

Quatro maneiras de mudar de estado quase instantaneamente

Kevin Creedon

"Pense em um problema." Estas quatro palavras são usadas repetidamente em todos os treinamentos de PNL porque, na maior parte das vezes, as técnicas da PNL são usadas do modo consagrado pelo uso. Isto significa que, depois do fato, nós podemos examinar um problema, fazer novas escolhas e mentalmente ensaiar um desempenho melhor no futuro. Mas e aqueles eventos para os quais nós não nos preparamos? É possível, nesse momento, substituir sensações negativas por sensações com mais recursos, sem planejamento prévio ou um gatilho externo?

Mudanças acontecem

Eu lembro de uma vez em que tive que viajar de Nova Iorque para Boston para um importante evento familiar. Num manhã cedo e quente de agosto, fui buscar na locadora o carro que eu tinha reservado uma semana antes. O agente me disse que, como alguns carros não tinham sido devolvidos ainda, eu teria que esperar até que chegasse um ou fazer outro arranjo. Eu finalmente consegui um carro duas horas depois.

Agora eu estava preso num engarrafamento matinal. Pior, estavam fazendo obras de repavimentação na estrada e o calor deixou muitos carros superaquecidos enguiçados na estrada. Quando finalmente cheguei a Boston (tendo perdido o casamento e a maior parte da recepção), eu estava com um humor lastimável. Um dos meus sobrinhos, que tinha seis anos na época, me perguntou por que eu estava tão irritado. Eu contei toda a história: o carro alugado, o trânsito, o calor.

E aí ele disse: "Mas tio Kevin, você agora não está dirigindo."

Mudança instantânea de estado! Num momento, eu estava irritado e revivendo todos os dissabores da manhã e no seguinte, estava me divertindo.

Neste ponto, eu sabia que mudanças positivas de estado podiam acontecer de repente, e mais rápido do que qualquer técnica da PNL que eu tinha aprendido até hoje. Mas não sabia como gerá-las para mim mesmo. Elas sempre foram uma reação a algo externo, normalmente algo que alguém tinha me dito. Por isso eu estava curioso sobre como poderíamos aprender a fazer a mesma coisa para nós mesmos.

Emoções são escolhas. William Glasser, M.D. em seu livro "[Teoria da Escolha](#)" faz uma forte defesa de que as emoções são escolhas, mesmo quando as pessoas não percebem isso. Usando minha viagem para Boston como exemplo, ele diria que a razão para estar irritado com a família não era porque havia passado a maior parte do dia preso no trânsito, mas porque eu, na recepção, estava escolhendo gerar emoções de irritação.

Seja verdadeiro ou não que as emoções são escolhas, isto é uma suposição muito conveniente. Abaixo temos uma experiência. Finja que está irritado e mentalmente rotule a sua experiência para cada aspecto abaixo:

1. Eu estou irritado.
2. Eu estou me sentindo irritado.
3. Eu estou escolhendo me sentir irritado.

Quais são as diferenças para você? Qual lhe dá a maior liberdade (e responsabilidade)?

Quando ensinei minha primeira classe de Master Practitioner, um dos meus estudantes, na graduação, me disse que ele tinha acabado de resolver um grande mistério: muito do que eu havia ensinado estava encaixando de tal modo que ele agora reconhecia que podia escolher como se sentir. Isso foi uma revelação poderosa para mim – ele tinha passado grande parte da sua vida vivendo furioso, pensando que não tinha escolha. Ele me perguntou por que eu não tinha dito para todos no início que as emoções podiam ser escolhidas. "Quem teria acreditado em mim?" perguntei.

Algumas pessoas tentam suprimir ou esconder suas emoções. Outras as veneram, com a ideia de que TODAS as emoções têm que ser expressas plenamente, de preferência com uma audiência, antes que a emoção esteja concluída. Eu não acho que as emoções devem ser suprimidas ou evitadas, mas me surpreendo quantas vezes o que eu estou sentindo parece ter sido escolhido cegamente, sem considerar mais do que uma possibilidade.

Postergando a procrastinação

Aqui está outra experiência para ilustrar a natureza efêmera das emoções. Pense numa tarefa pequena que você pode realizar, que já deveria ter sido feita e que tem sido postergada. Quando você pensa nela, sente que emoções?

A seguir, pergunte-se: "Eu tenho alguma razão para adiar a decisão de como vou me sentir fazendo isso até que esteja feito?" (Eu aprendi essa pergunta com Jeff Bond durante uma sessão de brainstorming.) Repare no que acontece. Na minha experiência, com meus estudantes e clientes, se a resposta for não, a sensação negativa desaparece espontaneamente e nós vamos e fazemos o que estávamos adiando.

As duas técnicas a seguir são ferramentas para ajudá-lo a escolher suas emoções com mais atenção. Elas são tão simples e rápidas que é difícil acreditar que funcionem até você mesmo testar.

A técnica da nuvem

A técnica da nuvem é especialmente útil porque você pode fazê-la sozinho e em qualquer lugar. E logo que ficar bem familiarizado com ela, você poderá escolher um estado com mais recursos em menos de trinta segundos.

Uma cliente com quem eu estava trabalhando queria retornar para a escola e completar a sua educação, mas estava preocupada com poder falhar de novo. Ela tinha medo de fazer perguntas durante a classe, e sempre que eu pedia para ela se imaginar fazendo uma pergunta na aula, ela começava a chorar. Devido ao amplo alcance do que ela queria realizar, eu não queria passar todo o nosso tempo nisso. Eu tinha a intuição de que uma demonstração clara de que ela tinha escolha sobre suas emoções seria um grande começo para nosso trabalho conjunto.

Eu comecei explicando a ela que qualquer emoção que ela sentia tinha sido gerada – por ela – apenas uma fração de segundo antes. Então pedi que ela se levantasse e imaginasse que estava na sala de aula; sua postura endureceu, seu rosto ficou pálido e ela parou de respirar. Eu disse para ela imaginar as sensações que estava sentindo como uma nuvem em volta dela. Eu pedi que ela descrevesse a cor, o tamanho e o movimento da nuvem. (Ela a descreveu como grande, escura e se movendo devagar.) Então pedi que ela desse um passo para fora da nuvem, se afastasse e olhasse de volta para ela. Eu disse: "Agora temos que trabalhar depressa porque – sem um humano dentro para criar aquela emoção – a nuvem vai se dispersar rapidamente."

Eu perguntei a ela: "Com esta visão geral do que você quer, esta emoção está lhe servindo bem?" Ela disse: "Não, não está!" Eu disse: "Embora a nuvem já esteja começando a se dispersar, assopre-a como uma vela".

Em outro local, eu a fiz imaginar uma matriz para uma emoção diferente que poderia ser mais útil. Ela escolheu confiança. Eu então pedi que ela entrasse na matriz para ativar a sensação de confiança como uma nuvem em volta dela, e depois pensar que estava na sala de aula. Ela estava respirando com facilidade, sua postura estava relaxada e ela conseguia se imaginar fazendo perguntas facilmente para a professora. (Ela também estava atordoada como isso era fácil).

Isso era uma mudança surpreendente, especialmente considerando que isso tinha levado menos de um minuto. Mas nós não tínhamos terminado ainda. Eu queria que ela tivesse uma experiência mais rica da escolha emocional. Eu tinha que trabalhar mais três emoções: humor, curiosidade e "sentindo-se maior do que a situação". Cada nova emoção permitia que ela participasse da experiência da sala de aula de maneira diferente – e o mais importante, ela adquiriu prática em avaliar a influência das diferentes emoções e na troca entre elas, rápida e facilmente. Embasado nisso, o trabalho de estratégia e de crença que se seguiu foi algo muito fácil de ser feito por nós dois.

Use essa técnica toda vez que se sentir sem recursos. E acredite em você mesmo – ocasionalmente você não será capaz de trocar de estado tão facilmente. Respeite isto, porque nestes casos, o seu inconsciente sabe que a mudança não seria ecológica.

Estas são as etapas:

1. Imagine a emoção que você está sentindo como uma nuvem a sua volta. Perceba a cor, tamanho e movimento.
2. Caminhe para fora da nuvem, deixando-a onde você estava parado. Olhe para a nuvem e faça rapidamente uma das seguintes perguntas para você:
 - a) Com a visão geral, isto está me servindo bem?
 - b) Com a visão geral, isto está ajudando a minha comunicação?
3. Se a emoção está lhe servindo bem, volte para dentro dela e escolha esta emoção.
4. Se não está lhe servindo bem, assopre a emoção que já estava se dissipando rapidamente para longe (porque não tinha nenhum ser humano dentro dela para gerá-la) – e vá para a etapa cinco.
5. Em outro local, selecione uma nova emoção para testar. Imagine-a apenas como uma estrutura que será ativada assim que você entrar nela. Entre e sinta essa nova emoção como uma nuvem a sua volta: fica melhor? Se for sim, você está pronto para avançar na situação; se for não, saia e tente outra emoção até achar uma que satisfaça a necessidade da situação.

A técnica do túnel

Frequentemente eu uso a técnica do túnel quando estou guiando um cliente através de um reimprint.

Uma vez eu estava guiando uma senhora através de um reimprint de um abuso sexual ocorrido quando ela era criança; o eu da jovem se sentia culpado pelo que tinha acontecido. Com a minha cliente associada ao seu eu jovem, eu pedi que ela percebesse onde sentia as sensações de culpa no corpo.

Ela disse que era como uma corrente pesada apertando em volta da sua garganta. Eu a fiz mover a sensação para fora e imaginá-la tomando a forma de uma porta. Então expliquei que, às vezes, nós temos que passar pela emoção a fim de percebermos alguma coisa diferente. E

que tinha uma regra para a próxima etapa: não importa o que ela sentisse logo que passasse pela porta, ela tinha que continuar caminhando para descobrir o que estava do outro lado.

Ela concordou em se manter em movimento assim que entrasse no túnel, e então ela abriu a porta e entrou. Levou cerca de trinta segundos até ela descobrir a saída no outro lado. Quando saiu do túnel, a primeira coisa que ela sentiu foi raiva porque a mãe dela não a tinha protegido. Nós então fizemos a técnica do túnel com a raiva e quando emergiu do outro lado, ela descreveu o que sentia como liberdade e compaixão.

Como resultado dessa mudança, que levou menos de dois minutos, os recursos que ela escolheu para ela e para a outra pessoa no reimprint foram menos rígidos e mais produtivos.

Não é possível prever o que você vai encontrar no final do túnel: medo pode se transformar em compaixão, raiva pode se transformar numa sensação de paz e perfeição. E em todas as vezes que eu usei essa técnica, os recursos que os clientes escolheram para eles foram muito mais criativos e produtivos do que num típico reimprint, porque eles estavam escolhendo recursos de um lugar com integridade em vez de um lugar de medo ou mágoa.

Use essa técnica sempre que você tiver uma sensação do passado que, vista da posição do observador, parece inadequada para a situação – como no exemplo, onde a minha jovem cliente estava se sentindo culpada por algo que um adulto tinha feito a ela.

1. Perceba onde você sente a emoção no seu corpo. Com suas mãos, remova-a de você e a coloque na sua frente. Amplie a imagem até que ela esteja do tamanho e na forma de uma porta.

2. Do outro lado da porta é o túnel da emoção. Em um instante, você vai entrar no túnel e caminhar através dele para descobrir o que tem do outro lado. Mas tem uma regra: logo que entrar no túnel, você deve continuar caminhando.

3. Tendo concordado em continuar caminhando, entre no túnel, feche a porta atrás de você e sinta a emoção envolvendo-o enquanto você permanece se deslocando até descobrir a saída do outro lado. (Isso nunca levou mais do que trinta segundos).

4. Passar pela emoção e sair do outro lado tipicamente leva a pessoa para um lugar emocionalmente muito diferente. Passar pela culpa pode conduzir para a liberdade, passar pela raiva pode conduzir para compaixão, mas como no exemplo acima, algumas vezes conduz para outras emoções fortes que haviam sido suprimidas ou mascaradas. Quando isto acontece, passe também por esta emoção até alcançar um local em que se sinta saudável e completo.

Eu uso as duas técnicas isoladas e dentro dos processos de reimprint e de mudança de crença.

Logo que for aprendida, cada técnica pode ser usada sem um guia, sem planejamento prévio e praticamente em qualquer lugar. Apesar da sua simplicidade, elas são de natureza ecológica porque elas levam a pessoa para um lugar de liberdade emocional.

[Kevin Creedon](#) é Practitioner de PNL, de Hipnose Ericksoniana e do Método de Feldenkrais.