

## **PSEUDO-ORIENTAÇÃO DO TEMPO**

A pseudo-orientação no tempo foi criada por Erickson e baseia-se na utilização da compreensão da experiência do dia a dia da pessoa para criar novos recursos.

Os três princípios mais importantes são:

1. "a prática leva à perfeição";
2. "as conquistas são produtos da esperança e da expectativa" e
3. "algo iniciado tende a continuar."

Cria-se uma situação em que a pessoa seja capaz de responder às suas metas como se já as tivesse conseguido. Isto é feito orientando-se a pessoa para o futuro, mas em um estado mais dissociado, permitindo que ela tenha a crença de já ter conseguido aquilo que almejava.

A técnica funciona melhor quando se está trabalhando com uma pessoa que já está em transe profundo. Você começa a verbalizar a passagem do tempo. "Os segundos estão passando e tornando-se minutos; as horas estão passando e o amanhã está se aproximando; amanhã já está aqui e já se tornou ontem; os dias continuam a passar e logo esta semana terminará e se tornará na semana passada; logo este mês se tornará o mês passado" e assim por diante.

É muito importante que a sua verbalização seja precisa na passagem do tempo e que você seja suave e gradual na transição do futuro para o presente e para o passado. Você faz isso gradualmente, sem apressar a pessoa com quem está trabalhando. É bom deixá-la escolher a data, enquanto você dá o referencial de tempo. Pode-se, por exemplo, basear este referencial de tempo num momento após ter conseguido o objetivo.

Uma das boas coisas a respeito deste tipo de técnica é que estamos lidando com fantasias inconscientes e não-conscientes. Muitas vezes, nossa mente consciente opera com crenças baseadas em desejos e não em realidade. Porém, as fantasias inconscientes baseiam-se numa avaliação mais realística das capacidades reais da pessoa. Também estas fantasias inconscientes são baseadas nas conquistas passadas da pessoa e nos objetivos mais atingíveis. É bom ter, às vezes, uma amnésia para a experiência, embora não seja necessário. Você ajuda a pessoa a ter uma sensação e crença de sucesso.

Esta técnica é muito útil em várias situações. Quando uma pessoa está parada na terapia e não sabe para onde ir, você pode obter compreensão para novas abordagens terapêuticas. Uma outra situação em que se usa é em fobias, ou quando se precisa fazer uma prova, dar uma palestra, ou, ainda, um evento que a pessoa precisa realizar no futuro. Pode-se, também, usá-la como preparação para ir ao dentista ou fazer uma cirurgia. Há pesquisas que indicam que, com a cirurgia, especialmente se você tem uma crença de sucesso, as chances de alcançá-lo são maiores. Levando a pessoa para um tempo após a cirurgia, pode-se aumentar a sensação de confiança que ela levará consigo mesma para a cirurgia.