

**FACULDADE FATEC
FACULDADE DE TECNOLOGIA DE CURITIBA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PROGRAMAÇÃO
NEUROLINGUÍSTICA: EDUCAÇÃO SISTÊMICA COM QUALIDADE
DE VIDA - PRACTITIONER**

MARIA TERESA CORDEIRO

**PESQUISA BIBLIOGRÁFICA SOBRE PROGRAMAÇÃO
NEUROLINGUÍSTICA E SEUS RECURSOS PARA UMA VIDA MAIS
FELIZ**

**CURITIBA
2020**

MARIA TERESA CORDEIRO

**PESQUISA BIBLIOGRÁFICA SOBRE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA E
SEUS RECURSOS PARA UMA VIDA MAIS FELIZ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica com Qualidade de Vida, Practitioner oferecido pela Faculdade FATEC.

Orientador (a): Vânia Lúcia Slaviero

CURITIBA

2020

PESQUISA BIBLIOGRÁFICA SOBRE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA E SEUS RECURSOS PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

Maria Teresa Cordeiro ¹

RESUMO

A Programação Neurolinguística, sendo uma disciplina que desenvolve habilidades de aperfeiçoamento, dispondo de uma diversidade de técnicas simples e de imensa profundidade e conteúdo, mostra que é possível o indivíduo se tornar consciente sobre os próprios padrões do subconsciente. O autoconhecimento profundo proporciona maior clareza sobre quem o indivíduo é, sua forma de ver o mundo, seus valores e propósitos. O objetivo deste artigo é apresentar através de pesquisa bibliográfica, alguns recursos da PNL e seus benefícios.

PALAVRAS CHAVE: (Autoconhecimento, Indivíduo, Propósitos)

ABSTRACT

Neurolinguistic Programming, being a discipline that develops improvement skills, having a diversity of simple techniques and of immense depth and content, shows that it is possible for the individual to become aware of the subconscious's own patterns. Deep self-knowledge provides greater clarity about who the individual is, their way of seeing the world, their values and purposes. The purpose of this article is to present, through bibliographic research, some NLP resources and their benefits.

KEY WORDS: (Self-knowledge, Individual, Purposes)

¹Graduada em Comunicação Social – Jornalismo pela FIAM - Faculdades Integradas Alcântara Machado em 2001: email – mtcordeiro@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Considerada uma das ferramentas mais eficazes por especialistas, a Programação Neurolinguística é um conjunto de técnicas que levam a resultados surpreendentes no tratamento de diversos problemas emocionais.

Pode-se dizer que ela ajuda a entender melhor como os seres humanos pensam e agem, usando a linguagem para reprogramar a mente em direção a um objetivo específico.

As técnicas de PNL ajudam a identificar os gatilhos que levam a situações traumáticas e a criar meios de revertê-los. Isso quer dizer que ela leva o indivíduo a encontrar suas próprias limitações e superá-las, orientando seus pensamentos de forma positiva.

DESENVOLVIMENTO

A programação neurolinguística (PNL) é um sistema de conhecimento com técnicas teóricas e práticas que auxiliam pessoas a reorganizar e estruturar suas mentes em prol dos seus objetivos. A metodologia surgiu nos anos 70 e é muito eficaz para compreender atos, pensamentos, hábitos, identificar comportamentos, entre outros fatores. O principal benefício que a PNL pode trazer ao indivíduo é o autoconhecimento, ou seja, a capacidade de compreender a si mesmo, através de técnicas e ferramentas. Essa é a melhor saída para trabalhar as habilidades e aprimorar os pontos necessários para o crescimento.

Outra habilidade fundamental que a PNL ajuda a desenvolver é a inteligência emocional, que consiste na capacidade que as pessoas têm de administrar as próprias emoções. A PNL também é bastante eficaz na ressignificação de traumas. Através de técnicas e ferramentas da metodologia é possível identificar as causas de traumas que podem ter surgido em diferentes momentos da vida. A partir do descobrimento da causa, é possível aplicar ferramentas desta metodologia para ressignificar estes traumas, convertendo momentos negativos em coisas positivas, ajudando pessoas a superar medos e frustrações.

Alguns artigos disponíveis no site Golfinho, O Portal da PNL no Brasil, descrevem possibilidades de como usar a PNL para a saúde e cura, por exemplo:

- A mente, a metáfora e a saúde - por JAMES LAWLEY, PENNY TOMPKINS (2010) “Este artigo explica porque a metáfora é um caminho natural para descrever a doença e a saúde, a importância do reconhecimento das metáforas do paciente/cliente e como trabalhar por dentro dessas metáforas pode ativar o processo de cura pessoal de um indivíduo...”

- Exemplos de Metáforas Populares

Pisando em Ovos



Imagem: <http://www.noticianamira.com.br/2011/10/pisando-em-ovos.html>

Cortar as Asas desde pequeno



Imagem: <http://blogcarlossantos.com.br/a-metafora-do-escuro/>



Imagem: <http://laerteswille.com.br/wp-content/uploads/2019/02/met%C3%A1fora-794x397.jpeg>

- A PNL e o alívio da dor crônica - por RICHARD BOLSTAD, LIBU_KA PROCHAZKA (2005) “Devem existir poucas tarefas mais satisfatórias do que enxergar uma pessoa que sofreu de dor física por meses, ou mesmo por anos, quando elas, de repente, descobrem como criar conforto interno. Por sermos ambos profissionais da saúde e *Practitioners* de PNL, tivemos vantagens ao escrever esse artigo” (LIBU_KA é fisioterapeuta e RICHARD enfermeiro).
- A PNL e o Tratamento da Ansiedade - por RICHARD BOLSTAD, MARGOT HAMBLETT (2008) “Esse artigo explora a capacidade dos processos baseados na PNL para alterar as estratégias que conduzem à ansiedade. Ansiedade é um estado. Os principais processos da PNL sugerem diversas maneiras para alterar o estado, mudando a fisiologia ou as representações internas...”
- A PNL está se tornando cada vez mais popular dentro do NHS - por NATHEERA INDRASENAN (2017) “Os médicos estão usando as técnicas da PNL para se comunicarem mais eficazmente com pacientes e colegas. Os gerentes dentro do NHS (Serviço Nacional de Saúde da Inglaterra) estão usando a PNL para melhorar as habilidades de liderança. A PNL está sendo ensinada aos pacientes para que eles cuidem mais da própria saúde, controlem mais seu peso e eliminem o fumo...”
- Administrando o estresse: mais tempo para o AGORA - por JUDITH E. PEARSON, Ph.D. (2006) “Cada um de nós tem um passado e um futuro. O passado é tudo que aconteceu até agora e o futuro é tudo aquilo que vai acontecer depois do agora. "Agora" é tudo que acontece no meio dos dois. Na PNL aprendemos muitos métodos para ajudar as pessoas a mudarem as suas representações do passado e do futuro...”
- Aspectos psicológicos na reabilitação de atletas - por GARY J. FARIS, M A (2006) “Esse artigo vai dar algumas diretrizes a serem seguidas pelos

profissionais de medicina esportiva quando forem lidar com os estados emocionais experimentados pelos atletas após uma contusão. A palavra "diretriz" devia ser acentuada. Como cada paciente é singular, o *practitioner* terá que determinar quais são as diretrizes mais úteis para cada indivíduo..."

- Assepsia Psicológica - por RICHARD BOLSTAD, MARGOT HAMBLETT (2005) "Em 1851, o médico húngaro doutor *Ignaz Semmelweis* fez uma descoberta extraordinária. Os médicos estavam matando seus pacientes. Nessa época, o próprio *Semmelweis* era cirurgião e obstetra no hospital geral de *Allgemeines Krankenhaus*, em Viena. De cada dez operações cirúrgicas no hospital, nove resultavam na morte do paciente, do que agora nós reconhecemos como infecção..."
- Como mobilizar e apoiar a cura natural - por STEAVE ANDREAS (2015) "Três dias atrás eu estava andando no leito do nosso riacho, muito rochoso e remexido - e com uns 400 metros de largura - desde a grande inundação em setembro passado. Eu me descuidei e tropecei em um grande pedaço de pau, que me fez cair para frente e com todo o meu peso sobre o lado direito, puxando os músculos da minha perna esquerda, de modo que eu só podia andar mancando e cambaleando com..."

RICHARD WAYNE BANDLER é cocriador, juntamente com JOHN GRINDER, da Programação Neurolinguística (PNL) e autor de vários livros sobre o mesmo tema focando principalmente na capacidade humana da mudança e adaptação para superar desafio. Nascido em 24 de Fevereiro de 1950, é autor de diversos livros, treinador e é considerado um dos maiores nomes da sua geração no campo do desenvolvimento pessoal. BANDLER recebeu seu diploma de bacharel em filosofia e psicologia da Universidade da Califórnia em Santa Cruz em 1973 e um mestrado em psicologia pela *Lone Mountain College*, em *San Francisco* em 1975.

No site *NLP Univercity Internacional*, DE ROBERT DILTS (2010-2019), encontra-se muitos recursos relacionados à sua experiência em PNL e sua missão de "Criar um mundo ao qual as pessoas queiram pertencer." O trecho a seguir faz parte de um ensaio publicado em seu site:

"PNL um nome que engloba os três componentes mais influentes envolvidos na produção da experiência humana: neurologia, linguagem e programação . O sistema neurológico regula como nossos corpos funcionam, a linguagem determina como nos relacionamos e nos comunicamos com outras pessoas e nossa programação determina os tipos de modelos do mundo que criamos. A Programação Neuro-Linguística descreve a dinâmica fundamental entre a mente (neuro) e a linguagem (linguística) e como sua interação afeta nosso corpo e comportamento (programação).

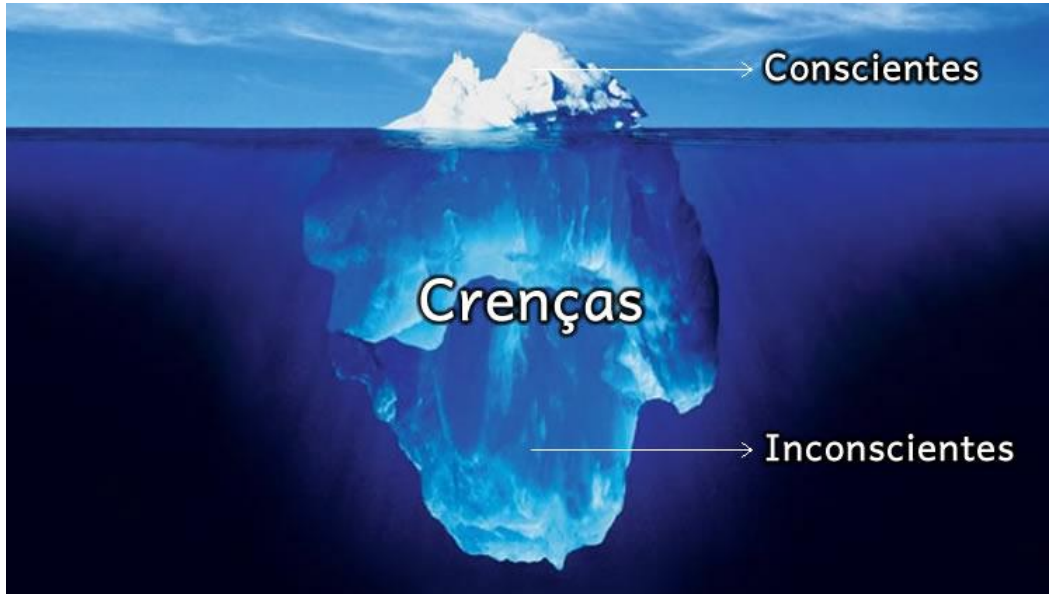


Imagem: <https://www.nucleovoce.com.br/ciclo-de-mudanca-de-crenca/>

PNL é uma escola de pensamento pragmática - uma 'epistemologia' - que aborda os muitos níveis envolvidos no ser humano. A PNL é um processo multidimensional que envolve o desenvolvimento de competência comportamental e flexibilidade, mas também envolve o pensamento estratégico e a compreensão dos processos mentais e cognitivos por trás do comportamento. A PNL fornece ferramentas e habilidades para o desenvolvimento de estados de excelência individual, mas também estabelece um sistema de crenças e pressuposições fortalecedoras sobre o que são os seres humanos, o que é comunicação e do que se trata o processo de mudança. Em outro nível, a PNL trata da autodescoberta, da exploração da identidade e da missão. Também fornece uma estrutura para compreender e se relacionar com a parte "espiritual" da experiência humana que vai além de nós como indivíduos, para nossa família, comunidade e sistemas globais.

Em essência, toda a PNL é baseada em duas pressuposições fundamentais:

1. O mapa não é o território. Como seres humanos, nunca podemos conhecer a realidade. Só podemos conhecer nossas percepções da realidade. Experimentamos e respondemos ao mundo ao nosso redor principalmente por meio de nossos sistemas representacionais sensoriais. São os nossos mapas "neurolingüísticos" da realidade que determinam como nos comportamos e que dão significado a esses comportamentos, não a própria realidade. Geralmente não é a realidade que nos limita ou nos fortalece, mas sim o nosso mapa da realidade.



Imagem: PNL Portugal, José Figueira <https://pnl-portugal.com/o-mapa-nao-e-o-territorio-2/>

2. Vida e 'mente' são processos sistêmicos. Os processos que ocorrem dentro de um ser humano e entre os seres humanos e seu ambiente são sistêmicos. Nossos corpos, nossas sociedades e nosso universo formam uma ecologia de sistemas e subsistemas complexos, todos os quais interagem e se influenciam mutuamente. Não é possível isolar completamente qualquer parte do sistema do resto do sistema. Esses sistemas são baseados em certos princípios de "auto-organização" e buscam naturalmente estados ideais de equilíbrio ou homeostase.



Imagem: Instituto Zelia Villarinho <http://www.zeliavillarinho.com.br/2020/09/16/presuposto-pnl/>

Todos os modelos e técnicas da PNL são baseados na combinação desses dois princípios. No sistema de crenças da PNL, não é possível aos seres humanos conhecer a realidade objetiva. Sabedoria, ética e ecologia não derivam de ter o único mapa "certo" ou "correto" do mundo, porque os seres humanos não seriam capazes de fazer um. Em vez disso, o objetivo é criar o mapa mais rico possível que respeite a natureza sistêmica e ecologia de nós mesmos e do mundo em que vivemos. As pessoas mais eficazes são aquelas que têm um mapa do mundo que lhes permite perceber o melhor número de opções e perspectivas disponíveis. A PNL é uma forma de enriquecer as escolhas que você tem e percebe como disponíveis no mundo ao seu redor. Excelência vem de ter muitas escolhas. A sabedoria vem de ter múltiplas perspectivas.

A PNL está agora em sua terceira década como um campo de estudo e evoluiu consideravelmente desde seu início em meados dos anos 1970. Ao longo dos anos, a PNL literalmente se espalhou pelo mundo e tocou a vida de milhões de pessoas. Desde a década de 1990, uma nova geração de PNL está se desenvolvendo. Esta forma de PNL trata de aplicações generativas e sistêmicas e se concentra em questões de alto nível, como identidade, visão e missão.

Outro nome conhecido e marcante na PNL era TODD EPSTEIN começou seu envolvimento com a PNL em 1979, com um longo aprendizado com RICHARD BANDLER durante alguns dos anos mais criativos da PNL. Ele foi presidente da sociedade de PNL no início dos anos 1980 e é mais conhecido por liderar o desenvolvimento e a introdução do que se tornaria a poderosa tecnologia de submodalidade de hoje. Ele contribuiu com muitos modelos conceituais e operacionais, incluindo o Método de Descoberta para design de programa e a área de Pragmagrafia, que forneceu os princípios básicos por trás do desenvolvimento do Padrão de Limiar, do Padrão *Swish* e do Metamodelo III.

Na última década, ele foi responsável, junto com ROBERT DILTS, pelo desenvolvimento de algumas das mais conhecidas técnicas e modelos de PNL de nível avançado no que se tornou conhecido como "PNL sistêmica", como o Modelo SCORE e a PNL "Selva Academia". Ele também contribuiu com aplicações importantes nas áreas de educação especial, avaliação dinâmica, criatividade, música e tratamento do abuso de substâncias, incluindo a prevenção do abuso de drogas na adolescência e o tratamento sistêmico do alcoolismo e vícios.



Imagem: <https://www.nucleovoce.com.br/modelo-s-c-o-r-e-para-solucao-de-problemas/>

A missão de TODD como desenvolvedor, treinador e autor era ampliar o escopo e a profundidade da PNL, tornando-a "mais global, humana e rigorosa", e foi uma das forças primárias na orientação da PNL para uma abordagem mais sistêmica. Co-autor do livro *Tools for Dreamers*, da monografia *"NLP in Training Groups"* e do livro *Dynamic Learning*, TODD também foi co-fundador de várias organizações que têm feito muito para promover o desenvolvimento e a evolução da PNL, incluindo :

1. *PNL University / Dynamic Learning Center* - Uma organização comprometida em trazer treinamentos da mais alta qualidade em habilidades básicas e avançadas de PNL e no desenvolvimento de novos modelos e aplicações de PNL nas áreas de saúde, negócios e organização, criatividade e aprendizagem.
2. *Publicações de Aprendizagem Dinâmica* - Editora de artigos e monografias que representam a vanguarda do campo crescente e mutável da PNL sistêmica.
3. *The Academy of Behavioral Technology* - Com base no critério de Platão "para fornecer a oportunidade de testemunhar o espetáculo fascinante de um pensamento em processo de nascimento", o objetivo principal das reuniões da Academia é aprofundar a compreensão da epistemologia da PNL através do desenvolvimento de processos de avaliação para habilidades de PNL de nível básico e avançado.

Como presidente do *Dynamic Learning Center* e CEO da *Dynamic Learning Publications*, fez parte de sua missão levar as pressuposições da PNL a todos os níveis da comunidade global e trabalhou para tornar os padrões mais sofisticados "amigáveis ao usuário". Como um treinador de PNL, TODD será lembrado por seu humor, sua paixão e seu compromisso com a competência. Enquanto a maioria das pessoas na comunidade PNL reconhece EPSTEIN como um professor e desenvolvedor

dinâmico e provocador, TODD considerava sua música outra forma de linguagem e comunicação e estava tão comprometido em "alcançar as pessoas através da música" quanto por meio de seus seminários e escritos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Um dos grandes trunfos da PNL é buscar uma compreensão profunda daquilo que está por trás do modo como agimos. Dito de outro modo: as razões para nos comportarmos como nos comportamos. Feita essa análise, o que se faz depois é a aplicação de uma série de técnicas que nos faz retirar aquele velho e disfuncional modo de pensar e, conseqüentemente, agir e trocar por um mais novo e muito melhor. É um processo de desenvolvimento humano contínuo, que mostra que é possível o indivíduo se tornar consciente sobre os próprios padrões do subconsciente. O auto-conhecimento profundo proporciona maior clareza sobre quem o indivíduo é e sua forma de ver o mundo, seus valores e propósitos. A curiosidade em querer experimentar a mudança é o ponto de partida para a melhoria.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JAMES LAWLEY, PENNY TOMPKINS A mente, a metáfora e a saúde 2010

ROBBINS, ANTHONY . **Poder sem Limites**, Editora Best Seller,SP. 1987

SLAVIERO, VÂNIA LÚCIA. **A Cura pelasMetáforas**, Editora Appris Artera, PR. 2017

SLAVIERO, VANIA L. **De Bem Com a Vida Na Escola**. Editora Ground, SP. 2004.

Outras referências

<https://institutoi9c.com.vc> acessado em 04/02/2021 às 21h14

<https://blogdoalaircorrea.com.br> acessado em 04/02/2021 às 21h36

<http://www.nlpu.com> acessado em 05/02/2021 às 00:53

<https://www.golfinho.com.br/> acessado em 05/02/2021 às 00:30

<https://freesider.com.br/qualidade-de-vida/quais-sao-os-beneficios-da-pnl/>
acessado em 05/02/2021 às 02:10

<https://freesider.com.br/qualidade-de-vida/quais-sao-os-beneficios-da-pnl/>
acessado em 05/02/2021 às 02:08

Trabalho apresentado dia 05 de fevereiro de 2021, no Curso de Especialização em Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica com Qualidade de Vida – Practitioner, oferecido pela Faculdade FATEC, Paraná; pela aluna Maria Teresa Cordeiro
Coordenadora: Vânia Lúcia Slaviero