

**FACULDADE ISULPAR
INSTITUTO SUPERIOR DO LITORAL DO PARANÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PROGRAMAÇÃO
NEUROLINGUÍSTICA: EDUCAÇÃO SISTÊMICA PARA A
QUALIDADE DE VIDA**

ANDRÉA MACHADO SIGOLO

**O SISTEMA DE CRENÇAS DA PROGRAMAÇÃO
NEUROLINGUÍSTICA E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O
TRATAMENTO DA DEPRESSÃO**

CURITIBA

2015

ANDRÉA MACHADO SIGOLO

**O SISTEMA DE CRENÇAS DA PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA E SUA
CONTRIBUIÇÃO PARA O TRATAMENTO DA DEPRESSÃO**

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 para Qualidade de Vida oferecido pela Faculdade ISULPAR.

Orientador (a): Vânia Lúcia Slaviero

CURITIBA

2015

O SISTEMA DE CRENÇAS DA PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Andréa Machado Sigolo¹

RESUMO

O estudo da Programação Neurolinguística tem como objetivo a promoção do bem estar para o indivíduo. O sistema de crenças, apresentado pelos estudiosos deste tema, coincide com o que se deseja ao paciente que convive com o sofrimento psíquico causado pela depressão. A mudança de crenças que sustentam comportamentos prejudiciais em indivíduo acometidos por esta doença é o que a PNL propõe como técnica eficaz em busca do bem viver. Portanto, entendendo que na depressão o indivíduo apresenta padrões mentais disfuncionais, este trabalho propõe a reflexão sobre a mudança de crenças em prol do alívio do sintoma depressivo.

PALAVRAS CHAVES: Depressão; Programação Neurolinguística; Crenças.

ABSTRACT

The study of Neurolinguistic Programming aims at promoting the welfare for the individual. The belief system presented by scholars of this issue coincides with what you want the patient to live with the psychological distress caused by depression. The change of beliefs that sustain harmful conduct individual affected by this disease is what the Neurolinguistic Programming offers as an effective technique in search of the good life. Therefore, understanding that in depression the person has dysfunctional thought patterns, this work proposes a reflection on the changing beliefs for the sake of the depressive symptom relief.

KEY WORDS: Depression; Neurolinguistic Programming; Beliefs.

¹ Graduada em Psicologia pela PUC/PR em 2005 – andreasigolo@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A Programação Neurolinguística (PNL), nasceu na década de 1970 e desde lá vem ganhado espaço no tratamento de problemas de ordem emocional. Tendo como fundamento principal o processo de mudança, a PNL abre um campo de possibilidades para todas as situações onde o comportamento humano pode estar gerando algum tipo de prejuízo na vida de uma pessoa.

Dentre os tipos de doenças psíquicas que envolvem aspectos de ordem emocional e comportamental, a depressão destaca-se nessa discussão devido ao crescimento acentuado do número de casos nos últimos anos.

Pessoas que possuem um diagnóstico de depressão convivem com um sofrimento psíquico imensurável. Independentemente do grau e nível da depressão os prejuízos causados pela doença são devastadores. De acordo com o Jornal Folha de São Paulo *Online* os prejuízos causados pela depressão são os mais limitantes entre os grupos de doenças.

Diante desse panorama percebe-se a necessidade de ampliar as discussões e reflexões sobre o tema de maneira que novas possibilidades de tratamento ganhem força nesse campo. Aliviar o sofrimento humano e proporcionar bem estar é um dos objetivos da PNL uma vez que ela traz em seu corpo de estudo o processo de autodesenvolvimento e mudanças para as pessoas.

DESENVOLVIMENTO

1. Conceito e breve histórico da Programação Neurolinguística (PNL)

A Programação Neurolinguística é um conhecimento que vem sendo construído desde meados dos anos 70. Surgiu na universidade da Califórnia através de estudos e observações de Richard Bandler e John Grinder, que interessados pela psicologia

e pelo comportamento humano começaram a estudar o comportamento de terapeutas famosos da época.

A Programação Neurolinguística (PNL) teve sua origem na Universidade da Califórnia, através de estudos e observações de como o ser humano funciona, que estratégias ele usa para alcançar seus objetivos. Assim começou em 1970 a desenvolver metodologias de modelagem, estudando minuciosamente “curadores” eficazes daquela época. A PNL teve início quando Richard Bandler e John Grinder modelaram os padrões de linguagem e comportamentos nos trabalhos de Fritz Perls (fundador da Gestalt terapia), Virgínia Satir (fundadora da terapia familiar e terapia sistêmica) e Milton Erickson, M.D. (fundador da sociedade Americana de Hipnose Clínica). (SLAVIERO, 2012).

A partir dessas observações chegaram à compreensão de que a reprodução dos padrões de comportamentos de tais terapeutas com seus pacientes, poderia lhe trazer resultados positivos muito similares com outras pessoas. A esta técnica deu-se o nome de modelagem. Segundo a mesma autora citada acima, as primeiras “técnicas” de PNL foram oriundas de padrões verbais e não verbais que eram observados nos comportamentos destes terapeutas excepcionais.

Richard Bandler que tem uma formação inicial em Matemática e o Dr. John Grinder, com formação em linguística, construíram as bases da PNL almejando desenvolver uma "linguagem de mudança", ou seja, algo que viabilizasse a comunicação humana e trouxesse mais qualidade de vida aos cidadãos.

Pode-se, portanto, explicar a estrutura da PNL através do texto:

Programação Neurolinguística ou simplesmente PNL, é uma expressão que na verdade compreende a três ideias básicas. A “Programação” – se refere à maneira como são organizadas as ideias e as informações na mente e ao fato de que os pensamentos, sentimentos e comportamentos são frutos de padrões que podem ser mudados. A “Neuro” – se refere à ideia fundamental de que todos os comportamentos nascem dos processos neurológicos da visão, audição, olfato, paladar, tato e sensação, ou seja, o cérebro é a base das ações. O mundo é percebido através dos cinco sentidos. Primeiro compreende-se a informação para depois agir. E a parte “Linguística” – se refere à ideia de usar da linguagem para ordenar os pensamentos e comportamentos e se comunicar com os outros. Seja por expressões verbais como a fala, ou não verbais, como os gestos corporais. (PETRIS, 2013, p. 3)

De acordo com pesquisas pode-se perceber que os autores não apresentam um conceito fechado do que venha a ser a PNL, sendo difícil encontrar uma definição

única sobre o tema, mas apresentam argumentos que somados podem produzir um entendimento sobre este campo de conhecimento. Segundo O'CONNOR, 2003 a Programação Neurolinguística diz respeito à experiência do indivíduo e como ele conhece o mundo e todos que nele estão, como faz o que faz e como cria sua própria realidade. Já DANGELI, 2012 cita que PNL é o estudo da estrutura da experiência subjetiva. Pode-se dizer portanto que a PNL faz uma ponte entre a linguagem e o comportamento.

2. O sistema de crenças da PNL e a depressão

Dentre os diversos conceitos trazidos pela PNL, as crenças ocupam importante lugar na teoria. Elas podem ser definidas como os princípios de conduta das pessoas ou o conjunto de ideias que estabelecem significados na mente humana. Para explicar melhor segue uma definição abaixo:

Crenças são as regras pelas quais vivemos. São nossos melhores palpites frente à realidade e formam nossos modelos mentais – os princípios pelos quais o mundo parece funcionar, com base em nossa experiência. Crenças não são fatos (...) Temos crenças sobre outras pessoas, sobre nós mesmos e sobre nossos relacionamentos, sobre o que é possível e sobre aquilo que somos capazes de fazer. (O'CONNOR, 2003, p.20)

Todas as pessoas, embasadas em sua própria história de vida, constroem um sistema de crenças a respeito do mundo, a respeito de si e a respeito dos outros. As crenças individuais tornam as pessoas responsáveis pelo que acontece em suas vidas, pois são elas que direcionam consciente ou inconscientemente as decisões e escolhas dos seres humanos que conseqüentemente efetuam suas ações, ou melhor, seus comportamentos.

Todavia, o sistema de crença define o modelo mental de cada indivíduo. Dependendo do conteúdo de suas crenças este modelo poder ser harmonioso com a ideia do bem viver, ou não. É importante ressaltar aqui que as crenças não podem ser confundidas com o fato em si. Trata-se muito mais de opiniões do que de fatos. São como filtros mentais que por sua vez darão o tom às percepções de mundo do indivíduo. Aquilo que se acredita será estabelecido como verdade para o cérebro, que irá generalizar a experiência, não importando se é verdadeiro ou não, se é real

ou irreal uma vez que o cérebro não consegue diferenciar o real da fantasia. Dessa forma, deve-se sempre alimentar crenças coerentes com seus objetivos de vida, saudáveis e produtivas de maneira a construir uma condição interna favorável para seu próprio bem estar.

Porém, nem sempre é fácil seguir esse caminho e manter “a casa em ordem”. Conforme citado acima, as crenças podem não estar em consonância com um propósito nobre. De acordo com O’CONNOR, 2003 as crenças agem como profecias autorrealizáveis podendo ter característica de permissão ou empecilho em relação ao que pode ser feito. Ou seja, esses princípios estabelecidos por cada um, podem conter um conteúdo positivo ou um conteúdo limitante. Podem ser crenças fortalecedoras ou ao contrário, uma crença enfraquecedora.

Para exemplificar segue uma historinha: João é um adolescente que procura seu primeiro emprego. Após enviar currículos para diversas empresas, é finalmente chamado para uma entrevista. Nesta situação hipotética, João se depara portanto, com um desafio. Fazendo um gancho com os conceitos apreendidos sobre crenças, pode-se dizer que o adolescente tem basicamente duas linhas possíveis de conduta, uma embasada em algum tipo de ideia enfraquecedora, como por exemplo: “não vou conseguir o emprego” e outra direcionada por uma ideia fortalecedora, como: “eu confio que sou capaz, esse emprego é meu”. Dependendo do modelo mental de crenças de João seu comportamento pode seguir caminhos bem diferentes. É bem provável que a escolha que João fizer não seja consciente, pois muitas vezes esses padrões mentais funcionam no automático. E por se tornar um movimento automático tende a desenhar o funcionamento da pessoa diante de situações parecidas, ou seja, em “cenários” semelhantes, que tratem de autoconfiança por exemplo, é provável que João tenha uma tendência a assumir a mesma postura, seja ela positiva ou negativa. Isso é o que a PNL chama de generalização. Há uma economia de energia do cérebro ao automatizar comportamentos e atitudes diante de situações semelhantes.

Portanto um padrão mental é formado por um conjunto de crenças que direcionam os comportamentos das pessoas.

DILTS, 1993 classifica o sistema de crenças em três categorias. São elas:

- a) Crenças sobre causas: se referem às justificativas construídas para compreender as razões pelas quais determinadas situações acontecem. Ex: qual a causa da minha infelicidade? O que faz com que eu não seja bem sucedida? As explicações a esses questionamentos são as crenças que se fortalecem à medida que se investe emocionalmente nelas. O autor afirma que quando se acredita que “x” é a causa de algo, o comportamento da pessoa é direcionado para fazer com que “x” aconteça ou impedir que aconteça no caso de consequências negativas.
- b) Crenças sobre significados: são ideias a respeito do significado dos acontecimentos. Ex: O que significa não conseguir emprego? Qual o significado de tantas derrotas? Significa que sou fraca? Significa que nasci para sofrer? Tais crenças sobre o significado dos fatos despertam comportamentos compatíveis com elas, ou seja se a pessoa acredita que é fraca, não fará nenhum esforço para tentar algo.
- c) Crenças sobre identidade: nessa categoria estão presentes também as crenças de causas e significados. Ex: Eu não tenho valor; Eu sou um fracassado; E não sou capaz; Eu sou feio; Eu sou burro. Nestes casos, são crenças limitantes que impedem as pessoas de mudarem, sobretudo porque nem sempre há consciência da existência delas.

Através desses exemplos fica fácil perceber como as pessoas são formadas por crenças. Desde crianças vão buscando compreender a vida e suas vicissitudes construindo e desconstruindo crenças, modelos, padrões. Portanto à medida que a pessoa envelhece aquelas crenças que foram alimentadas emocionalmente, durante o ciclo de desenvolvimento, serão as que se tornarão as mais fortes.

Na teoria da PNL, toda realidade é captada através de um sistema representacional, ou seja, aquilo que cada indivíduo percebe do mundo é interpretado individualmente. Essas interpretações serão subsidiadas pelas crenças de cada um, que são as referências para compreensão dos fatos.

Como exposto acima, essas construções das crenças ocorrem muitas vezes em períodos remotos da vida do indivíduo, muito provavelmente na infância. Na grande maioria das vezes não foram construídas conscientemente mas sim internalizadas inconscientemente a partir de algumas vivências. Esse fator inconsciente faz com que muitas vezes elas sejam difíceis de serem identificadas.

Temos um investimento pessoal em nossas crenças. “Eu avisei” é uma frase que traz satisfação porque significa que nossas crenças se mostraram corretas. Dá-nos confiança em nossas ideias. (O’CONNOR, 2003, p.21)

Neste contexto, como pode-se auxiliar, a partir da teoria do sistema de crenças, as pessoas que desenvolvem um quadro depressivo?

O transtorno depressivo, segundo a psiquiatria moderna, é classificado como um transtorno de humor e apresenta como principais sintomas o humor deprimido, alterações de apetite e do sono, dificuldades de concentração, pensamentos de cunho negativo, incapacidade de sentir alegria ou prazer e redução da energia. A pessoa acometida pela depressão perde o interesse pelas atividades que antigamente geravam-lhe satisfação e alegria.

A depressão tem alto impacto na vida do paciente pois afeta aspectos da vida social, familiar, financeira, ocupacional e emocional. Segundo a psicologia, este estado depressivo tem causas multifatoriais, podendo ser de cunho emocional, biológico, social e espiritual. Não há somente uma causa, tão pouco se consegue identificar com precisão qual fator levou a pessoa a entrar nessa condição. O fato é que depois de instalada, a depressão gera muito sofrimento e não é fácil de “desaparecer”.

Um importante teórico sobre o tema da depressão é Aeron Beck, que apresentou uma teoria sobre o funcionamento da mente humana, chamada de cognitivo comportamental. De acordo com PAWEL; OLIVEIRA; SUDAK, 2008, Aeron Beck afirma que a depressão resulta de hábitos de pensamento extremamente arraigados uma vez que constatou através de seus estudos que o humor e os comportamentos negativos eram resultantes de pensamentos e crenças distorcidas. Entende-se essa distorção como um complexo sistema de percepção desalinhado de um conforto e bem estar mental. Para este mesmo autor os pacientes depressivos acreditam e agem como se as coisas estivessem piores do que estão.

Fazendo um paralelo entre os sintomas descritos pela medicina tradicional sobre o transtorno depressivo e os conceitos de crenças da PNL, percebe-se que há entre eles um fator em comum. Pode-se dizer que as pessoas com depressão assumem características de comportamentos enfraquecidos, ou melhor, em estado deprimido elas tendem a filtrar as percepções do mundo de maneira negativa,

pessimista ou insatisfatória o que significa a existência de um sistema de crenças enfraquecedor como pano de fundo.

Porém as crenças, muitas vezes podem ser encaradas, erroneamente, como fixas e/ou imutáveis. A fragilidade emocional que a depressão gera, provoca uma dificuldade de flexibilidade cognitiva, ou seja, torna-se acentuada a rigidez no conteúdo do discurso, mas isso não quer dizer que não são passíveis de transmutação. O fator complicador no caso da depressão é que geralmente a pessoa está há anos convivendo com suas supostas verdades e este padrão mental pode parecer para o doente como a única condição disponível em seu repertório interno de habilidades. Por maior que seja o sofrimento desencadeado a pessoa acredita veementemente que é aquilo que ela é e é assim que sabe ser. Crenças sobre identidade especificamente são ideias “enraizadas” sobre si próprio, como se estivessem presentes em cada célula do corpo. Porém, ainda que estejam presentes fervorosamente na vida das pessoas, elas podem passar “desapercebidas”.

O ciclo cognitivo de um depressivo é basicamente o seguinte: 1) interpreta-se determinadas situações de maneira distorcida/ limitante ou enfraquecedora; 2) incorpora-se tais interpretações como verdades; 3) e automaticamente o cérebro vai achar um jeito de identificar situações parecidas, generalizar tais eventos e convocar as mesmas interpretações. Se o indivíduo não for atento, cauteloso e crítico consigo mesmo pode correr um grande risco de “armazenar” e “fortalecer” conteúdos limitantes ao longo de toda sua existência. Nesses casos, as interpretações ficam a mercê do subconsciente que por sua vez se encarregará de definir as reações comportamentais subsequentes da interpretação. Se houverem interpretações negativas ou limitantes essas se autorreforçam e fortalecem ainda mais o padrão distorcido de pensamento, gerando o que pode-se chamar de efeito “bola de neve”, aumentando a medida que se repete.

Sem que a pessoa perceba as crenças agem com aparente autonomia no seu funcionamento do dia a dia de cada um. Se a pessoa acredita não ser capaz de fazer alguma coisa, de maneira automática vai encontrar alguma forma inconsciente de evitar que a mudança aconteça, ou seja, de alguma forma irá interpretar a experiência vivida de modo que ajuste às suas crenças. Isso reforça o comportamento limitante, aumenta o sofrimento emocional e provavelmente diminui

a probabilidade dela fazer diferente numa próxima situação parecida. Trata-se do que muitos chamam de “autoboicote” ou “sabotagem”. São crenças que negam a mudança desejada.

Porém, apesar desse caráter embaraçoso que uma crença limitante tem, os estudos apontam a possibilidade delas serem alteradas e reestabelecidas no indivíduo, podendo enfim gerar condições emocionais mais equilibradas. Todos tem sobreposto às crenças negativas um repertório de pressupostos positivos. Para DILTS, 1993 os sistemas de crenças são a grande moldura de qualquer trabalho de mudança. É como se fossem os alicerces de uma casa, devem estar em bom estado de conservação para que a casa fique de pé sem rachaduras e sem perigo de desabamento.

Por isso a importância de no início do tratamento fazer uma investigação e identificação de quais são as crenças que podem estar atrapalhando seu desenvolvimento.

Infelizmente, a mente humana é surpreendentemente capaz de se confundir e sabotar o seu próprio bem mais elevado. Pensamentos e ideias embutidas na nossa mente subconsciente, muitas vezes vindas da mais precoce infância, podem interferir com nossos desejos conscientes. Se nós tentarmos colar uma cara feliz em cima de um sentimento de medo ou de desamparo no fundo do coração, isso pode criar um conflito interior inteiramente novo e, na realidade, tornar a questão pior. (DANNEMANN, 2009)

3. Tratamento/ exercícios para modificar crenças

O tratamento das pessoas com depressão, que desejam uma melhora em seu estado emocional, pode ser enriquecido com o trabalho focado no sistema de crenças da PNL. O trabalho que a PNL desenvolve nesse sentido, se caracteriza basicamente em promover a mudança de crenças limitantes que nessas situações podem estar gerando sofrimento.

Para modificar essas crenças é importante que a pessoa apresente uma motivação para a mudança depois identifique o estado atual, ou seja quais crenças limitantes que lhe afetam e em seguida aponte o estado almejado.

Criar novas crenças fortalecedora também é bastante importante. Após identificar quais são os pressupostos que estão impedindo-lhe um desenvolvimento pessoal é

importante se dar a chance de criar outro, mais atualizado mais coerente e justo consigo. Estudos também apontam a importância de realizar exercícios de visualizações sobre o resultado que se quer alcançar. Trata-se de uma técnica poderosa para o fortalecimento de um novo padrão mental. É importante investir tempo diário nesse exercício para que o cérebro comece a trabalhar com congruência e a favor do novo modelo. A simples prática da visualização já promove sensações e sentimentos diferentes daqueles despertados diante das crenças limitantes.

Para uma melhor visualização dos passos para mudança de crenças apresentados acima, segue o quadro:

1. Apresentar motivação para mudança.
2. Identificar o estado atual e as crenças limitantes.
3. Apontar um estado almejado.
4. Construir novas crenças fortalecedoras.
5. Praticar exercícios de visualização e fortalecimento de novo padrão mental.

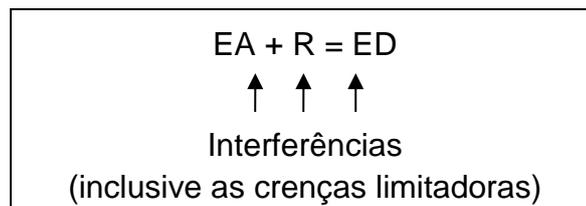
Quando ajudamos a pessoa a estabelecer seu objetivo, estamos iniciando o processo de mudança, porque o cérebro é um mecanismo de cibernética. Isto significa que a partir do momento em que ela tenha certeza do seu objetivo seu cérebro irá organizar seu comportamento inconscientemente para poder atingi-lo. Ela começará automaticamente a obter informações autocorretivas, que a manterão no caminho em direção ao objetivo desejado. (DILTS, 1993, p.17)

O autor citado acima utiliza o termo estratégia para definir como as pessoas colocam em sequência suas imagens internas e externas a fim de produzir uma crença, um comportamento ou um padrão mental. Ou seja, não se percebe o mundo como realmente ele é, e sim transmitido e representado através de imagens, sons, e sensações cinestésicas. Para o autor uma estratégia eficiente, portanto, usa as representações mais adequadas na sequência mais apropriada para atingir um objetivo. Ele cita que para a PNL existe uma fórmula simples para que se efetuem mudanças de crenças a qual pode ser descrita da seguinte maneira: estado atual (problema) + recursos = estado desejado.

$$EA + R = ED$$

Segundo DILTS, 1993 ao se comparar o estado atual com o estado desejado é possível identificar quais habilidades e recursos são necessários para atingir o estado almejado. Porém o “auto boicote” citado acima pode gerar o que os autores chamam de interferências nesse processo, uma vez que essas interferências não deixam de ser crenças limitantes. Nesses casos, portanto, quando se identificam interferências “atrapalhando” o processo de mudança verifica-se a necessidade de reavaliar a estratégia para atingir o objetivo. É a hora de rever os recursos internos que necessitam ser desenvolvidos para que a pessoa possa seguir em frente com foco no objetivo.

Para uma melhor visualização, as interferências podem ser representadas da seguinte maneira:



As interferências podem ser de três tipos. O primeiro ocorre quando algum lado da pessoa *não deseja* a mudança. Em geral a pessoa não tem consciência desse seu lado.(...) Um segundo tipo de interferência ocorre quando a pessoa não sabe *como* criar uma representação da mudança ou com agiria se mudasse.

Isto nos leva a um terceiro tipo de interferência. Uma pessoa precisa se dar a *chance* de usar o que acabou de aprender. Existem muitas maneiras pelas quais as pessoas não se dão uma chance. (DILTS, 1993, p.18)

Uma pessoa em estado deprimido está desacreditada de seu potencial interno, sente desesperança em relação à vida quando não vislumbra possibilidades de melhora e percebe o mundo sob a ótica das impossibilidades. Neste caso ela evita de ser dar uma chance. Por isso a importância de pedir ajuda profissional muitas vezes ou buscar conhecimento e formas de tratamentos alternativos para ampliar um pouco o rol de possibilidades de cura.

Para LAZARUS, 2015 a mudança desse padrão de pensamento deve iniciar avaliando se: 1) o objetivo é possível de ser alcançado; 2) Se a pessoa se sente capaz de atingi-lo e por fim; 3) se ela merece esse objetivo. O autor apresenta algumas formas para remover/reduzir o impacto das crenças limitantes. Seguem as instruções conforme consta em seu artigo:

1. Procure pelos contraexemplos. Pergunte a si mesmo: "onde ou quando essa crença não foi verdadeira para você ou para outras pessoas?" Encontre suficientes contraexemplos para superar essa crença. Uma cliente, diretora de uma consultoria de gestão, acreditava que não conseguia vender para grandes clientes. Depois da minha solicitação pelo décimo exemplo dela realizando venda com sucesso para grandes clientes, ela começou a rir, percebendo que a crença era simplesmente falsa.
2. Utilize as posições perceptivas: muitas vezes, colocando-se no lugar do outro, ou imaginando-o a partir da perspectiva de um observador neutro, isso muda a forma como você percebe a situação. Uma cliente, uma atleta de resistência, disse que, depois de ter falhado em sua tentativa anterior, se ela falhasse de novo em atingir a meta, ela seria um fracasso (essa é uma crença limitante). Pedi que ela imaginasse alguém que tivesse feito uma tentativa sem sucesso no ano passado, e que nesse ano fez todo o treinamento e preparação, o que ela pensaria dessa pessoa? Ela respondeu: "Eu acho que ela é corajosa e dedicada." "Essa é você!", respondi.
3. Verifique a sua realidade: às vezes fazemos suposições e depois começamos a acreditar nelas. Pode valer a pena se perguntar: "Como eu sei que essa crença é verdadeira?", ou até "Como eu sei que essa crença não é falsa?"
4. Aumente as suas capacidades: crenças limitantes podem resultar da falta de habilidades. Ao aprender essas habilidades, suas crenças provavelmente vão mudar.
5. Faça de conta: pergunte a si mesmo: "Como seria alguém que poderia fazer isso? Como ele agiria?", e, em seguida, faça isso. "Finja até conseguir!"

6. Use a mentalidade para o sucesso: considere crenças positivas antagônicas. Comporte-se como se elas fossem verdadeiras. Lembre-se de focar a causa.

As crenças tornam-se permanentes na medida do investimento emocional que se é feito sobre elas. Elas não são necessariamente embasadas em uma estrutura lógica, entendendo que não estão fundamentadas na realidade pura e crua.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A PNL é uma poderosa ferramenta para desenvolver o potencial do ser humano e para melhorar seu desempenho.

Os maiores obstáculos para alcançar o sucesso a que se almeja são as limitações programadas no subconsciente, que além de determinar o comportamento, influenciam na saúde, pois a mente tem um papel importantíssimo no controle do sistema biológico que mantém os seres humanos vivos. A mente subconsciente é carregada de programas e comportamentos prontos que são acionados todas as vezes que são deparados com situações semelhantes as que aconteceram quando o registro foi armazenado. Porque o ser humano pensa o que pensa? Provavelmente é coletado durante a infância, quando as mães ou as pessoas responsáveis pelo cuidado de crianças, repetidamente afirmam alguma coisa a respeito de seus filhos. As crenças são generalizações baseadas em percepções pessoais, geradas a partir da experiência de vida de um indivíduo. (CORREA,20--)

A depressão é um estado! Ninguém nasce depressivo, esta é uma condição que se adquire dependendo das percepções de mundo. De acordo com BOLSTAD; HAMBLETT, 2008 os principais processos da PNL sugerem diversas maneiras para alterar o estado, mudando a fisiologia ou as representações internas.

Porém, para que tudo isso ocorra é necessário que cada indivíduo se preocupe em investir tempo e energia num processo pessoal de conscientização. Entender o que passa dentro de si e se conhecer são atitudes fundamentais para qualquer pessoa. A partir delas se assume a responsabilidade diante dos acontecimentos da vida. É

preciso compreender que é possível se apropriar de sua própria vida e evitar que processos inconscientes assumam o comando. Quando as pessoas depressivas falam de suas crenças criam argumentos lógicos para se convencerem e tentar compreender o comportamento, dessa forma mantém o estado deprimido e conseqüentemente o sofrimento.

As crenças não precisam ser grandiosas ou abordar conteúdos universais para serem importantes e dignas de olhar atento. Bastam impedir o desenvolvimento de uma pessoa que já causam um prejuízo homérico, pois estão presentes no cotidiano dos indivíduos, das ações mais desprezíveis às mais complexas influenciando cada conduta. E o que é a grandiosidade da vida senão a experiência plena e consciente do dia a dia?

Para finalizar DILTS, 1993 apresenta a seguinte ideia: é preciso *querer* mudar, *saber* mudar e se dar a chance de mudar.

REFERÊNCIAS

BOLSTAD, R.; HAMBLETT, M. **A PNL e o tratamento da ansiedade**. Tradução por JVF. 2008. Disponível em: <<http://golfinho.com.br/artigo/a-pnl-e-o-tratamento-da-ansiedade.htm>>. Acesso em 04/jan/2016.

CORREA, K. R. G. **Reflexão: o poder da crença influenciando a vida das pessoas**. 20--. Disponível em: <http://media.wix.com/ugd/75db38_544f4e2caf9b4d379be0a6f511ea7eea.pdf>. Acesso em 12/jan/2016.

DANNEMANN, M. **Dê a si mesmo uma mente rica**. 2009. Disponível em: <<http://golfinho.com.br/artigo/assuma-o-controle-das-suas-crencas-inconscientes.htm>>. Acesso em 25/jan/2016.

DÄNGELI, J. **Desmistificação a programação neurolinguística**. Tradução por JVF. 2012. Disponível em: <<http://golfinho.com.br/artigo/desmistificando-a-programacao-neurolinguistica.htm>>. Acesso em 11/jan/2016.

DILTS, R. B. **Crenças: caminhos para a saúde e o bem estar**. Tradução: Heloísa Martins-Costa. São Paulo: Summus, 1993.

LAZARUS, J. **Superando Crenças Limitantes**. 2015. Disponível em: <<http://golfinho.com.br/artigo/superando-crencas-limitantes.htm>>. Acesso em 26/jan/2016.

O'CONNOR, J. **Manual de programação neurolinguística: PNL um guia pratico para alcançar os resultados que você quer**. Tadução de Carlos Henrique Trieschmann. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2003.

JORNAL FOLHA DE SÃO PAULO *ONLINE*. **Depressão já é a doença mais incapacitante, afirma a OMS**. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2014/12/1563458-depressao-ja-e-a-doenca-mais-incapacitante-afirma-a-oms.shtml>>. Acesso em 06/dez/2015.

PAWEL. V. B.; ABREU, N.; OLIVEIRA, I. R.; SUDAK, D. **Terapia Cognitivo-comportamental da Depressão**. Revista Brasileira de Psiquiatria. 2008; 30 (Supl II): S73-80. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/a04v30s2.pdf>>. Acesso em 06/dez/2016.

PETRIS, S. T. **Programação Neurolinguística: Escolhas Conscientes**. Curitiba, 2013. Disponível em: <http://media.wix.com/ugd/75db38_94869b6014804029aee40f7615c33387.pdf>. Acesso em 12/jan/2016.

SLAVIERO, V. L. **Programação neurolinguística e a arte da empatia e rapport no atendimento terapêutico**. Curitiba, 2012. Disponível em:
<http://media.wix.com/ugd/75db38_315a707577d84254b4dab0893393061b.pdf>.
Acesso em 04/jan/2016.

Trabalho apresentado dia 09 de dezembro de 2015, no curso de Especialização em Programação Neurolinguística: educação sistêmica para a qualidade de vida, pela Faculdade ISULPAR, Paraná; pela aluna Andréa Machado Sigolo.
Coordenadora: Vania Lucia Slaviero.