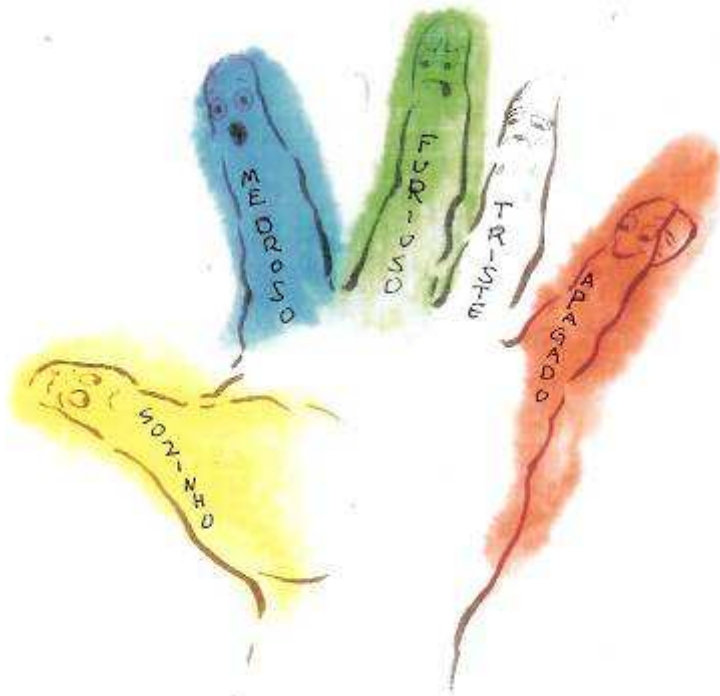


O jogo curativo com os 5 dedos

com 3 CD's

para a criança interior ferida



de Vivienne Rauber- Decoppet e Barbara Hug

Escolhe ser vítima ou vencedora?



Com o Jogo Curativo com os 5 Dedos e os 3 CD podemos aprender e ensinar a nossos filhos ou outros adultos como deve lidar a criança com seu problema (dedos esquerdos) e também a mãe que consola, ama, sabe... (mão direita).

Os dois papéis são subpersonalidades nossas. Veremos qual destes papéis nos é mais fácil jogar, quer dizer, qual destes papéis estamos acostumados a jogar na vida.

O Jogo Curativo com os 5 Dedos nos ensina que podemos escolher em cada momento se ficamos no papel da criança só, medrosa, impotente, furiosa ou triste (dedos esquerdos), ou se queremos mudar o papel da mãe que consola, ama, protege, sabe... (mão direita), e nos faz compreender que podemos sair do papel de vítima para ser vencedora.

É também uma introdução aos 5 elementos da medicina chinesa e nos ensina uma digitopuntura muito simples para "man"-ejar (com as mãos) sentimentos de solidão, medo, impotência, raiva e tristeza.



O Jogo curativo é:

Para os adultos um livro de auto-ajuda. Assim poderão tomar consciência de seus próprios sentimentos, observá-los, distanciar-se saudavelmente deles e tratá-los com acupressão e visualizações.

para interessados na medicina chinesa serve de introdução à Teoria dos 5 Elementos Chineses e propõe uma terapia amena para “man”-ejar os sentimentos de solidão, medo, ira, tristeza e apatia.

para padres, educadores de crianças pequenas e tutores de asilos ou creches infantis um guia para jogar e representar papéis com os dedos e perceber eventuais problemas que tenham as crianças.

para a criança uma ajuda para reconhecer os sentimentos e problemas próprios e alheios, falar de forma codificada sobre eles, reconfortar-se e “man”-ejar o problema, tratando-o com os mudras dos dedos

Como você vê este copo?



Olhe este copo. Imagine que esteja preenchido até a metade de uma bebida que você goste, um bom vinho, ou um bom suco.
Como você vê este copo?
Pense nisto, antes de passar para a próxima página...

Você o vê “meio cheio”?
Ou o vê “meio vazio”?

O que sente quando diz “meio cheio”?... e
O que sente quando diz “meio vazio”?...

É o mesmo copo. Mas a maneira de vê-lo muda também meu sentimento.

Se penso que está “meio cheio”, inconscientemente me alegro de que esteja ainda quase cheio, que ainda poderei saborear a bebida. Mas se penso “meio vazio”, inconscientemente estarei infeliz de que já esteja na metade.

Posso escolher passar minha vida vendo o “copo meio cheio” ou o “copo meio vazio”.

Se passo a vida vendo o copo meio vazio, provavelmente também cairei continuamente no papel de vítima, no “pobre de mim”, e me sentirei um pouco só, triste, impotente, depressivo, com raiva ou com medo.

Mas posso escolher conscientemente ver o “copo meio cheio”, da mesma maneira que posso mudar do papel de dedo só, triste, impotente, depressivo etc. ao papel da mão, ao papel do adulto capaz, que ama, protege, entende, consola ou dá apoio.

É muito mais divertido passar o tempo vendo o “copo meio cheio”. Você pode escolher, se tudo o que lhe acontece na vida ou quer ver através das lentes do “copo meio cheio” ou do “copo meio vazio”.

Mas até que se acostume a ver o “copo meio cheio” na vida, terá que lembrar-se todos os dias –cada vez que se dê conta que se sente descontente ou invejoso, com raiva ou com medo– que se pode olhar o que acontece à você de outra maneira, vendo tudo através das lentes do “copo meio cheio”.

Regras do jogo:

Com o “Jogo curativo com os 5 dedos” queremos entrar em contato com nossa criança interior ferida.

**Os dedos da mão esquerda representam a criança.
A mão direita representa a mãe.**

A professora, a tutora ou mãe, mostra o dedo respectivo de sua mão esquerda e diz, por exemplo: “Olhe este polegar, é uma criança pequena que se sente muito só... quer jogar?” A professora ou mãe pede ao grupo de crianças ou de adultos que também mostrem seu polegar esquerdo e diz, por exemplo: “Meu polegar se sente só porque seus irmãos maiores não o deixam participar em seus jogos”, ou “o polegar de uma senhora está só porque seu marido a deixou”, e conta alguns exemplos de seu polegar ou do polegar de outros quando se sentiram sós, exemplos que poderiam ser parecidos aos problemas dos participantes.



Olhe este
polegar

Se sente
muito só.

Que haverá
acontecido?



Olhe meu **polegar**...

se sente muito só...

Quer jogar também? (Mostre seu polegar esquerdo)

Por que se sente só?

Meu polegar se sentiu muitas vezes só na infância, quando se desentendiam seus pais, como não tinha irmãos. Na escola se sentiu só quando as outras crianças não o deixavam jogar com eles. Agora que sou grande meu polegar se sente só quando meu marido trabalha até tarde e não vem para casa, ou quando regressa cansado e quer ler ou ver a TV enquanto eu queria falar com ele.

Minha neta me contou que seu polegar se sente só porque seus irmãos maiores não a deixam jogar com eles. Uma criança no jardim de infância se sente só porque não tem um amigo de verdade. Uma aluna se sente abandonada porque sua melhor amiga se mudou para outra cidade. Uma mulher jovem disse que ela sempre está só porque seu marido se ocupa de sua carreira e trabalha até tarde da noite. Uma mulher casada sentia-se muito só e abandonada porque seu marido saía com uma amante. A mãe de uma criança com incapacidade sente que não pode falar com ninguém sobre suas preocupações porque suas amigas, mães de crianças saudáveis, não podem entendê-la. Um homem divorciado que foi abandonado por sua esposa se sente só porque vê raramente seus filhos.

Solidão



Só e excluído

**Está se sentindo este menino.
Ele acha: “Ninguém me quer”**

E porque é que está se sentindo só seu polegar?

**E seu polegar...
Quando se sente só?...**

Você quer me contar?...



Olhe, agora vem a sua mãe, minha mão direita.
Quer também fazer vir a mãe de seu polegar, a mão direita?..., Sim...?



E o que faz uma mãe quando seu filho se sente só?..., sim..., ela se aproxima da criança e a acolhe carinhosamente em seus braços (envolvamos carinhosamente o polegar com a mão).



E o que lhe diz a mãe?..., sim..., “Agora eu estou e ficarei contigo o quanto queira..., amo você..., gosto de passar meu tempo contigo..., estar contigo..., jogar contigo...”
Que mais lhe diz a mãe?



Sinta agora o polegar: seja o polegar..., sinta como se sente a criança..., se sente acolhido..., se sente querido...? ou a mão

tem que envolvê-lo ou abraçá-lo de outra maneira, mais fortemente, mais ligeiramente ou mais carinhosamente?



Seja agora a mãe, a mão, ponha todo o carinho na mão... para poder abraçar a criança (o polegar) de maneira que se sinta acolhido e amado.

Seja o polegar outra vez e escute as palavras de amor universal: "você é um ser amado"

Sinta o polegar, se sente acolhido..., se sente bem-vindo..., se sente amado...? Sabe disto agora?:

Sou um ser amado

Quando o polegar se sente amado e acolhido pode dizer à mão que já pode ir, que lhe chamará quando sentir sua falta.



Como é mais fácil jogar?..., com o papel da criança sozinha ou da mãe que acolhe e ama?



Amam-me

Elemento Terra (quando está equilibrado)

Maneira de pensar: - sou amado
- sou bem-vindo
- fago parte, pertença
- sou uno

Maneira de sentir-se: - amado, querido
- bem-vindo, acolhido
- unido, uno

Maneira de atuar: - me junto naturalmente aos demais

Elemento Terra

(quando está desequilibrado)

Maneira de pensar:

- ninguém me quer
- ninguém quer jogar comigo
- ninguém quer estar comigo

Maneira de sentir-se:

- só, isolado, abandonado
- excluído, sem fazer parte
- preocupado

Maneira de atuar:

- se isola ou
- síndrome da ajuda (somente se ajuda quem quer estar comigo)
- preocupa-se de maneira excessiva
- inquieta-se de maneira obsessiva



Medo



Agora olhe
o dedo
indicador.

Tem muito
medo.

O que haverá
acontecido?



Por que tem medo?

Meu indicador tinha medo quando era pequeno, à noite, quando estava escuro. E quando seus pais brigavam, tinha medo que seu pai fosse embora para sempre.

E agora que sou grande, meu indicador tem medo que aconteça algo a seus filhos e netos, e tem medo quando deve fazer conferências em outro idioma que não domina com perfeição.

Meu neto contou-me que sentiu muito medo quando numa noite de tormenta despertou-se e seus pais não estavam com ele. Desde então, sempre se assusta quando desperta à noite. Minha neta sentia medo de aproximar-se de outras crianças porque pensava que não iam deixá-la participar em seus jogos. Um filho único de 8 anos temia, cada vez que seus pais brigavam, que fossem embora para sempre e nunca voltassem. Uma aluna tinha medo de dar a mão porque preferia não dizer nada antes de equivocar-se. Uma participante temia dizer algo frente ao grupo. Uma mãe sentia pavor que seu filho se afunde ainda mais no mundo das drogas. Uma mulher controlava, três vezes cada noite, a fechadura das portas por medo de ladrões. Um homem temia que sua namorada o abandona-se.



**E seu indicador,
quando tem medo?**

Quer contar-me?

A Magia dos 5 Dedos

Meditações Curativas
para os 5 elementos

Aconselho fazê-las com o CD



Para curar o sentimento de solidão

(em vez de comer chocolate ou doces e engordar)



Envolva seu polegar com a outra mão... Envolva-o carinhosamente...

Perceba como se sente o polegar agora... Sente que o segura com amor?...

Se não for assim, envolva-o com o carinho necessário para que se sinta acolhido e amado... Perceba como o segura com amor... E torne a sentir o polegar... E de novo como está segurando-o.

O que para você é mais fácil?...

Sinta a mão, sinta como está envolvendo o polegar com muito carinho... Torne a sentir seu polegar..., seja você mesmo o polegar. Sinta como lhe seguram com amor...

E escute as palavras da mãe universal que lhe diz:

Você é um ser amado...

Agora imagine que está em um **belo jardim**. Observe as flores com suas variadas cores, respire sua fragrância... Escute os pássaros...

Caminhe por este belo jardim...

Enquanto passeia talvez descubra algumas árvores com frutas carnudas saborosas e maduras... Se lhe apetece, pegue uma destas frutas e comece a comê-la comodamente em um lugar de seu agrado, enquanto olha esta bela natureza... Sinta cada vez mais sua união com a rica e sábia natureza, com a Mãe Terra que nos nutre e que nos provê tudo o que necessitamos para nossa existência...

Imagine agora que está ligado, desde seus pés, através de numerosas e pequenas **raízes** com a Mãe Terra...

Ao inalar absorva, por essas pequenas raízes, a **energia nutritiva da Mãe Terra** por seus pés e a conduza para cima por muitos canais paralelos imaginários, ao longo de todo seu corpo. É uma energia que está em abundância, que chega a todos...

Cada vez que inala, receba a energia da terra por seus pés e faça-a fluir para cima por muitos canais paralelos imaginários. Sinta como são nutridos seus pés..., suas pernas..., suas nádegas..., sua barriga..., todo seu dorso..., e seus braços, seu pescoço... e sua cabeça... Sinta como cada célula se enche da energia nutritiva da Mãe Terra, que lhe diz "você é um ser amado"... Siga com esta respiração paralela durante 5 minutos mais e deixe cada célula escutar: "Sou um ser amado".

Para curar a ansiedade



Envolva carinhosamente seu indicador com a outra mão, de maneira que se sinta protegido e seguro...

Perceba como se sente agora o indicador... Se sente protegido...? Se sente seguro...?

Não sendo assim, envolva-o agora suavemente, dê apoio e proteção...

E volte a sentir o dedo indicador... Converta-se em seu dedo indicador e escute as palavras do pai universal:

Você é um ser protegido...

Enquanto estiver inalando, siga automaticamente subindo por seu corpo a energia nutritiva da Mãe Terra,

ponha sua atenção agora na chuva que começa a cair. É uma **chuva purificadora**, cálida e agradável, que penetra suavemente por seus ombros e cabeça e que flui por canais paralelos imaginários para baixo, por todo seu corpo e, leva consigo, todas suas ansiedades...

Sinta como vai purificando todo seu corpo...

Sinta como vai limpando sua cabeça...

Sinta como vai dissolvendo as tensões da sua nuca e de seus ombros...

Sinta como se soltam e relaxam seus ombros...

como se dissolvem as tensões de suas costas...

de sua barriga...

de sua pélvis...

Perceba como esta chuva limpa suas pernas...

e seus pés...

Tome consciência de que as tensões e temores se desprendem de seu corpo...

Sinta como a chuva purificadora atravessa seu corpo limpando-o... e como vai purificando todo seu corpo...

Continue fazendo este exercício durante 5 minutos mais.

Livros de Vivienne Rauber:

O Jogo Curativo com os Dedos (2005) (2ª edição modificada 2008)

Original em alemão, traduções ao inglês, português, francês, italiano e espanhol (terceira edição modificada 2008)

Liberar-se com 7 audio-CD (2007)

Curar-se com as visualizações dos 5 elementos chineses:



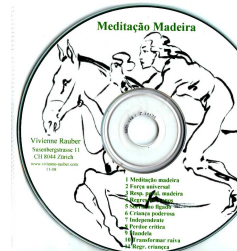
Liberar-se, com a ajuda dos 7 CD e do novo livro, e transforme



solidão
em amor



medo
em
confiança



raiva
em
força



desânimo
em alegria



tristeza em
serenidade





Endereço das autoras:



Instituto de Terapia Energética Psico-Corporal
Vivienne Rauber- Decoppet, Psicóloga SPV/ FSP
Susenbergstr. 11, 8044 Zürich, Tel. 044 262 37 68
www.vivienne-rauber.com, e-mail: vivienne.rauber@sunrise.ch

Barbara Hug

Spiegelgasse 14, Tel: 0041 44 261 64 87
Atelier Paulstr. 4, Tel: 0041 44 380 10 28
8008 Zürich e-mail: hugbarbara@bluewin.ch