

Quer ter sucesso? Imagine-o

A técnica que ajuda a concretizar desejos e a superar obstáculos emocionais é usada pelos atletas olímpicos para ganhar medalhas. E pode ser tão boa para si...

ENTREVISTA NAZARÉ TOCHA
COLABORAÇÃO



DRA. ANA SOUSA
Psicóloga clínica –
Psinove



DRA. CATARINA CASTRO LOPES
Psicóloga clínica –
Psinove



DR. LUÍS GONÇALVES
Psicólogo clínico –
Psinove

Muito antes de chegarem aos Jogos Olímpicos de inverno deste ano, em Sochi, muitos atletas já lá haviam treinado... mentalmente. Lyndon Rush, atleta de trenó *bobsledder*, foi um deles: «Tento manter a pista viva na minha mente durante todo o ano. Posso fazê-lo enquanto tomo banho ou escovo os dentes. Demora apenas alguns minutos, por isso faço todo o percurso ou apenas algumas partes mais técnicas», contou ao *The New York Times*, num artigo sobre um método usado por psicólogos que várias equipas olímpicas não dispensam: a imagética. Rush explica, em parte, porquê: «Tentamos manter a pista “fresca” na nossa mente para quando lá chegarmos não estarmos a começar do zero. É espantoso o que podemos fazer com a nossa mente».

O que é a imagética?
Catarina Castro Lopes (CCL): É a capacidade de se representar mentalmente palavras, imagens ou ações. São estados mentais impulsionados por representações codificadas na memória. Envolve imagens mentais e todas as sensações que nos chegam através dos cinco sentidos (cheiro, paladar, sensações físicas e som). Os estudos demonstram que os exercícios de imagética são muito semelhantes aos estímulos reais (visuais, auditivos, táteis, gustativos e olfativos). Na prática, permitem-nos desenvolver “cenas” individualizadas para lidarmos com problemas do dia a dia em que podemos experimentar o mesmo tipo de pensamentos e sentimentos que iremos vir a experienciar na vida real.

Em que medida essa estratégia nos ajuda a concretizar objetivos?
C.C.L.: É uma ferramenta mental poderosa: permite-nos pensar sem obstáculos e, através dela, podemos ter uma influência significativa sobre nós mesmos. Muitas imagens podem ter um efeito negativo sobre nós, provocando ansiedade, desmotivação e angústia. Outras podem ter um efeito bastante positivo, fazendo-nos sentir mais tranquilos, seguros e confiantes para executarmos determinadas tarefas. Podemos imaginar-nos a melhorar ou construir uma visão de sucesso.

A nível neurológico, qual o efeito?
C.C.L.: A repetição deliberada de imagens positivas promove o nosso bem-estar. Devido à interligação das distintas áreas estruturais do nosso



DICA
Visualize o seu dia logo de manhã: os vários passos, responsabilidades, tarefas, decisões, relações... Permite começar o dia com um momento de relaxamento e entrar nele com maior confiança

cérebro que trabalham em coerência, as imagens estabelecem uma forte relação com a linguagem e, conseqüentemente, com o nosso pensamento. Palavras, pensamentos e imagens positivas potenciam a construção de caminhos viáveis para os nossos objetivos.

Em que casos é usada pelos psicólogos?

Ana Sousa (A.S.): Pode ser usada em terapia individual ou de grupo. Pode aprender-se a relaxar perante situações difíceis, a controlar as respostas emocionais e comportamentais a determinado acontecimento, a aumentar a capacidade de lidar com a dor crónica, a ganhar competências de resposta para lidar com situações difíceis ou geradoras de ansiedade, a trabalhar acontecimentos traumáticos. Esta técnica faz sentido

{ EXERCÍCIO }

PONHA EM PRÁTICA

- ★ **Escolha o local:** Deve ser confortável, seguro e sem grandes estímulos. Se sentir desconforto (nem que seja uma peça de roupa apertada), a sua atenção e sentidos estarão mais focados nela do que nas instruções imagéticas.
- ★ **Prepare-se:** Sentada ou deitada, respire calma e profundamente, tendo atenção à forma como inspira e expira.
- ★ **Faça assim:** Imagine a situação temida passo a passo. Se tem dificuldade em falar em público, à medida que vai relaxando, visualize os vários passos: chegar à sala de reuniões com antecedência; preparar a sala e os recursos multimédia que irá usar; rever os conteúdos, testando o material; iniciar a apresentação e estabelecer relação com os presentes; visualizar possíveis perguntas e antecipar as respostas; finalizar de forma conclusiva e clara, agradecendo a atenção e participação da audiência.
- ★ **Atenção:** A respiração e o nível de tensão poderão sofrer alterações durante o exercício.

FONTE: DR. LUÍS GONÇALVES, PSICÓLOGO CLÍNICO

imagética

integrada com outras em psicoterapia, associadas a um trabalho ao nível das cognições ou pensamentos que podem impedir a mudança ou dos processos emocionais que não estão a deixar a pessoa avançar.

É muito aplicada pelos atletas de alta competição.

A sua eficácia está cientificamente comprovada?

C.C.L.: Sim, vários estudos provam que a imagética influencia a atividade motora, isto é, se imaginarmos que estamos a movimentar os nossos corpos, ativam-se impulsos elétricos no cérebro, havendo conexões entre os neurónios como se estivéssemos realmente a fazer o que nos imaginámos a fazer. Quanto mais pormenorizadas e claras forem as imagens, mais eficaz será. Os estudos mostram, também, que atletas mais



A CIÊNCIA JÁ COMPROVOU

Imagética faz bem à saúde

- Reduz o uso de medicação.
- Alivia náuseas.
- Melhora a mobilidade.
- Reduz sintomas de stresse e ansiedade.
- Melhora a autoconfiança e autoestima.
- Aumenta a motivação.
- É um auxiliar na compreensão de leitura.
- Atua ao nível do relaxamento.
- Melhora o sono.
- Ajuda a alcançar objetivos.
- Ajuda a diminuir a sensação de dor.

FONTE:
DRA. CATARINA
CASTRO LOPES,
PSICÓLOGA CLÍNICA

experientes e com melhor capacidade imagética apresentam melhores resultados no desempenho desportivo.

Funciona com todas as pessoas?

A.S.: Existem pessoas cuja capacidade de visualizar estas imagens é bastante reduzida e com as quais este trabalho acaba por não ser eficaz. Em consultório, as intervenções com estas técnicas tendem a ser relativamente breves (poucos meses), mas quando existem dificuldades muito intensas em lidar com algumas situações podem demorar mais tempo a ser trabalhadas.

No dia a dia, em que casos se recomenda o recurso à imagética?

A.S.: Podemos aplicá-la em situações de ansiedade ou dificuldade em lidar com uma determinada situação, intervindo num acontecimento que irá ocorrer no futuro ou para lidar com um acontecimento ou situação dolorosa do passado.

Por exemplo?

A.S.: Uma pessoa que fica muito nervosa sempre que um colega ou o chefe lhe pergunta se já tem determinada tarefa feita pode ensaiar, com recurso à

imagética, várias respostas para lhe dar. Ao permitir visualizar uma situação na sua cabeça antes dela acontecer, a imagética pode ser muito benéfica para alguém que tem de fazer uma apresentação importante. Muitas vezes, estas situações causam ansiedade por antecipação. Combinar a imagética com respiração abdominal pode fazer com que o percurso que fazemos até ao evento seja mais tranquilo e mais fácil colocar em prática o trabalho feito durante os exercícios de imagética.

Beneficia os afetos, as relações com os outros?

Luís Gonçalves (L.G.):

Sim. A pessoa pode, por exemplo, usar um dos tipos de imagética (imagética guiada), em que ouve um conjunto de instruções que lhe permitem estar em contacto com uma experiência de rejeição, frustração ou incapacidade sentida a nível relacional. A exposição a este tipo de imagens que a deixam mais ansiosa, com medo e até zangada consigo própria, contribui para um novo condicionamento cerebral e fisiológico, retirando os sintomas que sente só de pensar, por exemplo, em iniciar o contacto com alguém desconhecido.

«A imagética permite entrar em contacto de forma segura com os desafios que a vida nos coloca. Começamos por usá-la para enfrentar situações temidas e acabamos por usá-la até como forma de aumentar o bem-estar e fruir um momento de prazer»

DR. LUÍS GONÇALVES, PSICÓLOGO CLÍNICO