

Outras técnicas de regulação emocional

Demonstração de várias técnicas de regulação emocional. Servem para alterar os estados emocionais conturbados e relaxar.

- Exercício da Respiração
- Exercício Salvando-se do Naufrágio (inspirado na filosofia da Kabbalah)
- Exercício Grounding e Transcendência
- Exercício Cinco Piscinas
- Exercício Equilíbrio Interno
- Exercício Limpeza do Sótão
- Exercício para autocontato
- Exercício para autoconhecimento
- Exercício para autoaceitação

Além do EFT e das ferramentas para manejo de disparadores, existem muitas outras técnicas e exercícios para fazer regulação emocional.

Sugerimos praticá-los com regularidade. Eles vão estabilizar as emoções e ajudar a diminuir e mesmo a eliminar o desconforto emocional que esteja sendo vivenciado.

Cada exercício tem sua forma própria de ser feito. Observe as instruções gerais para os executar:

- Procure uma posição confortável. Sempre que possível faça o exercício na “postura de faraó”, que também é chamada de “postura egípcia”. Mantenha os pés colocados no chão (os pés devem estar paralelos e não projetados para a frente ou recuados), as pernas devem ficar ligeiramente entreabertas, a coluna ereta, o peito aberto e as mãos apoiadas nas coxas.
- Nos exercícios que sugiram algum tipo de resposta, permita que a resposta venha em uma palavra ou uma frase, após cada afirmação. Evite racionalizar, interpretar ou julgar o que vier. Simplesmente aceite a informação.
- Imagine as respostas venham do seu centro somático. Denominamos

centro o seu centro emocional ou de equilíbrio; fisicamente, ele está localizado no plexo solar.

- **EXERCÍCIO DA RESPIRAÇÃO**

A respiração é um processo fundamental no controle das emoções e na regulação de todos os sentimentos. De modo geral, podemos dizer que a inspiração é o acelerador e a expiração é o freio do Sistema Nervoso. A respiração mais lenta ativa o Sistema Nervoso Parassimpático e relaxa. A respiração mais rápida está mais relacionada ao Sistema Nervoso Simpático. A forma como respiramos pode tanto nos deixar ansiosos como pode nos relaxar e diminuir os níveis de tensão. Para diminuir a tensão, é recomendado dobrar o tempo da expiração.

Uma forma de controlar o processo emocional é respirar de uma maneira natural, suave, no tempo próprio de cada um, fazendo uma contagem ao inspirar e expirar contando o dobro. Uma proporção adequada é:

- Inspirar pelas narinas, contando até quatro.
- Reter a respiração, contando até quatro.
- Expirar pela boca, contando até oito.
- Reter a respiração, contando até quatro.

Este ciclo pode ser repetido algumas vezes. Tenha o cuidado de não exagerar, para não ficar tonto. Ao final do exercício você deverá sentir uma sensação agradável, mais tranquila e relaxada.

- **Exercício Salvando-se do Naufrágio**

(Inspirado na filosofia da Kabbalah)

Propósito:

Levar a pessoa a identificar valores individuais que a qualifiquem como um ser digno e adequado, e aprofundar-se na formação e estimulação de recursos internos que a capacitem a lidar com eventuais crenças negativas e perturbações emocionais.

O reconhecimento de qualidades, mesmo que em estado vegetativo ou de pouca expressão, é uma das bases que possibilitam a R.E.

Instruções:

- Pedir que a pessoas faça um breve relaxamento, usando respiração profunda.
- Induzir a seguinte visualização: "Você está em um cruzeiro, se divertindo bastante. O navio é grande e leva mais de mil pessoas. Tudo está bem, até que ele colide com um iceberg (como o Titanic). O dano é enorme e quase todos os botes salva-vidas são perdidos. Só restou um bote, e nele cabem apenas 6 pessoas, que serão escolhidas pelo comandante. Você deve convencer o capitão, dizendo quais são as qualidades que indicam que você deve ser uma dessas pessoas.

Aspectos a considerar:

1º) A resistência em convencer o capitão, por questionar-se a respeito das qualidades percebidas, por pensar "Porque eu?", considerando a primazia de outras pessoas (mulheres, crianças, idosos, etc.). O participante deve ser estimulado a superar essa dificuldade e elencar as qualidades que realmente vê em si. São recursos internos que poderão ser usados em momentos distintos da terapia.

2º) A dificuldade em reconhecer e nomear qualidades próprias. Estimular a pessoa a considerar todo e qualquer aspecto positivo que veja em si, por menor ou menos valioso que ela o considere.

O terapeuta deve ressaltar a importância dessas qualidades na formação da individualidade da pessoa e da possibilidade de elas serem expandidas.

Podem ser consideradas sementes que gerarão frutos, se forem consideradas, respeitadas e trabalhadas.

- **EXERCÍCIO DE GROUNDING E TRANSCENDÊNCIA**

Uma maneira de se estar em harmonia e sentir-se inteiro e presente é estimular um contato com a terra, sentir-se "aterrado", ao tempo em que a mente se conecta com espaços de transcendência. Isto significa estar em contato com o próprio corpo, estando perfeitamente consciente da realidade que se está vivendo, e explorar potenciais de superação. O exercício é feito da seguinte maneira:

- Fique de pé de forma relaxada. Se não for possível ficar de pé, sente-se na “postura de faraó”.
- Leve a atenção às pernas e aos pés.
- Leve a atenção ao modo como a planta do pé se adere perfeitamente à sola do sapato ou ao piso ou ao terreno. Sinta o peso do corpo apoiado na perna e no pé.
- Agora, imagine que você tem raízes que saem dos pés e descem profundamente rumo ao centro da Terra.
- Sinta como essas raízes fazem você se sentir mais forte e o mantêm fortemente ancorado no local.
- Respira de maneira suave e profunda e conecte-se à esta sensação.
- Agora, enquanto sente seus pés profundamente aterrados, imagine que sai um fio do seu cérebro e outro do seu coração. Os fios se entrelaçam e tornam-se um só.
- Agora, veja esse fio subindo, subindo, passando por todas as camadas da atmosfera. Ele sai da atmosfera e mergulha no espaço sideral. Veja que ao entrar no espaço ele adquire uma luminosidade. E vai subindo, subindo, até chegar a um lugar de muita paz. O fio leva sua consciência, leva você a este lugar.
- Você pode imaginar este local como um portal ou como um espaço da natureza. Nele, você toma consciência de que para além das tribulações, angústias, medos, dor e ansiedade existe um espaço de paz. Neste momento, você está conectado a este espaço. Na verdade, ele está em você. Enquanto você sente a segurança de ter os pés firmemente apoiados e fixados no solo, você sente também a possibilidade de acessar esse espaço de centramento, de equilíbrio e de paz. Aí, nesse local, você se sente em equilíbrio, seu pensamento é lúcido e objetivo, seus sentimentos são calmos, tranquilos e pacíficos.
- Agora, você se sente em segurança e em tranquilidade. Não há nada que abale esta sensação. Você percebe que ela envolve todo o seu ser, toma conta de todo o seu corpo e da sua mente. Você está em perfeita tranquilidade, completa harmonia e em paz profunda!
- Permaneça algum tempo em contato profundo com esta sensação e, depois, lentamente, movimente os dedos das mãos e os pés, respire profundamente e abra os olhos.

Os exercícios seguintes fazem parte da Terapia por Imagens e foram criados pelo Dr. Gerald Epstein. A recomendação é que você os pratique diariamente, preferencialmente no mesmo horário, por um minuto cada um. Faça estes exercícios sentado na "posição de faraó". Estando na posição sugerida, faça três respirações profundas e vivencie as imagens e situações sugeridas.

- **EXERCÍCIO CINCO PISCINAS**

Este exercício serve para "limpar" as emoções ligadas a vivências do passado.

- Visualize ou imagine-se em um campo todo azul onde há cinco piscinas. Elas são, pela ordem, as piscinas da frustração, do medo, da raiva ou dos ressentimentos, da culpa e a do bem-estar.
- Primeiro mergulhe na piscina da frustração; veja-se atravessando esta piscina a nado, com determinação.
- Agora, mergulhe na piscina do medo e veja-se também atravessando esta piscina a nado, com determinação.
- Agora, mergulhe na piscina do ressentimento e da raiva e veja-se também atravessando esta piscina a nado, com determinação.
- Agora, mergulhe na piscina da culpa e veja-se também atravessando esta piscina a nado, com determinação. Mergulhe na piscina da culpa por mais duas vezes.
- Agora, mergulhe na piscina do bem-estar e deixe-se ficar nela por um minuto.
- Agora, saia da piscina, deite-se no campo e imagine-se inteiramente coberto com a luz que vem das flores azuis. Permaneça assim por um minuto.
- Respire profundamente e abra os olhos.

- **EXERCÍCIO DO EQUILÍBRIO INTERNO**

Este exercício promove o **equilíbrio interior**, ao estimular a **amorosidade**

e o **perdão**.

- Imagine-se em uma praia deserta (descrever a praia: plana, larga, longa, limpa, de areias claras e finas).
- Encontre um pedaço de madeira e, com ele, escreva na areia a expressão "eu amo".
- Olhe bem para a expressão "eu amo", sublinhe-a e escreva abaixo dela os nomes de todas as pessoas que você ama e das que você gostaria de amar mais.
- Ao final da relação, escreva o seu nome.
- Perceba que uma onda vem e lava a expressão "eu amo" e todos os nomes escritos, levando-os para dentro do mar.
- Ande mais uns passos e escreva na areia a expressão "eu perdoo".
- Sublinhe a expressão "eu perdoo", escrevendo a seguir o nome de todas as pessoas a quem deve perdoar, de todas que lhe provocaram mágoas e dores. Comece a relação pelo seu nome.
- Perceba que uma onda vem e lava a expressão "eu perdoo" e todos os nomes escritos, levando-os para dentro do mar.
- Agora, volte-se para o mar e entre nele devagar. Sinta a água tocando cada parte do seu corpo. Vá até um ponto em que se considere seguro e mergulhe. Sinta a água envolvendo todo o seu corpo, lembrando de que esta água contém todo o sentimento de amor e perdão necessário à sua vida.
- Respire profundamente e abra os olhos.

● **EXERCÍCIO LIMPEZA DO SÓTÃO**

Este exercício serve para fazer uma limpeza interna, erradicando mágoas e controlando a ansiedade.

- Veja-se em um campo e, em seguida, diante de uma casa. Esta casa é sua. Pode não ser a casa em que você viva, mas você sabe que ela pertence a você.
- Entre na casa, atravesse a sala e suba escada localizada no fundo da sala. Abra porta que dá para sótão e acenda a luz elétrica.

- Perceba o sótão sujo e completamente cheio de objetos inservíveis.
- Abra uma das janelas do sótão e jogue fora, pela janela, **todos** os objetos. Os objetos caem todos dentro de um container.
- Pegue uma lata de tinta branca e um pincel e pinte as paredes, as janelas e o teto.
- Ao terminar a pintura, lave o chão com sabão e escovão. Em seguida, encere-o e deixe-o brilhando.
- Espalhe um perfume suave pelo ar.
- Abra todas as janelas e deixe a luz do sol entrar.
- Desligue a luz elétrica, saia e feche a porta.
- Vá até o container, afaste-o da casa, jogue álcool ou gasolina sobre os objetos que estão dentro dele e coloque fogo.
- Veja todos os objetos transformados em cinzas.
- Respire profundamente e abra os olhos.

Exercícios para desenvolver autocontato, autoconhecimento e autoaceitação.

● **EXERCÍCIO PARA AUTOCONTATO**

Este exercício estimula o uso dos **sentidos** (audição, visão, olfação e propriocepção), **relaxa** e promove o **autocontato**. Ele possibilita relaxamentos intensos. O ideal é que você tenha à disposição pelos menos uns cinco frascos com odores. Podem ser perfumes, essências ou óleos

- **Relaxe.** Busque uma postura relaxada. Pode ser sentada ou deitada.
- **Respire.** Faça três respirações abdominais.
- **Audição** – durante cinco minutos, permaneça de olhos fechados e volte a atenção totalmente para os sons, afastando qualquer outro pensamento. Permaneça em silêncio, identificando todos os sons à sua volta.
- **Visão** – durante dois minutos, uma vez a cada 30 segundos, pressione levemente as pálpebras e preste atenção às manchas e cores que se formam à sua frente.
- **Olfação** – tente perceber possível mudanças de aromas no ambiente.

Para estimular a percepção das diferenças, use diversas fragrâncias, colocando o frasco próximo às narinas. Perceba cada odor por cerca de 15 segundos, observando um intervalo de 15 segundos entre cada exposição.

- **Propriocepção** – Leva sua atenção e perceba cada parte do corpo, dos pés à cabeça, nesta ordem, relaxando cada uma destas partes.
- Respire profundamente e abra os olhos.

- **EXERCÍCIO PARA AUTOCONHECIMENTO**

Este exercício serve para estimular o conhecimento de como está formada a sua estrutura emocional e qual é a dinâmica dela, para identificar quais sentimentos, traumas e crenças influem no bem-estar psicológico e no desenvolvimento de competências para a realização dos propósitos.

O exercício deve ser feito sempre que se perceber desconforto ou perturbação emocional (emoções e sentimentos como medo, raiva, ansiedade, culpa, depressão ou outros). Ele executado dirigindo perguntas a si mesmo e observando, de modo relaxado, as respostas que o seu próprio psiquismo trará.

- Coloque-se em posição confortável, sentado ou deitado.
- Respire profundamente por três vezes e dirija a si mesmo as perguntas a seguir.
- O que estou sentindo agora? Qual é o nome desta essa emoção?
- Este sentimento está ligado a alguma situação já vivida no passado?
- Este sentimento está ligado a alguma crença negativa, que tenha desenvolvido a meu respeito?
- Qual é a causa deste sentimento neste momento?
- Quais são os pensamentos que me veem à mente por causa deste sentimento?
- Como estou me comportando por causa deste sentimento?
- Meu comportamento está afetando outras pessoas?
- O que eu devo fazer para solucionar ou equilibrar esta situação?
- Após refletir sobre cada uma destas questões, respire profundamente e abra os olhos.

- **EXERCÍCIO PARA AUTOACEITAÇÃO**

Este é um exercício de hipnose ericksoniana, criado pelo Dr. Stephen Gilligan. Serve para estimular a **autoaceitação** e a **concentração**.

O exercício pode ser repetido quantas vezes você quiser. Sugiro que você o repita por três a cada vez que o praticar.

- Respire profundamente por três vezes. Acalme-se e relaxe.
- Concentre-se no seu **centro**. Você pode tocar o seu centro, para melhor concentrar-se nele. Deixe a atenção "concentrada" no centro.
- Agora, você vai fazer algumas afirmações verbais. As afirmações, bem como as respostas que vierem, devem ser feitas em voz alta, de forma que você ouça e "sinta" cada afirmação, processe e aceite a resposta que vier. Não predetermine ou racionalize a resposta. Sinta como se a resposta viesse do seu centro, deixando-a sair do "centro" para o "mundo da vida", ou seja, libertando a resposta. Afirmações:
 - "Hoje minha ferida é sobre ... "
 - "Hoje meu anseio é sobre ... "
 - "Hoje minha força são os meus recursos internos".
- Respire profundamente por três vezes e faça as seguintes afirmações verbais (repetir as mesmas orientações do item 3):
 - "Posso ver-me com olhos de compreensão e amor"
 - "Eu estarei comigo, sempre"
 - "Eu me aceito inteiramente como sou e sou feliz".
- Respire profundamente e abra os olhos.