

FACULDADE FATEC
FACULDADE DE TECNOLOGIA DE CURITIBA
CURSO: PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA: EDUCAÇÃO
SISTÊMICA COM QUALIDADE DE VIDA - PRACTITIONER

THATIANA EGGERS

A ESTRELA QUE BRILHAVA DE DIA
METÁFORAS E HIPNOSE

CURITIBA
2020

THATIANA EGgers

A ESTRELA QUE BRILHAVA DE DIA

METÁFORAS E HIPNOSE

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 com Qualidade de Vida - Practitioner, oferecido pela Faculdade FATEC.

Orientadora: Vânia Lúcia Slaviero

CURITIBA

2020

A ESTRELA QUE BRILHAVA DE DIA

METÁFORAS E HIPNOSE

Thatiana Eggers¹

RESUMO

A Programação Neurolinguística (PNL) é uma disciplina que desenvolve habilidades para aperfeiçoar a comunicação. Dispõe de uma diversidade de técnicas simples e de imensa profundidade e conteúdo, proporcionam o desenvolvimento do autoconhecimento e maior consciência. Neste artigo será abordado o tema metáforas com inspiração na técnica de Milton Erickson (Hipnose Ericksoniana). O objetivo é proporcionar de forma lúdica e consciente mais clareza sobre o potencial do ser humano em poder acessar o próprio inconsciente e encontrar os recursos de que precisa para realizar as mudanças desejáveis e resolver as demandas da vida.

PALAVRAS CHAVES: Programação Neurolinguística, Metáforas, Hipnose Ericksoniana

ABSTRACT

Neurolinguistic Programming (NLP) is a discipline that develops skills to improve communication. It has a diversity of simple techniques and of immense depth and content, providing the development of self-knowledge and greater awareness. In this article, metaphors inspired by Milton Erickson's technique (Ericksonian Hypnosis) will be approached. The objective is to provide in a playful and conscious way more clarity about the potential of human beings to be able to access their own unconscious and find the resources they need to make the desirable changes and solve the demands of life.

KEY WORDS: Neurolinguistic Programming, Metaphors, Ericksonian Hypnosis.

¹Graduada em Bacharel em Direito pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná em 2007; e-mail: thatianaeggers@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Há sabedoria infinita em todo ser humano, basta saber como acessar essas informações. Na Programação Neurolinguística estudou-se as profundidades da estrutura de funcionamento do comportamento humano, como crenças, valores, linguagem, padrões, condicionamentos, experiências e demais aspectos significativos desse sistema.

O Modelo de Milton Erickson é uma das técnicas para acessar a matriz de consciência do ser humano e permitir que a própria pessoa encontre no seu inconsciente os recursos necessários para demandas da vida. Estar de posse dessa ferramenta é a maior preciosidade em termos de liberdade e autonomia, tendo em vista que somente a pessoa consegue identificar as informações que por ventura estejam a limitando na vida e também é o meio pelo qual seu próprio sistema torna disponível as respostas de que precisa de acordo com o que a pessoa pode acessar e sustentar em consciência naquele momento.

DESENVOLVIMENTO

“Penso 99 vezes e nada descubro. Deixo de pensar, mergulho no silêncio. E éis que a verdade se revela.” – Albert Einstein

A Programação Neurolinguística teve início nos anos 70, na Universidade de Santa Cruz – Califórnia, com Richard Bandler e John Grinder que, curiosos à época, estudaram o padrão de excelência presente nos trabalhos dos terapeutas Fritz Perls (Gestalt Terapia), Virgínia Satir (Terapia Familiar Sistêmica) e Milton Erickson (Hipnose Ericksoniana Naturalista).

No presente artigo será abordado o tema metáforas com inspiração na técnica de Milton Erickson. Milton Erickson (1901-1980) foi um terapeuta excepcional na abordagem da hipnoterapia a qual leva o seu nome (hipnoterapia ericksoniana). Essa técnica compõe-se de um “conjunto de padrões de linguagem utilizado para induzir transes ou um estado alterado de consciência” visando acessar “recursos do

inconsciente do cliente para realizar mudanças desejáveis e solucionar problemas" (O'CONNOR, 2017, p. 201).

A essência dessa abordagem terapêutica respeita a estrutura de funcionamento de cada ser humano e o mundo interno que o contém. Nas palavras do autor Joseph O'Connor,

(...) a PNL estuda como estruturamos nossa experiência subjetiva – como pensamos sobre nossos valores e crenças e como criamos 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 (O'CONNOR, 2017, p. 01).

Cada indivíduo atribui seu próprio significado aos acontecimentos e a sua percepção da realidade, logo, linguagem, imagens internas, pensamentos, sentimentos, sensações, crenças e valores, são partes da "estrutura subjetiva da experiência" do ser humano. E é a partir dessas referências internas que surgem padrões mentais e por consequência comportamentos que levam a determinados resultados (ZORTÉA, 2019, p. 02).

A conexão entre processos neurológicos (mente/pensamentos), palavras (linguística) e padrões comportamentais (programação) (O'CONNOR, 2017, p. 151), além da experiência de vida de cada pessoa, contribuem em grande parte para construção do seu mundo interno (O'CONNOR, 2017, p. 01). Segundo Dr. Allan Ferraz Santos Jr.:

"As informações recebidas através dos nossos sentidos são registradas em nossa neurologia (Neuro), construindo assim, ao longo do tempo, uma base de dados que utilizamos como referência para pensar, sentir e agir em nossas vidas, em nossas aprendizagens (Programação) e que expressamos através da linguagem verbal e não verbal (Linguística)." (SLAVIERO, 2015, p. 08).

Nessa base de dados há a singularidade do inconsciente de cada pessoa e é onde ocorre o primeiro passo para uma mudança de realidade. É o inconsciente que contém "um tesouro de experiências, recordações e habilidades", "pensamentos, sonhos e aspirações" dos mais valorizados aos mais desprezados (O'CONNOR, 2017, p. 196). Inclusive, algumas crenças estão tão imersas no inconsciente que algumas pessoas não percebem a ação e efeito delas na realidade presente (O'CONNOR, 2017, p. 11). O inconsciente é composto "de todos aqueles processos mentais" "sem o nosso conhecimento" e que emergem "na mente consciente como bolhas estourando na superfície de um lago" (O'CONNOR, 2017, p. 195). "A mente consciente é aquilo de

que temos consciência, mas, como o mar, ela tem profundezas ocultas que a sustentam" (O'CONNOR, 2017, p. 195). Para a PNL, "tudo que está na consciência do momento presente" é chamado de "consciente" e, fora disso, será o "inconsciente" (O'CONNOR, 2017, p. 10). Assim, o inconsciente contém "pensamentos, sentimentos, emoções, recursos", crenças, condicionamentos e "possibilidades diferentes nos quais não se está prestando atenção em qualquer determinado momento. Quando se desloca sua atenção, se tornam conscientes" (O'CONNOR, 2017, p. 11).

O acesso ao inconsciente pode ser realizado por meio do estado de transe, ao fechar os olhos, como uma imersão interna em silêncio. "O transe é um estado de consciência com um foco interno de atenção", às vezes a conexão é tão profunda e pode levar a pessoa a adormecer. E, mesmo com os olhos fechados, consciente no momento presente e acordada, é possível a pessoa acessar o seu inconsciente e encontrar as informações de que precisa (O'CONNOR, 2017, p. 197).

O núcleo da abordagem terapêutica do Modelo de Milton Erickson é o inconsciente do seu cliente. Para Erickson, os clientes "já possuíam todos os recursos de que necessitavam, apenas não sabiam como acessá-los". A partir das informações trazidas pelo cliente, Milton guiava-os a imersão no próprio inconsciente por meio de uma linguagem vaga e lúdica e conduzia-os ao encontro de respostas, *insights*, dissolução de bloqueios, melhores alternativas para solução de suas questões e escolhas mais assertivas dado o que sabiam no momento (O'CONNOR, 2017, p. 202).

"O Modelo de Milton deliberadamente gera estrutura superficial vaga para dar ao ouvinte a maior quantidade de escolhas possível na escolha de uma estrutura profunda e experiência sensorial que se equipare às palavras. Assim, os padrões de Milton acompanham a realidade do cliente. São vagos o suficiente para significar seja o que for que deseja que signifiquem." (O'CONNOR, 2017, p. 203)

Para tanto, utilizava-se de termos habilidosamente vagos para direcionar a atenção da pessoa à experiência sensorial, acompanhando-a no seu relaxamento. Essa forma de condução proporcionava ao cliente uma maior percepção do que pudesse estar ouvindo, vendo e sentindo (O'CONNOR, 2017, p. 206). Além disso, como o inconsciente melhor se comunica a partir de símbolos e metáforas e se expressa por meio de "formas indiretas, divertidas e com trocadilhos", combinar termos ilusórios a afirmações sensoriais distrai a mente consciente e atrai a atenção da pessoa para sua

experiência interna para que entre em transe mais completamente (O'CONNOR, 2017, p. 196). Por exemplo:

Ao sentar-se ali...confortavelmente na cadeira...e ao ver o jogo de luz na parede...e ouvir a minha voz...você pode se permitir relaxar cada vez mais...*enquanto* começa a imaginar...

Antes de entrar em um estado relaxado, e ao se tornar mais e mais confortável, apenas acomode-se em sua cadeira e *comece a pensar em algo sobre o qual gostaria de aprender mais...e quando estiver pronto...* (O'CONNOR, 2017, p. 206)

Também, para melhor condução dessa prática, a linguagem deve ser a mais vaga possível e pode harmonizar afirmações concretas com abstrações. Afirmações concretas seriam fatos, como ouvir, escutar, ver, respirar, acomodar-se, observar. E abstrações seriam alucinações, tudo que não é palpável, envolve sentidos, como confortável, relaxar, descansar mais e mais, seguem alguns comandos iniciais como:

Enquanto você ouve a minha voz... você descansa seu corpo onde estiver....
À medida que você ouve a minha voz... você se acomoda mais e mais...
Se torna mais confortável, solta seu corpo onde estiver, só sente...
Você pode relaxar mais e mais agora....ou daqui a pouco, não importa...no seu tempo
À medida que você fechar os olhos... você vai ficando mais confortável onde estiver... (AULA PNL- METÁFORAS, 01/07/2020)

Como a mente não distingue o real do imaginário e as informações primeiro são processadas na mente e depois no corpo, combinar a sentidos a fatos e abstrações, faz com que a pessoa descanse e entre em relaxamento a cada comando e assim possa calmamente se conectar ao seu interior (O'CONNOR, 2017, p. 196).

Palavras como “e”, “enquanto” e “ao” “ligam os pensamentos suavemente um ao outro, oferecendo uma experiência sensorial ininterrupta.” Também há outros padrões com palavras que implicam tempo, como “quando”, “durante”, “antes” e “desde” (O'CONNOR, 2017, p. 206).

A forma de linguagem do Modelo Milton é projetada para oferecer escolhas livres de “quaisquer limites auto-impostos” (O'CONNOR, 2017, p. 205) e proporcionam liberdade ao cliente para acessar seus próprios recursos no inconsciente (O'CONNOR, 2017, p. 203). O cliente escolhe *se e como* o fará (O'CONNOR, 2017, p. 208). Seguem algumas sugestões de frases do padrão do Modelo Milton para condução de relaxamento e imersão no seu inconsciente (O'CONNOR, 2017, p. 204):

Deleções

Deleção simples

“Você pode aprender confortavelmente ...”

A deleção permite ao cliente pensar em o que e como é mais apropriado aprender.

Índice referencial não especificado

“Haverá pessoas que significam muito para você e que lhe ensinaram muito...”

O cliente sabe quem são e pensará nelas.

Verbo não especificado

“À medida que fizer sentido disso de sua própria maneira...”

Isso permite ao cliente compreender da maneira que melhor lhe convém.

Comparação

“Você se sente mais relaxado...”

Essa forma de palavras permite que o cliente relaxe no ritmo que melhor lhe convém.

Distorções

Equivalentes complexos

“À medida que fecha os olhos, você se torna mais confortável ...”

Fechar os olhos torna-se equivalente a ficar mais confortável.

Leitura mental

“Você é facilmente capaz de fazer sentido disso à medida que se torna mais curioso sobre exatamente o que você irá aprender...”

Isso sugere uma curiosidade natural ao cliente.

Nominalização

“À medida que se aprofunda no relaxamento e seu conforto aumenta, a facilidade de sua aprendizagem pode se tornar uma fonte de deleite...”

Não tem qualquer informação específica, assim o cliente faz sentido delas da forma que melhor lhe convier.

Causa-efeito

“Ao respirar profundamente e com facilidade, cada respiração o deixará cada vez mais relaxado...”

Causa-efeito liga o que está acontecendo naturalmente (acompanhando) com o resultado que você deseja (conduzindo).

Pressuposição

“Não sei se você se sentirá mais relaxado antes ou depois que fechar os olhos...”

Isso pressupõe o resultado (fechar os olhos).

Generalizações

Universais

“Tudo que sabe está disponível a você em algum lugar de seu inconsciente...”

Não há limites auto-impostos. (O'CONNOR, 2017, p. 204)

“Os padrões de linguagem hipnótica do Modelo Milton incentivam o ouvinte a se afastar dos detalhes e do conteúdo e se mover para níveis mais elevados de pensamento e estados mais profundos da mente.” Além de proporcionar um estado de transe, interiorização e de relaxamento no corpo, é possível também utilizar-se dessa técnica “para ampliar o modelo de mundo do ouvinte no qual ele está expressando seus comportamentos atuais e considerar uma interpretação mais ampla do que é possível” (ELLERTON, 2018).

Erickson contava “histórias que não só engajavam o ouvinte, mas também continham a chave para a solução de problemas e, então, à medida que a história se resolvia”, o

ouvinte “era capaz de trazer os recursos sugeridos na história para sua própria situação” (O’CONNOR, 2017, p. 209).

Em PNL, o uso das metáforas, como “figuras de linguagem, histórias, comparações, símiles e parábolas” (O’CONNOR, 2017, p. 216), é um instrumento para acessar recursos no inconsciente, também serve para melhorar a comunicação, alterar um estado emocional, dissolver eventuais resistências e crenças registradas no inconsciente (ELLERTON, 2011).

Por meio das metáforas é possível também:

“despertar recursos, ensinar, brincar, aliviar dores, curar, descobrir talentos, ampliar o mapa de mundo, mostrar as incertezas da vida, impermanências, constantes transformações, é um mundo de infinitas possibilidades que desperta o autoconhecimento e a EVOLUÇÃO. As metáforas dentro da PNL são éticas e ecológicas, respeitando os VALORES essenciais da vida e o TEMPO NATURAL de cada um.” (SLAVIERO, 2015, p. 128)

Metáfora é uma maneira indireta de comunicação através de uma história ou figura de linguagem, faz uma comparação e desse modo torna o significado original mais claro. Por meio de comparações é possível obter uma melhor compreensão da informação, pois, nas metáforas, uma palavra está sendo empregada fora de seu sentido concreto, real, literal para se ajustar a um contexto e assim revelar o sentido da mensagem (O’CONNOR, 2017, p. 216).

Na comunicação comum, há algumas metáforas populares, como “viajando na maionese”; “quebra um galho pra mim”; essa tarefa é “mamão com açúcar”; agindo assim você está dando “murro em ponta de faca”; isso “cortou meu coração”; “carregando o mundo nas costas”, esta questão é apenas a “ponta do *iceberg*” etc. Inclusive, “sensações internas, memórias, crenças” e valores compõe a “estrutura profunda do pensamento” do indivíduo e são reveladas em falas e comportamentos. As metáforas usadas para definir a relação com a vida, relacionamentos, família, trabalho irão “dar o tom de como se vê as coisas, virá à tona no comportamento e nas palavras” e irá influenciar as interações com os outros. “Compreender a metáfora de uma pessoa ou de uma organização” corporativa “pode fornecer *insights* dos pensamentos íntimos deles, das memórias, crenças e valores e lhes proporcionar a oportunidade” de ajustar a comunicação (ELLERTON, 2011).

Incluir metáforas na comunicação pode despertar novos *insights* e é uma “maneira útil de transferir aprendizado ou conceitos entre contextos diferentes” (ELLERTON, 2011).

A palavra “metáfora” deriva do grego e significa “levar além”. Levar além de um significado e abrir diversidade para outros significados possíveis (O’CONNOR, 2017, p. 215).

As metáforas transmitem informações indiretamente para alguém. “Uma história interessante ignora qualquer bloqueio ou resistência consciente e se intromete na mente inconsciente, onde dispara uma busca inconsciente por significado, recursos e aprendizados” (ELLERTON, 2011). Por isso o impacto tão grande das fábulas no mundo das crianças. Essa maneira lúdica de se expressar é muito boa também para se comunicar com alguém em transe, pois, “enquanto ouve a metáfora”, a “mente inconsciente irá procurar significado e aprendizados apropriados” para a questão trabalhada (ELLERTON, 2011).

Nos processos terapêuticos a história contada segue o mesmo esboço das informações trazidas pelo cliente, são as chamadas metáforas isométricas. Elas se movem “em direção a uma conclusão desejada e contém recursos” lúdicos e abstratos para resolução do problema apresentado (O’CONNOR, 2017, p. 220).

“Milton Erickson elaborava metáforas isométricas” e “contava a seus clientes enquanto estavam em transe.” E eles, por consequência, encontravam nas histórias os recursos de que precisavam e assim “começavam a resolver seus problemas, frequentemente, sem fazer a conexão entre as histórias e o problema” (O’CONNOR, 2017, p. 220).

Como criar uma metáfora isométrica:

“Para criar uma história útil, primeiro determina-se o estado atual e o estado desejado do ouvinte. A metáfora será a história da jornada de um ponto para outro.” Estabelece-se elementos de ambos os estados, como pessoas envolvidas, características de algum lugar, se há objetos, atividades, tempo e também atenta-se para a presença dos sistemas representacionais: visual, auditivo e cinestésico. Observa-se o que está acontecendo na situação-problema (SLAVIERO, 2020, p. 4).

Em seguida, escolhe-se um contexto adequado para a história e substitui-se todos os elementos do desafio (problema) por elementos diferentes, porém mantendo a relação entre eles, de forma paralela, analógica, similar e comparativa. Desenvolve-se uma linha narrativa de maneira que a história tenha a mesma forma do estado atual e seja conduzida, através de uma estratégia e ligação entre termos correspondentes, até a solução do problema, que é o estado desejado. A linguagem é figurada, lúdica e leve (SLAVIERO, 2020, p. 4).

Por meio da linguagem Hipnótica Ericksoniana, sugere-se o uso de comandos neutros, vagos, voz suave na condução, aumentando ou diminuindo o tom de voz para determinados momentos da história, ligeira pausa após ter dado o comando ou feito pergunta, alterando o tom de voz, do mais grave ou agudo para parte da sentença que quer destacar etc (O'CONNOR, 2017, p. 209).

Ainda, é possível usar de elementos concretos, como caminhar, sentir o ambiente, cheiros e eventuais sons, avistar algo, escrever algo, levar o personagem a receber uma mensagem, um presente, expressar algum sentimento etc. Tudo de acordo com o caso concreto.

Tanto é possível captar as informações do cliente e a partir disso contar uma metáfora a fim proporcionar que o inconsciente se movimente para a solução da questão desejada (ELLERTON, 2011), como também é possível levar o cliente a imersão por meio de uma história lúdica em que o próprio cliente encontra os recursos de que precisa, vive a história como personagem, e é acompanhado pelo terapeuta para essas liberações (O'CONNOR, 2017, p. 220).

Nessas conduções, geralmente, a pessoa é levada a se transportar em consciência para algum lugar e ali encontrará um “Mestre, Ser de Confiança, Guru, Amigo, Elemento da Natureza, ou a própria Mente Sábia do cliente”, trará “uma especial INFORMAÇÃO” para a questão trabalhada ou uma simples mensagem (SLAVIERO, 2015, p.128).

Orienta-se observar os seguintes passos:

1. Questão do “cliente” a ser resolvida: dificuldade, desafio (sem interferência do guia).
2. Escolher o Contexto, Personagens e Protagonista da história.
3. O Protagonista tentou várias alternativas e não deu certo.
4. O Protagonista procura INFORMAÇÕES e recursos internos.
5. Encontra um Elemento Especial: Guia, Mentor etc. com Informação ÚTIL que o orienta, ou faz perguntas interessantes, auxiliando a encontrar uma solução construtiva.
6. Protagonista vai criando POSSIBILIDADES de resolução com sabedoria...
7. Até alcançar com satisfação o RESULTADO desejado.
8. Tarefa de casa: a pessoa levará seu “pão de minuto” para ser degustado diariamente como “gotas de sabedoria”...visualizações e afirmações como *flashes* de lucidez e CONSCIÊNCIA criativa (SLAVIERO, 2015, p.125).

Em sala de aula, a autora deste artigo criou duas metáforas, uma envolvia um problema (metáfora 01) e outra foi de condução livre (metáfora 02), conforme abaixo.

Metáfora 01 - Borboletas encantadas

De Thatiana para Cleusa

1.Como está se sentindo?

R. Bem, conseguiu concluir atividades do dia.

Dor física no ombro, caiu de mau jeito do sofá quando foi arrumar um vaso e bateu o ombro na queda.

2.Como quer se sentir?

R. Sem dor física.

3.O que me impede de melhorar?

R. Sabe que não teve fratura, mas está com medo de algo mais grave.

4.De que recurso preciso para melhorar?

R. Tomar relaxante muscular para dormir sem dor.

Gosta de flores, árvores, verde, água e céu.

Metáfora:

Era uma vez...

Uma menina muito alegre que andava saltitando em um lindo jardim, com flores muito perfumadas e coloridas...

Ela encostava as mãos nas folhas verdes do milharal e caminhava pelo capim alto, verde e fofo, que quase cobria todo seu corpo de tão alto, ele era muito perfumado, como uma cidreira

Ela também podia sentir o cheiro das flores ao seu redor, lavandas, jasmim, lírios, cravos, rosas de todas as cores...

ela brincava e de repente ...caiu...escorregou

caiu de mal jeito em cima do ombro

ela ficou preocupada

sentiu dor e foi procurar ajuda

no seu caminhar ...ao se aproximar das flores, se deparou com uma abelhinha muito divertida que cantarolava e que disse para a menina... “os frutos desta terra são regados de amor e cura” ...siga em frente

A menina ...ao olhar para o céu, um céu azul claro, limpo e com nuvens de algodão...vê lá longe a copa de uma árvore e segue em sua direção

Ela se aproxima da grande árvore, com raízes fortes, tronco largo e que tinha flores, viçosas folhas verdes e suculentos frutos

A menina então sobe na árvore, firme e forte, confiante e segura, pé por pé, se agarra em um galho aqui, um cipó alí

Lá de cima uma coruja vê a menina, só observa, espia atenta e nem se meche, fica olhando os passos da menina subindo a árvore

A menina então ...senta em um galho longo e robusto

Escuta as borboletas conversando e se divertindo naquela manhã de sol, se aproxima delas, pergunta se pode comer daquele fruto

Uma das borboletas está se lambuzando toda com a fruta e fala pra a menina “você pode pegar quantos quiser, a natureza é pura abundância e serve a todos”

A borboleta mais velha diz para a menina “aqui está sua cura”

Então... ela pega o fruto, cheira e come, sente aquele sabor e frescor do alimento, sente o vento acariciar seus cabelos e suas faces rosadas recebem o beijo do perfume das flores

Como uma dança as borboletas se aproximam delicadamente da menina

Pólens brilhantes iluminam seu corpo e vão curando ele por inteiro

E ela adormece...

Devagar... seu corpo escorrega e desliza pelos galhos da arvore

E cai...

cai em cima de confortável colchão de folhas secas, fofas e acolhedoras que protegem seu corpo por inteiro, ela se entrega, relaxa e dorme em um sono profundo e reparador.

Impressões da colega Cleusa ao ouvir a metáfora: “(...) uma percepção para mim que a cura, o fim da dor que eu estava sentindo (...) estava dentro de mim (...) a cura para a dor estava dentro de mim, eu me desligar daquela dor, encontrar uma resposta interna sem ficar tão preocupada(...) o tombo aconteceu porque eu não me ouvi (...) percebi na metáfora que a cura estava dentro de mim(...).”

Metáfora 02 – O caminho
De Thatiana para Ana

Aonde você estiver
Acomode-se em um lugar confortável
À medida que você escuta minha voz e observa os sons do ambiente, feche seus olhos e perceba sua respiração cada vez mais suave
Enquanto seu corpo relaxa profundamente, você é levada por amorosas borboletas para um jardim encantado onde tudo é possível
Você está em um lugar seguro e acolhedor
Abelhinhas coloridas iluminam seus passos e guiam seu caminho
À medida que você caminha, o vento dança entre as árvores e conversa com as folhas até acariciar sua face
Enquanto você sente o frescor da natureza e a temperatura agradável do sol
Flores de diversas cores irradiam luminosos feixes de luz
Um radiante ponto de luz vibra à sua frente e te convida a se aproximar
O seu Mestre se faz presente e te acolhe com um adorável sorriso
Ele te pergunta: o que você busca para o agora?
E com pureza e doçura, você abre seu coração revelando suas verdades mais profundas
E então, à medida que se deixa conduzir pela guiança Divina...
Algo especial lhe é entregue para acessar os recursos de que precisa para este momento, você o acolhe e agradece
Recebe e integra na sua vida com gratidão
Ao sentir a completude do seu ser, você sente a sua respiração, o pulsar do seu coração no peito, observa os sons do ambiente, sente seu corpo do cabelo até os pés, escuta a minha voz... e retorna no seu tempo, não importa quanto tempo e assim que se sentir confortável abre seus olhos

Impressões da colega Ana ao ouvir a metáfora: “A mente fica calma, serena. Foram alguns minutinhos apenas, mas os efeitos já podem ser sentidos. A ansiedade vai embora e dá lugar a uma paz maravilhosa, que abre inúmeras possibilidades – melhora a cognição, propicia o autoconhecimento, alivia o estresse, melhora a qualidade do sono, e faz com que a gente treine o estar presente, a se conectar(...).”

Na sequência, a autora apresenta a metáfora tema deste artigo:

Metáfora 03 – A estrela que brilhava de dia

Enquanto você ouve a minha voz... você descansa seu corpo onde estiver.... e se acomoda mais e mais...
...solta seu corpo, só sente...
À medida que você fechar os olhos... você vai ficando mais confortável... seu corpo mais leve e respiração mais suave....
Era uma vez...
Uma menina chamada Bibi, ela olhava da janela do seu quarto o pôr do Sol iluminando os verdes campos da fazenda onde morava...
Era possível sentir o movimento dos animais se recolhendo, da brisa noturna se aproximando, das plantas adormecendo com o orvalho, ouvir o canto das cigarras e o som misterioso das corujas...
À medida que o céu escurecia, uma imensidão de estrelas dos mais diversos tamanhos e formatos reluziam ao céu, cada uma com seu brilho...
Bibi observou uma estrela diferente e não brilhava como as outras ...A estrela se chamava Sofia.
Bibi perguntou a Sofia “está tudo bem? O que aconteceu com a sua luz?
Sofia respondeu “meu brilho se expressa de dia, sou diferente de todas as outras estrelas”
Bibi falou “nossa, que interessante, como você se sente por isso?”
Sofia falou “me sinto muito feliz por ser quem eu sou, meu brilho é mais intenso de dia e à noite posso contemplar a beleza do céu a me abençoar com a luz de outras estrelas...”
Bibi falou “...me sinto diferente, vejo a vida de outras perspectivas, às vezes me sinto sozinha por não ter com quem compartilhar minha vida e fico triste por não conseguir ser como os outros são...”

Sofia falou "...compreendo...no entanto...o que nos torna iguais é que somos únicos, é pela nossa essência que nos conectamos aos outros, cada um tem seu potencial, cada ser é único e estamos aqui para contribuir um com o outro e crescer diante de tanta diversidade"

Bibi falou "e o que a torna tão segura disso e faz você ser assim..."

Sofia respondeu "quando a gente está conectada com a nossa Fonte, nosso Criador, acessa nossa verdade, nada mais pode nos atingir porque somente a gente tem o poder para decidir deliberadamente o que é melhor para nós ...e ao me tornar única, consigo acolher as diferenças e não mais tentar ser alguém para então caber em algum lugar ou ser aceita..."

Bibi suspirou...respirou fundo, olhou mais o céu, observou a natureza a sua volta e falou..."isso é bem verdade, a fonte está em nós, tudo provém de nós, e quanto mais conectados a nossa essência, mais fortes nos tornamos e desse modo podemos estar receptivos e acolher as diferenças, nos tornamos disponíveis ao agora ...

Sofia escutou calmamente, sorriu e disse "a gente veio pra brilhar nossa própria luz" ...

Bibi agradeceu a Sofia com o leve sorriso, fechou a janela do quarto e em sua cama adormeceu ...

Metáforas e linguagem hipnótica foram muito usadas nas aulas de PNL. Esta autora observou a maestria da Professora Vânia Lúcia Slaviero em aliar metáforas e linguagem hipnótica ao conduzir os alunos a interiorização e lhes proporcionar experiências e vivências de ativação do corpo e sentidos, a fim de que o aluno pudesse sentir e escutar sua voz interior e ser guiado pela sua própria Fonte. As atividades propostas em aula vão além das técnicas da PNL, ampliam o modelo de mundo do aluno, permitem que o próprio aluno dissolva suas questões e tenha uma maior conexão consigo.

A autora deste artigo pode experienciar nas atividades realizadas em aula, uma maior conexão interior e entendimento sobre as dinâmicas e demandas das relações da vida. Os processos de yoga, dança, ativação do corpo, relaxamentos, respiração, todos favoreceram maior consciência do estado de presença. E o silenciar por meio da condução de processos de interiorização favoreceram uma maior compreensão do autoconhecimento, ajustes finos processados na consciência e expressos em melhorias no comportamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Passar pelo entendimento de que cada pessoa é única, gera seus próprios significados, crenças, limitações, condicionamentos e demais impressões em relação a si mesma e a vida no seu entorno, bem como cada um contém os recursos de que precisa para encontrar a solução para suas questões, concluiu-se que, quanto mais consciente ao estado de presença, mais silencioso se torna e disponível a receber as

respostas e orientações da Fonte interior e, desse modo, surge o ator e responsável pela própria história.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ELLERTON, Roger. Metáforas. **Golfinho: O portal da PNL no Brasil**, 2011. Disponível em: <<https://golfinho.com.br/artigo/metaforas.htm-0>>. Acesso em: 17 de nov. de 2020.
- ELLERTON, Roger. Modelo Milton. **Golfinho: O portal da PNL no Brasil**, 2018. Disponível em: <<https://golfinho.com.br/artigo/modelo-milton.htm>>. Acesso em: 19 de out. de 2020.
- KUCKLA, Deisiane Zortéa. Apostila: **Descobrindo seu Poder: Introdução à Programação Neurolinguística**. Curitiba, 2019.
- O'CONNOR, Joseph. **Manual de Programação Neurolinguística: um guia prático para alcançar os resultados que você quer**. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2017.
- SLAVIERO, Vânia Lúcia. **A cura pelas metáforas**: como libertar conflitos, superar desafios e encontrar a serenidade utilizando as metáforas. 1. ed. Curitiba: Appris, 2015.
- SLAVIERO, Vânia Lúcia. Apostila: **A Arte da Comunicação Metafórica**, como criar metáforas. Curitiba, 2020.

Trabalho apresentado dia 27/11/2020, no Curso de Especialização em Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica com Qualidade de Vida – Practitioner, oferecido pela Faculdade FATEC, Paraná; pela aluna Thatiana Eggers
Coordenadora: Vânia Lúcia Slaviero