CLÍNICA UPTIME TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

PRESSUPOSIÇÕES DA PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA O SIGNIFICADO DEPENDE DO CONTEXTO - O CONTEXTO CONTROLA O SIGNIFICADO.

As palavras, para terem qualquer significado, devem estar em determinado contexto. As palavras por si só não têm nenhum significado. Uma declaração ou uma ação num contexto podem ter significado muito diferente em outro contexto. Quando eu digo a meu filho "Eu te amo!", o significado difere profundamente quando digo isto à minha mulher: "Eu te amo!" O contexto da declaração estrutura o seu significado.

O significado depende do contexto; assim o contexto primariamente controla o significado. O contexto estrutura o significado que nós lhe atribuímos.

Segundo Tad James, "Há não-conteúdo no conteúdo que vale a pena saber." Esta ênfase é fundamental aos princípios da PNL. A experiência interna e a mudança da experiência ocorrem por meio de como usamos o processo mental para codificar ou recodificar o conteúdo. Então, mudando a estrutura das imagens internas, dos sons, das sensações, etc., você muda a experiência. Neste contextual, processo ou ponto de vista estrutural identifica o coração da PNL. Enquanto permanecemos no conteúdo - vivemos no mapa. Somente quando saímos do conteúdo para o processo, acima do mapa, entendemos a estrutura do território.

Quando o cliente diz: "Eu estou deprimido", nós não lhe perguntamos, "O que causa a sua depressão?". As suas respostas a esta pergunta não têm efeito prático nenhum, não servirão para curar nada. Descobrir as causas externas não cura as dores internas: é somente uma razão para suportar tais dores. Um problema interno existe em razão de sua estrutura.

A pergunta adequada é "Como você cria a depressão?" Esta pergunta permite transportar do nível de conteúdo da depressão para o nível de processo. Esta pergunta costuma levar a confusão. O cliente de modo geral responderá: "O que isto significa? Como eu faço o quê?" Ajude a pessoa a mudar: "Tá certo. Você experimenta esta tremenda habilidade chamada 'depressão', não é mesmo?". Geralmente respondem: "Bem, sim..." Você pode continuar as perguntas de processo: "Então como você mesmo entrou neste estado? Se eu tomar o seu lugar por um dia, o que eu teria que pensar e sentir como você faz? "O que dentro de sua mente/corpo cria a depressão?"

Deste modo, pesquisamos o processo (processo neuro-lingüístico) que permite ao cliente codificar a experiência de depressão. Uma vez descoberta a estrutura, levamos o cliente a mudar a mesma estrutura. E naturalmente mudará a experiência.

MENTE E CORPO CONSTITUEM A UNIDADE FUNCIONAL DO SER HUMANO. INESCAPAVELMENTE UM AFETA O OUTRO COMO UM SISTEMA HOLÍSTICO.

O corpo humano é constituído de cabeça, tronco e membros: esta é uma das primeiras lições de anatomia que recebemos na escola. O cérebro humano, podemos dizer, é a parte central do sistema neurológico e encontra-se na cabeça. Como o cérebro se liga às outras partes do corpo? Através de um sistema de fios chamado sistema nervoso periférico, que é uma extensa rede de nervos, nervinhos e filetes nervosos que se distribui por todas as partes do corpo de maneira altamente ordenada. Assim, cada parte do nosso corpo tem sua ligação com o cérebro, permitindo a ligação com todos os nossos membros e órgãos, integrando o corpo humano. Cada célula sua tem ligação com a próxima e cada uma com o todo. Você já sentiu uma formiguinha andando sobre a sua pele e pôde perceber onde ela estava?

Quando se aprende a andar, o andar se torna muito fácil. Agora vamos fazer o seguinte: dê alguns passos e perceba quais os músculos que você contrai e quais os que relaxa ao andar. Quantos músculos se contraem e relaxam coordenadamente para que o andar seja uma coisa corriqueira, propiciando-nos leveza e equilíbrio! Se nós tivéssemos de pensar para andar seria muito complicado, não é verdade? Nós estamos falando de apenas um ato. Muitas vezes fazemos muitas coisas simultaneamente e nem pensamos nelas.

CLÍNICA UPTIME TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Se comparássemos o ser humano com o computador, o corpo seria o hardware e a mente o software. Na realidade, o ser humano tem um imenso programa que coordena todo o sistema que constitui sua mente. Assim, quando falamos de corpo e mente sabemos que estes operam em conjunto, constituindo a unidade funcional do ser humano.

Estendendo mais o conceito: muitas pessoas se dão conta de que seus pensamentos as afetam fisicamente ao ponto de fazê-las doentes ou sadias.

Se tivermos uma doença física ficamos desconfortáveis, pois esta influi em nosso humor e nos nossos pensamentos. Se estamos saudáveis, o nosso humor e os nossos pensamos são mais positivos. A relação mente-corpo é cibernética: uma mudança em uma parte do sistema afetará as outras.