

Dica para romper a forte gaiola do pensamento — Reenquadramento na mente

Quando um amigo me viu, pela primeira vez, a usar óculos, disse-me: não penses que ao usar óculos te tornas um homem bonito. Se fosse consigo, batia no seu amigo?



No artigo “Aquilo em que acredita torna-se realidade”, as crenças que temos dominam a nossa direcção de interpretação das pessoas, situações e coisas. Se considerarmos que as crenças são o “quadro de sensação” na mente para interpretar as situações, então consideramos que a nossa visão das situações é limitada pelo referido quadro. Se um mecanismo de funcionamento da mente seleccionou de uma vez um quadro de sensação, ao mesmo tempo, é impossível mudar para outro quadro. Por exemplo, caso reconheça que o comportamento dele se destina a arranjar-lhe problemas, entretanto, não pensa que ele está a ter quaisquer dificuldades. Quando definimos uma questão de uma determinada maneira, resolvêmo-la dessa mesma maneira. Se considera que a questão é um problema difícil, então, esta torna-se um problema difícil de resolver; se considera que a questão é um desafio, este leva-o a ter motivação para o resolver. Além das crenças, valores, princípios, gostos e desgostos, preferências....., todos pertencem ao quadro da percepção. Todos os significados dependem do “quadro” a aplicar na interpretação.

Pode-se ter uma visão completamente diferente da mesma situação mediante a mudança de quadro da percepção. Esta mudança do correspondente quadro da percepção para obter o efeito desejado pode ser designada como **reenquadramento** na programação neuro linguística.



O reenquadramento funciona muito bem na sua mente, a oportunidade de mudança na sua maioria é apenas passiva. Se um jovem talento lhe diz que a ama após 10 anos, então, neste caso é um amor cego; se este compõe canções de amor, é um caso de romance sensual; se este lhe conta uma piada erótica, está apaixonado por si. Se este fosse um otaku solitário, estes comportamentos não só seriam considerados de um homem louco com doença psiquiátrica, como também levava a que quisesse vomitar e pedisse a intervenção da polícia. É um canalha que “quer dormir consigo” ou o Dr. Xu Zhimo que “quer acordar consigo”. Caso mude os seus pensamentos por sua iniciativa, será capaz de romper a forte gaiola do pensamento.

Se a montanha não pode ser removida, pode construir-se uma estrada em torno dela. Se a estrada não pode ser virada, pode ser mudado o seu caminho. Se não consegue mudar o seu caminho, mude apenas a sua mente.

Neste sentido, quando volta ouvir o meu amigo fazer o comentário do início deste artigo, sentir-me-ei feliz, pois, acho que “o meu amigo também reconhece que sou muito bonito, ‘mesmo usando os óculos, não me poderia tornar mais bonito’.”