

Holística Esportiva

Utilizando Terapia Holística e Grafologia no Esporte

Carlos Augusto Alba Casalicchio

7/5/2012

[This document is a brief explanation of the use of Hypnotherapy and Graphology to aid athletes in achieving higher levels of performance, and success. The techniques used focus on overcoming personal limitations and gaining better knowledge of their own potential, both in life and in sports.]

Conteúdo

Introdução.....	2
Teoria	3
História da Hipnose.....	3
Técnicas de Hipnose.....	8
História da Grafologia	9
Técnicas de Grafologia (Básica)	12
Caso de Uso.....	13
Anamnese	13
Análise Grafológica	14
Terapia por Hipnose.....	16
Resultados Esperados	19
Resultados Obtidos	19
Integrando análise e anamnese.....	20
Conclusão	21
Referências.....	22

Introdução

O uso da Hipnose no esporte não é uma técnica nova, tampouco atrai atenção da mídia e público em geral. No entanto, sua aplicação continua proporcionando melhorias em atletas, na qual se incluem Ayrton Senna, Mike Tyson, Gustavo Kuerten, etc. (COMIN)

No entanto, o foco da técnica permaneceu, até recentemente, somente em âmbito esportivo, desenvolvendo melhora de desempenho, técnica e aprendizado. E, apesar de haver alcançado sucesso, não desenvolve além da parte física, contrapondo-se à noção Holística do atleta.

A noção holística do indivíduo, em particular do atleta, pode envolver todos os aspectos de sua vida, especialmente os que venham a representar limitações tanto no esporte, quanto na vida pessoal. Essas limitações podem incluir, mas não se restringem, a:

- Insegurança
- Agressividade contida
- Agressividade desfocada
- Dificuldade em aceitar autoridade
- Dificuldade de trabalhar em grupo

Existem inúmeras outras limitações que poderiam ser mencionadas, mas, com o intuito de restringir o texto, serão focadas as limitações que afetam os atletas, tanto no esporte, quanto em sua vida pessoal.

Neste texto, explanarei o caso de uma atleta de futebol de salão, P. Silva, de 17 anos, portadora de grande técnica e qualidade no esporte, mas que sente dificuldades

em sua vida devido às suas limitações pessoais e, por isso, muitas vezes vê seu desempenho diminuir apesar de seus esforços.

O intuito do texto é unir os estudos de anamnese que, no caso de jovens, é mais difícil, devido à ausência de autoconhecimento, com a grafologia, que tem o condão de apontar as limitações, tanto no âmbito pessoal, como esportivo. Após esse estudo do cliente é possível personalizar a técnica de terapia para que os atletas vençam suas limitações, a ponto de melhorarem seu desempenho, em todos os ângulos de sua vida.

Embora alguns detalhes da técnica sejam mencionados, o texto irá ater-se à premissa de que o leitor já tem certa familiaridade com as técnicas de hipnose. O texto irá explanar com superficialidade as técnicas grafológicas usadas em conjunto com a hipnose para aumentar a eficácia da terapia. Textos adicionais serão mencionados e podem ser referenciados para maiores informações.

Teoria

História da Hipnose

Embora faça parte do cotidiano, o hipnotismo ainda é desconhecido para a maioria. Devido às crenças, o transe hipnótico é cercado de preconceitos, até mesmo por pessoas com bom nível de escolaridade. No entanto, os efeitos da hipnose acompanham a todos e conhecer seus mecanismos é uma oportunidade de utilizá-los para uma vida melhor.

A prática do hipnotismo é expressa com o uso de metáforas que incluem representações que estão presentes na cultura, nas linguagens, nas artes, música, religiões e ciência. Através da sugestão, o pensamento se concentra numa ideia, cujo resultado é provocar determinado efeito. Toda pessoa, a menos que possua alguma patologia séria, é sugestionável e hipnotizável. Normalmente, o transe é produzido por métodos simples que vão da dança selvagem, passando pelo ritual religioso, pela prática

de meditação, pelo uso de símbolos diversos, aromas, chás, incensos, até o uso de técnicas hipnóticas clássicas.

O transe hipnótico é um estado mental que resulta em alterações na neurofisiologia, desde que provocado por estímulos adequados (sensoriais, estresse, jejum, sono intenso, isolamento social, abstinência sexual, meditação, relaxamentos, atitude contemplativa, intensa carga emocional, ingestão de vegetais e substâncias químicas etc.). O uso de plantas permitia ao curandeiro, xamã ou pajé realizar a ‘cura’, fazer adivinhações e orientar a tribo para a caça ou guerra. Há na natureza dezenas de vegetais que podem desencadear o processo hipnótico. Desses, alguns são classificados como alucinógenos (iboga, peiote, cogumelos, cactos) e outros não (jurema, yopo, ayahuasca, mariri, chacrona).

Em todos os tempos, o hipnotismo presente nos rituais de cura sempre envolveu, junto ou separadamente, crenças, rezas, cantos, gestuais, músicas, danças, cores, esculturas, adornos, pinturas, máscaras e muitos outros elementos de alto valor simbólico. Houve todo um desenvolvimento gradativo, em função do momento histórico vivido pela sociedade, para que a hipnose alcançasse o padrão que apresenta nos dias de hoje.

Por volta de 1770, o Padre Johann Joseph Gassner, na Alemanha, aplicava técnicas hipnóticas com objetivo de curar enfermidades, usando um crucifixo de metal. Para ele, os desequilíbrios e os demônios estavam quase sempre juntos. Os clientes que vinham ao padre eram limpos do demônio e por isso se curavam. Gassner aplicava a hipnose envolta no colorido religioso, tal qual fazem atualmente diversas seitas, grupos e religiões. Franz Anton Mesmer, que não concordava com a explicação de Gassner, apresentou outro modelo para as curas. Mesmer trabalhava com o astrônomo real Maximilian Hell, em Viena. Hell achava que o imã curava por causa de suas propriedades físicas, enquanto Mesmer acreditava que as curas eram produzidas pela redistribuição e fluidos magnéticos. Os efeitos hipnóticos saíam da explicação religiosa e passavam para a influência astral. Para Mesmer, esses fluidos se potencializavam

magneticamente nos metais e curavam o doente. Surgia a doutrina do magnetismo animal, que foi aceita por multidões de seguidores. Na verdade, Mesmer passou a aprimorar a técnica de Gassner e dizia que o fluido que circulava no corpo era influenciado por forças magnéticas originadas a partir dos corpos astrais. Essa teoria parecia científica naquela época, pois coincidiu com o descobrimento de várias propriedades da eletricidade. Mais tarde, ele passou a dizer que possuía forças especiais e que seus clientes eram curados quando os raios magnéticos fluíam de seus dedos. Pressões forçaram-no a deixar Viena e foi para Paris em 1778. Lá ele desenvolveu uma estrutura parecida com um “box”, envolta por fios de ferro e ímãs, para cuidar dos clientes. Quando a pessoa entrava nesse *box*, restabelecia-se dos sintomas e era “curada”. Neuróticos abandonados por seus médicos reuniam-se no salão de Mesmer, provenientes de toda a Europa, à procura de ajuda e havia grande porcentagem de curas. Sua reputação profissional crescia, o que acabou provocando animosidade da classe média francesa. Em 1784, ele foi investigado por uma comissão da Academia Francesa formada por Benjamim Franklin, Lavoisier, Guillotin e outros, que o condenaram por fraude.

O interesse pelo mesmerismo continuou e no final do século XVIII o Marquês de Poységur, um discípulo de Mesmer, percebeu que um camponês, ao ser ‘magnetizado’, caía em um estado sonambúlico como se estivesse em sono profundo. Esse camponês podia falar e indicar seu próprio desequilíbrio com clareza. Esse estado chamou muita atenção dos médicos da época.

Na segunda década do século XIX, o médico inglês John Ellioston, professor de medicina da Universidade de Londres, que foi o instrutor do estetoscópio na Inglaterra, usou a hipnose no tratamento de inúmeros desequilíbrios, mas seu desempenho chamou a atenção de seus colegas e um conselho universitário acabou por proibir o uso do mesmerismo no hospital da universidade onde trabalhava.

Em 1841 o médico escocês James Braid, que inicialmente se opunha ao mesmerismo, usou pela primeira vez a palavra hipnotismo, pois supunha que aquele

fenômeno fosse uma espécie de sono (Hypnos, deus grego do sono). Em seu livro, publicado em 1843, James Braid afirma que a fixação do olhar era o processo para o efeito mesmerista. Esse médico havia sido iniciado no mesmerismo por La Fontaine, suíço, discípulo de Puységur. Também se destacam nesse começo do século XIX, além de J. Braid, o Abade Faria e Alexander Bertrand.

Em 1845, o médico escocês James Esdaille, clinicando na Índia, realizou centenas de intervenções cirúrgicas com clientes sob efeito de anestesia mesmérica, entre as quais remoção de tumores da próstata e amputação de membros. Contudo, quando Esdaille retornou à Inglaterra e relatou suas experiências, foi perseguido, tal como aconteceu com Ellioston.

Ao mesmo tempo em Nancy, na França, o médico Ambroise-Auguste Liébault leu sobre os trabalhos de Braid e interessou-se pela hipnose. Para evitar ser chamado de charlatão, trabalhou com essa técnica sem remuneração e acrescentou que o transe mesmérico é obtido por palavras e no adequado tom de voz. Por volta de 1881, o médico Hippolyte Bernheim procurou Liébault para desmascará-lo como charlatão. Cético e hostil, ao conhecer o trabalho de Liébault, logo se convenceu da autenticidade do processo hipnótico e se tornou amigo e discípulo daquele modesto médico rural. Um cliente de Bernheim, que estava sendo tratado de cialgia há seis anos sem melhora, foi totalmente curado por Liébault. Bernheim percebeu que o estado hipnótico era normal em todas as pessoas e definiu os efeitos pós-hipnóticos da sugestão como elemento provocador de ações inconscientes passíveis de serem aplicadas como terapia.

Na França, a hipnose encontrou um obstáculo muito sério na pessoa do médico neurologista Charcot, que considerava hipnose como uma forma de histeria. Bernheim mostrou a Charcot seus erros e, a partir daí, surgiram duas escolas francesas de hipnotismo: a de Paris no Hospital Salpêtrière, sob orientação de Charcot, e a de Nancy, com base nos trabalhos de Liébault.

Das duas escolas – Salpêtrière e Nancy – surgiram muitos pesquisadores que difundiram a hipnose: Krafft-Ebing na Austria, Forel na Suíça, Wetterstrand na Suécia, Bramewell na Inglaterra, Heidnhain na Alemanha, Felkin na Escócia, Pavlov na Rússia e McDougall e Phineas Pimby nos EUA.

Donato e Hansen, no final do século XIX, arrebatavam multidões para demonstrações de espetáculos de hipnose recreativa incitando à curiosidade, dúvidas e paixões sobre a natureza do fenômeno. Homens da ciência eram chamados para examinar e dar pareceres. Nas plateias, cada vez mais personalidades importantes, davam impulso à hipnose.

Sigmund Freud ouviu falar sobre os trabalhos de Liébault e Bernheim e, em 1890, chegou a Nancy para conhecer a técnica usada. Também foi a Paris e estudou com Charcot, pois pretendia desenvolver suas próprias técnicas. Entretanto o conhecimento das duas vertentes forneceu a Freud as bases da hipnose que foram usadas no desenvolvimento da psicanálise.

Por causa da grande incidência de choques traumáticos entre os soldados durante a Primeira Guerra Mundial, Ernest Simmel, um psicanalista alemão, decidiu-se pelo uso da hipnose para o tratamento da neurose de guerra. Simmel desenvolveu a técnica que chamou de hipnoanálise, combinando o uso da hipnose com técnicas psicodinâmicas.

Durante a II Guerra mundial Grinker e Spiegel, trabalhando independentemente, usaram produtos químicos para induzir estados hipnóticos nos clientes e trazer à tona as marcas traumáticas.

Nos Estados Unidos C. L. Hill, um professor de psicologia em Yale, interessou-se pela hipnose publicando o livro *Hypnosis and suggestibility*. A partir daí, muitos textos, estudos e livros apareceram sobre a teoria da hipnose.

Outro padre famoso por produzir transe hipnóticos foi Francis MacNutt, empenhado no processo da renovação carismática na década de 1970. Ele e uma equipe de 10 padres realizaram curas com imposição de mãos sobre doentes nos EUA, Inglaterra, Colômbia, México e vários países da África.

É interessante notar que, em todos os tempos, a hipnose foi mascarada por múltiplos rótulos, tais como: relaxamentos, autocondicionamentos, treinamento autogênico, relaxamento psicofilático, certos rituais e curas religiosas e “esotéricas” de imposição das mãos. Assim, numa definição operacional, a hipnose pode ser entendida como uma suscetibilidade ampliada para a sugestão, tendo como efeito uma alteração das capacidades sensoriais e motoras para iniciar um comportamento apropriado. Quer seja consciente ou inconscientemente, o homem sempre usou a hipnose muito antes que estivesse ciente dela. A hipnose é uma manifestação comum na vida diária das pessoas.

(GRANADO, p. 45-47)

Técnicas de Hipnose

O método usado para hipnose consiste em uma variação entre o método de Bernheim e o método de Erickson e Wolberg.

Ao iniciar a sessão o cliente é assegurado que a hipnose trará resultados positivos em sua vida, que não há perigo, nem vergonha no relaxamento que precede ao transe hipnótico. Segue-se guiando a atenção do cliente ao relaxamento corporal, ao torpor de pensamento e finalmente ao transe, que pode ser leve ou sonambúlico, dependendo da suscetibilidade inerente do cliente.

Ao longo das sessões posteriores, alguns gatilhos de transe profundo e instantâneo podem ser afixados no inconsciente do cliente de forma a facilitar e encurtar o processo de entrada na sessão terapêutica. Esse gatilho, ou gatilhos, levam o cliente a um estado de transe suficiente para que as sugestões sejam aceitas e para que o inconsciente tenha

liberdade de expressar os sentimentos ocultos, traumas não resolvidos, fobias e vícios comportamentais, para que sejam tratados.

Gatilhos são palavras ou sinais de toque usados como símbolos ou indutores de resposta pelo cliente. Por exemplo, tocar a testa com o polegar induz o cliente ao transe profundo. Toda vez que o terapeuta tocar a testa do cliente com o polegar, esteja onde estiver, e fazendo o que for, o cliente entrará em transe profundo e instantâneo. Essa técnica é usada somente após um aprofundamento inicial, como um treinamento. Ou seja, o transe instantâneo e profundo só ocorre após o cliente haver entrado em transe profundo anteriormente. Por isso, a primeira sessão é muito importante no treinamento do cliente, para que esse se aprofunde o suficiente para facilitar o trabalho nas sessões seguintes.

História da Grafologia

É dito que os chineses, desde tempos imemoriais, têm uma grafologia; possuíam-na, já no século XI, e os japoneses também a praticam há muito tempo. Por outro lado, no segundo século AC, Demétrio, na Grécia, dizia estar seguro de que a escrita refletia a alma do indivíduo e, no segundo de nossa era, G. Suetonius Tranquillus relacionava dados da escrita de Otávio Augusto com certo lado econômico desse imperador. Referir todas as pesquisas que se desenvolveram de alguns séculos para cá e resultaram na grafologia do presente, seria demasiado longo; apresentaremos apenas um resumo delas, como introdução à análise da grafia, tal qual é geralmente praticada na atualidade.

Fase inicial

Editou-se em Capri, em 1622, o primeiro livro sobre a matéria. O autor, Camillo BALDI, médico de Bolonha, deu-lhe o título "*Trattato come de una lettera missiva si conoscono la natura e qualità dello scrittore*" (Tratado sobre como, através de uma carta, chega-se ao conhecimento da natureza e das qualidades do autor). Outro médico, na própria Itália, Marco Aurélio SEVERIANO (1580-1656), professor de anatomia e de cirurgia da Universidade de Nápoles, escreveu *Adivinhador ou Tratado*

de adivinhação epistolar, livro em que procurava associar escrita e personalidade do indivíduo. Por volta de 1755, encontramos LAVATER, filósofo suíço, amigo de Goethe, que lhe estimulava as investigações. Preocupado com o conhecimento do caráter, estudou problemas das analogias entre expressões da linguagem e traços fisionômicos, de um lado, e entre essas expressões e a expressão da escrita, de outro. Dedicou extensos capítulos de sua obra a esses problemas. Também colecionou autógrafos procurando, assim dizia, preparar material de escrita para que mais tarde fosse utilizado. Albrecht ERLNMEYER, médico e diretor de hospital psiquiátrico, em 1879, publicou ‘*A escrita: caracteres principais de sua psicologia e de sua patologia*’ e T. Wilhelm PREYER, pediatra e fisiologista da Universidade de Jena, em 1895, *Contribuição à psicologia da escrita*. E esses títulos aludem ao fato de que, na Alemanha, a Grafologia procurava apoiar-se na psicologia científica. Quanto ao tipo de grafologia, chineses, Lavater e, como este Goethe, Poe, Madame de Stael, Leibniz e outros poetas, literatos, filósofos e artistas, nos séculos XVIII e XIX, consideravam a grafia, segundo a impressão que esta, em seu todo, neles produzia. Não relacionavam essa impressão com elementos da escrita: faziam o que se diz: uma grafologia intuitiva. BALDI, entretanto, iniciara a prática da análise da escrita, procurando conhecer o indivíduo com base nos elementos da mesma. Seu trabalho influenciaria, no fim do século passado, o de Michon e o de Crépieux-Jamin, que fundariam a escola francesa. Foi nesta que a escola alemã se baseou. Ainda a escola francesa foi o ponto de partida da grafologia científica, no dizer de Pulver.

Escola Francesa

Jean Hyppolyte MICHON, abade, estudioso de teologia, desenvolveu tão amplo trabalho sobre análise de escrita que se lhe atribui, unanimemente, o título de precursor da grafologia atual. Publicou *Les mystères de l'écriture. Art de juger les hommes sur leurs autographes* (Os mistérios da escrita. Arte de julgar os homens com base em seus autógrafos), com pequena colaboração de A. Desbarolles, o *Système da grafologie* (Sistema de grafologia), em 1875, primeiro estudo sistemático da matéria e outras obras mais. Fundou, na França, em 1871, a revista *La Graphologie* (A Grafologia), ainda hoje editada. A MICHON devemos o termo grafologia. Quem

trabalhava na área, naquele tempo, era grafologista e não, ainda, grafólogo. Dentre as obras de J. CRÉPIEUX-JAMIN (1858-1940), médico, destacam-se *L'écriture et le caractère* (A escrita e o caráter), *Traité pratique de graphologie* (Tratado prático de grafologia), *Les éléments de l'écriture des canailles* (Os elementos da escrita dos canalhas) e *ABC de la graphologie* (ABC da grafologia), que teve sua edição em português, em 1943. Ao autor se considera como fundador da escola francesa de grafologia. Com MICHON começou a existir, na França, a chamada escola dos sinais isolados. O autor, partindo de ideias de Baldi, procurou relacionar elementos específicos da escrita a elementos psíquicos, também específicos, e a traços de personalidade. Quanto à contribuição destes dois estudiosos, referiremos ainda que MICHON valorizou o gesto gráfico, o que deu à grafia "status" de linguagem expressiva. O sinal isolado então seguiria os movimentos e as mudanças da alma, sendo móvel como ela. Segundo P. Foix, MICHON dizia que toda escrita, como toda linguagem, é a imediata manifestação do ser íntimo intelectual e moral e essa afirmação constitui o enunciado primeiro da ciência grafológica. No campo prático, o autor apontou a necessidade de se obter, para a análise, amostra de escrita espontânea e, se possível, de escrita de diferentes épocas.

CRÉPIEUX-JAMIN fez modificações nas teorias de Michon, ultrapassando-o. Crépieux-Jamin definiu sinal como uma manifestação gráfica, um traço grafológico, consequência de um movimento fisiológico. Deu-o, pois, como relacionado constantemente com a energia de um movimento psicológico, que lhe seria correspondente. O traço não corresponde sempre a um único traço de caráter. O autor estabeleceu que o movimento gráfico e, por conseguinte, toda a escrita, apresentava as seguintes características "essenciais e fundamentais": direção, dimensão, forma, ordem, (clareza ou confusão, ser ordenada ou não, cuidada ou negligenciada, etc.), continuidade, pressão e velocidade. Segundo o autor, pelo estudo de tais elementos se chegava às várias características da personalidade de quem escrevera, e estas eram enunciadas isolada e secamente. O autor, contudo, formulou a teoria das resultantes, produtos de vários sinais e assim expressa: "Todo sinal gráfico sofre nuances por influência de outro sinal". Isto faz justiça ao fato de os traços de caráter não apenas se modificarem segundo a inteligência dos indivíduos, mas também exercerem influência

uns sobre os outros, podendo, assim, se acentuarem ou tornarem-se menos intensos. O autor considerou ainda o conjunto da escrita sob o ponto de vista da harmonia. Esta consideração, porém, não constitui algo básico para suas concepções e suas teorias. Estas, em consequência, permaneceram voltadas para detalhes, num corpo mais ou menos esquemático. Hoje, os grafólogos em geral não seguem fielmente a Crépieux-Jamin, não fazem mais a análise toda a partir dos sinais, embora lembrados da teoria das resultantes; ao contrário, estudam os sinais explicita e basicamente em correspondência ao todo da grafia, à qualidade deste. Mais ou menos paralelamente à implantação da escola dos sinais isolados, apareceram os trabalhos de BINET. O psicólogo investigou, com seus colaboradores, aspectos científicos da grafologia. (Histórico da Grafologia)

O Grafologista aplica as técnicas de análise para estudar os símbolos da grafia e traçar um perfil de personalidade do autor da escrita.

Técnicas de Grafologia (Básica)

Para que seja feito o perfil grafológico de um indivíduo, é importante atentar para os seguintes requisitos:

- A redação deve ser feita em folha branca, sem pautas;
- Deve haver algum tipo de colchão embaixo da folha usada (comumente 6 outras folhas em branco);
- A caneta usada tem que ser confortável e de boa qualidade para que não haja falhas;
- A posição de escrita deve ser sobre suporte, de preferência em uma mesa;
- O texto deve ter, no mínimo, 20 linhas;
- Deve conter a assinatura do indivíduo.

Após coletada a amostra, é possível analisar vários aspectos da grafia. Esses aspectos, quando cruzados, esboçam a personalidade do autor.

Desses aspectos, a originalidade, legibilidade e bom ritmo são prioritários para que se determine que um tipo de grafia seja positivo. Ou seja, para que um indivíduo seja considerado de boa personalidade, é indispensável que sua originalidade, legibilidade e bom ritmo sejam também positivos.

Outros símbolos que são analisados na grafia incluem:

- Inclinação das letras e linhas (à esquerda, vertical, à direita, ascendente, descendente);
- Ligação das palavras e letras (ligadas, coladas, agrupadas, desligadas);
- Acentuações (visto nas letras i, á, é, ó, ã ç);
- Hastes (visto principalmente pela letra t);
- Laçadas (visto principalmente pelas letras g, f, q);
- Forma do M e N (arcado, guirlanda, anguloso, buclê, filiforme).

Após análise de todos esses e outros fatores, um perfil de personalidade pode ser traçado sobre o autor(a) com até 90 por cento de acerto.

Para mais detalhes sobre a análise grafológica, reporte-se às referências bibliográficas.

Caso de Uso

Anamnese

P. Silva, com 17 anos, é atleta de futebol de salão desde os sete anos e participou da equipe de Sorocaba por três anos consecutivos. Como a maioria das jovens de sua idade, sua personalidade ainda está em desenvolvimento. Hormônios ainda batalham e alteram sua fisiologia, ânimo e agressividade. Como consequência, apesar de seu desempenho estar entre as melhores de seu time, é influenciado por “autos e baixos” que intrigam a equipe técnica e que, muitas vezes, afetam as outras integrantes da equipe.

P. Silva é de família conservadora, espiritualizada e que segue sua denominação religiosa. Tem apoio de seus pais, amigos e colegas de equipe, recebe bons relatórios de seu técnico, e joga com bastante técnica e qualidade.

No entanto, apesar das outras variáveis biológicas, que não serão consideradas como determinantes, P. Silva demonstra picos e vales de desempenho, dificultando o planejamento de sua participação em competições e amistosos.

Seu técnico, que será citado como “M”, tendo obtido boas recomendações relacionadas à terapia hipnótica aliada à grafologia, inquiriu sobre a possibilidade de propor um estudo junto às suas atletas, especialmente em âmbito esportivo. E, apesar de ser possível comentar a respeito das outras atletas, esta em particular, denotou maior desafio devido à sua personalidade introvertida, sua insegurança e comportamentos emocionais conflitantes.

P. Silva, por falta de autoconhecimento, demonstrou dificuldades em expor com assertividade quais eram suas limitações e porque seu desempenho esportivo era inconstante. Segundo P. Silva, o apoio e afetividade familiar eram de grande valia e tampouco demonstrou dificuldades em seus estudos seculares. Sendo uma moça de razoável beleza física, não sentia dificuldades em sociabilização ou comunicação. Normalmente, é nesse ponto que a grafologia se torna ferramenta extraordinária e indispensável, proporcionando maior conhecimento para o terapeuta, e para o indivíduo analisado.

Análise Grafológica

O que é grafologia?

Do grego: graphein = escrever; logos = discurso, tratado.

A grafologia estuda como a personalidade e aspectos biológicos afetam no modo como escrevemos.

“...o primeiro livro conhecido sobre o assunto data de 1622, “Como reconhecer o caráter e os atributos de uma pessoa através de um documento escrito”, de Camillo Baldo, médico italiano, professor da Universidade de Bolonha, que estabeleceu uma primeira normatização sobre o assunto. No final do século XIX, o abade francês Jean-Hippolyte Michon publicou o livro “Les mystères de l’écriture”, onde surgiu o estudo científico da grafologia. Crépieux-Jamin (1858-1940) é considerado o responsável pela grafologia moderna, levando o rigor científico ao seu estudo. Muitas escolas de grafologia surgiram em várias partes do mundo, como Alemanha, Espanha, Suíça, Estados Unidos, mas o berço da grafologia está na Itália e na França.

O primeiro trabalho científico sobre grafologia no Brasil é de 1900, “A grafologia em medicina legal”, feita pelo médico baiano, Dr. José Antonio de Gouveia Costa-Pinto, como tese de doutorado aprovada com distinção na Faculdade de Medicina e Farmácia da Bahia.

A importância da grafologia está baseada no princípio que, quem comanda a mão é o cérebro e o estudo da escrita revela as características e os traços da personalidade e do caráter de uma pessoa com base em seus símbolos gráficos, ou seja, em sua escrita.” (SETTE, p. 6)

Após colhida a amostra, que consiste em uma redação de no mínimo vinte linhas, em papel sem pauta, e com assinatura, foi feita a análise da letra da P. Silva (figura 1)

Ola amigos Paulos! Bem como disse no outro 03.05.
redação meu nome é P. Tenho 17 anos, jogo aqui na
equipe de Guaracaba do Bomero. Então Carlos tenho qualida-
des e defeitos como qualquer ser humano, mais umas
das qualidades que mais tenho de e que sou querido
pra mim não tem tempo ruim, porque não está feliz
mais sempre estou com um sorriso no rosto, adoro
ver as pessoas felizes, e ~~é~~ um dos meus piores
defeitos e que as vezes me estressa muito rápido.
Sou rapeta, adoro brincar, jogar amigadas, amor
jogo futebol, jogo futebol desde quando tinha 7 anos,
tenho 3 cachorros lindos, meus pais são porteiros
na igreja, comecei desde que era
em Evangelico, nome

Figura 1 Fragmento da Amostra Grafológica, P. Silva

A análise da letra de P. Silva revelou uma personalidade introvertida, rígida, dependente dos pais, insegura e com dificuldades de adaptação e de autoconfiança para tomada de decisões. Sua letra também demonstrou que, como a maioria das moças de sua idade, P. Silva ainda não desenvolveu desejos materiais e tampouco força de vontade relativa às necessidades mundanas.

Durante a segunda fase da anamnese, que envolve uma conversa pessoal, já com os dados da análise grafológica, P. Silva concordou que tem muita dificuldade em ficar, sequer um dia, longe dos pais e que estava noiva de um rapaz de 18 anos, preparando-se para casar em breve. No entanto, confirmou que estava insegura quanto ao seu relacionamento e, por fim, afirmou que sentiu “medo” de que fosse possível que sua letra pudesse expor tantas facetas de sua personalidade.

Terapia por Hipnose

Após uma análise da personalidade de P. Silva, da qual se infere que sua dificuldade no esporte estivera fundada em sua insegurança e baixa autoconfiança, o foco do tratamento foi definido. Após determinar o roteiro de tratamento, iniciou-se a

terapia, pontuando em suas limitações pessoais, que se traduzem em suas limitações esportivas.

Primeiramente foi usada a técnica de relaxamento e transe leve, trabalhando as limitações mais superficiais – insegurança e autoconfiança.

Após algumas sessões, foi iniciada a terapia mais profunda, de transe profundo, em que foi trabalhado seu medo de estar longe dos pais, seus traumas de infância, entre outros.

Durante as sessões e, principalmente, durante as regressões – onde o cliente viaja por cada ano de sua vida, regressivamente, até a data de seu nascimento – P. Silva registrou vários episódios de catarse. Esses episódios se manifestaram através de lágrimas controladas até soluços, relacionados aos traumas sofridos nos primeiros 11 anos de sua vida.

Esses episódios de catarse eram sempre tratados de forma a remover o peso emocional dos eventos traumatizantes e a minimizar a resposta inconsciente e negativa associadas com tais eventos passados.

P. Silva comentou, que após as sessões em que experimentou catarse, mesmo sem lembrar-se conscientemente dos motivos, sentia-se liberada, mais leve e confiante.

Seguido às sessões de maior avanço, P. Silva relatou que sentiu força e autoconfiança suficientes para encarar alguns de seus medos e inseguranças do dia-a-dia, inclusive seu medo de casar.

Suas sessões dispuseram das seguintes técnicas:

1. Hipnose instantânea:

1. Sentindo as palmas das mãos, tirando a atenção do cliente para sua mão, apontando para qualquer lugar de sua palma e, após alguns segundos, disparando o comando *DURMA* (GRANADO, p. 5)
2. Hipnose por senha pós-hipnótica:
 1. Foi determinada a senha do polegar entre suas sobrancelhas, como comando para hipnose espontânea. Essa senha otimiza o uso do tempo, que é escasso quando voltado aos esportes. (GRANADO, p. 27)
3. Aprofundamento por contagem (GRANADO, p. 19-20)
 1. Contagem de um a dez, com comandos para aprofundamento do relaxamento e transe hipnótico.
4. Viagem na linha do tempo (GRANADO, p. 21)
 1. Durante o processo da viagem do tempo, até o nascimento, é feita a limpeza de todos os eventos negativos que causam sentimentos de desconforto.
 2. Após essa viagem do tempo, até o dia do nascimento, é feita uma viagem adicional até o dia da concepção, transmutando quaisquer sentimentos de desconforto durante a gravidez.
 3. Ao retornar aos dias atuais, é feita mais uma limpeza de quaisquer sentimentos negativos ainda restantes. Esse processo é repetido a cada sessão.
5. Implantes de matrizes comportamentais (GRANADO, p. 28)
 1. Para as limitações pessoais, o uso de matrizes comportamentais* ajudou a cliente a desenvolver gatilhos que minimizassem a sua influência e efeito. Esses gatilhos se baseiam em três passos:
 1. Tomar ciência do comportamento a ser alterado;
 2. Relaxar, através de respiração e torpor de pensamento;
 3. Controlar o comportamento, moldando-o como sugerido durante a sessão.

*Matrizes comportamentais são sequências de ações, ou atitudes, sugeridos durante a sessão para que o indivíduo mantenha controle das suas emoções, de modo a ser capaz de raciocinar e agir equilibradamente.

Resultados Esperados

O resultado esperado era a ascensão do desempenho esportivo, maior produtividade e qualidade. Também, era esperado que P. Silva nivelasse mais seus picos e vales, de forma a repercutir menos no desempenho do restante da equipe.

Em âmbito pessoal, era esperado que P. Silva desenvolvesse maior controle emocional e independência, tornando-a capaz de tomar decisões mais assertivas e concretas. Que também tomasse consciência de seu valor pessoal, desenvolvendo a autoestima quanto às suas qualidades e beleza, tanto interior quanto exterior, valorizando e incrementando, assim, sua capacidade de crescimento e potencial emocional.

Em longo prazo, era esperado que P. Silva desenvolvesse a capacidade de tomar suas próprias decisões e permanecer firme nelas até que se concretizassem.

Resultados Obtidos

P. Silva, em curto prazo, foi capaz de vencer algumas dificuldades sociais e afetivas, relacionadas a seus familiares. Também, foi capaz de desenvolver maior autoestima, autoconfiança e segurança, além de obter maior controle emocional, tendo em vista que não mais se sente afetada por sentimentos relacionados a eventos passados.

No entanto, a pressão familiar para que saísse da equipe, conjugada à pressão exercida pelo noivo para que se casassem rapidamente, a forçou a desistir do esporte e, conseqüentemente, da terapia.

Foi reportado que P. Silva passou por vários problemas de violência doméstica com o noivo, que a agredia constantemente. A família ainda a pressionava para que casasse com o rapaz e tamanho constrangimento acarretou num regresso em sua autoestima.

Ficou claro que, apesar dos ganhos obtidos com a técnica grafológica combinada com a hipnoterapia, o comprometimento do indivíduo e da família, com a terapia, é essencial.

Integrando análise e anamnese.

Embora o uso de ambos não sejam requisitos para que haja sucesso na terapia, o uso da análise grafológica possibilita que, tanto o terapeuta, quanto o cliente, conheçam com detalhes a personalidade do cliente, de forma a ser possível apontar, com mais eficácia, os pontos fortes a serem potencializados e as limitações a serem superadas.

A maior vantagem da aplicação da grafologia na terapia se deve ao fato de permitir mapear mais assertivamente as dificuldades do cliente, mesmo sem que este tenha conhecimento consciente de suas dificuldades. Os comportamentos de auto sabotagem*, comuns à maioria dos indivíduos, manifestam-se de diferentes maneiras e comportamentos. Portanto, ser capaz de apontar, mesmo antes da anamnese, as questões principais que precisam ser trabalhadas com o cliente, aumentam a efetividade e a eficácia da terapia, bem como o aproveitamento do tempo das sessões.

*Auto sabotagem são ações que o indivíduo toma em detrimento de si próprio, seja consciente ou inconscientemente, de forma a destruir, dificultar e mesmo desvalorizar qualquer coisa boa que lhe aconteça.

Conclusão

A capacidade de mapear o perfil da personalidade do cliente, antes mesmo da anamnese, dá ao terapeuta maior controle e conhecimento sobre as necessidades do cliente e dos pontos que deverão ser tratados, mesmo que o cliente não tenha conhecimento imediato, durante a anamnese, de quais são suas necessidades.

Uma vez que o perfil grafológico se une à anamnese e à ficha de dados pessoais, o terapeuta é capaz de ter uma visão panorâmica do cliente e qual a melhor forma de aplicar a terapia. Tanto nos pontos que serão abordados com mais cuidado, como nas matrizes comportamentais e nos gatilhos equivalentes, mas também na técnica terá mais efeito para indução ao transe profundo.

Assim que o *rapport* é estabelecido e o transe terapêutico atingido, é possível dar sugestões mais eficazes com base na personalidade do cliente, dando a ele as palavras-chaves que irão ajudá-lo(a) a superar suas dificuldades, traumas e comportamentos negativos. Desta forma, o cliente ouve as instruções que antagonizam os traços de personalidade que podem ser considerados negativos ou depreciativos.

O cliente, portanto, experimenta uma terapia mais eficaz, que requer menos sessões para atingir o resultado esperado. Geralmente, um cliente necessita entre três e seis sessões para alcançar os resultados esperados. Com o uso da grafologia, esse número de sessões tende a diminuir entre 20% e 30%.

Portanto, é conclusão do autor deste texto, que a grafologia unida à terapia por hipnose, pode ter grande impacto no processo terapêutico. Considerando que a meta da terapia é auxiliar o cliente a superar seus problemas, pode-se concluir que o aumento da eficácia e aproveitamento do tempo são de suma importância ao cliente e terapeuta.

Referências

- COMIN, O. J., Esporte e Hipnose. Disponível em <<http://www.portaldelphos.com.br/DocHipnose/hipnoseesporte.htm>> Acesso em: 05/07/2012
- SETTE, A. C. A., Grafologia: Curso de Formação de Grafólogos, MÓDULO I, apostila, 2011, 95 p.
- VELS, A., Dicionário de grafologia e termos psicológicos afins, Editora Casa do Psicólogo, 1997, 408 p.
- MICHON, J. H. Système de Graphologie. Paris: Payot,
- SWARTZMAN, A., Grafologia: Manual Prático, Editora Record, 1996, 216 p.
- GRANADO, N. V., RND: Reprogramação Neurodimensional, uma nova abordagem de Hipnose para melhorar sua qualidade de vida, apostila, 2011, 41 p.
- GRANADO, N. V. Hipnose: RND, Curso Avançado, apostila, 2012, 24 p.
- GRANADO, N. V. Curso Completo de RND: Reprogramação Neurodimensional, Nível Avançado, apostila, 2012, 56 p.
- CROZERA, L.C., “Curso Avançado em Hipnose Clínica”, apostila, 2008.
- KROGER, W., “Hipnose Clínica e Experimental”, 1996.
- _____, Histórico da Grafologia. Disponível em: < <http://www.grafologia-sp.com.br/historia.htm> > Acesso em: 25/09/2012