

A síntese da Identidade: Uma Técnica Para Ganhar Congruência

Gostaria de introduzir uma nova técnica que desenvolvi no ano passado. Esta técnica é especialmente desenvolvida para os diversos componentes envolvidos na formação da identidade. Eu chamo este processo de Síntese da Identidade.

Alguns meses atrás, eu estava trabalhando em um projeto para adolescentes. Enquanto conversava com meu sócio, eu me dei conta que a dificuldade para os adolescentes não é assumir um papel específico (ser amigo, ser criança ou ser estudante). A dificuldade é assumir "todos" os papéis ao mesmo tempo.

Usualmente um problema emerge em uma área e se espalha e penetra em outros contextos. Por exemplo, a dificuldade pode emergir no contexto escolar e logo começar a tornar-se um problema em outros contextos

(familiar ou social). Depois de um tempo eu me dei conta que isto não é somente um desafio para o adolescente, mas sim para todos. Nós todos estamos envolvidos no constante processo de lidar com nossos papéis. Por exemplo, temos que ser pais e profissionais: cônjuge e amigo, etc. Do ponto de vista teórico, esta constatação não tem nada de novo, mas sob a perspectiva da PNL, ela fornece algumas sugestões para trabalhar ao nível da identidade.

A técnica da síntese da identidade emprega 8 passos diferentes.

1. Com folhas de papel faça sete âncoras espaciais no chão. Uma para cada um dos tópicos *intimidade, saúde, finanças, trabalho/escola, família, espiritualidade, e amizade*. (veja figura 1).

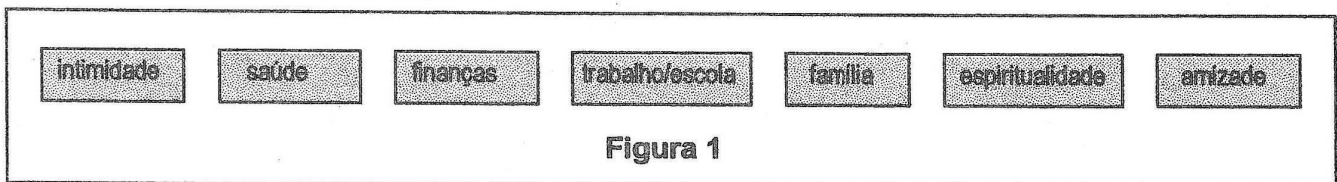


Figura 1

2. Conduza seu cliente para a primeira âncora (intimidade) e ajude-o a atingir o estado de equilíbrio nesta área. Use o formato "como se", caso necessário.

É importante neste momento guiar a pessoa para um estado de equilíbrio real. Para ser equilibrado, você não precisa ser feliz todo o tempo, você só precisa ter a capacidade de fazer ajustamentos quando necessário.

3. Diga ao seu cliente para criar um símbolo representando aquele estado de equilíbrio (uma pessoa poderia, por exemplo,

escolher um pássaro para representar equilíbrio na intimidade).

4. Siga os passos 2 e 3 para todas as âncoras espaciais. Ao fim deste passo você terá ancorado sete estados com sete símbolos correspondentes.

5. Peça ao seu cliente para chegar ao último estado (*amizade*, neste caso). Estabeleça uma âncora cinestésica.

6. Mantenha esta âncora e peça a seu cliente para ir ao estado adjacente (*espiritualidade*).

Peça-lhe que permita aos símbolos se mesclarem para obter um novo símbolo que represente este novo equilíbrio.

7. Peça ao seu cliente para ir para cada âncora espacial, permitindo que os símbolos se mesquem até que tenha uma única âncora representando um estado global de equilíbrio. (figura 3).

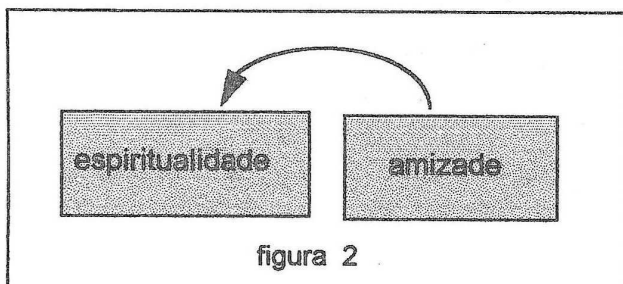


figura 2

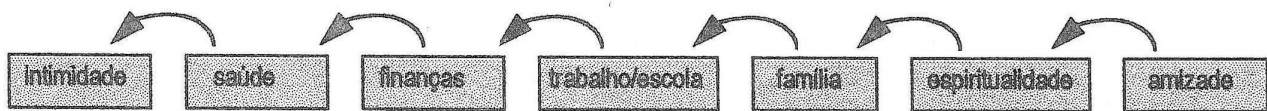


figura 3

Pare a cada passo e pergunte como a experiência do equilíbrio é transformada e enriquecida com a adição de um outro estado.

8. O último passo da Síntese da Identidade usa formas de generalização futura. Eu sugiro que você ajude seu cliente em formar pelo menos 3 futuros possíveis com este senso de equilíbrio.

Discussão

Normalmente, este processo auxilia a experienciar um senso de equilíbrio total, um senso de identidade. Dá às pessoas alguma forma de discernimento interessante sobre o que elas têm que fazer para equilibrar diferentes aspectos de suas vidas. Elas podem "sentir" que elas sobrestimaram alguns aspectos e subestimaram outros.

Após realizar esta técnica, George diz "eu compreendi que exagerei a importância da *espiritualidade*. Eu preciso fazer ajustamentos

com minha *intimidade*. Além do que, eu não posso atingir meus objetivos espirituais, se eu não obtiver satisfação em outros contextos".

Algumas semanas após realizar este processo, Michael diz: "Eu nem penso nisso, mas mesmo assim parece que todos meus comportamentos se encaminham na direção do equilíbrio."

Embora esta técnica tenha sido desenvolvida como uma terapia, acho que ela vai além do contexto terapêutico. Eu estaria interessado em receber um feedback de usuários em outros contextos.

Gilbert Gagnon é um psicólogo franco canadense trabalhando em um centro para juventude em Roberval, Quebec. É Master Practitioner e está interessado no uso de conceitos sistêmicos de PNL. Atualmente está trabalhando no desenvolvimento da Técnica Fundação da Identidade para a mudança de certos elementos básicos da identidade.

Artigo publicado na Anchor Point de Fev/96
Tradução: Evanice L. Pauletti
Revisão: M.Helena Lorentz

Em Florianópolis - SC: UM PROGRAMA DE PNL ORIGINAL E SOB MEDIDA

Curso Master Practitioner de PNL: Único com duas opções:

- Terapia & Saúde > incluindo hipnose, linguística quântica e terapia de casais
- Organizacional & Educacional > incluindo consultoria, mudança organizacional e técnicas de ensino

Módulo I - 22 a 26 de maio/96

Módulo II: Terapia & Saúde - 15 a 19 de junho/96

Módulo III - 20 a 28 de julho/96

Organizacional e Educacional - 19 a 23 de junho/96

Curso de Practitioner de PNL: Com duas opções

Terapia & Saúde e Organizacional & Educacional

Módulo I - 01 a 09 de junho /96

Módulo II - 06 a 14 de julho/96

Ministrantes: George Vittorio Szenészi

Certified Trainer de PNL, Fellow (Membro Didata) da International Association of Neuro Linguistic Programming. Master e Certified Trainer da Time Line Therapy.™

Dilma Cordeiro

Master Trainer e Professora do Primer Instituto Sudamericano de Programacion Neuro Linguistica na Argentina.

Informações: ☎ Metaprocessos Avançados Tel(046)234-7720 Fax(048)234-4593 Florianópolis-SC

Revisão de Livro: **A Estrutura da Magia - Um livro sobre Linguagem e Terapia**
Richard Bandler - Editora Guanabara Koogan - 270 páginas.
 Título original: *The Structure of Magic - A Book About Language and Therapy.*

Nas palavras do próprio Richard Bandler, há 3 informações que ele deseja que o leitor tenha ao começar o livro:

1. O que contém o livro;
2. Como usar este livro;
3. O que se pode esperar obter pelo uso do livro.

1. O que contém o livro

Este livro foi projetado para oferecer-lhe um instrumental explícito que irá ajudá-lo a tornar-se um terapeuta mais eficiente. O capítulo 1 mostra que nós não operamos diretamente no mundo em que vivemos, mas, ao contrário, criamos modelos ou mapas do mundo e utilizamos estes mapas para guiar nosso comportamento. E mais, afirma que a terapia efetiva implica alguma alteração no modo como o paciente representa sua experiência.

O capítulo 2 mostra a estrutura de um modo específico dos seres humanos representarem suas experiências — os sistemas de linguagem humana. O

capítulo 3 apresenta um modo de usar a estrutura dos sistemas de linguagem como um instrumental para ser utilizado na terapia. Este instrumental é compatível com todas as formas de psicoterapia que conhecemos. O capítulo 4 apresenta um procedimento passo a passo para o aprendizado e utilização destes instrumentos. O capítulo 5 compõe-se de duas transcrições com comentário, mostrando o uso destes instrumentos em terapia. O capítulo 6 integra estes instrumentos a determinadas técnicas não verbais, bem conhecidas, pertencentes a formas já estabelecidas de psicoterapia.

2. Como usar este livro

Este livro não é um romance, e recomendamos que não se tente lê-lo como tal. É um manual para instruí-lo sobre um instrumental que ampliará sua eficiência como terapeuta. Como todo manual, deve ser lido e relido.

A fim de começar este processo de aprendizagem por si mesmo, é desejável uma compreensão geral global, dos capítulos 1, 2, e 3. Naturalmente, quanto mais completa for a compreensão destes capítulos, mais efetivamente seremos capazes de aplicar as técnicas específicas apresentadas no capítulo 4.

Ao atingir o capítulo 4, diminua a marcha. Esse capítulo consiste em um conjunto de instruções passo a passo, para fornecer-lhe a prática no uso das técnicas. Já que este livro, o primeiro de uma série, ocupa-se basicamente das técnicas verbais, a maioria delas constituem-se de perguntas baseadas na *forma* da comunicação do paciente sob terapia. Cada uma das técnicas apresentadas no capítulo 4 deve ser estudada por si mesma a fim de dar-lhe uma habilidade ótima para aumentar sua eficiência como terapeuta. Cada uma destas técnicas tem pelo menos um exercício, estágio por estágio. Para atingir traquejo deve praticá-los, USE OS EXERCÍCIOS. O capítulo 5 não é um exemplo do que consideramos terapia poderosa. O capítulo é projetado para

mostrar-lhe como as várias técnicas operam em conjunto umas com as outras. Leia toda a transcrição com o comentário, prestando atenção às escolhas que o terapeuta faz e o fluxo do intercâmbio verbal entre este e o paciente. Pode-se também querer cobrir o comentário e considerar uma de cada vez as frases do paciente, para determinar se consegue identificar todas as escolhas que cada uma destas frases apresenta a você no papel de terapeuta.

Leia todo o capítulo 6 cuidadosamente — o propósito é ensiná-lo a usar as técnicas do capítulo 4 para identificar a conveniência de algumas das técnicas mais conhecidas não verbais. Se algumas das técnicas não verbais apresentadas neste capítulo forem técnicas nas quais já esteja treinado, use-as como um ponto de referência para integrar outras técnicas que achar proveitosas em sua terapia. Se nenhuma das suas técnicas específicas for apresentada, preste especial atenção a que técnica do capítulo 4 você está usando na terapia, quando se tornar consciente de um momento apropriado para empregar uma de suas próprias técnicas específicas. Isto iniciará o processo de integração dos instrumentos apresentados neste manual ao seu próprio estilo de terapia.

3. O que se pode esperar obter pelo uso do livro

Usar este livro da forma que sugerimos fará com que você seja um terapeuta mais eficiente. Isto sucederá especificamente por meio da:

1. Aprendizagem de um conjunto específico de técnicas de questionamento baseadas na comunicação verbal do paciente;
 2. Aprendizagem de como o uso de técnicas não verbais especiais pode ser indicado por indicações verbais.
- O efeito global deste conhecimento será dar-lhe uma estratégia explícita e clara para o seu trabalho em terapia.

Richard Bandler - trecho do livro em "Advertência ao leitor"

O Poder da *APRENDIZAGEM* - Klas Mellander - Ed. Cultrix

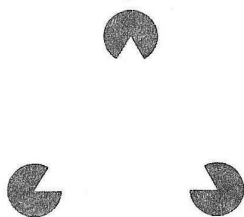
Para evitar que nos tornemos vítimas do conhecimento dos outros, precisamos nos exercitar para ter acesso direto ao nosso próprio conhecimento. Partindo do princípio de que, em todos os níveis, os líderes têm de arcar com a responsabilidade de desenvolver a si mesmos e a seus colaboradores, *O Poder da Aprendizagem* mostra a você como ajudar o pessoal que está sendo treinado, e a você mesmo, a dominar a arte de aprender. Ao descobrir *como*, as pessoas aprendem mais eficazmente, você poderá tirar melhor proveito dos seus esforços e atender simultaneamente às necessidades das pessoas e das organizações para as quais trabalha.

Na verdade, as pessoas estão sempre aprendendo. Aprender só se torna "difícil" quando envolve a freqüência a um curso e o indispensável estudo. Para evitar esse último obstáculo, Klas Mellander criou um método de cinco etapas que torna a aprendizagem mais fácil e mostra como fazer para que as pessoas se envolvam mais com os ensinamentos que lhes estão sendo transmitidos e concordem em aceitar uma quota maior de responsabilidade pelo próprio aproveitamento. Fazendo isso, o autor compartilha com o leitor mais de 25 anos de experiência na concepção, desenho e desenvolvimento de recursos que funcionam efetivamente.

Este livro foi escrito para pessoas que querem melhorar a sua capacidade de aprender e também para aquelas que querem se tornar mais capacitadas para criar mais condições nas quais os outros possam aprender.

O Poder da Aprendizagem inclui:

- ◆ Informações sobre aprendizagem versus treinamento
- ◆ Testes para autodiagnóstico, que ajudam no processo de aprendizagem
- ◆ Orientação para superar obstáculos à aprendizagem
- ◆ Sugestões a respeito de fontes que inspiram a aprendizagem, além de exercícios úteis e práticos e de diretrizes para avaliar as necessidades de cada um
- ◆ Ilustrações e exemplos que são ao mesmo tempo divertidos e informativos



A abordagem do autor vai além da simples memorização e repetição, preocupando-se mais com a compreensão das idéias e sugestões por ele apresentadas. Treinadores, gerentes, educadores, colaboradores e funcionários descobrirão aqui como a aprendizagem individual pode contribuir para criar organizações mais fortes e bem sucedidas.

A leitura de *O Poder da Aprendizagem* é divertida e acessível, e pode resultar num grande benefício para você e para sua empresa.

Klas Mellander é consultor de empresas e especializou-se em processos de implementação de grandes mudanças em organizações. É autor e co-autor de mais de 30 livros e criador do programa *Use Your Head* [Use a Sua Cabeça] em parceria com Tony Buzan. Desde 1980, empresas como Solomon, Volvo, Saab, SAS, Pfizer, Rolls Royce, Norsk Hydro, Digital Equipment, GE e Amana Desenvolvimento e Educação têm implementado métodos que ele desenvolveu.

MINHA VOZ IRÁ CONTIGO

Os contos didáticos de Milton Erickson - Sidney Rosen, M.D. - Editorial PSY II

"Ainda que fosse óbvio que a terapia ericksoniana não consistisse unicamente em contar histórias e anedotas, o certo é que um dos seus elementos fundamentais era o que eu denominei de 'contos didáticos'.

Em 1979, pouco antes de morrer, Erickson autorizou-me a escrever um livro sobre estes contos que foram narrados por ele a seus pacientes e alunos.

Para aqueles que como eu acompanharam a obra de Erickson desde as décadas de 40 e 50, era gratificante saber que ele finalmente havia sido reconhecido e que seus métodos e técnicas poderiam beneficiar muito mais pessoas.

Sidney Rosen

PNL & INTERNET

Web sites:

<http://www.purenlp.com> - home page interativa - livros e cursos de Richard Bandler.
<http://NLPCENTER.COM> - cursos de metáforas e hipnose Ericksoniana.
<http://www.intl-nlp.com> - Southern Institute of NLP.
<http://www.tftrx.com> - livros e vídeos de terapias de adições - Callahan Techniques™.
<http://www.hypnosis.com/> - Advanced Neuro Dynamics, Inc. - Tad James.
<http://www.conex.com.br/user/golfinho> - M.Helena Lorentz

E - mails:

sunnlp@intl-nlp.com - Southern Institute of NLP.
leadge@cadvision.com - Leading Edge Communications.
nlp@hypnosis.com - Advanced Neuro Dynamics, Inc. - Tad James.

Para comprar CD's importados pela Internet com c.c. internacional:

<http://www.cdnw.com/> - 750.000 títulos de CD's - você pode ouvir trechos de músicas, ver as capas dos álbuns e ler textos sobre artistas e estilos.

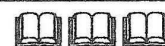
Para comprar livros importados pela Internet com c.c. internacional:

<http://www.amazon.com> - Amazon Books 1 milhão de títulos das mais diversas áreas.
<http://www.booksite.com> - além do catálogo, livros autografados a preços especiais.

M. Helena Lorentz e-mail - golfinho@conex.com.br

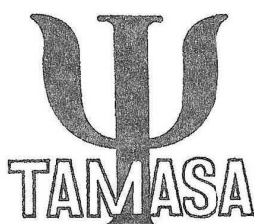


Este mês uma lista dos livros básicos sobre PNL



LIVRO	AUTOR	EDITORIA
A Essência da Mente	Steve e Connirae Andreas	Summus
A Estrutura da Magia	Richard Bandler & John Grinder	Guanabara
A Mágica de Vender	Kerry L. Johnson	Ed. Campus
A Terapia da Linha do Tempo	Tad James & Woodsmall	Ed. EKO
Atravessando	R. Bandler & J. Grinder	Summus
Crenças	Robert Dilts	Summus
Criando Seu Futuro com Sucesso	Tad James	Ed. EKO
Desperte o Gigante Interior	Anthony Robbins	Best Seller
Introdução à Programação Neurolingüística	J. O'Connor & J. Seymour	Summus
Minha Voz Irá Contigo	Sidney Rosen, M.D.	Ed. PsyII
O Poder da Aprendizagem	Klas Mellander	Cultrix
O Poder Sem Limites	Anthony Robbins	Best Seller
O Refém Emocional	Leslie Cameron Bandler	Summus
PNL - A Nova Tecnologia do Sucesso	Equipe NLP Comprehensive	Ed. Campus
Qualidade Começa em Mim	Dr. Tom Chung	Maltese
Ressignificando	R. Bandler & J. Grinder	Summus
Sapos em Príncipes	R. Bandler & J. Grinder	Summus
Soluções	Leslie Cameron Bandler	Summus
Transformando-se	Steve e Connirae Andreas	Summus
Usando Sua Mente	Richard Bandler	Summus

Os livros aqui indicados encontram-se à venda nas livrarias abaixo, ou podem ser encomendados

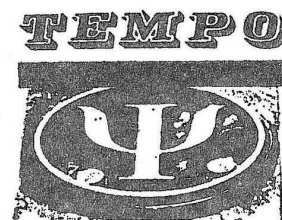


TESTES E LIVROS DE: PSICOLOGIA, PEDAGOGIA, ADMINISTRAÇÃO (RH), PNL, FONO.

LIVROS À VISTA 10% OU CHEQUE PÓS-DATADO PARA 30 DIAS.

TRABALHAMOS COM TODAS AS EDITORAS.
 BASTA INFORMAR O TÍTULO E A EDITORA.
 CONSULTE-NOS. REMESSAS POR SEDEX

DISPOMOS, DE DUAS EMPRESAS A SUA DISPOSIÇÃO.



TAMASA - Félix da Cunha, 360 loja 105-B.Floresta-P.Alegre-RS Fones:(051) 222-1997/9695 Fax 222-1997
 TEMPO -Av. Pernambuco,2623 cj.405-B.Floresta-P.Alegre-RS Fone: (051) 222-9609 Fone/fax 222-6667

AGENDA abril e maio de 1996

ABRIL

1- Grupo Sintonia - Dr. Lair Ribeiro Tel (011) 889-0038 e fax (011) 889 0016

SINTONIA I

Data: 26, 27 e 28 de abril em São Paulo-Taubaté

2- Instituto de Desenvolvimento Humano - Dr. Antônio C. Ayub e Marta Echenique

tel. (051)222-1455 e (051)330-8505

Practitioner: início em 17/04/96, às 4ª feiras, das 18h 30min às 22h 30min

Master Practitioner: início em 16/04/96, às 3ª feiras, das 18h 30min às 22h 30min

3- Synapsis - Tel/fax (011) 822-8181

Módulo de Aplicação - pré-requisito: Practitioner

Data: 20 a 28 de abril - Módulos de Saúde e Bem Estar e Business

4- Centro Sulbrasileiro de PNL - Tel. 051-226-9695 e fax 051-226-9227

Practitioner - início 01/04/96

Master Practitioner início 02/04/96

Trainer - início 15/04/96

3- ICN - Instituto de Ciências Neurolingüísticas - Dr. Tom Chung (011) 212-5084

Aprendizagem Acelerada e Auto-Estima para Adolescentes

Data: 20 e 21 de abril

Leitura Fotográfica - parte I

Data: 27 e 28 de abril

MAIO

4- Metaprocessos Avançados - George Vittorio Szenészi tel/fax. (048) 234-7720

Curso de Master Practitioner em PNL

Data de início: 22 de maio/96

JUNHO

4- Metaprocessos Avançados - George Vittorio Szenészi tel/fax. (048) 234-7720

Curso de practitioner em PNL

Data de início: 1º de junho/96

2- Grupo Sintonia - Dr. Lair Ribeiro Tel (011) 889-0038 e fax (011) 889 0016

SINTONIA II (pré-requisito Sintonia I)

Data: 20, 21, 22 e 23 de junho em São Paulo-Taubaté

**Extensivos: PRACTITIONER E MASTER PRACTITIONER
INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO**

promove em PORTO ALEGRE-RS

cursos com certificação internacional pelo Primer Instituto Sudamericano de PNL:

Practitioner: início em 17/04/96, às 4ª feiras, das 18h 30min às 22h 30min

Master Practitioner: início em 16/04/96, às 3ª feiras, das 18h 30min às 22h 30min

Intensivos e Extensivos especiais: Reciclagens de Practitioners, Master Practitioners e Trainers: a combinar com os ministrantes

MINISTRANTES: Marta Echenique - psicóloga

Antônio Celso Ayub - médico

Trainers Certificados e membros do Corpo Docente do

Primer Instituto Sudamericano de Progamación Neuro Linguística-Buenos Aires-Argentina

INFORMAÇÕES TEL: (051) 332-8525 c/ Ines ou 222-1455 c/ Elaine

Envie sua colaboração para as diversas seções:

"O GOLFINHO": Diretora - M. Helena Lorentz tel/fax (051) 330-2005

Rua Cel. Aurélio Bittencourt, 110 ap. 101

90430-080 PORTO ALEGRE-RS

e-mail: golfinho@conex.com.br home page: http://www.conex.com.br/user/golfinho

PARA ANÚNCIOS OU ASSINATURAS ENTRE EM CONTATO CONOSCO