**INSTITUTO SUPERIOR DO LITORAL DO PARANÁ**

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

**TEODORO PEREIRA FILHO**

**SUBMODALIDADES COMO FERRAMENTA PARA ELIMINAR O MEDO DE DIRIGIR**

 **CURITIBA**

**2016**

**TEODORO PEREIRA FILHO**

**SUBMODALIDADES PARA DESENVOLVER A SEGURANÇA PARA DIREÇÃO VEICULAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista no Curso de Programação Neurolinguística Educação Sistêmica Para a Qualidade de Vida oferecido pela Faculdade ISULPAR - Instituto Superior do Litoral do Paraná. Orientador (a): Vânia Lúcia Slaviero

**CURITIBA**

**2016**

#### SUBMODALIDADES COMO FERRAMENTA APLICADA NA INSEGURANÇA NA DIREÇÃO VEICULAR

 **Teodoro Pereira Filho [[1]](#footnote-1)**

**RESUMO**

Quando se compra um equipamento e esse vem sem manual, fica mais difícil usar todos os recursos do mesmo, pois será necessário perguntar para alguém ou fazer pesquisas para saber como utilizar o aparelho. O cérebro humano é como um computador que alguém compra e quando vai usar perde muito tempo tentando descobrir suas funções, pois o mesmo não saiu da loja com manual de instruções. A PNL é o manual do cérebro que o ser humano ao conhecer descobre a infinidade de funções e como utilizar tudo ao seu favor para ser quem quiser e como quiser e com muita qualidade de vida e sem perder tempo. Neste trabalho serão apresentadas as formas para que com o uso das submodalidades se possa mudar as imagens, sons e sensações vistas e sentidas no corpo e assim elimine as imagens e sensações ruins para que possa viver com mais segurança, melhor autoestima e até mesmo para quem se sente incapaz de conduzir um veículo na via pública consiga adquirir segurança para dirigir com maestria.

PALAVRAS CHAVES: Programação Neurolinguística, Insegurança, Direção Veicular.

**ABSTRACT**

When you buy equipment and it comes without a manual, it becomes more difficult to use all the resources, because it will be necessary to ask someone or to do research to know how to use the device. The human brain is like a computer that someone buys and when this person try to use, lost a lot of time trying to discover it’s functions, because it didn’t leave the store with instruction manual. The NLP is the manual of the brain that when the human meets, he can discovers the infinity functions and how to use everything in your favor for being who you want and how you want, with quality of life and without wasting time. In this paper will be presented the ways to use the submodalities and change the images, sounds, sensations seen and felt in the body and then eliminate the bad sensations and bad images, better self-steem and even for those that feels incapable of driving a vehicle on public roads can gain security to drive with mastery.

KEY WORDS: Neurolinguistic Programming, Insecurity, Vehicle Direction.

**INTRODUÇÃO**

 Sabe-se com o estudo da Programação Neurolinguística que o cérebro não tem capacidade para distinguir o que é real do imaginário. Albert Einstein, por exemplo, aos 27 anos quando construiu os pressupostos básicos da teoria da relatividade, não tinha sido um aluno nota dez e nem um professor brilhante e quando terminou o curso na faculdade ninguém o contratou. Ele foi trabalhar em uma empresa de patentes carimbando materiais, fazendo exercícios, nada com apelo intelectual. Porém, aquele jovem que, talvez tivesse menos informações do que muitos engenheiros e físicos da atualidade, mas tinha qualidade na seleção das informações, libertou o mais importante recurso que o ser humano pode ter, o imaginário. Ele olhava para dentro de si criando imagens mentais para entender o mundo ao seu redor e, assim, começou a ver elementos físicos de uma maneira que ninguém tinha visto antes. De acordo com o pensamento, o comando é dado para que todos os membros do corpo fiquem em alerta e tenham alguma ação gerando uma reação em forma de defesa no sentido de proteção. Quando se pensa que algo é perigoso, a defesa do cérebro será no sentido de afastar a pessoa desse lugar, objeto, ou até de seres porque isso significa proteção e, por mais estúpido que seja o medo para quem observa de fora, tem muita importância para quem passa pela situação. Nota-se, nitidamente, essa função de defesa do cérebro quando o assunto é dirigir um veículo em via pública. Observando os candidatos a habilitação em centro de formação de condutores, que são conhecidos como autoescola. Nota-se que, para alguns alunos o ato de dirigir é simples, porém para outros é tão difícil que, só de pensar em conduzir o veículo, já passa por um processo em que o coração acelera, o corpo treme, fica difícil respirar entre outras sensações. Ou seja, enquanto que alguns conseguem até conversar enquanto dirige, falar ao celular e digitar mensagens sem muita preocupação, para outras pessoas, esse ato exige muito esforço e, só de pensar em dirigir se sentem mal, tem crise te pânico, taquicardíaco e não conseguem conduzir o veículo.

Quando se pensa ou se faz algo dando muita importância, o cérebro grava no inconsciente e quando se depara com uma situação, essa informação é levada para a consciência de forma automática para que o indivíduo possa realizar a tarefa ou se defender de algo que foi codificado como perigoso.

**DESENVOLVIMENTO**

 A Programação Neurolinguística estuda como o ser humano funciona. Isso significa que através dela pode-se ter uma boa comunicação evitando os conflitos e mal entendidos. Quem conhece a si mesmo e como o seu cérebro funciona, pode usar todo o seu potencial para fazer coisas que realmente contribuam para o seu crescimento e para todos a sua volta, construindo um mundo melhor.

Quando a criança nasce os seus pais não recebem na maternidade o manual do seu cérebro e, por não saber como lidar com essa máquina tão poderosa, permitem que a criança armazene no seu sistema programas ruins que, na vida adulta, podem travar a vida da pessoa impossibilitando que essa faça o que quer, ou seja, só responde ao que foi instalado em seu sistema.

 Para modelar, a PNL estuda como estruturamos nossa experiência subjetiva- como pensamos sobre nossos valores e crenças e como criamos os nossos estados emocionais - e como construímos nosso mundo interno a partir de nossa experiência e lhe damos significado. Nenhum evento tem significado em si mesmo, nós lhe atribuímos significado, e pessoas diferentes podem lhe atribuir significados iguais ou diferentes. Assim a PNL estuda experiências pelo lado de dentro a. (O’CONNOR,1995, p. 1).

Quem pensa em problemas nunca os resolverá, pois o cérebro só consegue dar foco e atenção a uma situação e a pessoa ao invés de direcionar a sua mente no sentido da busca pela solução, vai direcioná-la sempre para o problema e com isso gastará energia com o que não interessa para o seu crescimento e melhoria.

A PNL ensina habilidades para que a pessoa seja clara sobre aquilo que quer e seja capaz de ajudar os outros sobre aquilo que desejam. É importante pensar e agir sempre na direção dos resultados, não importa em que situação, agindo de maneira propositada. A pessoa precisa conhecer onde está, conhecer aonde quer chegar e planejar sua estratégia para saber como chegar de um ponto ao outro utilizando os recursos que já tem ou criando novos recursos.

Como ninguém nasce com um mapa de mundo, vai-se construindo o mapa de acordo com as informações recebidas ao longo da vida através das experiências vividas e, com isso, alguns mapas são bons e outros nem tanto. Nesse caso a pessoa fica como o navio no mar, se o mapa aponta os perigos, todos estarão seguros mas quando o mapa é ruim corre o risco de encalhar. A PNL ensina como mudar esses mapas para que se tenha liberdade para agir. De acordo com a PNL ninguém é errado ou quebrado, estão executando suas estratégias com perfeição. o que pode acontecer é de a estratégia ser mal projetada e ineficaz, e a pessoa descobrindo como ela e os outros funcionam poderá modificar a estratégia para algo mais útil e desejável.

Conforme O’CONNOR (1995), um dos pressupostos diz que: “Todo comportamento tem uma intenção positiva.”

Todas as nossas ações têm pelo menos um propósito: realizar algo que valorizamos e que nos beneficie. A PNL separa intenção por trás de uma ação da ação em si, ou seja, toda ação tem uma intenção positiva. Uma pessoa não é seu comportamento. Quando uma pessoa tem uma melhor escolha de comportamento que também realize sua intenção positiva, a seguirá. (O`CONNOR, 1995, p. 6).

As ações do ser humano não são aleatórias. A todo o momento está tentando realizar alguma tarefa, embora possa não ter consciência do que está tentando fazer. Isso porque nem tudo está no consciente, ou seja, a maior parte das ações estão no inconsciente onde contém todos os recursos necessários para viver em equilíbrio. A resposta obtida pode não ser a desejada, se não estiver obtendo o resultado desejado, mude o que está fazendo até conseguir seus objetivos.

Sempre há uma forma de agir e corrigir os problemas e escolher um estado mais confortável e, nesse sentido, viver melhor, melhorar a vida dos outros, mudar o ambiente positivamente com respeito e muita compreensão.

1.Consciente e inconsciente

Com o estudo da PNL, entende-se que o consciente é tudo que está na consciência no momento presente, como o condutor que está iniciando a sua prática na direção do veículo. Nesse estágio tem que ficar pensando no momento de trocar a marcha e, muitas vezes, se faz necessário alguém indicar esse momento para o condutor. Enquanto que o inconsciente indica tudo que não esteja na consciência no momento, ou seja, já está automatizado e o condutor, já experiente, não precisa mais pensar em que momento deve mudar de marcha e, dessa forma, fará automaticamente.

A mente consciente é como um cavaleiro, dirigindo e guiando, determinando resultados e decidindo direcionamentos. Esses então passam para o inconsciente e começam a empreender ações para alcançá-los. O inconsciente é como o cavalo que, efetivamente, realiza o trabalho de chegar onde o cavaleiro quer. Não é boa ideia permitir que o cavalo determine a direção. Nem é boa ideia que o cavaleiro tente dizer ao cavalo exatamente onde colocar suas patas a cada estágio da jornada. Na melhor das hipóteses, consciente e inconsciente formam uma parceria equilibrada. (O`CONNOR, 1995, p. 11).

**2.Os sentidos e as submodalidades**

O ser humano tem cinco sentidos básicos: visão, audição, tato, olfato e paladar. Na PNL, eles são denominados como sistemas representacionais ou modalidades. Para cada uma dessas modalidades, podemos ter distinções mais finas. Podemos descrever uma imagem como sendo preta e branca ou colorida, ou também poderia ser brilhante ou escurecida. Os sons podem ser altos ou suaves ou vindos de uma direção particular. As sensações podem estar em diferentes partes do corpo ou ter diferentes temperaturas. Os cheiros podem ser agradáveis ou penetrantes, fortes ou brandos. O paladar pode ser doce ou amargo, forte ou suave. Essas distinções mais profundas,são chamadas de [submodalidades](http://golfinho.com.br/glossario-pnl/submodalidades.htm%22%20%5Co%20%22As%20qualidades%20sensoriais%20especiais%20percebidas%20por%20cada%20um%20dos%20sentidos.%20Por%20exemplo%3A%20as%20submodalidades%20visuais%20s%C3%A3o%20cor%2C%20forma%2C%20movimento%2C%20brilho%2C%20profundidade%20etc.; as auditivas são volume, tom, ritmo etc.; e as cinestésicas são pressão, temperatura, textura, localização e outras. Termo do Mês - Submodalidades ) e definem as qualidades das [representações internas](http://golfinho.com.br/glossario-pnl/representacoes-internas.htm) do indivíduo. As pessoas, geralmente, usam somente três modalidades: – visual, auditiva e cinestésica. Porém, quando se está trabalhando em um problema, as [submodalidades](http://golfinho.com.br/glossario-pnl/submodalidades.htm%22%20%5Co%20%22As%20qualidades%20sensoriais%20especiais%20percebidas%20por%20cada%20um%20dos%20sentidos.%20Por%20exemplo%3A%20as%20submodalidades%20visuais%20s%C3%A3o%20cor%2C%20forma%2C%20movimento%2C%20brilho%2C%20profundidade%20etc.; as auditivas são volume, tom, ritmo etc.; e as cinestésicas são pressão, temperatura, textura, localização e outras. Termo do Mês - Submodalidades ) visuais desempenham um papel importante, por exemplo, uma questão de medo de algum animal ou inseto. Uma barata tão pequena é incapaz de devorar uma pessoa, pode ser visualizada como algo grande e perigoso. Com isso, a pessoa que trabalha desempenhando tarefas difíceis em que exige raciocínio rápido, paralisa diante de algo, considerado tão insignificante para outras pessoas que observam a situação. Porém, para a pessoa que está vivendo com o medo do inseto, cria na mente uma imagem muito grande da barata e as sensações são distribuídas pelo corpo. As pessoas conhecem e trabalham com as [submodalidades](http://golfinho.com.br/glossario-pnl/submodalidades.htm%22%20%5Co%20%22As%20qualidades%20sensoriais%20especiais%20percebidas%20por%20cada%20um%20dos%20sentidos.%20Por%20exemplo%3A%20as%20submodalidades%20visuais%20s%C3%A3o%20cor%2C%20forma%2C%20movimento%2C%20brilho%2C%20profundidade%20etc.; as auditivas são volume, tom, ritmo etc.; e as cinestésicas são pressão, temperatura, textura, localização e outras. Termo do Mês - Submodalidades ) há séculos. Aristóteles, por exemplo, se referiu às qualidades dos sentidos, mas não utilizou o termo [submodalidades](http://golfinho.com.br/glossario-pnl/submodalidades.htm%22%20%5Co%20%22As%20qualidades%20sensoriais%20especiais%20percebidas%20por%20cada%20um%20dos%20sentidos.%20Por%20exemplo%3A%20as%20submodalidades%20visuais%20s%C3%A3o%20cor%2C%20forma%2C%20movimento%2C%20brilho%2C%20profundidade%20etc.; as auditivas são volume, tom, ritmo etc.; e as cinestésicas são pressão, temperatura, textura, localização e outras. Termo do Mês - Submodalidades ) e sim “sensíveis comuns” em que as qualidades são comuns a todos os sistemas representacionais.

É possível saber se algo é real ou se apenas é fruto da imaginação? A PNL mostra que SUBMODALIDADES são a forma como as experiências são estruturadas e que as pessoas atribuem submodalidades diferentes a eventos verdadeiros dos imaginados, ou seja, o cérebro não tem capacidade para distinguir o real do imaginário. Suas imagens mentais, seus sonso e sentimentos todos possuem determinadas qualidades. Suas imagens, por exemplo, têm brilho e cor, seus sons têm ritmo e tom, seus sentimentos, certa textura e temperatura. Em PNL, essas qualidades são conhecidas como “submodalidades”. Os sentidos são as “modalidades” que usamos para pensar, assim, as qualidades da experiência sensorial são submodalidades. Embora sejam conhecidas como submodalidades, não são inferiores, subordinadas ou abaixo das modalidades, e sim uma parte integrante destas. Não se pode ter uma experiência sensorial sem essas qualidades. (O’ CONNOR, 2012, p. 107).

As submodalidades podem ser digitais e analógicas, podendo variar entre diversos estados e escolher entre o estado presente e o estado desejado. Nas submodalidades visuais, a pessoa pode estar associada (dentro da imagem ou do filme), ou dissociada (fora da imagem ou do filme, apenas observando através dos próprios olhos), pode visualizar imagens com molduras ou sem molduras, perto ou longe, brilhante ou escura, nítido ou embaçado, grande ou pequena. As submodalidades auditivas: palavras ou sons, estéreo ou mono, com volume alto ou baixo, suave ou estridente, com localização para cima ou para baixo, esquerda ou direita.

Percebe-se que usando as submodalidades, é possível dar ao cérebro caminhos para que ele indique ao corpo as reações, que se deseja ter, para conseguir todas as tarefas necessárias à sobrevivência sem nenhum medo ou restrição. Diferentemente dos equipamentos eletrônicos como o computador, por exemplo, que sai de fábrica com o manual para que facilite o manuseio pelo usuário pois indica todas as funções do equipamento e, assim, se tenha maior proveito e seja usada em favor do usuário. Ao contrário, o ser humano não tem o manual do seu cérebro e, dependendo da cultura, não aprende ao longo da vida a conhecer essa máquina tão perfeita e tão complexa que comanda todo o seu corpo, suas ações e comportamentos. A PNL é considerada pelos especialistas como o manual do cérebro, e todo ser humano deveria possuir e estudar para entender a si mesmo e, com isso, entender o seu semelhante. Isso evitaria conflitos que, muitas vezes, acontecem até entre familiares que deveriam se amar, se colocar à disposição do outro em qualquer situação. No entanto, em muitos casos, vivem em guerra e discussões intermináveis por não conhecer como o outro funciona e como agir diante de alguma situação conflitante. Além disso, observa-se que muitas pessoas acabam adquirindo alguns medos e fobias que parecem tão estúpidos, mas que é uma defesa do cérebro, pois o mesmo não tem a capacidade de discernir o real do imaginário. Ao pensar em algo, o cérebro cria imagens, sons, sentimentos cheiros e até gostos. Por exemplo, se alguém pensar em uma comida que gosta muito, as imagens podem ser tão nítidas que a pessoa poderá salivar. Isso acontece porque para o cérebro está vivendo uma ilusão da realidade como se fosse real.

3. Medo de dirigir

Observa-se no processo de habilitação em um centro de formação de condutores, que muitos candidatos realizam todo o processo para a obtenção da habilitação, porém muitos não dirigem após saírem da autoescola devido a algum medo. Principalmente, as mulheres que ainda têm o agravante de pertencer a uma cultura machista em que se entende que o homem nasceu para dirigir e a mulher para cuidar dos filhos e da casa. Entre elas, surgem comentários de que quando a criança está na idade de brincar, os pais dão carrinhos e motinhas de brinquedo para os meninos e, se for menina, os brinquedos dados são bonecas, fogões e casinhas. Assim, a sugestão dada ao cérebro é de que a mulher não nasceu pra dirigir. Por não conhecer e não saber como o cérebro funciona, percebe-se que a mulher acaba aceitando as sugestões dadas ao seu cérebro que, por sua vez, no instinto de proteção, acaba provocando os sentimentos de não merecimento do ato de dirigir, abalo na autoestima, os pensamentos começam a ganhar força de forma negativa levando a pessoa a procurar desculpas para não dirigir e, dessa forma os medos vão se instalando para afastar o indivíduo da direção veicular.

Como sintomas, a pessoa começa a ver imagens de acidentes enquanto dirige, nos cruzamentos em que tem que cruzar com outros veículos, ela imagina que esses não pararão e se envolverá em acidentes e ainda, o medo de atrapalhar outras pessoas no trânsito e ser rechaçada por algum erro cometido na direção veicular. Muitas pessoas nem procuram ajuda para de libertar de tudo isso, preferem se esconder com desculpas de que não precisam dirigir, tem preguiça, dizem que têm alguém para levar e trazer e, com isso, perdem a oportunidades de poder decidir por exemplo, a hora de sair para fazer uma compra, levar ou buscar o filho na escola, chegar ou ir embora de uma festa.

3.1 processo do medo de dirigir

A pessoa através do sistema representacional pode se imaginar fracassando na tarefa de dirigir, falar consigo mesmo sobre como isso vai ser terrível e perceber um crescente pânico a respeito do que ela está falando. Os resultados iniciais das sinestesias originais também podem ser realimentados no sistema. A taquicardia resultante do pensamento sobre o perigo de dirigir pode conduzir para a especulação sobre um ataque do coração e, portanto, para um aumento do número de batimentos. Esta escalada física é a origem dos ataques de pânico. Tais sinestesias foram identificadas por Bandler e Grinder (1976) como a origem da maioria dos medos e ansiedades. Como eles mencionaram, a pessoa com ansiedade não está necessariamente certa do que disparou a sua reação sinestésica. Para ela a reação parece “automática”. Ás vezes, a teoria consciente dela sobre a causa é muito diferente da estratégia inconsciente. Quanto mais nítidas e próximas essas imagens, mais impacto provocarão no cérebro. Esses impactos são inconscientes de forma que, a pessoa que não conhece o funcionamento do sistema, fica impossibilitada em dominar ou mudar essas imagens e sensações. Ao ter contato com uma informação, o sistema representacional capta essa informação e aciona o sistema interno (submodalidades), o qual, manda a informação para o cérebro para que se defenda no caso de alguma ameaça.

3.2 Associação com as suas representações internas de perigo**.**

a) Aumentando a importância do perigo.A pessoa ansiosa reforça submodalidades,como o tamanho e a proximidade da situação/objeto temida, de modo que a ameaça parece maior do que os seus recursos. Ela reduz as submodalidadesdos seus próprios recursos e das memórias de sucesso, ou seja, enxerga o problema tão grande que esquece da sua capacidade e potencial que inclusive já tenha usado para resolver problemas até maiores com perfeição. A pessoa com medo de dirigir em via pública pode enxergar os veículos seguindo em sua direção, não respeitando a regra de preferência e colidindo com o seu veículo, condutores com grandes olhos a encarando, ouve alguém xingando, se ver atrapalhando o trânsito e alguém apontando os seus erros enquanto ela vai se encolhendo. Ela pode fazer isso pelo **auditivo digital** ao considerar que o poder da audiência em rejeitá-la ou humilhá-la parece ser mais importante do que realmente é.

b)Avaliação não realista resultante do item anterior.Em vez de classificar o risco. Por exemplo, qual o risco disso numa escala de 1 a 10, a pessoa ansiosa tende a agir como se, qualquer perigo = perigo total.

Ela pode então, colocar em jogo uma série de crenças sobre o que “vai acontecer” em tais situações. Por exemplo: “Eu tenho que sair daqui”; “Eu tenho que tomar a minha pílula.”.

Outro conjunto de crenças pode envolver a estimativa da importância do que as outras pessoas vão pensar sobre ela e da sua reação. Ela pode considerar que fazer algo embaraçoso em público, provavelmente, irá resultar em consequências físicas todos os dias pelos próximos sessenta anos. Portanto, no estado de ansiedade, a pessoa gera toda uma série de crenças para a qual ela reage – em PNL, Incongruência significa não se sentir alinhado. Alguma coisa não se encaixa, você tem vontade de parar, não consegue se comprometer totalmente. (O`CONNOR, 1995) Não ser “a causa”. As sinestesias estão disponíveis em todas as pessoas. As pessoas ansiosas as fazem funcionar com mais frequência e com menos atenção consciente, assumindo a crença de que as suas sensações simplesmente acontecem, ou são causadas pelo ambiente, ao invés de serem resultado da atenção dela para as representações do “perigo”.

3.3 Mudar as submodalidades para maior segurança

Sem nenhuma dúvida as técnicas para mudança de submodalidade fornece uma flexibilidade muito grande para remover os gatilhos da ansiedade. A PNL mostra que quando se muda a estrutura da experiência, altera-se o seu significado. Por exemplo, fazer com que a pessoa que tem medo de falar em público faça um ensaio mental da plateia aplaudindo a sua exposição, ao invés de visualizar essa mesma situação aquela pessoa na plateia com olhos grandes olhando e reclamando da palestra. Outras mudanças de submodalidades podem ser usadas para fazer isso. No *Magic in Action,* Bandler demonstra o uso do *swish* visual para acabar com o pânico de uma mulher sobre sua família morrer num acidente, e uma cura para dissociação do trauma para solucionar a fobia de uma pessoa. Versões desses processos também foram utilizadas fora do campo da PNL pelos psicólogos cognitivos (Beck & Emery, 1985) e pelos terapeutas ericksonianos na obra de Russel Bourne em Yapko, 1989.

Com simples mudança de submodalidade da perspectiva do tempo, é suficiente para solucionar a maioria dos problemas das situações da ansiedade. Lembrando que a pessoa ansiosa está olhando na direção do futuro. A cura pela dissociação do trauma é a mais pesquisada de todas as intervenções da PNL para o pânico. A pessoa que tem medo de sapo, não significa que tenha passado por algum trauma com o animal, pode ser que nem teve contato direto com o mesmo, ela tem medo na verdade de pensar no assunto porque ela cria imagens mentais do bicho muito grande, perigoso, nojento e com isso é criada uma fisiologia que pode acelerar o coração fazendo com que a pessoa fuja ou paralise. Em outras situações a pessoa pode gritar alto pedindo a ajuda de alguém. Ou seja, não é um perigo real, pois se sabe que o animal não é um perigo real, pois se sabe que o animal não tem a característica e nem tamanho para atacar alguém e destruí-lo. No entanto, devido a informação mandada para o cérebro, em função da força e rapidez do pensamento, gera um movimento de sensações pelo corpo acarretando todos esses problemas no indivíduo que, para se livrar do problema precisa de ajuda.

Nesse caso, com o uso da mudança das submodalidades, alterando as características da memória, de modo que a pessoa pense de forma diferente sobre o evento, diminuindo as imagens mentais sobre o sapo, deixando bem pequena, desfocada e mudando a rotação do movimento no corpo. Assim, a pessoa será capaz de pensar no mesmo animal sem ter mais nenhuma sensação ruim e, até mesmo, se aproximar do animal sem ter medo. Além disso, é necessário no campo da sinestesia, cuidar da sua questão emocional, pois, dependendo do estado emocional no momento, o indivíduo pode perder a capacidade de raciocinar, perdendo também a chance de mudar o pensamento e não conseguindo encontrar a melhor saída para a situação. (CURY, 2012, p. 112).

De acordo com o psicólogo Augusto Cury, na memória humana os arquivos fazem conexões entre si. As informações e experiências na memória são arquivadas em áreas chamadas “janelas de memórias”, essas janelas estão interligadas. Umas abrem as outras, e algumas podem fechar as outras. As janelas *killer*, ou traumáticas, por exemplo, podem fechar milhares de outras janelas; fechar, portanto, o circuito da memória, fazendo com que o “Eu” não tenha acesso a informações importantes para dar respostas inteligentes num foco de tensão. Esse é o caso das fobias, da compulsão pelas drogas, dos transtornos obsessivos. São exemplos da síndrome do circuito fechado da memória. (CURY, 2012, p. 95). Entende-se com essa informação que a pessoa se encarcera dentro de si mesma, justamente onde deveria ser mais livre. Com isso, acaba dedicando a sua atenção ao que outras pessoas falam e, quando falam algo negativo, gera uma verdade e a mente procura executar entendendo ser essa a melhor alternativa no momento.

3.4 Medo de dirigir

De acordo com os estudos realizados por Neuza Corassa, em seu artigo; vença o medo de dirigir, a autora descreve que geralmente a pessoa que tem medo de dirigir é extremamente responsável. Quando assume o compromisso dá conta do mesmo, é detalhista, inteligente, confiável e se preocupa demais com os outros, com os problemas dos outros e procura não machucá-las. Porém, não suportam críticas, sendo que as críticas dos outros as machucam, magoam e além disso, não aceitam errar. Os ansiosos (fóbicos) que apresentam um excesso de cautela geralmente tem medo de dirigir. São pessoas extremamente capazes sejam: médicas, doutores, professoras, donas-de-casa, engenheiras. Apresentam um alto grau de exigência, consigo e com os outros. Ainda segundo a escritora Neuza Corassa, existem três grupos em que os ansiosos da direção se enquadram:

1. As que nunca se aprovam: Elas vão ao órgão competente, fazem aulas teóricas e práticas, fazem a prova e ele diz “Você está apta a dirigir”. Porém, o elevado grau de exigência pessoal a impede de se sentir aprovada. Chega a pensar que o teste foi fácil e muitas passam anos, quietas. Tem medo de pedir ajuda, e de não serem compreendidas na escola de condutores, porque já possuem carteira de habilitação.
2. As que reprovam a si mesmas antes de serem reprovadas pelo examinador: Estas iniciam as aulas, tudo vai bem, mas acabam desistindo. Não é por falta de competência, é para simplesmente, sair de cena antes que alguém a reprove. Provavelmente, isto não iria acontecer, pois são pessoas que estão sempre se destacando pelo que fazem, seja no trabalho, em família ou na comunidade.
3. As que esperam se aposentar para cuidar do dirigir: Elas sofrem apenas em ver um carro de CFC (Centro de Formação de Condutores) na rua, mesmo sendo por acaso, pois isto lhes remete a algo que limita sua vida. É como se elas não fossem seres humanos completos. Os outros não as vêem assim, mas elas se vêem. Esperaram se aposentar, para cuidar do dirigir, tamanha a dificuldade que imaginam encontrar nessa tarefa. Não conseguem guiar um automóvel como sendo outra atividade normal em suas vidas. Parece-lhes que precisam parar tudo, para poder cuidar apenas desse assunto.

Normalmente, imagina-se que alguém que apresenta fobia de dirigir (medo excessivo) é porque não domina o carro. Isso pode ser em parte verdadeiro, mas não é tudo. O que atormenta o fóbico da direção é a fobia social, que corresponde ao medo da desaprovação do outro e medo de errar. Ele não permite o treino que resultará no domínio da máquina. E quanto menos domínio da máquina, mais medo de errar. É um círculo vicioso.

Estas pessoas precisam desbloquear o medo. Precisam ter o tempo delas para criar este espaço, esta “trilha” referente ao carro. Então é preciso ter paciência com elas, compreendê-las e apoiá-las. Elas têm uma capacidade intelectual muito boa, estão acostumadas a resolver coisas complexas. Porém o medo produz o bloqueio e elas não conseguem ver o quanto é simples dirigir. Simples no sentido da repetição dos movimentos, pois para elas é o que há de maior sofrimento.

**A ansiedade é um estado emocional que irá trazer mais seres humanos para tratamento psiquiátrico do que qualquer outra coisa (Beletsis, 1989). a ansiedade é apontada como o vilão da humanidade.** É muito comum ouvir pessoas dizendo: “eu sou muito ansioso(a)”. A verdade é que a ansiedade não é sempre ruim, ela é considerada saudável quando não atrapalha as atividades cotidianas. Isso porque ela funciona como um estimulante, um alerta. Já a ansiedade patológica gera sofrimento e pode ser reconhecida por sinais como por exemplo: tremor, falta de ar, tensão muscular, insônia e irritação. A ansiedade patológica se desenvolve de diversas formas, entre elas, fobias, transtornos de pânico e transtorno obsessivo-compulsivo, ou seja, em forma de medo. Esta característica normal e acentuada também está presente no medo. Em níveis normais garantem a**sobrevivência do indivíduo** diante de um ameaça real, já em níveis mais altos, leva ao **afastamento de situações, como dirigir.** O **medo de dirigir**, assim como todos os outros, é ocasionado por um estímulo exterior e está associado a sentimento de **raiva ou vergonha,** por exemplo. Traumas passados e o trânsito agitado das cidades grandes ou de estradas podem ser apontados como motivos para sentir medo de dirigir. Além disso, a insegurança gerada pela**má formação de motoristas**também podem ocasionar o medo. Entre as preocupações de quem sente **medo de dirigir** estão errar na frente dos outros, atrapalhar o trânsito, machucar alguém ou ser criticado. O melhor tratamento é com ajuda de um profissional e muito treino. Abaixo, este trabalho apresenta algumas dicas que podem ajudar o leitor a**perder o medo de dirigir.** Na maioria das vezes, isso tudo não passa de uma fobia ou trauma que a pessoa já tenha passado no trânsito. **Geralmente não é possível aprender nem adquirir segurança na direção veicular quando o professor é marido, filho, ou pessoa do relacionamento pessoal do aprendiz, pois, além de não ser um profissional da área com técnicas adequadas, métodos de ensino e tranquilidade para ensinar, este, pode criar em sua mente, imagens do veículo sendo projetado em outros e provocando acidentes. Assim, o próprio professor estará com medo e não cumprirá o objetivo que é ensinar o aprendiz. Além disso, devido a proximidade no dia a dia, terá a liberdade para proferir palavras usadas no seu cotidiano que, podem ser grosseiras e as vezes até xingamentos e, dessa forma, fecharão as janelas da memória do aluno e todo o trabalho será em vão.**

 De que maneira as emoções influenciam todos outros aspectos da nova vida mental, moldando nossas percepções, lembranças, pensamentos e sonhos? Por que tantas vezes parece-nos impossível entender nossas emoções? Nós controlamos nossas emoções, ou são elas que nos controlam? As emoções são definidas geneticamente ou são transmitidas ao cérebro pelo meio ambiente? (LEDOUX, 2001, p. 12).

Segundo Augusto Cury descreve em seu livro o funcionamento da mente, a memória humana é acessada através de suas janelas e arquivos e que se esses arquivos contiverem sentimentos negativos como raiva ou alguma fobia o circuito será fechado, ou seja, a pessoa não consegue acessar a memória e fica mais difícil controlar o pensamento e gravar novos arquivos. Com o uso das Submodalidades, é possível mudar os sentimentos para positividade e dessa forma permitir a abertura de janelas da memória e gravar bons arquivos que possibilitarão liberdade e proporcionar que a pessoa seja protagonista de sua própria história.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É muito comum encontrar pessoas habilitadas há pouco ou muito tempo e que somente fizeram a carteira, mas dirigiam pouco, ou até mesmo aquelas que nem se colocaram a disposição para dirigir após receberem as suas habilitações. Umas alegam nunca ter havido necessidade, outras que não tiveram oportunidades, pois o cônjuge ou, outro familiar, sempre dirige e não permite que outro dirija. Com isso alimenta-se tantas desculpas para não conduzir o veículo na via pública. Isso faz com que as pessoas acabam por perderem o desejo e interesse pela direção veicular, e com isso adquirem, até mesmo, medos e fobias. Porém, muitas vezes, chegam a um determinado ponto da vida que, movidas pela necessidade, elas decidem voltar a praticar a direção veicular. Mas como fazer isso se o cérebro já entendeu ser um ato perigoso, de sofrimento, que gera dor, cansaço e, se houver erro, alguém vai apontar e até mesmo falar mal? Sozinha e sem se conhecer e sem informações a respeito do funcionamento do cérebro e como os medos são instalados, essa pessoa jamais conseguirá se libertar para dirigir com segurança. Com isso, conclui-se que a intervenção de um profissional com as técnicas da programação neurolinguística, em especial com a mudança das submodalidades, é perfeitamente possível reverter todo o quadro de medo, ansiedade e também acabar com toda sensação ruim e pensamentos negativos adquiridos pela pessoa. Assim, ela terá total tranquilidade para dirigir e sua vida ficará melhor, também, em outras áreas pois, aumentará a autoestima e tudo terá mais sentido. Com as técnicas da PNL não haverá a necessidade se quer de tomar remédios, pois o próprio cérebro criará as sensações positivas que a pessoa precisa para criar motivação e praticar o ato de dirigir com maestria. O**tratamento com um profissional da PNL** será fundamental para que a pessoa possa controlar o lado emocional, se reequilibrando, para que volte a treinar na direção. O medo de dirigir está ligado ao processo de **ansiedade,** causando um sentimento que acaba por prejudicar o dia a dia da pessoa. Nesses casos, a melhor forma de **perder o medo de dirigir** é utilizar as ferramentas da Programação Neurolinguística, em especial a mudança das submodalidades, pois o indivíduo com medo pode visualizar imagens como foto ou até vídeo de acidentes acontecendo, ou seja, ela se imagina dirigindo e colidindo com outros veículos, atropelando pessoas, em locais onde teria a preferência a imagem é dos veículos não parando e todo esse pensamento acaba gerando uma ansiedade tão terrível que a pessoa prefere não dirigir e passa a responsabilidade para os outros. Com a mudança das submodalidades, a pessoa passará a se ver dirigindo perfeitamente, sem atrapalhar, sem se envolver em acidentes, pode visualizar os outros condutores respeitando a regra e, para o cérebro desta, o ato de dirigir não representa mais nenhum perigo e portanto não gerará o instinto de defesa que seria de fugir da situação. O importante neste passo é**ir com calma,** passo a passo, sem acelerar. Se a pessoa não se sentir confortável o suficiente, mas também colocando e **enfrentando pequenas metas e evitando a frustração. No início com um profissional ou pessoa com bastante experiência e calma. O** condutor pode começar tirando e colocando o carro na garagem, quantas vezes forem necessárias até que os sintomas de nervosismo acabem. Dar continuidade com **uma volta no quarteirão,** depois dois quarteirões, aumentando o trajeto até que a volta se estenda ao bairro. **Estipular uma meta** de dez destinos a serem completados e vá tentando alcançá-los na ordem dos mais fáceis aos mais difíceis. Durante a prática é indicado **procurar ruas com pouco movimento**, porém, mentalizar vias mais agitadas, fazer exercícios trocando as marchas, realizando ultrapassagens, acelerar e desacelerar, e **procurar relaxar** ao máximo. Outra dica é colocar **músicas agradáveis** e relaxantes. Por fim, tendo como base a PNL e a técnica de mudança de submodalidades, conclui-se que é possível eliminar o medo excessivo de dirigir e libertar a pessoa de tanto sofrimento que em muitos casos perdura por muitos anos de sua vida. Basta querer que vai conseguir a sua tão sonhada liberdade e independência

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

CARVALHO, Luiz Felipe. “**5 passos para vencer crenças limitantes facilmente”.** Disponível em: <http://focuslife.com.br/5-passos-para-vencer-crencas-limitantes>. Acesso em: 19 de setembro de 2016.

CORASSA, Neusa. **“Vença o medo de dirigir”.** Disponível em: <http://www.medos.com.br/medo-de-dirigir/>. Acesso em: 28 de abril de 2017.

CURY, Augusto. **O funcionamento da mente:** uma jornada para o mais incrível dos universos **/** Augusto Cury – São Paulo: Cultrix, 2016.

DANNEMANN, Merilee. “**Assuma o controlo das suas crenças inconscientes”.** Disponível em: <http://golfinho.com.br/artigo/assuma-o-controle-das-suas-crencas-inconscientes.htm>. Publicado em 12 de dezembro de 2009. Acesso em 4 de setembro de 2016.

DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS. Disponível em: <http://www.dicio.com.br/crenca>. Acesso em: 4 de setembro de 2016.

O’Connor, J.; Seymour J., **Introdução à Programação Neurolinguística**,

SLAVIERO, Vania. **De bem com a vida na escola** Summus Editorial, SP, 1995.– Ground – SP. – 2004

Trabalho apresentado dia 30 de janeiro de 2017, no Curso de Especialização em Programação Neuro Linguística: Educação Sistêmica Para Qualidade de Vida, pela Faculdade ISULPAR, Paraná; pelo aluno Teodoro Pereira Filho. Coordenadora: Vania Lucia Slaviero

1. Graduado em Tecnologia e Segurança no Trânsito pela UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA, em Florianópolis – SC no ano de 2016 - teodoro.instrutorcfc@gmail.com [↑](#footnote-ref-1)