

ESTADO

“O que está diante de nós, o que está atrás de nós, não é nada comparado ao que está dentro de nós.”

Ralph Waldo Emerson

O “Estado” em PNL, refere-se ao conjunto de pensamentos, emoções e comportamentos que uma pessoa experimenta num determinado momento. É a soma total do estado interno de uma pessoa, incluindo sua fisiologia (postura, respiração, etc.), estado emocional e padrões de pensamento.



A PNL reconhece que o nosso estado interno tem um impacto significativo em como percebemos o mundo, como nos comportamos e como interagimos com os outros. Portanto, compreender e gerenciar nosso estado é fundamental para alcançar nossos objetivos e melhorar nossa qualidade de vida.

Representação interna – O modo como criamos e armazenamos na nossa mente informação em forma de imagens, sons, sentimentos, sabores e cheiros.

Ex.: Para nos lembrarmos de como é determinada pessoa, acedemos à representação interna que temos dela.

+

Fisiologia - A forma como o nosso corpo se apresenta a cada momento, a nossa postura, os nossos padrões de respiração, a tensão muscular, a tonalidade da pele, etc. A fisiologia é uma ferramenta poderosíssima para fazer uma alteração de estado imediata.

=

Estado – É o somatório de todos os processos neurológicos que se passam numa pessoa, num determinado momento. O estado em que a pessoa se encontra filtra e determina de alguma forma a representação interna da experiência que se estiver a ter nesse momento e influenciará o respetivo comportamento.



Se alterar a sua fisiologia, muda automaticamente as suas representações internas e o seu estado.

O nosso estado é catalisador do nosso desempenho, e os nossos desempenhos vão-nos fazer viver emoções e sentimentos.

Todo o nosso comportamento é resultado do estado em que nos encontramos. Quando nos sentimos cheios de recursos, fortes, tentamos fazer coisas que não faríamos se nos sentíssemos cansados ou com medo.

Recebemos vários inputs externos através dos 5 sentidos e criamos uma percepção do que vemos, ouvimos ou sentimos. Podemos ter duas pessoas a olhar para uma mesma imagem e ainda assim as percepções de cada um podem ser diferentes.

A realidade existe fora de nós. Tudo o resto são percepções. Nós não vemos a realidade, mas temos percepções sobre a mesma. O ser humano é movido não pelos acontecimentos à sua volta, mas sim pelas opiniões que forma acerca disso. Depois de recebermos estes inputs sensoriais dá-se a filtragem através de omissões, generalizações e distorções, bem como se processam os nossos valores e crenças e com isso criamos a nossa representação interna, que associada à nossa fisiologia irá gerar o nosso estado emocional. Por detrás dum comportamento está sempre um estado emocional. Quando falamos em estados referimo-nos a estados emocionais. O nosso estado influenciará a nossa forma mais ou menos racional de pensar. Quanto mais calmo mais facilmente pensaremos, quanto mais violento mais conturbado será o raciocínio.

Os estados afetam as nossas capacidades.

Tríade

Será que todos nós temos a capacidade de decifrar o que realmente está a acontecer numa determinada situação – connosco ou com aqueles de quem gostamos?

O que poderemos fazer para criar as mudanças que desejamos em nós próprios e nas nossas vidas?

Existem três elementos que são essenciais compreendermos e que podem capacitar-nos a criar mudanças positivas nas nossas vidas e nos relacionamentos.

1º O que nos impede de avançar?

O medo é a resposta principal, manifesta-se de várias formas. Todos nós sentimos medo em algum contexto durante a nossa vida: como o medo da rejeição, do fracasso, do sucesso (ou seja, como é que eu posso lidar com a pressão e continuar a entregar-me em alto nível), do amor (ou de perder o amor), medo de ficar sozinho ou do desconhecido. Na verdade, a maioria de nós sente uma combinação desses medos ao longo da vida. O medo está inerente a cada ser humano – nada do que fizermos irá eliminar o medo.

O segredo é aprender a usar o medo em vez de deixar o medo apoderar-se de nós!

Dois medos primários compartilhados são o medo de não sermos suficientemente amados e o medo de não sermos suficientemente bons.

2º O que controla e determina a qualidade de nossas vidas?

O que controla as nossas vidas são os significados que associamos às coisas nas nossas vidas, os significados que atribuímos às experiências, moldados pela nossa visão do mundo (as crenças e os valores que criamos). Esses significados influenciam as nossas emoções e determinam os nossos padrões de comportamento. A variação nos significados e emoções que as pessoas podem gerar é ilimitada. Todos os significados são movidos pelos nossos padrões individuais de emoções. Todos temos uma variedade de emoções que experimentamos consistentemente, e essas emoções são impulsionadas por três forças que moldam os significados que extraímos dessas emoções: os três padrões primários de emoção chamados de Tríade.

3º Por que fazemos o que fazemos? Quais são os impulsos por trás de toda ação humana?

Os moldadores de significado, representados pela Tríade:

- Padrões de fisiologia: como usamos nosso corpo físico, incluindo respiração, postura e movimento.
- Padrões de emoções: o que focamos, sentimos.
- Padrões de linguagem: ao colocar palavras numa experiência, alteramos o seu significado.

A Tríade, Fisiologia, Foco e Linguagem, representam um conceito intrinsecamente ligado ao funcionamento humano e à forma como interagimos com o mundo à nossa volta.

Estes três elementos fundamentais desempenham papéis essenciais no nosso dia a dia, influenciando diretamente nosso bem-estar físico, mental e emocional, assim como a nossa capacidade de alcançar objetivos e de comunicarmos eficazmente.

Ao compreendermos a interdependência entre estes elementos, podemos adotar abordagens mais integradas para promover uma vida mais saudável, produtiva e significativa.

Muitas vezes a falta de poder pessoal e controle da nossa vida manifesta-se por meio de

comportamentos, em estados emocionais inadequados. Como percebemos estes comportamentos? Pela postura, pela forma de falar, pelo conteúdo das palavras. Ou seja, aquilo que falamos, como falamos e refletimos sobre determinada situação.

Como podemos inverter as situações que não favorecem mudanças? Mudando o nosso comportamento ajuda a mudar nosso estado emocional. Por isso, a tríade da mudança funciona exatamente assim: alterando os elementos da fisiologia, foco e linguagem.



Isto é a tríade que leva à forma como nós nos sentimos e por isso também à forma também como nós nos comportamos e por isso no final de tudo à forma como nós temos as nossas emoções.

Devemos observar a nossa fisiologia, perceber onde estamos a colocar o foco e o que estamos a dizer a nós mesmos.

1ª Fisiologia:

A fisiologia é a nossa linguagem corporal. Uma boa fisiologia é fundamental para o nosso desempenho diário. Quando nossa fisiologia está equilibrada, estamos mais preparados para enfrentar desafios, ter mais energia e manter a clareza mental. Por exemplo: Pense numa pessoa que exala poder e assertividade. Muito provavelmente esta pessoa tem uma postura ereta e de peito aberto. Já uma pessoa sem poder, poderá andar curvado e com a cabeça baixa.

Segundo Amy Cuddy, se ficarmos por cerca de dois minutos a fazer a postura da supermulher ou do super-homem, a nossa testosterona (hormônio do poder) é aumentada em até 30% e os níveis de cortisol (hormônio do stress) caem em até 40%.

A maneira mais rápida de mudar o seu estado emocional, é através da sua fisiologia. Mudando a maneira que como se movimenta, as expressões faciais, a postura, os gestos, a respiração, mudará o seu estado emocional, radicalmente. Mudando nossa fisiologia, podemos aceder a outras partes do nosso cérebro, ricas em recursos e assim, mudarmos nosso comportamento rapidamente.

Mudando qualquer um destes três fatores: foco, fisiologia e linguagem; podemos mudar radicalmente

qualquer estado emocional.

Assim, podemos dizer que o estado depende da fisiologia e a fisiologia depende do estado, elas andam interligadas!

2º Foco

O foco está relacionado ao nosso pensamento e à nossa percepção da realidade, o foco muitas vezes precisa ser mudado.

Quando passamos por situações complicadas na nossa vida, temos a tendência apenas a olhar para o problema. Mas, e se mudássemos o nosso foco para também observamos as novas aprendizagens decorrentes dessa situação?

O foco representa nossa capacidade de direcionar a atenção e concentração para uma tarefa específica. Num mundo repleto de distrações, manter o foco é essencial para a produtividade e realização de metas.

Quando mudamos a nossa fisiologia, a postura corporal, é normal que o nosso foco também sofra variações nesse processo. Comece a olhar para aquilo que você tem, ou seja, para os recursos necessários que você possui e precisa para alcançar os resultados e objetivos que você deseja!

O foco pode ser tão diferente com uma mesma situação. Uma mesma situação na nossa vida pode levar-nos a olhar para as coisas de uma forma muito prazerosa ou de uma forma penosa.

E se não possuir aquele recurso que considera necessário, mude o foco! Pare de se focar naquilo que você não tem!

Quando perceber que a fisiologia, não está no seu melhor, procure imediatamente perceber onde está a colocar o seu foco.

Como *John Grinder*, diz *“O problema nunca é o problema, o problema é o estado com que entramos no problema”*

3º Linguagem

A forma como percebemos a realidade é a forma como a projetamos através da linguagem. As palavras que escolhemos para nos expressar podem ser sabotadores ou armas poderosas para proporcionar mudanças, pois influenciam diretamente a nossa autoconfiança, motivação e capacidade de superar desafios.

As palavras (linguagem verbal) são um meio poderoso que podemos utilizar para mudar o nosso estado emocional. Além disso, o nosso vocabulário tem uma enorme influência nas nossas emoções e comportamentos. O tipo de palavras que utilizamos nas nossas experiências irá criar a nossa realidade física. Por este motivo, devemos estar sempre atentos ao tipo de palavras que utilizamos no nosso padrão de linguagem (vocabulário).

A linguagem que utilizo, é a forma que utilizo para expressar a maneira como estou a representar o mundo. Ao mudarmos a linguagem vamos também mudar a fisiologia e o foco.

Então se tenho o foco num lugar negativo, tende-se a dizer coisas verbalmente negativas, para as outras pessoas ou internamente para mim, que representam, o lugar onde tenho o foco.

“A qualidade da sua vida é diretamente proporcional à qualidade do seu vocabulário” - Anthony Robbins

Em resumo, podemos dizer que todos os Estados são temporários. Somos nós que determinamos o nosso estado emocional.



Alterando elementos como o foco, linguagem e fisiologia (postura corporal), a chamada tríade da mudança, é possível resgatar o poder pessoal.

Estes três pilares andam interligados (foco, fisiologia e linguagem) e é por isso que ela é uma tríade, eles não se separam. Ao alterarmos um deles, alteramos os outros.