

ISULPAR - INSTITUTO SUPERIOR DO LITORAL DO PARANÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA:
EDUCAÇÃO SISTÊMICA COM QUALIDADE DE VIDA

SIMONE LUIZA BARANHUK

NÍVEIS NEUROLÓGICOS - MODELO CONCEITUAL NOS PROCESSOS DE
APRENDIZAGEM E MUDANÇAS

CURITIBA

2014

SIMONE LUIZA BARANHUK

**NÍVEIS NEUROLÓGICOS - MODELO CONCEITUAL NOS PROCESSOS DE
APRENDIZAGEM E MUDANÇAS**

Artigo 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. Oferecido pelo ISULPAR - Instituto Superior do Litoral do Paraná.

Orientadora: Vânia Lúcia Slaviero

CURITIBA

2014

NÍVEIS NEUROLÓGICOS - MODELO CONCEITUAL NOS PROCESSOS DE APRENDIZAGEM E MUDANÇAS

Simone Luiza Baranhuk¹

RESUMO

A Programação Neurolinguística (PNL), estuda como o cérebro e a mente humana funcionam, como os pensamentos são criados e a partir deste estudo, como é possível fazer a mudança para ter melhores sentimentos, estados emocionais e comportamentos, através do autoconhecimento. Para entendimento dos processos de aprendizagem e mudança do ser humano é muito importante o conhecimento do modelo conceitual chamado de escala de níveis neurológicos desenvolvida por Robert Dilts, a partir dos estudos sobre aprendizagem de Gregory Bateson. Este modelo, sobre os níveis neurológicos, classifica os níveis onde se pode atuar para o desenvolvimento do indivíduo, começando pelo nível mais básico e superficial que é o Ambiente até o seu topo, a Espiritualidade. Pode-se utilizar esse modelo tanto para realização de um diagnóstico do nível onde a pessoa se encontra, quanto para estruturar a ação de aprendizagem e mudança dela. Apresenta-se, neste artigo, estudo e pesquisa a respeito deste assunto e algumas aplicações práticas no dia a dia.

PALAVRAS CHAVES: Programação Neurolinguística, Níveis Neurológicos, Mudança.

RESUMEN

Los Programación Neuro-Lingüística (PNL) estudia cómo funciona el cerebro y la mente humana, cómo se crean los pensamientos y de este estudio, ya que es posible cambiar para tener mejores sentimientos, estados de ánimo y comportamientos, a través de auto-conocimiento. Para entender los procesos de aprendizaje y mudança en el ser humano es muy importante conocer el modelo conceptual llamado de la escala de niveles neurológicos desarrollados por Robert Dilts, a partir de estudios sobre el aprendizaje de Gregory Bateson. Este modelo de niveles neurológicos clasificarlos donde pueden actuar para el desarrollo de la persona, empezando por el nivel más básico y superficial que es el ambiente hasta que su parte superior Espiritualidad. Se puede utilizar este modelo para realizar tanto para un diagnóstico del nivel en que la persona esta, la forma de estructurar el aprendizaje activo y cambiarlo. Presentamos en este artículo, el estudio y la investigación sobre este tema y algunas aplicaciones prácticas en la vida cotidiana.

PALABRAS CLAVE: Programación Neurolingüística, Niveles Neurológicos, Mudança.

¹ Especialista em Magistério Superior - IBPEX, Pedagogia (2004) - PUCPR, baranhuksimone@gmail.com

INTRODUÇÃO

A Programação Neurolinguística (PNL), estuda como o cérebro e a mente humana funcionam, como os pensamentos são criados e a partir deste estudo, como é possível fazer a mudança para ter melhores sentimentos, estados emocionais e comportamentos, através do autoconhecimento. Com a PNL pode-se aprender a controlar as emoções, mudar comportamentos que não se quer por outros melhores.

Como as mudanças e aprendizagens são possíveis?

Apresenta-se, neste artigo, estudo e pesquisa a respeito dos modelos SCORE e Níveis Neurológicos e algumas aplicações práticas no dia a dia.

A Programação Neurolinguística (PNL) pode ser aplicada no cotidiano para mudança de postura, capacidade e percepção para viver o dia a dia com mais consciência, autonomia, alegria, qualidade de vida e de uma forma mais leve.

Existem várias definições do que é PNL, segundo O'CONNOR e SEYMOR (p.15, 1995): "É a arte e a ciência da excelência, derivada do estudo de como pessoas altamente qualificadas em vários campos obtêm resultados excepcionais."

Trata-se de uma abordagem prática, que dá resultados e pode ser utilizada em várias áreas da vida.

Já afirmava sabiamente, Albert Einstein: "Não há maior demonstração de insanidade do que fazer a mesma coisa, da mesma forma, dia após dia, e esperar resultados diferentes".

Quando a pessoa se encontra numa situação em que não encontra a solução necessária, ou seja, "está sem saída", neste momento, seu foco está no problema e não consegue perceber suas habilidades e recursos naturais. Tudo está dentro de cada um. Muitas vezes o modelo de mundo que a pessoa tem a limita. Precisa-se acessar e ampliar os recursos internos ou pode-se buscar informações externas, que aumentarão as possibilidades de solução, abrindo novos caminhos.

DESENVOLVIMENTO

1 - Considerações sobre a mudança

Viver e crescer são desafios pessoais do cotidiano, que para uns pode ser fonte de problemas e reclamações, para outros um aprendizado fascinante. Para todos existem os processos de mudança, sair de estados/situações que lhes afetam e/ou desagradam para o melhor. Para os que consideram a mudança como um processo doloroso, "Isso não é verdade. Há maneiras vagarosas e dolorosas de aprender e de mudar, mas a PNL não é uma delas" (O'CONNOR, 1995, p.87).

Isso passa por autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, sendo que três aspectos são necessários nessa caminhada: postura, capacidade e percepção. O Dicionário Português Online UOL², apresenta como definição:

Postura: atitude, porte.

Capacidade: Poder, aptidão ou possibilidade de fazer ou produzir qualquer coisa. Poder de receber impressões, assimilar ideias, analisar, raciocinar, julgar, arrostar problemas; aptidão, habilidade mental. Pessoa de grandes aptidões e saber.

Percepção: Ato, efeito ou faculdade de perceber; recepção, pelos centros nervosos, de impressões colhidas pelos sentidos. **P. externa:** faculdade de perceber pelos sentidos. **P. interna:** a consciência. **P. natural** ou **p. primária:** a que é dada imediatamente pelos sentidos. **Percepções adquiridas:** deduções imediatas. **Percepções obscuras:** fenômenos subconscientes (Leibniz).

Treinar a percepção sensorial possibilita ampliar a percepção de si mesmo e dos outros para reconhecer as próprias capacidades e do outro. Algumas questões neste sentido: Qual a postura frente aos desafios/situações? Qual a maneira de pensar e agir? Qual a atitude? Quanto se está disposto a mudar e fazer a mudança necessária? Responder a estas questões é ampliar a percepção sobre si mesmo.

Na afirmação de O'Connor (1995, p. 7): "Autodesenvolvimento é o equivalente a colocar sua máscara primeiro. Quanto mais souber a respeito de você mesmo,

² UOL MICHAELIS. **Dicionário de Português Online.** Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php>. Acesso em: 15 de setembro de 2014.

mais poderá ajudar outras pessoas". Para este autor, a PNL traz autodesenvolvimento e mudança.

Mas o que é mudança? "A mudança é uma jornada de um estado presente insatisfatório em direção a um estado desejado - seu resultado. Você utiliza vários recursos para ajudá-lo a fazer a jornada" (O'CONNOR,1995, p. 14).

Numa situação de mudança, importante a organização dos processos mentais e pensamentos para que se possa assumir o controle da situação e não ser controlado por eles. Em PNL pode-se fazer quatro perguntas na busca por resultados satisfatórios:

- Em que direção estou indo? (*O estado ou resultado desejado.*)
- Por que estou indo? (*Os valores que o guiam.*)
- Como chegarei lá? (*A estratégia para a jornada.*)
- E se algo der errado? (*Gerência de risco e planejamento de contingências.*) (O'CONNOR,1995, p. 14).

Na literatura pode-se encontrar uma infinidade de "roteiros" e/ou atividades para se trabalhar com o estabelecimento de objetivo(s). No quadro abaixo, apresenta-se uma dinâmica interessante:

QUADRO I - ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS

VOCÊ TEM UM OBJETIVO?
Esta dinâmica pode ser usada para qualquer "aspecto" de nossas vidas – afetivo, financeiro, trabalho, estudo, família, relacionamento, saúde, espiritualidade... Parte 1 - Mudanças 1. O que está errado? 2. Porque tem este problema? 3. Como falhou para ter este problema? 4. Como pode continuar falhando? 5. Como este problema o limita? 6. O que o impede de mudar? 7. De quem é a culpa? 8. Momento de distração p/ quebrar o estado interior. Ex: cor que mais gosta, ou filme? Parte 2 – Concretizando Sonhos e Objetivos 1. O que quer em relação a este fator acima? Deste dia em diante (focalizando o objetivo, visualizar-se no futuro com o objetivo concretizado, construir mentalmente uma cena: O que verá, ouvirá e sentirá...) 2. Retorne para o momento presente: hoje. 3. Este objetivo é ecológico? Respeita seus valores, e respeita o meio em que vive? 4. Como pode conseguir aquilo que deseja? 5. Que recursos têm e quais recursos necessita? 6. Quando, onde e com quem quer?

7. O que modificará em sua vida quando alcançar este objetivo?
8. Qual o primeiro passo? O que fazer para mantê-lo?
9. Acredita que é possível obter este objetivo?(dê uma nota de 0 a 10 para esta resposta) anote.
10. Você merece alcançar este objetivo? (dê uma nota de 0 a 10 para esta resposta) anote.
11. Crie uma frase para simbolizar este momento.
12. Faça o seu agradecimento interior (pessoas, mestres, à você mesmo).
13. Como está se sentindo agora?

**EU ACREDITO QUE
É POSSÍVEL ALCANÇAR ESTE OBJETIVO
PORQUE EU MEREÇO!**

Compromissos Consigo Próprio

Eu, _____ me comprometo que a partir de
_____ vou incorporar na minha prática diária

_____.

FONTE: SLAVIERO (2014, p. 12)

Importante destacar que "Problemas não podem ser solucionados a não ser que você defina um resultado" (O'CONNOR,1995, p. 14). Com isso pode-se organizar as ações e pensamentos para uma mudança positiva. Cada pessoa é responsável pelo seu próprio sucesso, agindo de forma consciente e organizada, saindo do piloto automático, percebendo-se e tomando consciência ao utilizar-se dos sentidos.

Esta dinâmica foi utilizada pela autora deste artigo, em uma sessão de *Coaching*, para o estabelecimento do sonho/meta da *coachee* para sequência de trabalho no processo. Partindo desta meta, estabeleceu-se três objetivos e, na sequência, três ações para cada um dos objetivos, conforme ilustrado abaixo:

QUADRO II - PIRÂMIDE DO SUCESSO

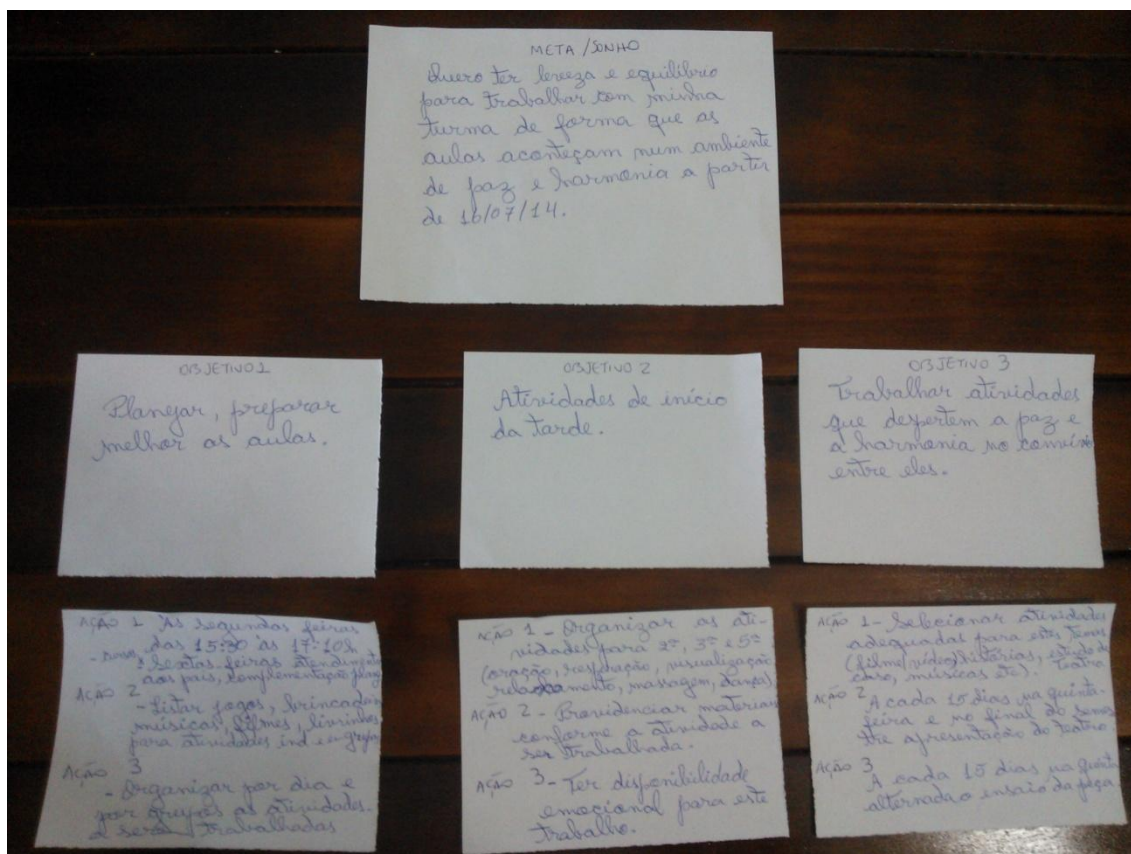
Sonhos/Meta								
"Quero ter leveza e equilíbrio para trabalhar com minha turma de forma que as aulas aconteçam num ambiente de paz e harmonia, a partir de 16/07/2014."								
Objetivo 1			Objetivo 2			Objetivo 3		
Atitude/ Ação 1	Atitude/ Ação 2	Atitude/ Ação 3	Atitude/ Ação 1	Atitude/ Ação 2	Atitude/ Ação 3	Atitude/ Ação 1	Atitude/ Ação 2	Atitude/ Ação 3

FONTE: YouTube - Vídeo Aula: Ferramentas de Coaching - Pirâmide do Sucesso³

³ Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=w7obJLSd-KQ>>. Acesso em: 21 de maio de 2014.

A utilização destas duas ferramentas, em conjunto, possibilitaram um trabalho muito rico na estruturação das estratégias de ação, ou seja, o como chegar lá. A foto registrou esse fechamento de planejamento.

FOTO I - PLANO DE AÇÃO DA COACHEE



FONTE: AUTORA DO ARTIGO

A intenção de se apresentar este exemplo, é de salientar que ao se buscar uma mudança com planejamento, através do estabelecimento de meta, objetivos e estratégias, chegar no resultado fica mais garantido, seja sozinho ou com o apoio de um coach.

A autora Burton (2012, p. 101) afirma que "Até mesmo a sessão de *coaching* mais curta fica incompleta sem uma conclusão que reforce a necessidade de partir para a ação".

"Querer é poder" com ação. Só querer e esperar que as coisas caiam do céu não dá. Ter consciência de onde se está e onde se quer chegar, fazendo o que é necessário para se obter o resultado que se deseja é a "receita" básica.

No processo de mudanças podem surgir obstáculos e no desafio de superação, dois modelos de PNL, criados por Robert Dilts, podem ser utilizados para explorar os problemas. De acordo com Burton

Os modelos SCORE e de Níveis Lógicos ajudam você a libertar o pensamento criativo de seus clientes, levando-os de um lugar empacado a alguma consciência sobre o que os está detendo e o que eles gostariam que fosse diferente.

Mas, consciência do que está acontecendo não é o suficiente para fazer a mudança acontecer. Apenas saber o que está acontecendo não resolve o problema, embora o desenvolvimento desse conhecimento seja uma parte essencial do ciclo de coaching. A consciência precisa resultar em ação, o que significa adotar novos hábitos e comportamentos (2012, p. 101).

O que são estes modelos?

2 - Modelo SCORE

O modelo SCORE apoia para se estabelecer uma postura de mudança do pensamento de problemas para soluções e tem cinco elementos importantes conforme apresentado a seguir

Sintomas são os aspectos de um problema que são conscientemente observáveis.

Causas são as razões menos óbvias que desencadeiam os sintomas.

Objetivos são os novos estados, comportamentos ou metas que assumem o lugar dos sintomas.

Recursos são os elementos que podem resolver o problema ao lidar com os sintomas (incluindo técnicas de PNL específicas de mudanças tais como um exercício de integração das partes) que podem ajudar nos resultados.

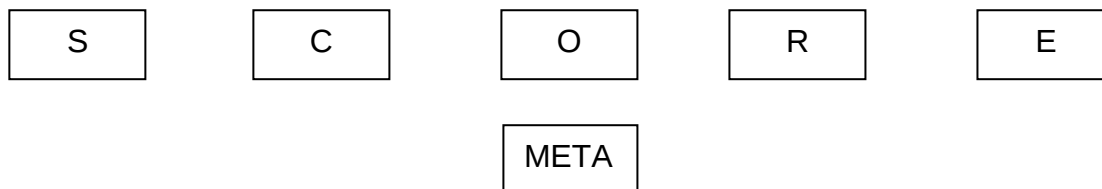
Efeitos são as consequências de longo prazo dos resultados atingidos (BURTON, 2012, p. 101).

Para um entendimento melhor deste modelo, apresenta-se a seguir um exercício prático, que foi concebido para o estabelecimento uma meta, exemplificando e esclarecendo como proceder para identificar cada etapa do processo.

QUADRO III - TÉCNICA SCORE PARA ATINGIR OBJETIVOS

Material necessário: 6 folhas de papel e uma caneta.

Escrever a palavra SCORE, de forma que cada letra fique em uma folha diferente e numa 6ª folha, escrever a palavra META conforme ilustrado abaixo:



Siga estes passos:

1. Colocar os papéis no chão, como mostrado acima e posicionar-se sobre o papel onde está escrita a palavra META. Refletir sobre sua situação atual, do que você não gosta. Ex.: Eu estou fumando muito, eu tenho meu escritório muito bagunçado, eu tenho alguns quilos a mais, eu me sinto mal, sem exercício físico, etc.
2. Quando tiver clara a situação atual que você quer mudar, vá para a folha de papel com o S de sintomas. Observe: O que você sente aí? O que você vê? O que você ouve? Você quer dizer algo? Deixe aflorar imagens, sentimentos, frases, etc. Agradeça seu íntimo.
3. Volte para a posição META e deste lugar, pensa sobre as causas da situação atual. Ex.: Eu estou fumando mais em muitas reuniões, eu tenho meu escritório bagunçado porque eu não sei me organizar, etc. Qual é a causa do seu estado atual?
4. Vá para a letra C e coloca-se aí com as razões que você acabou de enunciar. Observe os detalhes das causas e veja se você encontrar outra coisa. Novamente observe: O que você sente aí? O que você vê? O que você ouve? Você quer dizer algo? Deixe aflorar imagens, sentimentos, frases, etc. Respire profundamente. Agradeça seu íntimo.
5. Volte para a posição META. Respire profundamente e agora pense o que quiser sobre a situação atual que você não gosta. Qual é o objetivo que você quer? Lembre-se que seu objetivo deve ser uma afirmação no presente, de forma simples e positiva.
6. Com o seu objetivo em mente, posicione-se na letra O e vivencie o seu propósito em ação. Pense primeiro no que exatamente você precisa fazer para atingir seu objetivo, como você faz isso, quanto tempo precisa para fazer, o que está ao seu redor, o que você ouve e como você se sente. Observe os detalhes sobre suas ações e como você se sente por ter concluído e alcançado seu objetivo. Respire e INTEGRE o processo.
7. Volte para a posição META. Visualizar o seu objetivo e observa se você precisa de um recurso especial que facilite o caminho. Busca um recurso que te ajude a atingir o objetivo de forma mais fácil. Pense recursos, tais como disciplina, flexibilidade, tolerância, determinação, e assim por diante.
8. Quando tiver acessado estes dados, posicione-se sobre a letra R e visualize o seu objetivo e como obtê-lo com os recursos que dispõe. Visualize-se obtendo êxito a cada passo a passo, com seus recursos até chegar ao final do objetivo.
9. Volte para a posição de Meta. Visualize o seu objetivo e pense nos efeitos positivos dele. Defina quem pode ajudá-lo, que valor ele tem para você, como você sentirá ao atingi-lo? Agora observe se existe um efeito negativo. Afeta alguém de forma negativa ao atingir esse objetivo? Se você encontrar um resultado negativo em seu objetivo, você terá que reavaliar e fazer as mudanças necessárias de forma que seja positivo para todos.
10. Uma vez definido isso posicione-se na letra E e vivencia os efeitos que isso trará para a sua

realização pessoal, profissional e para as pessoas ao seu redor. Ouça o que te dizem. Observa suas emoções. Deixe que esses pensamentos te motivem e respire profundamente.

11. Com estes sentimentos de realização e motivação, vá diretamente para a letra O se seu objetivo e revive o processo que você elaborou para atingir o objetivo. Revive-o em sua totalidade, com todos os detalhes, passo a passo. Respire profundamente e defina data e horário, tanto para início quanto para a finalização. Saia desse espaço e coloque-se em ação.

FONTE: Adaptação da Técnica de Modelo SCORE⁴

Trata-se de uma atividade que pode ser realizada por qualquer pessoa e importante anotar as respostas, que será seu plano de ação. Destaca-se a necessidade de escolher um lugar tranquilo para fazer esta dinâmica e certificar-se que não será interrompido durante a realização, seja por celular, outras pessoas e/ou situações. Em cada momento posicionar-se como um "observador" de si mesmo.

Ao se trabalhar desta forma, tem-se o problema dividido em partes menores, identificando e lidando com os aspectos mais impactantes e significativos.

3 - Níveis Neurológicos

Outro modelo são os Níveis Neurológicos ou Níveis Lógicos. Ajudam na resolução de problemas, possibilitando o entendimento de como o ser humano funciona e de como as programações de alguns conteúdos são feitas, assim, amplia-se a percepção de si e dos outros para as mudanças necessárias onde se precisa atuar.

Trata-se de uma das ferramentas que a PNL traz para as diversas áreas da vida do ser humano e seu cotidiano, que explica os níveis da vida da pessoa, da sua estrutura e das suas mudanças. De acordo com Burton:

Quando clientes levam vidas cheias e ocupadas, podem descobrir que estão prestando atenção mais a uma área da vida, às custas de outra, e procurar maneiras de mudar tal combinação. (...) Esse modelo ilustra a interação entre sentimentos, pensamentos e ações para criar um sentido de propósito. O modelo é uma ferramenta eficaz que muda atitudes dos clientes, ajudando-os a sentirem-se motivados e inspirados (2012, p.96).

⁴ Disponível em: <<http://www.programacionneurolinguistica.com.mx/modelo-score-2/>>. Acesso em: 16 de novembro de 2014.

Independente do termo que se utilize: conflito, dificuldade, obstáculo, depende de cada pessoa ter a postura, a capacidade e a percepção necessárias para lidar com ele e superar, sem entrar em conflito.

Utiliza-se os Níveis Neurológicos nas mudanças, transformações, metas e objetivos, de forma congruente, para se chegar onde se quer. O consciente e o inconsciente precisam trabalhar juntos para essa realização e isso vai acontecer se a pessoa estiver alinhada com estes seis níveis. A título de ilustração, apresenta-se na sequencia, a seguinte figura:

FIGURA I - PIRAMIDE DO PROCESSO EVOLUTIVO



FONTE: <http://pnlgeral.blogspot.com.br/#>⁵

Todo processo de mudanças/aprendizagens que envolve um sistema, pode ser dividido em níveis, que Robert Dilts ilustrou através da pirâmide (FIGURA 1), que tem início num nível mais superficial e consciente até um nível mais profundo e

⁵ Disponível em: <<http://pnlgeral.blogspot.com.br/#>>. Acesso em: 14 de novembro de 2014.

inconsciente, ou seja, de um nível de observação para níveis mais internos, explicando os níveis neurológicos de percepção e conhecimento. Importante saber que:

Os níveis neurológicos têm amplos equivalentes fisiológicos. Quanto mais profundo o nível, mais a neurologia está envolvida. Nós reagimos ao ambiente com o sistema nervoso periférico. O comportamento e as capacidades envolvem as camadas motoras e corticais do sistema nervoso - nossas ações conscientes e semiconscientes. As crenças e valores mobilizam nosso sistema nervoso autônomo - a parte que regula os estados internos do corpo, como frequência cardíaca, pressão sanguínea e digestão. Quando você está defendendo suas crenças e valores, o ritmo da respiração se modifica e o pulso acelera. O nível de identidade corresponde ao sistema imunológico- aquela parte que o protege da doença fazendo uma distinção entre você e os "corpos estranhos". E o nível além da identidade? Realmente não sabemos. Ele pode envolver um equilíbrio no sistema nervoso autônomo, entre a porção simpática, que energiza e aumenta a frequência cardíaca, respiração e pressão sanguínea, que as tranquiliza. (SLAVIERO, 2014, p. 07).

Robert Dilts desenvolveu esse modelo com base no trabalho de Gregory Bateson. "O modelo denomina-se 'níveis neurológicos' e é útil sem ser consistente ou exaustivo (ou mesmo lógico)" (O'CONNOR, 2014, p. 32-33). Para o referido autor, o termo Programação Neurolinguística (PNL) vem de três áreas que são:

P *Programação* Como sequenciamos nossas ações para alcançarmos metas.
 N *Neurologia* A mente e como pensamos.
 L *Linguística* Como usamos a linguagem e como ela nos afeta.
 (O'CONNOR, 2014, p. 02)

Complementando:

Os níveis lógicos demonstram as três partes da PNL: Neurologia, pois cada nível utiliza grande parte de nossa neurologia. Linguística, pois cada nível é mostrado pela linguagem que usamos. Programação porque agimos de maneira diferente, dependendo do nível que desejamos influenciar (SLAVIERO, 2014, p. 07).

Seja no *Coaching* ou em qualquer outra abordagem de desenvolvimento humano, como por exemplo, a Educação Escolar, este modelo pode ser utilizado como ferramenta para análise e identificação do nível em que se encontra a pessoa que aprende.

Tendo em vista a FIGURA 1 e as informações sobre PNL, apresenta-se o quadro a seguir.

QUADRO IV - NÍVEIS LÓGICOS DE SAÚDE

<u>Linguagem</u>		<u>Neurologia</u>
	Além da identidade ^	
Quem?	Identidade ^	Sistema imunológico
Por quê?	Crenças ^	Sistema nervoso autônomo
Como?	Capacidade ^	Semi-consciência
O que?	Comportamento ^	Ações conscientes
Onde?	Ambiente	Reflexo sensorial

FONTE: McDERMOTT (1997, p. 33)

Os níveis são:

1. Ambiente - 1º Nível - Onde/Quando?

É o contexto no qual se atua, o meio no qual se está inserido. Dá a ideia de limite de espaço e de tempo. Nível dos limites e oportunidades. A pessoa que define, se quer um ambiente maior ou menor. Algumas pessoas reclamam que não tem oportunidades. Neste caso a própria pessoa definiu isso, estabelecendo os limites.

2. Comportamento - 2º Nível - O quê?

É o que se faz num contexto específico. O que se faz com a informação inicial e como se comporta. Trata-se de um nível de ação/reação, não é estruturado. Traz necessariamente uma experiência de comportamento. Se a pessoa definiu que o ambiente é pequeno, terá pouco comportamento para aquele ambiente.

3. Capacidade - 3º Nível - Como?

Encontram-se as capacidades, habilidades, competências. A maneira de se fazer as coisas. Dá direção, planejamento e estratégias, num nível de comportamento mais estruturado, não mais de ação/reação.

4. Crenças e valores - 4º Nível - Por quê?

Neste nível estão inseridos os valores, critérios, justificativas, generalizações sobre o mundo e as pessoas. É o que é importante para a pessoa. A verdade de cada um, no que se acredita. Aquilo que a pessoa acredita é o que vai atuar no comportamento. É o nível que te permite fazer alguma coisa, que te motiva. Se a pessoa não tem autorização, o inconsciente bloqueia. Cabe destacar que não existe crença boa ou ruim. Existem as crenças que limitam e as que impulsionam. Crenças podem mudar com o tempo.

5. Identidade - 5º Nível - Quem?

Quem sou eu? Fazendo-se esta pergunta se chega na sua missão de vida. Trabalha-se mais com metáforas e não verbalizações diretas.

6. Espiritual - 6º Nível

Neste nível está o desenvolvimento espiritual, transcende o Ser, a essência. A relação do homem com o Universo e com o que existe fora de si. A integração, corpo, alma e espírito. O impacto que a pessoa causa nas coisas além de si.

Ressalta-se que não se pode resolver um problema no mesmo nível que foi criado. Exemplos:

1) se o problema é de comportamento (o comportamento da pessoa não está permitindo que ela obtenha o nível de resultado desejado), pode estar faltando uma capacidade, portanto, investe-se na capacidade para solucionar o problema.

2) se for o caso de estar faltando uma capacidade (a pessoa está tentando e não consegue vencer as barreiras), trabalha-se com crenças. Quais são as crenças que limitam esta pessoa nesta situação? No que esta pessoa está acreditando?

Albert Einstein afirma que: "Não se consegue resolver um problema no mesmo nível em que foi criado. É necessário subir a um nível mais alto". Ou seja, precisa-se avaliar em que nível está acontecendo o problema e trabalhar num nível mais acima.

Não há uma hierarquia:

(...) Todos se conectam entre si e todos influenciam uns aos outros. (...) são úteis para o estabelecimento de objetivos e resultados. Você pode especificar resultados por:
tipo de ambiente que deseja
como deseja agir
habilidades que deseja
atitudes e crenças que deseja adotar
tipo de pessoa que deseja ser
 (O'CONNOR, 2014, p. 34)

Em outras palavras, pode-se levar em consideração as seguintes questões para situar cada nível:

- Quais são os ambientes que você frequenta? (ambiente)
- O que você faz nestes ambientes? (comportamentos)
- Como você faz? (capacidades)
- Porque você faz? (crenças e valores)
- Quem é você? (identidade)
- Quem mais isto afeta? (visão/missão/espiritualidade)

Ao observar-se as afirmações que uma pessoa faz é possível identificar em que nível ela se encontra. por intermédio da frase: "Eu não posso fazer isso aqui.", O'Connor faz um mapeamento de cinco níveis:

Quando o "Eu" é enfatizado, é uma declaração de identidade:
 "Eu não posso fazer isso aqui."
 Quando o "não posso" é enfatizado, é uma declaração de crença:
 "Eu não posso fazer isso aqui."
 Quando o "fazer" é enfatizado, é uma declaração de capacidade:
 "Eu não posso fazer isso aqui."
 Quando o "isso" é enfatizado, é uma declaração de comportamento:
 "Eu não posso fazer isso aqui."
 Quando o "aqui" é enfatizado, é uma declaração de ambiente:
 "Eu não posso fazer isso aqui."
 (O'CONNOR, 2014, p. 35)

Para sair de uma situação-problema é necessário identificar o nível em que se está preso, para saber que recurso utilizar. Destaca-se que:

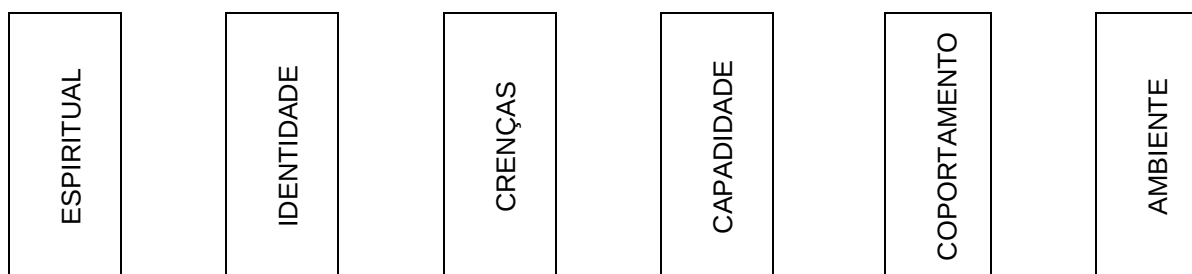
O problema mais importante é a confusão entre comportamento e identidade. Crianças ouvem com frequência: "Você é mau!" (declaração de identidade), quando fazem algo errado (comportamento).

Consequentemente, muitas pessoas acreditam que são o que fazem e se julgam de acordo. (O'CONNOR, 2014, p. 36)

Na sequencia, apresenta-se um exercício que pode ser utilizado para alinhamento dos Níveis Neurológicos, o qual pode ser feito mentalmente pela pessoa, muito melhor será o resultado se o fizer fisicamente e com a ajuda de alguém que possa orientá-lo.

QUADRO V - ALINHAMENTO DOS NÍVEIS NEUROLÓGICOS

1. Posicione um espaço físico para cada um dos seis Níveis Neurológicos.



Entre no espaço "AMBIENTE" e responda a pergunta: "Onde e quando eu quero estar mais alinhado?"

2. Entre no espaço "COMPORTAMENTO" e responda a pergunta: "O que eu necessito fazer quando estiver nestes lugares e momentos?", "Que forças eu possuo?"

3. Entre no espaço "CAPACIDADE" e responda a pergunta: "como tenho que organizar minha mente para gerar aqueles comportamentos?", "Que capacidades eu tenho para executar aquelas ações naqueles lugares e comportamentos?"

4. Entre no espaço "CRENÇAS/VALORES" e responda a pergunta: "Por que quero utilizar estas capacidade em particular para conseguir aquelas atividades?", "Que valores são importantes para mim quando eu estou envolvido nestas atividades?", "Que crenças eu tenho ou necessito para guiarem meu coração quando estiver naquelas atividades?"

5. Entre no espaço "IDENTIDADE" e responda a pergunta: "Quem sou eu se possuir estas crenças, valores e utilizar aquelas capacidades para conseguir aqueles comportamentos?", "Qual é a minha missão?". Use uma metáfora para definir sua identidade.

6. Entre no espaço "ESPIRITUAL" e responda a pergunta: "A quem e ao que mais aquela identidade está servindo?", "Qual é a visão além de mim que estou participando?"

7. Ancore o estado em que você está no nível Espiritual. Mantendo esta fisiologia e experiência interna, leve para o espaço identidade para que você possa experimentar ambas ao mesmo tempo. Observe como isto enriquece a representação inicial da experiência de identidade.

8. Mantendo a experiência de Visão e Identidade juntas leve-as para o espaço Crenças e Valores. Perceba como enriquece sua representação interna inicial da experiência de crenças e valores.

9. Agora traga sua Visão, Identidade e Crenças para o espaço de Capacidades. Experimente como ela se fortalece, modifica ou enriquece suas capacidades.

10. Traga sua Visão, Identidade, Crenças e Capacidades para o espaço de Comportamento. Observe como mesmo os mais simples comportamentos são expressões e reflexos de todos estes níveis superiores dentro de você.

11. Traga todos estes níveis ao espaço Ambiente e observe como se transforma e enriquece.

FONTE: SLAVIERO (2014, p. 04)

McDermott apresenta algumas perguntas para se identificar em que nível uma pessoa se encontra numa situação problema relacionada com objetivo de saúde ou ao se encontrar diante de um problema de saúde:

- Você pode precisar de mais informações sobre o ambiente.
- Se esse for o caso, não faça nada até descobrir aquilo que precisa saber.
- Você pode ter todas as informações, mas não sabe exatamente o que fazer.
- Você pode saber o que fazer, mas não sabe como fazer.
- Você pode se perguntar se é capaz de fazer, se vale a pena, e em manter suas crenças e valores.
- Você pode se perguntar: "Este realmente sou eu?" (McDERMOTT, 1997, p. 32).

Estes questionamentos podem ser utilizados em outras áreas também.

A seguir apresenta-se outro recurso importante que em conjunto com PNL apresenta resultados para quem busca mudanças.

4 - EFT - Emotional Freedom Techniques (Técnicas de Libertação Emocional)

Pode-se dizer que é uma forma de “acupuntura psicológica” que desbloqueia os canais energéticos, chamados de meridianos, enquanto a pessoa sintoniza-se com um problema que quer resolver (depressão, pânico, mágoas, rejeição, ansiedade, emagrecimento, dores, medos, fobias, traumas, alergias, autoestima, tensões, etc.).

Ela foi desenvolvida pelo psicólogo americano, Dr. Roger Callahan, PhD, praticante de acupressão (acupuntura sem agulhas) e outras técnicas energéticas (cinesiologia aplicada). Equilibrando-se o sistema de energia, através de batidas em pontos específicos da face e das mãos. Possibilitando, desta forma, o restabelecimento do equilíbrio do sistema de energia, que por sua vez neutraliza conflitos emocionais à medida permite ao corpo retomar suas habilidades curativas naturais.

A EFT é uma técnica segura e fácil de aplicar. No quadro abaixo, tem-se um roteiro de procedimento para aplicação. Faz-se a auto-aplicação, buscando sempre equilíbrio contínuo, recebendo toda a força, energia e capacidade para a autocura.

QUADRO VI - ROTEIRO PARA TÉCNICA EFT

Procedimento

EFT

1. Preparação ... Repita 3 vezes esta afirmação:

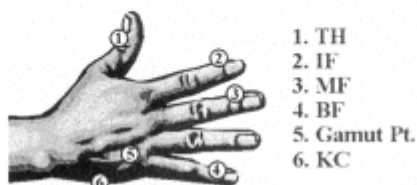
*"Embora eu tenha esse(a) _____
eu aceito a mim mesmo completa
e profundamente."*

*ou: "Embora eu ainda tenha um pouco
de _____ eu aceito a mim
mesmo completa e profundamente."*

enquanto fricciona continuamente o Ponto Reverso Psicológico. (ver ilustração a seguir).

2. Sequência ... Pressione mais ou menos 7 vezes em cada um dos seguintes pontos de energia, repetindo a frase lembrete em cada ponto.

EB = Começo da sobrancelha
SE = Lado do olho
UE = Abaixo do olho
UN = Abaixo do nariz
CH = Queixo
CB = Início do osso do pescoço
UA = Embaixo do braço
TH = Dedo polegar
IF = Dedo indicador
MF = Dedo médio
BF = Dedo mínimo
KC = Lateral da mão
PR = Ponto de Reversão Psicológica



3. Procedimento de 9 vezes o ponto Gamut... Friccione continuamente o ponto Gamut, enquanto realiza cada uma das seguintes ações:

- (1) Olhos fechados (2) Olhos abertos
- (3) Movimento dos olhos p/baixo à direita (4) Movimento dos olhos p/baixo à esquerda
- (5) Girar os olhos em círculo (6) Girar os olhos na outra direção
- (7) Cantar, durante 2 segundos, uma canção, com os lábios fechados
- (8) Contar até 5 (9) Idem ao número 7.

4. Sequência (novamente)... Pressione 7 vezes em cada um dos pontos de energia, enquanto repete a frase lembrete em cada ponto: EB, SE, EU, UN, Ch, CB, UA, Th, IF, MF, BF, KC.

FONTE: Mudança de Crenças pela PNL e EFT⁶

⁶ Disponível em: <<http://golfinho.com.br/artigo/mudanca-de-crencas-pela-pnl-e-eft.htm>>. Acesso em: 16 de novembro de 2014.

A aplicação pode ser feita sempre que se sentir necessário e quantas vezes quiser. Sugere-se que se faça no mínimo três rodadas e ao final a Reprogramação, respondendo a seguinte pergunta: O que eu quero para mim?

Crie uma afirmação no presente, de forma positiva para si. Respirando calma e profundamente, relaxando. Para finalizar visualize o objetivo sendo alcançado e agradeça. Para Slaviero:

Quando fazemos um procedimento de cura de um sintoma, aprendemos a colocar algo melhor no local, uma nova estratégia para que a mente use um novo caminho para enviar sua energia. Muitas vezes que há o processo de limpeza e não há algo novo para ocupar aquele espaço, a pessoa acaba voltando ao hábito antigo – simplesmente pelo vício. Sem generalizações, é claro. Seguindo este raciocínio, e percebendo muitos casos no consultório, resolvemos desenvolver um método complementar ao EFT. E temos usado com grande sucesso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A frase: "Quando a pessoa tem interesse, ela procura meios. Mas quando a pessoa não tem interesse, ela procura desculpas" de Rodrigo de Abreu, diz tudo! Para os que tem interesse, com certeza a PNL traz resultados muito interessantes e significativos no dia a dia.

Neste trabalho, apresentou-se algumas considerações sobre o tema mudanças e dois processos importantes para apoiar as pessoas que desejam mudar algo em suas vidas. Os modelos SCORE e Níveis Neurológicos.

Existem muitas formas de utilizar-se o modelo SCORE, e isso depende da experiência, habilidade e criatividade de cada um. É uma ferramenta de esclarecimento e facilita encontrar o que se busca e como fazer para se chegar no objetivo desejado, com os recursos que a pessoa dispõe.

O ser humano atua em seis níveis neurológicos (ou lógicos) que compõe a nossa estrutura vivencial, onde temos: Ambiente, Comportamentos, Capacidades, Crenças, Identidade e Espiritual. Por exemplo: se o escritório está uma bagunça (ambiente) e isto limita as ações da pessoa (comportamentos) interferindo em seu desempenho (capacidades), fazendo-a acreditar que não pode ou não consegue fazer algumas tarefas (crenças), interferindo sobre o que pensa de si mesmo

(identidade), prejudicando o seu relacionamento com os outros (espiritualidade). Ao limpar o escritório, pode-se potencializar as capacidades, fazendo com que se tenha novos comportamentos. Como apresentado, a solução de um problema está em um nível superior ao que foi criado (Albert Einstein).

Se a mudança ocorrer diretamente em um nível superior, como o Espiritual ou o da Identidade, isso causará mudanças nos níveis abaixo. Mudar o conceito que se tem de si mesmo, possibilita novas crenças, novos comportamentos e capacidades ao rever os ambientes nos quais se envolve.

Para ambos os modelos apresentou-se algumas dinâmicas que podem ser aplicadas por qualquer pessoa no dia a dia para questões de mudanças.

Ao final, a técnica EFT, é trazida como outro recurso importante para limpeza (desbloqueio emocional de crenças) e programação (ancorar o que queremos).

Com as ferramentas da PNL é possível obter as mudanças de maneira rápida, precisa e eficiente. A atuação sobre as estruturas e/ou registros inconscientes específicos referentes àquelas mudanças que se deseja obter, de forma breve e objetiva. Oferecendo um processo de desenvolvimento pessoal em qualquer área da vida.

REFERÊNCIAS

BURTON, K. **Coaching com PNL para leigos**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2012.

BLACKERBY, D. A. **Mudança de Crenças pela PNL e EFT**. Disponível em: <<http://golfinho.com.br/artigo/mudanca-de-crencas-pela-pnl-e-eft.htm>>. Acesso em: 16 de novembro de 2014.

McDERMOTT, I.; O'CONNOR, J. **PNL e saúde: recursos de PNL para melhorar a saúde e o bem estar**. São Paulo: Summus, 1997.

O'CONNOR, J.; SEYMOUR J. **Introdução à Programação Neurolinguística: como entender e influenciar as pessoas**. 7. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1995.

O'CONNOR, J. **Manual de programação neurolinguística: PNL: um guia prático para alcançar os resultados que você quer**. 10. ed. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2014.

PNL - Arte e ciência ao serviço da excelência. Disponível em: <http://pnlgeral.blogspot.com.br/#>. Acesso em: 14 de novembro de 2014.

SLAVIERO, V. **Apostila Programação Neurolinguística - Educação Sistêmica para Qualidade de Vida: Níveis Neurológicos**. Curitiba: Instituto Educacional de Bem com a Vida, 2014.

SLAVIERO, Vania. **De bem com a vida na escola** – Ground – SP. – 2004

Técnica SCORE. Disponível em:

<<http://www.programacionneurolinguistica.com.mx/modelo-score-2/>>. Acesso em: 16 de novembro de 2014.

UOL MICHAELIS. **Dicionário de Português Online**. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php>. Acesso em: 15 de setembro de 2014.

YouTube. Ferramentas **de Coaching - Pirâmide do Sucesso**. Vídeo (21min37s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=w7obJLSd-KQ>>. Disponível em: 21 de maio de 2014.

Trabalho apresentado dia 15 de Dezembro de 2014, no Curso de Pós-Graduação em Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica com Qualidade de Vida, pelo ISULPAR - Instituto Superior do Litoral do Paraná, Paranaguá/Paraná; pela aluna Simone Luiza Baranhuk.

Coordenadora: Vânia Lúcia Slaviero