

**INSTITUTO SUPERIOR DO LITORAL DO PARANÁ – ISULPAR
PÓS-GRADUAÇÃO EM PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA:
EDUCAÇÃO SISTÊMICA COM QUALIDADE DE VIDA**

KAROLINE KARIN DA SILVA CRUZ

NÍVEIS NEUROLÓGICOS E O COMPORTAMENTO HUMANO

CURITIBA

2014

KAROLINE KARIN DA SILVA CRUZ

NÍVEIS NEUROLÓGICOS E O COMPORTAMENTO HUMANO

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 oferecido
pela Faculdade ISULPAR.

Orientadora: Vânia Lucia Slaviero.

CURITIBA

2014

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA E A EMPATIA

Karoline Karin da Silva Cruz¹

RESUMO

A Programação Neurolinguística (PNL) é uma disciplina que estuda o comportamento subjetivo do ser humano. Dentro deste estudo, abre-se um campo de um modelo conceitual muito importante nos processos de aprendizagem e mudança, conhecido como as escalas de níveis neurológicos desenvolvida por Robert Dilts, pesquisador da teoria dos sistemas, campo científico que valoriza a abordagem holística do homem e da natureza. Conhecer e entender os Níveis Neurológicos é muito oportuno na medida em que se classifica os níveis e onde pode-se atuar para o desenvolvimento do indivíduo. Tal modelo é excelente tanto para realização de um diagnóstico do nível onde a pessoa se encontra, tanto quanto para estruturar a ação de aprendizagem e mudança no indivíduo. Desta forma, este trabalho irá descrever o conceito e as práticas dos Níveis Neurológicos e de que maneira ele pode ser identificado no comportamento humano, além de mostrar seus principais benefícios se aplicado corretamente nos relacionamentos.

PALAVRAS CHAVES: Níveis Neurológicos, Identificação, Comportamento.

ABSTRACT

La Programación Neuro-Lingüística (PNL) es una disciplina que estudia el comportamiento humano subjetivo. Dentro de este estudio, se abre un campo de un modelo conceptual muy importante en los procesos de aprendizaje y cambio, conocido como las escalas de niveles neurológicos desarrollados por Robert Dilts, un investigador de la teoría de sistemas, el campo científico que valora el enfoque holístico del hombre y naturaleza. Conocer y comprender el nivel neurológico es muy oportuna ya que clasifica los niveles en los que se puede trabajar para el desarrollo de la persona. Este modelo es ideal tanto para llevar a cabo un diagnóstico del nivel en que la persona es, así como para estructurar la acción de aprendizaje y el cambio en el individuo. Por lo tanto, en este trabajo se describe el concepto y las prácticas de los niveles neurológicos y cómo puede ser identificada en el comportamiento humano, además de mostrar sus principales beneficios si se aplica correctamente en las relaciones.

PALAVRAS CLAVES: Niveles neurológicos, Identificación, Comportamiento.

¹Graduada em Administração de Empresas, Centro Universitário Positivo 2000 –
kcruz@furukawa.com.br

INTRODUÇÃO

É observado que relacionamentos humanos seja ele pessoal ou profissional é sempre algo a ser lapidado e aprimorado para que se transforme em uma ferramenta de suporte e fortalecimento nos momentos decisivos.

A busca incessante do autoconhecimento e da excelência nas relações humanas tem sido o foco de seres humanos em todo o planeta, em todas as religiões, culturas e classes sociais, uma necessidade ininterrupta de buscar respostas, de saber, de entender e compreender mais sobre o interior de cada um. Muitos buscam em uma corrida desenfreada estas respostas fora de si mesmo, em religiões ou ciências, caminhando em direção oposta aos seus anseios.

A maior parte das indagações que se é tratada como habitual, tem resposta dentro de cada um. Curiosamente quando se olha para dentro de si, percebe-se um universo ainda maior do que tudo o que se busca. Qual a frequência com que as pessoas param para ver, ouvir e sentir o que se passa dentro delas? Tudo começa em cada um ou por cada um, tudo está ao alcance de cada pensamento. Porque alguém acorda de manhã e não quer se levantar para trabalhar, enquanto outro ocupando a mesma função, na mesma companhia levanta-se disposto e feliz agradecendo a oportunidade daquele dia? Esta resposta está no mundo ou na forma em que cada um o vê, o percebe? E qual destes dois indivíduos será mais feliz? Quem terá mais chance de sucesso? Cada um pode moldar o comportamento conforme almeja. A maneira de estar e de ser no mundo que determina o resultado de cada um. Assim como escreveu um poeta anônimo:

Vigie seus pensamentos, porque eles se tornarão palavras, vigie suas palavras, elas se tornarão atos, vigie seus atos, eles se tornarão seus hábitos, vigie seus hábitos, eles se tornarão seu caráter, vigie seu caráter, ele se tornará seu destino.

O presente artigo busca discutir a influência dos diferentes Níveis Neurológicos e tudo aquilo que perpetua sobre cada nível e sua relação com o comportamento humano. Aspectos culturais de ambiente, comportamento em si, crenças e valores, identidade, espiritualidade, capacidade e habilidade no pensamento humano, compreendendo que o funcionamento mental se dá a partir de elementos que não se limitam apenas à cognição, a lógica e racionalidade, à

fragmentos palpáveis e vivências visuais. O intuito será o de apontar a perspectiva da complexidade como um caminho possível na compreensão não apenas das certezas e regularidades que possam permear o funcionamento psíquico e mental, mas também das ambiguidades, aleatoriedades e incertezas presentes nas relações entre sujeito, cultura e pensamento humano.

Inicialmente será apresentado de que forma compreende-se o sujeito psicológico e as diferentes dimensões que constitui no que se refere à “Níveis Neurológicos”. Em seguida será visto de que forma cada nível influencia no comportamento e como se consegue detectar no que se refere a abordagem de auxílio, como é o caso das crenças, como elas passam a fazer parte da individualidade de cada um limitando conquistas e mudanças almejadas se não administradas.

Compreender o psiquismo humano de uma forma que seja coerente com os princípios de complexidade exige que se considere o ser humano em sua totalidade e multidimensionalidade levando em conta os inúmeros elementos e relações que influenciam o funcionamento psíquico. Cada ser humano, seu modo de ser, agir, pensar e sentir, é resultado da interação de diferentes dimensões, com características específicas, mas que inter-relacionam, e que em conjunto, fazem parte de um sistema mais complexo que define a individualidade do sujeito.

DESENVOLVIMENTO

1. Níveis Neurológicos

Pesquisadores da PNL observam que os seres humanos estão estruturados nos seguintes níveis neurológicos: ambiente, comportamento, capacidade, crenças e valores, identidade e espiritual. Assim utilizam-se os comportamentos para atuar nos ambientes; para que se possam ter comportamentos, os seres humanos precisam sentir-se capazes, pois se acham que não são capazes, este por sua vez não consegue ter o comportamento; para que se tenha capacidades o indivíduo precisa

acreditar e valorizar estas capacidades e, este sistema de crenças e valores, forma e dá suporte à chamada identidade. Como disse Ford: “Se você acredita que pode ou acredita que não pode, você está certo”. Acima e fora de cada ser existe o nível espiritual, que inclui todos os sistemas além da estrutura interna, começando pela família, a comunidade, o trabalho, etc., e chegando ao que cada um dá o nome de sua forma: Deus, Cosmos, Universo, Inteligência, Jeová, Cristo, etc.

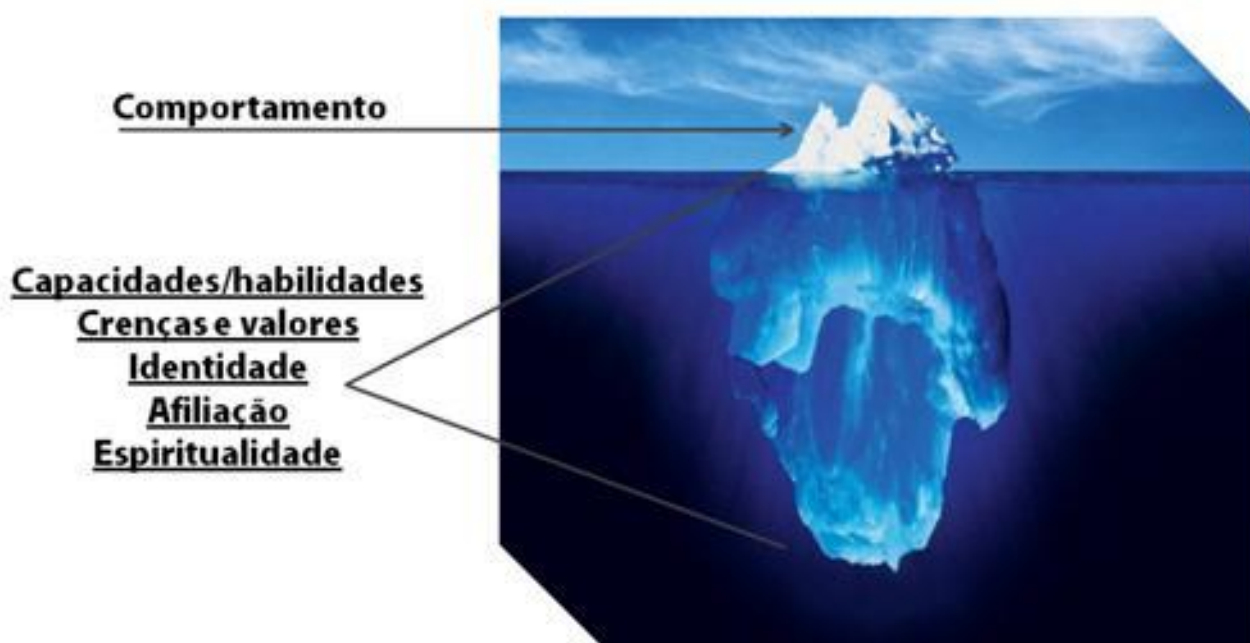
Abaixo desenho ilustrativo que representa os níveis neurológicos:



Fonte: http://pt.slideshare.net/grupopnl_lisboa/niveis-neurolgicos-da-mudana

1.1 Ambiente – É onde se está inserido, os arredores, as pessoas e lugares onde há interação com outras pessoas, as primeiras informações não apenas físicas, mas sociais e emocionais do ambiente e o contexto inicial do relacionamento estão nesse nível. Onde se vive, trabalha ou estuda? Como é a casa da pessoa? A mesa no trabalho é organizada? Esses são aspectos que identificam o nível ambiente de cada indivíduo.

1.2 Comportamento – Os comportamentos externos, o que se vê ou observa, o que se fala ou como reage quando envolvido em uma atividade nos ambientes onde está inserido. A interpretação e vivência nesse nível dá-se a percepção do que se é feito, ação e reação dentro dos vários contextos da vida. O que cada um faz quando algo acontece? Como cada um se comporta diante de uma situação? O *coach* atua como treinador, dando dicas e as mudanças já acontecem, mas ainda são superficiais e remediativas. O comportamento pode se comparar a ponta de um *iceberg*, este é o nível visível de um observador externo. A partir do terceiro nível adentramos em território interior do indivíduo: será o lado submerso do *iceberg*.



1.3 Capacidades e Habilidades – Está muito relacionado com a forma com que as pessoas se posicionam no universo e como cada um evolui em direção ao seu objetivo. As habilidades e capacidades emocionais, espirituais e físicas com que se lida com problemas. Refere-se à própria competência do indivíduo que está relacionada com a aplicabilidade dos seus conhecimentos, e com suas estratégias mentais que direcionarão suas ações. Como fazer? Quais habilidades e

competências cada um possui? Quanto que suas capacidades e habilidades dão direção a sua vida?

Neste nível o *coach* atua como professor/ consultor e desenvolve-se habilidades e competências do indivíduo para alcançar suas metas. As competências determinam a forma como o indivíduo aplica o conhecimento nas mais diversas situações. Neste nível também se debruça nas estratégias mentais, o que também está relacionado com competências.

1.4 Crenças e Valores – Está associado ao que se acredita sobre a verdade individual, o que é possível ou impossível, necessário ou desnecessário, motivador ou paralisante. Porque esses valores, crenças, critérios e verdades sobre o mundo e as pessoas, permitem ou não conquistar resultados. Em que cada um acredita? As expectativas sobre uma situação?

Crenças são as regras de sua vida, as regras pelas quais você vive. Estas regras podem ser libertadoras e positivas, e lhe conferir permissão para atingir suas metas e viver seus valores. Elas, também, podem ser impedimentos, tornando as metas impossíveis ou levando-o a acreditar que não é capaz de obtê-las. (LAGES, O'CONNOR, 2004, p.111).

Crenças são princípios de ação, basicamente é aquilo que uma pessoa faz e não o que ela diz crer. As crenças são formadas como resultado de cada experiência, em seguida procede-se como elas fossem verdadeiras. Sob certo sentido, elas são profecias autorrealizáveis. Isto significa que as crenças podem ser escolhidas. Pensa-se que crenças são formadas por experiências, mas igualmente experiências são o resultado de crenças.

As razões (crenças e valores), pelas quais cada um se comporta de determinada maneira em várias situações, dão o suporte que permite ou impede as capacidades de cada indivíduo, desta forma pode-se citar que existem as crenças positivas e as limitantes. As crenças limitadoras são como vírus de pensamento, assim como no computador, minam e sabotam o sistema. A pergunta poderia ser feita: O quanto de mentira existe nas verdades que cada um acredita? Qualquer crença negativa torna-se temporária, qualquer crença positiva, torna-se permanente.

Muitas crenças limitantes provavelmente surgem da infância quando os indivíduos copiam seus pais – os pais nunca são perfeitos. Estas opiniões precoces,

com frequência, permanecem ocultas, conscientemente, não são avaliadas quando adultos. A mídia também é uma fonte para coleta de crenças limitantes.

Ainda dentro do contexto das crenças, em um processo de comunicação é preciso estar atento àquilo que se expressa, sabendo identificar se está no nível de identidade. Por exemplo, um indivíduo pode dizer “Eu quero ter felicidade”, o outro pode dizer “Eu quero ser feliz”. Muito embora essas duas frases soem a mesma, o significado interior é diferente. Tudo o que uma pessoa “tem” não necessariamente “é” esta pessoa, mas sim pertence a algum lugar externo a ela e não é parte faz parte dela. Isto significa que esta pessoa pode “ter” algo hoje, mas é possível perder amanhã. Muito melhor vivenciar isso como parte de quem ela é.

1.5 Identidade – Está ligado ao senso do eu, da autoestima, de identificar-se como responsável pelos acertos e desacertos da sua própria vida. Inclui a identificação com o trabalho, família, religião e como interpretar os eventos dentro desses ambientes. Ele é decorrente das crenças, valores e cultura do indivíduo. Quem sou eu? Qual o motivo da minha existência? Qual a minha missão na vida? O quanto eu sou importante e único? Qual o valor que tem a minha própria história? O processo de identidade é o primeiro passo para o relacionamento com o outro.

A distância que você tem de algo maior é igual a distância que você tem das outras pessoas ou de você mesmo. (MARQUES,2010).

Este é sem dúvida um dos níveis mais difíceis, devido a profundidade de questionamento que se surge, porém é também o mais libertador. É aqui que ocorrem as maiores transformações conscientes e inconscientes e quando a essência da vida parece ter um novo sentido, um novo brilho e a leveza é substituída pela pesar da dúvida. Aqui o *coach* atua como patrocinador, suportando o indivíduo a atravessar este importante nível, reconhecendo-o e valorizando suas descobertas.

1.6 Afiliação – Trata-se de com quem se compartilha os sucessos, sonhos, intimidades e pontos de melhoria. A diversidade de uma rede de contatos e o uso da força desses relacionamentos geram resultados que sozinho não seriam possíveis. O senso de pertencimento em um grupo onde o respeito impera as diferenças sócias, mentais e emocionais são valorizadas. Essas diferenças são fontes geradoras de novas e excitantes experiências de vida. Qual a diferença que você faz na sua própria vida, de sua família, dos seus amigos e no seu trabalho? O

quanto você os convida a participarem da sua vida? O quanto você participa/ sente-se parte da vida de cada um deles?

A partir de uma identidade sólida e consciente, o indivíduo pode ter uma afiliação mais saudável com os outros, com grupos específicos, onde é importante tanto o senso do EU quanto o pensar como grupo. Aqui o *coach* faz papel de aglutinador, apoiando e suportando o indivíduo numa melhor compreensão de si e do outro, e no reconhecimento dos limites saudáveis dessas relações.

1.7 Legado ou Espiritualidade – Trata-se do desenvolvimento espiritual, de uma visão ampliada de mundo, de propósito e da construção de um legado, algo capaz de transcender a vida e libertar as energias positivas que o indivíduo carrega em si. Projetos significativos que são pessoalmente excitantes, contribuindo e abençoando a vida das pessoas. Por que você é quem você é? Como você se sente útil? Qual é o seu propósito? Qual é o seu legado?

Relaciona-se com o sistema universal no qual o indivíduo faz parte. Neste nível pode-se destacar a ética, religião e espiritualidade. Neste ponto o indivíduo se torna capaz de pensar como humanidade, como ser integrante do universo maior. É o nível da responsabilidade social, da ética e da conexão com algo maior que permeia a todo.

Todos os indivíduos que reconhecem a importância de cada uma dessas dimensões possuem um quadro de referência para a renovação equilibrada e se colocam no caminho da eficiência e do crescimento. São pessoas integradas e centradas em princípios e não em pessoas, organizações ou mesmo na família. Assertivas e disciplinadas sabem que precisam ter uma vida em ordem e reservam tempo para manter-se sob controle e em equilíbrio constante.

2. MAPA MENTAL E O COMPORTAMENTO HUMANO

As pessoas vêem o mundo por meio de uma lente invisível através da qual se pode modificar a percepção da realidade. A memória é um poderoso filtro que determina a representação subjetiva da experiência objetiva através de paradigmas e pressuposições.

Esses filtros fazem mapas diferentes da realidade. Assim quando se vive uma experiência (mapa) representada na memória diferente da realidade (território), esta esteve sujeita a sofrer distorções, generalizações ou deleções.

2.1 Distorção - É a percepção das coisas pela outra biografia, podendo ser uma informação adicional oferecida por outra pessoa que recebe a comunicação, isto é, suas próprias ideias e opiniões sobre o mundo.

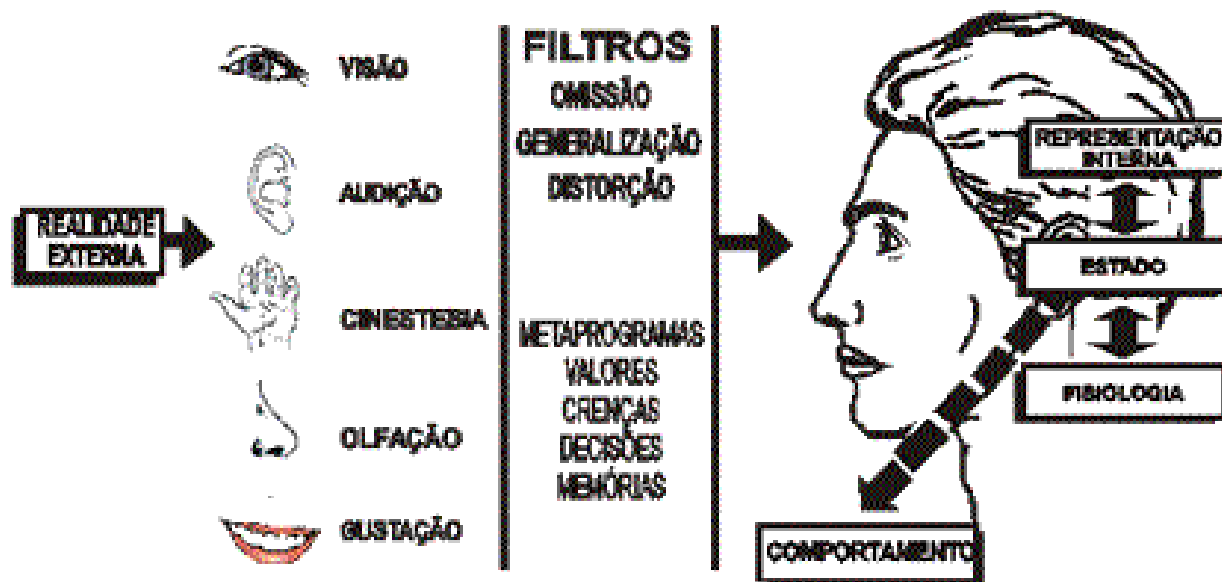
2.2 Generalização - É um processo natural do aprendizado (associativo). Quando se aprende algo, este por sua vez se torna generalizado: Falar, andar, correr, abrir porta, dirigir carro ou generalizar opiniões, como exemplo: “homens não prestam”, “mulher na direção é perigoso”. Mas também a experiência pode ser limitada, gerar inflexibilidade porque pode causar impedimento de olhar todas as possibilidades.

2.3 Deleção - Para o funcionamento do cérebro precisa foco e atenção, é onde encontra-se a consciência num dado momento, deixa-se para fora uma quantidade enorme de informações. Enquanto se lê este artigo o cérebro sabe como estão os desejos de cada um, músculos, respiração, circulação, digestão, etc. se estiver atento a tudo isso o indivíduo enlouqueceria. A deleção existe, para que elimine da consciência momentânea, muitas informações inúteis ou desnecessárias ao momento.

2.4 Paradigmas - É um conjunto de pressuposições que ajuda a interpretar o mundo. Ajuda a prever e compreender os acontecimentos. Os paradigmas permitem criar um conjunto de valores e de expectativas sobre o que provavelmente ocorrerá no mundo com base em pressupostos. Quando o indivíduo se encontra em meio a um paradigma, é difícil imaginar a existência de qualquer outro. O paradigma se torna uma verdade pessoal e cada pessoa tem a sua.

2.5 Pressuposição - É um tipo de filtro utilizado na comunicação. Pressupor é querer achar que já sabe o que o outro está querendo dizer com determinado comportamento. Costuma ser chamado como sendo o “achismo”, deve-se tomar muito cuidado com as pressuposições. No aprendizado com a PNL uma das principais lições é que precisar ser adotado um comportamento sem julgamentos, preconceitos, pressuposições e “preachismos” em todo o relacionamento. O processo de comunicação começa com as percepções. Estas

percepções são o ponto de contato com o mundo. Os olhos coletam imagens, ouvidos captam sons, são coletadas sensações tanto externas (tato, olfato, paladar), quanto internas (sensações e emoções) e tudo isso vai formulando a comunicação.



A partir dessas percepções, a mente monta um mapa baseado no qual o indivíduo pensa e age. Este mapa é construído com elementos dos sistemas representacionais. Este mapa mental é, portanto, a representação interna que gera a realidade partindo de eventos externos.

Modelo ou experiência é o que acontece depois que o indivíduo processa estas informações, é o comportamento que é gerado pelos processos internos resultantes daquilo que se vê, se sente e se ouve. Quando essas informações entram são processadas passando pelos vários níveis neurológicos do cérebro que tem um funcionamento tão automático que nem se percebe. Assim, antes de chegarem a memória são transformadas pelo mapa mental, onde encontra-se experiência anteriores, crenças, valores, filtros, representações internas, estado interno e mapa. A memória prévia pode mudar o modo como percebe-se a experiência atual. Esses “níveis neurológicos” formam o mapa de mundo, modelo, percepção e realidade.

De acordo com Joseph O'Connor no livro Manual de Programação Neurolinguística existe um filtro da experiência e que este filtro resulta em

pensamentos e ações que surgem a partir de uma interpretação da ação original. As pessoas reagem ao seu significado, não ao que a outra pessoa pretendia – porque não se sabe a intenção dela. O significado é criado pela pessoa que experimenta o evento, a interpretação é toda feita de maneira pessoal.

Ainda segundo Connor, existem algumas maneiras de se evitar mal entendidos, como por exemplo, rastreando o próprio raciocínio e questionando se realmente se chegou a uma conclusão razoável com base no que se viu e ouviu; em segundo lugar tornar o raciocínio claro dizendo a outra pessoa o que se observou e as conclusões e resultados que se chegou, exemplificando com sentimentos; e por último peça a pessoa que explique o raciocínio dela, para que ela explique a que conclusão chegou, isto possibilita a checagem do funil de experiência da outra pessoa. Considerar sempre o aprendizado de todo o contexto.

A Comunicação é um circuito fechado, o que está sendo feito influencia o outro e a cada um e o outro faz influencia a si e aos demais. Assim como disse Platão: “Tente mover o mundo – o primeiro passo é mover a si mesmo”.

No contexto organizacional, relacionamentos interpessoais bem sucedidos é a alma do bom negócio e do crescimento. Para que haja alinhamento de metas e objetivos de uma empresa é necessário que haja congruência na maneira de se conviver de seus colaboradores e líderes. É importante que a relação interpessoal atinja níveis de equilíbrio. Pode-se citar que as premissas básicas para melhoria nos relacionamentos são:

Emoções positivas: De nada adianta querer ser uma pessoa melhor com o coração cheio de mágoa ou vivendo emoções negativas. Então pense: “O que fizer voltará para si mesmo”. Tenha emoções positivas e elas voltarão de forma positiva. Ame, seja carinhoso, e receberá todo este afeto em troca. Faça genuinamente e respeite as pessoas.

Criar bons hábitos: É preciso abandonar os hábitos antigos e criar novos. Ir a lugares diferentes. Criar hábitos novos sejam eles de convivência, comunicação ou alimentação. É sempre bom deixar o velho de lado e criar novos hábitos que impulse para a melhoria, em qualquer que seja a área da vida.

Perdoar: É importante perdoar de verdade, de coração. O tempo todo, pessoas falam ou fazem coisas que acabam magoando. Para que se possa evoluir é

muito importante perdoar. Enfim, deixar o passado de lado e dar uma nova chance às pessoas. Aceitar as pessoas do jeito que elas são, exatamente do jeito que são.

Pratique a **consideração** pelo próximo: Lembrar-se das pessoas que fizeram algo por você. Retribuir com carinho. Sempre que possível, fazer algo para demonstrar que sente gratidão e respeito. Praticar a consideração pelo próximo é saber que sempre, quando precisar, terá pessoas com quem contar.

Ser grato por tudo que possui: Agradecer sempre! Ser grato por tudo que possui. Não só no aspecto material. Agradecer pelas pessoas que fazem parte de sua vida. Se as pessoas parassem de observar somente o que não têm e comesçassem a agradecer pelo que possuem seriam muito mais felizes.

Ter **coragem**. Vença seus medos: Quantas e quantas coisas são adiadas por medo. Uma hora eles devem evaporar. Só conseguirá se libertar de medos se decidirem encará-los de frente. Tendo coragem e atitude não há medo que resista.

Ser **ousado**: Ser autoconfiante, e não ter medo do fracasso. Não pode-se privar o mundo de ideias criativas. Ousar é acreditar em si o suficiente para se arriscar por algo novo.

Respeitar e não magoar as pessoas que ama: Nem sempre as pessoas estão prontas para ouvir a verdade. Ter cautela nas ações e palavras. Jamais falar sem pensar. Evitar estourar, e analisar com carinho. Isto é muito importante.

Sorrir! Sorria sempre. É muito bom sorrir: Quando sorri quebra-se o inimigo. O que se ganha sorrindo? Imediatamente, um outro sorriso em troca. Ninguém resiste a um belo sorriso, sincero e genuíno.

Assumir um compromisso com a **verdade**: É claro que nem todo mundo está pronto para ouvir verdades. Porém, quando se recebe um *feedback* deve-se usar esta informação para o crescimento. Assumir um compromisso com a verdade é ser honesto consigo mesmo. Nunca mentir para si. Assim cresce-se como pessoas, seres sociais e espirituais.

3. Práticas Vivenciais Pessoais

Com o início do estudo no módulo “Níveis Neurológicos”, a autora deste artigo pode perceber que este seria um tema instigante e de necessidade para se trabalhar já que seu principal objetivo nesta especialização seria o autoconhecimento.

Logo de início, contemplou o prazer de aprender que o pensamento domina e transforma exatamente naquilo que as pessoas são, e sem saber, sempre praticou pensamentos fortes e positivos e com isso constatou que esta é uma característica pessoal que deveria considerar em seu processo evolutivo. Aprendeu que estas são chamadas de crenças e que as crenças que levam as pessoas a fazer escolhas na vida.

Diante deste contexto a autora foi à busca dos seus talentos dominantes, pois aprendeu que se trabalhasse voltada às suas características relevantes e positivas, naquilo em que se tem como melhor, sempre terá mais resultados positivos. Os talentos dominantes são muito importantes para maximizar as aptidões que levam ao bem estar e êxito. Ao concentrar-se em talentos dominantes, individualmente e combinados, pode-se identificar aptidões, transformá-las em fortalezas e desfrutar de sucesso pessoal e profissional por meio de um desempenho constante e cada vez mais aperfeiçoado.

Por crenças e participações em algumas pesquisas, a autora deste artigo pode descobrir que um dos seus talentos dominantes é voltado à Restauração. Ser movida a resolver problemas. Enquanto a maioria das pessoas desanima diante de problemas, a pessoa em questão sente-se energizada. Vibra com o desafio de analisar os sintomas, identificando o que está errado e encontrando uma solução. Prefere resolver tanto os problemas práticos como os conceituais ou os pessoais. Pode até procurar resolver tipos específicos de problemas, que já tenha encontrado muitas vezes e que tenha confiança de que pode resolvê-los, ou pode sentir-me super empolgada quando encontra problemas complexos ou desconhecidos. Contudo, suas preferências exatas serão determinadas por seus outros talentos e experiências. Mas o certo é que a autora gosta de trazer as coisas de volta à vida. É maravilhosa a sensação de conseguir identificar os fatores prejudiciais, erradicá-los e restaurar sua verdadeira natureza. Intuitivamente, sente que sem a sua intervenção alguma pessoa, alguma máquina, alguma empresa, alguma coisa,

poderia deixar de funcionar. Esta pessoa conserta, ressuscita e restaura a vitalidade. Ou como provavelmente diria, costuma salvar tudo!

A autora deste artigo tem também como característica preponderante o Relacionamento. Este talento descreve a postura de pessoas frente a relacionamentos. Basicamente, é atraída por pessoas que já conhece. Não evita necessariamente novo conhecido - de fato, talvez possua outros talentos que contribuam para gostar da emoção de transformar desconhecidos em amigos - porém, sente um imenso prazer e adquire muita força quando está rodeada de seus amigos íntimos. A intimidade não a incomoda. Na realidade, uma vez estabelecido o contato inicial, deliberadamente a autora se encoraja num aprofundamento da relação. Costuma querer que seus amigos os conheça bem, quer entender seus sentimentos, seus objetivos, seus medos e sonhos; e quer que eles entendam os seus. Possui a consciência que este tipo de intimidade acarreta uma certa quantidade de riscos - alguns poderiam levar vantagem disso - mas aceita tranquilamente estes riscos de bom grado. Para ela, um relacionamento somente tem valor se for genuíno e a única maneira de saber se está confiando no outro; quanto mais coisas compartilham, mais riscos correm-se juntos, e mais as pessoas podem provar que a afeição é genuína. Estes são os passos que se permite a construção de uma amizade verdadeira, e aceita de boa vontade.

A pessoa em estudo é movida a disciplina, o mundo precisa ser previsível, ordenado e planejado. Por isso, intuitivamente, impõe estrutura a sua vida. Estabelece rotinas, determina prazos e datas para a conclusão de tarefas. Divide projetos de longo prazo numa série de planos específicos de curto prazo e executa diligentemente. Não é necessário ter tudo limpo e arrumado, mas precisão é fundamental. Frente às desordens inerentes à vida, prefere sentir-se no controle. Rotinas, prazos e estrutura, tudo isso a ajuda a criar esta sensação de controle. As pessoas que não possuem o talento Disciplina podem, às vezes, ressentir-se da necessidade de ordem. Isso, porém, a autora aprendeu que não deve ser motivo de conflito. Precisa trabalhar e compreender constantemente que nem todos sentem a mesma urgência por previsibilidade - eles têm outras maneiras de fazer as coisas. Da mesma forma, pode ajudá-los a compreender, e até mesmo a apreciar, a sua necessidade de estrutura. Sua aversão a surpresas, impaciência com os erros, suas

rotinas, preocupação com detalhes, nenhuma destas coisas precisa ser mal interpretada como comportamento de controle, visando enquadrar as pessoas. Ao invés disso, estes comportamentos podem ser entendidos como o seu método instintivo de progredir continuamente e manter-se produtivo diante de tantas distrações que a vida oferece.

É uma pessoa extremamente Responsável. Este talento chamado de Responsabilidade que lhe força e se apropriar psicologicamente de tudo aquilo que se compromete a fazer. Uma vez assumido o compromisso, grande ou pequeno, sente-se emocionalmente obrigada a cumprir. Sua reputação depende disso. Se por algum motivo não puder cumprir com o prometido, automaticamente começa a procurar maneiras de compensar a outra pessoa. Desculpar-se não é o suficiente. Explicações e racionalizações são totalmente inaceitáveis. Não sossega até que recompensa por isso. Esta consciência, atitude obsessiva por fazer tudo certo, e uma ética impecável, combinam-se para criar a sua reputação: absolutamente confiável. Quando precisam atribuir novas responsabilidades, as pessoas procuram primeiro por esta pessoa, porque sabem que ela fará o que deve ser feito. Quando as pessoas pedem sua ajuda - e elas logo o fazem – precisa ser seletivo, pois sua boa vontade pode, ocasionalmente, a levar a assumir mais do que deveria.

A autora deste artigo tem Foco para as coisas que pretendo fazer. "Para onde eu vou?", se questiono o tempo todo. É guiada por este talento, precisa de uma direção. Na falta de um destino claro, sua vida e o seu trabalho podem, rapidamente, tornar-se frustrantes. Com isso em mente, a cada ano, a cada mês, e até mesmo a cada semana, costuma fazer aquilo que adora: estabelecer metas. Suas metas - sejam de curto ou longo prazo - têm características em comum: são específicas, são mensuráveis e têm um prazo determinado. Então, estas metas servem como bússola, ajudando-a determinar prioridades e a fazer as correções necessárias para voltar ao curso escolhido. O seu Foco é um poderoso talento porque a força a filtrar e, instintivamente, avaliar quando uma ação em particular pode ou não a ajudar a alcançar suas metas. As ações que não servem são descartadas. Em última instância, este talento a força a ser eficiente. Por outro lado, pode torna-la impaciente com as falhas, obstáculos e até mesmo desvios, não importa quão intrigantes possam parecer. Este talento também a torna um valoroso membro

de equipe. Quando os outros começam a entrar em "desvios interessantes", costuma os trazer de volta à estrada principal, fazendo lembrar a todos que se algo não está contribuindo para alcançarem o objetivo; então, não é importante. Não sendo importante, não vale o tempo perdido. Costuma ser o tipo de pessoa que mantém todo mundo no caminho principal do objetivo a ser atingido.

Muitos desses talentos são características fortes e voltadas à formulação de objetivos, como foco, disciplina e responsabilidade. Essas características, se não aplicadas positivamente e corretamente, também tornam-se crenças limitantes. Com o aprendizado dos “Níveis Neurológicos” pode entender que é possível se desfazer de crenças limitantes. Como *coaching* evolutivo, em sala, houve trabalhos sobre queixas pessoais e foi extraordinário. Descobriu-se que através das queixas, se formula-se as perguntas certas consegue-se encontrar respostas à tudo, dentro de cada um. Uma das queixas que a autora tomou como profundo aprendizado foi “Eu tenho dificuldade de compreender a minha mãe”. Com as perguntas corretas formuladas pelos colegas como: “Você sempre tem dificuldade em compreender sua mãe?”; “Já houve alguma vez que você compreendeu sua mãe?”; “O que aconteceria se você compreendesse sua mãe?”; “Como você se sentiria compreendendo sua mãe?”; “Como especificamente você sabe que não compreende sua mãe” e por final, a pergunta mais impactante: “O que você precisa fazer para compreender sua mãe?”. Estendeu esta última como a que mais tenha mexido ela mesma porque o fato de você compreender alguém, só depende de você mesmo, depende do quanto a pessoa se coloca no lugar do outro, do quando pratica-se o rapport com as pessoas que convive e do quanto se disponibiliza a realmente construir relações harmoniosas e cheias de vitalidade, isto é, depende de cada um. Com a descoberta dos seus talentos pode perceber pontos bons, fortes e positivos e junto com estas definições, pode perceber oportunidades de melhorias, como deixar se ser egoísta e realmente compreender o outro para a busca da harmonia e felicidade.

Nesta linha de pensamento outros aprendizados a autora adquiriu em “Níveis Neurológicos”, constatou que com eles é possível separar o ATO da PESSOA, não se pode considerar como sendo as mesmas coisas, desta forma IDENTIDADE é

diferente de COMPORTAMENTO. Se lhe fosse atribuído outro nome ou morasse em outro lugar deixaria de ser você mesmo?

Todos os *feedbacks*, críticas para oportunidades de melhorias, elogios, são feitos baseados no comportamento humano e não à identidade de cada um. Não se julga identidade, se julga comportamento. Um ponto interessante é que quando se recebe algum *feedback* e não se gosta, se ofende, de alguma forma o indivíduo se identifica com aquela característica apresentada. Se a pessoa se identifica é algo que está à nível da Identidade. Sabe-se a partir deste momento qual é o nível em que apresenta-se o bloqueio.

As pessoas atuam em todos os “Níveis Neurológicos” o tempo todo, consegue-se identificar o bloqueio de cada pessoa pela calibragem que se constrói na conversa. Onde se coloca mais tom de voz, mais ênfase, fazendo uma leitura ali é que está o problema. Pessoalmente é da mesma forma, onde cada um depositar mais emoção é onde está o bloqueio pessoal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como visto, a subida nos “níveis neurológicos” é a exata escalada evolutiva humana, que parte de reações mais superficiais, passando por etapas mais interiorizadas à nível individual, chegando até a níveis sistêmicos.

Neste contexto todo, pode-se afirmar que uma alteração no ambiente pode interferir no mais alto nível lógico que é o da espiritualidade. Mas se a mudança ocorrer diretamente em um nível superior, como o Espiritual ou o da Identidade, invariavelmente causará mudanças nos níveis abaixo. Assim, se a mudança ocorre acerca do próprio ser humano, imediatamente tem-se novas crenças, novos comportamentos e capacidades que farão rever os ambientes os quais estão inseridos.

De forma geral, quando as mudanças ocorrem nos três primeiros níveis (Ambiente, Comportamento e Habilidades/ Capacidades), estas não tem efeito substancial nos níveis superiores. Uma mudança em nível de ambiente, por exemplo, oferece uma solução Remediativa, no entanto não provoca mudança

interior no indivíduo, não o preparando para novas situações que o seu ciclo de existência certamente voltará a trazer.

As mudanças que trazem mais transformação são aquelas que acontecem a partir do nível das Crenças e Valores, por isso enfatizado no trabalho como forma de estudo de mapa de mundo, que ainda que seja remediativo, o indivíduo começa a questionar a si mesmo e ressignificar verdades que traz até então. E é no nível da Identidade que as transformações mais profundas acontecem. E tais mudanças já não são mais momentâneas, pois a pessoa passa realmente a se perceber de uma forma nova, que na maioria das vezes, diverge e muito da maneira como o vem fazendo ao longo de sua jornada.

A partir daí, a mudança e a qualidade de suas relações interpessoais acontece inevitavelmente (nível da aflição), o que levará a um sentido mais amplo da vida, de sua essência, do universo e da missão do indivíduo.

Existe uma forma de construir bons relacionamentos. Em qualquer vivência tudo são escolhas, e sempre tem-se a oportunidade de decidir entre estudar o problema apresentado, usando a consciência, para aprender e desenvolver maneiras que possam trazer bons resultados, ou criar estratégias de defesas para contra-atacar e guerrear quando o problema surgir. Afinal, o que se pretende é criar armas para destruir os indivíduos e aqueles aos seus redor, desta forma dificultando a construção dos bons relacionamentos e por consequência, danificar o caminho pretendido, ou se pretende estudar, procurando soluções pacíficas para o progresso e a resolução dos problemas existentes, tanto no íntimo, quanto em relação às pessoas à volta.

Um exemplo simples: “quando uma criança está com problemas na escola e seus pais são chamados, e comparecem a escola para conversar e conseguir dirimir os problemas em questão, o diálogo é imprescindível para chegar a um denominador comum, com bom senso a uma resolução adequada, pois todos nós temos o discernimento para equalizar e aparar as arestas que qualquer problema proporciona, e assim, não há prejudicados, e naturalmente pais, deve-se o equilíbrio emocional, neste momento, para não tirar a criança da escola, e desta forma, não perturbar o desenvolvimento dos filhos.”

Não é usando a defesa como construção de bons relacionamentos, pois usando desse expediente como crença, defendendo o ponto de vista individual, iniciando

assim, uma guerra fria, onde não há vencidos, nem vencedores, existe apenas a indiferença à opinião alheia.

Para construir bons relacionamentos é preciso paciência, respeito, compreensão, interação, conhecimento e abertura na permissão de novas atitudes positivas, podendo com o tempo, construir bons relacionamentos pautados no entendimento e na confiança que se criou. Para construir os bons relacionamentos, recomenda-se começar a se relacionar consigo mesmo em um bom nível de aceitação, libertando-se das brigas internas, dirigindo-se ao seu interior, aprendendo a dialogar com suas dificuldades, que melhorarão as discussões desnecessárias externas, pois o diálogo é a mãe dos bons relacionamentos.

A PNL apresenta técnicas que possibilita uma transformação de limitações em qualquer um destes níveis e, quanto mais alinhados este níveis estiverem, mais a pessoas se sente com Tranquilidade, Harmonia, Paz, Bem Estar, Confiança, Segurança, Bom Humor, Saúde, Prosperidade e, como consequência aumenta sua possibilidade de desenvolvimento, pois estando com estes estados internos, que são chamados de estados de recursos interiores, a pessoa consegue ficar mais consciente de cada momento presente de sua vida.

“A solução de um problema está em um nível superior ao que foi criado”
(Albert Einstein).

REFERÊNCIAS

O'CONNOR, J.; SEYMOUR J., **Introdução à Programação Neurolinguística**, Summus Editorial, SP, 1995.

CHUNG, Tom, **Qualidade começa em mim – manual neurolinguístico de liderança e comunicação**. Ed. Novo Século, Osasco, 2002.

DANIEL LASCANI. Artigo publicado em "CARREIRA & SUCESSO" 25/11/2013
<http://www.catho.com.br/carreira-sucesso/colunistas/rapport-quantico> - acesso em 01.11.2014.

LAGES, Andrea; O'CONNOR, J., **Coaching com PNL** – Qualitymark editor – RJ – 2004.

SANTOS, Noscilene, **Crenças limitantes, como identificá-las e mudar o padrão.** Artigo de 21.09.2008, publicado no site <http://grupodeestudopnl-lisboa.blogspot.com.br/2008/09/crenas-limitantes-como-identific-las-e.html>, acessado em 18.10.2014.

TAG – Arquivo Tecnologia Humano, Coaching, Níveis Neurológicos (Parte II) <http://tecnologia265.sslblindado.com/?tag=niveis-neurologicos> – acesso em 16.11.2014

Trabalho apresentado dia 28 de Novembro de 2014, no Curso de Pós-Graduação em Programação Neurolinguística e Qualidade de Vida, pela faculdade ISULPAR; pela aluna Karoline Karin da Silva Cruz.

Coordenadora: Vania Lucia Slaviero.