

Transformação essencial

Atingindo a nascente interior

Connirae Andreas
com Tamara Andreas



**summus
editorial**

Do original em língua inglesa
CORE TRANSFORMATION
Reaching the wellspring within
Copyright © 1994 by Connirae Andreas
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Marina Vitale**
Tradução: **Heloísa Martins-Costa**
Revisão técnica: **Gilberto Cury e**
Maria Amélia Valim de Oliveira
Preparação: **Sandra Almeida**
Revisão: **Débora Wink | Estúdio Eliana Moura**
Capa: **Alberto Mateus**
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**
Diagramação: **Natalia Aranda**

*Este livro não pretende substituir
qualquer tratamento médico.
Quando houver necessidade, procure a orientação
de um profissional especializado.*

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

| | |
|---|-----|
| Introdução..... | 9 |
| PARTE I – COMO MAPEAR O TERRITÓRIO | |
| Acesso à transformação essencial..... | 13 |
| 1. O início da jornada..... | 15 |
| 2. Como conhecer o inconsciente..... | 23 |
| 3. Descobrir os objetivos positivos..... | 31 |
| 4. Os cinco estados essenciais..... | 35 |
| PARTE II – O EXERCÍCIO DO ESTADO ESSENCIAL | |
| O núcleo do processo de transformação essencial..... | 45 |
| 5. Demonstração com Cathy..... | 47 |
| 6. O exercício do estado essencial..... | 55 |
| 7. Questionário..... | 61 |
| 8. Agindo! O exercício do estado essencial..... | 65 |
| 9. Agindo sozinho..... | 71 |
| 10. Colocando em prática a transformação essencial..... | 77 |
| PARTE III – CRESCIMENTO DA PARTE E SUA INTEGRAÇÃO PLENA | |
| Tornando os estados essenciais mais acessíveis..... | 83 |
| 11. Introdução – Fazendo a parte crescer..... | 85 |
| 12. Demonstração com Lisa..... | 89 |
| 13. Fazendo a parte crescer..... | 101 |
| 14. Agindo! O exercício de “crescimento da parte”..... | 105 |
| PARTE IV – COMPLETANDO O PROCESSO COM TODAS AS PARTES | |
| Trabalhando com todos os aspectos de um problema..... | 109 |
| 15. Introdução..... | 111 |
| 16. Demonstração com Greg..... | 113 |

| | |
|---|-----|
| 17. Completando o processo com todas as partes | 131 |
| 18. Como reconhecer partes que precisam ser incluídas | 133 |

PARTE V — O EXERCÍCIO INTEGRAL DE TRANSFORMAÇÃO ESSENCIAL

| | |
|--|-----|
| O processo de A a Z | 147 |
| 19. Agindo! O exercício integral de transformação essencial..... | 149 |

PARTE VI — REIMPRESSÃO DA LINHA TEMPORAL PARENTAL

| | |
|--|-----|
| Levando os estados essenciais ao passado, presente e futuro | 157 |
| 20. Introdução..... | 159 |
| 21. Demonstração com Dave..... | 165 |
| 22. Reimpressão da linha temporal parental..... | 179 |
| 23. Agindo! O exercício de reimpressão da linha temporal parental..... | 183 |
| 24. A história de Victoria..... | 189 |

PARTE VII — INTENSIFICAÇÃO DOS RESULTADOS

| | |
|--|-----|
| Transformando algo bom em algo ainda melhor | 193 |
| 25. Introdução..... | 195 |
| 26. Descobrimos outras partes a serem transformadas | 197 |
| 27. Como as partes se formam | 211 |
| 28. Quem está na direção? | 219 |
| 29. Transformando a doença..... | 233 |
| 30. Generalização do processo de transformação essencial | 245 |
| 31. Como as pessoas usam a transformação essencial..... | 251 |
| 32. Transformação essencial e espiritualidade..... | 275 |
| 33. Integração da transformação essencial à nossa vida | 283 |
| Bibliografia..... | 289 |

Introdução

O caminho para a fonte interior

*O vento sopra sobre o lago e agita a superfície da água.
Assim, do invisível se manifestam efeitos visíveis.*

Verdade interior, I Ching

Neste livro, o leitor será convidado a identificar os comportamentos, sensações e reações de que menos gosta e a utilizá-los numa jornada interior até as profundezas do seu ser. Essa jornada é denominada processo de transformação essencial.

O processo de transformação essencial surgiu naturalmente quando eu fazia aquilo de que mais gosto: analisar como as pessoas sentem o mundo por meio das palavras, gestos e expressões faciais que usam. Nos últimos 20 anos de estudo e aprendizado na área de crescimento e mudança pessoal, usei e desenvolvi muitas técnicas e exercícios que ajudaram as pessoas a modificar comportamentos indesejáveis, curar emoções e atingir objetivos. Demonstrei essas técnicas em vários livros, alguns escritos ou editados em coautoria com meu marido, Steve Andreas. O público desses livros era formado sobretudo por terapeutas, assistentes sociais, educadores e profissionais de áreas afins. Este livro é diferente. Ele é acessível a qualquer um que queira fazer uma mudança essencial na vida.

O material aqui apresentado foi um avanço na minha vida pessoal e profissional, e acredito que também seja um avanço no campo da terapia e da psicologia. Quando comecei a explorar e desenvolver o processo de transformação essencial com clientes e comigo mesma, fui tomada por espanto e respeito pelo que testemunhava. Surgiam estados de consciência transformadores, aos quais chamei de estados essenciais. Esses estados pareciam idênticos aos estados de consciência que as pessoas procuram nas tradições espirituais, descritos como experiências transcendentais. Com o processo de transformação essencial, esses estados transformam-se em algo duradouro — um “centro” por meio do qual se pode criar uma nova maneira de viver.

O modo como essas experiências surgiram foi uma surpresa. Eu não tinha intenção de desenvolver um processo com conotações espirituais. Acha-va que esse campo de experiência estava fora da minha alçada e, portanto, não me interessava muito por ele. Meu objetivo era criar um processo que fosse fundo na essência da nossa experiência e produzisse resultados eficazes em todos os níveis da vida, dos mais triviais aos mais significativos. Desejava algo mais profundo do que tudo que eu havia conhecido até então — tanto para mim quanto para meus clientes.

Nessa procura, impus-me o desafio de trabalhar com pessoas que tivessem limitações persistentes e não conseguissem modificá-las. Eram indivíduos que há anos vinham tentando mudar, sem sucesso. Os problemas iam de dor crônica e problemas de maus-tratos a bulimia, raiva, disfunção sexual e codependência. Alguns não eram fáceis de classificar, como o do homem que sentia que não estava utilizando todo seu potencial. Embora fosse bem-sucedido, tinha um lado interior que se achava estúpido e sem confiança para ir atrás daquilo que queria.

Intuitivamente, segui um caminho com o qual o leitor se tornará mais familiarizado à medida que ler este livro. O ponto de partida foi a limitação pessoal. Em seguida, ao aprofundar cada vez mais a limitação por meio de um processo simples e delicado, observei que emergia naturalmente, por si só, um nível de experiência que eu jamais tinha visto.

Ao tentar descobrir como transformar essas questões, vi-me diante de um processo que ia muito além dos meus objetivos iniciais. A maioria das pessoas que ajudei a passar por esse processo obteve os resultados desejados — mudanças completas ou um avanço significativo na direção desejada. Além disso, elas me mandaram cartões e cartas em que escreviam: “É um milagre” ou “Tudo mudou”. Uma pessoa que não conseguiu o resultado desejado disse: “Consegui algo melhor. Algo maravilhoso está acontecendo, e é difícil expressar isso em palavras”.

A descoberta desses estados essenciais profundamente poderosos, que se encontram no âmago de todos os seres humanos, transformou minha percepção da natureza espiritual que existe dentro de cada um de nós. Essa natureza espiritual não é um sistema de crenças; trata-se de uma experiência, que talvez o leitor prefira descrever com outros termos. Não é necessário ter uma crença espiritual para usufruir do processo de transformação essencial. Quando aplicamos esse processo a clientes ou em seminários, em geral

não mencionamos que tipo de experiência se deve esperar. Os resultados são intensos, quer a experiência seja descrita como espiritual, quer receba qualquer outro nome.

Enquanto desenvolvia o processo de transformação essencial, tive a sorte de contar com o interesse de minha irmã, Tamara Andreas, em aprendê-lo e ensiná-lo. As experiências dela, tanto pessoais quanto com clientes e nos seminários de Aligned Self, contribuíram muito para o conhecimento e a prática do processo, bem como para o conteúdo deste livro.

Cheguei ao campo do crescimento pessoal por meio da programação neurolinguística (PNL), um modelo de comunicação, desenvolvimento e desempenho do potencial humano, criado no início dos anos 1970 pelo professor de linguística John Grinder e pelo programador de informática Richard Bandler. O processo de transformação essencial tem raízes em várias abordagens e técnicas de PNL elaboradas, ao longo dos anos, por Bandler, Grinder e outros colaboradores. Agradeço a oportunidade de ter podido basear meu trabalho em tantos bons professores e reconheço que a PNL ampliou de forma significativa minha capacidade de desenvolver o processo de transformação essencial.

A PNL já foi criticada no passado por ser excessivamente “mental” e “manipuladora”, o que pode ser verdade se usada com esse objetivo. O processo de transformação essencial leva-nos além da mente, além de qualquer manipulação, em direção a estados de consciência que evocam plenitude e paz.

Este livro contém histórias de pessoas que usaram esse processo, além do que chamamos de “demonstrações”, que são entrevistas e transcrições de nosso trabalho com clientes ou participantes dos seminários. Todas as experiências são apresentadas conforme nos foram relatadas. Embora os nomes tenham sido trocados e alguns detalhes modificados ou omitidos para preservar a privacidade dos participantes, sempre tivemos o cuidado de manter o sentido original dos relatos. Muitas pessoas ficaram tão entusiasmadas com as mudanças que enviaram depoimentos bem mais extensos do que o espaço disponível neste livro. Para facilitar a leitura, as demonstrações foram editadas.

Ao ler os exercícios, o leitor talvez perceba que usamos padrões de linguagem específicos e adotamos formas precisas de verbalizar o que fazemos. Nessas demonstrações, indicamos uma pausa com três pontos (...).

Isso significa que damos tempo para que o indivíduo processe a informação e integre as mudanças de modo inconsciente. Essas pausas em geral duram apenas alguns segundos, mas podem se estender por alguns minutos. Durante o processo, orientamo-nos pelas expressões faciais, pela cor da pele, pelo padrão respiratório, pelos gestos e também por uma “sintonia” profunda com o estado mental do cliente.

Essas sutilezas verbais e não verbais fazem parte da técnica que utilizamos para guiar outras pessoas no processo, mas não são indispensáveis para obter benefícios profundos da transformação essencial. Centenas de pessoas aplicaram o processo a si mesmas por meio de nossas fitas de vídeo e de áudio e relatam ter alcançado os resultados desejados. Entretanto, para obter melhores resultados, é importante que você, ao fazer os exercícios sozinho, use a linguagem indicada e siga com cuidado as orientações. Ao aplicar o processo de transformação essencial repetidas vezes, você criará, de modo intuitivo, o próprio ritmo e os próprios padrões.

Mais informações sobre esses padrões linguísticos estão no capítulo final deste livro. Dispomos de outros livros, fitas de áudio e vídeo e oferecemos seminários, grupos de trabalho e treinamentos no mundo inteiro, de maneira regular. Ao fazer os exercícios, seja delicado e paciente consigo mesmo. Existem boas razões para termos desenvolvido comportamentos, sentimentos e reações indesejáveis, e é importante respeitar isso. Aceite as partes de si que deseja modificar — pois elas se tornarão grandes aliadas.

**PARTE I —
COMO MAPEAR O
TERRITÓRIO**

**Acesso à
transformação essencial**

1. O início da jornada

Como chegar lá?

Não diga que mudanças não acontecem. Uma imensa liberdade pode habitar dentro de você. Um pão em cima da mesa é apenas um objeto, mas dentro do corpo humano torna-se uma satisfação por estar vivo!

— Rumi

Quando se quer chegar a algum lugar, um bom mapa faz grande diferença. Ele nos leva ao destino com facilidade, ao passo que um mapa malfeito pode nos deixar totalmente perdidos. Digamos que um amigo elogie um restaurante que serve uma comida maravilhosa, onde as pessoas são simpáticas e os preços são acessíveis, e você decida jantar lá. Então, você pergunta ao seu amigo onde fica o restaurante.

Seu amigo diz: “Visualize o restaurante com detalhes. Coloque um bilhete na porta da geladeira dizendo: ‘Vou conseguir chegar com facilidade e alegria ao restaurante que desejo!’ É só isso que você precisa fazer”. Isso pode parecer ingênuo se eu quiser apenas ir a um restaurante. Mas e se o meu destino for a “autoaceitação”? E se eu quiser atingir um estado de plenitude interior que nunca experimentei? Assim como no exemplo do restaurante, já ouvi coisas maravilhosas sobre esse estado, mas nunca consegui chegar a ele nem sei como fazê-lo. Muitas pessoas já ouviram: “Faça o que deve ser feito. Aceite-se como você é”. É o mesmo que alguém dizer “Vá ao restaurante” sem explicar o caminho.

Mas, se você perguntar ao seu amigo como chegar ao restaurante, ele pode responder: “Antes de encontrá-lo, você precisa passar meses, ou mesmo anos, pensando em como cozinhar mal. Precisa analisar por que não está satisfeito com sua maneira de cozinhar e por que sente necessidade de ir a esse restaurante. Também tem que entender como se tornou um cozinheiro ruim”. Isso parece ainda mais absurdo do que o exemplo anterior. O que você quer é apenas orientação para chegar ao restaurante!

Da mesma forma, muitas abordagens de autoajuda exigem que passemos anos lutando para entender nossos problemas por completo. Em geral, acredita-se que, para resolvê-los, basta compreendê-los. Entretanto, muitas vezes chegamos a compreender os problemas e, ainda assim, eles continuam existindo. O objetivo da transformação essencial não é compreender os problemas, mas ir a um lugar dentro de nós onde possam se transformar. Este livro vai ensinar *como* fazer isso de maneira simples e acessível.

A transformação essencial não tem nada que ver com pensamento positivo. Muitos de nós já tentamos eliminar nossas limitações por meio da força de vontade — procurando sentir ou agir de outro modo ou repetindo a nós mesmos, sem parar, que vamos mudar. Essa é uma abordagem externa, uma tentativa de modificar a superfície sem lidar com a essência do problema. É como tomar aspirina para tratar uma fratura na perna. Podemos eliminar a dor por algum tempo; mas, se não fizermos algo para colocar o osso no lugar e permitir que ele volte a se firmar, o bem-estar não será duradouro.

O processo de transformação essencial, ao contrário, atua de dentro para fora. Trata-se de uma série de exercícios simples e estruturados que permitem modificar reações, sentimentos e comportamentos indesejáveis de modo rápido e eficaz, mantendo uma sensação estável de bem-estar que surge quando vivenciamos a transformação essencial.

COMO DESCOBRIR A FONTE INTERIOR

Não seria maravilhoso ter uma sensação interior de plenitude e bem-estar, quer as coisas estejam indo bem, quer estejam indo mal? Em geral, as pessoas só se sentem bem quando a vida vai bem. Será que podemos nos sentir bem mesmo quando tudo parece desmoronar à nossa volta? Sim, sabemos que isso é possível, porque já tivemos essa experiência, e centenas de clientes e pessoas que participaram dos treinamentos relatam que experimentam essa sensação com maior regularidade. Este livro ensina a criar e manter uma sensação interior de bem-estar, totalidade, integridade e, até mesmo, de ligação com algo que nos transcende, que nos sustenta tanto nos períodos de dificuldade quanto nos de alegria. Essa sensação de integridade, plenitude e criatividade está disponível a todos nós. É a nossa fonte interior.

Todos nós nos sentimos tristes, frustrados, zangados ou irritados de vez em quando — faz parte da condição humana. Mas mesmo nesses momentos,