

# O TREINAMENTO SUTIL

Seja para um torneio ou simplesmente para melhorar o seu nível de jogo, a maioria dos enxadristas gosta de se preparar para suas partidas de Xadrez. Como eles fazem essa preparação? Os iniciantes gostam de pegar algum livro de Xadrez e estudar uma linha de abertura ou tentar se aprofundar em linhas pouco conhecidas, tentando surpreender seu adversário. Jogadores mais experientes gostam de inserir certas posições no computador e consultar uma base de dados em busca de lances já executados por mestres e a partir deles ir estudando possíveis variantes. Outros jogadores preferem desenvolver seu lado tático, resolvendo problemas posicionais e de mate. A verdade é que cada um tem a sua maneira própria de treinamento, com a qual está habituado e sente-se bem. Todas essas maneiras são válidas e contribuem para um aumento da força de jogo do enxadrista.



Mas... É sabido que numa partida de Xadrez existem vários outros fatores, que não têm relação com a força de jogo do enxadrista, que podem influir no seu resultado. Dessa maneira, é perfeitamente possível que um enxadrista amador derrote um grande mestre, se este último for vítima de algum desses fatores que podem afetar sua performance ou se o enxadrista amador estiver sendo beneficiado por outros fatores, também independentes de sua força de jogo, que podem incrivelmente impulsionar o seu desempenho. Temos aqui uma informação muito relevante para todos os enxadristas, sejam eles de qualquer nível. Quais seriam então esses fatores “milagrosos” que podem destruir o jogo de um mestre ou fazer um amador derrotá-lo? A título de esclarecimento, é bom salientar que não existe nada de sobrenatural no assunto que está sendo discorrido, mas sim pura ciência. O que será explicado nas linhas adiante é um método bastante conhecido, principalmente pelos atletas dos países da antiga Cortina de Ferro, com inúmeros trabalhos científicos que comprovam a validade de todo o conhecimento até agora publicado nos meios pertinentes.

Antes de adentrarmos no assunto propriamente dito, vejamos dois exemplos de fatos que ocorrem e que continuarão por muitas vezes a ocorrer, podendo acontecer com qualquer um de nós:

1- Dois jogadores se enfrentam no início da noite. O primeiro tem uma força de jogo muito superior à do segundo, mas não está num de seus melhores dias. Pela manhã teve uma grave discussão com alguns de seus familiares, o que o deixou tenso durante o restante do dia. O jogo inicia e a abertura transcorre normalmente, mas no meio-jogo ele deixa escapar várias oportunidades de estar em vantagem. Ele fica nervoso

consigo mesmo e comete vários erros. Por fim, o jogador mais fraco, mesmo apresentando certas deficiências, vence a partida.

2- Dois jogadores se enfrentam no início da noite. O primeiro tem uma força de jogo muito superior à do segundo, mas este último está num dia tido como maravilhoso. Acordou feliz, passou o dia rindo e se divertindo. Revigorado e sentindo-se muito bem, iniciou a partida bastante inspirado. Logo nos primeiros lances procurou se impor e, no meio-jogo, encontrou uma brilhante combinação que o levou à vitória. Jogou toda a partida brilhantemente, esbanjando ousadia e confiança. Parecia que a vitória já lhe era certa mesmo antes da partida começar.

Existem vários outros exemplos que podem ser mencionados, mas esses dois mostram de maneira clara que um jogador de nível inferior pode derrotar um jogador muito mais forte valendo-se unicamente do que podem ser chamados de “fatores mentais”. No primeiro exemplo, esses fatores mentais contribuíram para influenciar negativamente o primeiro jogador, fazendo-o perder a partida. No segundo exemplo, outros fatores mentais fizeram com que, não o jogo do primeiro jogador fosse prejudicado, mas sim com que o segundo jogador tivesse seu jogo incrivelmente melhorado, fazendo-o vencer a partida. Mais do que os treinamentos através de livros ou computadores, fica evidente que os fatores mentais se sobrepõem ao conhecimento adquirido por um enxadrista. Fica claro que esses fatores mentais influenciam a força de jogo de um jogador e mais claro ainda que podem contribuir eficazmente para aumentá-la ou diminuí-la. A boa notícia é que esses fatores mentais podem ser manipulados! Fatores mentais indesejados podem ser excluídos e fatores mentais favoráveis podem ser criados. Esse é o tema principal desse artigo e aprenderemos como se faz isso.

Inicialmente, precisamos entender o conceito de “subconsciente”, também chamado de “inconsciente” por alguns autores. Imagine que o seu cérebro possui dentro dele duas partes:

- 1- A parte consciente
- 2- A parte subconsciente



De um modo bem sucinto, podemos dizer que a parte consciente do seu cérebro é basicamente “você”, são os seus pensamentos, as suas vontades. Se você quer levantar o braço, basta ter o desejo e sua parte consciente fará o braço se levantar. Se você quer falar algo, as palavras serão articuladas pela sua parte consciente. Se você quer andar até a porta da sua casa, é o seu consciente que te levará até lá. Tudo o que você sente, vê ou ouve, é interpretado pelo seu lado consciente. Suas ponderações, seus argumentos, seu raciocínio lógico, tudo é processado pela parte consciente do seu cérebro. Enfim, podemos dizer que o seu consciente é o lado executor do seu

cérebro, é a parte responsável pelas suas ações, é quem se encarrega da sua interação com o meio onde vive. No caso em questão, quem determina se você vai executar um lance ou outro numa partida de Xadrez é o seu lado consciente. Bem, tudo isso pelo menos em parte...

Quando falamos de subconsciente, de certa forma o conceito anterior se altera. Para um fácil entendimento, imagine que o subconsciente é uma parte do seu cérebro que controla totalmente o seu consciente, ou seja, é onde ficam registradas as diretrizes que o seu consciente deve seguir. Em outras palavras, é onde ficam registrados os comandos que o seu cérebro executará, sejam eles bons ou ruins para você. Assim, o subconsciente acaba por ser o controlador do seu cérebro e conseqüentemente de todo o seu corpo. Absolutamente tudo o que estiver registrado nele será realizado pelo seu organismo. É como se ele fosse o chefe de tudo, o governante de nossas vidas. E realmente ele é! O seu subconsciente pode interferir na sua memória, no seu metabolismo, no seu comportamento, nas suas emoções, no funcionamento dos seus órgãos, na sua disposição física, em tudo o que você puder imaginar. E ele interfere com uma eficiência assustadora, acredite!

Falando curto e grosso, o seu subconsciente manda no seu consciente. Para um melhor entendimento, vamos dar alguns exemplos:

1- Imagine que você costuma tomar dois litros de água todos os dias. Se for registrado no seu subconsciente que você deve ficar três dias sem tomar água, creia ou não, você passará esses três dias sem água e sem sentir sede alguma.

2- Você pode ser um excelente orador, falar com desenvoltura em qualquer situação, para qualquer tipo de público. Suponha que você tenha uma palestra para proferir a um pequeno grupo de pessoas. Se, antes dessa palestra, for registrado em seu subconsciente que você gaguejará e não conseguira falar corretamente uma frase sequer, é exatamente dessa maneira que acontecerá, independente de sua vontade. Isso pode parecer místico ou sobrenatural, mas não é nada disso. Nosso corpo funciona dessa forma, totalmente subordinado ao subconsciente, quer queiramos, quer não.

3- Se for registrado em seu subconsciente que no período das 14:00hs até as 18:00hs você se esquecerá do seu nome, não tenha dúvida alguma que durante esse tempo você não vai se lembrar de como se chama. As pessoas podem lhe perguntar seu nome, você coçará a cabeça, dará risada, mas de forma alguma se lembrará do seu nome, isso durante todo o período programado, não importando quanto esforço realize. No momento exato em que se passar das 18:00hs, a lembrança de seu nome lhe virá à cabeça. Posso afirmar que é algo impressionante, mas é assim que tudo funciona.

4- Existem casos documentados na literatura médica onde pacientes com câncer, alguns em estágio terminal, conseguiram vencer a doença, alcançando a cura total, simplesmente programando o subconsciente para reforçar seu sistema imunológico e assim destruir todas as células cancerosas. E ficaram completamente curados, cujos casos foram acompanhados por anos depois da cura!

Considere o seu subconsciente como se fosse uma criança obediente. Tudo que lhe é pedido ele executa, sem questionar nada, sem perguntar nada. Saiba que, sejam coisas boas ou ruins, seja lá o que forem, através do controle da parte consciente (e também do organismo), o subconsciente sempre executa todas as instruções que forem nele inseridas. Pasmem, mas se for nele embutida a instrução que você deverá

passar a odiar o amor da sua vida, é exatamente isso que vai acontecer. Pela gravidade dessa ordem, pode levar um tempo maior para que essa instrução esteja nele impregnada e passe a surtir resultados, mas estes são inevitáveis e infalíveis. Esse conhecimento é algo que chega a ser até perigoso, se mal empregado. Nessa altura você deve estar pensando: *“Mas isso pode ser muito bom. Então eu posso inserir no meu subconsciente tudo de vantajoso que eu desejar e o meu corpo executará tudo!”* Em parte sim, mas existem algumas particularidades nesse caminho que você deve conhecer. Vejamos as principais:

1- O nosso subconsciente é como se fosse uma casa que fica sempre de portas abertas, onde entra quem quiser na hora que quiser. Em outras palavras, é como se fosse aquela criança obediente que obedece a todos, indistintamente. Assim sendo, qualquer pessoa, se tiver acesso a essa “criança obediente”, ou seja, se souber onde fica a entrada da casa, pode lhe dar ordens que serão prontamente cumpridas, sem perguntas, sem questionamentos. E essas ordens podem ser de qualquer natureza, sejam elas benéficas ou maléficas.

2- Nosso subconsciente está sendo constantemente bombardeado com ordens de todo o tipo, que chegam até ele de todas as formas imagináveis. Ouvindo rádio, assistindo à TV, conversando com um amigo, lendo um livro ou mesmo andando distraído pela rua, nosso subconsciente está sempre vulnerável para absorver uma ordem e executá-la. E essa ordem pode chegar até ele de uma forma que nem ao menos possamos perceber. Exemplo: Você está sentado numa sala de espera, aguardando ser chamado pelo seu médico. Enquanto aguarda, você conversa com as outras pessoas. O rádio está ligado ao fundo, mas você nem presta atenção a ele. Enquanto você conversa distraidamente, o locutor de rádio diz que todos devem comer uma cenoura de noite, porque isso faz bem. Embora você nem tenha prestado atenção nisso, seu subconsciente captou essa mensagem. Ele capta tudo! Você faz sua consulta normalmente, sem nem se lembrar que havia um certo rádio ligado na sala de espera. Pode ter certeza absoluta que de noite, na sua casa, você irá procurar uma cenoura para comer. Se lhe perguntarem porque está fazendo isso, você terá mil argumentos para dizer, mas terá a clara intenção de comer a cenoura. Perigoso, não?

3- O momento em que o nosso subconsciente está mais susceptível para receber ordens é quando estamos distraídos ou relaxados. Essa é a hora mais perigosa, pois ele está aberto a tudo e a todos. Quando estamos tensos, nervosos, agitados, embora seja perfeitamente possível, nesses casos é mais difícil impregnar alguma instrução no subconsciente. Portanto, muito cuidado quando parar em frente a uma vitrina de loja e ficar distraidamente olhando os produtos, como se estivesse em outro mundo. Nesse momento você estará completamente vulnerável.



*Subconsciente: uma casa de portas abertas*

Bem, a essa altura você já deve ter uma vaga noção sobre o que é o consciente e o que é o subconsciente. Não é nenhum conhecimento aprofundado, mas é o suficiente para que possamos continuar o assunto proposto nesse artigo, que é um tipo de treinamento diferenciado para melhorar a sua performance no Xadrez, o que chamo de Treinamento Sutil. Esse treinamento é focado no seu subconsciente, pois já vimos que é esse subconsciente que controla tudo no seu corpo, inclusive a sua força de jogo. Se você conseguir inserir no seu subconsciente a instrução de que é um excelente jogador de Xadrez, de que é um jogador temido, de que realiza os melhores lances nos melhores momentos, pasmé, mas é dessa forma que será. Isso não fará de você um grande mestre, pois ser um grande mestre depende de outros fatores não controlados pelo subconsciente, mas pode ter certeza que seu potencial enxadrístico dará um grande salto. Vejamos então como se faz isso.

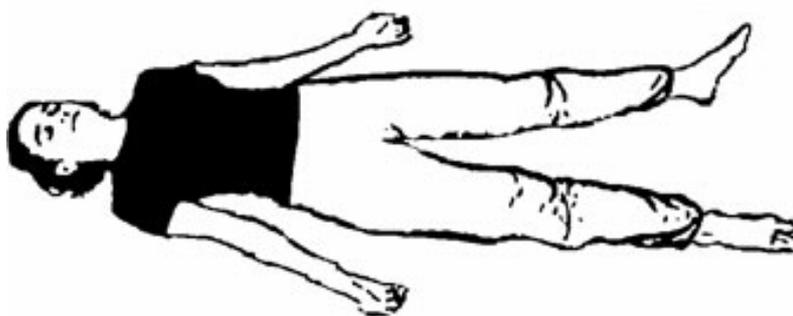
Para programar o seu subconsciente, você terá de se valer de uma técnica chamada de visualização. Falaremos um pouco sobre ela, pois ela é muito importante nesse processo de programação. Visualizar alguma coisa é imaginar essa coisa, dentro da sua mente, com o máximo de detalhes que for capaz. Esse é o segredo! Se os detalhes não forem também visualizados, o processo perde sua eficiência. Vamos exemplificar: Imagine que você está visualizando uma maçã. Apenas fechar os olhos e imaginar uma maçã na sua frente não é eficiente. O efeito disso é muito pequeno e talvez até insignificante. Por outro lado, perceba a diferença quando você fecha os olhos e imagina uma grande maçã vermelha na sua frente, com todos os detalhes que ela possui. Você visualiza a textura da sua casca. Perceba como é uma casca avermelhada, lisa. Imagine seus dedos correndo por essa casca, procurando sentir toda sua arranjo. Ainda de olhos fechados, você inspira e sente o aroma dessa maçã, como se ela estivesse realmente na sua frente. Você a observa bem de perto, percebe a ponta em sua extremidade. Você gira a maçã, percebe em detalhes como é a outra extremidade. Imagine que está aproximando a maçã para bem perto da sua boca, lentamente, e o seu aroma vai ficando mais intenso. Imagine que está mordendo essa succulenta maçã. Perceba seus dentes sendo nela cravados e o pedaço entrando na sua boca. Sinta o gosto, o suco dessa maçã... Se for uma boa visualização, você começará até a salivar. É desse tipo de visualização que falo, uma visualização rica em todo o tipo de detalhes. É essa visualização que funciona!

Certo! Então para programar o subconsciente basta visualizar aquilo que queremos e pronto? Não! Isso surtirá um efeito muito pequeno, ainda mais que você não sabe como está a receptividade do seu subconsciente no momento da visualização. Em outras palavras, a porta sempre aberta da casa que é o seu subconsciente pode estar cerrada ou até meio encostada. Nesse caso, é mais difícil passar, concorda? Ou então, a criança que é o seu subconsciente, e que obedece tudo, pode estar distraída brincando com outras coisas e não prestar muita atenção na sua visualização. É necessário, para que se consiga um ótimo efeito, abrir totalmente a porta da casa ou então chacoalhar essa criança, chamando-lhe atenção. Para imprimir uma ordem em seu subconsciente, você precisa ter total e irrestrito acesso a ele. Tendo esse acesso, fica fácil nele imprimir qualquer coisa que desejar. Como então conseguir esse acesso?

Tentando obter esse acesso, muito se pesquisou, muito se estudou, muito se experimentou... E o segredo foi descoberto! Pesquisadores do assunto descobriram que quando os músculos do corpo estão relaxados, o acesso ao subconsciente vai se abrindo. E quanto maior o número de músculos relaxados, maior ainda é esse acesso, de forma que se todos os músculos voluntários do corpo estiverem relaxados, o acesso ao subconsciente será total. Mais um segredo revelado! Se quer ter acesso ao seu subconsciente, aprenda a relaxar o seu corpo, músculo por músculo, dos pés até a

cabeça. No momento em que estiver se sentindo totalmente relaxado, pode ter a absoluta certeza que as portas para o seu subconsciente estarão totalmente abertas e ele estará atento para receber qualquer ordem que você nele desejar gravar. E o modo de gravar essa ordem é visualizando-a, com o máximo de detalhes que conseguir. Logo adiante daremos um exemplo. Antes, vamos aprender uma técnica rápida de relaxamento corporal.

Relaxar o corpo significa deixá-lo pesado, exclusivamente sob os efeitos da gravidade. Veremos aqui, de modo resumido, como se faz isso. O primeiro requisito é que você esteja sentado ou deitado, mas confortavelmente. Quanto mais confortável, melhor. A partir daí, comece a se concentrar em cada parte do seu corpo e retirar toda a tensão nela existente. Concentre-se no seu pé direito, procure relaxá-lo totalmente. Mantenha todos os músculos desse pé livres, descontraídos, sem nenhum tipo de tensão. Sinta o seu pé pesado, solto. Imagine o seu sangue circulando por esse pé e sinta o seu calor. Concentre-se nas sensações do seu pé direito por alguns segundos e, quando tiver certeza de que ele está totalmente relaxado, passe para o pé esquerdo, fazendo o mesmo e assim por diante. Uma sugestão de seqüência de relaxamento seria pé direito, pé esquerdo, perna direita, perna esquerda, joelho direito, joelho esquerdo, coxa direita, coxa esquerda, quadril, abdômen, mão direita, mão esquerda, antebraço direito, antebraço esquerdo, cotovelo direito, cotovelo esquerdo, braço direito, braço esquerdo, ombro direito, ombro esquerdo, tórax, pescoço, mandíbula, língua, narinas, face, testa. Parte por parte, todas merecem atenção no sentido de estarem liberadas de qualquer tipo de tensão. Leva algum tempo, especialmente quando não se tem muita prática, mas é um caminho necessário. Pessoas treinadas podem entrar em estado de relaxamento em alguns poucos segundos. Tudo é questão de habituar-se com o processo. Um detalhe muitíssimo importante é não dormir durante o relaxamento pois, se assim ocorrer, não se poderá fazer mais nada, exceto desfrutar de algumas boas horas de sono. Portanto, se a intenção não for essa, mantenha-se sempre alerta para não pegar no sono e assim poder continuar com o que deve ser feito. Se notar que costuma pegar no sono após o relaxamento, alguns goles de café ou chá preto antes do processo ajudam bastante. Outra alternativa para esses casos é executar o relaxamento logo pela manhã, ainda na cama, assim que acordar. Como você já terá dormido, será mais difícil pegar no sono novamente.



Nessa altura, embora de maneira muito resumida, podemos considerar que você já aprendeu o que é subconsciente, já aprendeu o que é visualização e como visualizar adequadamente aquilo que deseja e também aprendeu como manter o seu corpo relaxado através da simples técnica de relaxamento acima descrita. Você já detém o conhecimento de que é possível inserir qualquer coisa que desejar no seu subconsciente e que o que for nele gravado será cumprido pelo seu organismo. O que falta então para que possamos iniciar o Treinamento Sutil e gravar em nossa mente os fatores mentais que nos serão favoráveis e, não menos importante, eliminar todos os fatores desfavoráveis? Na verdade não falta nada, basta apenas juntar o conhecimento

adquirido com as técnicas de relaxamento e visualização. Para esse estágio do aprendizado, isso é tudo que você precisará para conseguir resultados surpreendentes. Para fixarmos todo o exposto, vamos simular adiante uma breve sessão de Treinamento Sutil, voltado para o Xadrez, dando ênfase no maior número possível de detalhes durante a visualização. Note que, para qualquer situação onde desejar incluir fatores mentais em seu subconsciente, seja para melhorar sua performance no Xadrez ou curar alguma doença, o que muda basicamente é apenas a visualização. Não importa se é uma visualização de fatos que têm relação com a realidade ou de situações fictícias que só existem no mundo imaginário, pois seu subconsciente não faz distinção nenhuma. O que importa mesmo é visualizar adequadamente, como se você estivesse realmente presenciando a cena visualizada, ou seja, é preciso viver o que se está visualizando, e não simplesmente visualizar. É preciso intensidade!

Imagine que você tem marcada uma partida de Xadrez para o final da tarde. O momento atual é de manhã e você pretende se preparar. Você tem duas opções para o seu treinamento: Ou vai se debruçar em alguns livros ou vai relaxar e iniciar o Treinamento Sutil. Você opta pela segunda opção. O Treinamento Sutil pode ser realizado com você deitado ou sentado, contanto que esteja se sentindo confortável. Você opta pelo treinamento deitado. Se dirige até o seu quarto, fecha as cortinas para que nenhuma iluminação o atrapalhe. Esteja confortável. Tire os sapatos, afrouxe o cinto e o zíper da calça, abra alguns botões da sua camisa. Quanto mais confortável estiver se sentindo, melhor será o relaxamento e melhores os resultados. Deite-se na cama de costas, mantendo os braços estendidos ao lado do corpo. Nessa posição consegue-se o relaxamento mais facilmente do que deitado em outras posições. Para acalmar o corpo, inspire profundamente algumas vezes, enchendo bem os pulmões e soltando o ar o mais lentamente que conseguir. Faça isso umas cinco ou seis vezes antes de iniciar o processo de relaxamento. Nesse momento procure não pensar em nada, absolutamente nada. É um momento de calma mental. Não tenha nenhuma pressa e nem hora marcada para terminar. Deixe o processo levar o tempo que for preciso. Com a prática, você perceberá a eficiência mesmo de alguns poucos minutos de treinamento.

Nessa altura é hora de iniciar o relaxamento. A seqüência de passos você já conhece. Comece pelo pé direito, pé esquerdo, perna direita, perna esquerda e assim por diante, tal como descrito anteriormente. Logo você estará sentindo o corpo inteiro totalmente relaxado e uma conseqüente sensação de grande paz interior. É uma verdadeira graça poder estar nesse estado e dele desfrutar. O importante é que você não durma, para poder dar prosseguimento ao processo. Estando totalmente relaxado, tenha a consciência que nesse estado o seu subconsciente está inteiramente ao seu dispor, pronto para receber qualquer ordem que você desejar que ele cumpra. E seja lá o que você ordenar, saiba que ele vai cumprir! Ele sempre cumpre! Dependendo da magnitude da ordem que for dada, podem ser necessárias mais sessões de Treinamento Sutil para que essa ordem fique registrada em alto relevo no subconsciente, perpetuando os seus resultados e tornando difícil que uma outra ordem, talvez captada de modo involuntário, sem que você perceba, possa sobrepô-la. No final veremos como ativar uma proteção contra esses comandos que chegam involuntariamente ao nosso subconsciente. Prossiga com o relaxamento até o final e sempre procurando notar a sensação de peso no seu corpo, decorrente do total relaxamento dos seus músculos. Estando totalmente relaxado, sabendo que nesse momento as portas do seu subconsciente estão abertas, é hora de começar o processo de visualização, que é a maneira como tudo aquilo que for sendo visualizado vai sendo impresso no seu subconsciente na forma de ordens a serem cumpridas.



Daremos a seguir uma sugestão de visualização, enfatizando alguns detalhes visualizados, mas cada pessoa pode visualizar da maneira que achar mais fácil. Durante a visualização, procure se convencer de que o que está sendo visualizado é algo real que está acontecendo no momento presente. Procure entrar e participar ativamente de todas as cenas visualizadas, absorvendo todas as sensações delas provenientes. O jogo está para começar. Imagine você, super tranquilo, entrando no local onde a partida será realizada. Concentre-se na sua tranquilidade. Perceba a roupa que você está usando, seu perfume e seus sapatos. Você vai caminhando devagar até o lugar onde se dará o jogo. Imagine o tipo de piso e a sensação de você estar caminhando sobre ele. Durante esse caminho você encontra algumas pessoas. Imagine que você cumprimenta algumas. Procure, nesse momento, sentir o aperto de mãos e o olhar da pessoa cumprimentada. Vivencie a situação o mais intensamente que puder. Se o local tiver algum quadro na parede, imagine que está passando por ele, notando a pintura. Procure sentir até o cheiro do ambiente, enfim, tudo o que puder. Você chega ao lugar da partida. Seu adversário está de pé, perto da mesa, aguardando-o. Super confiante, você chega até ele e o cumprimenta olhando nos olhos. Sinta o aperto de mãos. Logo depois, você observa o tabuleiro montado, as peças, o relógio e as planilhas sobre a mesa. Sinta que a vitória já lhe pertence e que, caso tudo corra conforme o planejado, é apenas uma questão de tempo para que ela seja concretizada. Perceba todo o conhecimento sobre Xadrez acumulado em sua mente e sinta que todo ele será utilizado para lhe trazer a vitória. Você se afasta um pouco da mesa e toma um café, conversando com outros amigos. Sinta o calor e o gosto desse café. Perceba o ambiente à sua volta e todos os detalhes que puder. Começando a partida, imagine você dando o primeiro lance. Nesse momento, você está totalmente calmo e seu coração bate lentamente. Sinta e absorva tudo isso. Ao dar o lance, sinta a textura da peça tocada, sinta o seu peso. Você coloca a peça na casa de destino e aperta o relógio. Sinta esse aperto no relógio, a pressão do botão, o barulho que é feito. Continue imaginando tudo o que desejar. Imagine várias situações no decorrer da partida. Imagine que a posição no tabuleiro lhe é totalmente favorável e nesse momento você faz um lance fenomenal. Você olha adiante e percebe a cara de pânico de seu adversário. Ele faz um lance e você revida com outro melhor. O pânico dele aumenta cada vez mais. Imagine a partida chegando ao final. Outras pessoas observam a partida. Imagine todas elas ao redor da mesa. Por fim, seu adversário abandona a partida. Imagine esse momento. Ele lhe cumprimenta e tenta explicar porque perdeu o jogo. Você diz a ele o que ele poderia ter feito e não fez. Imagine algumas outras pessoas lhe cumprimentando pela vitória. Visualize a planilha de anotações, onde está marcado “1 – 0” a seu favor. Sinta a emoção de ter vencido. Você venceu. Se quiser, imagine você voltando para casa e contando que você venceu o jogo. Ainda se preferir, imagine o dia seguinte, quando estará conversando com seus amigos e comentando sua vitória. Imagine tudo o que puder. Imagine tudo o que quiser. Tudo o que imaginar, e a cada vez que imaginar, irá ficando gravado em seu subconsciente e terá grande probabilidade de se transformar em realidade. Talvez não

seja de imediato, mas saiba e tenha a absoluta certeza que a cada visualização que fizer, um passo a mais estará sendo dado no caminho daquilo que foi visualizado.

Terminado o processo de visualização, procure ir voltando ao estado de vigília gradativamente, sem acordar e se levantar de maneira brusca. Em sentido inverso ao do relaxamento, vá movimentando lentamente todas as partes do corpo que foram relaxadas, uma a uma, até “acordar” todo seu corpo. Por fim, abra os olhos e estará terminado o processo. Você acabou de realizar um Treinamento Sutil! No caso do Xadrez, o Treinamento Sutil é, em outras palavras, um condicionamento mental para a vitória. Se sua mente não estiver condicionada para vencer, mesmo que a sua posição no tabuleiro seja ganhadora, o resultado não lhe será favorável, pois sua mente só aceita aquilo que o seu condicionamento permite. Nesse caso, inexoravelmente seu subconsciente fará você dar um lance perdedor, ocasião em que seu adversário ficará em vantagem e vencerá o jogo. Quantas vezes você chegou a estar com a partida ganha e deu um único lance que o fez perder? Foi exatamente isso que aconteceu, uma falta de condicionamento para vencer. Por outro lado, estando sua mente condicionada para a vitória, seu subconsciente trabalhará, fará com que você encontre os melhores lances e não deixe a vitória escapar, pois ele foi condicionado para vencer. E os comandos através dos quais você vai condicionar o seu subconsciente só dependem de você. Nunca se esqueça de que o seu subconsciente está sempre sendo condicionado, ou por você ou pelas outras pessoas, de maneira inconsciente, também chamada de subliminar. Não deixe que condicionamentos alheios a sua vontade dominem sua vida. Assuma as rédeas e passe a condicionar o seu subconsciente para todas as ações que desejar. As vitórias serão certas!

E se duas pessoas que se valeram do Treinamento Sutil se encontrarem numa partida? Não havendo diferenças marcantes na força de jogo de cada uma e caso não haja um empate, vencerá aquela que tiver se condicionado de modo mais intenso, aquela que tiver imprimido a vitória em seu subconsciente de maneira mais vigorosa e em alto relevo. Qualquer sessão de Treinamento Sutil sempre trará benefícios, sempre, sempre e sempre! Use e abuse desse fantástico método de melhorar o seu desempenho no Xadrez. Os resultados favoráveis lhe surpreenderão.

Para finalizarmos o assunto, durante um torneio ou mesmo em seu dia-a-dia, você pode ser vítima de comandos subliminares maléficos que podem ser absorvidos pelo seu subconsciente e assim prejudicar seu desempenho em suas partidas de Xadrez. Como seu subconsciente, conforme foi explicado, é uma casa de portas abertas, qualquer comando pode nele penetrar e surtir efeito. Comando subliminar é um comando recebido discretamente pelo seu subconsciente, sem que você perceba, mesmo que você esteja em vigília, e que surte impressionantes efeitos. Lembra da história da cenoura? O assunto é bem extenso, mas darei um simples exemplo para ilustrar o tema. Imagine que você vai participar de um grande torneio de Xadrez e acabou de realizar sua inscrição. Em uma roda de amigos, você conversa com mais outros três colegas. Ao seu lado existem duas outras pessoas conversando entre si e uma delas diz que, quando um jogador mais experiente tem como adversário uma criança, ele deve deixar essa criança vencer para estimulá-la. Ele ainda complementa dizendo que isso é um gesto nobre. Agora perceba a situação: você estava conversando com três de seus colegas e nem participou da conversa que aconteceu ao seu lado. Pode nem ter prestado atenção nessa conversa, mas seu subconsciente captou tudo. Em pouco tempo ele irá processar essas informações e irá associar que se deixar uma criança vencer a partida é um gesto nobre e sendo você uma pessoa nobre, então você deve deixar uma criança vencê-lo. Agora imagine que o torneio começa e, no emparceiramento, você acaba por ter como adversário um garotinho de

10 anos. Não duvide, mas a não ser que o garotinho somente saiba mexer as peças, tendo ele um jogo levemente equiparado ao seu, você inevitavelmente perderá a partida! Não perderá por vontade própria, mas seu subconsciente, seguindo o comando subliminar que nele penetrou, fará você perder o jogo, seja entregando uma peça, seja executando lances fracos, seja deixando passar oportunidades. Perigoso, hein?

Mas não se apavore. Estamos diariamente, constantemente, recebendo comandos subliminares. Isso acontece a toda hora e não podemos evitar. Existem pessoas que conhecem o assunto e emitem esses comandos deliberadamente, enquanto outras o fazem de maneira involuntária. Como então nos precavermos desses tipos de comandos? Bem, levando-se em conta que não podemos evitar o recebimento desses comandos, a única forma de combatê-los é sobrescrevendo-os em nosso subconsciente, através da inserção de novos comandos, realizada voluntariamente por nós, de acordo com a técnica explicada. Sendo assim, sempre é de bom tom realizar o Treinamento Sutil rotineiramente, tanto antes de partidas de Xadrez como para tudo na vida. Dessa forma estaremos sempre inserindo comandos benéficos em nosso subconsciente e sobrescrevendo e anulando outros comandos subliminarmente recebidos por ele, sendo a maioria destes últimos de caráter maléfico.

A aplicação do Treinamento Sutil não se destina somente ao Xadrez. Ela serve para absolutamente toda ação que for executada por um indivíduo, desde um simples desejo de ter uma boa noite de sono até a cura de uma complicada doença. Chega até a ser assombrosa a força e o poder que o subconsciente exerce sobre nosso corpo físico. Basta relaxar e mentalizar. Eis o grande segredo. São milhares de casos registrados de cura total de graves enfermidades, onde as pessoas acometidas aprenderam as técnicas de programação do subconsciente e se livraram da doença, jamais tendo recidivas. Problemas digestivos, pancreáticos, renais, glandulares, musculares e toda uma gama de outros males foram exterminados apenas através dessa maravilhosa técnica que você acabou de aprender. Faça dela um bom uso e seja feliz.

Bom treinamento.  
Boas partidas.  
Que a vitória sempre esteja presente em sua vida.

Eduardo Esber

---

Sobre o autor:

*Eduardo Esber é aficionado pelo Xadrez. Cirurgião-dentista, bacharel em Administração de Empresas, escritor e palestrante, é pesquisador de terapias alternativas e hipnose desde 1988. Autor de vários artigos sobre Xadrez, aprendeu a jogar ainda na infância e desde então seu fascínio pelo jogo aumenta a cada dia. Considera o Xadrez uma dádiva de Deus para os homens.*

