

SQUASH VISUAL



Por vezes, nós tomamos partido por uma das partes. Favorecemos uma em detrimento de outra, pois achamos que uma delas é má e dessa forma reprimimos as escolhas.

O squash visual é uma técnica para integrar as partes conflitantes.

1. Identifique as duas partes em conflito.
2. Represente as partes em cada uma das mãos. Imagine uma parte na mão direita e a outra parte na mão esquerda. Perceba as submodalidades visuais, auditivas e cinestésicas de cada parte (qual a forma, dimensão, cor, sons, tonalidade, temperatura, peso, etc).
3. Separe a intenção do comportamento. Pergunte a cada uma das partes qual a intenção. Faça chunking up até atingir a intenção comum.
4. Pergunte a cada parte que recursos tem que podem ser úteis para a outra parte atingir a sua intenção. Consiga um acordo para que as partes trabalhem juntas mantendo as qualidades de cada uma.
5. Crie uma imagem à sua frente que represente as partes integradas e enquanto observa a imagem junte as mãos e traga para dentro de si próprio a representação que criou dessa integração.
6. Ponte para o futuro.