

TERAPIA DO DAYADO

A Terapia do **Dayado** consiste em pedir ao grande grupo que se divida em pares.

Determinar quem é “**A**” e “**B**”.

Fazer o processo inicial de relaxamento para buscar lembranças alegres da infância, as mais remotas lembranças de quando ainda se era uma criança pequenina. Acessar lembranças de alegria, felicidade, talvez juntamente aos pais, aos amiguinhos. Enfim, quais são as mais agradáveis lembranças que os participantes têm da sua infância. Ao abrir os olhos, “**A**” faz o depoimento das suas lembranças para “**B**”. O treinador controla o tempo, cronometrando 3 minutos. Interrompe a narrativa, provavelmente na metade... Depois passa a palavra para “**B**”.

Feito esse processo, novamente as pessoas fecham os olhos, o relaxamento continua e, o treinador induz as lembranças de tristeza da infância. Lembranças das frustrações, daquele sonho que nunca foi realizado que gerou bastante frustração. Ou de alguma tristeza específica da infância. **Que momentos de tristezas foram esses?**

Os participantes abrem os olhos, e “**A**” faz para “**B**” este depoimento. O treinador controla o tempo, 3 minutos, e depois é a vez do “**B**” falar para o “**A**”, olhando em seus olhos.

Feito esse depoimento, ambos fecham os olhos, sendo que “**A**” coloca suas mãos voltadas para cima em suas pernas e o “**B**” pousa de cima para baixo com as suas mãos abertas, nas mãos do “**A**”. Ficam nessa posição de olhos fechados. O treinador fará a indução:

“Considerando uma pessoa que foi muito importante na sua criação e desenvolvimento, que foi a sua mãe... Então, inicialmente, imaginar com os olhos da criança, que lembranças têm do rosto da sua mãe daquela época. Se dando conta de que ela era bem jovem e, aos seus olhos, ela era muito bonita. Qual era o som da sua voz chamando a sua mãe? Era simples assim: “**mãe, mãe... mãe!**” Ou, gostava de chamá-la no completo: “**mamãe, mamãe**”, ou será que no seu coração pequenino de criança, mas já tão carinhosamente gostava de chamá-la no diminutivo: “**mãezinha, mamãezinha**”. E finalmente quando sua mãe estava próxima, você podia tocar nas mãos quentes e macias dela. E, ao aconchegar-se, você vai se dar conta de poder se lembrar do quão quente e macio era o colo da sua mãe. Às vezes quando você estava ferido ou sentindo qualquer tipo de dor, você vai se lembrar também que o toque da sua mãe era o melhor do que qualquer remédio ou medicamento.”

O treinador continua induzindo essas lembranças da infância em relação à mãe perguntando:

“Quais são as melhores lembranças que você tem da sua infância juntamente à sua mãe? Mas não teve outro jeito: você cresceu, veio crescendo, veio a puberdade, a sua adolescência, a luta pela vida. E agora ,você está aqui no **Dayado**. Se lhe fosse possível de alguma forma, sua mãe segurando suas mãos, você pudesse



contar de você, com que tipo de sentimento você poderia estar passando essa história da sua vida, das suas realizações para sua mãe? Concentre-se no som dessa sala.” (nesse momento colocar música relativa às lembranças da mãe).

Fazer o mesmo com o pai. As induções, de quais são as lembranças visuais que tem do pai.

“Como que era o rosto do seu pai naquela época, se ele era uma pessoa bonachona, alegre ou então se ele mostrava um semblante cansado, preocupado, ou triste até. Que lembranças têm? Como é que chamava o seu pai? E, depois quando ele pegava você no colo, pode se dar conta de lembrar qual era o cheiro do seu pai naquela época? E, no colo do seu pai... quais são as melhores lembranças da sua infância que você tem em relação ao seu pai. Mas não teve outro jeito você cresceu, veio a puberdade, a adolescência e, aí a luta pela vida. E agora você está aqui, neste **Dayado**. Se fosse possível de alguma forma, seu pai segurando a sua mão e você pudesse contar para ele, com que tipo de sentimento, se de orgulho você poderia falar de suas realizações nessa vida, do que você fez com a sua vida?. Concentre-se no som desta sala”. (Nesse momento colocar música relativa às lembranças do pai). Em nosso caso utilizamos a música do Fabio Junior: “**Pai Herói**”.

Tanto para a mãe quanto para o pai, na finalização se faz uma apreciação sincera e profunda por todo o significado e importância no crescimento e desenvolvimento dos valores. Passado algum tempo, o treinador considera que o “**A**” foi o terapeuta e paciente do seu parceiro. Da mesma forma assim foi em relação à “**B**”. Por isso, quando abrirem seus olhos, devem olhar-se novamente, ficar de pé e cada qual do seu jeito, abraça seu parceiro, agradecendo a **Terapia do Dayado**. Caso haja alguém muito próximo na sala de treinamento, pode ir esta pessoa e também dar um grande abraço. Pausar para um intervalo e depois fazer o *debriefing*.