

**FACULDADE ISULPAR – INSTITUTO SUPERIOR DO LITORAL DO
PARANÁ**

**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PROGRAMAÇÃO
NEUROLINGUÍSTICA: EDUCAÇÃO SISTÊMICA COM QUALIDADE
DE VIDA**

VANESSA ZINI

AS CRENÇAS E SUAS INFLUÊNCIAS

**CURITIBA
2015**

VANESSA ZINI

AS CRENÇAS E SUAS INFLUÊNCIAS

Artigo apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica para qualidade de vida, oferecido pelo ISULPAR - Instituto Superior do Litoral do Paraná.

Orientadora: Vânia Lucia Slaviero

CURITIBA

2015

AS CRENÇAS E SUAS INFLUÊNCIAS

Vanessa Zini¹

RESUMO

O presente trabalho tem o escopo de analisar como funciona o sistema de crenças, experiências e sonhos que moldam a vida de maneira positiva ou negativa. Mostrando que a qualidade dos pensamentos e emoções podem criar uma bioquímica no corpo, e através disso produzir alegria ou tristeza e até mesmo doenças. Verifica-se que podem ser alteradas as condições internas de formas de pensar para produzir frequências vibratórias mais elevadas, modificando todo sistema na busca de melhor qualidade de vida.

PALAVRAS CHAVES: Programação Neurolinguística, Crenças, Bioquímica.

ABSTRACT

This study has the scope to analyze how the beliefs system works, experiences and dreams that shape life in a positive or negative way. Showing that the quality of thoughts and emotions can create a biochemical in the body, and thereby produce joy or sadness and even diseases. It appears that can change the internal conditions of ways of thinking to produce higher vibrational frequencies changing the entire system in search of better quality of life.

KEY WORDS: Neurolinguistic Programming, Belief, Biochemistry.

¹ Graduada em Direito – pela Faculdades Integradas do Brasil em 2013 – va_zini@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Atualmente com base na ciência moderna descobriu-se que o destino é criado pelo homem. O dogma de que os genes determinam a biologia genética desde a concepção é um erro, ou seja, o ser humano não é vítima da hereditariedade. Segundo Bruce (2007), o fato dessa descoberta em que as células são controladas pelo ambiente e seus estímulos e não pelos genes, impôs liberdade no sentido de que o homem detém o controle da própria vida sendo protagonista, e não vítima de mera hereditariedade.

“A nova compreensão da mecânica do universo, porém, mostra como o corpo físico pode ser afetado pela mente não material” (BRUCE, 2007, pág.147). Conforme os estímulos do ambiente, os pensamentos são formados, e produzem uma química no corpo, toda vez que um pensamento é formado gera uma energia interna, que são número de biofótons, ou seja, a luz, vibração que as células produzem, dependendo da emoção, de alegria ou apatia, as células reagem transformando essa bioquímica, quando acontece essa transformação, altera-se tanto o microcosmos a nível celular quanto o macrocosmos em nível externo. A medicina ocidental vem tentando separar a mente (energia) e corpo (matéria) há séculos, mas fica evidente com base nas pesquisas que mente e corpo estão interligados.

A PNL trata crenças como princípios de conduta, ou seja, acredita-se naquela determinada conduta e se gostar dos resultados continua a agir como se fossem verdade. “As crenças não precisam ser imutáveis só porque elas fizeram parte da sua concepção por muito tempo, pode-se mudar a si próprio, para obter resultados mais satisfatórios e desenvolver habilidades novas” (O’CONNOR, 2012, pág.21).

Este artigo vem demonstrar como o sistema de crenças determina a vida, as escolhas, as experiências, e o destino das pessoas. Contudo, esse conjunto de experiências e convicções de vida podem ser alterados usando as ferramentas e métodos práticos oferecidos pela programação neurolinguística, com o objetivo de melhor qualidade de vida, obter um desenvolvimento pessoal que vai ajudar na comunicação e relacionamento com as pessoas, e também em todas as áreas da roda da vida.

DESENVOLVIMENTO

Crenças

“As crenças são as regras pelas quais vivemos. São nossos melhores palpites frente à realidade e formam nossos modelos mentais – princípios pelos quais o mundo parece funcionar, com base em nossa experiência” (O’CONNOR, 2012, pág.20). Sendo que, não se pode confundir com fatos, pois as crenças tem relação com aquilo em que se crê, podendo ser sobre a vida, as pessoas ao redor, as experiências, e também sobre as capacidades e habilidades, segundo o autor formam o meio social.

Lipton (2007) vai além e diz a que “as crenças controlam a biologia” considerando que dependendo dos estímulos causados pelo ambiente cada indivíduo vai ter uma percepção e irá reagir de uma forma diferente, com base nas crenças que possui, sendo que o mesmo estímulo pode gerar reações completamente diferentes, tendo papel fundamental na bioquímica que será produzida no corpo.



O pensamento de Lipton é reforçado por Louise L. Hay:

“O que pensamos sobre nós torna-se verdade para nós. Acredito que todos, inclusive eu mesma, somos 100 por cento responsáveis por tudo em nossas vidas, desde o melhor até o pior. Cada pensamento que temos está criando nosso futuro. Cada um de nós cria as suas experiências através dos pensamentos e emoções. Os pensamentos que temos e as palavras que falamos criam nossas experiências. Criamos as situações e então abrimos mão de nosso poder culpando os outros pela nossa frustração. Nenhuma pessoa, nenhum lugar, nenhuma coisa tem poder sobre nós, pois “nós” somos os únicos pensadores em nossa mente. Criamos nossas experiências, nossa realidade e tudo o que há nela. Quando criamos paz, harmonia e equilíbrio em nossas mentes, os encontramos em nossas vidas”. (HAY, 2010, pág.13)



Com base nesse conceito de que são as crenças as responsáveis pelas experiências adquiridas ao longo da vida, OSHO explica como as crenças são formadas desde o nascimento do ser humano. Quando uma criança nasce ela percebe o mundo exterior, a primeira consciência é a do outro, ou seja, o contato com a mãe, depois percebe o próprio corpo através dos sentidos, ou seja, quando ela está com fome à mãe alimenta, então o desejo é satisfeito e ela se esquece do corpo.

“É dessa maneira que a criança cresce. Primeiro ela se torna consciente do você, do tu, do outro, e então, pouco a pouco, contrastando com você, com tu, ela se torna

consciente de si mesma" (OSHO). Explicando mais detalhado como essa consciência se forma:

"Essa consciência é uma consciência refletida. Ela não está consciente de quem ela é. Ela está simplesmente consciente da mãe e do que ela pensa a seu respeito. Se a mãe sorri, se a mãe aprecia a criança, se diz 'você é bonita', se ela a abraça ou a beija, a criança sente-se bem a respeito de si mesma. Assim, um ego começa a nascer. Através da apreciação, do amor, do cuidado, ela sente que é boa, ela sente que tem valor, ela sente que tem importância. Um centro está nascendo. Mas este centro é um centro refletido. Ele não é um ser verdadeiro. A criança não sabe quem ela é; ela simplesmente sabe o que os outros pensam a seu respeito. E esse é o ego: o reflexo, aquilo que os outros pensam. Se ninguém pensa que ela tem alguma utilidade, se ninguém a aprecia, se ninguém lhe sorri, então, também, um ego nasce – um ego doente, triste, rejeitado, como uma ferida, sentindo-se inferior, sem valor. Isso também é ego. Isso também é reflexo. Primeiro a mãe. A mãe, no início, significa o mundo. Depois os outros se juntarão à mãe, e o mundo irá crescendo. E quanto mais o mundo cresce, mais complexo o ego se torna, porque muitas opiniões dos outros são refletidas. O ego é um fenômeno cumulativo, um subproduto do viver com os outros. Se uma criança vive totalmente sozinha, ela nunca chegará a desenvolver um ego. Mas isso não vai ajudar. Ela permanecerá como um animal. Isso não significa que ela virá a conhecer o seu verdadeiro eu, não. O verdadeiro só pode ser conhecido através do falso, portanto, o ego é uma necessidade". <http://www.oshobrasil.com.br/texto01.htm>



Crenças possuem raízes desde a concepção do indivíduo até seu nascimento e contato com o mundo exterior, onde será formada a imagem de si mesmo, que é refletida pelas pessoas ao redor, tudo isso vai gerando o sistema de crenças. Ou seja, são os próprios pensamentos ou os diálogos internos que apresentam o

sistema de crenças de cada indivíduo, que possuem o livre arbítrio de escolher em que acreditar, e isso reflete-se no pensamento que vai sendo reforçado durante a vida através das experiências.

Para ECKHART TOLLE, o conhecimento de si mesmo, não está na mente, está enraizado no ser:

"Gnothi Seauton – "Conhece-te a ti mesmo". Essas palavras estavam escritas acima da entrada do templo de Apolo em Delfos, lugar do Oráculo sagrado. Na Grécia antiga, as pessoas visitavam o Oráculo esperando descobrir o que o destino lhes reservava ou o que fazer em determinada situação. É provável que a maioria delas lesse essa frase sem compreender que ela indicava uma verdade mais profunda do que qualquer coisa que o Oráculo pudesse dizer. Talvez os visitantes também não compreendessem que, por mais importante que fosse a revelação ou exatas as informações que recebessem, elas acabariam por se mostrar inúteis, não os salvariam de infelicidades futuras nem de sofrimentos criados por eles mesmos, caso deixassem de encontrar a verdade contida na exortação "Conhece-te a ti mesmo". O significado implícito dessas palavras é: antes de qualquer indagação, faça a pergunta fundamental da vida: quem sou eu? As pessoas inconscientes – e muitas permanecem nesse estado, presas ao ego ao longo de toda a sua existência – rapidamente nos dirão quem elas são: seu nome, sua ocupação, sua história pessoal, a forma ou a condição do seu corpo e qualquer outra coisa com a qual se identifiquem. Outras podem parecer mais evoluídas porque se consideram almas imortais ou espíritos divinos. Mas será que elas conhecem de fato a si mesmas ou será que apenas acrescentaram alguns conceitos espiritualistas ao conteúdo da sua mente? Conhecer a si mesmo é algo muito mais profundo do que a adoção de um conjunto de ideias ou crenças. As ideias e crenças espirituais podem, ser indicadores úteis, no entanto poucas vezes têm o poder de desalojar os conceitos centrais mais firmemente estabelecidos de quem pensamos que somos, os quais fazem parte do condicionamento da mente humana. O profundo autoconhecimento não tem nada a ver com nenhuma ideia que esteja flutuando em torno da nossa mente". (TOLLE, 2007, pág.163 – 164)

Com base nas palavras de OSHO, as crenças também são moldadas pela sociedade, além da convivência familiar e experiências pessoais, o indivíduo vai construindo uma imagem de si mesmo, tanto de aprovação como de reprovação, conforme as experiências de vida, pois cada ação produz uma reação, essa consciência de si mesmo e o modo como agir perante as situações, tem influência direta na criação das crenças.

"Quando somos muito pequenos, aprendemos como devemos nos sentir em relação a nós mesmos e sobre a vida através das reações dos adultos à nossa volta" (HAY, 2010, pág.15). Os adultos possuem grande influência no desenvolvimento da criança com relação ao sistema de crenças, se a criança vive em um ambiente de

muita negatividade, pessimismo, medo, isso vai influenciar no “mapa de mundo” que está sendo formado.

“Quando crescemos, temos a tendência de recriar o ambiente emocional do lar onde passamos nossa infância. Isso não é bom ou mau, certo ou errado. É apenas o que conhecemos dentro de nós como “ar”. Também temos a tendência de recriar nos nossos relacionamentos pessoais os mesmos relacionamentos que tínhamos com nossas mães ou pais, ou com o que existia entre eles. Pense quantas vezes você teve um amante ou chefe “igualzinho” à sua mãe ou seu pai. Também nos tratamos da forma como nossos pais nos tratavam. Repreendemos-nos e castigamos-nos da mesma maneira. Também nos amamos e nos encorajamos da mesma forma. Podem-se quase ouvir as mesmas palavras quando se presta atenção. Também nos amamos e nos encorajamos da mesma maneira se fomos amados e encorajados quando crianças. “Você nunca faz nada direito”. “É tudo sua culpa”. Quantas vezes você se disse isso? “Você é maravilhoso “Eu te amo”. Quantas vezes você se diz isso?” **Entretanto, “eu não culparia nossos pais por isso.** Somos todos vítimas de vítimas e de maneira nenhuma eles poderiam ter nos ensinado algo que não conheciam. Se seus pais não soubessem se amar, seria impossível ensinarem a você como se amar. Eles fizeram o melhor que podiam com o que lhes foi ensinado quando eram crianças. Se você deseja compreender melhor seus pais, peça-lhes para falar sobre sua própria infância. Se você ouvir com compaixão, aprender de onde vieram seus medos e padrões rígidos. As pessoas que lhe fizeram “tudo aquilo” estavam tão receosas e assustadas como você está agora. **Acredito que escolhemos nossos pais.** Cada um de nós decide encarnar neste planeta em pontos específicos no tempo e no espaço. Escolhemos vir pra cá com o intuito de aprender uma lição em particular que nos fará avançar no nosso caminho espiritual, na nossa evolução. Escolhemos nosso sexo, cor, país, e então procuramos o casal especial que vai refletir o padrão que estamos trazendo conosco para trabalhar durante esta vida. Então, quando crescemos, geralmente apontamos um dedo acusador para nossos pais e choramingamos: “Você me fizeram isso” porém, na verdade, os escolhemos porque eles eram perfeitos para a tarefa que queríamos executar nesta existência. Aprendemos nossos sistemas de crenças ainda pequenos e depois vamos pela vida criando experiências que combinem com nossas crenças. Olhe para o passado e veja quantas vezes você passou pela mesma experiência. Bem, eu acredito que você criou e recriou essas experiências porque elas refletiam algo em que você acreditava sobre si mesmo. Não importa realmente há quanto tempo temos um problema, o seu tamanho ou o quanto ele é ameaçador”. (HAY, 2010, pág.16-17)

Tudo que as pessoas escolhem crer e acreditar sobre elas e sobre a vida se torna verdade, e todas essas escolhas são ilimitadas, a realidade é criada a partir dessas escolhas. Cada uma dessas crenças que foram criadas ao longo do tempo formam o mundo interior de cada pessoa, e criam diferentes experiências para cada um. Dito em outras palavras, o indivíduo está em busca de confirmar sua crença, aquilo em que acredita se torna verdade. Por exemplo: “Se quero acreditar que a vida é

solitária e ninguém me ama, isso é o que encontrarei em meu mundo" (HAY, 2010, pág.14).

Todavia, nota-se que muitas pessoas não possuem o conhecimento de que as crenças podem ser modificadas, essas pessoas às vezes têm ideias muito rígidas de si mesmas e de como se deve viver, estão presas em um ciclo vicioso porque sempre estão buscando a confirmação de sua crença, para desenvolver uma modificação positiva é preciso que as crenças se dissolvam abrindo espaço para novas afirmações de poder.

Ou seja, são os pensamentos os reflexos das experiências vividas, deve-se começar sendo observador de si mesmo, analisando o diálogo interno, se possui pensamentos negativos reiterados, quais as emoções que ele produz no corpo, qual o filme mental é gerado a partir desse pensamento, com a mudança do pensamento a emoção também desaparecerá.

Precisa-se olhar para o passado e analisar as experiências vividas, pois essas foram criadas a partir do modo de pensamento condicionado, muitas vezes está-se revivendo uma situação que não gostaria, pelo fato dos condicionamentos adquiridos ao longo da vida.

Dessa forma, quando a realidade não é aceita, e a pessoa possui uma discussão interna, isso gera um estresse e um gasto energético mental muito grande, pois o foco está na direção daquilo que não quer experimentar. Nos dizeres de BYRON KATIE:

"Um pensamento é inofensivo a não ser que acreditemos nele. Não são nossos pensamentos que nos faz sofrer. O vínculo com um pensamento significa acreditar que ele é verdadeiro, sem um questionamento mais profundo. Uma crença é um pensamento ao qual nos vinculamos, muitas vezes durante anos. A maior parte das pessoas acham que são aquilo que seus pensamentos dizem que são. Um dia percebi que não estava respirando – eu estava sendo "respirada". E depois também percebi, para minha surpresa, que não estava pensando – que eu estava sendo "pensada" e que aquele pensamento não era meu. Você por acaso acorda de manhã e diz para si mesmo (a): "acho que não vou pensar hoje"? Tarde demais. Você já está pensando! Os pensamentos simplesmente aparecem. Surgem do nada e voltam para o nada, como nuvens deslocando-se em um céu vazio. Eles vêm para passar, não para ficar. Não oferecem nenhum perigo até o momento em que nos vinculamos a eles como se fossem verdade. Ninguém é capaz de controlar seu pensamento, embora algumas pessoas possam contar histórias sobre como o fizeram. Não me desfaço de meus pensamentos – eu os enfrento com compreensão. E com isso eles é que me abandonam". (KATIE, 2009, pág.36-37)



O tempo se mostra relevante quando a matéria é relacionada aos pensamentos, nota-se que o homem é escravo do tempo, as preocupações estão quase sempre no passado ou no futuro, raramente no presente, no aqui agora. Todos os momentos vivenciados na vida de uma pessoa foram criados por ela através dos pensamentos e crenças, ou seja, todas as experiências vividas no passado tem relação com os pensamentos e crenças que são condicionados no mapa de mundo. O passado não pode ser modificado, é possível apenas mudar o momento atual, com novos padrões de pensamentos, sendo assim podendo alterar a realidade e viver novas experiências no futuro (HAY, 2010).

Faz-se necessário prestar atenção aos pensamentos, vigiar os pensamentos, porque o poder está no agora, no momento presente, essa é uma ferramenta simples e eficaz, saber que mantendo-se no presente, com pensamentos direcionados ao que se busca experimentar na vida, esses pensamentos criaráo o futuro, “o momento presente é tudo que temos. Nunca há um tempo em que a nossa vida não é “este momento” (TOLLE, 2002, pág.61).

TOLLE ensina maneiras para não envolver-se com um pensamento, ao invés de “observar o pensador”, cria-se um espaço vazio na mente, com foco no que está realizando no momento, ou apenas mantendo-se no presente, no aqui agora.

Quando esse espaço é criado na mente, os pensamentos apenas passam sem serem observados, o sujeito não deixa-se envolver pelos pensamentos, pode-se chamar de meditação.

É possível torná-la uma prática diária, focando à atenção na tarefa que está sendo realizada no momento, como por exemplo: na hora de lavar as mãos, presta-se atenção em cada sensação, na temperatura da água, no cheiro do sabonete, no toque de uma mão sobre a outra.

São atividades rotineiras em que deve-se estar totalmente presente, e cada vez mais desvincular-se da mente, gerando paz interior. “O momento presente tem a chave para a libertação. Mas você não conseguirá percebê-lo enquanto você for a sua mente” (TOLLE, 2002, pág.26).

“No distanciamento está a sabedoria da incerteza... na sabedoria da incerteza está a libertação do passado, do conhecido, que é a prisão dos velhos condicionamentos. E na mera disponibilidade para o desconhecido, para o campo de todas as possibilidades, rendemo-nos à mente criativa que rege o universo”. (CHOPRA, 2013, pág.73)

Visto que, através dos pensamentos também são produzidas emoções, ou seja, uma descarga energética, que altera a bioquímica do corpo. Segundo o autor as emoções são “um reflexo da mente no corpo”. Quando produzido, por exemplo, o sentimento de raiva através de um pensamento agressivo, isso gera um campo energético que pode ser captado por outras pessoas que estão na mesma frequência. Precisa-se analisar as emoções, para verificar os padrões de pensamentos que estão condicionados e atraem situações indesejadas.

“Quanto mais identificados estivermos com nosso pensamento, com as coisas que nos agradam ou não, com nossos julgamentos e interpretações, ou seja, quanto menos *presentes* estivermos como consciência observadora, mais forte será a carga de energia emocional, tenhamos ou não consciência disso”. (TOLLE, 2002, pág.29)

A fonte do sofrimento está na mente, é necessário dissociar-se da mente, pois os pensamentos negativos repetitivos só trazem sofrimento emocional que vai acumulando e tornando-se um vício, formando um resíduo de sofrimento. A mente

sempre tenta sabotar, porque sempre está mudando o foco do aqui agora, para o passado ou para o futuro gerando sofrimento e problemas. O autor sugere fazer do Agora, o foco principal da mente para alcançar a paz interior.

“O sofrimento deseja sobreviver, mas, para isso, precisa conseguir que nos identifiquemos inconscientemente com ele. Portanto, quando o sofrimento toma conta de nós, cria uma situação em nossas vidas que reflete a própria frequência de energia da qual ele se alimenta. Sofrimento só se alimenta de sofrimento. Não consegue se alimentar de alegria. Acha-a indigesta”. (TOLLE, 2002, pág.40)

“O ruído mental incessante nos impede de encontrar a área de serenidade interior, que é inseparável do Ser” (TOLLE, 2002, pág.18). O homem é incapaz de parar de pensar, sempre está pensando em alguma coisa, e isso gera sofrimento. Pois quando o pensamento está no passado, relembra-se alguma coisa que aconteceu de bom ou ruim, e que no momento presente não está mais acontecendo, esse pensamento gera um filme mental com sensações e emoções que às vezes não querem ser revividas pelo indivíduo, tornando-se uma tortura. Ou então quando o pensamento está no futuro, à ânsia de saber como vai ser o dia de amanhã, gera uma ansiedade e aflição terrível.

“O pensador compulsivo, ou seja, quase todas as pessoas vivem em um estado de aparente isolamento, em um mundo povoado de conflitos e problemas”. A mente quando usada de forma errada se torna destrutiva, entretanto se usada da forma correta se torna brilhante. “Se nos identificamos com a mente, criamos uma tela opaca de conceitos, rótulos, imagens, palavras, julgamentos e definições que bloqueia todas as relações verdadeiras” (TOLLE, 2002, pág.19). Pensar requer ter o controle da mente ou então será governado por ela.

Na visão de TOLLE “Atinge-se a liberdade quando se percebe que não somos a entidade dominadora, o pensador”.

“Saber disso nos permite observar a entidade dominadora. No momento em que começamos a observar o pensador, ativamos um nível mais alto de consciência. Começamos a perceber, então, que existe uma vasta área de inteligência além do pensamento, e que é apenas um aspecto diminuto da inteligência. Percebemos também que todas as coisas realmente importantes como a beleza, o amor, a criatividade, a alegria e a paz interior surgem de um ponto além da mente. É quando começamos a acordar”. (TOLLE, 2002, pág.20-21)



Todas as pessoas possuem uma voz interior, são diálogos internos do pensar, que acontecem involuntariamente, e acredita-se que não podem ser interrompidos. “A voz comenta, especula, julga, compara, desculpa, gosta, desgosta” (TOLLE, 2002, pág.20-21). São manifestações mentais do diálogo interno do indivíduo com ele mesmo, suas preocupações, anseios, com o passado ou futuro, podem ter imagem, cor, cheiro, e até produzir um filme mental.

Esses pensamentos são formados por crenças, que geralmente são condicionadas, ou seja, para um determinado tipo de ação desenvolve-se uma reação, tudo isso é constituído pelo passado, experiências adquiridas, valores culturais, morais. “Assim, vemos e julgamos o presente com os olhos do passado e construímos uma imagem totalmente distorcida” (TOLLE, 2002, pág.22).

Aqueles que não possuem o controle da própria mente, são dominados por ela, e isso ocasiona muito sofrimento, infelicidade e até doenças, devido ao fato de a mente torturar com pensamentos negativos e extremamente limitantes, resultando em apatia, tristeza, desânimo, o organismo produz essas substâncias e acaba se viciando nelas, e procura situações para que possa revivê-las. A boa notícia é que, é possível libertar-se da mente, observa ECKHART TOLLE:

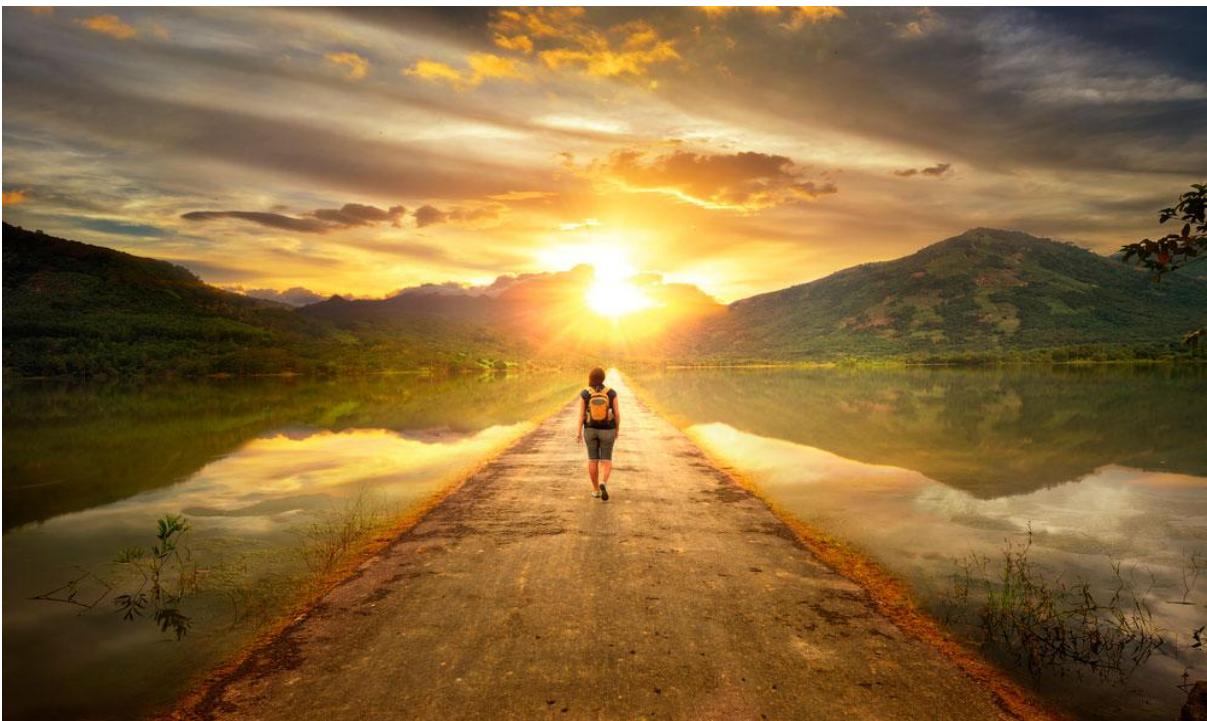
"Essa é a única libertação verdadeira. Dê o primeiro passo nesse exato momento. Comece a prestar atenção ao que a voz diz, principalmente a padrões repetitivos de pensamento, aquelas velhas trilhas sonoras que você escuta dentro da sua cabeça há anos. É isso o que quero dizer com "observar o pensar". É um outro modo de dizer o seguinte: ouça a voz dentro da sua cabeça, esteja lá presente, como uma testemunha. Seja imparcial ao ouvir a voz, não julgue nada. Não julgue ou condene o que você ouve, porque fazer isso significaria que a mesma voz acabou de voltar pela porta dos fundos. Você logo perceberá: lá está a voz e aqui estou eu, ouvindo-a e observando-a. Sentir a própria presença não é um pensamento, é algo que surge de um ponto além da mente. Assim, ouvir um pensamento significa que você está consciente não só do pensamento, mas também de você mesmo, como uma testemunha daquele pensamento. Isso acontece porque uma nova dimensão da consciência acabou de surgir. Quando você ouve o pensamento, sente uma presença consciente, que é o seu eu interior mais profundo, por trás ou por baixo do pensamento. O pensamento, então, perde o poder que exerce sobre você e se afasta rapidamente, porque a mente não está mais recebendo a energia gerada pela sua identificação com ela. Esse é o começo do fim do pensamento involuntário e compulsivo". (TOLLE, 2002, pág 22-23)

De acordo com KATIE (2009), os pensamentos estão em três direções: no passado, presente ou futuro. O ser humano preocupa-se muito com o outro, o que gera um estresse e um desgaste mental, pois envolve-se em assuntos que não possui controle, chega-se a conclusão que se está envolvido com assuntos que não lhe pertencem, isso acaba afastando o indivíduo de si.

Ou seja, precisa-se estar com o foco voltado para si, resolvendo as questões que dizem respeito ao sujeito. Essa prática é libertadora, segundo a autora "na próxima vez que estiver se sentindo estressado (a) ou desconfortável, pergunte a si mesmo (a) em que assuntos você está mentalmente, e é possível que dê uma boa risada. A pergunta pode trazer você de volta para si mesmo". (KATIE, 2009, pág.36)

O Trabalho desenvolvido pela autora Byron Katie, é uma das maneiras de libertar-se de pensamentos repetitivos que não são favoráveis, é um método de investigação do pensamento, na busca da realidade, fazendo uma quebra de condicionamentos que são adquiridos durante a vida, essa consciência é criada através da investigação da causa e efeito dos pensamentos.

O método de investigar é fazer quatro perguntas sobre a situação ou pensamento e invertê-los, a fim de buscar respostas verdadeiras. Todas as respostas estão dentro de cada um, e fazendo as perguntas, percebe-se que a investigação traz paz interna para o caos que estava instalado na mente, deixa as coisas mais claras, para ver sobre outra ótica.



Esse Trabalho ensina a ser observador de si mesmo, da mente, quais são os pensamentos que passam por ela, com base nisso, analisa-se o “mapa da realidade”, ou seja, “a representação do mundo singular de cada pessoa construída a partir de suas percepções e experiências individuais. Não é apenas um conceito, mas toda uma maneira de viver, respirar e agir” (O’CONNOR, 2012, pág. 324).

Para descobrir quais crenças estão enraizadas e como fazer para dissolvê-las, KATIE (2009) desenvolveu o formulário, que é o primeiro passo para começar o “Trabalho”, se chama “Julgue o próximo”, todas as pessoas possuem juízos de valor, julgamentos, e o formulário foi criado para se examinar esses julgamentos.

À autora sugere que comece a escrever sobre qualquer pessoa, pai, irmão, amigo, quem não conseguiu perdoar, por quem foi magoado, está é a maneira mais fácil de começar a investigação, julgar o outro, depois fazer a investigação e por fim fazer as inversões para melhor compreensão. Escreva no papel, sem censura, sem medo, coloque as emoções, deixe o ego falar, com honestidade, sinceridade, escreva com espontaneidade, expresse-se, envolva-se.

Através de o Trabalho, as crenças vão se dissolvendo, basta escrever sobre o que causa dor, tristeza, apatia, e quanto mais fizer “o trabalho”, os problemas se tornam sutis. “Quando coloca no papel e a escreve exatamente da maneira que a mente a

está relatando, com todo seu sofrimento, frustração, raiva e tristeza, você pode, então, dar uma olhada naquilo que está dando voltas dentro de você". (KATIE, 2009, pág.47)



À autora faz analogia, que mente confusa é mente perdida, mas sempre se pode encontrar o caminho de volta pra casa, quando conhece o caminho quer dizer mente, sabe voltar para casa, ou seja, não se está perdido. "O objetivo do formulário é ajudá-lo a colocar no papel as histórias e juízos que lhe causam dor; está destinado a extrair julgamentos que de outra forma poderiam ser difíceis de revelar" (KATIE, 2009, pág.48). Um exemplo de formulário preenchido:

"Escrevi sobre meu segundo marido, Paul, nesse exemplo (que foi incluído aqui com a permissão dele). Esses são o tipo de pensamentos que eu costumava ter sobre ele antes da mudança em minha vida. À medida que você for lendo, sugiro que substitua o nome Paul pelo nome respectivo em sua vida. **1- Quem o (a) deixa zangado (a), triste ou desapontado (a), e por quê?** Não gosto de (eu estou irritada, triste, amedrontada, confusa etc.) porque ele não me escuta. Estou zangada com Paul porque ele me desperta à meia-noite e não se importa com a minha saúde. Não gosto de Paul porque ele contradiz tudo que eu digo. Fico triste com Paul porque ele está tão zangado. **2- Como você quer que essa pessoa mude? O que você quer que ele (a) faça?** Quero que (nome) Paul me de atenção total. Quero que Paul me ame completamente. Quero que Paul concorde comigo. Quero que Paul faça mais exercício. **3- O que essa pessoa deveria ou não**

deveria fazer, ser, pensar ou sentir? Que conselho você daria? (Nome) Paul não deveria ver tanta televisão. Paul deveria parar de fumar. Paul deveria dizer que me ama. Não deveria me ignorar. Não deveria me criticar na frente das crianças ou de nossos amigos. **4- O que essa pessoa deveria fazer para que você fosse feliz?** Preciso que (Nome) Paul me escute. Preciso que Paul pare de mentir para mim. Preciso que Paul compartilhe seus sentimentos e esteja disponível emocionalmente. Preciso que Paul seja terno, bondoso e paciente. **5- O que você pensa dessa pessoa? Faça uma lista. Lembre-se: seja mesquinho (a) e julgador (a).** (Nome) Paul é desonesto. Paul é imprudente. Paul é infantil. Ele acha que não tem que seguir as regras. Paul não é carinhoso e nunca está disponível. Paul é irresponsável. **6- O que você não quer voltar a experienciar com essa pessoa de novo?** Nunca mais quero ou recuso-me a viver com Paul se ele não mudar, Recuso-me a ficar vendo Paul arruinar sua saúde. Nunca mais quero discutir com Paul. Nunca mais quero ouvir as mentiras de Paul". (KATIE, 2009, pág.48-49)

Outro método para analisar os pensamentos que são formados é o de investigação composto de quatro perguntas e as inversões:

"1- Isso é verdade? 2- Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade? 3- Como você reage, o que acontece quando você acredita neste pensamento? 4- Quem você seria sem esse pensamento? e Inverta e encontre três exemplos genuínos e específicos de como cada inversão pode ser verdadeira em sua vida. Agora, usando as quatro perguntas, investiguemos a primeira frase do número 1 no exemplo: Não gosto de Paul porque ele não me escuta. À medida que você lê a frase, pense em alguém que você não perdoou totalmente. **1- Isso é verdade?** Pergunte a si mesmo (a): "É verdade que Paul não me escuta?" Fique parada. Se você realmente quiser saber a verdade, a resposta surgirá para enfrentar a pergunta. Deixe que a mente faça a pergunta e espere pela resposta que virá. **2- Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?** Considere estas perguntas: Será que eu posso ter certeza absoluta de que é verdade que Paul não me escuta? Será que posso saber quando alguém está escutando ou não? Será que às vezes eu não escuto mesmo quando dou a impressão de estar escutando? **3- Como você reage, o que acontece quando você acredita nesse pensamento?** A essa altura, examine como você reage e como trata Paul quando tem o pensamento "Paul não me escuta". Faça uma lista. Por exemplo: "Dou-lhe 'aquele olhar'. Eu o interrompo. Castigo-o não lhe dando atenção. Começo a falar cada vez mais rápido e mais alto e a tentar forçá-lo a ouvir e compreender". Continue fazendo sua lista enquanto você entra dentro de si mesmo (a). Veja como você se trata naquela situação e como se sente. "Eu me calo. Eu me isolo. Como e durmo muito e vejo televisão dias inteiros. Sinto-me deprimida e solitária". Fique parada e compreenda como você reage quando acredita no pensamento "Paul não me escuta". **4- Quem você seria sem esse pensamento?** Agora pense em quem você seria se pudesse não ter o pensamento "Paul não me escuta". Feche os olhos e imagine Paul não lhe escutando. Imagine que você não tem esse pensamento de que Paul não a escuta (ou até de que ele deveria escutá-la). Não se apresse. Perceba o que lhe é revelado. O que é que você vê? Como isso faz você se sentir?. **Inverta.** Quando invertida, a frase original "Não gosto de Paul porque ele não me escuta" poderia transformar-se em: "Não gosto de mim mesmo (a) porque não escuto Paul." Isso é verdadeiro, ou mais verdadeiro pra você? Quando você não ouve Paul? Quando está pensando que Paul não a escuta, você o está escutando? Continue a

procurar outros exemplos de como você não escuta (algum colega de trabalho ou alguém de quem você gosta, por exemplo). Outra inversão que poderia ser tão verdadeira ou até mais verdadeira é: “Não gosto de mim mesmo (a) porque não me escuto”. Quando você está fora daquilo que é de sua conta, e pensando sobre o que Paul deveria estar fazendo, você está se escutando? Você da uma pausa em sua própria vida quando crê que ele deveria escutar? Você consegue ouvir como fala com Paul quando crê que ele deveria escutar?”. (KATIE, 2009, pág.49-51)

Essa investigação é feita com todas as frases escritas no formulário e assim sucessivamente, fazendo as inversões nota-se que sendo honesto consigo achará as respostas de que precisa e desfrutará de paz interior. “O Trabalho” dever ser feito com calma e paciência, deixando a resposta surgir sem pressa, à autora chama de equilíbrio entre coração e mente, a resposta surgirá e será transformadora essa investigação que permite conhecer a si mesmo, poderá trazer revelações sobre o eu mais profundo.



KATIE ensina que para realizar o formulário deve-se comparar “uma a uma cada frase do formulário para julgar o seu próximo com as quatro perguntas e depois inverta a frase com a qual você está trabalhando” (KATIE, 2009, pág.52). Fazendo este “trabalho” poderá descobrir coisas diferentes sobre si mesmo, pois dificilmente as pessoas reservam um tempo para se conhecerem melhor, está é uma oportunidade para investigar a fundo e descobrir quais as crenças permeiam o mapa de mundo.

O trabalho tem o objetivo de buscar no fundo do ser, o que é verdadeiro, a resposta certa para cada pergunta virá, basta não ter pressa, e deixar-se levar pela experiência, aprofundando-se cada vez mais no íntimo, respostas poderão surgir e podem ser pensamentos desconhecidos.

Não existe resposta certa ou errada, mas haverá resposta dentro cada ser, está é uma oportunidade de aprofundar-se no desconhecido, encontrar respostas que desconhece sobre si mesmo. O importante é colocar no papel as respostas, para que a mente não sabote, faça uma lista colocando o comportamento que é gerado pelas emoções sentidas com relação às perguntas, quais as sensações físicas, e psíquicas, quais os pensamentos repetitivos. Imaginar-se sem o pensamento, qual seria a sensação sem o pensamento, como trataria as pessoas, fazendo essas perguntas levará a melhor compreensão de si mesmo.

A inversão é outra modalidade para interromper os padrões de pensamento e o método para analisar os pensamentos que são formados é o de investigação composto de quatro perguntas e as inversões:

“Para fazer a inversão, reescreva sua frase. Dessa vez, escreva-a como se tivesse sido escrita sobre você. Onde você escreveu o nome de alguém, ponha o seu. Em vez de “ele” ou “ela”, ponha “eu”. Por exemplo: “Paul deveria ser bom pra mim” inverte-se em “Eu deveria ser boa para mim mesma” e “Eu deveria ser boa para Paul”. Outro tipo é uma inversão de 180 graus para o extremo oposto: “Paul não deveria ser bom para mim”. Ele não deveria ser bom, porque ele não é (na minha opinião). Essa não é uma questão de moralidade, mas daquilo que realmente é verdade. É possível que você chegue a perceber que existem três, quatro ou até mais inversões em uma frase. Ou que há apenas uma ou duas que lhe parecem verdadeiras para você. (A inversão para a frase número 6 no formulário é diferente da inversão normal. Tomamos a frase e substituímos “Eu nunca mais vou querer...” por “Estou disposta a...” e, depois, “Não vejo a hora de...”). Considere se a frase invertida é ou não tão verdadeira quanto ou mais verdadeira que a frase original. Por exemplo, a inversão “devo ser boa para mim mesmo (a)” realmente parece tão verdadeira quanto ou mais verdadeira que a frase original, porque, quando eu penso que Paul deveria ser bom para mim, fico zangada e ressentida e posso me causar muito estresse. Essa não é uma coisa boa a ser feita. Se eu fosse boa para mim mesma, não teria de esperar pela bondade dos outros. “Eu deveria ser boa para o Paul” – esta também é pelo menos tão verdadeira quanto a frase original. Quando penso que Paul deve ser bom para mim e fico zangada e ressentida, trato Paul com muita indelicadeza, especialmente em minha mente. Deixe-me começar comigo mesma e agir como gostaria que Paul agisse. Quanto à frase “Paul não deveria ser bom para mim”, esta é, certamente, mais verdadeira que sua contrária. Ele não deveria ser bom, porque não é. Essa é a realidade”. (KATIE, 2009, pág.54-55)

Existem outras técnicas para dissolver ou alterar uma crença, também através do sistema de perguntas, o Metamodelo de linguagem, desenvolvido por John Grinder e Richard Bandler criadores da PNL, que observando os terapeutas Virginia Satir, Milton Erickson e Fritz Perls modelaram seus comportamentos e linguagem.

Esse método consiste em “coletar informações, possibilitar escolhas e esclarecer significados”. (O’CONNOR, 2012, pág.188) Com base nesse método é possível analisar a linguagem, e visualizar as crenças que possui, crenças limitantes que estão travando o desenvolvimento, pode-se perceber quais são os padrões de pensamento condicionados.

“O Metamodelo é um conjunto de padrões de linguagem e perguntas que reconectam as deleções, distorções, e generalizações à experiência que as gerou”. Através da comunicação usa-se as deleções, distorções, e generalizações, o Metamodelo é um sistema de fazer perguntas a cada frase dita, para investigar mais profundo a linguagem. As deleções ou omissões são aquelas informações que foram omitidas e isso limita o pensamento, já as distorções são as informações que foram distorcidas e por ultimo as generalizações são aquelas que “um exemplo é considerado como representativo de uma classe de forma que estreita as possibilidades”. (O’CONNOR, 2012, pág.164)

O objetivo do Metamodelo é selecionar as informações e através disso ver quais informações foram omitidas nessa afirmação, depois com o sistema de perguntas oferece mais clareza no entendimento da afirmação, aponta onde estão as limitações e como começar a expandir o mapa de mundo, e por fim traz compreensão e mostra como reformular as crenças.

O autor aconselha que observe o diálogo interno, para então perceber quais os padrões de condicionamento que estão enraizados e compõe o mapa de mundo que possibilitam ter as experiências obtidas até o momento. A ferramenta Metamodelo demonstra como a comunicação pode ser mais clara, em direção ao que deseja alcançar. Um exemplo desse recurso:

“Ela está sempre atrasada (assim) ela não se importa. Questionamento: Questione a equivalência. Exatamente como o atraso dela significa que ela não se importa? Dê um exemplo contrário. John se atrasou, mas ele é claramente comprometido, não é? Inverta. A pessoa que fala pensa que funciona ao contrário? Então você pensa que alguém que não se importa estará sempre atrasado? Pergunte se isso se aplica à pessoa que fala. Se

você não se importasse, estaria sempre atrasado?”. (O’CONNOR, 2012, pág.187)

Os pensamentos ou diálogos internos podem ser modificados através de vários recursos, eliminando crenças negativas e limitantes, fazendo uma limpeza nas emoções para experimentar tudo que a vida tem a proporcionar.

“As boas pessoas estão sempre se fortalecendo”. CONFÚCIO

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho evidencia que as crenças são determinantes, elas definem o modo de viver, agir e pensar. São formadas desde a concepção do ser humano até seu nascimento e sofre influência do meio ambiente, a cultura, o meio familiar, a herança genética, os valores, as experiências que vão sendo adquiridas etc. Isso tudo vai formando o sistema de crenças, ou seja, “o mapa de mundo” expressão usada pela PNL.

Isso vai gerar um impacto nas escolhas e tomada de decisões, dependendo das crenças que são formadas, se são crenças limitantes ou negativas, essa pessoa terá experiências devido ao que acredita ser possível em sua vida. Os pais tem grande responsabilidade sobre o desenvolvimento da criança, mas não se pode culpá-los, pois não podem ensinar o que não aprenderam.

Sendo assim, os autores aqui referidos, mostram o caminho para conseguir ter uma vida plena e feliz, com inúmeros recursos como: ser observador de si mesmo, criar espaços vazios na mente, se manter presente, usar o Metamodelo de linguagem, todas essas ferramentas propiciam dissolver as crenças com o escopo de obter mais qualidade de vida e alcançar a felicidade e paz interior.

REFERÊNCIAS

CHOPRA, Deepak. **As sete leis espirituais do sucesso** – 61 ed. – Rio de Janeiro: BestSeller, 2013.

HAY, Louise L., **Você pode curar sua vida** – 16 ed. – Rio de Janeiro: BestSeller, 2010.

KATIE, Byron. **Ame a realidade: quatro perguntas que podem mudar sua vida** – Rio de Janeiro: BestSeller, 2009.

LIPTON, Bruce H. **A biologia da crença: ciência e espiritualidade na mesma sintonia: o poder da consciência sobre a matéria e os milagres** – 1. ed. – São Paulo: Butterfly Editora, 2007.

O'CONNOR, Joseph. **Manual de programação neurolinguística: PNL: um guia prático para alcançar os resultados que você quer** – Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2012.

TOLLE, Eckhart. **Um novo mundo: o despertar de uma nova consciência** - Rio de Janeiro: Sextante, 2007.

TOLLE, Eckhart. **O poder do Agora: um guia para a iluminação espiritual** – Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

OUTRAS REFERÊNCIAS

<http://www.oshobrasil.com.br/texto01.htm>, acessado em 20/01/2015.