

# **O TRANSE DOS BLOQUEIOS**

**Autor: Walther Hermann Kerth**

## **Sinopse**

Esse artigo é uma rápida reflexão a respeito dos possíveis benefícios de compreendermos melhor o nosso universo interior e a amplitude das possibilidades disponíveis para aqueles que cultivam regularmente dos estados de transe, nos quais transitamos (transe + estamos) e nos transformam (transe + formam) em pessoas mais coerentes, íntegras e sábias. Serve também como um apelo à desmistificação dessa prática que tanto tem contribuído para cura e o desenvolvimento de tantas pessoas, mesmo com o estigma negativo que a acompanha graças às demonstrações de palco.

## **Contexto**

Tudo evolui... Algumas coisas mais rapidamente, aproveitando o impulso dos interesses coletivos. Outras mais lentamente, esperando a oportunidade em que os ventos soprem a favor? A hipnose, ciência\* e prática que estudo há mais de 30 anos, e que tanto se desenvolveu e amadureceu nas últimas décadas, talvez tenha sido uma área do conhecimento cuja evolução tenha sido menos divulgada, em parte devido a dois fatores: (1) a aura de mistério e misticismo que envolve as demonstrações circenses e (2) o baixo esclarecimento do grande público e de profissionais que atribuem a ela os seus maiores preconceitos, em geral, sem conhecê-la.

(\* ) Aqui denomino ciência não somente ser objeto de estudo de muitos cientistas do comportamento, tais como médicos, psicólogos, dentistas, entre outros; mas também por constituir-se numa poderosa abordagem de expansão da consciência.

## **Artigo**

O anseio interior se expressa numa centena de desejos que, pensam as pessoas, são suas necessidades reais. Mas a experiência mostra que não são estes seus desejos verdadeiros pois, ainda que atinjam tais objetivos, o anseio não diminui.

Jalaluddin Rumi

O transe é a mais universal das experiências humanas! A hipnose, prática que iniciei na adolescência, originalmente para melhorar o baixo desempenho emocional em torneios de tênis, é apenas uma das formas de se cultivar o transe. Nós vivemos em transe! Quer saibamos disso ou não. Pelo menos de acordo com as definições mais modernas: "Transe é qualquer estado de atenção focalizada e estável". Simples, não? Parece, porém as decorrências disso estão profundamente relacionadas com a nossa vida diária, bem longe dos palcos, picadeiros ou consultórios nos quais imaginamos que a hipnose esteja hermeticamente distanciada do dia a dia.

As técnicas e abordagens da hipnose atual são tantas e tão disseminadas nos meios de comunicação e nas práticas religiosas que nem imaginamos estar vivendo um grande transe coletivo! Basta você assistir um pouco de televisão para encontrar algumas "pérolas" da hipnose sendo aplicada dentro de sua própria casa! Se você avaliar as estratégias de persuasão de vários cultos religiosos, das propagandas da TV, do discurso político, todas elas possuem padrões bastante comuns e repetitivos: estresse os sentidos físicos (senta, levanta, senta, levanta, grita, fala baixo, fala alto, canta, bate palmas, imagens de crianças inocentes e animais carinhosos e inofensivos, entre outras) e apelos para os nossos mais íntimos sentimentos de culpa ou medos de exclusão, para obterem seus objetivos de oferecerem e valorizarem os seus serviços ou produtos, como se eles pudessem satisfazer suas necessidades, acalmar os seus anseios ou solucionar os seus problemas.

Alguns exemplos mais próximos do transe cotidiano incluem os estados de estresse que nos assolam cada vez que imaginamos algo trágico ou um conflito acontecendo, como se sintonizássemos uma determinada estação de rádio (estado emocional ou mental) e colhêssemos muitos maus sentimentos dessas prisões interiores, mesmo que por apenas alguns minutos.

Certa vez, à noite, ao sair do hotel em que estava hospedado em São Paulo para jantar, durante a realização de um curso de dois dias, eu caminhava pela rua quase deserta de um bairro nobre. Subitamente notei que vinham em passo rápido pela calçada oposta, do outro lado da rua, três jovens caminhando no sentido contrário ao que eu andava... Quando eles estavam mais próximos, bruscamente atravessaram a rua em minha direção. Sem alterar o passo, eu congelei por dentro! E em minha mente eu

fantasiei todas as possíveis histórias de violência às quais assistimos diariamente nos meios de comunicação de massa. Meu coração disparou, minha respiração ficou tensa, superficial e ofegante e eu não conseguia imaginar o que fazer, afinal eles eram três. E tudo isso foi disparado nos segundos necessários para que eles atravessassem uma rua de bairro, subissem na calçada, passassem por mim e seguissem o seu caminho conversando como se nem tivessem me visto! Mas a tremedeira e as fantasias de violência em minha mente, os hormônios e o batimento cardíaco alterados continuaram ainda por mais dez ou quinze minutos!

Esse é um excelente exemplo de um típico transe negativo, no qual eu estava de olhos bem abertos (talvez até esbugalhados). Toda a indução hipnótica foi previamente realizada pelos meios de comunicação que nos induzem a acreditar nos sérios riscos de segurança que vivemos nas grandes cidades. Assim é a maior parte dos tranSES que experimentamos em nossa vida diária, cujos sinais podem ser distorção temporal (o tempo não passa... ou passa muito, muito rápido), alucinações negativas ou positivas (deixamos de ver coisas que existem ou enxergamos coisas que não existem: você já perdeu as chaves do carro quando elas estavam debaixo do seu nariz, ou os óculos quando os estava usando? Ou talvez tenha garantido ter visto algo que ninguém mais viu!) entre outros.

Muitos destes tranSES são produzidos pela insistente indução diária da televisão, do rádio e dos jornais. Da mesma forma, o cinema e as novelas nos induzem tranSES semelhantes, juntamente com os padrões de comportamento e produtos que desejam que compremos. Basta lembrar dos sentimentos de vingança, raiva, amor, compaixão, pena, justiça, medo, coração acelerado, mãos frias, etc., que experimentamos ao assistir algum deles. E eu digo isso sem juízo de valor algum, apenas como uma constatação de que a fenomenologia do transe e os estados de confinamento emocional estão debaixo de nossos narizes, todos os dias!

Algo ainda mais surpreendente, você sabia que nos Estados Unidos houve uma tentativa de lançar um telejornal somente com notícias boas e descobertas científicas? E que esse programa nunca teve audiência compatível com a sua continuidade? Faça uma breve reflexão ao responder a pergunta: você gosta de assistir os noticiários e ler jornal para estar devidamente informado(a) [mesmo sabendo da quantidade de informações descartáveis e da toxicidade hormonal e maus sentimentos provocados por tais notícias] ou prefere assistir filmes e documentários construtivos que proporcionam bons sentimentos e uma esperança na redenção da humanidade? Bingo, esse transe coletivo é nosso, não dos outros! Não há nada de errado nisso! Como eu já disse, isso não é um julgamento, é apenas uma constatação: a revelação da realidade simples. Esse é o mundo no qual vivemos e essa é a cultura que alimentamos: nós temos o hábito de cultivar tranSES que produzem maus sentimentos e uma excitação de emoções associadas ao perigo, ao estresse e a um conjunto de sentimentos julgados como negativos.

Principalmente para pessoas como nós, que vivem completamente hipnotizadas pela cultura de consumo (é verdade!)... Especialmente para tais pessoas, um novo padrão de transe pode ser uma experiência de despertar! Um longo e lento caminho de retorno a si mesmo(a), durante o qual você aprenderá a reconhecer seus impulsos e motivações mais profundos, encontrará novos significados e sentidos para buscar objetivos além de se reconciliar com sintomas e efeitos decorrentes da massificação e padronização culturais. E a hipnose? Ela é apenas uma das formas de cultivar essa conexão com outras dimensões de criatividade e motivação – um método de investigação e exploração da vida interior.

Previamente, desejo explicar que desde o seu nascimento como técnica ou abordagem, até a prática contemporânea ericksoniana (Milton H. Erickson foi o pai da hipnose médica científica moderna) e pós-ericksoniana, a imagem de manipulador do hipnotizador antigo (que supunha saber o que o cliente devia pensar, sentir ou fazer) se transformou na figura de um “equilibrista”, “guia turístico” ou “padrinho” que dá suporte e acompanha o explorador nas suas investigações interiores, validando suas descobertas, nas quais busca o que há de melhor e mais genuíno em si, nunca rejeitando ou julgando conteúdos escolhidos por sua mente inconsciente como apropriados para cada experiência de transe.

Sendo assim, do meu ponto de vista de educador, o primeiro e maior benefício das experiências de transe cultivadas através da hipnose, auto-hipnose ou mesmo a Autocinética (técnica meditativa dinâmica contemporânea sistematizada por Bradford Keeney, Ph.D., para recarga vital e emocional) é o reconhecimento de outras dimensões de inteligência e motivação interiores que, de imediato, nos trazem uma fé e uma confiança nos processos interiores espontâneos, raramente experimentados enquanto buscamos o conhecimento apenas fora de nós mesmos.

Note que, com essas reflexões, eu realmente não desejo transmitir a idéia de ter algo contra o processo educacional ou da absorção da cultura de uma comunidade que pode nos condicionar, mesmo porque eu falo da perspectiva de alguém que está inserido nela. Acredito verdadeiramente que o processo educacional constitui uma fase essencial de apropriação das normas e comportamentos socialmente

aceitos e absorção dos conhecimentos acumulados pelos nossos ancestrais ao longo de incontáveis gerações – esse processo é parte da vida em sociedade, embora os resultados dele sejam também bastante mensuráveis em nossos comportamentos, conforme pesquisa já mencionada em vários outros textos pela sua importância para nossa reflexão.

É o estudo do Dr. Calvin Taylor apresentado a seguir: essa pesquisa foi empreendida durante 25 anos por uma universidade americana, Utah University (apresentada no livro “Ponto de Ruptura e Transformação” de autoria de George Land e Beth Jarman, da Editora Cultrix). Eles elaboraram oito testes de criatividade que foram aplicados em um universo de 1.600 indivíduos de diferentes faixas etárias em diferentes fases da vida. Entre crianças com idades no intervalo de três a cinco anos, eles constataram que 98% delas tinham grau de genialidade criativa. Na faixa de oito a dez anos, identificaram 32% de gênios. Entre treze e quinze anos, havia somente 10% de gênios. Pasmem, aos vinte e cinco anos de idade, restavam apenas 2%!

Esse processo de condicionamento, vivenciado durante o processo educacional e incorporação da cultura, que direciona ou reprime nossa força criativa, tem a finalidade de protegermos e perpetuarmos nosso modelo de vida e nosso grupo social. Ele é o mesmo que nos limita numa fase subsequente da vida, quando já adquirimos o discernimento, a ética e o nosso espaço sócio-vital. A partir de então, não necessitamos mais de tantos condicionamentos, restrições e limites e, de fato, somos convidados a participar do mundo e recriá-lo diariamente. Nesse momento, como então podemos afrouxar todos esses condicionamentos? Como podemos nos livrar dos bloqueios que nos moldaram e aos quais nos acostumamos?

Qualquer pensador pós-moderno do mundo dos negócios insiste em reconhecer a importância da flexibilidade e da disponibilidade para aprender o novo e substituir velhos paradigmas como condição de sobrevivência profissional ou empresarial na conjuntura atual... Porém como fazer isso se nos habituamos com os paradigmas e limites que tomamos e nos sentimos um tanto paralisados pelos nossos bloqueios de aprendizagem, sejam eles de ordem mental, emocional ou cultural? Quem somos nós além daquilo que aprendemos? Quem seríamos se tivéssemos nascido em outra cultura? Seríamos completamente adaptados ou haveria ainda algumas características independentes do condicionamento cultural? Que coragem ou recursos temos para mudar aquilo que nos fizeram acreditar ser o certo?

Se você, como eu, conhece pessoas que enfrentaram esses desafios ou dramas para serem posteriormente coroadas com a satisfação pessoal e o senso de libertação e realização, então provavelmente é possível. Provavelmente, tais pessoas passaram por uma grande metamorfose ou transição (transe + ação), como a lagarta que se recolhe no casulo para transformar-se numa borboleta, durante a qual, muitas vezes com considerável sofrimento, libertaram-se de seus preconceitos e paradigmas culturais e decidiram arriscar-se como empreendedores, artistas, inovadores ou simplesmente seres humanos.

Agora vou repetir algo de extrema importância: o cultivo do transe ou da experiência interior oferece uma chance de libertar-se daquilo que aprendemos, especialmente os limites e bloqueios que passam a nos constranger ou obstruir a partir de uma determinada fase de vida. Isso porque, tecnicamente, uma das grandes diferenças entre as abordagens antigas e as atuais é que nas primeiras o transe era cultivado de fora para dentro, em geral a partir da vontade consciente de controlar ou direcionar a mente interior (como nas conhecidas técnicas de autosugestão ou de pensamento positivo), enquanto as abordagens atuais oferecem recursos para que as pessoas tomem consciência daquilo que possuem de mais valioso e íntimo dentro de si mesmas, muitas vezes sem o conhecimento do próprio condutor do processo, isto é, com completa privacidade, mesmo quando exista alguma condução externa – a presença do hipnoterapeuta.

Voltando à nossa conscientização do mundo em que vivemos e da frequência com que estamos expostos aos apelos e sugestões hipnóticas da sociedade de consumo, você se lembra daquele sapato, roupa, aparelho eletrônico ou brinquedo, etc., que considerava tão importante e valioso adquirir e que, no entanto, talvez tenha utilizado apenas uma ou duas vezes e está guardado há meses? Você foi mais uma vez instrumento da vontade dos outros! É verdade, vítimas do desejo de ser como os outros, que tanto nos confunde quando conhecemos pouco a respeito de quem somos.

De fato, essas induções coletivas chamadas de propagandas não são capazes de nos instalar desejos, mas possuem um poder impressionante de direcionar os nossos interesses latentes pouco conhecidos, quando ainda não sabemos exatamente o que nos sacia a sede interior, o que nos satisfaz ou o que nos completa. Quase tudo o que desejamos materialmente que não nos seja essencial, produtos ou comodidades de nossa cultura de consumo, foi condicionado. Nós somos membros dessa civilização e esse é o maior dos nossos transe: a necessidade de alimentarmos nossas fantasias de consumo.

Em busca de um sentido ou significado para nossas vidas, frequentemente empobrecidas de vivências interiores, buscamos muitas vezes parecer com as outras pessoas ou pertencer a grupos de interesses ou “tribos”, cultivando a ilusão de que tal engajamento nos trará a desejada satisfação... Sem saber o que procurar, ficamos a mercê de soluções prontas que podem nos confundir os sentidos por algum tempo, até que reconhecemos que a motivação arrefeceu e aquilo já não nos desperta mais o interesse... E voltamos a buscar, tal qual brilhantemente Jalaluddin Rumi expressou em suas sábias palavras incluídas no início deste artigo. Porém há uma equação simples que ouvi de um de meus instrutores sobre as leis do consumo: “Se desejarmos gastar dinheiro basta ser como os outros... Se desejarmos ganhar dinheiro devemos ser diferentes dos outros!”

Resta a pergunta: “Como poderíamos ser diferentes dos outros?”. A resposta já foi dada: sendo nós mesmos! Encontrando a nossa própria forma única de expressar aquilo que a vida nos ensinou mais insistentemente... Às vezes é uma habilidade tão natural e espontânea que nem imaginamos ser tão valiosa. Quem sabe uma competência que desenvolvemos ao enfrentar alguns de nossos piores dramas de vida! Você se lembra daqueles casos de sucesso depois de grandes perdas ou tragédias? Há dados surpreendentes sobre isso a respeito do sucesso nos negócios: apenas 25% dos empresários e executivos de sucesso provêm das classes sociais mais altas (A e B), indicando a importância das vicissitudes da vida na construção dos músculos emocionais e psicológicos e da firmeza de propósito que, em geral, pessoas com vida fácil, que possuem tudo o que desejam, não desenvolvem.

Verdadeiramente isso não é um culto aos problemas, aos dramas ou aos fracassos, porém muitos dos grandes filósofos, pensadores, artistas, inovadores e inventores mencionam esses períodos de profundo recolhimento nas sombras desconhecidas dos piores sentimentos. Dessa forma, principalmente naquelas épocas em que tudo dá errado, nada acontece ou que nos sentimos vazios, fases que os orientais costumam chamar do “inverno” da vida, tal qual uma hibernação interior, pode ser bastante proveitoso cultivar as explorações interiores, desenvolvendo, exercitando e fortalecendo tal “musculatura” que nos aumentam a “massa” interior, muitas vezes percebida pelos outros como carisma, brilhantismo, autenticidade e independência de opinião, numa jornada de auto-conhecimento na qual enfraquecemos nossos condicionamentos, afrouxamos nossos preconceitos e substituímos nossos paradigmas culturais em favor da busca de disponibilidade para aprender e aptidão para crescer ao longo de toda a vida.

Assim poderemos “despertar” para a nossa individualidade, para a nossa forma particular e única de ser. Esses períodos de reformulação e transformação, como a fase da crisálida, são os mais profícuos e produtivos transe da vida, quer nós os vivenciemos de forma consciente ou não.

## **Conclusões**

Aceitando ou não, a maior parte de nós vive em transe, hipnotizada pelas próprias fantasias, durante a maior parte de nossas vidas! Cabe a nós, portanto, decidir se vamos viver esse transe de uma forma produtiva ou não. Cultivar deliberadamente o transe, seja através da hipnose moderna ou de qualquer outra prática (religiosa, mística, Yoga, Tai Chi Chuan, ritual, dança, música, etc), oferece-nos a possibilidade de despertarmos para a vida interior, escapando parcialmente do sonho coletivo que nos ilude e condiciona e, frequentemente, nos aprisiona.

Metaforicamente vivemos dentro das fronteiras de nossa cultura assim como um passarinho doméstico vive dentro de sua gaiola... Se for libertado inesperadamente corre o risco de desejar voltar para a segurança da gaiola, embora um dia, seus ancestrais tivessem sido selvagens e livres na natureza. Por outro lado, sabemos reconhecer aquelas pessoas que, tendo percorrido destinos diversos, demonstram que não estão mais aprisionados às grades invisíveis dos preconceitos e condicionamentos aprendidos e brilham por suas idéias, ações, sonhos ou simples presença.

Dessa forma, essa breve reflexão é um convite a assumirmos a responsabilidade pelo tipo de vida que desejamos ter, deixando de culpar o governo, a família, a comunidade ou a empresa por aquilo que não obtemos ou atingimos. Mesmo que tais decisões incorram no enfrentamento de obstáculos, talvez sejam essas as experiências que precisemos para desenvolver nossos “músculos” emocionais, cuja exercício e força nos proporcionará um senso de identidade mais independente da opinião alheia, de liberdade e de prontidão para aprender novas coisas a cada instante.