

Afinal, o que é PNL? Descubra!

escrito por CECP - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



Entenda de uma vez por todas o que é Programação Neurolinguística e descubra como esta ferramenta pode nos ajudar a desenvolver mil e uma habilidades

Texto • João Nicolau Carvalho

A PNL oferece métodos práticos para melhorar rapidamente o campo pessoal e profissional de vida de qualquer um de nós. Seus pressupostos e ferramentas estudam como as pessoas fazem coisas, como pensam, processam informação e se comportam. Não há nada de esotérico na Programação Neurolinguística. Usa-se o que funciona e descarta-se o que não funciona. Aliás, você sabe, de fato, o que é PNL?

PNL é a abreviatura de Programação Neurolinguística. O “neuro” representa nossa neurologia (cérebro/mente) onde se processam nossas experiências, por meio dos cinco sentidos. “Linguística” se refere à linguagem (tanto verbal como não-verbal) através da qual nossas representações neurológicas são codificadas, ordenadas, e dotadas de significado. Programação provém da metáfora da computação e se refere à habilidade de descobrir e utilizar os programas mentais que executamos.

Os começos da PNL datam de 30 anos atrás. É, assim, uma tecnologia novíssima que nos inclui no mundo pós-moderno, mexendo criativamente no comportamento (que continua sendo

estudado a partir de teorias e informação antiquadas), gerando comportamento mais ecológicos (no sentido de integrar melhor o homem, seus conceitos morais, ao seu meio social), melhorando nossa qualidade de vida, numa civilização cada vez mais complexa e globalizante.

A PNL nasceu graças a atitudes curiosas de seus criadores. Quando se dizia, por exemplo, que não se podia curar uma fobia, os criadores responderam que isso era perfeitamente possível. Ignoraram as teorias vigentes e começaram a procurar respostas a perguntas como: “se alguém superou uma fobia, como o fez?”. E puseram-se a verificar, estudar estas pessoas e o que elas de fato tinham feito. Testaram depois o método em outras pessoas e constataram que funcionava. E, então, puseram-se a ensinar outros, que conseguiram o mesmo resultado.

O processo de descobrir como é que as pessoas fazem coisas que funcionam se chama modelar. Assim, pode-se afirmar que a PNL é um processo que permite gerar modelos para que mudemos o que desejamos. É um instrumento poderoso, uma vez que uma pessoa com o treinamento adequado pode se espelhar na experiência de outra e conseguir os mesmos efeitos.

Muitas pessoas se referem a outras que têm certa habilidade como “intuitivas”, o qual, de algum modo, equivale a dizer, “eu jamais serei capaz de fazê-lo”. Que algumas pessoas sejam intuitivas é fantástico, mas isso não significa que não se possa construir um modelo de como fazem o que fazem tão bem. Richard Bandler disse uma vez que “se a idéia de que o conhecimento é desenvolvido apenas por alguns e o resto de nós aprendemos uma parte menor desse conhecimento, isto significaria que a civilização, em uns cinquenta anos, estaria tratando de encontrar a forma de acender o fogo”. Então, o ponto fundamental é sermos capazes de aprender o que nossos professores já sabem – e avançarmos a partir dali, e não aspirar a sermos meramente tão bons quanto eles. Esse é o fértil terreno da PNL.

SAIBA MAIS

João Nicolau Carvalho é Master e Trainner em PNL.

Site: www.golfinho.com.br/jnicolau