

Golfinho

Informativo de PNL - Neurolingüística

ANO 6 Edição 1 nº 58

novembro/1999

"¡No es culpa mía que
me enfade tanto!
¡Mildred no para de dar
a mis botones!"



La mentalidad de la responsabilidad te
ayuda a tomar el control de tu vida
y tu respuesta emocional hacia ella.

Do livro: Sé la persona que quieres ser - John J. Emerick - URANO

Nesta edição		
1	Artigo 1: Modelando com PNL por Steve Andreas	pág. 2
2	Artigo 2: O Padrão <i>Swish</i> Cinestésico	Pág. 5
3	Artigo 3: Resignificação - Amor, Sexo & Fidelidade	pág. 7
4	A morte de uma inocente	pág. 10
5	Revisão de livro: Poder Ilimitado - Uma escolha negra	pág. 11
6	Agenda de cursos e workshops	pág. 12

Modelando com PNL

Steve Andreas

PRINCÍPIOS GERAIS

Modelos

Um modelo é apenas uma metáfora mais ou menos sofisticada para compreender uma parte do mundo. Quando os físicos descrevem o comportamento de um elétron como uma “partícula”, naturalmente isso nos leva a determinados tipos de compreensões e previsões, tendendo a excluir outras. Quando eles descrevem um elétron como uma “onda”, descobrem compreensões e aplicações que não estão à sua disposição quando um elétron é considerado uma partícula. O que é um elétron “realmente”? Sem dúvida, não é uma “onda” nem uma “partícula”. Esperemos que algum dia, surja alguém com uma nova metáfora que descreva melhor o que um elétron “realmente” é e que nos ofereça uma compreensão mais ampla e profunda. Atualmente, alguns físicos estão usando a metáfora de uma “corda”, que possui tanto as qualidades da partícula quando da onda, e defendem a possibilidade de integração das compreensões obtidas dos modelos da partícula e da onda, e que talvez possa evocar novas compreensões. Os meus conhecimentos em física contemporânea são insuficientes para me permitir saber até que ponto essa nova descrição tem sido útil.

A opinião de Freud sobre os sentimentos e emoções baseava-se numa metáfora hidráulica ou de “encanamento” (segundo a teoria de Descartes sobre a maneira como o cérebro funcionava). Para ele, os sentimentos eram fluidos armazenados e, se fossem empurrados para uma área de vida, sairiam em algum outro lugar. A terapia primal, uma ramificação, falava de um “poço primal de dor” que poderia ser “drenado” por meio de gritos.

A metáfora da PNL, ao contrário, é a de um sistema de informação que armazena informações como lembranças gravadas em um ou mais sistemas representacionais, correspondendo aos cinco sentidos. Só quando essas gravações são ativadas é que surgem os sentimentos (se eles forem significativos). Se a lembrança nunca for ativada, nenhum sentimento é estimulado. Um aparelho de CD comporta muitos discos, mas a música só toca quando o raio laser faz a leitura. Se usássemos a metáfora freudiana para descrever isso, diríamos que o aparelho de CD está cheio de músicas lutando para se expressar (catarse). Pensar numa pessoa como um sistema de informação deixa claro porque a catarse não somente não funciona, como também pode piorar muitos problemas, ou até mesmo criar novos. Embora a metáfora do sistema de informação tenha sido muito mais útil do que a metáfora freudiana do encanamento, uma outra (ainda não descoberta) pode ser melhor.

Linguagem descritiva e Linguagem injuntiva

Alguns modelos são puramente descritivos e não nos dizem o que fazer. A Análise Transacional (AT) era uma descrição elaborada que, basicamente, remodela o id, ego e superego de Freud para o inglês contemporâneo (criança, adulto e pai). Entretanto, essa descrição não oferece nenhuma metodologia ou tecnologia que permita a sua utilização. Na prática, a AT tomou emprestado os métodos e técnicas de outras formas de psicoterapia e adaptou-os à sua estrutura descritiva. O “Manual Estatístico e de Diagnóstico” da psiquiatria tem mais de 700 páginas que descrevem como as pessoas podem ter problemas, mas não traz nenhuma palavra sobre o que fazer para solucioná-los.

Ao contrário, a linguagem injuntiva nos diz o que fazer para alcançar um resultado. Um livro de receitas é injuntivo, porque cada receita mostra exatamente o que é preciso fazer para obter determinado resultado. Uma receita específica:

1. Um objetivo (um bolo de chocolate ou uma carne assada)
2. uma lista dos ingredientes necessários (farinha, açúcar, chocolate, etc)
3. um processo seqüencial para a mistura e processamento dos ingredientes e a maneira de cozinhá-los para obter o resultado desejado.

Tecnologia

Um livro de receitas é essencialmente uma lista de técnicas e podemos seguir as instruções e alcançar o resultado, sem nenhuma compreensão dos processos envolvidos. Há alguns anos, ouvi uma gravação de alguém ensinando e demonstrando o Padrão de Perdão que Connirae e eu desenvolvemos com os participantes de um seminário de modelagem em 1990. (Um artigo sobre esse processo pode ser encontrado no site da NLP Comprehensive: <http://www.nlpco.com>). A teoria do apresentador sobre o funcionamento do processo de perdão era muito complexa mas sem nenhuma semelhança com nossa compreensão a seu respeito. Apesar disso, ele conduziu o tema da demonstração com sucesso, percorrendo todas as etapas da técnica até a experiência do perdão. De certo modo, o que ele fez é o maior elogio que alguém pode fazer a uma técnica - que as instruções são suficientemente



Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística

apresenta

Steve Andreas

Criador do primeiro Curso de Practitioner e fundador da NLP Comprehensive. Com sua capacidade de transformar informações e seu talento para colocá-las em formato didático foi **editor** de diversos livros como Sapos em Príncipes, Transformação Essencial, Gestalt Is, entre outros. **Autor** de livros como Virginia Satir: The Patterns of her Magic, Change Your Mind and Keep the Change, entre outros.

Reconhecido mundialmente como um dos melhores trainers em PNL, é grande parceiro e incentivador da SBPNL desde seu início.



PNL para Trainers – 11 de novembro

Standard Presentation Format: num bom treinamento, o instrutor faz muitas coisas ao mesmo tempo. Identificá-las individualmente dará uma visão mais completa e eficiente do treinamento, tornando-o melhor.

Putting things together – de 13 a 15 de novembro

Pré requisito: pelo menos 50 horas de cursos de PNL

No programa:

Perspective Patterns – formas de relacionar experiências para gerar uma nova perspectiva e conseguir mudanças.

Eye Movement Integration – O que mais está por trás do movimento dos olhos?.

Superando a vergonha e culpa – Como transformar de maneira rápida e agradável estas emoções em uma poderosa percepção de si mesmo..

Core questions – as perguntas essenciais para facilitar a organização do pensamento.

Criando uma experiência de recursos a partir do nada

Putting things together – a visão da PNL como um todo: unindo e separando, dividindo e agrupando.

Tradução

Heloísa Martins Costa

Local

Centro de Treinamento da SBPNL em São Paulo

Informações e inscrições (0__11) 820-1616

detalhadas e precisas para que alguém possa usá-las sem nenhuma compreensão (ou mesmo com uma compreensão inadequada) e, mesmo assim, ela funcionará.

“A palavra ciência não deveria ser atribuída a qualquer coisa,
a não ser ao conjunto de receitas que sempre são bem sucedidas” Paul Valery

Todos nós estamos cercados pela tecnologia que usamos, mas não compreendemos. Quando usamos um telefone celular, uma transmissão automática ou um antibiótico, a maioria de nós não tem a menor idéia da física ou química envolvidas. Nenhum ser humano vive o suficiente para compreender nem mesmo uma pequena fração da tecnologia atual, mesmo estudando-a durante toda a vida.

Metodologia

A tecnologia é uma aplicação específica de uma metodologia (quer a metodologia seja conhecida, compreendida, ou não). As pessoas da idade do bronze descobriram que, ao se acrescentar arsênico ou estanho ao cobre, ele ficava mais resistente, mas não tinham idéia do motivo por que isso acontecia; a metodologia surgiu cinco mil anos mais tarde, com a compreensão de como pequenas quantidades de impurezas “prendem” camadas de átomos impedindo que elas se soltem e deformem ao receber uma força cortante.

Uma metodologia é uma compreensão mais ampla de como as coisas funcionam, diferente de uma receita ou produto específico. Com frequência, Richard Bandler diz que a “PNL é uma metodologia que deixa atrás de si um rastro de técnicas.” A maioria dos treinamentos em PNL incluiu uma mistura de metodologia e tecnologia. Técnicas específicas (por exemplo, cura de fobias, mudança de história pessoal) são ensinadas junto com pelo menos parte da metodologia (por exemplo, sistemas representacionais, submodalidades, ancoragem) subjacente às técnicas específicas.

O conhecimento da metodologia permite que o usuário da tecnologia possa adaptá-la a situações únicas nas quais apenas o conhecimento da técnica fracassaria. A metodologia também possibilita novas aplicações e descobertas e novas maneiras de obter resultados para os quais já temos as técnicas.

Por exemplo, um engenheiro que compreende a metodologia dos materiais e estruturas, pode construir um edifício específico a partir de uma ampla variedade de materiais, utilizando diversos elementos estruturais e prever, com modelos matemáticos, exatamente de que tamanho fazer tudo para obter uma determinada força que resista a perigos como o acúmulo de neve, enchentes, terremotos, etc. Mas, se o mesmo engenheiro soubesse apenas construir paredes de tijolos, ele só seria capaz de projetar uma pequena variedade de edifícios para poucos locais.

Metodologia e Tecnologia

Habitualmente, um campo se desenvolve por meio de uma espécie de “jogo de pula-mula”, ou seja, a alternância entre tecnologia e metodologia. Em geral, alguma tecnologia primitiva, descoberta por acaso ou por intuição, inicia o processo. Então, alguém examina diversas técnicas e começa a generalizar a seu respeito, descrevendo alguns elementos de similaridade, usando uma metáfora para descrever essa compreensão. Se essa generalização for útil, normalmente ela mostra outras tecnologias que poderiam ser desenvolvidas com a utilização de diferentes processos, materiais ou resultados. Por sua vez, essas novas técnicas, e o conhecimento obtido ao serem aplicadas e testadas, sugerem outras metodologias - outras maneiras de pensar na tecnologia. A metodologia encontra-se num nível (lógico) de generalização mais elevado e mais geral do que a tecnologia.

Em geral, uma metodologia/tecnologia em desenvolvimento possui partes muito úteis que, ainda assim, parecem não se encaixar. Foi preciso muito tempo para que os físicos percebessem como a luz (e a ótica) poderiam ser descritas como uma parte do espectro de radiação eletromagnética e, eles ainda estão tentando compreender de que maneira a gravidade e a eletromagnética estão relacionadas.

Na PNL existem diversos diferentes modelos: ancoragem, ressignificação, sistemas representacionais, estratégias, submodalidades, “partes”, posições perceptivas, etc. e, raramente fica claro, por exemplo, exatamente que submodalidades formam uma parte, onde uma “parte” aparece numa seqüência de estratégias, ou como a ressignificação pode ser entendida como ancoragem. À medida que progredirmos no aperfeiçoamento da nossa compreensão, essas relações ficarão mais claras.

Continua no próximo número.

* Steve Andreas, com sua esposa Connirae, tem estudado, ensinado e desenvolvido a PNL – Programação Neurolingüística por mais de vinte anos. Eles são autores ou editores de diversos livros e artigos de PNL.

Endereço: NLP Comprehensive, 12567 W. Cedar Dr., Suite 102, Lakewood Co 80228.

Internet: <http://www.nlpco.com>

Artigo enviado por Steve Andreas para o Golfinho por especial gentileza da SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística.

Tradução: Denise Bolanho tel. (0__11) 3872-7564

O PADRÃO *SWISH* CINESTÉSICO

L. Michael Hall, Ph.D. e Debra Lederer

Há muito tempo atrás (ou pelo menos assim parece), Richard Bandler e John Grinder inventaram uma maneira de “*dar um sinal*” (*swish*) ao cérebro para retirá-lo de uma *situação sem recursos* para pensar, sentir e reagir às coisas, e levá-lo a *uma forma nova e melhorada de resposta*. Desde então, os praticantes da PNL vêm “dando sinais para seus cérebros” e para os cérebros dos outros, a fim de transformar hábitos como o de fumar, comer compulsivamente, roer as unhas, entrar em pânico, etc. A partir disso, eles inventaram *O Padrão Swish*. Na obra, *Using Your Brain – For a Change* (1985) (Usando seu Cérebro – para uma Mudança), podemos encontrar os detalhes específicos para criar um *swish visual*. Mais tarde, Connirae e Steve Andreas (1989) apresentaram os detalhes da criação do *swish auditivo*. Bem, agora é hora de acrescentar mais um, isto é, como realizar um *swish cinestésico*.

Em muitos casos, o *Swish Cinestésico* utiliza os mesmos processos que aparecem nas obras de Robert Dilts e Judith DeLozier, *The Dancing Score* e *Somantic Syntax*. O objetivo geral é transportar a pessoa de um Estado Problemático para um Estado Desejado. Uma vez que isso acontece através de um sistema cinestésico, sua realização é mais agradável, já que não necessita obter muitos dados cognitivos sobre a dificuldade. Confia mais na “sabedoria do corpo.”

Para realizar este padrão, é necessário um pequeno espaço onde se possa ter pelo menos quatro (ou talvez seis a dez) âncoras espaciais. Depois que os espaços estiverem prontos, escolhe-se e ancora-se um lugar para o seguinte:

- 1) Espaço para o Observador Atento
- 2) Espaço para a Situação sem Recursos
- 3) Meta-espaço para a Situação sem Recursos
- 4) Espaço para a Situação com Recursos

Damos as instruções a seguir, supondo que haverá um Orientador para facilitar o processo. Isso não significa que é necessária a presença de outra pessoa para dirigir o padrão, mas unicamente que, às vezes, no começo é bom ter alguém para marcar e medir, calibrar e assistir. Portanto, convide alguém e comecem a usar a técnica. A seguir, colocamos afirmações sugestivas entre aspas, para uso do Orientador.

O Padrão.

- 1) *Selecione uma situação na qual você deseje ter mais escolha e poder.*

Convide o experimentador a ficar em pé e andar pela sala, fazendo movimentos para libertar-se de toda e qualquer tensão e estresse, a fim de preparar-se para a experiência. “E à medida que você se movimenta, entre num estado agradável de atenção e clareza. Entre num estado de *simples observação*, de maneira calma e relaxada. Enquanto você faz isso, pare num local que vamos chamar de *Metaposição de observação atenta*.” (Se a pessoa se esforçar para encontrar esse lugar, peça-lhe para lembrar-se de uma situação em que observou alguma coisa, de uma janela, de uma sacada, por exemplo.)

“Agora, deste lugar (como nos *Swishes* Auditivo e Visual) escolha um hábito, um sentimento ou pensamento automático, uma reação semântica a alguma coisa que você não mais considera útil ou valiosa para você. O que você gostaria que tivesse mais escolha e eficácia para você?”

- 2) *Ancore cinestesticamente e amplifique a Resposta Indesejada.*

“Uma vez escolhido o comportamento ou resposta desejado, mova-se de onde você está para uma posição espacial próxima, e *entre na cinestesia dessa resposta*. Se você se sentir na defensiva quando alguém usa um certo tom de voz, expressão facial, quando fala sobre algum assunto, usa certas palavras, etc., imagine esse *gatilho* como estímulo quando você entra no local onde vai ancorar isso *espacialmente*. Como se sente?”

Se estiver trabalhando com uma pessoa ou em grupos, o Orientador também deve estabelecer outra âncora no braço ou no ombro.

3) *Identifique plenamente as Experiências Cinestésicas dessa Resposta em seu Corpo.*

“Agora, concentre-se por um momento, entre em si mesmo, e *note especificamente de que maneira você experimenta* essa resposta indesejada – cinestesticamente. De que maneira você a experimenta? Se houver contração em seus músculos, quais deles? Se houver desconforto no estômago, note a qualidade e as características desse desconforto.” Passe a lista das qualidades cinestésicas (i.e., frio, calor, pressão, conforto, leveza, aperto, ritmo, movimento, etc.).

“Focalize sua atenção na área e note as diferentes sensações. Identifique as distinções representacionais (ou submodalidades) que formam essa experiência.”

“Após haver identificado tudo isso cinestesticamente, imagine o ponto ou área visualmente e depois junte, também, todas as qualidades visuais (i.e., luz, cor, claridade, etc.) Faça a mesma coisa auditivamente, ouça os sons que surgem e sinta as sensações (i.e., volume, aperto, etc.)”

Agradeça, Reconheça e Descubra.

“No mesmo local, dê um passo para trás, para ‘sentir’ (ver, ouvir, sentir, cheirar) como se fosse “por detrás de sua mente”. Enquanto faz esse *metamovimento* para pensar e sentir *a respeito* desse lugar e experiência, agradeça a parte de você que criou essa resposta, mesmo que tal resposta não seja mais valorizada e desejada. Enquanto você vai para dentro, aceite e valide, ‘Eu agradeço a parte de mim mesmo que gerou esse aperto no meu estômago e músculos dos braços, que eu chamo de “defesa”’.

“Enquanto reconhece isso, descubra qual a intenção positiva. Aqui, você poderá descobrir por que ela gerou esses sentimentos, movimentos, gestos, etc. ‘O que você, parte de mim que criou esta maneira de responder e lutar, está procurando realizar por mim, que me sirva de modo positivo e valioso?’”

“Aquiete-se para perceber outras respostas internas a essa pergunta. Elas podem tomar a forma de imagens, memórias, sons, vozes, ou sensações.”

“Se você não descobrir uma intenção que considera fortemente ‘positiva’, dê mais um passo para trás e repita a pergunta. Continue a repetir esse procedimento até descobrir uma intenção positiva que possa afirmar totalmente.”

4) *Encontre e Amplifique uma Área cheia de Recursos e Tranquilidade.*

“Saia da metaposição (ou posições) do Comportamento sem Recursos. Vá para a localização espacial do Observador Atento. Então, a partir daqui, identifique outra resposta (comportamento, emoção, conceito) que você gostaria de experimentar sob o mesmo gatilho ou estímulo. Quando você identificar esta Resposta cheia de Recursos, vá para outro ponto próximo de onde você estava localizado com o Comportamento sem Recursos. *Entre dentro desse Comportamento de Recursos* plenamente, enquanto se lembra de *como se sente estando lá*. Uma vez ali, comece a notar *como* seu corpo se sente quando está nesse lugar. Está relaxado e confortável? Está energizado e pronto para uma ação positiva?”

Enquanto faz essa experiência, focalize o que vê, ouve, e sente em cada sensação que a experiência abrange, para que você comece a se familiarizar com as qualidades e variantes

que formam os componentes da maneira como você codifica esta espécie de resposta cinestésica (i.e., em movimento, relaxado, leve, suave, voz calma, acalmando-se, etc.).

Continue expandindo e alargando esta área em seu corpo até sentir-se cada vez melhor. Mantenha-se ampliando as qualidades de ‘submodalidade’ que a tornam mais rica e plena para você. Especialmente, use as características mais importantes e fortes que enriquecem a qualidade de seus sentimentos.”

5) *Acione a Motivação e o Desejo.*

“Volte para a primeira posição novamente, de Observador Atento. Daqui, identifique de que maneira sua vida seria enriquecida se você se dirigisse ao Comportamento com Recursos quando ocorresse o gatilho ou estímulo.”

“Isso enriqueceria sua vida?”

“Que valor teria para você?”

“O quanto você realmente gostaria de experimentar essa maneira de responder?”

“Você está pronto para instalar essa situação como um programa novo?”

7) *Faça o Swish Cinestésico.*

“Agora que você está pronto, entre no espaço da Resposta sem Recursos sabendo que, dentro de um instante – somente o tempo necessário para pronunciar – “Swishhhh!” você vai passar rapidamente daqui para o espaço da Resposta com Recursos, porque quando você vem aqui pela primeira vez em resposta ao gatilho (mencione o estímulo que provocou a resposta antiga) seu corpo inteiro e seu ser sabem que você pode ir para lá agora Swishhhh!”

Dê dois ou três passos necessários para mover-se rapidamente para o Espaço com Recursos.

“8) *Saia e repita cinco vezes.*

“Saia daí e vá para o Observador Atento, a fim de quebrar o estado momentaneamente. Depois, vá para o Espaço sem Recursos e pense sobre o gatilho ... “Vá para lá agora ... Swishhhh!”

L. Michael Hall, Ph.D., Psicólogo de Comportamento Cognitivo, Trainer em PNL e Criador do Modelo de Meta-estados, e co-fundador da Neuro Semântica. (P.O.Box 9231, Grand Junction CO.81501, Fone: (970) 523-7877. E-mail: Michael@neurosemantics.com website: <http://www.neurosemantics.com>

Debra Lederer, B.A., Professora de Yoga e PNL, Diretora da Health Works (422 E. 72nd. ST. 15-D, New York, New York 10021) Healthws@aol.com. Juntos, eles criaram o novo livro da Crown House Publishers na Inglaterra, Instant Relaxation: *How to Reduce Stress at Work, at Home, and in Your Daily Life (Relaxamento Instantâneo: Como reduzir o estresse no trabalho, em casa e na vida diária).*

Anchor Point

Tradução: Hélia Cadore, Fone/fax: (051)-330-4963

VOCÊ PODE CRIAR SUAS OPORTUNIDADES PARA O PRÓXIMO MILÊNIO



1 - NEUROLINGÜÍSTICA E METAS

Data: dia 20/NOV/99 CUSTO: R\$ 80,00 LOCAL:ICE - Rua São Salvador, 49 - Flamengo

2 - TRAINER TRAINING

Data: 18 a 27 de fevereiro de 2000 Custo: Pes. Física: R\$1.500,00 Pes. Jurídica: R\$1.700
Local: Hotel próximo à cidade do Rio de Janeiro (diária c/ todas as refeições + ou - R\$50,00)

3 - PRACTITIONER EM PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA

Datas de início: No RIO 14/MAR/2000 Em Niterói: 16/MAR/2000

4 - HIPNOSE ERICKSONIANA E AUTO-HIPNOSE

Início: 15/MAR/2000 às Quartas-feiras, das 19:00h às 22:00h (4 meses)

Dr. Jairo Mancilha Ph.D., *aperfeiçoado em Psiquiatria pelo Instituto de Psiquiatria da UFRJ, pós-doutorado em Cardiologia pela Northwestern University, Chicago-USA, Master Trainer em Programação Neurolingüística, Membro Internacional da American Society of Clinical Hypnosis; Pesquisador do CNPq durante 10 anos; Diretor do INAP; autor do livro "Você e o seu coração", Ed. Qualitymark, 3ª edição.*

INFORMAÇÕES
(0xx-21)551-1032

E-mail: pnl@pnl.med.br
www.pnl.med.br

Um dos pressupostos fundamentais da PNL é: “A qualidade dos nossos *mapas* é diretamente relacionada aos *significados* que damos ao que percebemos”. Diante de um mesmo fato podemos ficar tristes, indiferentes, entusiasmados, cegos, revoltados, etc. O pensamento afeta o sentimento e o comportamento. Outro pressuposto importante é “Sempre é melhor ter escolhas, ter flexibilidade”. E a flexibilidade começa no modo de pensar e principalmente em como codificamos e interpretamos a nossa realidade. Esta série de artigos visa contribuir com alguns esquemas conceituais e práticos que possam levar a melhores significados sobre aspectos fundamentais da nossa vida. No artigo anterior (Set/99) procurei relacionar a ressignificação com a auto-estima. Neste artigo proponho algumas reflexões sobre outro tema que toca também a todos e de um modo profundo.

Em um congresso, Dr. Hélio Guillard, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamental, apresentou a etimologia da palavra “Amor”, que pode levar a três significados:

- a) **Eros** : relacionado principalmente a aspectos físicos (aparência, sexualidade, atração e satisfação). É o amor erótico.
- b) **Philo** (→ Filo): amizade, gosto compartilhado, troca. Filosofia, Filantropia.
- c) **Ágape**: doação e busca incondicional da felicidade do outro. É o amor doação.

A partir destas variações de significados, proponho algumas observações e reflexões:

- 1) O que predomina em cada tipo de amor :o que se busca e o tipo de relacionamento que estabelece

Tipo	Busca ou deseja, predominantemente	Exemplo	Predomina
Eros	O próprio prazer, satisfazer carências e necessidades (biológicas e sociais), garantir posse	Saciar o próprio apetite	Dependência
Philo	Compartilhar, trocar (afeto, companhia, conhecimento, experiência)	Prazer em compartilhar um jantar	Interdependência
Ágape	A felicidade e o bem do outro	Mãe amamentando	Independência

- 2) O que pode significar a expressão: “*Eu te amo*”

Dependendo do que se está sentindo, do que se quer e precisa, pode significar:

Eros: atração sexual (um forte interesse em desenvolver a intimidade, tesão); afirmação social (“ao seu lado, eu pareço importante, competente, invejado, ...”); necessidade afetiva (“seu carinho e atenção me dão satisfação e quero mantê-los”); interesse pela segurança (\$, patrimônio); interesse utilitarista (comodidade, conforto, segurança, “por favor, fique sempre comigo, cuide de mim, nunca me abandone”). Ex. de uso: *Vamos fazer amor ? “Eu te amo” dos apaixonados.*

Philo: gosto de compartilhar a sua companhia, idéias, gosto, modo de ser. Enólogos, Gastrônomos, grupo de lazer (happy hour, pescaria, futebol, ...). Ex.: *Eu ♥ SP, Eu amo a PNL.*

Ágape: Eu quero o seu bem, quero contribuir para que seja livre, autônomo e feliz. Ex.: É o amor de mãe amorosa para com seus filhos; Cristo, Gandhi, Madre Tereza.

Todas essas manifestações de amor são fenômenos humanos naturais e positivos, temas de música, estórias e poesia. Entretanto, quando um relacionamento de amor pode ser problema ? a) Quando existem *confusões de significados e expectativas*; consigo e com o outro. Dizer ou dar entender que significa uma coisa e o significado efetivo é outro, consciente ou inconscientemente. Tem sido freqüente as reclamações recíprocas dos homens e das mulheres devido às diferenças de suas prioridades (eros ou afeto). b) Um relacionamento amoroso pode ser um problema (ainda que em potencial) se algum dos parceiros está mascarando um baixo nível de auto-estima (vide adiante, no item 4).

- 3) O que pode significar a pergunta freqüente: “*É possível amar mais de uma pessoa ?*”

A partir das distinções acima a resposta a esta pergunta é praticamente automática.

Amor enquanto Philo e Ágape são naturalmente múltiplos. E, enquanto Eros ? É biologicamente possível amar várias pessoas. Entretanto, vamos analisar o que está por trás da pergunta: Poderia ser uma busca de uma justificativa “científica” (↔ autorização !?) para relacionamentos poligâmicos ? Na cultura machista é comum dizer “Homem pode, mulher, não”, ou, “O espermatozóide é barato, a maternidade é cara”. Acredito que esta questão deveria ser vista de outro ponto de vista, conforme proponho a seguir:

4) Ciúme, Auto-estima e Exclusividade (fidelidade),

Conforme expus no artigo anterior (Golfinho, set/99) o ciúme pode ser um resultado típico de baixo nível de auto-estima = medo de passar a ser *menos importante* + medo de passar por *menos competente* (humilhação) + medo de *perder o amor* para um terceiro. Neste aspecto específico é um problema interno do ciumento(a), muitas vezes independente do que sente ou faz a pessoa “amada”. E podemos dizer que o ciúme é essencialmente relacionado a Eros ou a Philo. Comportamento de apego ou dependência pode estar associado a baixo nível de auto-estima e ciúme. Alguns especialistas dizem que o ciúme masculino está relacionado mais a competência sexual e, o ciúme feminino mais à sua importância no relacionamento.

A exclusividade, além de ser um instinto comum a vários animais, é um padrão cultural que tem suas razões e conveniências (por ex.: direitos patrimoniais, zelo e dedicação pelo núcleo familiar, não misturar a prole). Estas instituições se desorganizam com a promiscuidade.

Em vez de se buscar uma justificativa de que é possível amar mais de uma pessoa simultaneamente, proponho um possível ressignificado (e uma atitude) mais rico para a questão da fidelidade e exclusividade: não deveria ser algo cobrado ou autorizado. Deveria ser algo oferecido por alguém que ama com Eros, Philo e Ágape. Sempre será possível que surjam pessoas mais bonitas, atraentes, inteligentes, sábias, interessantes, etc e diante das quais se poderia sentir atraído(a). Se no amor tiver Ágape ter-se-á uma atitude e compromisso ético: poder escolher abrir mão de experiências extraconjugais ou ... ter a honestidade de assumi-la e não viver um duplo relacionamento, isto sim, uma traição efetiva.

5) ... O que poderia significar a pergunta: “Foi bom para você ? “ *Alguns significados possíveis:*

- Eros - “confirme se sou competente e se vou manter o seu interesse por mim”
- Filo - “estamos compartilhando desta experiência de êxtase ?”
- Ágape - “eu te aprecio, reverencio e espero estar contribuindo para sua felicidade.”

6) Intensidade e duração - Cada um destes sentimentos podem variar de intensidade em um continuum, do negativo ao intensivo, resultando em uma escala do tipo:

Ódio	Rejeição	Afastamento	Indiferença	Atração	Paixão
------	----------	-------------	-------------	---------	--------

- Eros - é normal diminuir com o tempo; se o amor for apenas erótico, *pode acabar e até inverter e virar rejeição (tédio) ou ódio (ciúme e possessividade)*
- Filo - pode aumentar com o tempo e contribuir para manter o eros.
- Ágape - pode aumentar com o tempo e contribuir para manter os outros dois.

7) Conclusão

O amor é um dos temas mais importante para a humanidade de tanto que é sentido, buscado, comentado, homenageado, etc. Apesar de tão natural, normal, enfim, “óbvio”, tem *significados* muito diferentes, que podem resultar em frustração (!?) de expectativas. Num relacionamento, pode e é *comum*, que exista apenas um deles. O desejável é que coexistam os três: eros, philo e ágape.

Reinaldo Koei Yonamine - reinaldoky@zipmail.com.br
Trainer em PNL, consultor empresarial e terapeuta. Especializado em PNL & Saúde.
Este material é parte de livro a ser lançado em futuro breve

Morte de uma Inocente

Eu fui a uma festa, mãe.
Eu lembrei o que você disse.
Você disse para eu não beber e eu não bebi.
Eu me senti orgulhosa de mim,
como você disse que eu me sentiria .
Antes de dirigir, eu não bebi, mãe,
Embora alguns amigos insistissem para que eu bebesse.
Eu agi certo, mãe,
E sei que você sempre esteve certa.
A festa foi acabando, mãe,
E os amigos foram saindo.
Quando eu entrei no carro, eu acreditei que logo chegaria em casa e inteiral
Isso pôr causa do jeito responsável e doce que você me criou.
Eu dei partida, mãe,
E assim que entrei na avenida,
Um outro carro não me viu, bateu forte e eu fui lançada para fora.
Aqui no solo da avenida, enquanto o socorro não vinha, eu escutei um policial dizer que o outro
motorista estava bêbado, mãe,
E agora sou eu que pago pôr isso.
Estou morrendo aqui, mãe.
Eu gostaria que você chegasse logo.
Como isso pôde me acontecer, mãe?
Minha vida simplesmente se queimar como um balão?
Há sangue pôr toda parte, mãe, e a maior parte é o meu sangue .
Eu agora escuto o médico dizer que morrerei em poucos minutos.
Eu só queria lhe dizer, mãe,
Jurar que eu não bebi!
Os outros, sim, mãe.
Eles não pensaram.
Aquele que me atingiu, provavelmente estava na mesma festa.
A diferença, mãe, é que ele bebeu e eu é que vou morrer.
Pôr que há gente assim, mãe?
Eles não percebem que podem arruinar a própria vida?
Estou sentindo dores agudas, mãe.
O cara que me atingiu está andando e eu não consigo achar isso justo.
Eu morrendo e tudo que ele faz é ficar parado me olhando.
Diga ao meu irmão para não chorar e para o papai não ficar bravo comigo.
E quando eu partir, mãe,
Ponha flores do campo no meu sepulcro.

Alguém deveria ter avisado esse cara para não beber antes de dirigir.
Se ele não tivesse bebido, eu ainda poderia continuar viva !
Minha respiração está enfraquecendo, mãe.
Estou ficando com medo.
Pôr favor, não chore pôr mim, mãe.
Sempre que eu precisei, você não falhou.
Eu só tenho uma última pergunta, mãe,
Antes de me despedir:
Eu não bebi antes de dirigir, então pôr que sou eu a morrer?
Este é o fim, mãe.

Eu gostaria de poder olhar nos seus olhos para dizer estas palavras finais:

Eu te amo ...e...adeus ...

Se voce foi tocado por esta mensagem, divulgue-a o mais que puder.

NEGROS: PODER ILIMITADO

João Nicolau Carvalho *

A Editora Record vem de lançar "Poder Ilimitado – Uma Escolha Negra", de Anthony Robbins e Joseph McCleendon III. Robbins foi quem popularizou a PNL nos EUA, e em muitas partes do mundo. Dele a mesma editora brasileira já publicou "Desperte o gigante interior, Mensagens de um amigo, e Passos de gigante". A nova obra, em parceria com um autor negro, associado de Robbins em sua organização de treinamento, é na verdade uma refundição e ampliação do livro mais famoso de Robbins, "Poder sem limites", lançado no Brasil pela Bestseller.

A nova edição, voltada e dedicada aos afro-americanos, recebeu melhoria acentuada na área programática e os heróis exemplares que participam da empreitada são da raça negra: Nelson Mandela, James Baldwin, Whitnet Houston, ex-Prince, Robert L. Johnson, Martin Luther King, Jr. e dezenas de outros, alguns desconhecidos para nós, brasileiros.

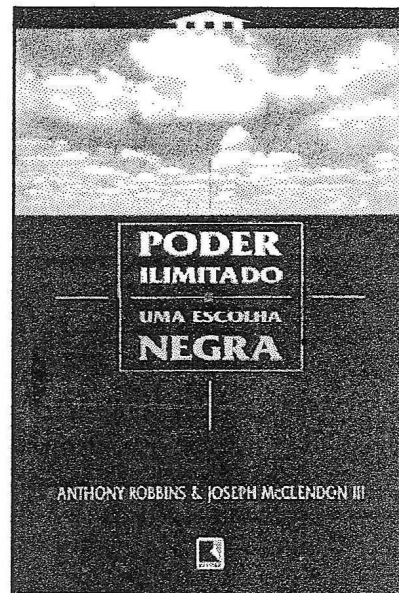
O livro, que vende bem nos EUA, trata da experiência humana do ponto de vista dos negros e mostra que, independentemente da cor da pele, o ser humano tem condições de conseguir o que deseja. Desde que tenha a ferramenta certa: o conhecimento.

Obra de 430 páginas, recheada de histórias, estórias e metáforas, busca também aqui atingir os leitores negros, mas na verdade, pela riqueza de conteúdo, pela sistematização aberta, pode ser utilizada por qualquer leitor, independentemente de raça e/ou cor. O conteúdo, exposição detalhada da versão popular da Programação Neurolingüística, transcende na verdade o plano original dos autores, atingir a grande classe média dos negros norte-americanos e, num novo contexto, se transforma numa obra atualizada e melhorada da anterior. Com enfoque altamente pragmático, bem ao gosto dos norte-americanos, dividido em 23 capítulos, o livro poderá também fazer sucesso em nosso país.

Título do livro: PODER ILIMITADO UMA ESCOLHA NEGRA

Autores: ANTHONY ROBBINS & JOSEPH McCLENDON III

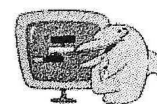
Editora: RECORD, Rio de Janeiro



* Consultor de PNL



Atenção assinantes:



Na Internet estamos cada vez mais divulgando a PNL

<http://www.golfinho.com.br> golfinho@golfinho.com.br

acessos até 30/09/99 57164 acessos até 31/10/99 61331

(mais de 4.100 acessos/mês)

AGENDA DE CURSOS WORKSHOPS E EVENTOS NOVEMBRO 1999

SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística

Informações e Inscrições pelo fone: (0__11) 820-1616 ou e-mail: pnl@pnl.com.br ou <http://www.pnl.com.br>

1 - PNL para Trainers com Steve Andreas dos EUA Dia 11 de novembro - em São Paulo

2 - Putting things together com Steve Andreas dos EUA

Dias 13 a 15 de novembro - em São Paulo

3 - Auto-estima

Dias 27 e 28 de novembro (Sábado e Domingo)

4 - Inteligência Emocional

Dias 20 e 21 de novembro (Sábado e Domingo)

5 - Negociação & Vendas

Dias 08 à 11 de novembro (Segunda à Quinta)

6 - Negociação & Vendas Avançado

Dias 22 à 25 de novembro (Segunda à Quinta)

Cursos da Filial Campinas (Abaixo) tel/fax (0__19) 253-3030

7 - A Magia da Linguagem

Dias 08 à 11 de novembro

8 - Auto-estima

Dias 20 e 21 de novembro

9 - Comunicação & Negociação Avançado

Dias 22 à 25 de novembro

10 - Ferramentas para Auto Conhecimento

Dias 29 e 30 de novembro e 1º e 02 de dezembro

INAP - Instituto de Neurolingüística Aplicada

Informações e Inscrições: (0__21) 551-1032 e-mail: pnl@pnl.med.br <http://www.pnl.med.br>

1 - NEUROLINGÜÍSTICA E METAS

Data: dia 20/NOV/99 CUSTO: R\$ 80,00 LOCAL:ICE - Rua São Salvador, 49 - Flamengo

JANEIRO 2000

PAC - Programação em Autoconhecimento e Comunicação

Informações e Inscrições: fone/fax (0__11) 3824-0068

<http://www.pac.com.br> deborah@pac.com.br

1 - Master-Practitioner em PNL Dias 20 a 30 de janeiro - Pré-requisito Practitioner em PNL

FEVEREIRO 2000

INAP - Instituto de Neurolingüística Aplicada

Informações e Inscrições: (0__21) 551-1032 ou e-mail: pnl@pnl.med.br <http://www.pnl.med.br>

1 - TRAINER TRAINING

Data: 18 a 27 de fevereiro de 2000 Custo: Pes. Física: R\$1.500,00 Pes. Jurídica: R\$1.700

Local: Hotel próximo à cidade do Rio.de Janeiro (diária c/ todas as refeições + ou - R\$50,00

MARÇO 2000

INAP - Instituto de Neurolingüística Aplicada

Informações e Inscrições: (0__21) 551-1032 ou e-mail: pnl@pnl.med.br <http://www.pnl.med.br>

1 - PRACTITIONER EM PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA

Datas de início: No RIO 14/MAR/2000 Em Niterói: 16/MAR/2000

2 - HIPNOSE ERICKSONIANA E AUTO-HIPNOSE

Início: 15/MAR/2000 às Quartas-feiras, das 19:00h às 22:00h (4 meses)



Envie sua colaboração para as diversas seções para:

"GOLFINHO" - Diretora: M. Helena Lorentz

Tel/fax (0__51) 330-2005



**Rua Cel. Aurélio Bittencourt, 110/101
90430-080 PORTO ALEGRE-RS - BRASIL**

**E-mail: golfinho@golfinho.com.br
INTERNET: <http://www.golfinho.com.br>**

ENTRE EM CONTATO CONOSCO