

---

**Como Ensaiar uma Situação:  
Relaxe e Imagine**



- Em primeiro lugar, você irá precisar de um gravador do tipo “cassete”, preferivelmente um que desligue automaticamente.

Caso você não possua um gravador ou não possa arranjar um emprestado, existem à venda vários tipos a preços razoáveis. (Não compre o mais barato de todos, para evitar que lhe aconteça o mesmo que sucedeu a uma cliente minha: teve de comprar outro porque o primeiro era tão barulhento, que ela não conseguia relaxar enquanto o escutava.)

Antes de comprá-lo, experimente o aparelho ou o modelo usado para demonstrações, a fim de assegurar-se de que o nível de ruído não é excessivo; e compre-o numa boa loja, para garantia de que o aparelho será substituído caso não funcione em sua casa tão silenciosamente quando funcionava na loja. Não jogue fora a embalagem original até certificar-se de que não precisa devolver o gravador.

Precisará também de uma fita “cassete” de 60 minutos (30 minutos de cada lado).

Talvez você se sinta tentado a dispensar o gravador e queira seguir as instruções de relaxamento diretamente deste livro — mas não faça isso. Depois de lidar com centenas de pacientes, alguns dos quais usaram as instruções gravadas em fita, enquanto outros seguiam as mesmas instruções, sem gravação, posso dizer com toda segurança que *jamaiz* um destes últimos se beneficiou tanto quanto os primeiros.

Não sei dizer exatamente por quê. Acho que, em parte, a diferença é que as instruções gravadas proporcionam um ritmo uniforme de exercício. Sem a fita, a maioria dos clientes fazem o exercício com demasiada rapidez — e deixam de beneficiar-se como deveriam. Eu própria já experimentei relaxar com e sem a fita, e acho que a fita é muito mais eficaz.

Talvez outro fator seja de que a voz constitui um ponto focal de atenção, contribuindo para o processo de relaxamento.

O seu gravador, portanto, constituirá o recurso auditivo de que você necessita para o processo de relaxamento. Você precisará também de um

recurso visual, mas este você pode criar com sua própria imaginação e memória.

Para isto, pense na situação mais relaxante que você já experimentou na vida, e procure reproduzi-la pictoricamente na memória com toda a intensidade que puder. Talvez queira reproduzir uma praia em que tenha ido, um lugar nas montanhas ou uma floresta na qual acampou e se sentiu profundamente tranqüilo e relaxado. Qualquer que seja a cena, deve ser bastante significativa para você. Lembro-me de uma cliente que preferia imaginar-se deitada na cama, em casa, rodeada de travesseiros, lendo um romance. Outra gostava de imaginar-se reclinada numa cadeira de lona no jardim. Um estudante, que morava longe de sua família, sentia-se mais relaxado quando se visualizava sentado em determinada poltrona, na casa dos pais, escutando um de seus discos favoritos.

A preferência da maioria de meus clientes, porém, é por uma praia. Se o mar e a areia lhe trazem tranqüilidade, procure fazer um quadro mental de determinada praia. Imagine a cor do céu e da água, o calor do sol, a sensação da areia sob seu corpo e a brisa fresca em seu rosto e o chapinhar das ondas na areia.

Agora que escolheu a imagem que o deixa relaxado, escreva um pequeno parágrafo que o ajude a visualizá-la com clareza. (É possível que, depois de experimentar determinada imagem, você verifique que ela lhe traz certas memórias inquietantes ou dolorosas. Se este for o caso, escolha outra cena.) Sua pequena redação deve acompanhar o formato do Texto B, com os detalhes adicionais que lhe vierem à mente.

**Texto B:** *“Agora que você se sente tão relaxado, pode relaxar ainda mais visualizando-se naquela bonita praia (Havaí, Copacabana, etc.) na qual você se sente tão calmo e relaxado. Visualize com toda a clareza o azul vibrante do céu com suas nuvens brancas, e a imensidão de água serena e azul que você vê quando olha para o mar. Sinta o calor do sol da tarde em seu corpo e o contato morno dos grãos de areia contra sua pele. Ouça o rumor agradável das ondas na praia e o riso distante de crianças que brincam na água. Experimente a sensação de calma e relaxamento que lhe percorre o corpo. Diga a si mesmo: “Sinto-me calmo e relaxado... tranqüilo e relaxado”.*

Quando estiver convencido de que descreveu suficientemente a cena relaxante, com todos os detalhes concretos possíveis, estará pronto para começar a usar o gravador, se é que já não o fez.

Antes de gravar a fita final, que você estará usando no decorrer dos próximos dias ou semanas, convém praticar para familiarizar-se com o gravador e com o som da própria voz. (Nenhum dos meus clientes tímidos estavam muito familiarizados com gravadores quando começou o tratamento, e parto do pressuposto de que este é também o seu caso.) Muita gente se surpreende quando ouve sua voz gravada pela primeira vez. É preciso que você supere essa reação inicial, que bem pode ser de decep-

ção ("Minha voz é assim?"), para que venha a utilizar o gravador satisfatoriamente para fins terapêuticos. Portanto, pratique gravar com um microfone (mesmo que o seu gravador o dispense, é melhor usar um microfone para reduzir o nível de ruídos indesejáveis), e modifique o tom de sua voz até que ela o satisfaça. Experimente falar em ritmo lento, calmo e uniforme. O que se deseja é um efeito agradável e relaxante, e não dramático. Se o fato de escutar sua voz lhe deixa sonolento, estará no caminho certo.

O parágrafo que você redigiu para descrever a cena relaxante servirá para sua prática inicial de gravação, uma vez que será incorporado à fita final.

Assim que começar a sentir-se à vontade com o seu gravador e com o som de sua voz gravada, leia o Texto A (logo a seguir) e o Texto C (pág. 42) para familiarizar-se com o conteúdo dos mesmos.

A esta altura, estará pronto para gravar. Talvez seja necessário fazer várias tentativas antes de conseguir uma gravação que o satisfaça. Enquanto estiver gravando pode ocorrer um ruído de tosse ou de campainha, e será preciso começar tudo outra vez.

Para minimizar a possibilidade de tais distrações, sente-se numa poltrona confortável num ambiente silencioso, feche as portas e tire o telefone do gancho. Tome qualquer outra precaução necessária para evitar interrupções.

Como esta é a primeira de duas gravações que você irá fazer, a chamei de Lado 1.

## Lado 1

Deixe correr a fita durante alguns segundos antes de iniciar a gravação do Texto A, para evitar que as primeiras palavras se percam. Grave o Texto A conforme indicado a seguir, depois o Texto B que você mesmo preparou, seguido do Texto C.

**Texto A:** Sente-se o mais confortavelmente possível. Feche os olhos e relaxe inteiramente o corpo.

Comece concentrando-se nos músculos das mãos... feche-as, aperte-as e sinta a tensão que isso provoca (*pausa de cinco segundos*). Agora elaxe lentamente as mãos... deixe que toda a tensão desapareça. Continue até relaxá-las inteiramente, e observe a sensação de relaxamento que isso lhe proporciona (*pausa de cinco segundos*). Mais uma vez, feche as mãos e observe a sensação de tensão (*pausa de cinco segundos*). Agora, sem devagar, relaxe novamente esses músculos. Deixe que suas mãos elaxem completamente... É possível que sinta um formigamento nas mãos à medida que as faz relaxar cada vez mais...

Agora que suas mãos estão inteiramente relaxadas, procure contrair os músculos dos braços — somente da parte que vai do ombro ao cotovelo. Mantenha as mãos relaxadas. Sinta a tensão (*pausa de cinco segundos*). Agora, bem devagar, deixe que seus braços relaxem completamente. Note a diferença entre a sensação de tensão e a sensação de relaxamento... Mais uma vez, tensione os músculos dos braços e mantenha a tensão durante alguns segundos (*pausa de cinco segundos*)... e agora relaxe novamente esses músculos. Relaxe-os inteiramente. Agora você deve estar sentindo as mãos e os braços completamente relaxados.

Agora que suas mãos e braços estão inteiramente relaxados, tensione os músculos da testa erguendo as sobrancelhas. Observe a sensação de tensão e mantenha-a durante alguns segundos (*pausa de cinco segundos*)... Agora, de maneira bem lenta e gradual, faça desaparecer toda essa tensão. Deixe que esses músculos relaxem completamente, e sinta o agradável contraste entre a sensação de tensão e a sensação de relaxamento (*pausa de cinco segundos*). Mais uma vez, tensione os músculos da testa (*pausa de cinco segundos*)... e agora, bem lentamente, torne a relaxá-los. Continue até relaxá-los inteiramente...

Agora que sua testa está relaxada, tensione os músculos dos olhos apertando-os fortemente (*pausa de cinco segundos*). Agora, de maneira bem lenta e gradual, relaxe esses músculos e observe a diferença entre a sensação de tensão e a sensação de relaxamento... Mais uma vez, tensione os músculos dos olhos, apertando-os fortemente (*pausa de cinco segundos*)... e agora torne a relaxá-los, bem lenta e gradualmente.

Agora que sua testa e olhos estão inteiramente relaxados, concentre sua atenção nos músculos do nariz. Tensione-os, franzindo a pele do nariz e mantenha a tensão durante alguns segundos (*pausa de cinco segundos*). Agora, devagar, deixe que esses músculos relaxem completamente. Observe a diferença entre a sensação de tensão e a sensação de relaxamento... Torne a tensionar os músculos do nariz (*pausa de cinco segundos*)... e torne a relaxá-los. Continue até relaxá-los inteiramente...

Agora que a parte superior do seu rosto está inteiramente relaxada, tensione os músculos dos lábios distendendo-os num sorriso bem largo, e observe a sensação de tensão nos lábios e nos maxilares (*pausa de cinco segundos*). Agora, de maneira bem lenta e gradual, desfça toda a tensão. Sinta o agradável contraste entre a sensação de tensão e a sensação de relaxamento (*pausa de cinco segundos*). Mais uma vez, tensione os músculos dos lábios (*pausa de cinco segundos*). E agora, bem lentamente, torne a relaxar esses músculos, permitindo que a boca volte a uma posição natural de repouso, com os lábios ligeiramente entreabertos (*pausa de cinco segundos*).

Agora todo o seu rosto está inteiramente relaxado, agradavelmente relaxado... Tensione os músculos do queixo, como se pressionasse um livro imaginário colocado sob ele. Observe a tensão que sente no queixo, nos maxilares e na nuca (*pausa de cinco segundos*). Agora bem devagar,

relaxe completamente esses músculos... Deixe que se dissipe toda a tensão. Continue a relaxá-los o mais que puder. Sinta o agradável contraste entre a sensação de tensão e a sensação de relaxamento... Mais uma vez, tensione os músculos, apertando sob o queixo o livro imaginário, e mantenha a tensão durante alguns segundos (*pausa de cinco segundos*)... Agora, de maneira bem lenta e gradual, torne a relaxá-los. Procure sentir o prazer desse relaxamento. Agora todo o seu rosto e pescoço estão inteiramente relaxados, com uma sensação de calma e relaxamento...

Tensione agora os músculos dos ombros, levando-os para a frente e para dentro. Mantenha essa tensão durante alguns segundos... e observe-a (*pausa de cinco segundos*). E agora, bem lentamente, relaxe todos esses músculos... relaxe-os completamente. Observe a diferença, muito agradável, entre a sensação de tensão e a sensação de relaxamento... Mais uma vez, tensione os músculos dos ombros e mantenha a tensão durante alguns segundos (*pausa de cinco segundos*)... e a seguir, de maneira bem lenta e gradual, relaxe esta tensão...

Agora toda a parte superior de seu corpo sente-se inteiramente relaxada. Você pode relaxá-la ainda mais inspirando profundamente e mantendo os pulmões cheios durante alguns segundos... E agora, ao expelir o ar dos pulmões, concentre-se na sensação de que toda a tensão do peito vai desaparecendo, e de que os músculos dos braços e das mãos se tornam ainda mais relaxados... Continue agora a inspirar e expirar de maneira bem lenta e natural, enquanto concentra sua atenção nos músculos do abdômen.

Tensione os músculos do abdômen encolhendo-os (*pausa de cinco segundos*)... e, em seguida, de maneira bem lenta e gradual, relaxe toda a tensão. Observe a agradável diferença entre a sensação de tensão e a sensação de relaxamento... Mais uma vez, tensione os músculos do abdômen e mantenha a tensão durante alguns segundos (*pausa de cinco segundos*). ...Agora, bem lentamente, torne a relaxar esses músculos.

Agora concentre sua atenção nos músculos das costas. Tensione esses músculos arqueando ligeiramente as costas. Observe a sensação de tensão (*pausa de cinco segundos*). Agora, bem lentamente, relaxe completamente esses músculos. Sinta o agradável contraste entre a sensação de tensão e a sensação de relaxamento... Mais uma vez, tensione os músculos das costas e mantenha a tensão durante alguns segundos (*pausa de cinco segundos*)... Agora, de maneira bem lenta e gradual, torne a relaxar esses músculos. E agora todo o seu corpo, da cabeça até as coxas, está se sentindo inteiramente relaxado — calmo e relaxado.

Agora tensione os músculos das pernas e dos pés, apontando para baixo estes últimos, na direção do chão. Observe a tensão que sente nos pés e na parte posterior das pernas (*pausa de cinco segundos*). E agora, de maneira bem lenta e gradual, relaxe essa tensão. Observe o agradável contraste entre a sensação de tensão e a sensação de relaxamento... Mais uma vez, tensione esses músculos, apontando os pés para baixo. Observe

a sensação de tensão (*pausa de cinco segundos*)... e, em seguida, bem lentamente, torne a relaxar esses músculos... Desta vez, tensione os músculos dos pés e das pernas apontando para cima os dedos dos pés, na direção de sua cabeça. Sinta novamente a tensão na parte posterior das pernas (*pausa de cinco segundos*)... e agora, de maneira bem lenta e gradual, relaxe esses músculos (*pausa de cinco segundos*). Mais uma vez, tensione esses músculos apontando os pés para cima, e mantenha a tensão durante alguns segundos... Novamente, faça desaparecer a tensão, de forma bem lenta e gradual. Agora todo o seu corpo está se sentindo bem relaxado — calmo e relaxado. Você pode relaxar ainda mais inspirando profundamente e mantendo os pulmões cheios de ar... Ao expelir o ar dos pulmões, concentre-se na sensação de que seu corpo vai ficando cada vez mais relaxado. É tão agradável sentir-se tão relaxado, tão tranquilo e relaxado. Desfrute ao máximo essa sensação de relaxamento.

**Texto B:** Insira aqui o Texto B que você mesmo redigiu, começando com a frase: “Agora que você se sente tão relaxado...” Antes de passar ao Texto C, faça uma pausa de sessenta segundos.

**Texto C:** Agora vou acordá-lo contando lentamente de um a dez. Quando eu chegar a dez, você estará completamente acordado, sentindo-se lúcido, relaxado e descansado. Um... dois... três... quatro... cinco... Você vai acordar dentro de alguns segundos... seis... sete... oito... Vai acordar daqui a pouco... nove... Está quase acordado(a)... dez... Abra os olhos e acorde!

É importante que você faça uma boa gravação, isenta de ruídos de fundo que possam lhe distrair, pronunciando as palavras num ritmo lento e uniforme, num tom de voz agradável. Caso sua primeira tentativa não lhe satisfaça, experimente novamente, até estar satisfeito. Você talvez se sinta frustrado com isso, mas vale a pena. A fita deve conter um total de vinte minutos de gravação, aproximadamente. Se a gravação durar menos de quinze minutos, torne a gravar, falando mais lentamente.

No decorrer de aproximadamente sete dias, escute a fita duas vezes por dia, uma vez pela manhã e outra no fim da tarde, ou à noite. E uma advertência acerca das instruções: quando tensionar os músculos, não os force ao máximo, pois isto pode causar-lhe dor de cabeça ou dor lombar. Tensione-os apenas o suficiente para que você perceba claramente a sensação de tensão.

Ao praticar o exercício, deite-se ou sente-se numa poltrona confortável ou cadeira de espaldar inclinado, com a cabeça apoiada no encosto, os braços confortavelmente estendidos ao lado do corpo e as pernas estendidas (não cruzadas). Caso verifique que adormece continuamente enquanto faz o exercício, mude para uma posição mais vertical.

Muitos dos meus clientes usaram a fita para ajudar a combater a insônia — e eu mesma também já o fiz várias vezes, especialmente de-

pois que me mudei para uma casa nova, numa rua onde o ruído do trânsito era mais alto do que o usual. Caso você tenha dificuldade em adormecer à noite, pode experimentar ouvir a fita após ter-se deitado. Provavelmente adormecerá antes de ouvir toda a gravação — e foi por isto que recomendei um gravador que se desligasse automaticamente. É possível que se sinta compelido a abrir os olhos quando a fita manda que você o faça. Neste caso, pode gravar uma fita especial para dormir, omitindo as instruções de acordar.

Acredito que você, como a maioria dos meus clientes, verificará que o fato de fazer este exercício de relaxamento duas vezes por dia durante uma semana lhe deixará muito menos tenso e ansioso. Os resultados obtidos serão diretamente proporcionais à regularidade com que você fizer os exercícios. Verificará também que se tornará muito mais consciente da tensão muscular ao senti-la, e será capaz de, conscientemente, relaxar essa tensão.

As instruções de relaxamento que expus são uma forma modificada do procedimento de relaxamento progressivo, introduzido em 1939 pelo médico Edmund Jacobson. Jacobson verificou que o ritmo das batidas do pulso e a pressão arterial diminuía com um profundo relaxamento muscular. Atualmente, usam-se máquinas de *biofeedback* para demonstrar alterações de tensão muscular e para treinar pacientes no processo de relaxamento. Embora eu também às vezes use o *biofeedback*, geralmente não preciso dele para produzir alterações; o processo de relaxamento, praticado diariamente, é suficiente. O relaxamento muscular, com ou sem *biofeedback*, vem sendo usado com sucesso no tratamento de pressão alta, dores de cabeça provocadas por tensão, insônia, distúrbios gastrintestinais, asma e outras distúrbios resultantes do stress, bem como fobias e ansiedade generalizada.

Mais uma sugestão para ajudá-lo a treinar o relaxamento: escolha um sinal qualquer — costume sugerir o tocar do telefone, mas você pode usar o som que ocorra com maior frequência — e confira rapidamente a tensão que sente no corpo a cada vez que escuta o sinal. Caso sinta tensão em alguma parte do corpo, relaxe-a. Isto lhe ajudará a relaxar a tensão que se acumula entre um exercício e outro, além de torná-lo mais consciente dessa tensão. Chegará um ponto em que a sensação de tensão passará a ser o seu próprio sinal, e você será capaz de relaxá-la automaticamente. De início, terá de tensionar o músculo, para depois relaxá-lo.

Depois de praticar com o Lado 1 durante aproximadamente uma semana, você estará pronto para gravar a fita final que irá usar para dessensibilizar-se em relação às situações nas quais a timidez lhe traz problemas. Faça essa segunda gravação no Lado 2.

Observe que as instruções de relaxamento para o Lado 2 são semelhantes, porém mais breves que as do Lado 1. A razão disso é que, a esta altura, você adquiriu suficiente experiência no relaxamento dos músculos

para ser capaz de atingir rapidamente um estado de relaxamento físico. Para ajudá-lo a relaxar ainda mais profundamente, acrescentarei certas sugestões de “aprofundamento” (Texto B1).

## Lado 2

Grave o Texto A, depois seu próprio Texto B (idêntico ao do Lado 1), seguido do Texto B1, e terminando com o Texto C (idêntico ao do Lado 1).

**Texto A:** Recoste-se confortavelmente e relaxe o corpo.

Comece concentrando-se nos músculos das mãos. Feche os punhos, apertando os dedos, e observe a tensão resultante (*pausa de cinco segundos*). Agora relaxe as mãos... continue até relaxá-las completamente (*pausa de cinco segundos*).

Agora que suas mãos estão inteiramente relaxadas, tensione os músculos dos braços (*pausa de cinco segundos*). Agora torne a relaxar esses músculos, e observe a diferença entre a sensação de tensão e a sensação de relaxamento (*pausa de cinco segundos*).

Agora que suas mãos e seus braços estão inteiramente relaxados, tensione os músculos da testa (*pausa de cinco segundos*)... e torne a relaxá-los (*pausa de cinco segundos*)... Concentre-se agora nos músculos dos olhos. Tensione-os, apertando os olhos (*pausa de cinco segundos*)... E agora relaxe-os (*pausa de cinco segundos*)...

Agora que sua testa e seus olhos estão inteiramente relaxados, tensione os músculos do nariz (*pausa de cinco segundos*)... e torne a relaxá-los (*pausa de cinco segundos*)...

Agora que a parte superior do rosto está inteiramente relaxada, tensione os músculos dos lábios (*pausa de cinco segundos*)... e torne a relaxá-los. Deixe que eles relaxem completamente e desfrute essa agradável sensação de relaxamento (*pausa de cinco segundos*)... Agora todo o seu rosto está se sentindo relaxado — agradavelmente calmo e relaxado.

Agora tensione os músculos do queixo (*pausa de cinco segundos*)... e torne a relaxá-los... relaxe-os completamente. Sinta como é agradável esse relaxamento (*pausa de cinco segundos*)...

Agora concentre-se nos músculos dos ombros. Tensione-os (*pausa de cinco segundos*)... e torne a relaxá-los (*pausa de cinco segundos*)... E agora toda a parte superior de seu corpo está bem relaxada — calma e relaxada. Você pode relaxar ainda mais, inspirando profundamente e mantendo o ar nos pulmões... Ao expelir o ar, concentre-se na sensação de que todo o seu corpo está ficando cada vez mais relaxado...

Continue a respirar lenta e naturalmente agora, enquanto tensiona os músculos do abdômen (*pausa de cinco segundos*). Agora relaxe esses músculos (*pausa de cinco segundos*). E agora tensione os músculos das

costas (*pausa de cinco segundos*) para depois relaxá-los. Todo o seu corpo, da cabeça às coxas, está agora se sentindo inteiramente relaxado — calmo e relaxado.

Agora tensione os músculos dos pés e das pernas, apontando os pés para baixo (*pausa de cinco segundos*)... e agora relaxe-os novamente (*pausa de cinco segundos*)... Desta vez tensione os músculos dos pés e das pernas, apontando os pés para cima (*pausa de cinco segundos*)... e torne a relaxá-los (*pausa de cinco segundos*). Todo o seu corpo está agora inteiramente relaxado.. com uma sensação agradável de relaxamento.

Você pode relaxar ainda mais, inspirando novamente e mantendo o ar nos pulmões durante alguns segundos. Ao expirar, concentre-se na sensação de que o seu corpo está mergulhando cada vez mais num estado de profundo relaxamento... inteiramente relaxado, agradavelmente relaxado. E agora, durante alguns minutos, concentre-se no som e no ritmo de sua própria respiração. A cada inspiração você se sentirá mais profundamente relaxado... à medida que inspira... e expira... inspira... e expira... inspira... e expira... inspira... e expira... cada vez mais fundo... cada vez mais fundo (*pausa de alguns segundos*). Agora, você está se sentindo profundamente relaxado — agradável e profundamente relaxado. Completamente relaxado, muito calmo e tranqüilamente relaxado.

**Texto B:** Idêntico ao do Lado 1. Torne a fazer uma pausa de sessenta segundos antes de passar ao Texto B1.

**Texto B1:** Agora que está tão confortavelmente relaxado, visualize com a maior clareza possível a situação que escolheu para hoje (*pausa de trinta segundos*).

Volte agora àquela cena tranqüilizante. Sinta aquela sensação tranqüila de calma e de relaxamento (*pausa de sessenta segundos*).

Mais uma vez, visualize a outra situação com a maior clareza possível... procure vê-la e ouvi-la nitidamente (*pausa de trinta segundos*).

Torne a voltar àquela cena tranqüilizante. Não pense em outra coisa a não ser na enorme calma e relaxamento que está sentindo (*pausa de sessenta segundos*).

Torne a visualizar a situação que escolheu para o treino... visualize-a com a maior clareza possível (*pausa de trinta segundos*).

Agora, tire isso da cabeça, e volte simplesmente a relaxar... visualize aquela cena que lhe deixa tão tranqüilo, desfrutando aquela sensação agradável de relaxamento (*pausa de sessenta segundos*).

Mais uma vez, visualize a situação que escolheu para o treino... procure vê-la claramente (*pausa de trinta segundos*).

Agora, tire isso da cabeça e transporte-se novamente para aquele lugar que a deixa tão tranqüila... desfrute aquela sensação de relaxamento (*pausa de sessenta segundos*).

Mais uma vez, visualize aquela outra situação com toda a clareza... veja-a da maneira mais real possível (*pausa de trinta segundos*).

E agora tire isso da cabeça e volte àquele lugar tranquilizante, onde você se sente tão calmo, tão relaxado e tão tranquilo. Sinta aquela profunda sensação de relaxamento (*pausa de sessenta segundos*).

**Texto C:** Idêntico ao do Lado 1.

## O Ensaio

A esta altura, você possui um conjunto de fichas contendo a hierarquia, que você mesmo estabeleceu, das situações que lhe provocam ansiedade, e a fita com as instruções de relaxamento gravadas em ambos os lados. Terá também desenvolvido uma certa facilidade para atingir o estado de relaxamento, uma vez que já vem praticando com a fita, duas vezes por dia, durante pelo menos uma semana.

Agora, está pronto para o ensaio.

Leia o roteiro do primeiro item de sua hierarquia (a situação à qual você atribuiu o menor número de pontos). Não precisa decorá-lo palavra por palavra, mas tenha-o claramente na cabeça de modo a poder revê-lo mentalmente. Agora, instale-se num lugar confortável onde ninguém o perturbe. Tire o telefone do gancho ou desligue-o, e comece a escutar o Lado 2 de sua gravação. Relaxe e siga as instruções.

Se você não é diferente da maioria de meus clientes, sentirá grande ansiedade ao visualizar pela primeira vez a cena que lhe provoca esta ansiedade, menos na segunda vez e menos ainda na terceira. Por volta da quinta visualização, a maioria dos clientes não se sentem ansiosos; o fato da visualização da cena enquanto estão relaxados provocou um processo de condicionamento, e eles agora são capazes de imaginá-la sem se sentirem ansiosos. Procure limitar sua visualização somente à cena e ao roteiro que escolheu para o treino. Talvez tenha de preparar mais de um roteiro para cada fase sucessiva da mesma situação. Mas não deixe que os pensamentos o levem para a próxima cena antes de se sentir perfeitamente à vontade com a primeira.

Cada pessoa é diferente, e o número necessário de visualizações de qualquer cena para que você deixe de sentir ansiedade pode ser bem maior do que cinco. Se este for o seu caso, torne a gravar o Lado 2, inserindo o número de visualizações que você considera indispensável. Convém visualizar determinada cena tantas vezes quantas forem necessárias em uma única sessão, até que tenha eliminado a ansiedade. Isto lhe trará uma sensação positiva de ter progredido. Mas, caso não tenha eliminado inteiramente a ansiedade que sentia em relação a determinada cena em uma única sessão, volte a trabalhar na mesma cena da próxima vez que praticar.

Embora eu recomende o uso de uma hierarquia de pontos para permitir que você domine, em primeiro lugar, as situações menos ameaçadoras, é possível adotar um procedimento alternativo. Pode lançar mão de ensaios imaginários para ajudar-se a aliviar a ansiedade acerca de situações que terá de enfrentar num futuro imediato, quer tenha ou não atingido aquele ponto da hierarquia. Quando necessário, uso este processo com os meus próprios clientes.

Certas pessoas têm dificuldades de "entrar" numa cena e precisam de pausas mais longas, entre uma cena e outra, do que aquelas que sugiro. Se este for o seu caso, experimente determinar o intervalo de tempo que precisa, e use-o ao gravar suas instruções de dessensibilização. Caso você perceba que está "bloqueando" uma cena, incapaz de visualizá-la ou de mantê-la em mente, é possível que a situação em questão cause ansiedade demais para que seja capaz de enfrentá-la. Antes de experimentá-la novamente, retorne a uma situação com menor número de pontos na hierarquia que você preparou.

Recomendo um período de dessensibilização diariamente. Geralmente meus clientes me visitam somente uma vez por semana; você, porém, treinando por conta própria, pode progredir mais rápido se praticar todos os dias.

Quando inicialmente procurei dividir meus roteiros em um número igual de cenas para papéis masculinos e femininos, verifiquei que, em minha experiência e prática pessoais, havia chegado a um número maior de situações femininas. Portanto, caso eu não tenha incluído neste livro os roteiros exatos de que você necessita, modifique-os ou escreva seus próprios roteiros.

Talvez você simplesmente não precise de meus roteiros. Estou certa de que uma pessoa que não seja tímida ficará surpresa ante a idéia de que alguém necessite de roteiros para lidar com situações tão comuns. Mas minha experiência indica que as pessoas tímidas quase sempre *não sabem o que dizer*. Quando lhes digo o que devem dizer, sentem-se mais confiantes.

Entretanto, sou a primeira a admitir que não sou a melhor redatora de roteiros do mundo, e é perfeitamente possível que você possa escrever roteiros que lhe sejam muito mais úteis que os meus.

**Quando É Você  
que Está em Cena**



- “Fazer isso aqui é fácil”, dizem freqüentemente meus clientes, referindo-se ao ensaio de uma situação no consultório, seja em imaginação ou em grupo. “Na vida real, a coisa muda.”

O que não deixa de ser verdade.

No entanto, tenho verificado, quase sempre, que qualquer cliente que se visualize em determinada cena o número de vezes necessário, e depois a ensaie sozinho ou na companhia de outras pessoas, é capaz de enfrentar a respectiva situação na vida real. Na primeira vez, talvez sinta certa ansiedade, não muito grande, que irá diminuindo à medida que se exponha repetidamente à mesma situação.

Para eliminar suas ansiedades sociais, você tem de testar-se em situações reais e fazê-lo com a maior freqüência possível. É claro que não poderá resolver o problema se depender unicamente de ensaios imaginários. Assim que se sentir razoavelmente seguro de si mesmo ao imaginar a cena, procure repeti-la no convívio de outras pessoas.

Se acha que isso lhe dará muito trabalho, tem toda razão. Precisarás fazer um grande esforço para ajudar-se. Infelizmente não existem soluções mágicas.

Uma de minhas clientes, Maria, que se sentia muito nervosa na companhia de grupos, habituou-se perfeitamente a falar e a ser o centro de atração no grupo ao qual pertencia em minha clínica, mas, ao terminar o programa de seis semanas, “ainda não tinha tido tempo” de freqüentar reuniões ou palestras nas quais pudesse pôr à prova suas novas habilidades. Era impossível saber se realmente tinha feito progresso. Por outro lado, Bety, outra participante do mesmo grupo, não recebia pessoas em casa há vários anos antes de ingressar na clínica; no entanto, antes mesmo de terminar o programa, promoveu um piquenique com vinte pessoas. Estava claro que havia feito enorme progresso.

Suponhamos que você vai ter, em breve, de enfrentar uma situação que provavelmente lhe provoque ansiedade. O que você pode fazer para sair-se dela da melhor maneira, além de suas sessões normais de dessensibilização e de seus ensaios?

Em primeiro lugar, você deve, se possível, relaxar completamente antes de sair para o encontro, festa, entrevista ou o que seja — e visualizar-se na situação. Quase todos os meus clientes acham que isto os ajuda enormemente.

Em segundo lugar, prepare-se para qualquer emergência em que tenha de travar conversação, selecionando vários tópicos que você pode abordar, se necessário. (Ver Capítulos 6 e 14.)

Em terceiro lugar, relaxe conscientemente os músculos e respire fundo, imediatamente antes e durante a situação, e verificará que isso lhe será muito útil. Uma cliente, que sofria de colite crônica, descobriu que geralmente era capaz de controlar os espasmos estomacais relaxando conscientemente os músculos do abdômen. (Trata-se, naturalmente, do princípio do *biofeedback*.)

Em quarto lugar, concentre-se em outra coisa que não sejam seus próprios sentimentos. Quando a pessoa se sente ansiosa, a tendência é tornar-se excessivamente consciente do que se passa internamente e bloquear o que se passa *externamente*. Em certos casos extremos, isto pode produzir uma sensação de dissociação, de “alheamento”.

É possível combater essa sensação se você procurar focalizar sua atenção em alguma coisa externa. Muitas pessoas que têm fobia de viajar de trem ou de avião podem dissipar ou esquecer seus temores mergulhando em conversação com um estranho e, assim, afastando a atenção das sensações desagradáveis que estejam sofrendo ou esperam sentir.

Uma vez que nas ansiedades sociais o grande problema, ou pelo menos parte dele, reside na conversação, focalize parte de sua atenção (aquela parte que estava utilizando para focalizar em suas sensações desagradáveis) na aparência das pessoas com as quais está conversando. Olhe realmente as roupas que estão usando — as cores e as texturas — e examine-lhes a cor dos olhos e dos cabelos, os traços do rosto e quaisquer singularidades que venha a notar acerca de sua aparência. Procure fazer um mapa de seus traços fisionômicos para uma referência futura. Não pense no que a pessoa pode estar pensando de você: concentre-se somente no que está sendo dito e na aparência de seu interlocutor. Focalizar sua atenção na outra pessoa desta maneira não significa negar seus próprios sentimentos ou tentar prevenir um ataque de ansiedade (o que não funciona); implica simplesmente numa mudança de atenção de dentro para fora. E isto *funciona*.

## “Tenho de Confessar que...”

Em quinto lugar, pense em admitir aquelas preocupações que você simplesmente não consegue esconder, não se detendo no problema — apenas admitindo-o e, em seguida, passando a outro assunto.

Certas pessoas acham que o fato de revelar sentimentos ou admitir uma deficiência é sinal de fraqueza. Mas é possível gastar uma tremenda quantidade de energia na tentativa de encobrir um fato que nos embaraça e que, apesar de nosso esforço, permanece dolorosamente evidente. Geralmente, nem vale a pena encobri-lo.

Digo geralmente porque, em certas situações, a pessoa pode recorrer a evasivas ou subterfúgios a fim de evitar expor algo que sabe que lhe será positivamente danoso. Mas isto acontece com muito menor frequência do que se imagina. Você mesmo pode imaginar-se dizendo, por exemplo: “Tenho de confessar que...”?

“Sou tímido”. Será esta uma confissão tão terrível? Se perto de 40 por cento de todas as pessoas se consideram algo tímidas, a timidez não constitui nenhuma pequena minoria. Com o tempo, tenho certeza de que irá se sentindo cada vez menos tímido. Por enquanto não há nada de errado em confessar sua timidez.

“Me sinto nervoso.” E daí? Por que isto haveria de ser tão terrível? Muitas outras pessoas, além de você, sentem-se nervosas ao enfrentar uma situação nova. Muito conferencista inicia um discurso confessando estar nervoso — e com isto captando imediatamente a simpatia da platéia.

“Fico corado à toa e isto me embaraça muito.” Se você se ruboriza facilmente, é provável que venha a aprender a controlar seu problema com o tempo, mas, até lá, não me parece razoável procurar escondê-lo. Tenho verificado que as pessoas que coram facilmente têm verdadeiro horror de deixar que os outros percebam suas emoções. No entanto, quando coram, é exatamente isto que acontece — portanto, melhor seria verbalizar seus sentimentos.

“Não conheço ninguém aqui.” O que não é nenhuma vergonha. E pode ser uma boa maneira de iniciar uma conversa. Dizendo isto, você revelou algo acerca de si mesmo e deixou claro que gostaria de conhecer algumas pessoas.

“Precisaria de algum tempo para pensar nisso.” Se alguém pede a sua opinião a respeito de algo sobre o qual você ainda não tem opinião formada, ou o convida para um encontro ou para participar em algum comitê sobre o qual você tem alguma dúvida, não seria errado solicitar um pouco de tempo. Recentemente, quando sugeri isto a um grupo de mulheres, várias delas chegaram a suspirar de alívio. “É tão simples, e muito melhor do que tentar dar uma resposta quando a gente se sente pressionada e não sabe bem o que quer!”, exclamou uma delas.

“Não conheço bem este assunto.” Ninguém é perito em tudo. Você pode tentar fingir que conhece um assunto, mas provavelmente demonstrará sua ignorância mais cedo ou mais tarde. Teria sido melhor confessá-lo de início.

“Não sei a resposta.” Como afirmei agora, ninguém é perito em ter a resposta para todas as perguntas. Há pouco tempo, uma mulher me contou que lhe haviam oferecido um emprego no qual teria que fazer palestras a respeito de emagrecimento, mas que tinha recusado porque não queria se expor diante de um grupo. Quando lhe indaguei por que, ela disse: “Para evitar perguntas que eu não posso responder”. Pessoas que fazem de si mesmas uma opinião relativamente alta confessam não saber determinada resposta, sem se sentir muito mal com isto.

“Enganei-me.” Não existe neste mundo uma pessoa que não se engane de vez em quando; portanto, por que não confessá-lo quando se comete um engano? Tentar encontrar desculpas ou pôr a culpa em outra pessoa não leva a nada. Recentemente, um executivo me disse que uma das principais diferenças que ele via entre homens e mulheres que trabalham é que, quando um homem comete um erro, geralmente diz: “Errei, vou fazer de novo”, ao passo que a mulher tende mais a apresentar desculpas ou racionalizações. Não sei se isto vale para todo mundo, mas é pelo menos a observação de uma pessoa experiente.

“Esqueci-me do seu nome.” Esta pode ser uma confissão delicada. Tive ocasião de verificar que, quando procuro ganhar um pouco de tempo durante a conversa, geralmente o nome da pessoa acaba vindo-me à memória, e posso pelo menos concluir a conversa com uma frase do tipo: “Foi ótimo falar com você, Joana” — contanto que eu esteja certa de que o nome dela é Joana. Mas, se estou certa de que isto não vai acontecer, ou se me encontro numa situação em que sou obrigada a apresentar as pessoas, o melhor é confessar: “Lamento muito, mas não consigo me lembrar do seu nome. Por favor, me ajude”.

## A Força do Pensamento Positivo

Finalmente, você deve cultivar o hábito de pensar positivamente. Muita gente não sabe que é possível exercer sobre os pensamentos um controle consciente. Se você ficar repetindo para si mesmo: “Vou me sentir ansioso, sei que não serei capaz de enfrentar essa situação, vou ficar vermelho como um tomate”; a coisa será muito pior e as suas chances de ter um ataque completo de ansiedade serão muito maiores.

Ao invés disso, pense: “É verdade que me sinto um pouco ansioso, mas isso passa, e sei que esta é uma situação que posso enfrentar. Posso sentir-me um pouco ansioso e corar; mas, e daí?”

Essa atitude de “e daí?” é algo que eu positivamente recomendo. Tem sido muito útil a pessoas que sofrem não apenas de timidez, mas

também de agorafobia (medo de lugares públicos) e de outras aversões irreprimíveis.

Na pior das hipóteses, o que lhe poderia acontecer? Muitas pessoas que sofrem de ataques de ansiedade preocupam-se tanto em evitá-los que jamais procuram determinar exatamente aquilo que lhes causa pavor. Embora um ataque de pânico seja uma experiência altamente desagradável, a expectativa de entrar em pânico é, muitas vezes, ainda pior.

O "pior medo" que tenho verificado em minha experiência clínica é o medo de desmaiar. (Vale notar que, de todas as pacientes que me confessaram este medo, quase nenhuma jamais desmaiou.) Sempre peço às pessoas que imaginem o que aconteceria se *realmente* desmaiassem. Geralmente calculam, com razão, que alguém se apressaria a prestar socorro, chamariam um médico, assim recobriam rapidamente os sentidos — e o episódio terminaria aí. Talvez se sentissem embaraçadas com o incidente durante alguns dias, mas não para sempre.

Certas pessoas me dizem que, às vezes, estão se dando relativamente bem numa determinada situação quando lhes ocorre, de súbito, a idéia: "E se eu tiver um ataque de ansiedade?"

Nessas ocasiões é útil a atitude de "e daí?", porque se você tenta evitar um ataque de ansiedade tomando-se tenso, provavelmente irá provocar exatamente aquilo que está procurando prevenir. É muito mais terapêutico relaxar e deixar que o ataque venha. (Mas procure não focalizar toda a atenção no fato de que ele vai acontecer!)

Vejamos alguns exemplos de como você pode falar consigo mesmo de forma bastante negativa.

Suponhamos que esteja numa festa na qual não conhece ninguém. Está pensando em dirigir-se a um grupo de pessoas. Pensamentos tipicamente negativos seriam: "Para que resolvi vir a esta festa? Mais uma vez estou numa situação em que não conheço ninguém. Deve haver algo errado comigo. Se tentar me apresentar àquelas pessoas, não saberei o que dizer. Provavelmente pensarão que sou 'burro'. E provavelmente *sou!* Vejam como elas conversam o tempo todo! Certamente não desejam que eu as incomode. E como eu poderia contribuir para animar a conversa?"

Isso não é propriamente um discurso animador.

Mas é mais ou menos o tipo de coisas que as pessoas tímidas dizem consigo mesmas. Se seu melhor amigo demonstrasse o tipo de insegurança social que você está sentindo, sem dúvida lhe ocorreria dizer-lhe algo positivo, algo que lhe devolvesse alguma confiança própria. Por que não faz o mesmo consigo?

Naquela festa, por exemplo, diga para si mesmo: "Parece que não conheço ninguém aqui. Bem, isto significa que terei a oportunidade de conhecer gente nova. Aquele grupo ali me parece bastante receptivo. Parecem estar tendo uma conversa animada. Estou certo de que poderei contribuir para essa animação. Se estiverem falando acerca de algum as-

sunto que desconheço inteiramente, posso aprender alguma coisa nova. Vou até lá para apresentar-me”.

Digamos que você esteja numa aula e que chegou a hora do debate — o período de perguntas e respostas. Você tem uma pergunta que gostaria de fazer. A pessoa que pensa negativamente diria consigo mesma: “Provavelmente trata-se de uma pergunta idiota. E se alguém rir de mim? Aposto que sou a única pessoa aqui que não sabe a resposta. E, se eu levantar a mão, vai me dar um branco na hora de falar. Ou então começo a gaguejar. É melhor não levantar a mão”.

Na mesma situação, o pensamento positivo seria: “Preciso saber a resposta desta pergunta, e a hora é esta. Trata-se provavelmente de uma pergunta tão inteligente quanto qualquer outra. Mesmo que não seja, é importante para *mim*, e tenho tanto direito de fazê-la quanto qualquer outra pessoa. Vou escrevê-la para que possa enunciá-la facilmente, sem ficar com a língua presa, e portanto vou em frente: vou levantar a mão”.

As experiências têm demonstrado que as pessoas são capazes de controlar a cólera, diminuir a ansiedade em suas relações pessoais e aumentar a sua tolerância à dor mudando a maneira como falam consigo mesmas. Entretanto, a maioria das pessoas supõe que seus pensamentos são involuntários e que nada pode fazer para mudá-los.

Mas o fato é que você *pode* mudá-los. Até mesmo pacientes que sofrem de severa obsessão podem adquirir considerável controle dos pensamentos através de um processo simples chamado “a técnica de parar”. É tão simples que às vezes me sinto embaraçada quando a descrevo para meus clientes. Tenho certeza de que nenhum deles realmente acredita que a técnica vá funcionar, até que experimentam — e verificam que ela funciona admiravelmente bem.

Como usar a “técnica de parar” quando se quer pôr de lado pensamentos negativos ou indesejáveis?

## Pare!

O primeiro passo é identificar os pensamentos negativos que se quer eliminar. Naturalmente, certas noções negativas fazem parte da maneira como qualquer pessoa realista se avalia a si mesma. Mas, levadas a extremos, essas noções podem ser extremamente nocivas.

Uma vez que você provavelmente pensava que nada podia fazer contra esses pensamentos, é possível que não tenha consciência de quão numerosos eles realmente são. Portanto, pense seriamente nisto. Você diz com freqüência a si mesma (e a respeito de si mesma): “Que burrice!”, “Como pude ser tão idiota?”, “Todo mundo deve me achar uma tola”, “Não tenho nada interessante a dizer”, “Devo estar importunando estas pessoas”, “Ele(a) não poderia estar interessado em mim”, ou outras observações que você prontamente identificaria como inferiorizantes se alguém

as dissesse para uma terceira pessoa? Se você pensa freqüentemente neste tipo de coisas, a técnica de "parar" pode lhe ser muito benéfica.

Ao demonstrar este processo a meus clientes, começo pedindo que focalizem mentalmente, com toda clareza, o pensamento negativo. Quando indicam tê-lo feito, digo em voz alta: "Pare!"

Espero alguns segundos e pergunto: "Seu pensamento desapareceu?"

Quase sempre a resposta é sim. Quando é não, peço-lhes que tornem a concentrar-se no pensamento negativo, e exclamo, em voz ainda mais alta: "Pare!"

Repetimos a mesma seqüência várias vezes — o cliente pensando negativamente, e eu gritando "Pare!" Geralmente, após a segunda ou terceira vez, eles me dizem que não conseguem mais focalizar o pensamento negativo.

O passo seguinte é fazer com que os clientes pensem em algo negativo e digam "Pare!" para si mesmos. Como não estou com você para gritar-lhe "Pare!", você terá que começar nesta segunda fase. Focalize claramente em sua mente o pensamento negativo e, em seguida, diga "Pare!" em voz alta. Uma vez dominada a técnica, pratique eliminar o pensamento simplesmente imaginando a ordem de parar.

Às vezes, o cliente me diz que o pensamento se afasta com bastante facilidade, mas logo volta. Neste caso, simplesmente repita o processo.

Se não lhe for bastante pensar na ordem de parar, sugiro que você belisque o polegar com a unha do dedo médio enquanto diz mentalmente "Pare!" Escolha um local sensível. Se realmente doer, tanto melhor. Geralmente isto é suficiente. Se não for, use um elástico em torno do pulso, distenda-o e solte-o enquanto diz consigo mesmo: "Pare!"

Para que você possa utilizar com eficiência a "técnica de parar" ou de exercer controle deliberado sobre seus pensamentos negativos, deve aprender a reconhecê-los. Alguns desses pensamentos negativos são tão freqüentes e tão automáticos (alguns psicólogos chamam-nos de "pensamentos automáticos") que você talvez mal os perceba. Podem ocorrer numa espécie de linguagem telegráfica ("Burro! Burro! Burro!") ou sob a forma de uma corrente paralela enquanto está pensando em outra coisa ou até mesmo conversando. Woody Allen demonstrou esse fenômeno em seu filme *Annie Hall* — pensava uma coisa e dizia outra. Como me disse uma cliente, irritada: "É como se houvesse um homenzinho dentro de minha cabeça. Será que ele não pode parar de falar?"

Quando você experimenta algum sentimento desagradável, procure lembrar-se de quais eram exatamente os seus pensamentos antes de ter essa sensação. Às vezes, os pensamentos negativos surgem em forma de imagens visuais, e não de verbalizações. Se você se visualiza vomitando ou urinando em público, isto pode facilmente precipitar um ataque de ansiedade. Portanto, expulse o pensamento: "Vão pensar que sou um idiota!" É possível que esses pensamentos ou imagens, ou uma combinação deles, sejam uma parte tão integrante de si mesmo que você os

aceita como realidade, sem ao menos perguntar se são lógicos ou ilógicos. É preciso que trate de identificar esses pensamentos, eliminando os que são negativos e irracionais. É possível aprender a identificar um pensamento negativo quando ele ocorre, e eliminá-lo antes que o mesmo gere sentimentos de ansiedade.

## “Você se Saiu Muito Bem!”

Ao mesmo tempo em que procura eliminar os pensamentos negativos, deve fazer um sério esforço no sentido de pensar mais positivamente a respeito de si mesmo.

Quando seu marido, esposa, amante, amigo ou filho faz algo que lhe agrada, você faz questão de dizê-lo. Pelo menos, assim espero. Certas pessoas mostram-se mais dispostas a criticar do que a elogiar, mas o louvor — o que em psicologia se chama de “reforço positivo” — é mais eficaz do que a crítica.

Mesmo que seja generosa em elogios em relação a outras pessoas, pode ser bem avarenta quando se trata de proporcionar esse reforço positivo a *você mesmo*. Talvez ache que seja egoísta pensar e reconhecer que se saiu muito bem em alguma coisa. As pessoas que adotam esta atitude tendem a ser demasiadamente dependentes das opiniões alheias, e é fácil ver por quê. A única maneira que conseguem valorizar-se é recebendo elogios de terceiros. Adquira o hábito de premiar-se verbalmente quando sente que se saiu bem em alguma tarefa ou situação.

É possível que você tenha de eliminar certos pensamentos negativos para que possa premiar-se como deve. O que costuma dizer a si mesmo quando se sai bem de alguma tarefa?

Tenho verificado que a maioria das pessoas que não têm amor-próprio tendem a dizer: “Bem, tirei 95 neste exame, mas isso provavelmente foi sorte. Por acaso, fizeram-me as perguntas que eu sabia responder. A matéria da próxima prova deve ser tão difícil que eu não vou entender”.

Ou então: “Não me senti muito à vontade nesta festa. Várias pessoas chegaram até a conversar comigo. Provavelmente eram idiotas iguais a mim”.

Ou: “É inacreditável! Convidei uma garota para um encontro e ela aceitou. Deve estar desesperada. Vai ver, ela tem algum defeito que me passou despercebido”.

Por outro lado, as pessoas que têm muito amor-próprio tendem a pensar: “95! Puxa! Saí-me muito bem neste teste! Se continuo assim, vou terminar este curso com as melhores notas”.

Ou: “Diverti-me a valer na festa. Esqueci minhas ansiedades e conversei facilmente com uma porção de pessoas. Estou orgulhosa da maneira como agi”.

Ou: “Que barato! Uma garota bonita como a Cris quer sair comigo. As coisas certamente estão melhorando. Tanto melhor!”

Adquira o hábito de rever o que conseguiu realizar durante o dia e dar-se os parabéns pelo que fez de bom ou que lhe agradou. Não se detenha no que for negativo: dê ênfase ao positivo!