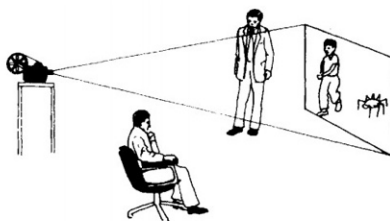


CURA RÁPIDA DE FOBIAS



Fobias, na PNL, são consideradas como um tipo de resposta condicionada que ocorre de maneira automática e intensa diante de um estímulo específico. Essas respostas são geralmente baseadas em experiências passadas e podem envolver uma forte reação de medo ou aversão. A PNL vê essas respostas como padrões de pensamento e comportamento que podem ser desprogramados ou reconfigurados.

A PNL oferece uma técnica e abordagem para lidar com essas reações, visando modificar a resposta emocional associada ao objeto ou situação fóbica.

1. Crie uma âncora de segurança.
2. Identifique a experiência traumática e teste a resposta fóbica.
3. Identifique a experiência com que irá trabalhar (por exemplo um acontecimento marcante ou a primeira vez que aconteceu).
4. Crie uma metáfora para dissociar o cliente da experiência, colocando-o numa sala de cinema sentado a olhar para a tela e peça-lhe que projete na tela uma imagem a preto e branco um segundo antes de ter a reação fóbica.
5. Diga ao cliente que atrás dele está a cabine de projeção e peça-lhe que saia do seu corpo e vá até à cabine de projeção, de onde se poderá ver sentado na cadeira a observar a imagem que projetou de si mesmo antes da resposta fóbica.
6. Da cabine de projeção faça com que a imagem se torne num filme a preto e branco e assista-o do princípio até ao final terminando depois da experiência desagradável.
7. Agora rebobine o filme passando-o de trás para a frente, a cores e mais rápido do que antes, terminando quando o cliente já se sente seguro novamente.

8. Volte a passar o filme a preto e branco mais rapidamente do que antes.
9. Volte a rebobinar o filme passando-o de trás para a frente, a cores e muito rapidamente.
10. Repita várias vezes cada vez mais depressa até que o cliente já não consiga ter a mesma sensação.
11. Verifique como o cliente se sente em relação à experiência desagradável e faça uma ponte para o futuro.