

José Figueira

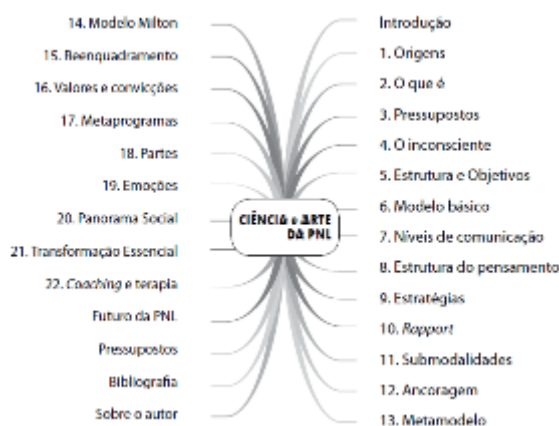
# CIÊNCIA e ARTE DA PNL

Programação  
NeuroLinguística

– Essências –

## Sobre o livro “Ciência e Arte da PNL, essências”

*Como é que criamos as nossas representações mentais do mundo? Como é que as nossas representações do mundo influenciam os nossos estados emocionais? Como é que estes últimos condicionam o nosso comportamento? Como pôr esse conhecimento ao nosso serviço para nos facilitar a vida e nos sentirmos melhor?*



Esta obra constitui uma introdução à Programação NeuroLinguística que não fica pela rama. Para além da explanação das essências, o leitor encontra elementos para uma maior compreensão desta disciplina, assim como entrevê a possibilidade para futuros aprofundamentos. Página a página o esforço de sistematização do autor contribui para a contínua edificação e desenvolvimento da PNL.

Apesar de serem abordadas diversas ferramentas práticas, “Ciência e Arte da PNL” evita a repetição de técnicas clássicas passíveis de serem encontradas na restante literatura sobre o tema ou até mesmo na Internet.

Trata-se, antes de mais de uma partilha de saber e saber-fazer para pessoas exigentes, e não a publicidade a receitas demasiado fáceis. Ao longo das páginas, o leitor descobre as *nuances* necessárias com o fim de aumentar as possibilidades para que as formidáveis ferramentas da Programação NeuroLinguística funcionem de forma ótima.

Um livro para quem quer conhecer a PNL, mas também para quem a mesma já lhe é familiar. Mesmo quem já frequentou um *practitioner*, *master* ou *trainer*, encontrará certamente, capítulo a capítulo, muito para descobrir...

*“Obra séria, mas com um subtil grau de humor e de sentido crítico,  
pois assim é também a vida.”*

*Dr. Lucas Derks*

## **Prefácio**

### **Levar a PNL de Amesterdão a Lisboa**

Foi em 1995 que conheci o José Figueira; a sua forma de rir e o charme com que falava holandês, com um sotaque português, fizeram com que a sua pessoa se tornasse, num único encontro, inesquecível. Não me apercebi imediatamente de que aquela forte irradiação era alimentada por uma forte missão. Mais tarde, percebi que o seu objetivo de vida era introduzir a PNL em Portugal. Nesse sentido, aprofundou durante anos tudo o que na Holanda existia nesta área. Vivia ainda na altura no caloroso coração de Amesterdão, mas desejava voltar ao seu local de nascimento: o caloroso coração de Lisboa. Desejava enriquecer o seu país com um tesouro inestimável feito de conhecimentos e competências. Por isso, arrebatado e entusiasta, estava sequioso de aprender. E continua assim, 20 anos mais tarde. Embora a PNL tenha ganho uma posição importante em Portugal, no mundo do auto desenvolvimento, *coaching* e psicoterapias, e o objetivo tenha sido alcançado e a missão cumprida, isso não significa que o amor do José pela PNL e pelas suas disciplinas periféricas tenha diminuído. Portugal é um território limitado, as aplicações da PNL não o são. Após alguns olhares de expectativa, os portugueses abraçaram José Figueira e o seu trabalho.

Nos últimos 35 anos escreveu-se muito sobre PNL – sobretudo a partir de uma perspetiva americana. Isto significa que tudo está carregado de superlativos: “super, ótimo, incrível, deslumbrante, enorme, fantástico”. Mas nós, os holandeses, não somos assim. Nem os portugueses. Temos de rir de tudo isso. À PNL de Bandler, Robbins, James e Grinder parecemos, muitas vezes, que lhe falta sentido de realidade. O que não significa que não vejamos que se trata de uma grande contribuição do século XX para a ciência social aplicada. O que em 1975 começou com “*A Estrutura da Magia*” foi um desenvolvimento cujo fim está ainda muito longe de ser perceptível. Esta riqueza intelectual irá, possivelmente, ganhar ainda mais terreno no século XXI, para se juntar às principais correntes do pensamento neste campo do conhecimento. Vemos sinais disso no horizonte. O ceticismo académico contra a PNL está a dar lugar a um crescente interesse e pragmatismo. Ouve-se cada vez mais: “Embora não tenha sido tão investigada e fundamentada como muitos académicos desejariam... funciona!”.

Nos cursos que o José organiza e ministra em Portugal, participam bastantes especialistas em *coaching*, psicoterapeutas e psicólogos. No meu entender, isso deve-se à sua abertura e clareza da apresentação. E possivelmente há em Portugal, à semelhança de outros países em que a PNL entrou mais tarde, menos resistências infundadas. Porque também pessoas com menos conhecimentos de psicologia procuram José Figueira, em grande número.

Entretanto, Portugal tornou-se um país adulto no que se refere à PNL. Encontramos uma prova disso no aparecimento de obras originais em língua portuguesa. Neste livro está a PNL de 2013. Escrito por alguém que tudo faz para mantê-la o mais clara e pura possível e, ao mesmo tempo, totalmente aberto a novos desenvolvimentos.

É um livro sobre PNL, relativamente fácil de ler mas profundo, de um apreciador da vida, com um grande coração aberto para as pessoas. É uma obra séria, mas com um subtil grau de humor e de sentido crítico, pois assim é também a vida.

Dr. Lucas Derks

Nijmegen, Holanda, 8 de Outubro 2012

*O Dr. Lucas Derks é psicólogo, investigador, criador de novos caminhos em PNL, autor internacional com diversos artigos sobre os fundamentos e aprofundamento de técnicas; publicou cerca de dez livros em holandês, alguns traduzidos em inglês, alemão, polaco, russo, finlandês e português. É o autor do Panorama Social, uma metodologia moderna para “transformação da paisagem inconsciente com PNL e psicoterapia”.*

---

## Introdução

Parece não ser muito fácil resumir em poucas palavras o que é a Programação NeuroLinguística. Sei-o por experiência. Como se não bastasse, foi batizada com termos que não ajudam a sua compreensão. Quando cheguei a Portugal há cerca de doze anos, com o fim específico de espalhar a PNL, aconselhavam-me pertinentemente a não empregar tal nome. Uma coisa dessas nunca iria vingar neste país, diziam-me! Algo que já há mais de 30 anos estava a espalhar-se pelo mundo com enorme sucesso...

Apesar do nome e da dificuldade da integração da PNL dentro de quadros conhecidos, assistimos finalmente em Portugal a uma maior proliferação sem que, na verdade, a inúmera literatura sobre esta metodologia, praticamente só traduzida em brasileiro, esteja facilmente ao alcance do público português.

O que pretendo não é oferecer uma introdução exaustiva, nem este se trata unicamente de mais um livro de autoajuda com os exercícios básicos oficiais que se podem encontrar em introduções e manuais do género, mas sim dar uma noção, o mais abrangente que me é possível, do que considero pessoalmente serem essências da PNL. Pretendi fazê-lo de forma condensada sem, no entanto, cair em simplismos. A maioria das técnicas que ilustram esta obra são ferramentas simples que podem facilmente ser executadas por qualquer pessoa. Em quase todas as versões escolhidas, não há necessidade de recorrer a profissionais. Mesmo sendo apresentadas de forma simplificada, obedecem às premissas epistemológicas que sustentam o método.

Começa-se nesta obra, da forma tradicional, por uma pequena incursão na história do seu aparecimento, falando-se tanto das suas origens práticas como conceptuais, bem como de diversas figuras que têm contribuído para o seu desenvolvimento (1).

Logicamente, explica-se em seguida o significado dos termos, abordagens, definições, e nomeiam-se algumas aplicações (2).

Embora não haja consenso sobre uma lista única de convicções básicas, mencionam-se aqui explicitamente alguns princípios e pressupostos que sustentam a Programação NeuroLinguística. Estes princípios podem parecer um pouco vagos e gerais, mas a continuação da leitura mostrará certamente o significado destas premissas como base do modelo (3).

Também se explanam alguns princípios sobre o funcionamento do inconsciente e ilustra-se a relação consciente e inconsciente no processo geral de aprendizagem (4).

Posto isto, expõe-se a estrutura básica de qualquer transformação. O ponto de partida é a formulação de objetivos segundo determinados critérios, que aumentam o sucesso da sua realização. Fala-se ainda dos 4 passos básicos da fórmula para atingir resultados que as pessoas considerem de “sucesso” e posiciona-se o objetivo num modelo mais geral de intervenção, modelo esse que teve a sua origem no mundo dos computadores (5).

É a altura então de descrever um modelo básico de comunicação que serve de fundamento para explicar os nossos pensamentos, as nossas sensações e comportamentos a partir de um estímulo externo e nos dá já alguma indicação sobre a estrutura das intervenções para a mudança (6).

Há diversos níveis de comunicação e diversos níveis em que se pode intervir na comunicação, dependendo da questão em causa e dos resultados que se querem atingir. Desde que haja congruência entre os níveis, há harmonia e maior funcionalidade, tanto no indivíduo como na organização (7).

Entrando de forma mais aprofundada pela mente adentro, encontramos as componentes das nossas representações mentais com as quais fabricamos os nossos mapas do mundo, componentes essas ligadas aos sistemas sensoriais (8).

Estas componentes das representações ligadas aos sistemas sensoriais (imagens, sons, sensações) terão de se suceder em certa ordem e ter determinadas características para poderem produzir um resultado: são os nossos “programas mentais” e é a essência do que se estuda com a análise, transformação e instalação de estratégias (9).

Os sistemas de representação ou modalidades sensoriais desempenham um papel fundamental na comunicação. A empatia e disponibilidade do outro em nos seguir, o chamado *rapport*, estão em relação direta com a sincronização que fazemos com os canais sensoriais do outro (10).

Mas o que faz a diferença nos significados que atribuímos a nós mesmos como pessoas, aos outros, às coisas e às situações reside nas características das representações, as submodalidades sensoriais. Modificando estas características das nossas representações, modificamos a nossa vivência pessoal e a nossa experiência do mundo (11).

Podemos automatizar o processo de produção de estados de recursos através da criação de ligações neurológicas entre estímulos e esses estados, de modo que, sempre que um estímulo é acionado, o recurso é imediatamente vivenciado. É esse o objetivo da instalação de “âncoras” (12).

A linguagem que nos distingue dos animais e nos permite uma sofisticada forma de comunicação conosco e com o outro é, ao mesmo tempo, uma fonte de problemas. Esquecemo-nos de que a linguagem é sempre redução e interpretação mas acreditamos nela, o que pode levar a estados de caráter doentio e a criarmos o nosso próprio inferno ao empregarmos padrões de teor negativo. Desafiamos em PNL as chamadas transgressões linguísticas com as perguntas do “Metamodelo” da linguagem (13).

Empregando as mesmas estruturas linguísticas (distorções, generalizações e omissões) mas perspetivando-as de maneira diferente, podemos atingir resultados opostos, como é o caso com o emprego dos padrões hipnóticos de Milton Erickson. Os mesmos padrões que vimos no Metamodelo, agora empregues com teor positivo, podem levar-nos a uma vivência mais significativa e agradável da vida e a aceder mais facilmente aos nossos recursos (14).

Uma palavra-chave em PNL é “reenquadrar”. Reenquadrar não só situações, como também crenças, memórias, traços de personalidade, frases limitadoras que as pessoas pronunciam. Tudo, fora e dentro de nós, pode ser percecionado de maneira diferente, o que leva a diversas perspetivas para o mesmo assunto e forma a base da flexibilidade psicológica, daí aumentando a possibilidade de um maior leque de ação e realização mais fácil de objetivos significativos de vida (15).

Tudo o que fazemos e sentimos tem motores por trás. Fala-se muito de motivação, mas quais são as estruturas básicas que são responsáveis pelas nossas decisões e motivação? Este capítulo trata de valores e convicções (16).

Não são só os valores e convicções responsáveis pelo que fazemos e sentimos, mas também certas estruturas que formam os nossos perfis psicológicos, os “Metaprogramas”. Só nos sentimos felizes se o que fazemos se integra no nosso perfil. O conhecimento das características psicológicas, e dos perfis neles baseados, permite-nos também prever comportamentos (17).

Muitas vezes recebemos informações de mal-estar interior, sentimos conflitos internos, ou reagimos a situações fora do nosso controlo. É como se, dentro de nós, subpersonalidades estranhas tomassem conta de nós. Qualquer aspeto de nós pode ser tratado em PNL como tendo uma identidade própria a que chamamos “partes” (18).

Podemos voar na direção do passado como se usássemos varinhas mágicas com o condão de transformar pequenas imperfeições que nos vêm incomodando no presente, fazendo a nosso belo prazer viagens na Linha do Tempo (19).

Com a ajuda do Panorama Social é possível encarar todo o tipo de relações que temos com o mundo dos vivos ou dos espíritos como resultado das localizações que ocupam no nosso espaço mental. Uma modificação de localização mental vai refletir-se imediatamente noutra tipo de relações que temos conosco e com o mundo (20).

Finalmente chega-se à “fonte interior”, na Transformação Essencial, através de um processo de investigação aprofundado das intenções positivas dos aspetos pessoais considerados como indesejáveis. É uma investigação de intenções levada às últimas consequências. Estes “estados essenciais” interiores têm propriedades radicais de cura e transformação e, por isso, são interessantes objetos de estudo. Para além disso, fazem parte da experiência subjetiva de muitas pessoas, o que justifica o seu lugar na Programação NeuroLinguística (21).

A PNL surgiu no campo da terapia, mas depressa se estendeu a todas as áreas das relações humanas. Continua, no entanto, a ser muito utilizada na terapia e no *coaching*. Na verdade, conjuga o essencial: o conhecimento das estruturas da subjetividade e o grande manancial de ferramentas de que dispõe (22).

O epílogo deste livro é dedicado à pergunta: a PNL tem futuro? O que se pode dizer é que, desde o seu aparecimento até à data, se tem vivido um dinamismo rico de aprofundamentos e novas perspetivas. Richard Bandler e John Grinder deixaram-nos um legado de inúmeras possibilidades que outros têm vastamente explorado e desenvolvido. Se no começo se dava muita atenção ao comportamento e competências, depressa se alargou a atenção para o papel das convicções e dos valores, e já há uns anos que se vem assistindo à exploração e desenvolvimento de ferramentas no campo da identidade e da espiritualidade, não me parecendo que o fim esteja à vista.

Este livro é o culminar de vinte anos de estudo e de trabalho com PNL. Os últimos doze anos têm sido, para mim, uma das maiores aventuras da minha vida, a divulgar uma disciplina que era praticamente desconhecida em Portugal, quando regresssei ao país após mais de trinta anos de ausência.

As minhas bases de PNL assentam na Holanda, sobretudo no centro NTI-NLP (Instituto Holandês de PNL). Este é o momento para expressar o meu grande agradecimento às pessoas desse centro que sempre me apoiaram no meu trabalho em Portugal e às quais estarei sempre ligado de forma calorosa:

Bouke, Dorine, Helma e René em primeiro lugar, e também todos os outros que nestes anos tive o privilégio de conhecer, com quem aprendi e com quem trabalhei lado a lado, por vezes como assistente.



Obrigado!

Outra base do meu crescimento encontra-se mais distante, noutra grande centro da Holanda, o IEP (Instituto de Psicologia Eclética). É para Jaap e, sobretudo, para o meu amigo Lucas, que tenho olhado sempre que quero satisfazer as minhas necessidades mais intelectuais.

Posso dizer que o IEP satisfaz muitas vezes o meu Ad (“auditivo digital”), enquanto o NTI-NLP tem preenchido grandemente as minhas necessidades sensoriais primárias, o C (“cinestésico”).