

Alexandre Bortoletto

ÂNCORAS MUSICAIS

São Paulo

2001

Alexandre Bortoletto

ÂNCORAS MUSICAIS

Artigo publicado nas mídias brasileiras entre jornais, revistas e internet sobre o tópico âncoras com abordagem auditiva e/ou musical do curso de formação e certificação internacional – Practitioner em Programação Neurolinguística (PNL) em 13 de junho de 2001, por Alexandre Bortoletto.

São Paulo

2001

ÂNCORAS MUSICAIS

Por Alexandre Bortoletto

A modalidade sensorial auditiva é com certeza uma poderosa fonte ancoradora, trazendo uma forte sinestesia ou emoções para quem realmente lhe dá atenção.

Certa vez estava assistindo a um filme conhecido, "Rocky IV", e de repente me surgiu a idéia de apertar a tecla "mudo" do meu controle remoto, e aconteceu uma coisa interessante, as cenas de luta e preparação para lutar daquele filme, que sempre nos emocionava e nos inspirava, ficou estranho, tinha perdido o efeito, parecia apenas uma daquelas lutas comuns, quando você apenas torce, mas não te emociona e muito menos é inspiradora.

Esse tipo de música "pano de fundo", também chamado de "Música Incidental", é uma das principais âncoras (um estímulo específico; visão, som, palavras ou tato que automaticamente desperte uma determinada lembrança e estado físico e mental) ou tipo de âncora usada na TV, nas propagandas e filmes ou qualquer meio de comunicação que esteja interessado em resultados.

Pense na cenas finais dos filmes, ET e Titanic, ok... agora tire suas músicas e pronto nenhum deles ganhariam "Oscars", pois a música é uma coisa muito poderosa em nossas vidas, com certeza você já deve estar pensando em dezenas ou centenas de filmes ou propagandas onde isso poderia ocorrer.

O inverso também é válido, ou melhor, seria uma das maneiras pela qual compramos CDs e ouvimos músicas, mas muitas vezes não aproveitamos as músicas como deveria, apenas escutamos e cantamos, mas nunca ancoramos elas, pois elas são um recurso incrível que podemos usar para nós mesmos, temos aparelhos de som, "walkman", CD ou toca-fitas no carro e continuamos irritados com trânsito, trabalhamos e continuamos estressados e mal-humorados, enfim, não tiramos um tempinho para poder incorporar essas músicas, as músicas que mais gostamos, em nossa vida.

Os adolescentes são incríveis com isso, eles usam corretamente todo esse potencial musical, geralmente os jovens usam a música como uma forma de identidade e acabam usando suas músicas não apenas para escutar e curtir, mas eles "vestem", "cortam os cabelos", "se alimentam" com suas músicas. Não há nada de errado nas músicas atuais, muito pelo contrário, está tudo certo, pois a música que é uma arte, ela deve transmitir emoções, sensações e visões para quem a desfruta, o verdadeiro propósito da música é com certeza uma boa e fortificante âncora.

Não existe música ruim, existe sim músicas sendo usadas em contextos errados. Toda música tem um Tempo, um ritmo, como toda experiência têm uma seqüência de submodalidades (as qualidades sensoriais percebidas em cada um dos cinco sentidos. Por exemplo: as submodalidades visuais incluem cor, forma, movimento, brilho, profundidade, etc. As submodalidades auditivas incluem volume, altura, andamento, etc. e as submodalidades cinestésicas incluem pressão, temperatura, textura, localização etc.) Particularmente não usaria uma música do "Sepultura" para relaxar ou dormir, poderia usar uma Paixão ou Fuga de "J.S. Bach", mas para ir na academia ou fazer esteira, com certeza usaria o tema do filme "Rocky IV" ou qualquer música com um ritmo mais acelerado, com certeza o "Adágio em Sol menor" de Tomazo Albinoni não vai inspirar nenhuma abdominal. Bom, podemos usar e abusar de todos os tipos e estilos de músicas que existe, para criar uma âncora para as tarefas e rotinas de nossa vida cotidiana, basta aproveitar.

Lógico que alguns tipos de músicas ou conjuntos musicais, tem em suas letras, sugestões maléficas, que podem ser interpretadas de uma forma errônea por nós, pois a música também é uma poderosa fonte para um estado alterado de consciência, um bom transe. Como aconteceu no mês de abril no Colorado, EUA, onde dois jovens de uma gang, fans do conjunto de rock, Marilyn Mayson, fizeram um massacre numa escola, matando alguns alunos. Por isso tome cuidado com o que escuta, use a música mais pelo seu lado instrumental, pelo seu ritmo, melodia e harmonia, mas desconsidere algumas letras, pois a maioria não diz nada, ou seja, as letras das músicas tem muito modelo Milton de linguagem (forma de linguagem criada pelo hipnoterapeuta Milton Erickson, onde as palavras são colocadas em forma de metáforas e pressuposições), então as pessoas interpretam cada uma, da sua maneira.

Alguns musicoterapeutas dizem que a música barroca desperta um estado favorável para o aprendizado, realmente é excelente, mas para as pessoas que gostam de Bach, Vivaldi, Albinoni, etc..., não sei se um adolescente iria gostar desse tipo de música ou terapeuta, os jovens geralmente já tem suas preferências musicais, alguns iriam adorar e outros detestariam. Como disse; não existe música ruim, apenas devemos pegar uma música predileta, criar nossa experiência com um admirável recurso para o aprendizado e pronto, estamos ancorados, lógico que com repetição, tudo melhora, pode ser que um jovem de 14 anos, sintasse com muitos recursos para aprender matemática ao som da banda "Metallica" e com uma pessoa de 45 anos os recursos para aprender matemática estejam nas ricas harmonias e composições de Tom Jobim, enfim cada pessoa é única, não importa o contexto, não importa a música, o que importa é que isto é um condicionamento estímulo-resposta direto, uma âncora auditiva.

As âncoras devem sempre ser acionadas da mesma forma, seja visual, auditiva ou cinestésica, mas com as auditivas, com as músicas, não tem problema, pois geralmente estão em forma de CDs ou fitas, gravadas de uma forma que não podem ser alteradas. Elas vão ser sempre acionadas da mesma forma, mas você pode intensificar o estímulo-resposta através do volume, grave-agudo, estéreo-mono e balance de seu equipamento de som, isto são as submodalidades disponíveis, que transformarão e deixarão suas âncoras-musicais ainda mais poderosas.

Como criar tudo isso? É muito simples, não há necessidade de estar dentro do contexto, por exemplo, dirigindo seu carro, você apenas precisa se imaginar dirigindo. Primeiramente coloque pra tocar em seu equipamento de som uma música adequada ou que você goste muito, sente-se confortavelmente e comece a reviver a experiência de dirigir, dirigindo com seu carro muito confortavelmente e tranquilo, relaxado e despreocupado, mas com atenção e segurança, e perceba; que mais recursos necessito em minha experiência?

Selecione todos que você achar adequado e que tornariam ela ainda melhor. Vá mudando as submodalidades visuais até sentir que está do melhor jeito pra você. Quando a música terminar, você pode repetir mais algumas vezes, mas com toda a experiência já modificada. Pronto, você ancorou sua experiência à música e toda vez que for dirigir, use-a no equipamento de som de seu carro, e toda aquela sensação agradável irá voltar, e com o tempo, não haverá mais a necessidade da música, você simplesmente entrará no carro e aquela

sensação voltará, quem sabe até a música também e você poderá cantar ou assobiar enquanto dirigir, aproveitando melhor cada momento da sua rotina diária.

Tome algum cuidado, use as âncoras musicais apenas para situações agradáveis e positivas, jamais em desagradáveis e negativas, pois... lembre-se: "para situações negativas, uma vez é o suficiente".

Você pode usar esse tipo de ancoragem em todo o seu dia-a-dia, faça você mesmo a sua âncora com sua música de acordar, almoçar, jantar, dormir, dirigir, trabalhar, meditar, estudar, etc..., enfim, tudo na sua vida pode ter um fundo musical e todas as suas experiências serem como um filme, seja o diretor desse filme e também o produtor musical dele, faça sempre a pergunta: Que música representa essa experiência de minha vida? Quem sabe você não aprende a tocar um instrumento musical, seria ótimo, hein!!!

Então lhe pergunto: Quanto prazer você pode agüentar? Mais Música, mais Prazer na sua vida. Como Confúcio já dizia: "Como na Música, assim na Vida".