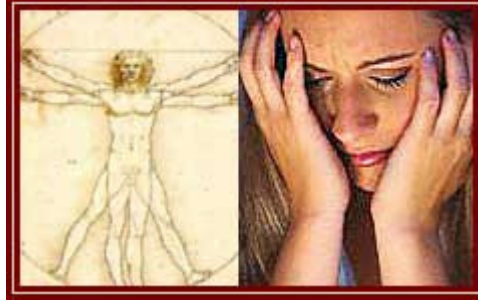


Linguagem e Imagens Mentais

Jairo Mancilha



Alguns princípios de como a mente humana funciona:

Imagem Mental:	A mente cria imagens constantemente!
Dissonância Cognitiva:	A mente procura trazer para a realidade qualquer imagem criada.
O Sistema Reticular Ativador:	O SRA decide quais estímulos são importantes para focalizar <u>conscientemente</u> e quais podem ser processados em nível inconsciente.

O cérebro humano está, continuamente, criando imagens mentais. Esta é uma das maneiras fundamentais como nos orientamos no mundo que nos cerca. A estruturação mental de imagens permite ao cérebro criar relações entre os objetos no espaço físico que nossos sentidos podem detectar. Baseado nessas imagens, escolhemos como interagir com o mundo. Outra maneira de descrever esse processo seria:

Imagens são a fonte primária da escolha de nosso comportamento.

Existem duas maneiras-chave pelas quais a mente recebe os dados dos sentidos com os quais criamos essas imagens. Uma é pelo que vemos e, a outra, é a da linguagem que ouvimos. Essa é conhecida tecnicamente como **Imagem verbal**, que tem um efeito poderoso no comportamento humano, e é o tema dessa seção: Como usar isso conscientemente para nos comunicarmos de maneira mais clara?

Quando uma pessoa ouve palavras, o cérebro imediatamente processa esse "dado sensorial" como uma imagem. Frequentemente, a imagem criada no cérebro é **contrária** à idéia que as pessoas estão tentando comunicar. Na verdade, muitas vezes, é **exatamente o oposto!** Entretanto, em todas as áreas da comunicação humana torna-se importante, senão crítico, escolher **conscientemente** palavras para criar o efeito desejado que estamos procurando numa dada situação.

Aqui está uma simples demonstração dessa idéia

Uma das mais curiosas palavras da língua portuguesa é "não". A curiosidade vem do fato de que, em termos de imagem visual, o cérebro não pode processar a palavra "não". É como se, dentro da mente humana a palavra "não" não existisse. Quando apresentado com um "não", o cérebro imediatamente cria uma imagem que "não" era para ser criada. Você experiencia isso quando tenta "não" imaginar um gorila rosa. O caso mais clássico dessa situação é o exemplo seguinte:

Exemplo: A mãe se vira para o filho e diz as seguintes palavras:
"Agora, querido, não derrame seu leite!"
 Qual é a imagem visual criada imediatamente na mente da criança?
 Claro: **leite derramado!**

Aqui estão algumas das palavras negativas mais usadas:

Não posso, Não, Não devo, Evitar e Nunca

É útil tornar-se consciente de quando e como usa essas palavras. Quanto mais consciente você está, mais o seu cérebro começará a oferecer alternativas!

Existe um segundo fator em relação a como nossa mente lida com essas imagens e que é importante entender. O cérebro opera com um processo interno conhecido como Dissonância Cognitiva que trabalha em conjunto com a imagem visual. Uma vez que uma imagem é criada, o cérebro procura transformar aquela visão em realidade.

Com essa idéia em mente, pense no exemplo passado. A criança estava "imaginando" o leite derramando pela mesa. O que você acha que acontecerá depois? Você provavelmente adivinhou. Em alguns segundos, o braço da criança baterá "acidentalmente" no copo e o leite se derramará, porque num nível inconsciente o cérebro, através do mecanismo de dissonância cognitiva, está procurando trazer para a realidade a imagem visual que ele está vendo! Embora a mãe repreenda a criança por "não prestar atenção", a criança, verdadeiramente, estava prestando muita atenção a, exatamente, o que a mãe disse!

O termo Imagem Mental é mais útil se for expandido para incluir um aspecto adicional. As imagens que queremos eliminar, freqüentemente, contêm o que poderia ser denominado de ações negativas ou conseqüências. Aquelas que queremos criar são, comumente, positivas. Adicionando essa idéia à primeira, de criar imagens, chegamos ao termo:

Imagens Mentais Positivas

Imagens Mentais Positivas são a meta de qualquer pessoa que está, conscientemente, escolhendo suas palavras para comunicar uma idéia de maneira correta. Aqui está um exemplo para ilustrar este ponto que inclui duas imagens mentais que devem ser ajustadas de imagens negativas para positivas.

Exemplo: Um professor faz a seguinte declaração:
 "Não cometa muitos erros ou você não passará no teste!"
 Estão sendo criadas duas imagens: erre e falhe!

Ao invés disso, o professor poderia ter falado...

***"Certifique-se de acertar o máximo que você puder, e
você receberá uma nota excelente no teste!"***

Conscientemente, escolher com cuidado que palavras usar pode parecer estranho no princípio. Essa estranheza é resultado de fazer algo diferente do que lhe é familiar. Fazendo uma analogia, lembre-se da primeira vez que você andou de bicicleta. Isso pode ter sido extremamente estranho no início. Eventualmente, no entanto, foi se acostumando e, então, andar de bicicleta tornou-se algo completamente natural para você.

- Refaça cada frase usando Imagens Mentais Positivas.
- Escreva suas respostas no espaço abaixo.

Exemplo:
 Frase: "Não saia sem o seu casaco".
 Refazendo: "Lembre-se de levar seu casaco se for sair".

1. "Não olhe para lá".
2. "Tente não se atrasar".
3. "Seja cuidadoso, não torça o tornozelo".
4. "Por favor, complete essa avaliação sem olhar seu caderno, o quadro na frente da sala ou a prova dos outros".
5. "Esteja consciente do perigo de perder a paciência".
6. "É importante evitar áreas escuras na rua, isso vai prevenir que ladrões tenham a oportunidade de atacar você".
7. "Em nenhum momento durante uma emergência, você deve permitir que o pânico e as emoções atrapalhem você".
8. "Evite sair dessa sala por essa porta porque você pode disparar o alarme de incêndio".

• OS 10 AUXILIARES LINGUÍSTICOS •

A linguagem dirige nossos pensamentos para direções específicas e, de alguma maneira, ela nos ajuda a criar a nossa realidade, potencializando ou limitando nossas possibilidades. A habilidade de usar a linguagem com precisão é essencial para nos comunicarmos melhor.

- ① Cuidado com a palavra **NÃO**, a frase que contém "não", para ser compreendida, traz à mente o que está junto com ela. O "não" existe apenas na linguagem e não na experiência. Por exemplo, pense em "não"... (não vem nada à mente). Agora vou lhe pedir "não pense na cor vermelha", eu pedi para você não pensar no vermelho e você pensou. Procure falar no positivo, o que você quer e não o que você não quer.
- ② Cuidado com a palavra **MAS** que nega tudo que vem antes. Por exemplo: "O Pedro é um rapaz inteligente, esforçado, mas..." Substitua **MAS** por **E** quando indicado.
- ③ Cuidado com a palavra **TENTAR** que pressupõe a possibilidade de falha. Por exemplo: "vou tentar encontrar com você amanhã às 8 horas". Tenho grande chance de não ir, pois, vou "tentar". Evite "tentar", **FAÇA**.
- ④ Cuidado com as palavras **DEVO, TENHO QUE** ou **PRECISO**, que pressupõem que algo externo controla sua vida. Em vez delas use **QUERO, DECIDO, VOU**.
- ⑤ Cuidado com **NÃO POSSO** ou **NÃO CONSIGO** que dão a idéia de incapacidade pessoal. Use **NÃO QUERO** ou **NÃO PODIA, NÃO CONSEGUIA**, que pressupõe que vai poder ou conseguir.
- ⑥ Fale dos problemas ou descrições negativas de si mesmo, utilizando o **tempo do verbo no passado ou acrescente AINDA** (que pressupõe que vai mudar). Isto libera o presente.
Por exemplo: Em vez de eu tenho dificuldade de fazer isso, diga "eu tinha dificuldade".
"Não consigo ainda".
- ⑦ Fale das mudanças desejadas para o futuro utilizando o **tempo do verbo no presente**. Por exemplo, em vez de dizer "vou conseguir", diga "estou conseguindo".
- ⑧ Substitua **SE** por **QUANDO**. Por exemplo: em vez de falar "se eu conseguir ganhar dinheiro eu vou viajar", fale "quando eu conseguir ganhar dinheiro eu vou viajar". "**Quando**" pressupõe que você está decidido.
- ⑨ Substitua **ESPERO** por **SEI**. Por exemplo, em vez de falar, "eu espero aprender isso", fale: "eu sei que eu vou aprender isso". "**ESPERAR**" suscita dúvidas e enfraquece a linguagem.
- ⑩ Substitua o **CONDICIONAL** pelo **PRESENTE**. Por exemplo, em vez de dizer "eu gostaria de agradecer a presença de vocês", diga "eu **agradeço** a presença de vocês. O verbo no presente fica mais concreto e mais forte.

Jairo Mancilha



Director do INAp, Master Trainer internacional em Neurolinguística e Coaching; mestre e doutor em medicina (Ph.D.) pela UFRJ, pós-doutoramento em Cardiologia preventiva pela Northwestern University, Chicago, USA.

Aperfeiçoamento em Psiquiatria pelo Instituto de Psiquiatria da UFRJ; especialista em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública da FIOCRUZ; pesquisador do CNPq, durante 10 anos, realizando pesquisas com os índios Yanomami; membro internacional da American Society of Clinical Hypnosis; autor dos livros *Você e o seu Coração* (3ª. edição) e *Histórias Reflexões e Metáforas* (no prelo) – Ed. Qualitymark e o co-autor com Dr. Luiz Alberto Py de *O Caminho da Longevidade* – Ed. Rocco; autor das fitas VHS e DVD *Metas, A Arte de Falar em Público* e *A Essência da Neurolinguística-PNL*; ministra palestras, cursos e formação no Brasil e na Europa.