

**INSTITUTO SUPERIOR DO LITORAL DO PARANÁ - ISULPAR
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PROGRAMAÇÃO
NEUROLINGUÍSTICA – EDUCAÇÃO SISTÊMICA PARA QUALIDADE
DE VIDA**

MAIANA JOANELLA ANTUNES

**O (DES)ACESSO A CAMPOS – COMO REALIZAR UMA QUEBRA DE
ESTADO EFETIVA APÓS ACESSAR CAMPOS ENERGÉTICOS**

CURITIBA

2014

MAIANA JOANELLA ANTUNES

**O (DES)ACESSO A CAMPOS – COMO REALIZAR UMA QUEBRA DE ESTADO
EFETIVA APÓS ACESSAR CAMPOS ENERGÉTICOS**

Artigo apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Pós-Graduação em Programação Neurolinguística – Educação Sistêmica para Qualidade de Vida, oferecido pelo Instituto Superior do Litoral do Paraná – Isulpar.
Orientadora: Vânia Lúcia Slaviero

CURITIBA

2014

O (DES)ACESSO A CAMPOS – COMO REALIZAR UMA QUEBRA DE ESTADO EFETIVA APÓS ACESSAR CAMPOS ENERGÉTICOS

Maiana Joanela Antunes¹

RESUMO

Muitas vezes, ao entrar em *rapport* com alguém, percebe-se que, ao final da conversa, o indivíduo está impregnado de sensações físicas e emoções mais densas que não é propriamente dele, mas que foram acessadas inconscientemente no campo energético da outra pessoa. A partir deste trabalho, baseado em pesquisas bibliográficas e de campo, pretende-se investigar quais são as possibilidades e técnicas desenvolvidas dentro da Programação Neurolinguística para desequilibrar esse estado de maneira que as impressões do campo de uma pessoa não permaneçam e interfiram no campo de outra.

PALAVRAS CHAVES: Programação Neurolinguística, *Rapport*, Campos.

ABSTRACT

Oftentimes, to get in rapport with someone, it's possible realize that at the end of the conversation, the person is imbued with physical sensations and denser emotions that is not really him, but were accessed unconsciously in the energy field of the other person. From this work, based on literature and field research, it's intended to investigate the possibilities and techniques developed within the NLP to out of a state in order that one field do not remain sensations and interfere with other field.

KEY WORDS: Neurolinguistic Programming, Rapport, Fields

¹Graduada em Comunicação Social com Habilitação em Jornalismo pela Univates em 2009 – maiana7@gmail.com

INTRODUÇÃO

Nas relações do dia a dia, em níveis mais ou menos profundos de proximidade, é inevitável que sejam criadas impressões sobre o outro e, possivelmente, julgamentos. Por mais superficial ou efêmero que seja o contato com alguém, faz-se análises, conexões, comparações, mesmo que elas surjam aparentemente em segundo plano, uma vez que as pessoas carregam um padrão de crenças desde os primeiros anos da infância que pode lhes ditar o que é bom, o que é ruim, o que é certo, o que é errado. Embora as crenças exerçam uma influência constante nas atividades rotineiras, comportamentos e relacionamentos, influência esta que nem sempre é saudável, sabe-se que através da Programação Neurolinguística (PNL) é possível trazê-las à tona, percebê-las, analisá-las e modificá-las. No que se refere à relação com o outro, a intenção de desfazer-se de algumas crenças para criar relações mais harmoniosas pressupõe abster-se de qualquer julgamento, o que pode ser exercitado através da técnica do *rapport*. Na PNL, o *rapport* preconiza a atenção no outro e, conseqüentemente, o não julgamento. Consagrado por seus estudiosos como a arte da empatia, pode-se dizer que o *rapport* se correlaciona com a compreensão do fenômeno de acesso a campos energéticos, pois para que ambos se manifestem, é preciso se desapegar dos julgamentos. Enquanto o *rapport* ocorre de maneira consciente e intencional, o acesso a campos de outras pessoas pode se dar espontaneamente e em qualquer circunstância, porém, para emitir alguma ajuda ao outro e saber o que fazer com as informações que recebe de seu campo, é necessário manter-se na mesma intenção intrínseca do *rapport*, que é de se desfazer de qualquer senso crítico. De acordo com alguns estudiosos dos fenômenos de campos, todos os seres humanos têm capacidade de acessar informações de outras pessoas, entretanto, alguns pesquisadores dizem que isto ocorre apenas se o indivíduo estiver livre de julgamentos. Portanto, para abordar a temática dos campos energéticos, que está além da compreensão lógica e racional, é indispensável entrelaçá-la com o *rapport*, que tem o respeito como fio condutor. É despido de qualquer parecer, sem interesse ou medo, que o indivíduo amplia sua capacidade de se conectar com o outro em um nível sutil, que está além do tato, da audição ou da visão. Esta conexão aparentemente invisível entre duas ou mais pessoas se dá quando um indivíduo

acessa o campo do outro, ou seja, acessa um campo de informações onde constam as sensações e percepções da outra pessoa. Ainda que os sentimentos não possam ser vistos, medidos ou tocados, é inegável que eles são reais, contudo, podem ser percebidos pelo receptor da mesma maneira que o emissor os vivencia. Como citado acima, o acesso a algum campo pode suceder de maneira espontânea, seja no ambiente familiar ou num breve encontro com um desconhecido no supermercado. Para se conectar basta estar presente, afirmam especialistas, entretanto, as informações vindas de um campo impregnado de sensações densas, como medo ou raiva, podem acarretar um desconforto no receptor. Aquele que acessa um campo denso, naturalmente não escolhe fazê-lo. O acesso pode acontecer num estalar de dedos e independe de seu receptor estar vibrando com uma informação positiva ou negativa, leve ou pesada; basta estar com a atenção voltada ao presente que o fenômeno pode ocorrer. Porém, se conectar com as informações de alegria do outro parece fácil, já acessar um campo permeado de tristeza e angústia pode gerar sofrimento também em que o percebe, ainda mais se o receptor não estiver apto a dissolver a sensação recebida no momento adequado. Ao desconhecer as técnicas para desequiparar o acesso a campos energéticos, o indivíduo pode carregar sofrimento por demasiado tempo, o que pode prejudicar seu desempenho nas atividades, sua atenção e até seus relacionamentos, uma vez que ele pode ter reações das mais adversas a partir de sensações que não são suas e gerar desentendimentos futuros. Portanto, este trabalho visa levantar quais são as possibilidades e técnicas desenvolvidas dentro da Programação Neurolinguística para quebrar esse estado de maneira que as impressões do campo de um indivíduo não permaneçam e interfiram no campo do outro. Para esta pesquisa, além da bibliografia sobre *rapport*, será analisada a literatura de autores que abordam teorias e práticas sobre os campos, como a do biólogo Ruppert Shaldrake, que tem desenvolvido estudos sobre o que denomina campos morfogenéticos. Inspirado nas descobertas de Shaldrake, o psicoterapeuta e criador das Constelações Sistêmicas, Bert Hellinger, tem como base de seu trabalho o fenômeno dos campos de forças. Enquanto Fritjof Capra traz para a discussão as conexões ocultas entre os indivíduos, o médico indiano Deepak Chopra fala em campos energéticos e defende

que as atitudes individuais interferem no coletivo, uma vez que tudo está conectado no universo.

DESENVOLVIMENTO

Para dimensionar as possibilidades que conferem um acesso e desacesso com êxito aos campos de informações, é necessário discorrer sobre o conceito de *rapport* e suas características inerentes que se relacionam ao fenômeno dos campos. Entretanto, além de definir o significado de campos por diferentes estudiosos, a autora aproxima a teoria da prática ao relatar suas próprias experiências do fenômeno.

1. *Rapport*

Taís chega à casa de Ana dizendo que precisa conversar. Ao receber sua melhor amiga, Ana imediatamente percebe que ela está triste. Mesmo sem terem trocado muitas palavras, a anfitriã é capaz de compreender de tal maneira o que passa com a amiga, que pode sentir a sua tristeza. Taís senta-se no sofá da sala e Ana prontamente se acomoda na poltrona a frente, inclinando-se na direção da amiga a fim de ouvir o que ela tem a dizer. Enquanto a recém chegada fala, a testa de Ana vai franzindo, a cabeça ligeiramente inclina para o lado e o olhar se torna profundo, imerso em tristeza, assim como figura Taís. Ao observá-las de perfil, é possível identificar que ambas estão na mesma postura corporal, pois Ana, sem intenção racional, acaba imitando o comportamento da amiga, por quem se preocupa e se interessa verdadeiramente. É como se Ana quisesse entrar na pele de Taís para compreender exatamente o que ela sente a fim de poder ajudá-la com a melhor palavra ou atitude, ou para confortá-la dizendo “eu entendo perfeitamente como se sente”. Ana não sabe disso, mas o que ela fez foi o “espelhamento”, uma das ferramentas dentro da PNL para se alcançar o estado de *rapport*. Ela identificou a tristeza de Taís por uma série de aspectos, como postura corporal, tom de voz e direção do olhar e, devido a seu interesse, se colocou no lugar da amiga com tamanha intensidade que acabou espelhando o mesmo comportamento.

O *rapport* integra o universo dos relacionamentos e serve para desenvolver influência e respeito mútuos entre pessoas, de acordo com O'Connor (2014). Por isso que a empatia pode se configurar como um sinônimo de *rapport*, pois para respeitar o outro e, conseqüentemente, influenciá-lo, é necessário colocar-se no seu lugar e aceitar o seu ponto de vista.

Rapport advém de assumir uma segunda posição. Quando assumimos uma segunda posição, estamos dispostos a tentar compreender a outra pessoa a partir do ponto de vista *dela*. No processo, podemos nos conscientizar de que se soubéssemos o que ela sabe, se tivéssemos experienciado aquilo que ela experienciou e quiséssemos aquilo que ela quer, provavelmente estaríamos agindo como ela está agindo, mesmo que no nosso ponto de vista (primeira posição), seu comportamento pareça estranho. (O'CONNOR, 2014, p.46).

Na história fictícia acima, a amiga assume a segunda posição - se colocando no ponto de vista da outra - e estabelece *rapport* naturalmente, entretanto, o *rapport* não necessariamente está relacionado com concordância e tão pouco é sinônimo de amizade. Segundo O'Connor (2014), "estar em *rapport* geralmente é agradável, mas você pode ter *rapport* e respeito mútuo e mesmo assim não se dar bem pessoalmente". Entretanto, o autor explica que "é possível concordar com alguém com quem não temos *rapport*" e "discordar da pessoa e estar em *rapport*". Portanto, o *rapport* serve para a boa comunicação e relacionamentos respeitosos e influentes, independentemente do grau de proximidade ou afinidade. Ele acontece naturalmente quando (1) um indivíduo tem interesse genuíno no outro, (2) é curioso quanto a quem é e como pensa e (3) está disposto a se colocar no lugar da outra pessoa (O'CONNOR, 2014, p.46). Além da empatia e do espelhamento, para construir *rapport* é preciso acompanhar o ritmo do outro para, posteriormente, ter a oportunidade de liderá-lo. Seja na velocidade do andar ou na profundidade da respiração etc, O'Connor (2014) diz que é possível acompanhar o ritmo de outra pessoa quando se entra no modelo de mundo dela de acordo com os termos dela. "É exatamente como andar ao lado dela no mesmo passo. Rápido demais, e ela terá que se apressar para acompanhá-lo; devagar demais, ela terá que refrear" (O'CONNOR, 2014, p.47). Quando o *rapport* é criado surge a chance de liderar o outro, uma vez que, segundo o autor, liderar é utilizar a influência construída ao acompanhar o ritmo de outra pessoa.

[...] uma vez que tenha andado no ritmo de alguém até que se sinta à vontade, você pode mudar seu ritmo para um que considere mais adequado e será mais do que provável que a pessoa acompanhará sua liderança. (O'CONNOR, 2014, p.47).

A equiparação é uma técnica que facilita a construção de *rapport* e consiste em espelhar os movimentos, postura ou respiração do outro para que ambos estejam em sintonia. Espelhar não significa imitar, mas entrar em sincronia com o outro ao acompanhar o seu ritmo. “Quando você equipara, mostra que está disposto a entrar no modelo de mundo da outra pessoa. Ela intuitivamente perceberá isso, e assim você poderá se sentir mais à vontade com ela, e ela se sentirá mais à vontade com você” (O'Connor, 2014, p.48). Robbins (1987, p.109), sugere a realização de alguns exercícios para construir *rapport*, como sentar-se a frente de alguém e equiparar o seu comportamento ao espelhar o modo de posicionar os braços, pernas e mãos, a tensão no rosto, a posição da cabeça, o movimento dos olhos e respiração. De acordo com o autor, ao se colocar na mesma exata fisiologia que a outra pessoa, a equiparação será bem sucedida.

Reproduzindo a fisiologia dessa pessoa, você estará provendo seu cérebro com os mesmos sinais que ela está enviando ao dela. Você será capaz de sentir as mesmas ou similares sensações. Muitas vezes você verá a sua versão das imagens que ela está vendo, e pensará a sua versão dos mesmos pensamentos que ela está pensando. (ROBBINS, 1987, p.109).

Robbins sugere registrar em poucas palavras as sensações que surgiram ao espelhar a pessoa e conferir com ela como estava se sentindo. “Cerca de 80-90 por cento das vezes, você terá usado a mesma palavra para descrever o estado em que estava”, esclarece Robbins (1987, p. 109) e explica que, em seus seminários, muitas pessoas conseguem ver o que o outro está vendo a ponto de descrever com exatidão não somente onde a pessoa estava, mas identificam outras pessoas que imaginaram. “Algumas dessas exatidões desafiam explicações racionais. É quase uma experiência psíquica – só que não há treinamento psíquico. Tudo o que fazemos é entregar nossos cérebros às mesmas mensagens da pessoa que estamos espelhando” (Robbins, 1987, p.109).

Embora o *rapport* seja alcançado através da intenção, ele pode ocorrer naturalmente quando se está em sincronia com o outro, ou seja, quando uma pessoa está interessada no que o outro tem a dizer, a equiparação surge

espontaneamente. Segundo Robbins (1987, p.110), ao estar incongruente durante o espelhamento não é possível se sentir como a outra pessoa, pois não se está enviando ao cérebro as mesmas mensagens dela.

Se, por exemplo, você estivesse espelhando a fisiologia e simultaneamente dizendo para si mesmo: “pareço um bobo”, não aproveitaria todos os benefícios do espelhamento porque não estaria congruente. Seu corpo estaria dizendo uma coisa e sua mente, outra. O poder resulta da entrega de uma mensagem unificada. (ROBBINS, 1987, p.110).

Da mesma maneira que o *rapport* é construído com sucesso somente quando há congruência, o acesso a campos ocorre quando o indivíduo está em sintonia com o momento presente.

2. Os campos de informação

Como o tema deste artigo surgiu a partir de eventos ocorridos com a autora e relacionados a campos de informação, como a percepção de que determinada sensação física e emocional surgia espontaneamente a partir do contato com outras pessoas, é pertinente relatar algumas ocorrências do fenômeno para trazer exemplos palpáveis para este trabalho. A fim de criar proximidade com a explanação do tema ao trazer exemplos com mais detalhes, a autora passou a registrar alguns casos que aconteceram com ela no período de desenvolvimento deste artigo.

Curitiba, Paraná, 03/11/2014 – 08h42min

Um paciente chega ao consultório do marido da autora deste artigo para fazer uma sessão de acupuntura, cumprimenta uma amiga sua na sala de espera e depois a cumprimenta - ela estava aquecendo a água para fazer um chá. Ao apertar a mão da autora, esta responde: “Tudo bem e você como está? “Tudo ótimo”, disse. Ele se dirigiu a sala de acupuntura e ela continuou sua atividade. Poucos segundos depois, ela passa a sentir um aperto na garganta. Comentou com a amiga, que disse sentir o mesmo. A sensação durou quase 15 minutos, mas a intensidade foi diminuindo à medida que o tempo passava. Quando o marido saiu da sala onde acupunturava o paciente, se dirigiu até a outra sala e contou a ele sobre a sensação de sufocamento que sentia - estava claro que a sensação não era dela, pois surgiu repentinamente sem ter proporcionado qualquer movimento físico e mental para

isso. O médico, vendo que fazia sentido a sensação, disse que o paciente sofre de síndrome de pânico e, como consequência da doença, era tomado por sensações de aperto e sufocamento na garganta.

Curitiba, Paraná, 11/11/2014 – manhã

Esta autora estava na sala de espera do Núcleo de Psicologia Clínica aguardando pela Tereza Brandão, psicóloga e consteladora para quem presta serviço na área de comunicação. Quando chegou, as duas cumprimentaram-se e a autora seguiu a psicóloga até a sua sala, porém, ao iniciar o trabalho, foi tomada por uma sensação estranha, que misturava sonolência, distração e fraqueza nos braços. Como Tereza tem larga experiência em Constelações e, conseqüentemente, estuda e lida com campos de forças diariamente, a autora conta a ela sobre a sensação que estava sentindo. “Em que lugar da casa exatamente você percebeu esse desconforto?”, perguntou Tereza. A autora analisou seu trajeto da entrada até a sala e disse que aquela sensação passou a se fazer presente quando cruzou a porta da recepção para o corredor que dá acesso a sua sala, porém ela não tinha certeza. A psicóloga pediu então que refizesse o trajeto. Ela então foi até a entrada da casa, respirou fundo e refez o caminho tentando se abster de qualquer julgamento ou racionalização. Então, foi na recepção, quase ao cruzar a porta para o corredor, que ela sentiu algo estranho, como que uma leve distorção na visão ao observar aquele ambiente. Comentou com Tereza, que lhe ensinou uma técnica para analisar de onde vinha a informação, então seguiu suas instruções. Sentada numa cadeira, colocou a mão direita no peito e respirou fundo. Segundo a psicóloga, a informação surge quando estamos presentes e o foco na respiração ajuda no estado de presença. A terapeuta disse para a autora se manter naquele estado, respirando e com a mão no peito, e perguntar para si mesma se o que estava sentindo era realmente seu. Acatou seu conselho, porém, em poucos segundos ela, ou melhor, sua mente julgadora, dizia: “ih, não terei resposta alguma, mas vou continuar aqui respirando”. Tentou afastar esse pensamento, focou em um ponto no chão e continuou respirando. Fez a pergunta mentalmente mais uma vez e, sem esperar qualquer resposta, surgiu a imagem de uma energia de cor vermelha, talvez saindo pelos seus braços, em direção ao teto. Logo a sensação dentro dela mudou, foi se

sentindo melhor e então compreendeu a resposta. Ao mostrar aquela energia saindo do seu corpo, ela entendeu que aquela sensação não era sua. Ficou claro que acessou algum campo, embora não soubesse de quem era ou o porquê. Depois de conversarem sobre o acesso a campos, esta autora voltou ao trabalho. Algum tempo depois, a secretária bateu na porta pedindo a ajuda de Tereza para resolver uma situação. A psicóloga saiu da sala e ela continuou seu trabalho, porém não pode deixar de ouvir que o problema se tratava de uma porta que estava trancada na clínica. Minutos depois, Tereza chamou a autora na recepção e explicou que a porta de uma das salas, onde uma terapeuta estava trabalhando, trancou pelo lado de dentro. A terapeuta havia saído por poucos minutos e, quando retornou, perguntou a secretária quem estava dentro da sala chaveada. Surpresa, a secretária disse que ninguém mais havia entrado lá. Ao forçar a abertura, uma funcionária percebeu que a porta estava chaveada pelo lado de dentro. A autora perguntou da possibilidade de alguém ter entrado pela janela, porém lhe disseram que as janelas da sala possuem grades estreitas, como nas demais dependências da casa, por onde era impossível alguém conseguir passar. Ela ficou estática observando a cena: a discussão sobre o que poderia ter acontecido e as tentativas de abertura da porta. De repente, começou a sentir a extremidade da perna direita gelada, seu pé naturalmente estava apoiado apenas sobre o calcanhar e apontava para a sala trancada. Novamente uma sensação estranha tomou conta, porém lembrou-se dos conselhos de Tereza e tentou manter-se sem julgamento ou qualquer racionalidade. Ela ficou respirando naquele campo e, além das sensações, podia visualizar uma poça de água no chão, onde estava seu pé. Como em algumas dinâmicas das constelações, ela não conseguia sair daquele lugar e nem mexer o pé. A funcionária encontrou uma cópia da chave e girou a fechadura, então perceberam que a porta estava chaveada com duas voltas. Enquanto as hipóteses para o mistério eram levantadas, a autora começou a bocejar insistentemente e, de volta ao trabalho, Tereza alertou-lhe que aquele mal estar que ela havia sentido mais cedo tinha relação com essa energia estranha que estava na casa. Prontamente, a autora tomou consciência de que o local de acesso à sala que ficou trancada, junto à recepção, foi justamente onde surgiram as sensações mais densas de antes. Os bocejos eram constantes, como

se ela estivesse estagnada. Respirou fundo e foi tomando água até que a sensação passou.

Fatos como os descritos acima, aconteceram por diversas vezes com esta autora, que em diversas ocasiões confundia as sensações do campo da outra pessoa com seu próprio estado físico ou emocional, uma vez que essas impressões são tão vívidas e, aparentemente, intrínsecas em algumas situações que justamente é difícil emitir algum discernimento sobre o que surge. As impressões podiam ser efêmeras, principalmente quando se apresentavam como imagens, ou até mais densas, quando acarretavam em um estado de confusão mental, sono, ansiedade, desconforto físico etc. que perdurava, em alguns momentos, por um longo tempo. A identificação dessas informações como advindas de um campo externo começou a ficar evidente quando a autora passou a incorporar a prática da meditação em sua rotina. Diversos estudos e experiências pessoais demonstram que o hábito de meditar traz serenidade ao manter o praticante em estado de presença que, por sua vez, aumenta sua percepção nos níveis visual, auditivo e cinestésico e desperta a atenção para níveis mais sutis, como os campos de informações que permeiam o universo. Após incorporar a prática da meditação, a autora passou a perceber com mais frequência o aparecimento de informações vindas de outros campos, entretanto, tem conseguido distinguir, na maioria das vezes, as suas sensações daquelas de outras pessoas. Contudo, embora a atenção tenha tomado novas proporções facilitando a identificação das informações que lhe chegam, a dificuldade se concentra agora na dissolução das sensações que ficam atreladas ao campo por muito tempo, especialmente as tensões, dores e estados de melancolia, raiva ou tristeza. Para chegar próximo a algumas alternativas para evitar ou reverter esses estados, é preciso assimilar o conceito de campo.

2.1 Energia e matéria

Quando se fala em campo, é possível imaginar um lugar no tempo e espaço em que as informações mentais, físicas e emocionais de um indivíduo estão sendo processadas. Porém, Chopra (1999, p. 131) diz que o campo, ou seja, a realidade subjacente é contínua e “está igualmente presente em todos os pontos no espaço-tempo”. Segundo o autor, tudo está conectado: o homem, seu ambiente, os objetos

e suas informações, ademais, na visão quântica, o conceito de sólido e vazio não faz sentido, uma vez que o corpo humano não é composto por matéria sólida, mas sim por energia e informação (Chopra, 199, p.16).

Cada centímetro cúbico do espaço quântico é pleno de uma quantidade de energia quase infinita, e a menor das vibrações é parte dos vastos campos de vibração que unem galáxias inteiras: com cada inspiração você respira centenas de milhões de átomos de ar que foram exalados por alguém na China. Todo o oxigênio, água e luz do sol em torno de você são praticamente indistinguíveis daquilo que está no seu interior. (CHOPRA, 1999, p.40).

Para Capra (2002), a vida e a matéria não estão separadas e afirma que, embora o metabolismo celular, que diferencia os sistemas vivos dos não-vivos, “envolva relações entre processos que produzem componentes materiais, o padrão em rede considerado em si mesmo é imaterial” Capra (2002, p.76-77). Desta maneira, “as mudanças estruturais desse padrão em rede são compreendidas como processos cognitivos” e não materiais e, ainda que ocorram no corpo, “dão origem à experiência consciente e ao pensamento conceitual” (CAPRA, 2002, p.76).

Quando a teoria quântica derrubou a tese newtoniana de que os átomos eram constituídos por “partículas sólidas, compactas, duras e impenetráveis” (Sheldrake, 2014, p.69), abriram-se novas possibilidades de compreensão do universo. A teoria de que os átomos são compostos de elétrons, núcleos e partículas nucleares, os quais mantêm um padrão vibratório dentro de campos, começa a ser descrita a partir da década de 1920 e conclui que “matéria é energia altamente condensada, que pode ser transformada em outras formas de energia” (SHELDRAKE, 2014, p.69).

Entretanto, se tudo está em movimento, se todos os elementos no universo - entre eles, as plantas, os animais, o corpo físico, objetos, emoções ou pensamentos - estão conectados em um emaranhado energético, pode-se afirmar que o acesso a um campo é possível porque as informações deste campo permeiam todo o universo e estão disponíveis para todos. Chopra (1999) afirma que, aparentemente, as pessoas estão separadas umas das outras, porém “todos nós estamos ligados a padrões de inteligência que governam todo o cosmos. Nossos corpos são parte de um corpo universal, nossas mentes são um aspecto de uma mente universal” (CHOPRA, 1999, p.17).

2.2 Campos mórficos

Outra teoria que aborda as relações de conexão entre as pessoas é a dos campos mórficos, estruturas no espaço-tempo relacionadas a padrões de organização social dos seres vivos através da ressonância mórfica, que ocorre com base na semelhança. De maneira geral, todo o comportamento e forma dos sistemas naturais são influenciados por uma memória coletiva. “Quanto mais um organismo for semelhante a organismos anteriores, maior será a sua influência sobre ele por meio da ressonância mórfica. E quanto mais organismos semelhantes houver, maior será a sua influência cumulativa” (Sheldrake, 1995, p.157). Diferente da ressonância eletromagnética e acústica, por exemplo, a ressonância mórfica “não implica uma transferência de energia de um sistema para outro mas, pelo contrário, uma transferência não energética de informação” (Sheldrake, 1995, p. 158). O autor lista exemplos do funcionamento da ressonância mórfica, como um experimento realizado na Universidade de Melbourne com uma linhagem de ratos que aprendiam a escapar de um labirinto de água. Os pais que nunca haviam sido treinados obtiveram “o mesmo padrão de aprimoramento que os filhos de pais treinados, revelando que esse efeito não era transmitido pelos genes”, contudo, “todos os ratos semelhantes aprenderam mais rápido, assim como a hipótese da ressonância mórfica preveria” (Sheldrake, 2014, p.219). Para citar um exemplo de “evidências concretas e quantitativas” com seres humanos, o autor apresenta a evolução nos resultados de testes de Quociente de Inteligência (QI), que praticamente não sofrem alterações com o passar do tempo. Em algumas décadas, a pontuação subiu em média 30%, de acordo com dados dos Estados Unidos.

Por meio de ressonância mórfica, as perguntas devem ficar mais fáceis de serem respondidas, porque muitas pessoas já responderam antes. As pontuações dos testes deverão subir não porque as pessoas estão ficando mais inteligentes, mas porque está ficando mais fácil fazer os testes (SHELDRAKE, 2014, p.220).

Sheldrake (1995) diz que o homem tem ressonância com seus próprios estados passados e que cada indivíduo é semelhante, até certo ponto, “a todos os outros seres humanos, passados e presentes” (Sheldrake, 1995, p. 305). Para o

autor, as pessoas são influenciadas pela ressonância mórfica de outras com quem têm certa ligação, o que torna aceitável dizer que, mesmo há uma longa distância, uma pode captar os pensamentos, impressões, imagens e sentimentos da outra. Shaedrake ainda assemelha esse processo ao fenômeno da telepatia, que foi muitas vezes comprovada em experiências parapsicológicas e, segundo ele, é teoricamente possível.

Para o autor, além de perceber o conteúdo psíquico individual das outras pessoas, o ser humano é influenciado principalmente pela ressonância mórfica dos outros através de uma memória coletiva, conceituada por Carl Jung como inconsciente coletivo, que está relacionado às experiências da humanidade. No inconsciente individual, não há somente o conteúdo psíquico pessoal, mas também as memórias da humanidade.

As memórias coletivas são como hábitos no sentido de que a repetição de padrões de atividade semelhantes apaga a particularidade de cada instância individual do padrão; todos os passados padrões de atividade semelhantes contribuem para o campo mórfico pela ressonância mórfica e fundem-se. (SHELDRAKE, 1995, p.307)

Segundo Sheldrake (1995), Jung concebeu a ideia de que os arquétipos formam o inconsciente coletivo porque “encontrou padrões recorrentes nos sonhos e mitos que sugeriam a existência de arquétipos inconscientes, que interpretou como um tipo de memória coletiva herdada” (Sheldrake, 1995, p.345). Então, através da ressonância mórfica, as experiências e pensamentos “que eram comuns a muitas pessoas no passado contribuem para os campos mórficos”, que “contém, em certa medida, as formas médias da experiência anterior definida em termos de probabilidade” (SHELDRAKE, 1995, p. 345).

2.3 Campos de forças

A ressonância do passado, no que se refere a linhagens familiares, é um elemento importante nas constelações familiares, abordagem psicoterapêutica desenvolvida por Bert Hellinger. Inspirado no trabalho de Rupert Sheldrake, Hellinger fala em campos de forças para exprimir a atitude fenomenológica que ocorre nas

constelações. A abordagem de Hellinger mostra que as famílias seguem uma estrutura de organização de seus membros e, quando o indivíduo está fora de seu lugar, ocorre uma desarmonia no sistema familiar.

Por exemplo, quando um filho tenta expiar por seus pais ou carregar em lugar deles as consequências de suas culpas, incorre numa presunção. Mas a criança não se dá conta disso porque está agindo por amor. Não houve nenhuma voz em sua consciência prevenindo-a contra isso. Daí decorre que todos os heróis trágicos são cegos. Pensam que estão fazendo algo de bom e grande, mas essa convicção não os protege da ruína. O apelo à boa intenção ou à boa consciência, quando acontece – geralmente após o evento – não muda em nada o resultado e as consequências (HELLINGER, 2007, p.38).

Contudo, a desordem em um sistema pode ocorrer através de um padrão de comportamento dos antepassados que se repete através de gerações, criando dor e sofrimento nos descendentes e podendo se manifestar nos níveis físico, mental e emocional sem qualquer consciência dos indivíduos. Isto pode ser relacionado ao inconsciente coletivo, de Jung, ou ressonância mórfica, de Sheldrake. Através de uma dinâmica individual ou em grupo, o participante das constelações expõe brevemente ao terapeuta um problema que pretende olhar e, com a atitude fenomenológica, as situações relacionadas ao problema surgem e tendem a se direcionar rumo à organização e harmonia do sistema. O movimento fenomenológico – que aparentemente se apresenta como uma manifestação dos campos de forças – consiste em um estado de presença que, segundo Hellinger, ocorre quando há um esvaziamento “tanto em relação às ideias preexistentes quanto aos movimentos internos, sejam eles da esfera do sentimento, da vontade ou do julgamento” (Hellinger (2007, p.14). Ou seja, para que as informações de todo um sistema familiar cheguem claras aos participantes da dinâmica, estes devem estar voltados ao presente, sem intenção ou medo.

O cliente escolhe, arbitrariamente, entre os participantes de um grupo, representantes para si próprio e para outros membros significativos de sua família, por exemplo, seu pai, sua mãe e seus irmãos. Estando interiormente centrado, o cliente posiciona os representantes no recinto, relacionando-os entre si. Através desse processo, o cliente é surpreendido por algo que subitamente vem à luz. Isto significa que, no processo da configuração da

família, ele entra em contato com um saber que antes lhe estava vedado (HELLINGER, 2014, p.17)

Na constelação em grupo, os participantes representam integrantes da família de um indivíduo sem conhecer a sua trajetória. Cada um assume um papel e, ao se esvaziar, consegue acessar naturalmente o campo de informações de quem representa, podendo se portar, falar, respirar e sentir exatamente o que o seu representado experencia.

Para quem assiste de fora, a constelação parece um teatro improvisado, porém não é nada disso. Os participantes vivem intensas emoções ao representar pessoas reais das quais não sabem os nomes e, muito menos, conhecem a sua história. Eles se movem pela sala em um impulso natural, sentindo e agindo como a pessoa desconhecida. Entretanto, a informação que chega ao representante não se limita ao indivíduo e nem ao tempo e espaço. (ANTUNES, 2014)

A dinâmica revela que, no momento em que se abre uma nova constelação, passam a atuar forças organizadoras do sistema que ali se apresenta e todos os participantes que se colocarem na condição de presença/esvaziamento, têm capacidade de receber informações do campo ao qual estão conectados e seguir os impulsos de outra pessoa com quem não necessariamente têm conexão. Os conteúdos que o integrante percebe podem se manifestar de diferentes maneiras. De acordo com a psicóloga e consteladora Tereza Brandão, “a informação pode ser uma imagem, uma sensação física, um *insight*, uma inspiração. Às vezes é uma palavra, uma sensação de ‘vai por aqui’ e essa informação surge, na verdade, porque você se coloca na atitude propícia” (Antunes, 2014). Esta atitude propícia, segundo a psicóloga, é inerente aos seres humanos que, durante uma constelação, têm a capacidade de distinguir se a informação recebida é sua ou de outra pessoa. Ainda segundo Tereza Brandão, “nós somos como antenas, então essa é uma qualidade, uma habilidade de acessar informações, de uma percepção elevada e diferenciada” (ANTUNES, 2014).

Se as informações estão disponíveis para todos através do fenômeno dos campos e, tendo qualquer pessoa a capacidade de se colocar no estado de presença, isso significa que qualquer ser humano pode acessar o conteúdo de outras pessoas se estiver sintonizado com a frequência de informação emitida. Durante o trabalho das constelações, essa habilidade de se conectar se manifesta

espontaneamente, sendo que o participante acessa quase que instantaneamente e sem esforço as informações do campo de quem representa. Já fora dali, não é tarefa simples cultivar, a todo o momento, um estado de presença, sem julgamento, intenção ou medo e até mesmo lidar com as impressões negativas emanadas do campo de alguém.

3. O (des)acesso a campos

3.1 Quebra de estado

Dentro da Programação Neurolinguística – PNL é possível efetuar o rompimento de uma condição indesejada para mudar o estado emocional. Essa quebra de estado se dá através de movimentos, sons ou imagens e pode ser realizada para se desconectar de um campo com informações densas, uma vez que, segundo O'Connor (2014, p.91), “a liberdade emocional não significa jamais sentir estados negativos, e sim ser capaz de senti-los de forma limpa, lidar com eles e escolher a sua resposta”. O autor ressalta que os estados são intrínsecos à experiência humana e:

Variam em intensidade, duração e familiaridade. Quanto mais calmo o estado, mais fácil é pensar de forma racional. Quando mais violento ou intenso o estado, mais o raciocínio é conturbado e mais energia emocional terá. Estados sempre têm um componente emocional: nós os descrevemos normalmente em termos cinestésicos (O'CONNOR, 2014, p.83).

O conteúdo do campo pode provocar alteração no estado mental, emocional e físico, portanto, pode-se, por exemplo, fazer um movimento brusco, como pular ou sacudir o corpo, para que a alteração de estado transcorra do físico para o emocional. De acordo com o autor, as interrupções drásticas de padrão são as mais poderosas para a quebra de estado. Contudo, corpo e mente integram um mesmo sistema e os “estados são associados a padrões de pensamento, fisiologia e substâncias neuroquímicas. Mudar qualquer um destes pode influenciar seu estado (O'CONNOR, 2014, p.91).

3.2 Técnica de libertação emocional

Emotional Freedom Technique (EFT), traduzida para o português como Técnica de Libertação Emocional, define-se como uma acupuntura sem agulhas, através da qual é possível estimular pontos no corpo para desbloquear canais energéticos, os meridianos, e curar doenças físicas e emocionais.

O desbloqueio é realizado através de leves batidas com as pontas dos dedos nos terminais dos meridianos, enquanto o paciente está sintonizado no problema através da repetição de frases lembretes (frases que trazem a tona os sentimentos negativos que precisam ser trabalhados, e indicam ao sistema energético o que está sendo tratado). Este processo é simples, porém muito poderoso, trazendo resultados profundos e duradouros. (LIMA, SEM DATA).

A EFT pode ser utilizada, até mesmo após uma quebra de estado, para limpar as sensações físicas e emocionais impregnadas no campo do receptor. A técnica pode ser auto aplicada, então a pessoa pode efetuar tantas rodadas quanto julgar necessário até que seu campo fique limpo. Ela pode repetir frases ressaltando algum desconforto físico ou emocional que tenha surgido no momento em que percebeu estar conectada a algum campo.

3.3 Meditação

Acima foram descritas algumas técnicas para desacessar um campo e limpar os resquícios de sua atuação, porém, para prevenir que essas impressões tomem grandes proporções a ponto de permanecerem por muito tempo no campo do indivíduo, a meditação pode ser uma grande aliada, já que sua prática favorece a atenção e, concomitantemente, o estado de presença. No cenário científico, diversas pesquisas nos Estados Unidos, e algumas no Brasil, têm sido realizadas a fim de comprovar os benefícios da meditação *mindfulness*:

Traduzida por seus profissionais como “atenção plena”, é um tipo de meditação que envolve técnicas de treinamento da atenção, servindo como um antídoto para quem está desatento. A prática consiste em usar pontos no próprio corpo para focar a atenção, como na respiração, nas sensações e nos movimentos corporais (ANTUNES, 2015).

De acordo com o médico e pesquisador em *mindfulness* Marcelo Demarzo, “com o tempo, as pessoas geralmente perdem a consciência do corpo e, ao praticar a meditação, passam a perceber como as emoções e pensamentos refletem no

físico e também como o seu estado corporal reflete no seu estado de humor” (ANTUNES, 2015). Por isso, a meditação pode contribuir para que o indivíduo se torne mais perceptivo não somente em relação ao seu próprio estado emocional, mas também ao que acontece além de seu campo. Ao incorporar um estado diário de centramento, o praticante tem a capacidade de lidar com tranquilidade e com um certo distanciamento para o que acontece a si mesmo e ao seu redor. A consciência de que tudo pode ser controlado através de um estado mental sereno, transforma o sofrimento em apenas mais um obstáculo a ser superado e, quando a resiliência ganha força, as intempéries se tornam pequenas.

A meditação pode ser incorporada nas atividades do dia a dia, como ao se manter totalmente focado ao escovar os dentes, tomar banho, em uma atividade no trabalho e ao se comunicar com as outras pessoas. Segundo entrevista com o psicólogo Vasco Gaspar, “as relações tem se tornado cada vez mais superficiais, entretanto, é possível perceber as emoções do outro quando nos conectamos a ele” (Antunes, 2015). De acordo com o psicólogo, "quando encontro alguém, é importante ligar-me a essa pessoa, perceber que tem um ser humano à minha frente e ouvi-lo de maneira mais presente através da *escuta mindful*" (Antunes, 2015). O que Vasco Gaspar chama de *escuta mindful*, não deixa de ser uma premissa do *rapport*, de se manter atento e interessado genuinamente no outro.

O objeto de atenção em uma prática meditativa pode estar nas emoções e pensamentos com a finalidade de perceber “como surgem, de onde vêm e como desaparecem”, o que pode facilitar o discernimento entre o que surge do indivíduo e o que lhe chega de algum campo. Ainda de acordo com a entrevista ao psicólogo, “há também a meditação de compaixão, em que se deseja o bem e a felicidade aos outros” (Antunes, 2015). Ao meditar com essa intenção, é possível compreender que, embora um indivíduo esteja atingindo outras pessoas com as informações densas de seu campo, ele carrega algum nível de sofrimento e a emissão de energias salutares e compassivas pode ajuda-lo sutilmente a melhorar o seu estado emocional e, possivelmente, físico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando um indivíduo está desalinhado, sem clara percepção e consciência de si, ele pode demorar a perceber as informações que lhe chega de outros campos ou sequer tomar consciência desse processo. O seu próprio campo pode ficar impregnado de raiva, por exemplo, e, sem perceber que está imerso em um estado que não é propriamente seu, passa a agir com intolerância e rispidez com quem está em volta, o que pode afastar pessoas queridas e evitar a aproximação de outras tantas que nem conhece, sem contar que sua saúde fica prejudicada em todos os aspectos. Porém, para realizar uma quebra efetiva de estado e desacessar o campo, é necessário, primeiramente, tomar conhecimento de que está sentindo algo que não é seu e não lhe faz bem. Sem consciência de que pode estar sob a atuação de um campo, o indivíduo é incapaz de buscar recursos para mudar um estado que ele nem sequer sabe que está atuando sobre ele. Contudo, é possível ampliar essa percepção ao alcançar um estado constante de estabilidade emocional com a aplicação de técnicas da Programação Neurolinguística, que proporcionam alinhamento, desbloqueio de tensões e estado de presença.

Para perceber o outro é preciso, antes de tudo, estar em harmonia consigo mesmo. Para tanto, a técnica do auto *rapport*, a meditação e a EFT podem alinhar o indivíduo para dar o primeiro passo. Ao estar alinhado, o indivíduo consegue dissolver mais rapidamente qualquer informação densa que tenha captado de algum campo. E quanto mais a prática de alinhamento for repetida, mais fácil será conquistar o estado de presença e, conseqüentemente, discernir sobre a informação que chega. Quando o ser está centrado, e não no embalo das agitações mundanas, ele consegue manter uma percepção de si e ampliar sua visão para perceber o que está em volta. Por muitas vezes, o indivíduo está com a atenção voltada ao presente, aparentemente sem pensamentos negativos ou preocupações e, mesmo assim, se conecta a um campo carregado, sendo tomado de sensações ruins, que podem ser desde uma dor de cabeça até fobias. É possível que isto ocorra porque, em algum nível, ele pode estar passando por perturbações mais sutis, então, há certa afinidade naquela conexão. Para tanto, a prática da meditação diária pode aprimorar o foco no aqui e agora e tornar a atenção um processo intrínseco em todas as atividades, tendo por finalidade perceber as interações ao redor.

Em relação ao refinamento da percepção das informações de outros campos, manter a atenção voltada ao presente não significa estar aberto para captar o que os outros pensam e sentem apenas por capricho, vaidade ou curiosidade. Estar receptivo às informações significa ampliar as possibilidades de ajudar o outro ao compreendê-lo, não julgá-lo, ao se colocar no seu lugar e acolhê-lo. Esta compreensão reverbera no próprio indivíduo, pois todos estão conectados em uma teia energética sendo que, o que vibra em um ressoa no outro.

REFERÊNCIAS

ADAMS, Susan H.; SANDOVAL, Vincent A. **Subtle Skills for Building Rapport with NLP**. NLP Comprehensive, 2013. Disponível em:

<<http://www.nlpco.com/2013/04/subtle-skills-for-building-rapport-with-nlp>>. Acesso em 14 dez. 2014.

ANTUNES, Maiana. **As constelações de Hellinger**. Revista Mandala. Ed. 01, Novembro/Dezembro 2014. Disponível em: <<http://revistamandala.com.br/as-constelacoes-de-hellinger>> Acesso em 28 jan. 2015.

_____; BORGES, Edmar. **Onde foi que guardei meu foco?** Revista Mandala. Ed. 02, Janeiro/Fevereiro 2015. Disponível em <<http://revistamandala.com.br/onde-foi-que-guardei-meu-foco>> Acesso em 29 jan. 2015.

CAPRA, Fritjof. **As conexões ocultas: ciência para uma vida sustentável**. Editora Cultrix, SP, 2002.

CHOPRA, Deepak. **Corpo sem idade, mente sem fronteiras** – Editora Rocco, SP, 1999.

EMOCIONAL FREEDOM TECHNIQUES. **O que é EFT?** Disponível em <<http://www.emofree.com.br>>. Acesso em 28 jan. 2015.

GOLFINHO. O portal da PNL no Brasil. Disponível em <http://golfinho.com.br> Acesso em 14 Dez 2015.

HELLINGER, Bert. **Ordens do amor** – Um guia para o trabalho com constelações familiares. Editora Cultrix, SP, 2007.

LIMA, André. **Manual de EFT** – Nível 1. Disponível em < <http://www.eftbr.com.br>> Acesso em 28 já. 2015.

O'CONNOR, Joseph. **Manual de Programação Neurolinguística: um guia prático para alcançar os resultados que você quer**. Qualitymark Editora, RJ, 2014.

ROBBINS, Anthony. **Poder sem limites**. O caminho do sucesso pessoal pela Programação Neurolinguística. Editora Best Seller, São Paulo, 1987.

SHELDRAKE, Rupert. **A ressonância mórfica & a presença do passado**. Os hábitos da Natureza. Crença e Razão, Lisboa, 1995.

_____. **Ciência sem dogmas** - A nova revolução científica e o fim do paradigma materialista. Editora Cultrix, SP, 2014.

Trabalho apresentado dia 02 Novembro de 2014, no Curso de Pós-Graduação em Programação Neurolinguística – Educação Sistêmica para Qualidade de Vida, pelo Instituto Superior do Litoral do Paraná – Isulpar; pela aluna Maiana Joanela Antunes

Coordenadora: Vania Lucia Slaviero