

A Importância da PNL na saúde

SAÚDE NÃO É UM BEM, MAS UM PROCESSO. É ALGO QUE FAZEMOS E O RESULTADO DA NOSSA MANEIRA DE AGIR E PENSAR. É UM ESTADO DE EXISTIR!

IAN MCDERMOTT, 1997.

OS ESTUDOS APONTAM QUE AS INVESTIGAÇÕES MÉDICAS ESTÃO CADA VEZ MAIS INTERESSADAS NAS ÁREAS QUE ANTES PERTENCIAM APENAS AO ÂMBITO DA PSICOLOGIA. A DIFICULDADE EM TRAÇAR UMA LINHA DELIMITADORA, ENTRE OS FACTORES FÍSICOS E OS FACTORES MENTAIS NA DOENÇA, TORNA-SE UMA EVIDÊNCIA CADA VEZ MAIS ACENTUADA. HÁ QUE RECONHECER QUE É IMPOSSÍVEL SEPARAR CORPO E MENTE QUER NA SAÚDE QUER NA DOENÇA, AMBOS ESTÃO INTERLIGADOS E INFLUENCIAM-SE CONSTANTEMENTE. POR ESTA ORDEM DE IDEIAS, PODE-SE AFIRMAR QUE SÃO AS PESSOAS QUE FICAM DOENTES E NÃO O CORPO. ESTE É APENAS O REFLEXO DOS PENSAMENTOS QUE CADA PESSOA EMITE, E A QUALIDADE DOS PENSAMENTOS É QUE FAZ A VARIANTE PARA A DIFERENÇA ENTRE A DOENÇA OU A SAÚDE. COMO SÃO OS SEUS PENSAMENTOS EM RELAÇÃO À SAÚDE? E EM RELAÇÃO À DOENÇA?

TEXTO: ROSA BASTO



Como sabe, saúde e doença são experiências subjectivas. E cada um de nós tem a sua forma de representar a realidade, e esta, essencialmente, tem a ver com o significado que atribuímos às coisas. Se realmente os nossos pensamentos interferem no nosso estado de saúde ou doença (eu acredito que sim) então a alegria e a tristeza também são preponderantes para a atribuição do significado que damos às nossas experiências e a forma como as experienciamos no nosso corpo. Estes estados emocionais podem-nos levar a várias patologias – depressão, ansiedade, stress, pânico, entre outras – ou, a elevados níveis de saúde. Permita-me dar-lhe alguns exemplos, situações como divórcios complicados, relações amorosas violentas, situações onde existe injustiça, rejeição, impotência que provocam raiva, medo, culpa e revolta, assim como outros estados emocionais, são normalmente bons indicadores para desenvolver e desencadear processos de doença no nosso corpo. Pelo contrário, quando temos uma vida tranquila, nos sentimos amados, fazemos o

que gostamos, entre muitas outras coisas que nos possam trazer alegria e bem-estar, desenvolvemos um estado de harmonia na nossa mente que se reflecte espontaneamente no nosso corpo.

Com este artigo pretendo mostrar-lhe uma nova visão sobre a saúde e a cura desviando a sua atenção daquilo que é tradicional e convencional – a doença e o tratamento. A minha experiência como psicóloga têm-me demonstrado que a melhor forma de ajudar as pessoas é levar o foco da consulta com vista à solução, mostrando várias alternativas ao paciente para que este possa criar a sua estrutura interna e externa para a mudança – ser saudável!

Aquilo que eu tenho percebido ao longo dos anos como terapeuta é que a maior parte das pessoas que sofrem e me procuram, normalmente, sabem tudo sobre os mecanismos da doença e nada ou quase nada sobre os mecanismos da saúde. Hoje proponho-lhe que me acompanhe nas várias reflexões que lhe vou apresentando ao longo do artigo, para que possa adquirir um conjunto de ideias e uma maneira de pensar totalmente diferente sobre

como podemos vivenciar a saúde.

A Programação Neurolinguística (PNL) adequa-se perfeitamente no âmbito do nosso artigo de hoje – A saúde. A PNL é o estudo da experiência subjectiva – como criamos o nosso mundo interno – portanto, é perfeitamente adequada para explorar a saúde. E é nesta vertente que lhe vou mostrar esta nova visão de aplicação da PNL na saúde. Não pretendo, através deste artigo, incomodá-lo com teorias alargadas, mas antes ensiná-lo de forma prática a desenvolver estratégias para se sentir bem e alcançar bons níveis de saúde. Não pretendo também oferecer o modelo ‘certo de mundo’ mas enriquecer aquele que você já tem. O objectivo é que aprenda a ser saudável. A mensagem deste artigo é que qualquer um pode influenciar a sua própria saúde física, sendo que o seu corpo é uma parte integral de si e possui uma enorme capacidade de se curar com a ajuda da sua mente.

Em primeiro lugar, vou de forma sucinta apresentar-lhe a PNL. Tem três elementos principais:

Programação – como pensamos e agi-



mos para atingir os nossos objectivos. Dou-lhe um exemplo: as pessoas que começam uma tarefa e nunca a acabam estão, sem saberem, a gravar um programa ineficiente. E sabe qual é? «**Não sou capaz!**» O seu cérebro aceitou a informação e gravou. A boa notícia é que tudo o que programamos também podemos desprogramar e vice-versa. O novo programa passará a ser «**Eu sou capaz!**». É realmente simples. O leitor poderá começar já a treinar a desprogramar os seus programas ineficientes em relação à doença e programando-se para a saúde, ou então relacionado a outros comportamentos que queira mudar.

Neuro – refere-se à neurologia, como o corpo e a mente estão ligados pelo sistema nervoso, isto é, a maneira como recebemos toda a informação que ascende ao cérebro através dos sentidos – visão, audição e cinestésico que é constituído pelo toque, olfacto, gosto e paladar.

Linguística – trata da linguagem – como nos influenciamos uns aos outros e a nós mesmos por meio da linguagem. Muitas vezes ficamos incomodados pelas palavras que nos dizem, mas, pior do que isso, não

é só o que nos dizem mas a forma como nos dizem.

Após esta pequena demonstração do grande potencial da PNL, vou-lhe falar dos **quatro pilares da Saúde:**

- *Rapport* – Eu/outros
- Objectivos
- Acuidade sensorial
- Flexibilidade comportamental

RAPPORT

Para a PNL *rapport* significa igualar, ‘imitar’ ajustar-se, acompanhar ou espelhar o comportamento (verbal e não verbal) de uma pessoa. O *rapport* é essencial para estarmos e comunicarmos bem com os outros e com nós próprios.

Os bons relacionamentos são cruciais para a boa saúde. As pessoas com quem convivemos no nosso dia-a-dia, os amigos, a família e pessoas que nos são queridas fazem parte de nós, afirmam a nossa identidade. Por isso, muitas pessoas afirmam que a qualidade dos amigos é muito mais importante do que a quantidade. Sempre que estou a trabalhar com pacientes →

ACEITE UM PEQUENO EXERCÍCIO PARA MELHOR PERCEBER O RAPPORT ATRAVÉS DO ACOMPANHAMENTO:

RAPPORT COM OS OUTROS:

- Reconhecer as preocupações dos outros
- Ser capaz de perceber e se juntar ao modelo de mundo dos seus amigos sem entrar em conflito com o seu mundo
- Conversar ao mesmo ritmo que o seu amigo
- Acompanhar o andar, movimentar-se, gestos e outras características que os seus amigos apresentam
- (...)

RAPPORT CONSIGO MESMO:

- Compreender o seu corpo
- Estar atento às mensagens que o seu corpo lhe envia
- Acompanhar os seus sentimentos e reconhecê-los
- Agir de acordo com aquilo que o seu corpo lhe pode estar a pedir
- (...)

RAPPORT ENTRE O SEU CORPO E MENTE:

- Fazer uma boa integração para que a mente e o corpo funcionem com uma única parte
- Compensar o corpo quando a mente exige demasiado
- Acompanhar para que corpo e mente trabalhem em conjunto
- (...)

→ **SUGESTÕES DE FLEXIBILIDADE:**

- Se tiver dores de costas ou de pescoço procure ver outras formas de atenuar – mudar o calçado que usa, mudar os hábitos de sono, modificar a sua postura física...
- Se sofre de indigestão – mude a sua alimentação, tenha mais descanso...
- Se tem dermatite – procure outros tecidos para o seu vestuário, procure outras marcas sabonete...
- Faça coisas que nunca fez, como caminhar, dançar, pintar, cozinhar, representar...
- Experimente rir com mais frequência...
- Experimente fazer as coisas que sempre desejou e nunca se predisps...

ou nos cursos e seminários que dou, saliento a importância da amizade. Os bons amigos, costume dizer, são como pedras preciosas que dão brilho à nossa vida. São eles que, a maior parte das vezes, nos apoiam e nos dão força para continuarmos a bonita caminhada da vida. E como é bom podermos partilhar sentimentos, emoções com um ou mais amigos íntimos. Para conseguirmos tudo isso, precisamos criar e manter *rapport*. Admitindo que *rapport* é a qualidade de relacionamentos baseados na confiança.

Um estudo realizado por Berkman e Syme, no condado de Alameda, Califórnia, em 1979, sobre o efeito dos vínculos sociais na saúde, demonstrou claramente que aqueles que tinham menos vínculos apresentavam índices de mortalidade de duas a cinco vezes mais elevados do que os outros. Isso ocorria independentemente de outros factores de risco como fumo, obesidade e álcool. A relação estava presente em ambos os sexos e em todos os grupos socioeconómicos. O que ficou comprovado é que as pessoas que têm bons amigos, família, que as apoiam, onde existe confiança, tendem a ser mais saudáveis em geral.

Segundo Goodwin, et. al (1985), os indivíduos que têm pelo menos uma pessoa

em quem confiar apresentam marcadores de funcionamento imunológico significativamente mais elevados e níveis mais baixos de substâncias como o colesterol do soro. Ainda segundo o autor, ao baixar o colesterol diminui o risco das doenças cardíacas.

A importância de ter e manter os amigos ajuda-nos também a sermos mais compreensivos e sabermos ser mais tolerantes. As pessoas que se isolam tendem a ser mais individuais, independentes e sobretudo mais rígidas em relação a si mesmas e aos outros. Ao isolarem-se deixam de partilhar, de rir, de amar. E nós sabemos o quanto é importante poder dar umas boas gargalhadas e como isso se reflecte no nosso corpo. Quem ri liberta todas as sensações pesadas do seu corpo e da sua mente. Aprender a rir é uma boa terapia para a sua saúde!

Também a forma como obtém *rapport* consigo mesmo é de extrema importância. Como é viver consigo mesmo? Como vivem e se relacionam as suas diferentes partes?

Em PNL dizemos que somos constituídos por diversas partes – Uma parte triste, uma alegre, uma emocional, outra racional, etc. Todas elas fazem parte de nós e para que haja harmonia é necessário uma boa congruência entre elas.

O *rapport* consigo mesmo ocorre em diversos estados:

•*Rapport* com o seu físico – Quanto gosta do seu corpo? Algumas vezes lhe parece

um inimigo, virando-se contra si e ficando doente? Conhece bem o seu corpo? Muitas vezes não damos a devida importância ao nosso corpo quando ele funciona bem e desdenhamos quando ele não funciona. A maior parte das vezes não prestamos atenção às mensagens que o nosso corpo nos envia. Pense e sinta o que o seu corpo lhe está a transmitir agora sobre o seu conforto, sobre as suas emoções e os seus sentimentos! Se esta abordagem é estranha para si, experimente conhecer-se mais um pouco e verá que os seus estados de saúde irão melhorar consideravelmente.

•*Rapport* com as partes da sua mente – Na realidade, a mente não possui partes, é apenas uma metáfora para entendermos melhor a nossa mente. Quantas vezes não se sentiu dividido entre alguma decisão que teve que tomar porque desejava duas coisas ao mesmo tempo, por exemplo, comer um bom bolo porque o satisfaz e não comer porque quer emagrecer; querer procurar emprego novo porque o que tem não lhe trás realização e ao mesmo tempo sentir que é melhor não porque está cómodo; querer deixar de fumar porque sabe que lhe faz mal à sua saúde e querer fumar porque lhe sabe bem. É como se houvesse dois pólos cada um a puxar para cada lado. Aqui o *rapport* será saber reconciliar desejos potencialmente conflitantes, de tal modo que haja um acordo para usufruir do melhor para todas as partes e que todas elas sejam respeitadas. Algumas vezes é

«OS INDIVÍDUOS QUE TÊM PELO MENOS UMA PESSOA EM QUEM CONFIA APRESENTAM MARCADORES DE FUNCIONAMENTO IMUNOLÓGICO SIGNIFICATIVAMENTE MAIS ELEVADOS E NÍVEIS MAIS BAIXOS DE SUBSTÂNCIAS COMO O COLESTEROL DO SORO.»

preciso negociar entre duas partes da sua mente, da mesma maneira que faria entre duas pessoas. *Rapport* mental acontece quando as diferentes partes trabalham em harmonia – são congruentes.

•*Rapport* entre corpo e mente – Quantas vezes já não lhe aconteceu determinar algumas tarefas para executar ao longo do dia e simplesmente o seu corpo não lhe obedeceu? Também é preciso saber os limites do nosso corpo e mesmo que às vezes possamos exceder um pouco, também é certo que é necessário compensar. E isso chama-se *rapport*. Dou-lhe alguns exemplos, quando os estudantes têm que estudar muito para os exames, ficam a estudar toda a noite, mas quando os exames acabam compensam dormindo muito mais horas para recuperar o descanso; outras pessoas quando abusam nos alimentos que comem nas festas, depois compensam comendo mais alimentos saudáveis; outros quando abusam da bebida num fim de semana depois compensam durante a semana a beber água. A saúde vem do trabalho em conjunto destas partes em harmonia e congruência. Mais abaixo irei colocar um exercício ideal de PNL para o ajudar a trabalhar alguma das suas partes que se encontrem em conflito. (quadro 4)

OBJECTIVOS

O segundo objectivo da PNL é saber qual o seu estado desejado, ou seja, para

onde quer ir. Para se operarem mudanças, sejam elas quais forem, é preciso saber o seu estado actual (EA) – como se sente em relação à sua saúde ou doença e qual o seu estado desejado (ED) em relação à sua saúde.

Na PNL considera-se este ponto fundamental, pois quanto mais souber aquilo que deseja, mais fácil será de alcançá-lo. Em PNL as coisas que nós desejamos são conhecidas como 'objectivos'. Se tudo aquilo que eu falei fez sentido para si então está na hora de mudar! Comece a pensar como se quer ver e sentir daqui para a frente e formar uma imagem de si verdadeiramente satisfatória. Coloque nessa imagem todas as coisas que considera deveras importante para se sentir feliz. E, acredite que assim que se predisponha a criar essa imagem, o seu cérebro irá preparar o caminho para você lá chegar. A cura é um movimento em direcção àquilo que deseja para si no futuro e um afastamento do seu actual estado insatisfatório. Este exercício vai ajudá-lo a preparar-se para o seu objectivo (Quadro 5).

ACUIDADE SENSORIAL

O terceiro pilar da PNL é a acuidade sensorial: Os nossos sentidos permitem-nos estar alerta sobre tudo o que é importante para o nosso corpo. Estar e permanecer saudável significa prestar atenção ao que o corpo nos vai dando quando o corpo nos vai dando quando algo é prejudicial para ele. Se uma pessoa bebe muito pela primeira vez a sensação é horrível no dia seguinte. Parece que o mundo vai rebentar em cima da nossa cabeça. O nosso corpo dá-nos de imediato os primeiros sinais quando a bebida começa a ser em excesso – tonturas, arrastar a voz, movimentos lentos e descoordenados, náuseas, entre muitas outras. Se ouvíssemos os sinais que o corpo nos dá nunca chegaríamos ao estado limite. Para beber muito das vezes seguintes é preciso insistir, pois a recordação da primeira vez é devastadora. Quem

insiste acaba por adquirir o hábito até se tornar agradável. Os primeiros sinais são sempre os mais importantes. Se estiver atento, o seu corpo lhe dará sinais inconfundíveis das acções que o prejudica. Se não der atenção a esses sinais que os sentidos lhe fornecem acabará por ficar doente. Quantas vezes já não sentiu →

EXERCÍCIO: INTEGRAÇÃO DE POLARIDADES

Leia primeiro o exercício antes de o realizar

1. Identifique as duas partes que estão em conflito na sua mente.
Por exemplo, uma parte de si quer sentir-se saudável, outra tem medo, por sentir que se ficar saudável podem deixar de lhe dar atenção.
2. Coloque as suas mãos à sua frente, palmas voltadas para cima. Imagine a parte dominante na sua mão dominante, e a parte com medo na outra mão.
3. Pergunte, a cada parte, qual a intenção positiva naquilo que deseja para si. Continue até encontrar um consenso entre as duas e ambas desejem o mesmo objectivo. Mesmo que ache que tudo está a ser inventado por si, continue pois este processo vai criar maravilhosas mudanças no equilíbrio no seu corpo. Quando as partes trabalham em conjunto obtém-se congruência e equilíbrio mental.
4. Imagine uma nova parte, entre as suas mãos, usando todos os recursos da parte saudável e da parte do medo.
5. Sinta a energia envolvente entre as suas mãos e mova-as o mais rapidamente possível até que as duas partes separadas se tornem numa parte superior.
6. Leve as mãos ao peito e integre em si esta imagem de união.
7. Agradeça a todas as suas partes por colaborarem neste processo de mudanças úteis e agradáveis para si.

Nota: Este exercício é óptimo quando existe duas partes conflitantes dentro de nós que não nos deixam tomar uma decisão para seguir um objectivo.

Quadro 4



ALGUMAS ÁREAS ONDE A HIPNOSE TEM APRESENTADO EXCELENTES RESULTADOS:

1. Imagine uma linha no chão que representa a linha do tempo da sua vida. Com passado, presente e futuro.
2. Entre na linha do tempo e percorra na linha até encontrar um momento onde se sentia muito saudável. Sinta todas as sensações agradáveis que envolvem esse momento, veja através dos seus olhos, ouça pelos seus ouvidos e sinta todas as sensações que lhe transmitem confiança, segurança, alegria, satisfação, felicidade e auto-apreciação que são emanadas desse momento saudável.
3. Saia da linha do tempo. Agora do lado de fora da linha observe o que você vê. Experimente mudar a sua imagem, tornando-a ainda mais expressiva da sua vibrante saúde. Se a imagem for a preto e branco mude-a para cores, se tiver moldura coloque-a panorâmica, se tiver pouco brilho dê-lhe mais brilho, se for pequena coloque-a maior... Explore as submodalidades da imagem até estar suficientemente agradável para si.
4. Entre de novo na linha do tempo e sinta-se realmente bem dentro desse momento com todas as condições que lhe acrescentou e verifique os seus sentimentos. Questiona-se: este é um estado realmente positivo para mim? Ainda há alguma coisa que eu possa melhorá-lo? Se houver coloque nessa imagem todas as submodalidades que achar importantes para si. Quando estiver satisfeito, terá descoberto o que significa estar saudável, como uma experiência subjectiva – transformou as palavras em realidade.
5. Entre de novo na linha do tempo e percorra na sua linha trazendo essa imagem com todas essas sensações até ao presente.
6. Saia de novo e verifique se a imagem que se encontra agora no presente continua satisfatória para si. Se sim, continue com o exercício. Se for não melhore as submodalidades, até estar satisfatório para si.
7. Entre agora na linha do tempo e traga do presente até aos vários momentos do futuro essa imagem cheia de recursos de saúde.
8. Reviva na linha do tempo esses momentos futuros cheio de saúde e olhe para trás para o seu “actual Eu” e sinta que conselhos lhe pode dar
9. Saia da linha do tempo e volte ao seu Eu actual.

excesso de cansaço e perda de energia quando trabalha demais, voltando exausto para casa; comer demais e sentir-se desconfortável; beber demais e acordar de ressaca? A repetição dessas coisas é que trás prejuízo para o seu corpo. A doença é o sinal mais forte que os seus sentidos lhe podem enviar para que não consiga ignorar.

Quem tem uma boa acuidade sensorial tem o prazer de deliciar-se com proveitos que a saúde lhe permite. Estar atento significa também que pode aproveitar os sentidos para tudo o que lhe dá prazer – saborear uma boa refeição, estar em lugares e ambientes que lhe trazem sensações de bem-estar. Quanto mais os seus sentidos estiverem apurados maiores são as probabilidades de obter prazer.

FLEXIBILIDADE

Por último, temos o pilar da flexibilidade de comportamento. Acredito que neste momento já tenha delineado o seu objectivo quanto à sua saúde. A PNL recomenda que utilize todas as maneiras e meios à sua disposição para alcançar a sua meta – Ser saudável! Tente ter sempre o maior número de escolhas possível para alcançar o seu objectivo, e use a sua acuidade sensorial como um *feedback* para saber o que o aproxima ou afasta mais dele. Seja flexível. Se o que estiver a fazer não funcionar, faça outra coisa. Lembre-se que se fizer sempre a mesma coisa da mesma maneira vai obter sempre a mesma resposta. Em relação à sua saúde acontece o mesmo. Dou-lhe um exemplo, se cometer excessos com o que come e bebe levando-o a aumentar os níveis de colesterol, aumenta a probabilidade das doenças que lhe estão inerentes – problemas cardíacos, possibilidades de avcs, entre tantos outros – se não optar por outros comportamentos nunca sairá do problema. Contudo, se procurar alimentar-se melhor, diminuir consideravelmente o que bebe, descansar mais, evitar o stress e divertir-se mais, a sua saúde agradece. ●



Rosa Basto é licenciada em Psicologia, mestranda em Neuropsicologia, PNL international-Master Trainer co-fundadora da SPPNL e Rosa Basto Saúde e Formação, Lda, é ainda graduada em inúmeras técnicas de hipnose, reconhecida pela American Board of Hypnoterapy em Ericksonian Hypnosis.