

Programação Neurolinguística (PNL)

Noções Básicas sobre a eficácia de resultados da Terapia Breve

Trata-se de um modelo prático de comunicação e conduta, desenvolvido nos EUA por Richard Bandler e John Grinder, na década de 70. Apesar de parecer uma prática nova, fundamenta-se nos mais remotos modelos de cura da antiguidade e soma-se aos trabalhos de Virgínia Satir, Milton Ericson e outros reconhecidos terapeutas.

A PNL objetiva proporcionar excelência em comunicação pessoal e social, partindo da análise de diferentes pontos de vista de uma mesma questão. Isso gera nova consciência e, conseqüentemente, novos resultados. É o conhecido processo chamado "mudança de paradigmas",

Muita pesquisa proporcionou a Bandler e Grinder este modelo, espécie de "guia da mente humana". Eles se dispuseram a mapear, etapa por etapa, "o caminho" percorrido pela mente, desde as originárias sensações, até o comando de realização de um comportamento. Descobriram assim, o processo do "como fazemos o que fazemos".

A partir de então, foram entrevistando pessoas bem sucedidas, explorando e especificando cada vez mais, a ponto de estabelecerem "um modelo de excelência", ou seja, um roteiro que proporcionasse a quem o seguisse, resultados equivalentes aos obtidos pelo indivíduo de sucesso, entrevistado.

Queriam saber **como** essas mentes "funcionavam" para darem certo na vida. Após exaustivo trabalho, quando já tinham "o mapa" do caminho mental que leva ao sucesso, passaram a delinear um treinamento modelado nos passos fundamentados pela pesquisa. Passaram a "programar" pessoas que também almejavam aqueles resultados e que, até então, não haviam obtido êxito.



O primeiro passo foi fazê-las imaginar (técnica denominada "visualização criativa"), uma situação de sucesso almejado, fornecendo-lhes dados perceptivos/sensoriais equivalentes àqueles levantados na pesquisa.

No tempo adequado a cada treinamento, iam sendo programadas, linguisticamente, a neurologia de cada treinando, com as sensações visuais, auditivas, olfativas, gustativas e táteis, favoráveis ao objetivo final.

Deu certo !

Novas percepções, novas consciências e "o gostinho" do sucesso, foi sendo experimentado pelos primeiros treinandos: ganharam autoconfiança e... estava comprovada a teoria da PNL, proposta por Bandler e Grinder.

Hoje consagrada, na prática terapêutica, consegue-se, através da PNL, excelentes e rápidos resultados com a cura de hábitos limitantes e dispensáveis, como: comer em excesso, fumar, dro-

gar-se, automedicar-se, sentir medos aparentemente infundados, ou pelo menos de origem desconhecida.

Traz benefícios às pessoas flexíveis, dispostas a aceitar suas propostas. Quem espera grandes conceituações científicas ou técnicas mirabolantes, acaba se surpreendendo, pois os treinamentos são simples, óbvios e profundamente eficazes.

O melhor conselho é não julgar e experimentar, uma vez que, para usufruir de seus benefícios, não é preciso acreditar na PNL. Basta **QUERER** melhorar resultados, **ACEITAR** o novo e **SUBMETTER-SE** ao treinamento, conduzido por profissional confiável, munido de três quesitos:

- **Coragem** para enxergar a vida sob outro ponto de vista (mudança de paradigmas);
- **Determinação** para seguir o processo com disciplina, mantendo vivo o seu propósito e,
- **Paciência**, com você e com os outros. Com você, pois, cada um tem um ritmo e, na comparação, pode ser que a ansiedade por um resultado mais imediato proporcione "recaídas" de ânimo e/ou de autoconfiança. Com os outros, pois quem está de fora, geralmente não conhece o processo e tende a fazer comentários e/ou sugestões irônicas, afinal, já estão acostumados com "*aquele você de sempre - na mesmice*" (área de conforto).

Importante lembrar: Não julgue às cegas. Experimente !

Selma Horta

educadora neurolinguísta, a serviço da Harmonização, Desenvolvimento e Valorização de Talentos Humanos
Contatos: estudosespeciaisdaraluz@ig.com.br