

Ganhos Secundários



Os ganhos secundários ligam-se a uma serie de coisas entre elas a um pressuposto.

Os ganhos secundários estão mais presentes em nós do que aquilo que possamos imaginar e que muitas vezes pode estar subjacente a alguma coisa e se eu não identificar para atuar convenientemente sobre isto eu posso aplicar várias técnicas e elas não vão surtir qualquer efeito.

O que são ganhos secundários?

- Surgem como consequência de alguma coisa
- Autossabotagem:
Por exemplo. Por alguma razão eu fico doente. Nesse momento vou ter muito mais atenção da minha família, perguntam-me como estou, dão-me colo, dão-me mimo, fazem-me a comida, o que for. E eu que por alguma forma tinha essa necessidade por preencher, eu tenho um ganho um secundário de uma coisa que não é boa que foi eu ficar doente. Esse ganho secundário pode em situações mais extremas pode fazer com que eu não fique boa para que possa ter a atenção que eu quero.
- Vitimização – por exemplo pessoas tendencialmente negativas.
Inconscientemente têm mais atenção e isto para elas é um ganho.
- Pressupõe um ganho positivo para a pessoa

Ganhos secundários são processos que funcionam na nossa mente inconsciente. Estão presentes em todos nós.

Devemos ter capacidade de observar para atuar.

Há um pressuposto que nos diz que há uma intenção positiva por detrás de todo comportamento.

Do comportamento nascem ganhos secundários e sabemos que o comportamento tem uma intenção positiva.

Ou seja, temos uma intenção positiva por trás de um comportamento, que me trás um ganho secundário. O nosso inconsciente grava este padrão.

O que devemos fazer?

- Não alimentar o ganho secundário para cortar o ciclo.
- Substituir o ganho secundário por outro comportamento que satisfaça a intenção positiva. Ao cortar o ciclo subjacente ao comportamento qual é a intenção positiva que está por trás?
- Substituir o ganho secundário por outro comportamento que vá preencher as necessidades que derivam das intenções positivas.
- Se alimentar a intenção positiva que está subjacente para satisfazer iremos ter um comportamento melhor para todos.
- Em vez de responder ao comportamento devemos responder à intenção positiva.

Podemos pensar no Reenquadramento em N passos para fazer estas mudanças:

- Arranjar outro comportamento alternativo mais ecológico e que tenha a mesma intenção positiva, que me dê o mesmo ganho.
- Colocar o inconsciente à procura da intenção positiva que tenho com aquele comportamento.
- Só avanço quando o inconsciente diz que sim.
- Pedir ao inconsciente para arranjar 3 ou mais comportamentos alternativos e que satisfaçam aquela intenção positiva.
- Ficar atento aos sinais.

Uma das maiores dificuldades que leva a erros profundos, tem a ver como lidar com os ganhos secundários.

- Não devemos condenar ou criticar, não resulta porque os ganhos secundários são um mecanismo do inconsciente que resulta num padrão que ficou gravado.
- Devemos ir buscar situações onde esteve bem. Para alimentar o EGO.
- O inconsciente vai gravar isso. Passa a ter a mesma satisfação, mas com um comportamento valorizado.

Conclusão:

1. Todos funcionamos desta forma! Quanto mais conscientes estamos destes processos mais conseguimos “brincar” com os ganhos secundários desde que

não se vicia nisso. Ex: Fico doente – tenho mais atenção da minha família. Existem outros mecanismos de ir buscar aquele ganho.

2. Como sair do mecanismo de ganhos secundários? Devemos ter presente as intenções positivas por trás de cada comportamento, para procurar satisfazer essas necessidades de uma forma mais favorável antes de criar padrões.
3. Ganhos secundários não devem ser alimentados! Mas também não podem ser eliminados sem lhes dar um substituto. Se não tivermos um comportamento substituto pode ser nefasto. Se não damos o ganho de alguma outra forma a pessoa, reforça aquela carência interna.