RICHARD BANDLER
COCRIADOR DA PNL
Alessio Roberti & Owen Fitzpatrick

A introdução definitiva à PNL

[PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA]

Como construir uma vida de sucesso

RASCUNHO

ALTA LIFE
EDITORA
Rio de Janeiro, 2019

SUMÁRIO

	Sobre os Autores	vii
	Agradecimentos	x
	Introdução	xiii
1:	Um Workshop com o Cocriador da PNL	1
2:	Uma Breve História da PNL	9
3:	Como se Sentir Bem	27
4:	Como se Tornar um Comunicador Excepcional	61
5:	Como Criar uma Vida Maravilhosa	99
6:	Depois do Workshop	115
7:	O Diário de Joe	119
8:	Técnicas Usadas Neste Livro	127
	Livre-se de Memórias Ruins	*127*

RASCUNHO

Dispare um Sentimento Positivo com a Habilidade de Ancoragem *128*
Amplifique os Sentimentos Positivos *129*
Elimine os Sentimentos Negativos *130*
O Poder do Acompanhamento: Comunicação Não Verbal *132*
Perguntas de Metamodelo *133*
Construindo um Futuro Melhor *134*
Uma Lista de Submodalidades *136*

Recursos 138
Leituras Recomendadas *138*
DVDs e CDs *139*
Sites *140*

A Sociedade de Programação Neurolinguística 142

RASCUNHO

Capítulo 1

UM WORKSHOP COM O COCRIADOR DA PNL

RASCUNHO

Joe colocou o telefone no bolso, respirou fundo e se recompôs. Ele havia acabado de discutir com sua namorada, então certamente não estava com o melhor dos humores. Dito isso, ele sabia que era muito importante aproveitar o dia ao máximo. Entrou no lobby do hotel, onde notou imediatamente um rosto familiar entre os assistentes que cuidavam das inscrições.

Joe sorriu. Ver Alan o animou um pouco.

"Joe!", chamou Alan. "Que maravilha ver você de novo!"

"Igualmente", respondeu Joe. "Cara, eu estava muito ansioso por hoje. Finalmente decidi saber mais sobre esse negócio de PNL."

PNL significa "programação neurolinguística". Tendo visto muitos livros sobre o assunto, Joe teve uma noção do quão popular isso era. Ele entendeu que se tratava de uma postura e metodologia que permitia que as pessoas pensassem e se comunicassem com mais eficiência, e ele precisava disso. Até um ano antes, estava conformado

com a ideia de que ele era o que era, e sua vida era do jeito que tinha que ser, e não havia nada que ele pudesse fazer a respeito. Mas então percebeu que as coisas poderiam mudar, e agora ele queria muito trabalhar a si mesmo e fazer algumas melhoras.

"Só para dar-lhe uma prévia do que o espera", começou Alan, "você já viu Richard em ação. Hoje você aprenderá sobre o próprio campo da PNL".

Alan se referia ao Dr. Richard Bandler, cofundador da PNL. Joe tinha conhecido Richard em um curso que fizera um ano antes. Naquela época ele estava solitário e deprimido. Para tentar ajudá-lo, sua irmã, Maria, deu-lhe um folheto de um curso de três dias chamado "Escolha a Liberdade", que incluía um workshop com o Dr. Bandler. Foi lá que Joe conheceu Alan, um dos assistentes do curso.

Agora Alan estava dizendo: "E, como sempre, eu estarei por perto para ajudar como puder."

"Ótimo", respondeu Joe. "Agradeço muito."

Ao longo dos três dias do curso anterior, Joe foi percebendo aos poucos que era possível mudar as coisas mesmo quando os desafios parecessem insuperáveis. Agora ele estava interessado em aprender mais.

"Então, quais são os destaques de hoje?"

"Bem, você aprenderá algumas estratégias extraordinárias para atingir estados emocionais poderosos, melhorar sua comunicação com os outros e avançar em diferentes áreas de sua vida. Talvez o melhor jeito de explicar essas coisas seja dizendo que é a diferença que faz a diferença. É como construir uma vida de sucesso."

RASCUNHO

Joe precisava muito ser bem-sucedido naquele momento. Ele estava enfrentando duas questões importantes. Veja bem, após seu primeiro curso, as coisas mudaram muito para ele. Agora ele tinha um bom emprego e um bom relacionamento com uma garota por quem ele é louco. Tinha tudo o que podia desejar. Mas aquilo significava que ele tinha muito a perder. Na verdade, ele se sentia mais tenso agora do que 12 meses antes, quando não tinha bem uma vida e não se importava muito com o que acontecesse ou o que fizesse. Mas agora ele sabia que precisava fazer algo e logo, se quisesse manter as coisas que importavam.

Alan levou-o para um canto. "Então, como vão as coisas? Como vai aquela sua namorada linda?"

"Ela está bem. Tipo, estávamos nos dando muito bem… mas nada é perfeito, eu acho. Só que agora — bem, estamos pensando em morar juntos."

"Morar juntos? Uau! Que notícia incrível, Joe! Espero um convite para o grande dia."

"Calma aí, Alan. Casamento é outra história! Mas está ótimo."

Joe parou. Ele sabia que não estava sendo convincente.

"É claro, estamos nos conhecendo melhor agora… e temos nossas diferenças. Então estamos nos acostumando."

Joe baixou os olhos, pensando na discussão que acabara de ter com sua namorada.

"Joe", disse Alan seriamente, "se você sente que ela é a mulher certa, precisa mantê-la. Você se arrependerá pelo resto da vida se não fizer isso".

RASCUNHO

Quando Joe levantou os olhos, percebeu uma intensidade nos olhos de Alan. O que significava aquilo? Ele sabia que Alan estava certo, mas só falar sobre seu relacionamento já o fazia se sentir pior, então decidiu mudar de assunto.

"O trabalho está muito melhor", disse ele com confiança. "Fui promovido, então estou obviamente feliz com isso. Apesar de que", continuou ele mais devagar, "às vezes tenho dificuldade com meu novo cargo. Eu interajo muito mais com os clientes agora, e... não acho que eu seja muito sociável".

E, ao perceber que Alan o estava estudando, Joe se sentiu envergonhado.

"De qualquer forma, quando falo, parece muito pior do que realmente é. Só acho que tem algumas coisas com as quais a PNL pode me ajudar. Você perguntou!"

E Joe sorriu encabulado.

"Apenas se lembre", disse Alan, sorrindo de volta, "de que não existe isso de *pessoa sociável*. O que pode ajudar é aprender a se sentir confortável no meio dos outros e melhorar sua comunicação com eles".

Joe concordou.

"O seminário deve ajudar", disse Alan em tom animador. "É isso, você está inscrito agora, Joe. Boa sorte!"

"Obrigado!"

Assim que se virou e começou a andar em direção à sala do seminário, Joe viu outro rosto familiar.

RASCUNHO

Teresa, uma médica irlandesa que ele havia conhecido em seu primeiro seminário com Richard Bandler, envolveu-o em um abraço.

"Joe, que ótima surpresa! Permita-me apresentá-lo à minha linda filha, Emily."

Emily parecia estar no fim da adolescência. Tinha longos cabelos ruivos e usava calças jeans e uma camiseta da Minnie Mouse. Ela sorriu educadamente enquanto cumprimentava Joe com um aperto de mão.

"Então", disse Joe, para tentar quebrar o gelo, "você também é nova nisso tudo, ou sou só eu?".

"É minha primeira vez", respondeu Emily. "Acabei de ler alguns livros que temos em casa, só isso. *Ela* é a especialista em PNL da família." Apontando para sua mãe com o polegar. "Sabe como é: panela velha é que faz comida boa."

"Muito engraçado, mocinha. Mas a única panela velha que conheço está na cozinha", disse Teresa em tom carinhoso e maternal. "É claro que tenho estudado PNL há alguns anos e a aplico em meu dia a dia profissional e pessoal, mas não sou uma especialista. Na verdade, a melhor lição que aprendi com a PNL foi que 'você nunca para de aprender', como eles dizem. Então, se você pensa que já sabe tudo o que existe a ser ensinado, certamente está deixando algo passar despercebido! E a pior coisa é que você fica tão cego pela sua própria certeza que nem percebe que está deixando de ver algo."

"Uau!", disse Joe a Emily, com um belo sorriso. "Sua mãe é legal!"

"A melhor", confirmou Emily. "Às vezes me pergunto se ela é real!"

"Ah, parem você dois!"

E Teresa deu um tapinha brincalhão no ombro de Joe.

RASCUNHO

Capítulo 2

UMA BREVE HISTÓRIA DA PNL

RASCUNHO

Conforme Richard Bandler se dirigia ao palco, Joe o encarava com curiosidade. Ele tinha ouvido falar que grandes executivos, atletas olímpicos e até mesmo presidentes de países haviam se beneficiado da PNL, mas ele ainda não tinha certeza de que se tratava. Queria muito entender direito aquilo e, como Richard Bandler havia sido um dos cocriadores do campo em meados dos anos de 1970, aquele seminário parecia o lugar perfeito para começar. Joe abriu seu diário quando Richard começou a falar:

> Deixem-me começar dando a vocês um histórico disso tudo. Quando comecei – bem, na verdade foi um acaso. Minha formação era principalmente em matemática, lógica e ciência, e quando estava na faculdade me mudei para a casa de um psiquiatra, que era repleta de livros. Sendo um leitor ávido, comecei a ler todos, esperando chegar ao ponto em que diriam o que poderia ser feito para ajudar um paciente.

Infelizmente, o único livro que encontrei que informava como fazer algo era um sobre a prescrição de remédios. Se as pessoas estivessem deprimidas, você poderia prescrever um antidepressivo. A pior parte foi que muitas das pessoas que tomam antidepressivos continuam deprimidas. Não é benéfico tomar o remédio e continuar a pensar "Minha vida ainda está uma droga".

Sendo alguém prático como sou, não pude crer naquilo, então comecei a investigar mais afundo.

Agora, se tem uma coisa que me manteve na ativa ao longo dos anos foi a vontade de encontrar jeitos simples de fazer coisas difíceis. E essa busca me colocou em contato com algumas pessoas realmente incríveis. Hoje, vou contar a vocês um pouco sobre algumas delas e as coisas que tive a chance de aprender com cada uma.

No início, tudo o que fiz foi sair e explorar como as pessoas se comportavam: eu estava convencido de que devia haver um jeito melhor de organizar as informações sobre como os humanos fazem as coisas. Quando eu conhecia esquizofrênicos, pensava que eles tinham muito a ver com meus vizinhos – eu não enxergava muita diferença. Eles só tinham jeitos diferentes de ver o mundo. Seus modelos e mapas não se comparavam às experiências das outras pessoas.

Na verdade, uma das ideias que embasaram a programação neurolinguística é o conceito de que o mapa não é o território. Isto significa que sua compreensão do mundo se baseia em como você o representa – seu mapa –, e não no mundo em si.

RASCUNHO

Joe teve a impressão de que aquilo era importante, então prestou mais atenção enquanto Richard continuava.

A fim de entender o mundo, mapeamos nosso cérebro. Mas para fazer um mapa você passa por três processos básicos.

Primeiro, você exclui parte da informação. Em um mapa da cidade, você não desenha carros, não vê como são os telhados dos prédios e assim por diante. E esse processo é útil – até que você exclua algo importante como um quarteirão inteiro e então tente atravessá-lo dirigindo, pois o mapa diz que não há nada ali.

Quantos de vocês já passaram por isso? Você está andando em uma rua conhecida e de repente nota uma nova loja. Você entra, pergunta há quanto tempo estão abertos e descobre que ela já existe há cinco anos!

O público concordou. Joe se lembrou de fazer isso frequentemente.

Depois, ao fazer um mapa, você generaliza. Em um mapa, todas as rodovias estaduais são representadas da mesma forma, independente de como sejam na realidade, e, quando você vê uma forma azulada, espera que seja um lago ou o mar.

A generalização é parte do processo de aprendizado. Você brinca com fogo, queima-se e aprende a não tocar em coisas que estejam muito quentes. Isso é algo bom. No entanto, você tem um parceiro que o trai, e passa a achar que todos os homens são uns cachorros – isso pode ser uma supergeneralização. Não é o processo em si que é bom ou ruim, é quando e como você o aplica.

RASCUNHO

Por último, você distorce parte da informação. Um mapa urbano costuma ser menor que a própria cidade, certo? E é plano: é uma impressão em uma folha de papel. Na vida, você distorce as informações sempre que extrapola a proporção das coisas, seja para torná-las maiores ou menores do que realmente são.

Outro jeito, mais sutil, de distorcer as coisas é este: você atribui significado a algo que aconteceu ou a algo que alguém disse ou fez. Uma colega entra na sala e não o cumprimenta: você conclui que ela está brava, chateada ou ofendida.

Mais uma vez, não quero dizer que a distorção seja algo necessariamente ruim. Na verdade, pode levar a conclusões bastante precisas. É fundamental que você perceba que existe um processo acontecendo e que o modo como você vê as coisas e o modo como elas realmente são podem ser bem diferentes. E o mais importante de tudo: não importa o que você ache que está acontecendo, quero que se lembre de que é só um mapa. E ele não coincide necessariamente com o mapa das pessoas ao seu redor.

Pense nisso na próxima vez que acabar discutindo sobre quem está certo e quem está errado. Caso se atenha ao seu próprio mapa, provavelmente continuará convencido de que está certo, e a outra pessoa também continuará convencida de que ela está certa. Os problemas começam quando seu mapa e os mapas das pessoas ao seu redor não combinam.

Quando percebi isso, entendi que, a fim de ter melhores opções, melhores sentimentos, melhores interações com os outros, você precisa expandir seu mapa. Você precisa ser capaz de ver as mesmas coisas a partir de diferentes perspectivas. Quanto mais detalhado for seu mapa, maior serão sua liberdade e flexibilidade.

RASCUNHO

Joe anotou em seu diário o que ele estava absorvendo daquilo. Pensou sobre seu relacionamento com sua namorada, nos problemas e desentendimentos que estavam tendo recentemente e como eles o deixavam dolorosamente consciente do medo que ele tinha de perdê-la. Ele a amava, mas sempre ficava ofendido com o que ela falava e acreditava que ela não o entendia e que estava afastando-se dele. Agora, ele havia entendido que ela tinha o próprio mapa e o próprio jeito de pensar sobre o relacionamento deles, da mesma forma que ele tinha o dele.

Enquanto continuava ouvindo Richard, Joe decidiu que seria uma boa ideia conversar com sua namorada e saber mais sobre como ela pensava e se sentia a respeito das coisas, em vez de se concentrar apenas em suas próprias percepções e preocupações.

E Richard estava dando um direcionamento valioso.

> Um bom conselho é: façam uma verificação da realidade de vez em quando. Certifiquem-se de que seu mapa esteja atualizado, pois, quando as pessoas param de ver a realidade e se baseiam apenas em seu velho mapa, elas têm dois jeitos de estragar tudo: imaginam limites e restrições em coisas nas quais eles não existem ou agem como se algo devesse funcionar e, quando não funciona, simplesmente fazem mais do mesmo.
>
> Eu sei que muitos de vocês generalizam as experiências que tiveram até hoje e então as projetam para o seu futuro. Fato é que seu futuro ainda não foi escrito. A vida é cheia de oportunidades, e elas estão por vir. Não deixe ninguém, nem mesmo seu próprio mapa, convencê-los do contrário.

RASCUNHO

Por exemplo, só porque você teve experiências negativas com seus sócios, não significa que todas as pessoas vão esfaqueá-lo pelas costas por causa de dinheiro. Talvez signifique que você precisa aprender a defender seus interesses; talvez signifique que você deve mudar o modo como escolhe seus sócios.

Imagine como a vida seria se o futuro fosse apenas uma repetição daquilo que você já viveu no passado: que mundo triste seria esse. Sem contar o fato de que ainda viveríamos em cavernas, alimentando-nos de carne crua e raízes amargas.

Felizmente existe uma motivação evolutiva no Universo, uma força tão potente que desafia o caos e que anima os humanos.

Joe sentiu uma leveza ao chegar a uma conclusão. Em seu diário, escreveu: "Não tem a ver com quem está certo e quem está errado. Não tem a ver também com o que é 'verdade'. Um bom mapa é aquele que o faz enxergar as coisas a partir de diferentes perspectivas e que o ajuda a ser o mais adaptável possível acerca de sua situação."

Richard estava chegando ao que era mais importante.

Agora, a PNL não é algo que você possa aprender através de leitura ou conversando a respeito. Você aprende PNL através da prática! É por isso que o programa de hoje é rico em técnicas e exercícios.

Quero que saibam que, apesar de este ser um workshop curto, colocarei muitas coisas dentro da sua cabeça que aparecerão depois. Pode ser que você não entenda tudo agora, mas lembre-se: seu inconsciente também está ouvindo.

Tudo isto começou com uma ideia simples: eu saía e encontrava pessoas que tinham feito algo de sucesso e descobria o processo inconsciente que usaram.

RASCUNHO

Joe ouviu Emily sussurrando para Teresa: "O que ele quer dizer com 'processo inconsciente'?"

Teresa respondeu calmamente: "Processos inconscientes são as receitas que guiam a produção de pensamentos, sentimentos e comportamentos. Ao tomar consciência desses processos, você pode então, deliberadamente, melhorá-los ou mudá-los."

Emily acenou enquanto pensava a respeito.

> Então, eu ensinava as pessoas a entrarem conscientemente nesses processos para que seus problemas se resolvessem ou então pudessem adquirir habilidades específicas.
>
> O que as pessoas *dizem* que fazem ou *acreditam* que fazem – bem, isso costuma ser bem diferente do que elas *realmente* fazem.
>
> O que, para mim, torna a PNL revolucionária é isto: é a primeira vez que somos capazes de deliberadamente reformar o interior de nossa mente. Temos as ferramentas para encontrar onde está a porcaria que não queremos e substituí-la pelas coisas que realmente queremos.

Joe não estava convencido. Apesar de sua vida ter mudado de forma radical desde sua primeira experiência em um seminário com Richard, a ideia de que se pode reformar o interior da mente lhe parecia um tanto exagerada.

Richard, no entanto, prosseguia.

> Você não nasceu com maus hábitos, com suas habilidades, com suas crenças. A maior parte daquilo que faz, você aprendeu – assim como aprendeu a andar ou a apertar as mãos automaticamente.

RASCUNHO

Até os medos são aprendidos! Vocês sabiam que existem apenas dois medos naturais? O medo de barulhos altos e o medo de cair – só. Todos os outros são aprendidos. Porém, alguns deles são úteis, como ter medo de cobras, e alguns deles são menos úteis. Você não precisa se livrar de todos os medos ao mesmo tempo; só precisa aprender a ter medo das coisas certas no momento certo. Por exemplo, ter fobia de trair o parceiro! Esta vale a pena ter.

Quando comecei, as pessoas sempre me diziam coisas como "Você não entende, Richard. Mudar é lento e doloroso".

Mas não sou uma pessoa compreensiva – recuso-me a aceitar crenças limitantes só porque me disseram para acreditar nelas. Creio que as pessoas costumam mudar mais rapidamente sem nenhuma dessas bobagens. Quer dizer, todo tipo de coisa acontece. Você assiste a um filme ou lê um livro, conversa com um amigo ou até mesmo com um estranho no ônibus, e sua vida se transforma por causa daquilo instantaneamente. Não é necessário ler a mesma frase durante 13 anos – você lê apenas uma vez e diz: "Uau, isso faz muito sentido!"

Não se pode negar a lógica dele, pensou Joe, sozinho.

E aqui temos outra dessas coisas que as pessoas ainda me dizem. As pessoas chegam e falam: "Você tem que descobrir quem é de verdade e se aceitar." Bem, estou aqui pra dizer que não é preciso fazer isso. Você não tem que ser nada que não queira ser. O fato de ter sido uma pessoa tímida até hoje não significa que esteja fadado a ser tímido para o resto da vida. O fato de ter sido preguiçoso ou

RASCUNHO

inconsequente não o *torna* isso – é um caminho comportamental, não quem você é. Você pode ser aquilo que escolher ser.

Mudanças acontecem o tempo todo – esta é a única constante da vida. O ponto é: você vai *escolher* a direção que sua vida vai tomar e o tipo de pessoa que vai se tornar ou vai só sentar e esperar a vida acontecer?

Com a PNL, você consegue mudar o modo de pensar, sentir e agir. Você é capaz de pegar aquilo que está fazendo – tanto dentro da sua cabeça quanto no mundo real – e reprogramar de modo a fazer mudanças poderosas em sua mente. Então, veja bem, aqui você tem a chance de assumir o controle de sua vida, mas isso só funciona se o *fizer* – se realmente se comprometer em fazer o que for preciso para mudar as coisas – for lá e fizer acontecer.

Quero compartilhar com vocês como podem não apenas se sentir tão bem quanto se sentiam no passado, mas ainda melhor. Tem a ver com ser capaz de turbinar seu cérebro!

Joe riu. Ele adorava a ideia de que é possível fazer mudanças na mente do mesmo jeito como aquele programa de TV faz com as carroças enferrujadas, transformando-as em lindos supercarros! Ele se lembrou de quão cético tinha se sentido quando sua irmã sugeriu que ele fosse ao primeiro seminário. Até aquele momento, ele se sentia estagnado, sem opções, e a ideia de que pudesse escolher quem gostaria de ser... bem, aquilo soara simplesmente como um desejo mágico. Agora ele se sentia diferente. E ouviu com atenção enquanto Richard continuava.

RASCUNHO

Um dia, o dono da casa em que eu morava me ligou e disse que Virginia Satir estaria por perto, então eu deveria ficar de olho nela e garantir que ela estivesse confortável. Bom, Virginia era a razão pela qual eu me afastei de matemática e ciência e acabei cocriando a PNL: ela era uma psicoterapeuta muito talentosa que gerava resultados muito consistentes.

A primeira vez que a vi, eu estava na garagem mexendo em meu carro, trocando o filtro de óleo, e subitamente essa mulher chegou pela calçada. Ela era um deslumbre: muito alta e usando um vestido verde da Day-Glo, saltos altos vermelhos e óculos grandes com armação de chifre. Ela me encarava com um enorme sorriso, então me levantei, olhei para ela e disse: "Posso ajudá-la?"

E ela disse: "Espero que sim. Nunca usei um fogão a lenha e não quero colocar fogo na casa."

Enquanto andávamos em direção à casa dela, eu disse: "Então você é Virginia. Todos dizem ser uma ótima psicoterapeuta. O que você faz exatamente?"

"Bem", disse ela, "eu não faço exatamente o que os outros fazem. Eu tento fazer os meus clientes serem felizes".

Como aquilo fez muito sentido para mim, perguntei: "E isso funciona?"

E ela disse: "Tenho tido muita sorte, pois fui capaz de ajudar muitas pessoas que ninguém mais conseguiu."

"Como quem?", perguntei.

"Bem, trabalho muito com esquizofrênicos hospitalizados e descobri que, se você trouxer toda a família para perto, alguns deles não parecerão tão doidos assim."

RASCUNHO

Como eu estudava sistemas, achei aquilo muito interessante.

Então Virginia se propôs a me levar ao seu trabalho. Ela estava fazendo alguns treinamentos com a equipe de um hospital psiquiátrico, e quando lhe assisti trabalhar tudo o que ela fazia parecia ter total sentido para mim. As perguntas que ela fazia eram muito eficazes e sistemáticas, mas tudo o que eu ouvia da equipe eram coisas como "Ah, ela faz milagres! Ela não é superintuitiva?". Tradução para humanos: "Não é minha responsabilidade aprender essas habilidades, pois se baseiam em quem ela é, não no que ela faz."

Virginia entendeu que o mapa não era o território e levou esse conceito a um nível em que, para mim, era uma revelação. É claro que ela fez muitas coisas – algumas que vocês aprenderão mais tarde –, mas o que ela fazia basicamente era, em vez de interpretar o que as pessoas diziam de forma metafórica, ela interpretava de forma literal. Quando alguém lhe dizia que as coisas não "pareciam" bem, ela supunha que estavam falando sobre uma imagem dentro de suas cabeças. E se dissessem algo sobre o "som" das coisas, ela sabia que estavam se referindo a um som interno. E o mais importante, ela entendeu que as pessoas precisavam de alguém que conseguisse "falar a língua delas", "ver as coisas do jeito delas" ou, se preferir, "compreender seu mundo interior".

Joe estava confuso. *O que Richard quis dizer com isso?*

Bom, deixe-me dar um exemplo que esclarecerá as coisas para vocês. Virginia trabalhava com um casal, pois brigavam tanto que o casamento estava quase arruinado.

RASCUNHO

"Ele nunca faz nada em casa", começou a esposa. "*Parece* que ele nem mora lá. Eu corro o dia todo tentando deixar a casa com uma *cara* decente, e ele simplesmente bagunça tudo."

E Virginia disse: "Eu *vejo* o seu ponto de vista, Lucy."

A mulher continuou descrevendo imagens, e Virginia reconheceu isso.

Então, Virginia olhou para o marido de Lucy e disse: "E você, Bob?"

Bob disse: "Ela simplesmente *grita* o tempo todo. É impossível ter uma *conversa* com ela. Em um momento está tudo *quieto*, então de repente ela está *berrando* por causa de alguma coisa que eu nem sei o que é."

O marido tende a usar muitas palavras de audição ou som. Vocês conseguem *ouvir* isso?

Com isso, Virginia disse: "Eu *ouço* você, Bob. Então, Lucy, você já tentou *dizer* a ele essas coisas antes de ficar com raiva?"

"É impossível", disse Lucy. "*Veja*, eu coloco o lixo ao lado da porta para que ele o *veja* quando sair. Ele o coloca para fora? Não. Então eu espero para *ver* se ele vai levar quando voltar. E de manhã, o lixo continua ali. Então eu mesma tiro e, quando ele *aparece*, já estou enfurecida."

"Ok", disse Virginia. "Deixe-me *ver* se consigo fazer com que ele *enxergue*. Bob, você *ouviu* sua esposa. Qual a sua história?"

"É como eu já *disse*: parece que ela me *dessintoniza* ou algo assim. Como eu vou saber o que está acontecendo se ela não *fala* comigo? Até parece que eu gosto dos *gritos e berros* costumeiros."

RASCUNHO