

Golfinho

Informativo de PNL - Neurolingüística

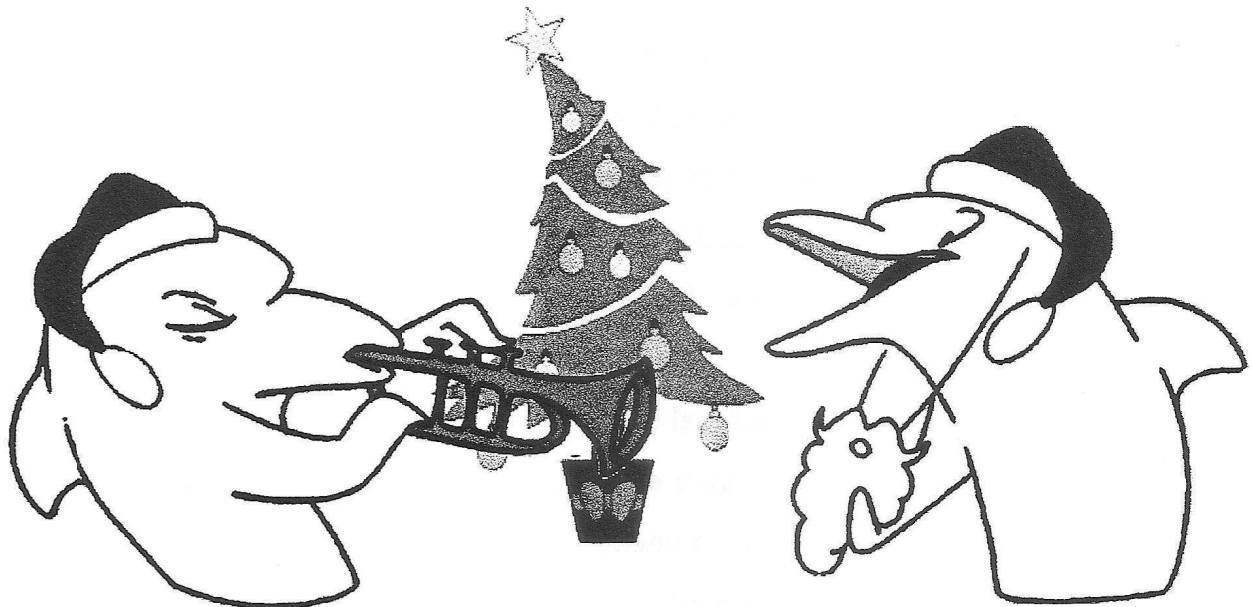
ANO 6 Edição 1 nº 59

dezembro/1999



Feliz Natal !

Feliz 2000 !



Nesta edição

1	Artigo 1: Estratégia para a Insônia	pág. 2
2	Artigo 2: Modelando com PNL (continuação)	Pág. 4
3	Metáfora: Morte na Empresa	pág. 10
4	Revisão de livro: A Estratégia da Genialidade II Albert Einstein	pág. 11
5	Agenda de cursos e workshops	pág. 12

ESTRATÉGIA PARA A INSÔNIA USANDO OS SISTEMAS REPRESENTACIONAIS

Por D. Joy Miley Ph.D.

Durante uma conversa com um amigo, ficamos curiosos sobre qual seria a maneira de acessar o Estado de Adormecimento. Depois de praticar por diversas noites, eu descobri que, quando estou adormecendo, meus olhos são dirigidos para baixo, na representação *cinestésica*, e eu estou acompanhando o exercício progressivo de relaxamento e *sentindo* meus músculos relaxarem. Durmo antes de terminar o exercício.

Por outro lado, quando não consigo dormir, meus olhos estão dirigidos para cima, na *construção visual*, e eu estou *vendo* todas as tarefas que não consegui fazer, bem como todas as que terei que fazer no dia seguinte. Ou estou *visualizando* em cor, contraste e tela inteira os movimentos completos, com sons ao redor, os piores cenários de um evento que está para acontecer. Verifico a ecologia e pergunto se alguma parte de mim tem objeção ao estado de adormecimento *agora*. Em caso positivo, peço a essas partes que comuniquem a intenção positiva da insônia, e todas as objeções. Frequentemente, as objeções têm a ver com o medo de esquecer de dar um telefonema ou de deixar de lado uma tarefa importante. Levanto-me e escrevo essas tarefas ou o que quer que seja que possa satisfazer a intenção positiva. Volto, depois, ao processo de mover meus olhos para a posição cinestésica e repito o exercício de relaxamento até chegar ao Estado de Adormecimento. Claro, nem todos têm a mesma estratégia acima descrita para a insônia. Abaixo, descrevo um processo que tenho usado com outros, obtendo resultados muito diretos.

1. Descubra o sistema representacional que a pessoa usa, e que cria a insônia.
2. Pergunte qual é a intenção positiva da insônia e se há alguma objeção. Se necessário, use outros processos para manter a intenção positiva ou cuide da ecologia.
3. Experimente outros sistemas representacionais diferentes daquele que cria a insônia.
4. Durma bem.

D. Joy Milley Ph.D. é Master Practitioner em PNL, treinada pela NLP Midwest em Omaha, Nebraska, onde é psicoterapeuta licenciada, para prática particular.

Publicado na Anchor point OUT/99

Tradução: Hélia Cadore, Fone/fax (0__51) 330-4963.

Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística



Cursos de formação para o 1º sem. de 2000

Practitioner Residencial

- 1ª parte: 18 a 27 de fevereiro
- 2ª parte: 17 a 26 de março

Practitioner Extensivo

- 1ª parte: 5 e 6 de fevereiro
- 2ª parte: 11 e 12 de março
- 3ª parte: 8 e 9 de abril
- 4ª parte: 6 e 7 de maio
- 5ª parte: 10 e 11 de junho
- 6ª parte: 8 e 9 de julho
- 7ª parte: 5 e 6 de agosto
- 8ª parte: 7 a 10 de setembro

(sábados e domingos da 9 às 18 hs)

Master Practitioner Extensivo

- 1ª parte: 12 e 13 de fevereiro
- 2ª parte: 11 e 12 de março
- 3ª parte: 1º e 2 de abril
- 4ª parte: 29 de abril a 1ª maio

Hipnose, Metáforas e Histórias

- 1ª parte: 15 e 16 de abril
- 2ª parte: 13 e 14 de maio
- 3ª parte: 17 e 18 de junho

A Essência da Identidade

- 20 a 23 de abril

Veja mais informações em: <http://www.pnl.com.br>

Informações e inscrições (0__11) 820-1616

Há anos 19 ajudando as pessoas a desenvolverem seu potencial.

Modelando com PNL Continuação

Steve Andreas

Epistemologia

A epistemologia é o estudo de como conhecemos as coisas. Meu dicionário Webster a define como “A teoria ou ciência que investiga a origem, a natureza, os métodos e os limites do conhecimento.” Todo modelo também possui uma epistemologia implícita, tanto no nível da tecnologia quanto no da metodologia.

Algumas epistemologias são muito simples e baseiam-se em alguma autoridade - uma pessoa, um livro ou outra fonte original da qual se origina o modelo. A maioria dessas epistemologias não possui uma forma independente para testar a validade do modelo e, em geral, essas metodologias não se desenvolvem nem se modificam significativamente durante longos períodos de tempo. Os princípios básicos da astrologia, por exemplo, não se modificaram muito durante milhares de anos - embora seus praticantes estejam felizes usando uma efemérides criada por uma metodologia/tecnologia/epistemologia científica muito diferente, para calcular as posições dos planetas em determinado momento e local na terra.

Ao contrário, o método científico, inclui um procedimento rigoroso para testar e examinar a metodologia, um reconhecimento explícito da incerteza inerente a todo conhecimento, bem como a verificação desse conhecimento. Como escreveu Hans Vaihinger em *The Philosophy of “As If”*, “A verdade é apenas o erro mais adequado.” Isso foi repetido por Richard Bandler, que disse, “Tudo o que lhe dizemos são mentiras - mas são mentiras muito úteis.” Essencialmente, esse aspecto da epistemologia da ciência está dizendo “ Não me importo se é ‘verdade’, só me interessa saber se é suficientemente verdade para criar previsões, que possam ser usadas, sobre o mundo. O poema a seguir explica ainda melhor:

Nem verdade, nem certeza. Essas, eu rejeitei
 Em meu noviciado, assim como os jovens chamados
 Para a ordenação devem renunciar ao mundo.
 “Se..., então...” apenas isso eu afirmo;
 E meus sucessos não são nada além de belas correntes
 Unindo dúvidas duplas, pois é inútil perguntar
 Se aquilo que postulo é justificado,
 Ou se o que provo tem o selo da verdade.
 Contudo, as pontes resistem e os homens não engatinham mais
 Em duas dimensões. E essas vitórias se originam,
 Em grande parte, do poder que esse jogo,
 Jogado com as sombras triplamente atenuadas
 Das coisas, tem sobre os seus originais.
 Tão frágil a varinha de condão, porém tão profunda a mágica!

Nessa epistemologia, chamada de empirismo radical por Karl Popper, a “verdade” é uma função relativa, análoga e não algo absoluto e digital, e é determinada simplesmente pela utilidade da compreensão.

Resumindo, todo modelo tem três níveis (explícitos ou não):

1. Epistemologia, um conjunto de métodos para descobrir e testar compreensões.
2. Metodologia, uma afirmação da compreensão em si mesma.
3. Tecnologia, aplicações específicas da compreensão para alcançar determinado resultado em determinado contexto.

Geral/Específico

Quanto mais geral um modelo, mais ele pode ser aplicado a uma ampla variedade de situações. Entretanto, quanto mais geral, menos informações oferece a respeito de situações específicas. A fórmula $E=mc^2$ aplica-se a todo o universo, mas não nos mostra como fazer um fósforo ou construir uma bomba. Os modelos mais limitados e específicos podem oferecer informações mais detalhadas e proveitosas. Um elemento importante de qualquer modelo é saber o alcance do campo que ele descreve. Por exemplo, a

PNL é um modelo maravilhoso, mas não é diretamente útil para projetar o motor de um carro ou mostrar a um médico como fixar um osso quebrado.

Criação/Aplicação

Um novo modelo é criado quando um campo de experiência (por exemplo, “partícula”) é usado para descrever outro (por exemplo, elétron) metaforicamente, desenvolvendo-o por meio de testes, afirmações sobre como aplicar e aperfeiçoar essa metáfora pela matemática, etc. O salto inicial criativo é seguido de muito trabalho para desenvolver receitas e procedimentos detalhados que o tornam útil. Foram necessários mais de cento e cinquenta anos, a partir da descoberta de Michael Faraday sobre a indução eletromagnética (uma agulha suspensa por uma linha próxima a um fio, movendo-se em resposta à uma corrente no fio), para chegarmos aos geradores gigantes das atuais usinas elétricas.

Depois que um modelo é criado, ele pode ser aplicado a outras situações dentro do campo que descreve ou, em alguns casos, aplicado com sucesso em outros campos. Na PNL, Richard Bandler, John Grinder e outros, desenvolveram uma série de modelos, (e emprestaram outros), enquanto a maioria da “modelagem” feita por outros (incluindo nós mesmos) têm sido, na verdade, aplicações desses modelos. Nós presumimos que a maior parte das tarefas de modelagem também será dessa natureza: aplicações dos modelos da PNL a um campo e a um objetivo específicos, em lugar da criação de um novo modelo. Contudo, se alguém for capaz de criar um novo modelo, isso será maravilhoso.

Naturalmente, existem muitos outros modelos disponíveis para compreendermos o funcionamento humano, a cura e o desenvolvimento. Alguns, como a cura pelos cristais ou o equilíbrio da aura, não compartilham a epistemologia da PNL - a exigência de testes rigorosos, etc. Outros, como a medicina alopática tradicional, compartilham a epistemologia da PNL (pelo menos teoricamente), mas sua metodologia e campo principal de aplicação são muito diferentes (apesar de existirem algumas semelhanças).

Aqueles que gostariam de explorar a maneira de adaptar ou descrever outro modelo para incluí-lo na prática da PNL, deveriam examinar o outro modelo em todos os três níveis (epistemologia, metodologia e tecnologia), para determinar se há (ou se poderia haver) uma compatibilidade básica entre ele e a PNL.

O PROJETO DE MODELAGEM

Introdução

Afinal, por que modelar alguma coisa? Há alguns séculos, as pessoas costumavam construir celeiros e pontes de todas as maneiras que podiam imaginar. Alguns desabavam, outros duravam até o primeiro vento forte ou neve pesada, enquanto outros resistiam durante séculos. A modelagem simplesmente nos permite fazer as coisas de forma previsível, eficiente e efetiva.

Por exemplo, os terapeutas da terapia breve “orientada para a solução” refocalizam insistentemente a atenção do cliente, das situações problemáticas para as “exceções” ou para aquilo que chamamos de contra-exemplos: ocasiões e locais nos quais o problema não existe (ou, pelo menos, não é tão grave).

Mas, como eles não modelam a estrutura e o processo dessas exceções, precisam começar a busca novamente com cada cliente - e alguns clientes parecem não ter exceções, ou é muito difícil encontrá-las. Ao modelar a estrutura e o processo de comportamentos ou habilidades excepcionais, a PNL está gradativamente desenvolvendo um conjunto de *softwares* “padrão” para ensiná-los ao cliente. Além de ser mais eficiente, esse processo pode estudar uma exceção com muitos recursos numa pessoa e oferecê-la a outras, as quais (pelo menos aparentemente) não possuem exceções.

Por exemplo, depois de conhecer a cura de fobias da PNL e saber como testá-la para ter certeza de que a resposta fóbica da pessoa é uma reação muito rápida a um conjunto de estímulos (e, portanto, adequado para a cura da fobia), você não precisa descobrir os detalhes precisos de como a pessoa produz a sua fobia, algo que varia enormemente de pessoa para pessoa. Algumas o fazem prolongando o tempo numa eternidade ou num ciclo interminável, algumas tornando a ameaça enorme, outras tornando a si mesmas muito pequenas, etc.

O modelo da PNL também nos permite examinar outros tratamentos para fobias para que possamos entender como (ou se) elas funcionam. Por exemplo, Jerilyn Ross trata fobias pedindo que as pessoas revivam as suas fobias e, enquanto isso acontece, ela as mantém na experiência perguntando, “E então, o que aconteceu?” “E depois?” “O que acontece a seguir?” Ao fazer isso repetidamente, ela as ensina como

acelerar o processo e chegar muito rapidamente à resposta fóbica. Na verdade, ela não cura a fobia, mas ensina as pessoas a atravessá-la muito rapidamente. Depois do tratamento, pode-se ver que a resposta fóbica ainda está lá, mas é muito rápida, portanto, não incomoda tanto.

Brian Weiss trata fobias usando a regressão a vidas passadas. Novamente, seus clientes não perdem realmente suas fobias, mas elas se tornam menos importantes porque eles aprendem a experimentá-las em comparação a uma estrutura temporal muito longa de muitas vidas passadas e de muitas vidas futuras. A resposta fóbica, comparada a esse cenário extenso, torna-se muito menos importante. Após o tratamento, seus clientes dizem, “Eu ainda detesto água, mas ela não me incomoda; não faz nenhuma diferença.” Esse é um exemplo daquilo que John McWhirter descreveu como um padrão “em perspectiva”. Na perspectiva mais ampla de uma longa série de vidas, a resposta fóbica parece pequena e insignificante.

O seu Projeto de Modelagem

A. Como começar

Não existe “uma” maneira de modelar alguma coisa. Um processo de modelagem é bem sucedido quando você tem uma descrição (em linguagem injuntiva) que lhe permite:

1. Adquirir a habilidade ou transformar uma limitação em alguma coisa mais útil.
2. Ensinar alguém a obter os mesmos benefícios.

Um teste ainda melhor da sua modelagem é ensinar o seu modelo a alguém e ver se ela pode ensinar outra pessoa a obter os mesmos benefícios. Quando puder fazer isso, você foi bem sucedido e, como você chegou lá não é importante.

B. O que modelar

O primeiro passo é definir a habilidade ou a limitação que você deseja modelar, bem como o contexto no qual ela ocorre.

É muito importante segmentá-la para baixo, até um tamanho razoável, particularmente quando você tem pouco tempo. Mesmo quando há mais tempo, geralmente é mais proveitoso segmentar para baixo, até os componentes, modelar cada um deles separadamente e então integrá-los num modelo mais amplo.

Há uma importante diferença entre modelar um processo principalmente interno, como a vergonha ou uma sensação ruim ao ser criticado, e processos interacionais, como a negociação ou o ensino. A negociação ou o ensino são inerentemente mais complexos, porque é preciso lidar com pelo menos dois mundos individuais e sua interação.

Pode ser útil segmentar para baixo, até um determinado tipo de interação ou estágio na interação, ou mesmo até o processo/resposta de uma pessoa naquela interação em particular.

Um modelo preciso de uma pequena parte de um processo, geralmente é muito mais útil do que um modelo impreciso de um processo mais amplo - e você pode criar um modelo preciso de um processo mais amplo, modelando pequenas partes dele e então, integrá-las.

Há muitas possibilidades para saber como escolher um ponto de partida. A seguir, algumas das possibilidades que consideramos úteis:

1. Pense em determinada dificuldade e em sua solução (para a qual ainda não existe um padrão da PNL). Normalmente, elas serão nominalizações (“dificuldade”, “solução”) e a sua tarefa de modelagem será desnominalizá-las, transformando-as num processo que a pessoa atravessa, para descobrir “Como, especificamente?” a pessoa faz isso. Se você modelar uma experiência nominalizada, em vez de modelar uma habilidade mais simples e específica, geralmente ela estará num nível suficientemente geral e o seu modelo será aplicável a uma ampla variedade de pessoas. Contudo, à medida que o nível de generalização aumenta, o mesmo acontecerá com a complexidade do processo que você precisará modelar.

Você pode modelar o problema e a sua solução separadamente - ou alternadamente, para obter uma comparação - e então modelar um processo que fará a transição de um para o outro. É assim que Connirae e eu modelamos os padrões do luto, da culpa, da vergonha e do perdão.

Lembre-se que o seu modelo só pode ser tão bom quanto as experiências que você modela. Ao modelar o luto, por exemplo, ignoramos as pessoas que diziam (em geral com um suspiro e a respiração curta) que agora se sentiam “bem” com relação à pessoa perdida. Ao contrário, escolhemos pessoas que

se sentiam (e se comportavam) alegremente quando pensavam na pessoa perdida. Se tivéssemos modelado as primeiras, teríamos modelado uma solução menos-do-que-ótima. Entretanto, para a prática na aprendizagem da modelagem, modelar um exemplo menos-do-que-ótimo pode ser igualmente proveitoso.

2. Pense em determinada habilidade que você, ou seus clientes, desejam ou precisam. Encontre um exemplo particularmente bom de alguém que possui essa habilidade comportamentalmente e modele o que ela faz de maneira diferente de quando a mesma pessoa não é capaz de apresentar a habilidade, ou diferentemente de alguém que não possui essa habilidade. Foi assim que modelamos como reagir a críticas com muitos recursos.

Ao escolher um modelo, tenha muito cuidado com os relatos pessoais. Por exemplo, algumas pessoas dizem que são boas para motivar a si mesmas porque estão muito conscientes do longo processo, de uma hora, que utilizam para sair da cama! Outras dirão que não são tão boas para motivar a si mesmas porque não conseguem continuar se motivando no final de um dia muito ativo e produtivo de dezoito horas! Encontre alguém que realmente apresente, ou que possa demonstrar, a habilidade ou qualidade que você deseja modelar.

3. Explore a estrutura de qualquer coisa que desperte a sua curiosidade ou que o fascine. Foi assim que Connirae e eu modelamos como as pessoas representam o tempo e os critérios, e como modelei a estrutura do autoconceito. Isso é potencialmente muito mais produtivo, mas também pode ser mais complexo, e as aplicações, usos e benefícios, em geral não ficam claros antecipadamente.

4. Observe, escute e encontre alguém visivelmente bom em alguma coisa ou que exiba constantemente uma atitude agradável ou proveitosa e modele-a. Essa pode ser uma opção particularmente útil. Apesar de, em geral, as atitudes consistentes generalizarem amplamente, elas podem ser muito simples no que se refere ao processo/estrutura. Por exemplo, uma atitude adequada pode ser consequência de uma única pressuposição fundamental. Existem muitas atitudes que o mundo poderia usar mais (gratidão, valorização, tenacidade, amizade, tolerância, amor, respeito, união, igualdade) e muitas outras que poderia usar menos (desprezo, ódio, mesquinhez, superioridade, inferioridade, coação/manipulação, imposição, distância, mau humor, etc.) Você pode pensar em pessoas na sua vida cuja atitude você gosta ou desgosta, e modelá-la. Fiquei interessado em modelar o autoconceito porque não gosto de pessoas pomposas cuja auto-estima parece elevada demais!

5. Observe a forma universal de uma solução individual: quando um cliente lhe apresentar uma dificuldade e você encontrar uma solução que funciona para ele, segmente para cima, até uma forma mais generalizada e tente aplicar a solução em outras pessoas. É assim que Connirae modelou diversos processos: Autocura, Transformação essencial, Reimpressão da Linha Temporal Parental, Recodificação Temporal, e Alimentação de pessoas Naturalmente Esbeltas.

6. Modele uma mudança proveitosa que alguém efetuou espontaneamente. Descubra as características do antes e do depois e como a transição foi realizada. Fazendo isso, redescobri diversas vezes o padrão Swish, a Ressignificação de Conteúdo e a Mudança de História Pessoal. Apesar disso não ter resultado num novo padrão, foi uma forma maravilhosa de ganhar experiência e flexionar os meus músculos de modelagem.

7. Modele uma habilidade sua, comentada por outras pessoas, mas que você não sabe claramente como faz. Peça a alguém que não tem essa habilidade, e que a deseja, para reunir informações sobre ela, como um projeto. Uma vez que ela é tão natural para você, haverá muitos aspectos totalmente inconscientes e pressupostos. Provavelmente, eles se tornarão óbvios quando outra pessoa fizer perguntas a partir da perspectiva de quem não é capaz de apresentá-los.

C. Como continuar

1. Contraste

Algum tipo de contraste será extremamente útil para ajudá-lo a encontrar as diferenças cruciais em funcionamento. Sempre que possível, faça tudo igual, a não ser a presença ou ausência daquilo que você está modelando.

a. Você pode comparar a mesma pessoa antes e depois de ela ter realizado a mudança - espontânea ou deliberada.

b. Você pode comparar duas experiências recentes na mesma pessoa quando ela tinha, e não tinha, a habilidade ou qualidade que você está modelando.

c. Você pode comparar duas pessoas, uma que tem a habilidade e outra que não tem.

2. Escolhendo um contra-exemplo

Se você está modelando um estado-problema, por exemplo, não deseja escolher nenhum contra-exemplo. Você precisa de um contra-exemplo que tenha todas as características descritas para o estado-problema, com a exceção de que a resposta da pessoa é útil e afirmativa. Isso o ajudará muito a não considerar todos os elementos iguais nas duas experiências, e que são irrelevantes para o sucesso/fracasso. Contudo, mais tarde, talvez seja necessário voltar e identificar outros elementos de apoio, necessários, porém insuficientes, os quais, por estarem presentes em ambas as experiências não foram considerados.

3. Caracterizando a experiência e o seu contra-exemplo.

Normalmente, é bom começar com as características essenciais da segmentação maior dos estados ou habilidades que você está modelando. Quais são as diferenças mais óbvias entre as duas? Uma delas é principalmente interna (catatonia) e a outra principalmente externa? Quais são as pistas ou gatilhos que levam a pessoa para uma ou para a outra? Quais, parafraseando Bateson, são “as diferenças que fazem a diferença?” Que seqüência total de estratégias a pessoa percorre? Então, segmente para baixo, para passos menores, e caracterize-as usando todas e quaisquer distinções e metodologias à sua disposição. Entre aquelas que geralmente são muito úteis estão:

Sistemas representacionais

Estratégias (seqüência)

T.O.T.S. (Teste, Operação, Teste, Saída), ou

O.E.O. (Objetivo, Evidência, Operação)

Pressuposições/Crenças

Submodalidades

Princípios de classificação do meta programa

Estado/Fisiologia/Ancoragem

“Partes”

Posição perceptiva e Alinhamento

Desvio da atenção: eu/outro conteúdo/contexto

Motivação

Atitude

Critérios

4. Conteúdo: Conhecimento/Habilidades

A maior parte das distinções acima são puras diferenças de processo e não incluem nenhum conteúdo específico. Contudo, a maioria das habilidades do mundo real também exige conhecimento do conteúdo. Um geólogo precisa conhecer as rochas, saber química, física, etc., e um negociador talvez tenha que conhecer estrutura corporativa, contratos, taxas de juros, tempo para desenvolver um produto, etc. Esse conhecimento do conteúdo é essencial para o bom discernimento exigido para efetuar as distinções do processo em sua modelagem. Geralmente, elas são esquecidas no foco sobre o processo e precisam ser incluídas como parte da sua modelagem. Por exemplo, um editor precisa conhecer as letras do alfabeto, saber ler e falar o idioma envolvido. Mesmo que isso pareça totalmente óbvio para você, inclua em sua descrição da modelagem as áreas de conteúdo exigidas.

5. Planejando uma transição

Depois de caracterizar as diferenças entre o estado-problema e o estado desejado, ou entre ter ou não ter uma habilidade, isso mostrará as mudanças exigidas para ir de um estado ao outro. Como planejar uma seqüência de mudanças para tornar a transição suave, eficiente e efetiva? Lembre-se que determinada série de mudanças pode ser muito difícil quando realizada numa única seqüência, e muito fácil, quando realizada numa ordem diferente. Se houver algumas modificações a serem realizadas, escolha aquela que, provavelmente, será mais fácil ou mais confortável para ser realizada primeiramente e então experimente, para encontrar a melhor seqüência dessas modificações. Modelar alguém que espontaneamente passou

por uma transição com sucesso irá oferecer uma seqüência efetiva, mas não há garantia de que essa é a melhor seqüência.

Nesse ponto, você deve ter o esboço de um modelo sobre como alcançar o objetivo desejado. Provavelmente, algumas distinções estarão faltando e talvez ele não funcione com alguns clientes mas, pelo menos, funcionará em alguns casos.

6. Testando e Aprimorando o seu modelo.

Você pode aprimorar o seu modelo conceitualmente, porém, a melhor maneira de descobrir como ele pode ser melhorado é experimentando consigo mesmo e com outras pessoas. Ao experimentar o seu modelo com outros clientes, você pode descobrir outras características proveitosas.

a. **Congruência.** Experimente o seu modelo consigo mesmo. Que problemas poderiam ocorrer? Como você pode modificar o processo para eliminar esses problemas? Todas as funções positivas do estado-problema foram preservadas? Por exemplo, se alguém sente-se confortável falando em público, alucinando negativamente a platéia, isso interferirá muito numa apresentação viva, associada. Uma maneira alternativa para ficar confortável será muito mais útil. Existem quaisquer elementos de apoio, ou processos, ressignificações, pré-estruturas, etc., que você possa acrescentar para tornar esse processo ainda mais positivo, atraente e benéfico para a pessoa?

b. **Condensando.** O processo que você modelou a partir do contra-exemplo ou do modelo excepcional pode ter passos ou aspectos redundantes ou supérfluos que podem interferir com o objetivo desejado. Há alguma coisa que você pode deixar de lado e ainda assim alcançar o resultado desejado? Talvez alguém repita uma pergunta interior, ou mude de postura, etc., e isso apenas retarda a resposta.

c. **Expandindo.** Como você pode ampliar o processo para torná-lo mais forte e resistente? Você descobrirá isso melhor, observando exatamente onde o processo falha com determinados clientes e aquilo que você precisa mudar para fazê-lo funcionar. Ao incorporar isso no processo você aumenta o alcance das aplicações bem sucedidas. Por exemplo, a cura de fobias não funcionará bem com algumas pessoas devido às âncoras posturais que impedem a associação total. O desalinhamento da posição perceptiva também pode interferir. Acrescentar esses elementos, seja como um passo inicial no processo, ou como continuação “para solucionar problemas” pode fazer a cura de fobias ter mais sucesso com uma variedade maior de pessoas. Algumas vezes, o processo pode ser expandido pela mudança da seqüência de estados ou representações, ou pela mudança da velocidade da seqüência (ou ambas).

7. Nesse ponto, pode ser extremamente proveitoso comparar o seu modelo de uma habilidade excepcional com:

a. Alguém que é apenas moderadamente habilidoso, para compreender melhor a contribuição relativa dos componentes individuais para a habilidade como um todo e para ressaltar os aspectos que podem interferir, ou que não estavam óbvios em sua modelagem anterior.

b. Outra pessoa que também é excepcionalmente habilidosa, para aprender diferentes maneiras de usar um determinado componente de um processo, e/ou para conhecer elementos de apoio adicionais que o seu primeiro modelo nunca conheceu - e que você possa ensiná-la a melhorar ainda mais a sua performance. Essa melhora potencial pode ser um bom estímulo a ser oferecido para alguém extremamente habilidoso, fazendo com que ela se interesse em participar no seu projeto de modelagem. Quando você é bem sucedido, esse é mais um estímulo porque elas terão um modelo explícito que podem ensinar aos clientes ou associados e beneficiar-se com isso.

c. **Casos especiais.** Alguns clientes precisarão mais do que um pequeno ajuste para lidar com objeções, preocupações, problemas, ou aspectos singulares. Com freqüência, você pode simplesmente acrescentar um passo “padrão” que verifica a congruência (“ecologia”) ou que ressignifica ou pré-estrutura objeções comuns, para que o modelo possa ser aplicado com sucesso a uma variedade mais ampla de clientes sem modificações adicionais.

Teoricamente, o aprimoramento pode continuar indefinidamente. Geralmente, quando você tem experiência com 20 ou 30 clientes, terá encontrado a maioria das variações existentes. Uma maneira de acelerar esse processo de aprimoramento é reunir-se com um grupo de pessoas e conduzi-las por todo o processo de uma só vez, com orientações explícitas para que elas apresentem todas e quaisquer preocupações, hesitações, objeções ou dificuldades, para que você possa conhecê-las e incorporar

soluções em seu modelo. (Um gravador o ajudará a obter essas informações rapidamente e você poderá examiná-las mais tarde.)

A modelagem é a base para o desenvolvimento e o progresso contínuos em qualquer campo. A física começou há mais de 250 anos; a PNL há apenas 25. É um bom começo, mas ainda há muito mais pela frente.

Referências

1. Wylie, Clarence R. Jr. citado em "The Imperfections of Science", de Warren Weaver. *Proceedings of the American Philosophical Society*, vol. 104, nº 5, Outubro, 1960.
2. Vaihinger, Hans. *The Philosophy of "As If"*, Routledge and Keegan Paul, Ltd. 1924
3. Valery, Paul, "Moralites" *Collected Works of Paul Valery*. Princeton University Press, 1989

Steve Andreas é *Trainer* em PNL e, com sua esposa Connirae, tem desenvolvido novos padrões durante mais de vinte anos. Eles são autores de *Heart of the Mind* (A Essência da Mente) e *Change your Mind and Keep the Change* (Transformando-se) e co-fundadores da PNL Comprehensive no Colorado. Eles editaram mais de cinquenta vídeos e fitas de áudio com demonstrações dos métodos da PNL, bem como diversos livros de Bandler/Grinder. O livro de Steve Virginia Satir: *The Patterns of Her Magic*, é uma modelagem detalhada de uma sessão de terapia de Satir com um cliente, filmada em vídeo. Steve e Connirae moram no sopé das Montanhas Rochosas, perto de Boulder, Colorado, com seus três filhos adolescentes.

Endereço: NLP Comprehensive, 12567 W. Cedar Dr., Suite 102, Lakewood Co 80228.

Internet: <http://www.nlpco.com>

Artigo enviado por Steve Andreas para o Golfinho por especial gentileza da SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística.

Tradução: Denise Bolanho tel. (0__ 11) 3872-7564

Metáfora: Morte na Empresa

Certa vez uma empresa estava em situação muito difícil. As vendas iam mal, os trabalhadores estavam desmotivados, os balanços há meses não saíam do vermelho. Era preciso fazer algo para reverter o caos, mas ninguém queria assumir nada. Pelo contrário, o pessoal apenas reclamava que as coisas andavam ruins e que não havia perspectivas de progresso na empresa.

Eles achavam que alguém devia tomar a iniciativa de reverter aquele processo. Um dia, quando os funcionários chegaram para trabalhar, encontraram na portaria um cartaz enorme no qual estava escrito:

"Faleceu ontem a pessoa que impedia o seu crescimento e o da empresa. Você está convidado para o velório na quadra de esportes".

No início, todos se entristeceram com a morte de alguém, mas depois de algum tempo, ficaram curiosos para saber quem estava bloqueando o crescimento da empresa. A agitação na quadra de esporte era tão grande que foi preciso chamar os seguranças para organizar a fila do velório. Conforme as pessoas iam se aproximando do caixão, a excitação aumentava:

"Quem será que estava atrapalhando meu progresso? Ainda bem que esse infeliz morreu!"

Um a um, os funcionários, agitados, aproximavam-se do caixão, olhavam o defunto e engoliam em seco. Ficavam no mais absoluto silêncio, como se tivessem sido atingidos no fundo da alma, e saíam cabisbaixos.

Pois bem! Certamente você já adivinhou que no visor do caixão havia um espelho.

Só existe uma pessoa capaz de limitar seu crescimento: você mesmo!

É muito fácil culpar os outros pelos problemas, mas você já parou prá pensar se você mesmo poderia ter feito algo para mudar a situação? Você é o único responsável por sua vida. Ela foi entregue a você por Deus, e você terá que prestar contas do que fez com ela no final da sua existência.

O que você está fazendo com a sua vida?

Adaptado.

A ESTRATÉGIA DA GENIALIDADE DE DILTS

João Nicolau Carvalho*-

A Summus Editorial acaba de lançar o segundo volume de "A estratégia da genialidade", de autoria de Robert Dilts. No primeiro volume, com técnicas de Programação Neurolinguística, Dilts identificava os processos mentais de Aristóteles, Sherlock Holmes, Walt Disney e Wolfgang Amadeus Mozart. No novo livro, dedicado integralmente a Albert Einstein, um dos maiores gênios do século XX, Dilts ensina os meios para o leitor aprender a modelar o pai da Teoria da Relatividade.

Obra de quase 200 páginas, dividida em 10 capítulos e 3 anexos, além de Posfácio e Bibliografia, nela Dilts expõe os padrões cognitivos e dá detalhes científicos dos pensamentos de Einstein. Na Introdução lembra que há vários níveis de modelagem, conceitua estratégias, micro, macro e metaestratégias. No Capítulo 1 historia a epistemologia do gênio. No segundo capítulo Dilts alerta que, além de cientista, Einstein foi um grande modelador. No Capítulo 3 tomamos conhecimento da estrutura básica da estratégia do pensamento einsteiniano. E, no Capítulo 4, faz uma microanálise do processo de pensamento criativo.

A Teoria da Relatividade é tratada no Capítulo 6, onde o autor nos ensina a desafiar as premissas básicas sobre o "Espaço", a "Simultaneidade", e sobre o "Tempo". "Algumas Implicações Psicológicas da Teoria da Relatividade" estão no próximo capítulo. O oitavo dá algumas aplicações da estratégia do gênio, enquanto que o nono sintetiza o seu processo mental. O Capítulo 10, Conclusão, Dilts esclarece que seu-propósito "estudando os processos de pensamento de Einstein foi (no espírito das próprias metas de Einstein) iluminar alguns dos padrões básicos que ajudaram a fazer dele quem ele era como pessoa total... Quaisquer que sejam os padrões empregados, a vida de Albert Einstein brilha como uma das obras-primas da história humana."

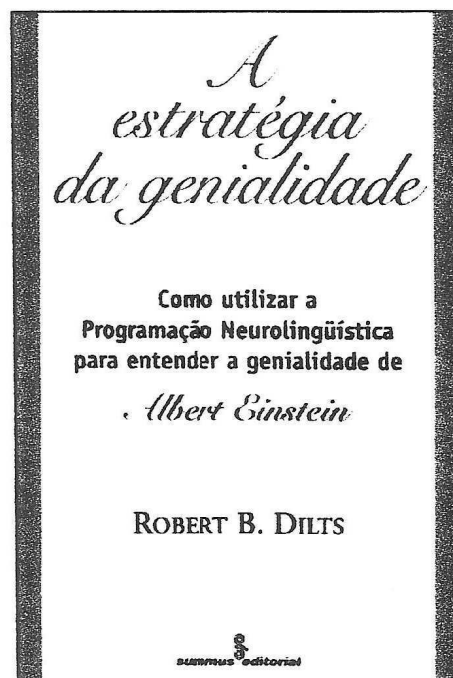
É uma belíssima obra e, como decodificação, um hercúleo desafio. Sugiro ao leitor, principalmente, ao não enturmado com a PNL, que principie a leitura pelos Anexos, onde estão as bases da Programação Neurolinguística, suas pressuposições e um glossário terminológico. No mais, modelagem, modelagem e modelagem. De Dilts e Einstein. A humanidade amanhecerá melhor.

Título: A Estratégia da Genialidade

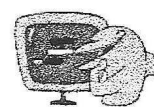
Autor: Robert B. Dilts

Editora: Summus, São Paulo

* Consultor de PNL



Atenção assinantes:



Na Internet estamos cada vez mais divulgando a PNL

<http://www.golfinho.com.br> golfinho@golfinho.com.br

acessos até 31/10/99 61331 acessos até 30/11/99 64852

(mais de **3.500** acessos/mês)

**AGENDA DE CURSOS WORKSHOPS E EVENTOS
JANEIRO 2000****PAC - Programação em Autoconhecimento e Comunicação****Informações e Inscrições: fone/fax (0__11) 3824-0068****<http://www.pac.com.br> deborah@pac.com.br****1 - Master-Practitioner em PNL Dias 20 a 30 de janeiro - Pré-requisito Practitioner em PNL****FEVEREIRO 2000****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística****Informações e Inscrições: (0xx11) 820-1616 e-mail: pnl@pnl.com.br <http://www.pnl.com.br>****1 - Practitioner Residencial 1ª parte: 18 a 27 de fevereiro 2ª parte: 17 a 26 de março****2 - Practitioner Extensivo: 1ª parte - 5 e 6 fev. 2ª parte - 11 e 12 mar 3ª parte - 8 e 9 abr****4ª parte - 6 e 7 maio 5ª parte: 10 e 11 jun 6ª parte 8 e 9 jul 7ª parte 5 e 6 ago 8ª parte 7 a 10 set.****3 - Master Practitioner Extensivo:****1ª - 12 e 13 fev. 2ª - 11 e 12 mar 3ª - 1 e 2 abr 4ª - 29 abr a 1º maio.****INAP - Instituto de Neurolingüística Aplicada****Informações e Inscrições: (0__21) 551-1032 ou e-mail: pnl@pnl.med.br****<http://www.pnl.med.br>****1 - TRAINER TRAINING****Data: 18 a 27 de fevereiro de 2000 Custo: Pes. Física: R\$1.500,00 Pes. Jurídica: R\$1.700****Local: Hotel próximo à cidade do Rio de Janeiro (diária c/ todas as refeições + ou - R\$50,00)****MARÇO 2000****INAP - Instituto de Neurolingüística Aplicada****Informações: (0__21) 551-1032 ou e-mail: pnl@pnl.med.br <http://www.pnl.med.br>****1 - PRACTITIONER EM PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA****Datas de início: No RIO 14/MAR/2000 Em Niterói: 16/MAR/2000****2 - HIPNOSE ERICKSONIANA E AUTO-HIPNOSE****Início: 15/MAR/2000 às Quartas-feiras, das 19:00h às 22:00h (4 meses)****ABRIL 2000****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística****Informações e Inscrições: (0xx11) 820-1616 e-mail: pnl@pnl.com.br <http://www.pnl.com.br>****1 - Hipnose Metáforas e Histórias****1ª parte: 15 e 16 abr 2ª parte 13 e 14 maio 3ª parte 17 e 18 jun****2 - A Essência da Identidade: de 20 a 23 de abril****Envie sua colaboração para as diversas seções para:****"GOLFINHO" - Diretora: M. Helena Lorentz****Tel/fax (0__51) 330-2005****Rua Cel. Aurélio Bittencourt, 110/101
90430-080 PORTO ALEGRE-RS - BRASIL****E-mail: golfinho@golfinho.com.br
INTERNET: <http://www.golfinho.com.br>****ENTRE EM CONTATO CONOSCO**