

Golfinho

Informativo de PNL - Neurolingüística

ANO 7 Edição 1 nº 79

Agosto/2001



Sei que seu computador anda deprimido.
Estou aqui para animá-lo

Nesta edição		
1	Metáfora - "Se eu Fosse Realmente Importante..."	pág. 2
2	Artigo1: Eu e minha sombra	pág. 4
3	Artigo2: As pressuposições da PNL no processo de aprendizagem	pág. 6
4	Artigo3: Quando a memória é traiçoeira	Pág. 9
5	Revisão de livro: Multiplique sua Capacidade Mental	pág. 11
6	Agenda de cursos: Agosto, Setembro, Outubro, Novembro	pág. 12

"Se eu Fosse Realmente Importante..."

Ninguém encontra uma vida que valha a pena ser vivida –
temos de fazê-la valer a pena.

Autor desconhecido

Num dos meus seminários chamado "Com o risco de se relacionar", pedi aos alunos que se dedicassem de corpo e alma aos seus respectivos trabalhos durante uma semana. Pedi-lhes que agissem "como se" o que faziam realmente fizesse diferença para as pessoas à sua volta. A pergunta-chave que deveriam se fazer durante àquela semana era:

*"Se eu realmente fosse importante aqui,
o que eu estaria fazendo?"*

Em seguida, deveriam pôr-se a fazê-lo.

Peggy resistiu à tarefa. Queixou-se dizendo que não gostava do seu trabalho numa agência de relações públicas e disse que estava apenas esperando até encontrar um novo emprego. Todos os dias era a mesma monotonia e ela ficava sempre olhando os ponteiros do relógio se arrastarem lentamente durante oito penosas horas. Finalmente, com bastante ceticismo, ela concordou em tentar, por apenas uma semana, se envolver 100% no trabalho, "como se" ela realmente fosse importante.

Na semana seguinte, quando Peggy entrou na classe, eu não podia acreditar na diferença no seu nível de energia. Com voz entusiasmada, ela relatou à classe como havia sido a sua semana.

– Meu primeiro passo foi dar vida nova àquele escritório sombrio, com algumas plantas e pôsteres. Comecei, então, a realmente prestar atenção nas pessoas com quem trabalho. Se alguém parecia triste, eu perguntava se alguma coisa estava errada e se eu podia ajudar. Se saía para tomar café, perguntava sempre se alguém queria que eu trouxesse algo. Fui atenciosa com as pessoas e convidei duas delas para almoçar. Disse ao meu patrão algumas coisas boas a respeito dos meus companheiros de trabalho (normalmente, só elogio a mim mesma).

Em seguida Peggy perguntou a si própria como poderia melhorar as coisas para a empresa em si.

– Primeiro, parei de reclamar sobre o emprego. Percebi que era uma chata! Passei a Ter iniciativa e a propor algumas boas idéias que comecei a colocar em prática.

Todos os dias ela fazia uma lista de coisas que gostaria de fazer e se punha a realizá-las.

– Fiquei realmente surpresa com a quantidade de coisas que podia realizar num dia quando me concentrava no que estava fazendo! – disse. – Também notei a rapidez com que o dia passava quando estava envolvida em alguma coisa. Coloquei um lembrete na minha mesa que dizia: "Se eu fosse realmente importante, o que eu estaria fazendo? E cada vez que eu começava a retroceder e voltar para meu velho hábito de tédio e reclamação, o aviso me lembrava o que eu deveria estar fazendo. Ajudou bastante.

Que diferença uma simples pergunta fez no curto espaço de uma semana! Fez com que Peggy se sentisse ligada a todas as pessoas à sua volta – inclusive à própria empresa em que trabalhava. Independentemente de Ter decidido continuar ou não no emprego, ela tinha aprendido uma maneira de transformar qualquer experiência de trabalho.

Susan Jeffers

Do livro: Espírito de Cooperação no Trabalho

Jack Canfield e outros - Editora Cultrix - Amaná-Key

Divulgue seus cursos, eventos, livros etc. na Internet

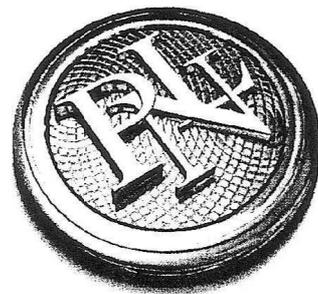
Site do Golfinho (www.golfinho.com.br), + de 20.000 visitantes únicos

Site de Metas (www.metas.com.br), em julho, + de 10.000 visitantes únicos

Site de Metáforas (www.metaforas.com.br), + de 6.000 visitantes únicos

Veja: www.golfinho.com.br/divulgaçao.htm

Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística



Cursos de formação 2º semestre

Practitioner Residencial

(Hotel Península em Avaré)

1ª Fase: 17 à 26 de ago. 2ª Fase: 21 à 30 de set.

Trainer Training

(Hotel Península em Avaré)

20 à 27 de outubro (período integral)

Master Residencial:

(Hotel Península em Avaré)

14 à 25 de novembro (período integral)

Cursos de Aplicação - Agosto

- 04 e 05 Ferramentas para o Auto Conhecimento
- 13 Comunicação Gerando Sucesso profissional
- 18 e 19 Criatividade

(Centro de Treinamento da SBPNL) Das 09:00 às 17:30 horas.

Cursos de Aplicação - Setembro

- 01 e 02 Auto-estima

(Centro de Treinamento da SBPNL) Das 09:00 às 17:30 horas.

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

Informações e inscrições (0**11) 3168-6888

Há 21 anos ajudando as pessoas a desenvolverem seu potencial.

Rua Paes de Araújo, 29 conj. 146 • 04531-090 • São Paulo-SP • fone/fax (0**11) 3168-6888 e-mail: pnl@pnl.com.br

EU E MINHA SOMBRA

Por Barbara Needham – Chenoweth, M.A.

A transformação essencial é uma ferramenta poderosa para acordarmos para o espírito que vive dentro de cada um de nós. Esse processo pode complementar a jornada de qualquer pessoa que esteja buscando mais contato com sua natureza espiritual.

Da mesma forma que a imagem de Davi, libertada pela visão de Michelangelo e suas mãos maravilhosas, nossa verdadeira essência como seres espirituais vem à luz à medida que esculpamos as camadas de “material sombrio” que nos impedem de experimentar plenamente o Davi que vive em nosso interior. No entanto, diferentemente de Michelangelo, nós não podemos simplesmente esculpir nossas sombras (aspectos de nós mesmos que procuramos esconder ou negar, porque os consideramos inaceitáveis). Nós precisamos transformá-los.

Connirae Andreas, que desenvolveu o processo da Transformação Essencial, afirma, em sua fita audiovisual: “A Espiritualidade na PNL”:

“ [Algumas] partes de nós podem conectar-se profundamente, e de imediato, ao sentido de nossa natureza espiritual... e depois, temos outras partes de nós que surgem na vida diária e parecem totalmente diferentes... Nós meditamos, rezamos, fazemos o que quer que seja para desenvolver nossa natureza espiritual. E também temos essas outras partes que se zangam, sentem ciúme, que se enfurecem contra as coisas, que às vezes ficam intimidadas, que não parecem muito espirituais...”

[Através da Transformação Essencial] nós olhamos para nossas partes não espirituais, em busca do Espírito que perdemos em algum lugar.”

Essas palavras me fizeram pensar, quando as ouvi pela primeira vez há alguns anos atrás. Eu estava procurando uma maneira de lidar com aquelas partes inaceitáveis de mim mesma, que pareciam polarizar com meu desejo de desenvolvimento espiritual. Essa polarização atormentou-me durante muito tempo. Era importante para mim apresentar-me como uma pessoa amável, mas nem sempre eu me *sentia* amável e gentil.

Lembro-me bem de uma noite, quando eu estava no curso colegial, em que me senti cheia de raiva, com aversão por mim mesma e vergonha, tudo sem uma razão aparente. O aparecimento ocasional desta sombra terrível me perturbava muito, e naquela noite, especialmente, eu estava banhada em lágrimas, sentindo-me vazia, sozinha e sem recursos interiores para acalmar-me. A solução que encontrei, então, foi ligar para uma amiga e timidamente confessar-lhe que pessoa horrível era eu. Não me lembro de sua resposta específica, mas sei que me senti libertada pela experiência de admitir a ela a existência dessa sombra, e de ter recebido o abraço da sua amorosa aceitação de mim, com minha sombra e tudo. Apenas isso foi suficiente para libertar-me naquele momento, até que descobri outros recursos para uma solução mais completa.

Muitos autores e líderes no campo da espiritualidade, hoje em dia, estão tratando da necessidade de incluir em nosso trabalho espiritual alguma prática para abraçar e integrar (mais do que tentar transcender e passar por cima de) nossas sombras. Paradoxalmente, a escuridão é a *fonte* de nossa grande luz. Eu, por exemplo, aprecio a maneira direta, confiável, oferecida pela prática da Transformação Essencial para ajudar-nos a transformar nossas “sombras.”

Brenda era uma participante de um seminário de Transformação Essencial. Ela estava lutando contra uma dependência de maconha. Como psicoterapeuta, ela trabalhava com crianças e adolescentes; sendo assim, tentava desesperadamente esconder sua dependência. Embora ela não fosse trabalhar sob a influência da droga, enquanto estava no trabalho sentia-se obsessivamente

ansiosa para ir para casa e fumar. Com grande coragem, ela identificou a transformação dessa dependência como seu primeiro objetivo durante o seminário. O que ela descobriu foi que a finalidade *positiva* subjacente de seu vício era a busca de um profundo sentimento de paz. Ela buscara esse sentimento desde criança, mas jamais o experimentara plenamente. À medida que ela foi sendo guiada através de cada passo do processo de Transformação Essencial, ela foi capaz de integrar esse sentimento de paz em sua vida – passada, presente e futura - de tal forma que nunca mais sentiu a compulsão por fumar maconha.

Dois meses depois, ela reportou a liberdade que havia encontrado. *“Eu não preciso mais disso... [“Paz Interior”] está integrada em todo o meu corpo e membros, não apenas em minha cabeça e em meu coração. Eu nem sequer penso mais nisso...”*

Em seu maravilhoso poema “Canção de um Homem que Venceu,”. D.H.Lawrece exclama,

Quem está batendo?

Quem está batendo à nossa porta à noite?

É alguém que quer fazer-nos mal.

Não, não, são os três anjos estranhos.

Deixemo-los entrar, deixemo-los entrar.

A prática da Transformação Essencial impulsiona-nos insistentemente na direção de nossa verdadeira natureza, que Pitágoras descreveu como nossa “divina humanidade”.

Não importa que pensamentos sombrios, sentimentos e comportamentos tenhamos, a finalidade positiva que bate à porta da consciência (sob a forma de limitação) tem tudo a ver com acordar para nossa natureza espiritual. Quando abrimos carinhosamente a porta e buscamos um diálogo profundo com esses anjos estranhos, nós redescobrimos aspectos de nós mesmos que estavam escondidos na escuridão. Tipicamente descrita por palavras como “Paz”, “Amor”, “União com Deus”, “Ser”, e “Integridade”, a finalidade positiva essencial é uma fonte que gera mudança e cura, que dá apoio à nossa busca de entrar em contato com nossa natureza espiritual.

Em minha própria experiência na prática da Transformação Essencial ao longo do tempo, eu tenho experimentado surpresas maravilhosas ao descobrir que algumas partes sombrias são transformadas mesmo sem minha participação consciente. Outras pessoas têm reportado descobertas semelhantes. Como em qualquer prática, em algum ponto a Transformação Essencial parece ter vida própria. Nossas mentes inconscientes tornam-se tão familiarizadas com o processo, que podemos perceber nossa entrada em estados profundos de paz e alegria, resolvendo nossas limitações com facilidade e naturalidade.

Através da prática da Transformação Essencial, nós começamos a apreciar de todo coração, ao invés de julgar e rejeitar, as partes de nós mesmos que ainda permanecem na sombra. Quando nós seguimos nossos desejos profundos através das sombras, isso nos guia com segurança ao nosso verdadeiro eu – ao Espírito que está dentro de nós.

Barbara Needham-Chenoweth, M.A., é Trainer em Transformação Essencial e Mestre em PNL, em Glenwood Springs, C.O.

Ela pode ser contatada pelo telefone (970) 945-8598.

E-mail: jimbarb@sopris.net.

Anchor Point, Abril 2001.

Trad. Hélia Cadore- e-mail: lcadore@uol.com.br

AS PRESSUPOSIÇÕES DA PNL NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

João Nicolau Carvalho*

A Programação Neurolingüística, além de suas próprias formulações, agregou e recopilou conhecimentos de diversas áreas da ciência.

A Semântica Geral, movimento fundado por Alfred Korzybski, que tem no processo de abstração e o seu efeito sobre o comportamento humano, a essência de seu enfoque científico, cedeu o postulado mais importante da PNL: “o mapa não é o território que ele representa”.

Os seres humanos não conseguem perceber a realidade, já que utilizam “filtros” para a leitura dessa realidade. Nossas mentes trabalham com “mapas” dessa realidade. “Mapas” são abstrações ou representações da realidade. Da mesma forma que a planta de uma casa não é a casa que ela representa, nosso mapa do mundo não é o mundo.

Aprendemos a realidade com os cinco sentidos (visão, audição, tato, olfato e paladar) que são geneticamente determinados. Uma pessoa não percebe o mesmo que um gato que habite o mesmo ambiente. São distintos seus equipamentos genéticos, são diferentes as percepções. Nossas percepções são limitadas e focalizadas. Não vemos necessariamente tudo o que nos é visível. Também não prestamos atenção a tudo que é audível ao ser humano. Nossos “filtros” não nos permitem um contato direto com a realidade – contactamos a representação ou “mapa” que fazemos dela. Nosso modelo de mundo, aliás, é como uma impressão digital: é único.

O especialista em PNL sabe também que “o mapa não é a representação total do território”, pois a abstração e a linguagem, que também é uma abstração, nos afasta da realidade e de seus detalhes.

A capacidade do ser humano

A pressuposição da PNL é que cada ser humano possui, ou pode adquirir, os recursos de que necessita para alcançar seus objetivos e metas, desenvolver-se e realizar-se criativamente. Entre tais recursos, o mais fundamental é o da capacidade de aprender e, conseqüentemente, de progredir.

A PNL postula tais atitudes de aprendizagem para todos os seres humanos. Afirma que o que uma pessoa consegue fazer, outra também poderá: basta obter a estratégia para tal. Tal assertiva, e tantas outras, não são necessariamente verdadeiras – mas o importante é verificar sua utilidade, e não sua veracidade.

Outra pressuposição da PNL é que todo o comportamento tem uma função positiva. Inexistem, portanto, atos gratuitos – o comportamento baseia-se em algo, até na sua ausência de criatividade. Quem fuma cigarros o faz por um bom motivo. É lógico alegar que se o fumante vislumbrasse outra alternativa não estaria fumando. Precisa de novos “mapas”, para ampliar seu horizonte, para substituir o ato de fumar, que é limitante, por outro social e pessoalmente mais ecológico e criativo.

A PNL considera, assim, que o comportamento “x” de determinada pessoa constitui o melhor comportamento que conseguiu eleger, tendo em conta as opções que possuía no momento da atuação.

As relações humanas

Trata-se de definir os postulados úteis para o tipo de relações que os seres humanos têm interesse em manter se querem conseguir seus objetivos relacionais e levar uma vida satisfatória. Para a PNL, as relações entre as pessoas, por um lado, e as pessoas e suas inclinações, por outro, formam um sistema. Supõe-se que nenhum comportamento tem sentido fora do contexto em que foi gerado. **É impossível conhecer o sentido da atitude de uma pessoa se ignoram as circunstâncias em que se manifestam estas atitudes.** Sem nenhuma dúvida, seu comportamento será diferente em outras circunstâncias. Os especialistas em PNL afirmam que entre duas pessoas é impossível não haver comunicação, não influenciar ou não ser influenciado por ela. Ficar calado e olhar para outro lado não representa uma ausência de comunicação, mas uma atitude que terá uma cristalina influência sobre nós, sobre o outro e sobre a conseqüente interação.

A comunicação verbal e não-verbal entre duas pessoas pode ser esquematizada como um círculo em que “A” influencia “B” ao lhe comunicar algo, enquanto “B” influencia “A” ao responder ao que está comunicando.

Tal enunciado está em clara contradição com uma visão linear da comunicação, algo que, por outro lado, segundo os estrategistas da PNL, está completamente defasado na atualidade.

golfinho
Informativo de PNL

<http://www.pnlbrasil.com.br> <http://www.golfinho.com.br> <http://www.pnl-golfinho.com.br>

Bem-vindo ao portal da PNL no Brasil (Programação NeuroLinguística)

Envie o endereço deste site para um amigo!

Pensamento do dia
Metáfora da semana 12/05/2001
Artigo do mês 21/05/2001
Agenda de Cursos 22/05/2001

PRIMEIRA VISITA?

Para iniciar o novo milênio, o Desafio Mental de 10 dias em word, para download.

Um novo site que você vai gostar de conhecer: www.metas.com.br
Veja estatísticas de acesso ao site desde 5/5/96 em 12/05/2001

web design

Instituto Latino-Americano de PNL
Sociedade Brasileira de PNL NOVOS CURSOS
HIPNOTERAPIA
Metaprocessos Avançados

G
O
L
F
I
N
H
O

N
O
S

METAS & OBJETIVOS
Pensamento do dia

ESPORTES VENDAS

NEGOCIAÇÃO LIDERANÇA SAÚDE

SENSUALIDADE PNL LINGUAGEM EDUCAÇÃO

HIPNOSE MURAL NEW RELACIONAMENTOS

ENSINO COMUNICAÇÃO DEPRESSÃO FÓBIAS

DRÓGAS TIMIDEZ METÁFORAS SEDUÇÃO

LINKS

XVII International NLP
Golfinho
Metáforas

M
E
T
A
S

S
O
S
S
I

Inicial Pesquisa Lista Crianças Livros Educação Literatura

Bem-vindo ao Mundo das Metáforas

Pesquisa por palavra-chave (abaixo)
Lista de metáforas 13/5/2001
Metáforas para crianças 13/05/2001
Metáfora da Semana

Livros de Metáforas
Mudanças com Metáforas, na Educação
Metáfora na Literatura
Comentários, sugestões e colaborações enviar para golfinho@golfinho.com.br

Veja estatísticas de acesso ao site 12/05/2001

web design

R&P CRIANÇA
Inteligência Emocional
Golfinho
METAS & OBJETIVOS

M
E
T
Á
F
O
R
A
S

I
T
E
S

Assim, um bom comunicador é alguém capaz de observar atentamente o que expressa seu interlocutor tanto a nível verbal como não-verbal, dando provas de sua flexibilidade. A flexibilidade consiste em modificar o que se diz e o que se faz para permitir ao interlocutor entender o sentido. Para a PNL, fazermos compreender é responsabilidade nossa, e a resposta que obtivermos é o resultado do comportamento que colocamos em prática. Atenção senhores professores: **Se nosso interlocutor não nos compreende e se consideramos que a mensagem que queremos transmitir é importante, depende de nós encontrarmos uma maneira mais conveniente para dar maior clareza a nossa mensagem.** Já que os contextos mudam, o mesmo comportamento não gerará o mesmo resultado, inclusive com o mesmo interlocutor. Vários interlocutores exigem sistema mais complexo – e é evidente que, quanto mais complexo, maior é a exigência da flexibilidade.

A natureza da mudança no ser humano

Segundo a PNL, a mudança é o “**espaço/tempo**” que separa o “**estado presente**” do “**estado desejado**”. Esse último é priorizado. A mudança não é mais que um meio para alcançá-lo. A ênfase não se dá sobre o problema, e sim sobre o resultado que se busca.

Se um aluno diz ao professor. “*Bem, eu sabia a matéria na 2ª feira, mas na 5ª, que foi a prova, eu estava deprimido, e estou muito chateado com isso*”. O professor, que conhece PNL, mexe na sentença e afirma: “*Então na 5ª você estava deprimido e sentiu-se chateado, mas na 2ª feira você sabia a matéria*”. A ênfase, antes no problema, deslocou-se para o resultado que se busca – saber a matéria. Nisso reside mais uma originalidade da PNL: a mudança de enfoque, de sensações e, conseqüentemente, de estratégias.

Tal forma de ver, ouvir e sentir as coisas, tem a vantagem de ser esclarecedora, objetiva e totalmente carente de culpa.

O processo de mudança, por outro lado, é em si mutante e permanente: temos que aprender constantemente para nos adaptarmos a um ambiente que não cessa de evoluir. Lembram os adeptos da PNL ser bastante saudável repetir-se, com freqüência, uma pressuposição que vai contra muitas crenças e, sobretudo, muitas práticas: “O erro é uma etapa do caminho da aprendizagem e, portanto, do êxito”. Com efeito, cometer um erro nos permite descobrir o que não sabemos. Há que se afirmar, então, que cometer um erro equívale a ganhar uma ocasião de aprender.

Trabalhar tais pressupostos, sob a ótica educacional, aplicando-os em determinado contexto, contribuirá, com certeza, para uma melhor compreensão dos programas e estratégias organizados pelos mestres da Programação Neurolingüística.

PNL e aprendizagem

Longe do que comumente se entende por aprender, a aprendizagem não é um produto exclusivo da capacidade intelectual; a disposição, o envolvimento emocional tem aqui um papel preponderante. Para aprender, temos que estar submergidos em um estado adequado, afirma Michael Grinder, professor americano dedicado a aplicar as técnicas de PNL à educação. **Estado**, aqui, é a soma total da experiência humana em uma situação determinada. Compreende os processos intelectuais, emocionais e físicos que se produzem nessa situação.

Há muitos motivos pelos quais as pessoas perdem oportunidades de aprender no momento em que se deparam com algo novo. Gustavo Vallés destaca alguma dessas emoções:

a) Quando o novo não é visto como novo.

- **Certeza:** “isto já sei” ou “isto é o mesmo que aquilo”
- **Arrogância:** neste estado não estamos disponíveis para aprender, porque dizemos “eu sei tudo o que se pode saber acerca disto e não há quem possa ensinar-me”.

b) Quando podemos ver o novo como novo.

- **Falta de confiança:** “nunca aprenderei isto” ou “isto é muito complicado para mim”

Como podemos aprender a aprender

A PNL ensina que aprender a aprender consiste em ampliarmos nossa percepção e, com isso, nossa capacidade de escolhas. Mostra como funciona nosso cérebro, como trabalha a memória, como coletamos, selecionamos, armazenamos e recuperamos a informação. Significa, também, alterar nossas percepções,

aprender a ver os processos de mudança ao invés de instantâneos da realidade, ver o todo em vez de somente as partes e raciocinar de um modo diferente, em forma circular ou de árvore, ao invés de modo linear, diz o professor José Carlos Mazilli.

A PNL coloca também, que para adquirir qualquer capacidade, há que se cumprir quatro requisitos essenciais facilitadores do processo de aprendizagem.

1. Reconhecer que não sabemos ou que ainda temos muito a aprender. Assumir a nossa ignorância é aproximarmo-nos do portal da aprendizagem.
2. Encontrar alguém com que possamos aprender e/ou modelar, alguém que nos possa ensinar e assumir que será o nosso professor ou modelador numa determinada área. Atitude semelhante podemos ter diante de um livro.
3. Sustentar uma disposição emocional favorecedora de aprendizagem.
4. Começar com a prática assídua das capacidades que se pretenda adquirir para que produza uma modificação neurônica que mude a conduta anterior.

Um dos belos desafios que a “geração TV/computação-geração apartamento” se nos apresenta é de como motivá-la para a educação formal, utilizando basicamente os meios e instrumentos disponíveis em nossas escolas, cuja maior mudança, a nível de Brasil, foi pintar o quadro-negro de verde e chamá-lo de “quadro de giz”.

Segundo Mazilli, o ensaio deveria fornecer habilidades para o aluno vencer na vida e o currículo escolar privilegiaria promoção da “auto-estima, mérito próprio e respeito próprio nos alunos; treino de habilidades úteis para a vida, aprender a aprender, desenvolver habilidades conceituais gerais, processos para desenvolver atividades artísticas, físicas e acadêmicas nas mais diversas áreas de atuação humana, desenvolver habilidades e atitudes pessoais para serem usadas em tudo que fazemos”.

Aprendendo com mais presteza

Algumas estratégias de aprendizagem inovadoras que auxiliam o aluno a desenvolver novas habilidades e a descobrir-se novos talentos, envolve: **sonhar alto, criar uma meta específica, criar uma atitude positiva em relação ao erro, criar mapas mentais a respeito do assunto, combinar ação com mentalização.**

Há que se recordar, lembra Maurício Aguiar, que a progressiva quantidade de informação produzida no mundo, torna cada vez mais difícil uma pessoa manter-se atualizada “principalmente se forem utilizados os métodos convencionais de ensino aprendizagem”. No **Golfinho nº35** ele declarou que a saída é a utilização de nossos recursos não conscientes, uma vez que, conforme uma das pressuposições da PNL. **“Já dispomos de todos os recursos internos de que necessitamos”**, faltando apenas sermos capazes de utilizá-los nos momentos e contextos apropriados. Estamos numa nova etapa educacional, que exige novas ferramentas e modelos para a aprendizagem. A Programação Neurolingüística, nascida no final do Século XX, ingressa no Século XXI como um dos instrumentos mais hábeis para motivar a aprender a aprender.

E há embutida na PNL, as técnicas de mudanças com metáforas já descritas e comentadas por este escriba no **Golfinho nº53 JUN/99**, que o leitor encontra também no **Golfinho on-line**.

As fontes bibliográficas, abaixo onde me embebi, permitirão ao leitor aumentar seu conhecimento e ampliar os modelos.

- Coleção de **Golfinho**;
- Bandler, Richard. Usando sua mente. São Paulo: Summus, 1987
- DILTS Robert B. e EPSTEIN, Todd A. Aprendizagem Dinâmica, vol. I e II. São Paulo Summus, 1999.
- O CONNOR, Joseph e SEYMOUR John Introdução a PNL. São Paulo Summus, 1988
- GRINDER, Michael. Envoy your personal guide to classroom management Portland, EUA Meta, 1991
- Righting the educacional conveyour belt Portland, EUA Meta, 1992
- JACOBSON, Sid. Meta-cation, vol. I. Preescriptions for some ailing educacional processes. Portland, EUA Meta 1992
- Meta-cation, vol.II Portland, EUA Meta, 1992
- Meta-cation, vol. III Portland, EUA, 1993
- MAZZILLI, José Carlos Repensando Sócrates, São Paulo Ícone, 1997
- Manual de PNL, vol. I e II São Paulo: Edição do Autor, 1996 e 1997
- VALLES, Gustavo Bertolloto. Programación Neurolingüística Personal Madrid. Espanha: Libsa, 1995
- AGUIAR, Maurício & Rousseau L.C.Filho. Aprendizagem Acelerada, Editora Gente, 1998

* Professor Universitário, Trainer em PNL

QUANDO A MEMÓRIA É TRAIÇOEIRA

Por Arline Davis

O auto-conceito de cada um é muito influenciado pela auto-biografia escrita nos registros mentais da memória. Este senso de identidade se expressa através do jeito de uma pessoa pensar, sentir e agir. Fomos concebidos uma vez pelos pais, e nós nos concebemos o resto da vida através de nossa consciência, crenças e valores, paradigmas e modelos mentais. O passado, conforme codificado na mente, acaba sendo uma referência para as expectativas do futuro, às vezes impulsionando o caminho da evolução, outras vezes o travando.

É natural uma pessoa buscar as causas dos problemas no passado, tão natural quanto tropeçar na rua e olhar para trás para localizar no caminho aquilo que a atrapalhou. Pode-se, inclusive, passar toda uma vida ou boa parte dela em terapia, remexendo memórias para descobrir as causas das limitações no presente. Quando são descobertas, pode-se tomar consciência de padrões de comportamento, atitudes ou crenças geradas por uma situação já vivida. Faz-se então um esforço para compreender e superar a antiga experiência.

Para garantir um retorno do investimento que se faz nesta viagem ao passado, vale a pena perguntar: o quanto você pode confiar nos dados que sua memória fornece sobre sua história pessoal?

Em primeiro lugar, é importante entender que o conjunto de nossas experiências de vida é codificado neurolingüisticamente. Isto quer dizer que para cada um dos cinco sentidos, existe um sistema de representação interna. Informação visual, por exemplo, é captada pelo olho e gravada no sistema representacional visual como uma imagem mental visual, e assim por diante com os outros sentidos. A linguagem cria uma outra camada de representação, em que as palavras são símbolos de experiências concretas. Este fenômeno mental sofre três processos de modelagem: omissão, distorção e generalização, de modo que um evento gravado na memória nunca é exatamente fiel ao acontecimento que gerou a gravação.

A natureza subjetiva da experiência humana é o tema principal de estudo da área de Progamação Neurolingüística (PNL), iniciada nos anos 70 do século passado. Os criadores da PNL, Richard Bandler e John Grinder, se inspiraram na frase, "O mapa não é o território", reconhecendo que o mundo em si não está limitando as pessoas quando têm dificuldades a serem superadas. No mundo e dentro de uma pessoa, em potencial, não faltam recursos. Mas o "mapa" que se usa como guia pode restringir o acesso a estes recursos, quando suas representações são pobres demais para levar a possíveis soluções. Logicamente, enriquecer um mapa pode subitamente liberar vias de comunicação inter e intrapessoal para que se utilizem recursos que já estavam presentes, porém em potencial. Este enfoque gerou uma grande quantidade de técnicas e abordagens, cujo desenvolvimento foi ganhando cada vez maior abrangência no que diz respeito à realização pessoal e profissional.

As descobertas que deram lugar à PNL, e que abriram de vez a "caixa preta" da experiência subjetiva, foram ganhando espaço em vários campos de pesquisa sobre a mente e o comportamento humano. Estudos científicos recentes apontam maneiras específicas da memória distorcer informação. Um exemplo marcante se deu quando pesquisadores da Boston University mostraram um conjunto de fotografias para os sujeitos de uma experiência, instruindo-os a prestarem muita atenção, pois depois teriam que responder a um questionário sobre as mesmas. Em uma das fotografias um aluno numa sala de aula está caindo ao chão. Em outra, aparece uma mão pegando laranjas espalhadas no chão de um supermercado. Uma terceira retrata uma mulher pegando suas compras de supermercado, derrubadas no chão. De

15 minutos a 48 horas depois, os voluntários avaliaram mais fotografias e decidiram, foto por foto, quais as que já haviam visto antes. Muitos afirmaram ter visto uma fotografia em que um aluno desleixado está se inclinando muito para trás em sua cadeira. Ou outra em que se vê um rapaz estendendo a mão para pegar uma laranja bem embaixo de uma pilha de frutas e também uma foto que mostra o saco de compras se rasgando. Só que estas fotografias nunca foram apresentadas antes. Ao todo, 68% dos sujeitos lembraram de ter visto uma imagem da “causa” (saco rasgado) cujo efeito (compras derrubadas) fazia parte da apresentação original. A conclusão: a mente tem um impulso forte de inferir causas, podendo se enganar quanto àquilo que presenciou ou não.

Enfim, as memórias são construídas com base na realidade que as geraram, mas não se pode jurar que são representações corretas daquilo que verdadeiramente se passou. Uma vez realizada a gravação, o cérebro não tem meios de discernir as distorções da memória e então o indivíduo adquire uma história pessoal enviesada e passa a responder à vida nos moldes criados por sua própria percepção. Por mais que uma pessoa insista na exatidão de sua percepção, nunca se poderá determinar a perfeita correspondência entre os fatos em si mesmos e a memória de cada um sobre esses fatos.

Muitas pesquisas tratam do assunto “falsas memórias”, como se existissem memórias falsas e verdadeiras. Se todas as memórias são construídas, como seria possível julgar que uma memória é falsa ou verdadeira? Segundo o neurofisiologista Iván Izquierdo, citado no *Jornal do Brasil*, 15 de julho, 2001. “A memória é reconstruída cada vez que é acionada”. Informações externas que pertencem a outros momentos e outros contextos acabam se misturando ao conjunto de informação original. Practitioners de PNL usam movimentos oculares para indentificar processos de pensamento. Dizemos que uma pessoa está acessando uma imagem lembrada, quando olha para cima e para à direita (supondo uma organização padrão) ou uma imagem construída, quando olha para cima e para à esquerda. Como tudo é um processo, seria mais fiel à epistemologia da PNL dizer que uma pessoa está LEMBRANDO uma memória que em algum momento foi CONSTRUIDA. Ou ela está CONSTRUINDO no presente uma imagem que até pode ser arquivada e reaccessada, posteriormente, como uma imagem LEMBRADA.

Como, então, podemos usar este conhecimento para nos liberarmos (ou nossos clientes) de memórias persistentes, limitantes e indesejadas? O segredo está na capacidade do cérebro re-gravar registros, desde que seja acessado o conjunto neuronal em que se encontra a gravação e se use a linguagem própria da mente para reformatar os blocos construtores da experiência. Impressões em fases sensíveis da vida podem se transformar em re-impressões, que resultam em uma nova memória, tão subjetiva quanto a primeira. Entendendo que toda memória é subjetiva, uma pessoa pode se permitir criar registros através dos quais se sinta mais amparada. Isto cria uma aprendizagem “retroativa”, que proporciona soluções e inspiração para cultivar a vida que deseja ter. Dizem que a auto-realização de uma pessoa não depende daquilo que acontece com ela, mas vem do que a pessoa faz com aquilo que lhe aconteceu. Este fazer também significa se reprogramar. Hoje em dia isto se torna cada vez mais fácil porque estamos desvendando os mecanismos mentais que constroem nossa realidade, sendo a PNL um caminho de eficácia comprovada.

Arline Davis estuda o comportamento humano há mais de 20 anos. É Master Trainer em PNL, ministra cursos e seminários, faz consultoria de organizações e atende clientes, orientando uma reprogramação da vida. E-mail: npa@mtec.com.br. Site de contacto: www.pnl nucleo.com.br

MULTIPLIQUE SUA CAPACIDADE MENTAL

João Nicolau Carvalho*

O sincretismo faz parte da cultura brasileira. E há que se definir aqui sincretismo como ecletismo, ou seja, a escolha, entre diversas formas de conduta ou opinião, das que se afigurem melhores, *sem observância de uma rígida linha de pensamento*. É o que fazem, com rara felicidade, Ana Maria Carvalhaes e Zita Marly Pooch de S. Santos na obra “**Multiplique sua Capacidade Mental**”, publicada pela Madras Editora Ltda. de São Paulo, casa editorial que vem publicando títulos bem instigantes, brasileiros ou traduzidos, alguns comentados aqui no Golfinho.

Ana Maria e Zita Marly são formadas em psicologia e possuem, ambas, estudos e vivenciações em terapias tidas como *alternativas e/ou holísticas*. Essa rica experiência, uma cosmovisão, que envolvem Reike, biologia e didática, pedagogia, PNL, nutrição, Do-In, Aromaterapia, Mudras, Cromoterapia, Yoga, técnicas de respiração, música, florais, etc., - foi utilizada para nos apresentar um livro que abrange técnicas, ferramentas e exercícios diversos, alguns com profundidade; outros, mais fáceis e conhecidos, apenas desenhados, dentro de um imenso diálogo, de um gostoso “bate-papo” entre um estudante e um sábio.

Um estilo criativo, de fácil leitura, agregou com *entusiasmo* a metáfora, transformando a obra numa antologia, ricamente coligida, do fabulário e estórias que nos permitem, ao penetrar inconscientemente na nossa sabedoria interior, agregar e absorver conhecimentos com rapidez e alegria.

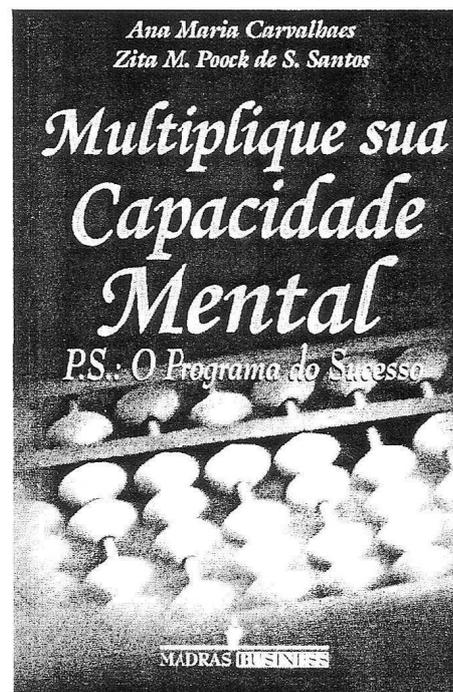
Tendo como subtítulo “**PS.: O PROGRAMA DO SUCESSO**” (novamente uma metáfora, P.S., *post scriptum*, como arma de mudança), divide-se o livro em duas partes. Na primeira, o cérebro, embutido dentro de uma narrativa, é teorizado e explicado à luz de melhores leituras, algumas compiladas em leituras complementares que, aliás, povoam todos os capítulos. Principais características dos hemisférios cerebrais, sua potencialização, o computador e o cérebro, reaprendizado de pensar e falar, auto-estima, e muito mais, são abordados nessa parte, enriquecida com exercícios.

Na Parte dois, “**Técnicas de Estudo**”, aprendemos como diminuir o medo e garantir o nosso sucesso, com ênfase especial para os estudantes. Diversas ferramentas de mudanças e facilitadoras de aprendizagens são apresentadas: ancoragens, testes de atenção, ilustrações para aplicação de Doín, técnicas de aromaterapia e de gestos, melhoria da respiração, antiestresse, som e músicas, florais, o círculo de excelência, e metáforas e metáforas, além de farta bibliografia, dão ao leitor uma perspectiva inovadora de conhecimento, uma rica possibilidade de uma vida mais saudável.

Multiplique sua Capacidade Mental P.S.: O programa do Sucesso ISBN - 85-7374-230-5

Ana Maria Carvalhaes e Zita M. Pooch de S. Santos

Editora Madras Business



* Professor Universitário, Trainer em PNL

AGENDA DE CURSOS WORKSHOPS E EVENTOS**AGOSTO 2001****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística** www.pnl.com.brInformações e Inscrições: (0**11) 3168-6888 e-mail: pnl@pnl.com.br**Practitioner Residencial** - Hotel Península em Avaré (período integral)

1ª Fase: 17 à 26 de agosto 2ª Fase: 21 à 30 de setembro

Ferramentas para o Auto Conhecimento - 04 a 05 de agosto**Comunicação Gerando Sucesso Profissional** - 13 de agosto**Criatividade** - 18 a 19 de agosto**Relações do Self e Hipnose Ericksoniana - Stephen Gilligan, Ph. D.**

17, 18 e 19 de agosto – Belo Horizonte – Minas Gerais

Informações: Telefone: (0**31) 3297-2550 Fax: (0xx31) 3296-6552

e-mail: sofia@prover.com.br www.sofiabauer.com.br/cursos2001/foldergilligan.htm**CECOMTECH - Centro de Tecnologia Comportamental**Informações e inscrições: (0**48) 322-0005 ou e-mail cursos@cecomtech.com.br**Stress - Eu & Ele** - 18 à 19 de Agosto em Porto Alegre**Auto-Gerenciamento Financeiro - Conquistando o Equilíbrio** 18 à 19 de Agosto em P. Alegre

Local: Porto Alegre City Hotel - Rua José Montauray, 20 - Centro

INAP – Instituto de Neurolingüística Aplicada**Practitioner em PNL** - Rio de Janeiro e Niterói, início dia 13 de Agosto

- Nova Friburgo, início dia 16 de Agosto

Informações: (0**21) 2551-1032 ou www.pnl.med.br**SETEMBRO****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística** www.pnl.com.brInformações e Inscrições: (0**11) 3168-6888 e-mail: pnl@pnl.com.br**Auto-estima** - 01 a 02 de setembro**INAP – Joseph O'Connor** no Rio de Janeiro20 e 21 de Setembro: **Liderança e Gerenciamento de Equipes;**22 e 23 de Setembro: **Visão Missão e Valores.**Informações: (0**21) 2551-1032 ou www.pnl.med.br**NPA - Núcleo Pensamento e Ação** - Coordenação: Arline Davis www.pnl nucleo.com.br

Formação em PNL "Practitioner" início 01 e 02 de Setembro no Rio de Janeiro

Palestra Gratuita 16/08

Informações e Inscrições: tel/fax (0**21) 2255-3021 e-mail: npa@mtec.com.br**OUTUBRO 2001****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística** www.pnl.com.brInformações e Inscrições: (0**11) 3168-6888 e-mail: pnl@pnl.com.br**Trainer Training** Hotel Península em Avaré (período integral) De 20 à 27 de Outubro**NOVEMBRO 2001****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística** www.pnl.com.brInformações e Inscrições: (0**11) 3168-6888 e-mail: pnl@pnl.com.br**Master Residencial** Hotel Península em Avaré (período integral) De 14 à 25 de Novembro**Envie sua colaboração para as diversas seções para:****"GOLFINHO" - Diretora: M. Helena Lorentz**

Tel/fax (0**51) 3330-2005 a partir de maio 3330-2005



Rua Cel. Aurélio Bittencourt, 110/101

E-mail: golfinho@golfinho.com.br

90430-080 PORTO ALEGRE-RS - BRASIL

INTERNET: <http://www.golfinho.com.br>**ENTRE EM CONTATO CONOSCO**