



As âncoras são um grande ponto de debate no ambiente da PNL. Elas também deveriam ser motivo de debate no mundo externo porque elas ajudam a explicar porque nós, de repente, e sem nenhuma razão aparente, percebemos que estamos de mau humor.

Quando trabalhei como conselheiro, as pessoas sempre me perguntavam: "Por que eu que me alimento bem, me exercito regularmente, gosto do meu trabalho, amo meu parceiro, penso positivamente – frequentemente descubro que estou de astral negativo com raiva, pânico, culpa, temor, depressão, etc.?"

As âncoras e a razão pela qual elas funcionam tão rápido e "automaticamente" também ajudam a explicar isso.

E daí, o que é uma âncora?

É um termo da PNL para aquilo que ocorre quando o seu humor muda em resposta a algum gatilho ou estímulo.

Vamos dizer que você está assistindo TV. Você vê o anúncio de um petisco e se dirige para a geladeira em busca de algum "conforto". Isso é um exemplo de ancoragem.

O anúncio (estímulo) dispara um gatilho por comida (resposta). Isso não acontece por acidente. Você foi educado pela indústria dos petiscos a reagir dessa maneira. Eles gastam montanhas de dinheiro para nos transformar em pessoas preguiçosas e inativas na frente da TV, ao estabelecer âncoras como essas para nos levar a sentir necessidade dos produtos deles.

A âncora é um sinal irresistível de que está na hora de entrar num determinado estado. A âncora irá automática e instantaneamente impulsionar você para a emoção, sem que o seu ser seja capaz de fazer alguma coisa! As duas partes principais da ancoragem são:

1. o gatilho ou estímulo ou âncora
2. a reação – a mudança de humor automática ou inconsciente que ocorre como resultado do gatilho.



Por exemplo

Aqui estão algumas âncoras comuns e agradáveis:

- O cheiro de pão feito em casa e recém saído do forno evoca para algumas pessoas, no mesmo instante, memórias da infância.
- Ouvir uma música que eles costumavam ouvir quando se conheceram – a "música" deles – traz de volta, no mesmo instante, maravilhosas memórias para muitos casais.
- Ouvir o seu amado dizendo o seu nome numa tonalidade ardente normalmente evoca sentimentos prazerosos.

E algumas âncoras desagradáveis:

- Um estranho fazendo um determinado tipo de gesto insultuoso "apontando o dedo" na sua direção pode evocar raiva e humilhação em muitos de nós.
- Dirigindo para casa, ao virar uma esquina, você se depara com o trânsito todo engarrafado...
- Receber, de manhã cedo, envelopes que você reconhece serem contas, especialmente as referentes a impostos...
- Acordar durante a noite e sentir o cheiro de queimado ou ouvir barulhos estranhos dentro de casa.
- A sensação emotiva de um vazio ou um buraco no estômago que o manda correndo para a cozinha comer sem ser capaz de se controlar.
- As pequenas irritações e dissabores que o levam a procurar o maço de cigarros.
- A interpretação que você dá para um comentário imprudente que abafa instantaneamente a sensação de alegria que você estava desfrutando.
- A ação agressiva de um outro motorista que o obriga a jogar o carro para o acostamento.

Âncoras são programas aprendidos

PNL é um acrônimo para Programação NeuroLinguística. O "programa" do nome refere-se aos programas que a sua mente/corpo tem para fazer coisas. E "âncoras" são um tipo importante de programas – elas são os seus programas para reagir instantaneamente, muitas vezes com muito vigor, e normalmente inconscientemente, a gatilhos e estímulos.



As suas reações ancoradas não são herdadas, elas são aprendidas. Fobia é um grande exemplo de âncora. Se você sofre de fobia de alguma coisa que você sabe que é "tola", sabe que não deveria ter uma reação tão forte – contudo, cada vez que você se depara com o estímulo, você tem a reação. Mas você teve que aprender a ter essa reação.

De modo parecido, o pai, de temperamento inflamado, passou anos desenvolvendo (inconscientemente) o seu programa automático para explodir com fúria ao comportamento do seu filho.

O vendedor passou muito tempo desenvolvendo o seu programa para perder a paciência ao primeiro sinal de rejeição do cliente em perspectiva.

O orador nervoso aprendeu a perder a paciência ao primeiro sinal de perturbação ou discórdia na audiência.

Por que as âncoras podem nos fazer sentir sem controle

As âncoras funcionam quase instantaneamente e, normalmente, dentro de 60 segundos. E elas operam inconscientemente, ignorando o pensamento racional. O pensamento positivo e as intenções positivas têm pouco impacto nas âncoras, exceto se forem constantes durante um longo tempo.

Uma vez que a âncora provocou uma disposição de ânimo negativa, o melhor que você pode fazer é, tão rápido quanto possível, reduzir o estado desagradável que foi provocado.

E aí, o que você pode fazer além de desistir e continuar vítima da grande quantidade de âncoras negativas que você já tem?

Bastante, na realidade. Se você é treinado em PNL, pode usar o padrão Swish para neutralizar o estímulo da âncora. Porém, mesmo sem treinamento em PNL, você pode começar a descobrir as âncoras para as quais tem reação negativa. Só fazer isso, já enfraquece significativamente o impacto delas.

Comece revelando as suas âncoras inúteis!

Se você quer se sentir mais no seu controle e da sua disposição, comece pela caça às âncoras – preste atenção nas âncoras que o catapultaram para estados emocionais desagradáveis.

The image shows a handwritten signature in black ink on a light grey background. The signature reads "Fernando Sartori" in a cursive, flowing script. The first name "Fernando" is written on the top line, and the last name "Sartori" is written on the line below, with the 'S' being particularly large and stylized.

Enquanto essas âncoras estiverem operando fora da consciência, você não vai se sentir - no controle do seu próprio humor. Apenas expondo-as, você também não vai se livrar delas. Isso apenas o leva nesta direção e o mais importante, fornece uma clara compreensão de como adquiriu essa disposição indesejável ao lhe permitir reconhecer os gatilhos que provocaram os humores indesejáveis!

Faça alguma coisa com o seu teclado...

Imagine-se caminhando com um teclado pendurado no seu pescoço e conectado ao seu sistema nervoso. Cada botão do teclado pode colocá-lo numa disposição diferente.

Alguns botões disparam disposições negativas e outros disparam humores maravilhosos. Mas as chaves não são codificadas. E mais, o teclado está virado de tal modo que só as outras pessoas podem pressionar os botões – e elas não sabem que botões estão pressionando – ou que humores vão chamar.

Isto é assim até você começar a descobrir as suas âncoras negativas! E se você tem, todos os dias, muitas âncoras negativas é como (combinando com uma metáfora) caminhar num terreno cheio de minas terrestres. Você não sabe onde elas estão até que explodem na sua frente. E as outras pessoas na sua volta não sabem como você vai estar de um momento para outro – é tensão para todos!

Quando você começa a descobrir as âncoras, é como se você virasse o teclado para que pudesse ter mais direito de dar a sua opinião em quem pressiona quais botões.

Caça às âncoras

Existem inúmeras maneiras de lidar com essas âncoras in-úteis. Vamos olhar uma delas – procurar as suas âncoras negativas para que você possa reconhecê-las.

Reconhecer uma âncora não irá neutralizá-la instantaneamente, mas irá enfraquecer o seu poder. Também será menos provável que você fique, sem perceber, a mercê dela no futuro. E permanecer muito atento às suas âncoras negativas, vai enfraquecendo-as sistematicamente.



Caçar âncoras pode não ser o modo mais rápido de neutralizar as âncoras negativas, mas isso não requer esforço, preparação nem treinamento – e você pode começar hoje, assim que terminar de ler esse artigo!

Vamos começar...

A sua pergunta inicial é:

"Como eu sabia que estava na hora de fazer isto?"

Cada vez e toda vez que você se descobrir com uma disposição negativa, pare, momentaneamente livre-se da disposição, e depois faça esta pergunta a você mesmo.

Você sabe que a pouco estava bem. Mas agora você está com uma disposição inútil. Como o seu cérebro e sua neurologia sabem que está na hora de trocar de ânimo. Deve existir um sinal ou um gatilho de que está na hora de mudar de ânimo – do contrário você teria permanecido com a disposição original.

Gatilhos internos

O gatilho interno pode ser físico (por exemplo, baixo açúcar no sangue é um gatilho comum para o pânico), ou visual (uma imagem triste do passado ou a imagem da pessoa que você ama com outra que provoca ciúme), ou auditivo (o som da voz de alguém ou um mantra pessoal negativo – "você é inútil, eles não gostam de você, você não pode fazer isto!").

Outros gatilhos

O olhar que alguém lhe deu ou a aparência de uma sala (visão), a frequência ou o tom de voz de uma pessoa ou aquilo que ela diz (som), ou uma mudança na temperatura ou alguém tocando você de uma certa maneira (física).

Tons de voz, em particular, são âncoras muito efetivas porque nós tendemos a não percebê-las tanto quanto percebemos coisas evidentes como gestos e expressões.

Faça bom uso da sua âncora negativa

Quando for caçar as âncoras negativas, você terá efetivamente, toda vez que experimentar um estado desagradável, uma oportunidade maravilhosa para reduzir



a sua probabilidade de entrar de novo nesse estado (ou, pelo menos, de fazer isso sem perceber) e estará assumindo o controle da sua vida ao decidir que já esteve bastante à mercê dessas reações velhas, programadas e aprendidas.

Então, lembre-se da próxima vez que estiver com uma disposição negativa de perguntar: "Como eu sabia que era hora de fazer isto?" Então faça uma recapitulação até chegar no momento em que a sua disposição mudou e "bingo!" – outra âncora negativa foi descoberta!

Descubra uma por dia e terá descoberto e enfraquecido 30 num mês. E mais, terá reforçado a sua atitude de que "Eu estou em controle de mim mesmo – não estou mais disposto a ser vítima do meu condicionamento!"

Podemos não ter tido ocasião para falar sobre como adquirimos as âncoras negativas, mas podemos decidir se elas continuam ou não a influenciar o nosso humor.

A ideia

Na PNL, o processo de ancoragem é fundamental para se produzir mudanças permanentes. Nós temos uma dívida com Ivan Pavlov, por tornar famosa a noção de que estímulos podem levar a uma certa reação comportamental. Pavlov deixou cachorros em estado de fome e tocou um sino antes de pulverizar carne em pó na boca dos cachorros. Depois de algumas rodadas, os cães começaram a salivar quando ouviam o som, mesmo quando não havia carne em pó. De qualquer modo, a PNL leva o condicionamento ao mundo humano real. Na PNL, uma âncora é um determinado estímulo preciso fornecido no pico do estado emocional para ligar poderosamente a um significado subjacente dentro da nossa neurologia.

Pense em uma âncora como um botão que pode ser ligado por você mesmo ou por alguém a qualquer momento em que for desejada uma determinada resposta. Pense em uma determinada voz que quando você a ouve, a sua pressão arterial pode subir. Pense numa música que faz você se lembrar dos seus dias na escola. Pense num alimento que o faz sair correndo para o banheiro. Pense no perfume que o lembra do seu primeiro romance. Isso são âncoras, fortemente ligadas a um significado neurológico. Isso são botões. Uma vez instalados, esses botões estarão sempre disponíveis para serem ligados ou pressionados. Para desinstalar um botão antigo, ou instalar um novo, devemos estar, naquela hora, no pico do estado



emocional e, nesse momento, o significado subjacente ao qual o botão está vinculado também deve ser evocado.

Quando escolhemos uma âncora para instalar, existem quatro características que fazem dessa âncora uma boa escolha:

- **Intensidade:** intensidade dos sentimentos do estado no momento da ancoragem
- **Pureza:** o caráter singular do estado a ser ancorado
- **Singularidade:** quanto mais incomum a âncora, menor a possibilidade de ser acionada por acidente.
- **Momento:** instale a âncora quando o estado da pessoa atingir o pico

O padrão

1. Identifique o comportamento, o estado ou a reação que você deseja acessar no futuro e uma âncora adequada.

- Qual é o comportamento ou o estado que você quer ser capaz de produzir quando exigido?
- Que tipo de âncora podemos usar que é óbvia para você, mas discreta para todo mundo?

2. Elicie o estado desejado

- Convide a pessoa para lembrar, imaginar ou pensar sobre o estado desejado, e experimentá-lo plenamente, agora.
- Determine se a pessoa pode tornar o estado suficientemente intenso por conta própria para ancorá-lo com sucesso.

3. Calibre a pessoa no estado, e amplifique

- O que você está sentindo agora?
- Quais são as qualidades únicas desse estado?
- Agora, tome esses sentimentos e duplique-os, e duplique-os novamente!



- Torne as imagens mais ousadas, mais brilhantes e mais próximas!
- Faça isso soar mais alto, mais claro e num som estereofônico!
- Tome o sentimento bom e faça-o girar mais rápido e mais rápido!
- Agora fique de pé e respire com confiança.

4. Instale a âncora

• Assim que a pessoa atingir um estado de pico, e você pode discernir isso facilmente, eu calibro, faço um barulho, digo uma palavra, toco no braço, ou faço uma cara que irá servir como uma âncora no futuro. Lembre-se da intensidade, da pureza, da singularidade e do momento.

5. Quebre o estado e teste a âncora

- Pergunte, como você chegou aqui hoje de manhã? Bom tempo hoje, não é?
- Agora, o que acontece quando eu faço isso: (dispare a âncora).
- Quando a âncora foi disparada, você obteve a resposta desejada? Se sim, você está pronto para testar no mundo real. Se não, repita os passos dois até quatro.

Quando usar esse padrão

Em sua vida você pode usar a ancoragem para reforçar um ótimo comportamento. Sempre que você se pega fazendo algo grande, amplifique os grandes sentimentos e então dispare uma âncora que você selecionou anteriormente por sua pureza e singularidade. Esta ação irá associar a âncora com o significado neurológico subjacente a esses grandes sentimentos. Então, no futuro, quando você precisar acessar este estado novamente, você pode disparar a âncora e ela estará lá para você.

Use o padrão de ancoragem com seus clientes, durante as intervenções quando novos comportamentos dependentes do estado estão sendo instalados. Isso funciona muito bem nos relacionamentos, ao ver seu parceiro deve evocar um bom sentimento. Ter uma âncora associada a um bom sentimento pode colocar o seu cliente em um bom estado em um instante, sempre que ele ou ela precisarem dele.