Mapas Mentais

enriquecendo inteligências

Walther Hermann & Viviani Bovo

Apêndice 5
Autocinética

Focalizando sua mente

Por *Viviani Bovo*

Este é um texto breve que descreve uma das técnicas mais modernas de meditação natural que foi desenvolvida nos últimos anos, por um eminente cientista comportamental americano, pesquisador de práticas e culturas tradicionais de todo o mundo. A simplicidade, a eficácia e a amplitude de situações nas quais essa técnica pode ser utilizada faz com que, muito provavelmente, torne-se uma valiosa ferramenta de auto-exploração e autoconhecimento das próximas gerações.

É bastante comum ouvirmos conselhos de outras pessoas ou dos nossos médicos que devemos diminuir a carga de estresse do dia-a-dia, praticando relaxamentos, exercícios físicos, melhor alimentação etc. No entanto, todas essas indicações exigiriam muito mais tempo de dedicação, como se o "remédio" fosse feito da mesma substância dos problemas, isto é, para nos vermos livres do estresse, deveríamos fazer ainda algo mais.

Esse tipo de apelo certamente não convence aquelas pessoas que se mantêm em atividade por 12 ou 16 horas por dia. Isso faz com que qualquer solução que seja apresentada nos dias atuais deva ser compatível com as necessidades contemporâneas e não ser apenas a adaptação de técnicas úteis do passado, em contextos de vida completamente diferentes.

Você já deve ter ouvido, inúmeras vezes, as pessoas dizendo: "Se você focar a sua mente, você conseguirá obter os resultados que deseja". Entretanto, para a maioria das pessoas, isso não passa de simples palavras, porque não fazem a menor idéia de como poderiam conseguir isso. Outras pessoas conhecem exercícios e práticas que ajudam a focalizar a mente, só que muitas não as utilizam porque são demoradas ou necessitam de isolamento quase absoluto para praticá-las.

Eu também não fazia idéia de como atingir um estado de mente focalizada, a não ser quando isso acontecia por acaso, e eu nunca soube provocar

esse estado nos momentos que desejava. Até que um dia, por acidente, acabei conhecendo, através do livro *The Energy Break,* de Bradford Keeney, a Autocinética. Meu objetivo ao ler o livro era apenas praticar minha leitura em inglês. Nunca imaginei que estaria encontrando um tesouro escondido ali, naquelas palavras.

A Autocinética foi identificada, estudada e descrita pelo antropólogo Bradford Keeney, PhD, discípulo de Gregory Bateson (um dos maiores intelectuais do século XX) e de Carl Whitaker (um dos maiores psiquiatras americanos), dentro das tradições milenares dos índios e dos orientais. O mais curioso, para mim, era a descrição de uma técnica que servia para diferentes propósitos, desde revitalizar o corpo ou combater o estresse, até expandir a criatividade e **focalizar a mente**.

Ele descrevia também, em seu livro, as experiências de seus pacientes e os resultados que eles obtinham, e isso me motivou muito a experimentar, até que a leitura levou-me ao trecho do livro no qual ele descrevia passo a passo como praticá-la. Não resisti e experimentei. O resultado foi muito bom, senti-me muito bem fisicamente, completamente revigorada. E como era algo muito prático, agradável e rápido, passei a fazer todos os dias ao acordar e ao me deitar, com propósitos opostos: pela manhã utilizava a técnica para me energizar para o dia de trabalho; e depois, à noite, para relaxar e dormir bem.

Fui ficando tão adaptada a essa técnica que podia praticá-la em qualquer lugar, com muita discrição e rapidez, o que me permitia usá-la no trabalho. Isso começou a me trazer resultados muito bons, como a redução do tempo para preparar relatórios ou executar minhas tarefas. Tive uma experiência bastante interessante, certa vez, quando o diretor, para o qual cinco de meus colegas gerentes e eu nos reportávamos, chamou-nos para uma reunião de emergência. Ele nos informou que viajaria naquela noite para o exterior, para participar de uma reunião em nossa matriz, na qual deveria apresentar um relatório anual. Normalmente teríamos uma semana para preparar esse relatório, porém, desta vez, ele nos deu o prazo máximo de apenas 6 horas!

Quando ele terminou de falar, a cena chegava a ser cômica. Cada um de meus colegas foi para sua sala, eles sentaram-se em frente ao computador, completamente estáticos e pálidos, sem ter a menor idéia de por onde começar. Então decidi fazer o mesmo que meus colegas, sentei à frente do computador e pensei que precisava fazer o relatório muito rapidamente e de forma bastante eficaz, pois não teria tempo para refazê-lo. Com essa intenção em mente, pratiquei dez minutos de Autocinética.

Assim que terminei, as idéias começaram a "pipocar" em minha mente. Eu digitava rápido para não perdê-las. Vinte minutos depois, estava tudo pron-

to, nem eu mesma acreditava. Li e reli, e confirmei que era aquilo mesmo que deveria ser feito. Então, cheia de coragem, fui até a sala do diretor e entreguei o relatório. Ele ficou completamente admirado e boquiaberto, imaginando que eu estivesse brincando com ele, mas quando começou a ler, constatou que era sério e acabou elogiando o trabalho e dizendo que era exatamente aquilo que ele queria, porém não imaginava como eu havia conseguido tão rápido.

Bem, depois dessa experiência, não parei mais de usar a Autocinética para mim e para as pessoas próximas, isto é, comecei a ensinar meus amigos e minha família, de forma que cada um a utilizasse para o que fosse preciso. Como relatavam ótimos resultados, meu marido decidiu incluir o ensino da Autocinética em seus cursos presenciais, para que os alunos tivessem uma técnica simples e rápida para focar a mente. Assim, começamos a obter ainda mais relatos interessantes.

Um dos depoimentos mais marcantes foi de um jornalista que participava de um dos nossos cursos abertos de fim de semana, no qual apresentamos a técnica da Autocinética no sábado à tarde. Ao chegar a sua casa, naquela noite, ele decidiu testar a técnica para avaliar se funcionava mesmo. Ele tinha em mãos o material do curso, que era um mapa mental da Autocinética, e começou a seguir os procedimentos ali descritos. Estabeleceu como objetivo focalizar a mente para ter idéias e elaborar uma *newsletter* que desejava escrever para seu *site*. Isso era uma tarefa semanal, que lhe tomava aproximadamente 6 horas de trabalho ao todo, na criação, redação, correção e envio pela Internet.

Quando ele retornou ao curso, no domingo pela manhã (o segundo dia do curso), pediu licença para dar o seu depoimento, pois havia desafiado a Autocinética com aquela atitude de "quero ver se funciona mesmo". Informou, então, que como resultado havia conseguido fazer toda a sua tarefa da *newsletter* em apenas 2 horas! Ele estava visivelmente espantado e satisfeito com o que havia conseguido, pois, além de tudo, havia chegado em casa muito cansado. Normalmente, gastava 6 horas nessa tarefa quando estava descansado – era algo que fazia logo pela manhã, depois de uma noite de sono.

Três meses depois desse episódio, ele voltou para participar de um outro curso, e comentou que, depois daquela primeira vez, nunca mais gastou 6 horas para preparar suas *newsletters*. No presente, ele despende uma média de 3 horas.

É bem provável que esses relatos tenham despertado sua curiosidade, e se isso aconteceu, vou convidá-lo(a) a experimentar a Autocinética e colher seus bons resultados. Essa técnica é muito fácil de ser praticada, é rápida e não exige nada de especial. Vou descrever a técnica passo a passo, para facilitar:

1. Sente-se em uma cadeira, ou banco, com os dois pés no chão. Não se recoste na cadeira, fique com a coluna confortavelmente reta. Os seus braços podem ficar na posição que considerar mais confortável, apenas não os cruze, eles podem ficar soltos ao lado do corpo ou com as mãos apoiadas nas pernas.

2. Inspire profundamente.

3. Feche os olhos.

4. Comece a prestar atenção em algum de seus ritmos naturais, como a sua respiração ou o seu batimento cardíaco, isso vai ajudá-lo(a) a acalmar a mente. Se você escolheu a respiração, que para a maioria das pessoas é mais fácil, então fique percebendo ou sentindo como o ar entra e sai, acompanhe todo o percurso do ar com sua atenção.

5. Permaneça com os olhos fechados, e para informar seu corpo e sua mente que você está prestes a fazer um exercício diferente, pressione suavemente o canto interno de seus olhos por 1 ou 2 segundos com as pontas de seus dedos médios.

6. Permita que se inicie um movimento de embalo natural, ou seja, quando se está sentado na posição indicada para o exercício, de olhos fechados, sem apoiar a coluna e com a atenção na respiração, é comum as pessoas sentirem um leve balanço natural do corpo, como se fosse uma leve tontura, que dá a impressão de movimentar, ou realmente movimenta, seu corpo de um lado para outro, ou para a frente e para trás, ou ainda em movimentos circulares, como se a coluna estivesse "tonta", cambaleando. Esse movimento é a Auto-cinética, é uma movimentação natural do corpo. Ele deve ser espontâneo, inconsciente, ou seja, você não deve ficar dando comandos mentais conscientes para seu corpo movimentar-se "assim" ou "assado".

7. Pense no objetivo que você deseja para este momento; se revitalizar, relaxar, focar sua mente, resolver um problema, seja lá o que for, coloque esse objetivo em sua mente por alguns segundos. Depois pode deixá-lo de lado ou esquecê-lo, não precisa manter o objetivo na mente durante todo do exercício.

8. Permita que os movimentos se intensifiquem ou se expandam naturalmente, como se contaminassem as partes do corpo vizinhas, na forma natural de se expressarem, como se seu corpo tivesse uma inteligência e uma vontade próprias, independente de suas ordens mentais. Não há necessidade de ser apenas movimentos, podem ser sons naturais, como cantarolar. Pode ser uma dança, qualquer coisa que seja espontânea.

9. Algumas pessoas têm dificuldades para sentir esse balanço natural do corpo; se esse for o seu caso, então nas primeiras vezes que for experimentar a técnica, você pode utilizar-se de alguma ajuda que dê início a esse movimento, até que se torne espontâneo com a prática. Essa ajuda poderá ser, por exemplo, você sentar-se ou imaginar-se sentado em uma cadeira de balanço, ou utilizar-se de um pêndulo, mas para isso terá que ficar com os olhos abertos e acompanhar os movimentos dele. Você ainda pode imitar um pássaro em vôo, com os braços abertos, movimentando-se. Ou um jogador que movimente o corpo, como no tênis ou no beisebol, pode também colocar um CD que tenha sons do vento e se imaginar sendo uma árvore à mercê dele, balançando ou oscilando.

10. Deixe os movimentos e/ou os sons naturais de seu corpo tomarem conta e expandirem-se, como se você estivesse surfando ou apenas flutuando em uma onda, em um campo magnético, em transe. Deixe-se levar por essa onda, até que pare naturalmente.

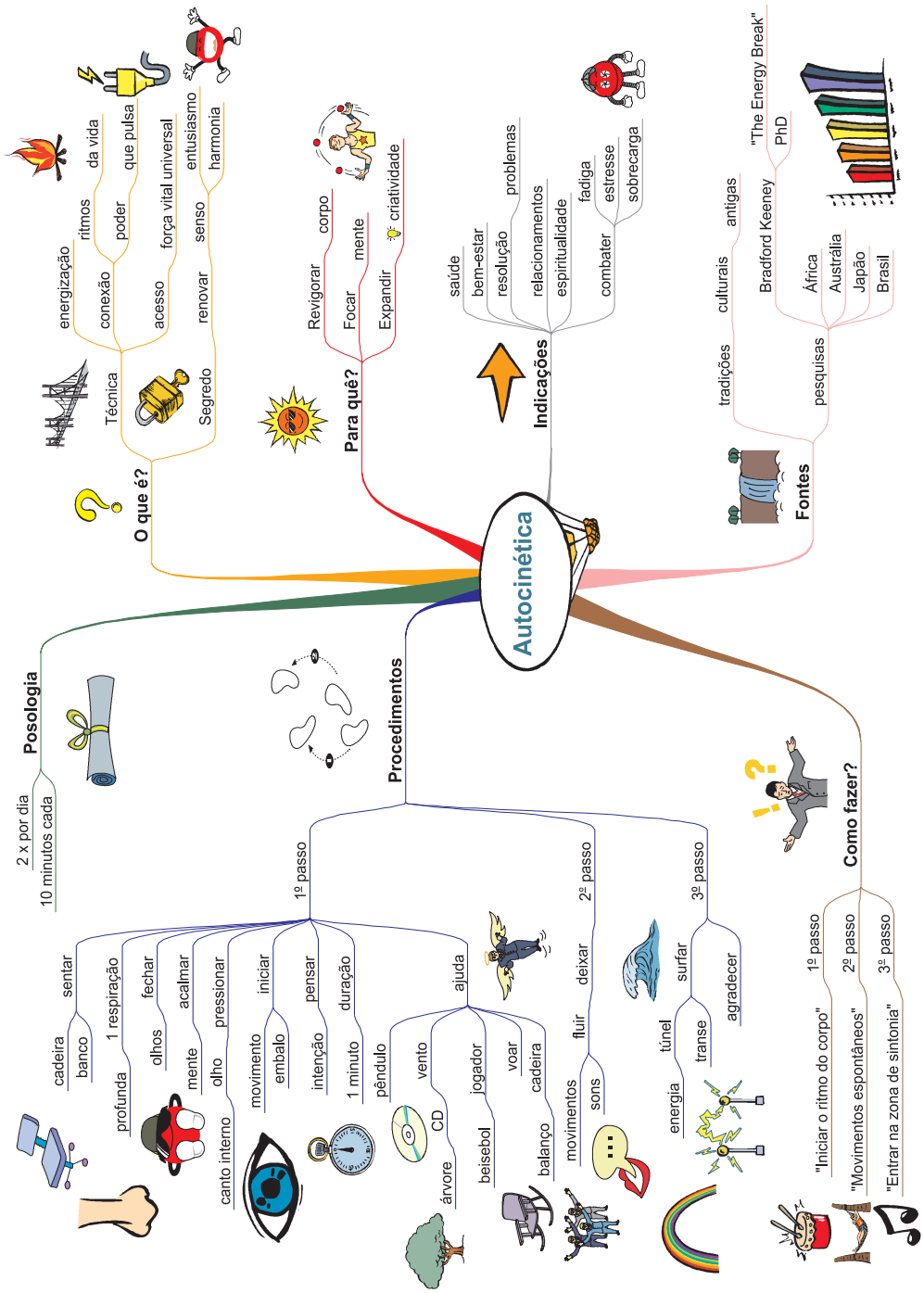
11. Quando parar, agradeça seu corpo e seu inconsciente pela prática do exercício.

O processo todo não leva mais do que 10 ou 15 minutos. Se depois de praticar algumas vezes, você notar que sua tendência natural é se movimentar bastante, quando precisar usar a técnica no trabalho ou na escola, pode se recolher alguns minutinhos no banheiro e praticá-la. Mas se os movimentos forem suaves e quase imperceptíveis para os outros, você pode praticar em sua mesa de trabalho ou carteira.

O importante é você saber que não existe certo ou errado na prática da Autocinética. A técnica não deve trazer mais preocupações; apenas pratique, pratique e pratique, pois assim vai descobrir como seu corpo funciona, enquanto ele vai revelando sua inteligência própria, que pode proporcionar-

lhe muitos ganhos. Você pode praticar quantas vezes quiser. Normalmente as pessoas praticam duas a três vezes por dia. Já algumas pessoas que utilizam essa técnica para fins terapêuticos exercitam-se mais vezes, como um paciente do Dr. Keeney que, vítima de pressão alta, após sofrer um infarto, praticava 10 minutos de Autocinética a cada 2 horas. Ele passou a ter uma vida saudável e normal, mesmo trabalhando sob forte pressão em sua empresa.

A Autocinética é uma técnica de energização que vai conectar você com os ritmos naturais da vida, com o poder da vida que pulsa dentro de si, tal qual sua respiração, conectando-o(a) com a força vital do seu universo. Ela é o segredo para renovar o entusiasmo e a harmonia. Para facilitar ainda mais, adiante incluímos um mapa mental com o resumo da Autocinética. Vamos lá, mãos à obra e bons resultados!

(Dado que os nossos antepassados não viveram nas mesmas circunstâncias que estamos vivendo atualmente, devemos ter em mente que as soluções de que necessitamos para viver melhor devem ser adaptadas às necessidades e disponibilidades que temos. Assim, a finalidade deste artigo é difundir um conhecimento bastante atual e moderno, extremamente simples e de utilidade inimaginável. Caso você realmente goste desse método, compartilhe seus resultados conosco, pois desejamos divulgá-lo para uma quantidade cada vez maior de pessoas.)

Mapa Mental da Autocinética