

# Trabalhando profundamente as submodalidades : Forma x Conteúdo

André Percia



## Transcrição de Sessão feita por um cliente

Cliente: – Eu penso que trabalhamos fatores estratégicos anteriormente, mas ainda identifico alguns padrões pessoais que não estão me agradando.

Dr. André Percia: – O que *ainda* o aflige? *Fale nem que seja pela última vez para mim!*

– Eu tive muita exposição na mídia, e isso me fez ficar com certo receio de sair em locais públicos, pois tenho sido frequentemente reconhecido e abordado.

– Diga-me uma coisa... Quando pensa nesta experiência, você é capaz de gerar alguma imagem mental?

– Eu estou em um local público, e estou assustado ou atordoado, no “centro” das atenções. Meu corpo mostra tensão em toda a parte.

– Ok. Quero que me descreva agora as características da imagem que vê, independentemente do conteúdo. Deixe-me ajuda-lo:

*Quando quer que alguém tenha um conceito ou sentimento negativo ou disfuncional, verifique se essa pessoa faz uma imagem mental. Se não fizer, peça que a pessoa olhe para cima e deixe uma imagem se formar no momento em que trazer de volta as sensações desagradáveis e anote essas características.*

Esvaziei minha mente e procurei me concentrar no que estava experimentando.

– A imagem é centralizada. É uma foto. Há uma grande moldura preta ao redor da foto, como se fosse uma foto de *Polaroid* numa mesa de pano preto. Tem cores fracas e é iluminada. Está centralizada, mas está meio escurecida nas bordas superior e inferior. Não há som, só silêncio. A sensação física é de tensão, principalmente nos braços e nas pernas.

– Ótimo! Esvazie sua mente e fale-me agora de alguma coisa sobre a qual tenha grande dúvida e que, no processo de pensar sobre a dúvida, faça com que gere imagens mentais.

– Engraçado... Enquanto fico visualizando essa situação de dúvida, percebo que a imagem vem para mim do mesmo tamanho e também com uma moldura preta, mas ela está no canto esquerdo superior de minha tela mental. Não é mais uma foto, é um filme que passa as situações centrais da questão. Também é colorido com cores fracas e é muito iluminado, quase ofuscando a imagem. E o filme tem som, e sinto um formigamento no meu rosto...

– Excelente! Agora, quero que esvazie sua mente outra vez... Agora, traga de volta a primeira imagem exatamente como você a viu... Centralizada, foto, uma grande moldura preta ao redor da foto, cores fracas, iluminada no centro, mas escurecida nas bordas superior e inferior e sem som, a qual traz consigo uma sensação física de tensão..

Assim o fiz, voltando a entrar em contato com todas as sensações negativas da situação visualizada.

– Agora – continuou Dr. Percia – *mantenha o conteúdo, mas modifique as características da imagem exatamente como descreverei para você: Mantenha a imagem no mesmo tamanho e também com uma moldura preta, mas transporte-a para o canto esquerdo superior de sua tela mental. Não é mais uma foto, é um filme que passa as situações centrais do seu receio de ser observado e de estar em evidência. O filme é colorido com cores fracas e é muito iluminado, quase ofuscando a imagem. E o filme tem som, além de produzir uma sensação de formigamento em seu rosto.*

Senti um arrepio percorrendo minha coluna vertebral e meu estômago, e tanto meu coração quanto minha respiração acelerou-se um pouco. Em seguida fiquei estático e relaxei com relação à tensão que estava sentindo, principalmente na testa, ombros e braços.

– Parece que aconteceu algo dentro de mim, tive sensações fisiológicas de arrepio e relaxamento e sinto meus pelos do braço e perna arrepiados...

– E sua respiração se modificou assim como a coloração de sua pele e suas pupilas se dilataram. É fundamental que profissionais como nós possamos observar ou calibrar, como colegas nossos chamam essas respostas fisiológicas. Desta forma sabemos com certeza que estamos no caminho certo, embora nem sempre as mesmas ocorram imediatamente. Ok, como é visualizar essa situação nas condições do padrão da dúvida?

– O desafio ainda está lá, mas é como se tivesse perdido seu poder de me impactar negativamente, como se estivesse mais neutro, o que, logicamente me faz sentir bem melhor e mais leve para poder lidar com ele... – Refleti.

– Muito bem, estamos indo muito bem. Agora quero que pense em qual seria a atitude e a conduta ideal para lidar com esse receio que está experimentando. Se fosse apenas uma questão de determinar o que fazer para experimentar, como gostaria de agir interna e externamente? Não quero que me diga, você sabe. Podemos até trabalhar esse ritual nas pessoas e ajudá-las sem que saibamos sequer o conteúdo!

Vi-me saindo em público com tranquilidade e paz de espírito. Meu corpo estava relaxado, minha respiração estava tranquila e sentia-me seguro de mim mesmo, lidando naturalmente com a curiosidade das pessoas, mas sabendo resguardar-me em situações em que necessitava de privacidade.

– Vejo que já tem o conteúdo... Pois bem, o primeiro passo é colocar o conteúdo noutra estrutura: Mantenha a imagem no mesmo tamanho que as outras com que trabalhou e também coloque a moldura preta, mas transporte-a para o canto esquerdo superior de sua tela mental. É um filme que passa as situações centrais do seu estado desejado sobre o antigo receio de ser observado e de estar em evidência. O filme é colorido com cores fracas e é muito iluminado, quase ofuscando a imagem. E o filme tem som, além de produzir um formigamento em seu rosto.

Tal qual como na experiência anterior, pude assistir aquilo o que queria para minha vida de forma mais neutra, podendo lidar facilmente com os aspectos da mudança. relatei minha experiência para meu amigo, que, imediatamente respondeu.

– O próximo passo é fazer uma outra modificação na estrutura da imagem... Quando eu disser “Um, dois três Agora!”, o mais rápido que puder faça o seguinte: A imagem deve ser centralizada, como uma foto, com uma grande moldura preta ao redor da mesma, cores fracas, iluminada no centro, mas escurecida nas bordas superior e inferior, sem som produzindo uma vibração em seu corpo, especialmente nos seus braços e pernas... Um, dois, três Agora!

Bastou fazer as modificações para sentir um grande arrepio em meu corpo outra vez, e uma avalanche de novas sensações, porém o conteúdo da imagem fazia que a força e o impacto da experiência fossem positivos. Logo em seguida, fui invadido por uma sensação de autodomínio e centralização, além de me sentir bastante motivado com relação à nova perspectiva para minha vida.

– Ok. *É imperativo fazer um teste nessa etapa.* Quero que pense agora na antiga sensação de receio de estar em evidência.

– Desapareceu. Desapareceu! Seu bruxo! – Disse em alto e bom som e rindo intensamente – Eu vejo, mas está distante, fraco, sem força... É mesmo difícil para mim concentrar nela agora!

## PARTE II – RECAPITULAÇÃO DA TÉCNICA: TRABALHANDO PROFUNDAMENTE AS SUBMODALIDADES: FORMA X CONTEÚDO

*Eu tinha um mecanismo para sentir “certeza”, mas era uma certeza negativa.*

*Ele separou o processo do conteúdo.*

*Em seguida, descobriu como meu cérebro processava “dúvida”, separando também processo e conteúdo.*

*Depois, ele pegou o conteúdo negativo da certeza e “vestiu-o” com o processo da dúvida, o que já reduziu seu impacto e influência negativa sobre mim.*

*Em seguida, fez com que eu elaborasse um conteúdo “ideal” para solucionar aquilo o que era negativo. Primeiro ele colocou na “vestimenta da dúvida” para que eu pudesse senti-lo, e, logo depois, na “vestimenta da certeza”.*

*O conteúdo positivo mais o processo já conhecido que me faz sentir certeza, produziram o resultado impactante positivo, a predisposição e a autoconfiança para mudar, desprogramando, vamos dizer assim, o impacto negativo do receio.*

### **André Percia**



Psicólogo, escritor, 22 anos de experiência como Conferencista Internacional, Psicoterapeuta, Hipnoterapeuta, Coach, além de ser Master Practitioner e Trainer em PNL. Certificado em Nível Internacional pelas principais Associações de PNL, de acordo com regras internacionais.