CONSCIÊNCIA: QUE BICHO É ESSE?
O SISTEMA MENTE-CORPO

O estado mente-corpo é configurado pelos pensamentos, percepções, entendimentos, cognições e todas as coisas "mentais" com as quais tomamos consciência do mundo, de nós, dos outros e dos conceitos. A mente-corpo funciona como um sistema interativo que produz os nossos "estados". Os estados têm as facetas "mental" e "fisiológica". O entendimento e o funcionamento de nossos estados constituem a nossa mente, a fisiologia e a neurologia do nosso corpo.

A mente envolve o conteúdo de nossas representações internas - o que apresentamos a nós cognitivamente. Envolve as coisas que vemos, ouvimos, sentimos, cheiramos, saboreamos. Aí se incluem também as "coisas" que falamos das imagens, dos sons e das sensações de nossas experiências.

A fisiologia inclui o estado de nossa saúde, o corpo, a neurologia e todos os fatores que afetam o nosso ser, como o padrão de sono e de comer, os exercícios, o repouso, os relaxamentos, os divertimentos, a postura, os movimentos, a respiração, etc.

OS OBJETOS E NOSSOS ESTADOS

Outra janela que nos permite ter consciência de nossos estados envolve os objetos. Todo estado primário têm um objeto de referência. Se tenho medo - eu sinto medo de alguma coisa. Se sinto raiva - eu experimento raiva a respeito de alguma coisa. Se tenho prazer - eu sinto prazer de alguma coisa. Alem disso, existe o conteúdo (as palavras) em relação nossos estados. Podemos concluir que um dado objeto pode disparar nossos estados de mente-corpo.

ESTADO DE CONSCIÊNCIA

O estado é o modo como pensamos e criamos os significados e respondemos ao mundo a nosso redor. O medo, a raiva, a apreciação, a calma e a tristeza são estados que podemos acessar a cada momento de nossas vidas. O objeto desses estados refere a algo fora do nosso sistema nervoso. Vivemos com nossos "estados" e eles dirigem nossos aprendizados, memórias, percepções, comportamentos, comunicação, etc.

O estado de dependência é o conhecimento, o entendimento, as emoções e a experiência de um estado. Significa quando estamos com raiva, podemos ver tudo vermelho. Quando acessamos um estado de ciúme, é a cor verde que colore as nossas percepções e memórias. Nos estados depressivos colorimos de escuro o que "ouvimos" e "sentimos". Em outras palavras, nossos estados controlam e colorem o modo como percebemos as "coisas".

Quando mudamos de um estado ridículo e bobo (em que rimos das coisas) para um estado de seriedade, parece que experimentamos um esquecimento (amnésia) e não conseguimos captar as percepções bobas e ridículas. Dentro de cada estado temos as palavras e os comportamentos apropriados. Quando estamos em um estado de raiva, falamos e agimos raivosamente. Num estado de amor, comportamo-nos de modo amoroso. As expressões de estado (fala, comportamentos, emoções) compreendem funções do estado e assim nos expressamos em cada um deles.

OS ESTADOS E AS INFORMAÇÕES

As informações induzem, dirigem e criam estados. As informações são enviadas a nosso cérebro representando novas e diferentes "coisas" e assim nos colocam em vários estados. As informações inescapável e inevitavelmente são alteradas por nossos valores, crenças e desejos. Nós temos a propensão de navegar em alguns estados, de um para outro. É o processo de indução. Podemos voltar à informação (pensamento) que nos diverte. Induzimos um estado de consciência pelo mecanismo de representação.

Duas maneiras para acessar/induzir um estado: a informação lembrada e a imaginada. Você pode relembrar o que viu, ouviu, cheirou, saboreou e sentiu em uma festa. O que veria, ouviria e sentiria se...

ficasse relaxado, confiante ou alegre.

Assim, agora podemos codificar as informações em nossas cabeças em várias modalidades (modos) de consciência, que por sua vez dirigirão nossos estados. Na Programação Neurolingüística os modos de consciência são estruturados sensorialmente: visual, auditivo, cinestésico, olfatório e gustatório. Também de maneira semântica (avaliativa): é o caso da linguagem. Dentro das modalidades repousam as submodalidades (qualidades dos modos), que verdadeiramente dirigem os estados.

MODALIDADES

Sensorial	Semântico
Sistema representacional – visual, auditivo, cinestésico, ... (VAK)	Sistemas lingüisticos – palavras, linguagem, símbolos, ...
Palavras sensoriais	Significado das palavras
Referências externas	Referências internas
Objetos encontrados no mundo exterior	Conceitos mentais
Palavras referentes ao mundo exterior	Palavras referentes ao mundo interior
Fácil de concordar com a referência	Difícil de concordar com a referência
“Abra os olhos” e aponte uma coisa ...	“Feche os olhos”, definição das palavras ...

Além do mais, temos propensão a acessar vários estados e podemos fazê-lo rapidamente. Podemos repetidamente induzir estados familiares, e criar um "caminho" entre eles e "voar" de um para outro. Muitas pessoas podem ir da raiva a calma. Podemos acessar estados com "estalar de dedos", e os pensamentos programados instantaneamente (valores e crenças) que nos permitem imediatamente "voar" para a calma.

Podemos alterar os estados e induzir novos. Assim, nossos estados nunca permanecem os mesmos. Todos experimentamos múltiplos estados a cada dia. Além do mais, nossos estados podem ser alterados, mudados e transformados. Se você desenvolver grande consciência sobre eles, poderá alterar seus estados quando quiser.

CONFLITOS

Alguns estados podem ser contraditórios. Se tentarmos acessá-los ao mesmo tempo, entraremos em conflito internamente.

Faça a seguinte experiência: ponha o seu corpo num estado de calma. Relaxe os seus ombros, deixe os braços soltos. Torne sua respiração profunda e bem devagar. Feche os seus olhos e lembre-se de um momento em que estava relaxado e calmo. Permita-se acessar inteiramente um estado de calma. Agora, ao mesmo tempo sinta-se com raiva. Difícil? Fácil?

Com relação aos estados contraditórios, não podemos acessar um e depois outro. As vezes alternarmos estes estados mistos, rapidamente: primeiro calma e depois raiva; depois calma e a seguir raiva.

Primeiro a ambição de ficarmos ricos, depois humildes e sem ligar para o dinheiro. Fazendo isto alternativamente pode se tornar desorientado, tonto, em conflito - em uma palavra: estressado. Por quê? Porque usamos o mesmo caminho neurológico para representar e experimentar ambos os estados.

Quando usamos palavras vagas, soltas, sem referências, acabamos criando estados miseráveis, não-produtivos. Assim, o que você diz para você mesmo sobre o que você ouve, vê ou experimenta consiste no fator crucial no estado resultante. Se quiser ficar com raiva, o que você faz? Use palavras que representam

desprazer, desrespeito ou injustiça. "você não pode falar assim", "Eu odeio isso!", "Isto é injusto."

Procure usar a tonalidade adequada quando está falando. Funciona muito melhor, não é? A linguagem nos fornece um mecanismo indutor (muito poderoso) de um estado.

Lembre-se: as declarações rápidas e automática levam as pessoas para determinado estado. Cada vez que abrir sua boca, não diga simplesmente as palavras: crie oportunidades para que as outras pessoas possam responder da melhor maneira. Sabendo disso, fale com sabedoria, cuidado e consciência. As suas palavras induzirão estados que sejam mais produtivos nas outras pessoas. Não somente para que vivam naquele estado, mas que você também o faça.

Muitas pessoas pensam que os pensamentos dos outros podem "fazer" ou "causar" algo nelas. Na realidade não fazem, não podem. Mas podem oferecer a oportunidade para as pessoas entrem num "estado".

FISIOLOGIA

Vamos fazer uma experiência interessante. Por um momento, contraia os seus músculos. Feche as suas mãos como se fosse dar um soco. Permita-se contrair os outros músculos: de suas pernas, do estômago, do peito, do pescoço, da face e dos braços o mais que possa. Agora tente pensar em algo relaxante enquanto mantém todos os seus músculos contraídos. Sem dúvida é impossível, não é mesmo? O modo como você usa seu equipamento fisiológico apresenta um papel crucial em seu estado e na indução de algum estado.

Você quer se sentir deprimido? O que precisa fazer para acessar o estado sem pensar em depressão? Vamos usar o seu corpo, com seu equipamento neurofisiológico. Afrouxe os músculos dos ombros e dos braços. Abaixe sua cabeça e dobre as costas. Olhe para o chão. Fale bem devagar. Use uma tonalidade lamentosa. Funciona?

Faça a seguinte experiência. Lembre quando ficou em um estado de depressão. A seguir erga a sua cabeça, abra bem os seus olhos, fale rápido e com tom de voz alto. Tente se sentir deprimido se puder. A fisiologia impede você de acessar a depressão, não é mesmo?

Enquanto estamos desenvolvendo o estado de consciência, descobrimos que a informação dirige nossos estados. A informação sensorial, lingüistica e cinestésica pode enviar sinais a nosso cérebro para conseguirmos acessar vários estados. Podemos experimentar estados e nos habituarmos a eles.

SAIR DE ESTADOS IMPRODUTIVOS

Existem várias maneiras de se interromper um estado sem-recurso, desagradável e improdutivo.

A primeira maneira de sair de um estado é interrompê-lo. Aprender a ter mais controle sobre os próprios estados. Da próxima vez que se sentir deprimido, encoste-se à parede de sua casa e levante a cabeça. Isto interrompe esse estado e assim diminuir a habilidade de ficar deprimido nessa posição. As sensações somáticas têm certa relação com a gravidade, e assim quando ficar confuso não desenvolverá as "vias neurológicas" da depressão em seu cérebro. Se não acreditar nisso, tente fazê-lo e comprove.

A estrutura da referência neuro-lingüística e neuro-semântica permite alterar um estado. Os significados que você dá às "coisas" e as palavras que usa para rotulá-las criam sua realidade ou seus estados. Se alguém lhe diz algo que prefere não avaliar, você poderá rotular a informação como uma crítica, uma rejeição ou um insulto. O rótulo é lingüístico (uma palavra), cria uma "marca" na sua neurologia. Verifique. A informação pode ser muito valiosa. O significado que você atribui ao evento torna-se realidade para você. É o mesmo que aprender a lidar ou falhar com esses estados.

Transforme uma "raiva" em uma resposta mais amena: ofereça algo incoerente a alguém, quebrando o acompanhamento. Ao fazer isso, você o retira do estado. Este processo de interrupção ocorre naturalmente a toda hora. No momento seguinte a pessoa fica temporariamente em amnésia e pode não lembrar do lugar, da atividade ou da interrupção.

As manifestações do estado (comportamentos, emoções ou palavras) também operam o estado de modo dependente. Quando alguém se sente estressado, quanto mais falar e se comportar assim mais estressado ficará. Se esse alguém se considera vítima de seu estado, assim o será! Permanecerá estressado por todos os lugares até o que o estado seja quebrado.

Mensagens contraditórias: você pode.... e ao mesmo tempo não pode. A primeira mensagem faz a pessoa ter esperanças de alcançar algo bom. A segunda a nocauteia em sua ingenuidade. É uma mensagem duplo-cega, que dificulta a percepção da realidade. Considere o seguinte: "Você pode ser tornar perfeito no ano que vem." E depois concluir: "Perfeito? Que tristeza, ninguém é perfeito!"

AMPLIFICAR OS ESTADOS

As representações internas e modalidades lingüísticas criam um estado. Podemos então usar os mesmos mecanismos para amplificar a intensidade de um estado. Mas nem todos os estados têm a mesma intensidade. Ao lidarmos com um estado, temos a escolha sobre o que representa e como codificamos a representação. É nosso poder representacional. Temos o poder de representar a informação que escolhemos independentemente da maneira como a escolhemos. Isto indica o nível de codificação representacional do "pensamento".

GERENTE OU VÍTIMA DE UM ESTADO

A representação interna e a fisiologia das experiências (informações) fornecem duas maneiras de entrar em determinado estado - se você treina uma habilidade, o seu cérebro faz isso cada vez melhor e mais rápido. Você pode escolher qualquer estado que deseje e acessá-lo. Isto é uma função corpo-mente. Pode também se lembrar de um estado de aprendizado e do que precisa fazer para acessá-lo.

Algumas vezes podemos fazer a análise contrastiva de nossos estados. Pense num estado oposto de aprendizado - um estado fechado, rígido e de rejeição. Como você se sente? Fazendo a análise contrastiva, pode descobrir idéias de como ir para um estado de aprendizado - ao oposto. Agora, aumente a intensidade. Assim, vai entender que temos muita energia psíquica para usar em certo estado. Amplifique o estado! Para energizar, você precisa fazer o quê?

Muitos problemas experimentados no dia-a-dia envolvem a intensidade. Assim, estados de confiança, desejo ou calma têm muito pouco intensidade.

Experimentamos nossos estados negativos com muito mais intensidade do que os positivos. Sem dúvida, isso ocorre porque as emoções negativas funcionam como advertência aos perigos, problemas ou ameaças. Já as emoções positivas funcionam mais como validação e reforço do que está indo bem.

OS GATILHOS QUE DISPARAM ESTADOS

As imagens, os sons, as sensações, os movimentos, os gestos ou as palavras podem funcionar como gatilhos. Os gatilhos são capazes de nos levar para um dado estado que chamamos de estado ancorado. O gatilho como estímulo específico nos faz entrar em determinado estado. A ancoragem representa de certa forma um padrão de condicionamento pavloviano. Podemos transformar uma resposta não-condicionada (exemplos: confiança, cuidadoso, curioso, valorizado ou qualquer outro estado que quiser) em condicionada e por meio de um gatilho específico escolhido por você. O gatilho, quando disparado, leva ao estado escolhido.

Este processo fornece uma ferramenta poderosa para lidar com os estados e permite acessá-los em vez de esperar que ocorram.

Agora que você descobriu muitas coisas interessantes e poderosas, que tal usá-las a seu favor?

Dr Luiz Carlos Bertoni