

PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



PRESSUPOSTOS P.N.L

Um dia, uma criança estava com a mãe na cozinha e resolveu fazer-lhe uma questão.

- Mãe, o que é isso que tu fazes, da PNL?

A mãe disse: - Dá-me um minuto, respondo-te já. Mas antes, tens de fazer uma coisa para que possas entender. Estás a ver o teu avô sentado naquela cadeira no jardim?

- Sim – disse o rapaz

- Vai ter com ele e pergunta-lhe como está hoje a arterite.

O rapaz assim fez. Dirigiu-se ao avô e perguntou: Avô, como está a tua arterite hoje?

- Está mal, muito mal – respondeu o avô. Piora sempre com este tempo. Mal posso mexer os dedos hoje. A expressão de dor era visível no homem.

O rapaz voltou para junto da mãe e disse: - Acho que a arterite o está a incomodar bastante, provoca-lhe bastantes dores. Agora, vais-me dizer o que é a PNL?

- Respondo já. Mas antes, vais voltar novamente para junto do teu avô e perguntar-lhe qual foi a coisa mais divertida que vocês os dois fizeram juntos quando eras mais novo.

O avô mudou imediatamente de expressão.

- Lembro-me naquele dia, antes de Natal em que fizemos um boneco de neve aqui fora. Demorámos cerca de 3 horas a fazê-lo. Enquanto estávamos a fazer o boneco, o teu pai estava, às escondidas, a tirar os presentes do carro. E quando já estavas cheio de frio, fomos para dentro, mas como querias mais neve, abri um frasco de pó de talco e imitamos a neve na casa de banho. Ficou tudo branco e atoa avô ficou realmente chateada comigo. Eu nessa altura ri-me bastante. Ela queria que eu limpasse a casa de banho, mas eu acabei por não o fazer.

O rapaz voltou para dentro e disse à mãe: - Ouviste o que ele disse mãe?

- Sim, ouvi! Tu mudaste o estado do avô apenas com algumas palavras. Isso é PNL!



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



Como qualquer disciplina, a PNL rege-se por princípios. Princípios são regras, normas, linhas orientadoras.

A base da PNL é um conjunto de pressupostos (crenças) sobre nós mesmos e o mundo em que vivemos. Esses pressupostos também servem como princípios para direcionar a forma como vivemos as nossas vidas.

Pressupostos:

1 – O mapa não é o território

Significa que a representação que temos da realidade é apenas um mapa e não a realidade, ou seja, o território. A Representação é interna, tem uma estrutura em termos de imagens, sons e sensações, cujo significado é diferente para cada pessoa. Pressupõe que tudo o que conhecemos e pensamos do mundo e de nós (o nosso mapa de nós e do mundo) é hábito, é familiar, é conhecido.

E este mapa individual e interno determina e é determinado por estados emocionais, fisiologia, crenças e valores pessoais e vigentes no momento do processamento da informação.

Os nossos sentidos recebem um determinado facto no seu estado original (como ele é) a partir do seu ambiente. Esse dado original não tem absolutamente nenhum significado que não seja o significado (mapa) que nós escolhemos dar. Se tivesses de escolher um significado diferente, isso mudaria a tua experiência desse evento. As pessoas reagem ao seu mapa da realidade, não à realidade em si. A PNL está interessada em mudar esses mapas – não a realidade.

2 – Corpo e Mente influenciam-se uma ao outro

Os nossos pensamentos afetam instantaneamente a nossa tensão muscular, respiração e sensações. Estes, por sua vez, afetam os nossos pensamentos. Quando aprendemos a mudar um deles, aprendemos a mudar o outro.

O que ocorre dentro de nós e entre nós e o mundo exterior é um sistema. Compreender que tudo interage e se influencia mutuamente ajuda-nos a perceber que “as pessoas não são os seus comportamentos”. Assim como os nossos estados emocionais influenciam a nossa fisiologia, o nosso corpo e postura, também a nossa postura pode



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



mudar os nossos estados sentimentais. Não é possível fazer uma mudança num sem afetar o outro.

Assim, quando queremos mudar a forma como nos estamos a sentir, podemos começar pela nossa fisiologia. Levantar os ombros, o queixo, endireitar as costas, respirar fundo através do diafragma são alguns exemplos. A vida e a mente/corpo são processos sistémicos. Os sistemas são auto-organizadores e procuram naturalmente estados de equilíbrio e estabilidade.

3 – O significado da comunicação é a resposta que se obtém

Nem sempre a intenção da nossa comunicação é aquilo que é entendido pela outra pessoa. Não importa qual é a nossa intenção, o que importa são os resultados que nós geramos com as nossas palavras, tom de voz, linguagem corporal. Sendo flexível, podemos mudar a maneira como estamos a comunicar até alcançar o resultado desejado. Estamos sempre a comunicar, seja através do nosso tom de voz, das nossas ações ou da nossa linguagem corporal.

4 – Todo o comportamento, em algum ponto no tempo, tem uma intenção positiva. Em algum nível, todo o comportamento é (ou foi em algum momento) intencionalmente positivo. É mais eficiente e produtivo responder à intenção do que à expressão de um comportamento problemático.

Não importa quão estranho, prejudicial ou inapropriado o comportamento de uma pessoa possa parecer. Para a pessoa envolvida nesse comportamento, ele faz sentido no seu modelo de mundo. Ela vê o comportamento como a única ou a melhor maneira de satisfazer uma necessidade ou de alcançar o objetivo.

- Todas as pessoas estão a fazer o melhor que podem com os recursos que têm disponíveis.
- Todo comportamento é útil em algum contexto.
- Todas as pessoas estão a fazer aquilo que acreditam estar correto.
- Essa é a melhor opção disponível para uma pessoa nas circunstâncias em que está.

O segredo é perceber a intenção positiva do comportamento da outra pessoa. Isso não significa que vejamos o comportamento como positivo. Pelo contrário, podemos achá-lo muito desagradável. Precisamos olhar por trás do comportamento para perceber a intenção positiva. Assim que conseguirmos entender a intenção positiva do



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



comportamento da pessoa, podemos explorar caminhos alternativos para ajudar a pessoa a realizá-lo. O comportamento não é a pessoa – aceitar a pessoa para transformar o comportamento.

5 – As pessoas já têm todos os recursos de que necessitam para agir de forma efetiva e ter sucesso.

Não existem pessoas sem recursos, somente estados sem recursos. A pessoa já tem os recursos que precisa para ser bem-sucedida. Às vezes, envolvemo-nos num estado mental (oprimido, triste, irritado) que impede que esses recursos fiquem disponíveis de imediato. A forma como nos identificamos com os nossos estados menos produtivos, vão influenciar os recursos que ficam à nossa disposição.

6 – Não há erros ou fracasso, apenas feedback

Aquilo que rotulamos como fracasso é apenas informação que recebemos. Essa informação apenas nos diz que a estratégia que usámos não está a produzir os resultados que esperamos. Como a nossa vida mudaria se encarássemos o fracasso como um simples feedback – uma oportunidade para aprender como não fazer alguma coisa e ser flexível para desenvolver uma nova maneira de alcançar o resultado pretendido? Olhar para este processo como uma aprendizagem que nos diz que ações, comportamentos, estratégias não devemos repetir porque não resultam, aproximam-nos para mais próximo do resultado que queremos.

7 – Os mapas mais sábios são os que viabilizam o maior e o mais rico número de escolhas, por oposição ao que é mais “real e bem-acabado”. A parte do sistema com maior flexibilidade será o elemento controlador ou catalítico.

É necessário um mínimo de flexibilidade para nos adaptarmos com sucesso e sobreviver num sistema. Se aquilo que estivermos a fazer não produzir a resposta desejada, devemos modificar o comportamento, fazendo de outra maneira até obter a resposta. Ser flexível e explorar diferentes comportamentos e estratégias para desbloquear o que realmente queremos na vida ou quem. Se queremos que a nossa vida seja diferente, fazer as mesmas coisas mais vezes ou com mais empenho, não é o caminho.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



AMPLIANDO O MAPA COM PRESSUPOSTOS DA PNL

Neste exercício vamos trabalhar com uma situação limitadora na tua vida. Queremos focar aquilo que se modifica e melhora em termos de atitude, crença, expectativa, esperança, perceção, à medida que usas estes pressupostos da PNL para ampliar o teu modelo do mundo.

1 – Vê o esquema na página seguinte e, no chão, marca estes oito espaços.

NO MEIO: SITUAÇÃO LIMITADORA.

À VOLTA E EM CÍRCULO: O MAPA NÃO É O TERRITÓRIO; O QUE FOCA AUMENTA; FAZES PARTE DE UM SISTEMA; HÁ INTENÇÃO POSITIVA POR TRÁS DE TODO O COMPORTAMENTO; FLEXIBILIDADE; AS PESSOAS TÊM OS RECURSOS; SÓ EXISTE FEEDBACK.

2 – Entra no espaço da situação limitadora. Vivencia a situação, como se estivesses mergulhado nela agora, vendo, ouvindo e sentindo a experiência.

3 – Sai para um ponto neutro e sai do estado em que entraste ao viver a experiência (Fora do círculo).

4 – Um por um, entra nos espaços à volta da situação limitadora. Ao entrar, contempla a afirmação ou conceito. Faz de conta que acreditas nisso, que tens uma forte convicção. Vê a situação da perspetiva de cada pressuposto. Regista as ideias que possam surgir.

5 – Quando tiveres passado por todos os espaços, volta para a situação original e nota o que se modificou na tua perceção ou estado como resultado do exercício.

6 – Faz uma “Ponte ao Futuro”. Quando encontrares uma situação em que terias a resposta antiga, como escolhes responder agora?

