

# Golfinho

## Informativo de PNL - Neurolingüística

ANO 6 Edição 1 nº 63

abril/2000



O QUE VOCÊ DIZ A SEU FILHO?

Do livro: O que você diz a seu filho? - Programação Neurolingüística para pais e educadores - ESPA Editora

<b>Nesta edição</b>		
<b>1</b>	<b>Artigo 1: Buscando a intenção positiva que existe por detrás dos conflitos no trabalho</b>	<b>pág. 2</b>
<b>2</b>	<b>Artigo 2: Um salto de cabeça para baixo</b>	<b>pág. 4</b>
<b>3</b>	<b>Artigo 3: Momentos Mágicos</b>	<b>Pág. 8</b>
<b>4</b>	<b>Minha declaração de auto-estima (Virginia Satir)</b>	<b>pág. 10</b>
<b>5</b>	<b>Revisão de livro: Creación de Modelos con PNL</b>	<b>pág. 11</b>
<b>6</b>	<b>Agenda de cursos e workshops: Abril, Maio, Julho</b>	<b>pág. 12</b>

## BUSCANDO A INTENÇÃO POSITIVA QUE EXISTE POR DETRÁS DOS CONFLITOS NO TRABALHO

*Como podemos transformar o atrito em tensão criativa?  
Aqui está uma forma de chegar ao âmago do assunto.*

por DuAnne Nebeker

Quando pessoas trabalham juntas, muitas vezes discordam entre si – e ocasionalmente essa discordância se transforma em séria disputa. Empregados hostis podem exercer um impacto negativo sobre o moral dos outros, reduzindo a produtividade e, em conseqüência, os lucros.

Um dos erros mais comuns dos proprietários e gerentes de empresa consiste em ignorar os conflitos. Fazer de conta que eles não existem causa mais prejuízo do que bom resultado. Quando ignoramos os conflitos, enviamos uma mensagem de que não respeitamos nosso pessoal e não damos o devido valor àquilo que está acontecendo ao nosso redor. Às vezes, não nos damos conta de como o ambiente realmente é, ou do que estamos criando.

Outro erro sério consiste em acreditar que o conflito, por sua própria natureza, é negativo. O conflito é uma mensagem subjacente e, quando reconhecido, pode se constituir numa ferramenta de transformação. Se acreditarmos que o conflito não é saudável, estamos nos predispondo a sermos desonestos e limitados em nossas comunicações. Assim, o que podemos fazer quando surge uma escaramuça interna dentro da companhia? Começando com a pressuposição de que as pessoas são motivadas por um desejo básico de resultados positivos, i.e. “Que todo comportamento tem, atrás de si, uma intenção positiva”, estamos em posição de não culpar, reprimir ou ignorar o comportamento. A intenção pode estar enterrada profundamente; é importante encontrá-la e trabalhar com a energia positiva.

O segundo passo consiste em considerar as pessoas separadamente de seus comportamentos. Rótulos como “bom” ou “mau” são úteis unicamente para quem deseja a conformidade e pode causar auto-sabotagem. Trata-se de mudar o foco. Para começar, é preciso focalizar algo que ambas as partes desejam. Procure um conjunto de dados diferentes, pedindo que cada uma das partes procure incidentes específicos visando encontrar a intenção positiva de tal ação ou comportamento. Frequentemente, a “intenção” fica de fora da interação, mas está presente dentro do processo do pensamento. Ajudar cada um dos empregados a pensar, falar e agir sobre a intenção positiva, conduz a um caminho diferente de soluções e possibilidades.

Cada um de nós passa pelo mesmo processo: recebemos dados através de nossos sentidos; selecionamos determinados dados sobre os quais colocamos nosso foco. Depois, atribuímos um significado a esses dados, tendo por base nossas pressuposições e nosso próprio “mapa de mundo”. Frequentemente, fazemos a leitura mental sobre a percepção dos outros – presumindo que esta se assemelha ao nosso próprio mapa da realidade. Podemos notar, ou não, se o sentimento que temos é congruente com nossos valores e crenças. Se estivermos suficientemente atentos à congruência, agiremos de maneira muito diferente do que se agirmos ou reagirmos de maneira incongruente.

Os pensamentos dirigem a ação. O conjunto de nossas pressuposições inconscientes, profundamente estabelecidas, estrutura nossas experiências sem que tenhamos consciência disso. Considerando-se que o pensamento, a linguagem e a ação estão dinamicamente interrelacionados, nossa atenção é focalizada conforme cada um desses elementos ou por todos eles. As perguntas que fazemos são uma função do processo de nosso pensamento, e a maneira como expressamos esses pensamentos e comportamentos subseqüentes. Cada um de nós é capaz de adquirir a habilidade de perceber nossas próprios padrões e de como mudá-los. Uma maior flexibilidade nos permitirá ajustar um determinado pensamento, palavra ou ação para uma reação mais favorável.

À medida em que nos tornamos mais conscientes de nossas congruências ou incongruências pessoais, abrimos caminhos para descobrir mais sobre quem somos e se nossos valores e crenças dão suporte à nossa identidade. Podemos literalmente formular novas crenças capazes de dar um suporte mais adequado à nossa identidade e ao nosso sistema pessoal de valores.

Aprender como reconhecer padrões de comportamento ajuda-nos a discernir se o conflito se origina no ambiente externo ou dentro de nós mesmos. É muito saudável permitir que o conflito suba à superfície, para que possa tornar-se parte da ressignificação da energia negativa que o envolve, e redirecionar-nos na busca da intenção positiva que move os indivíduos e as organizações em direção a resultados específicos.

O conflito é meramente uma forma de *feedback*. Trabalhe com o *feedback* que você recebe, buscando a intenção positiva que está por detrás dos pensamentos, linguagem e comportamentos. Você ficará surpreso ao ver quão facilmente se formam as estruturas de consenso.

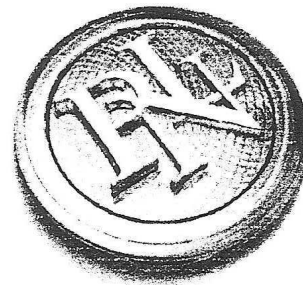
---

DuAnne Nebeker é Master Practitioner com 20 anos de experiência em comunicação empresarial, relações públicas e programas de comportamento organizacional. Ela reside em Salt Lake City.

Anchor Point, Maio, 1996.

Trd. H. Cadore – fone/fax (0\_\_51) 330-4963. E-mail: [Lcadore@uol.com.br](mailto:Lcadore@uol.com.br)

# Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística



## Cursos de formação para o 1º sem. de 2000

### Practitioner C

- 1ª parte: 20 e 21 de abril
  - 2ª parte: 3 e 4 de maio
  - 3ª parte: 01 e 02 de julho
  - 4ª parte: 29 e 30 de julho
  - 5ª parte: 26 e 27 de agosto
  - 6ª parte: 23 e 24 de setembro
  - 7ª parte: 7 e 8 de outubro
  - 8ª e 9ª parte: 2, 3, 4 e 5 de novembro
- (sábados e domingos da 9 às 18 hs)

### Hipnose, Metáforas e Histórias

- 1ª parte: 15 e 16 de abril
- 2ª parte: 13 e 14 de maio
- 3ª parte: 17 e 18 de junho

A Essência da Identidade                      20 a 23 de abril

## Cursos de Aplicação

### Abril

Auto Estima	01 e 02 (das 09:00 às 18:00 horas).
Técnicas de Apresentação	08 e 09 (das 09:00 às 18:00 horas).
Inteligência Emocional	12 e 13 (das 09:00 às 17:30 horas).
O Poder da Linguagem	26 e 27 (das 09:00 às 17:30 horas)
Atingindo Objetivos:	29 e 30 (das 09:00 às 18:00 horas).

### Maio

Comunicação & Negociação	6 e 7 (das 09:00 às 18:00 horas)
Criatividade	10 e 11 (das 09:00 às 18:00 horas)
Inteligência Emocional:	20 e 21 (das 09:00 às 18:00 horas)
Auto Estima:	27 e 28 (das 09:00 às 18:00 horas)

**Veja mais informações em:** <http://www.pnl.com.br>

Informações e inscrições                      **(0\_\_11) 820-1616**

**Há 20 anos ajudando as pessoas a desenvolverem seu potencial.**

## UM SALTO DE CABEÇA PARA BAIXO

por Joy DelGiudice

Em 1998-1999, freqüentei um curso na Anchor Point, sobre Dinâmica de Grupo e Apresentação, ministrado por Michael Grinder. Este artigo não é sobre o trabalho do Michael no curso, mas uma história sobre a mudança que esse curso provocou na minha vida. Eu poderia escrever um artigo sobre o instrutor maravilhoso que é Michael e, acredite-me, eu o tenho em conta de um dos melhores instrutores que já tive. Eu poderia escrever um artigo para cantar louvores ao curso e para contar como tenho usado seus ensinamentos desde que o fiz. Poderia. Mas este artigo não é sobre isso.

Este artigo é simplesmente sobre o que me aconteceu. Pode parecer pequeno na escala dos traumas da vida, mas foi o meu trauma.

Quando eu tinha apenas 13 anos de idade e a escola pública ainda oferecia aulas de natação, eu fui carregada pela multidão, pela classe, pela pressão da turma, e subi no trampolim mais alto. Eu já fizera o curso para iniciantes e o intermediário. Já estava no avançado, achando que nadava muito bem, portanto lá estava eu, oscilando ao vento, quando me lembrei, nessa hora tão inoportuna, que eu tinha pavor das alturas. Pavor!

Mais ou menos assim foi que cheguei para o curso do Michael. Eu tinha cursado o Practitioner, o Master, e Hipnose. Sentia-me bem à vontade com o sistema da Anchor Point, sabendo da profundidade e largura desse trampolim. Eu já havia até desenvolvido um processo pouco conhecido de PNL, que chamei de estratégia de banheiro de PNL, para quando me encontrasse desconfortável dentro de águas profundas. Sempre que um exercício na aula parecia muito intenso para mim, eu ia para o banheiro, até que o mesmo acabasse.

Assim, lá estava eu sentada, na primeira semana, completamente esquecida de que tinha pavor de falar em público. Petrificada. Arrepiada. Apresentar-me diante de grupos era tão difícil para mim que uma vez, ao atrasar-me para uma reunião na cidade, fiquei de fora, no saguão, por uma hora e meia, ouvindo, ao invés de entrar atrasada.

Eu havia esquecido.

Que hora inoportuna! Eu estava novamente sobre o alto trampolim.

Comecei a desembaraçar-me naquela semana, uma mudança interna lenta e total. O que estava fazendo naquele curso? Eu era uma artista, uma mãe, uma esposa. Estava louca? Não pude dizer a ninguém a razão pela qual eu estava naquela classe. Não tinha idéia do que ia fazer com o curso, após completá-lo. Eu não falava para grupos, não dirigia seminários, nem dava treinamento. Não pertencia a uma corporação. Conduzia meu pequeno negócio, pintando telhas. O que eu estava fazendo lá? Olhava para os outros estudantes, ouvia dizer quem eram eles, o que estavam fazendo, o que iam fazer, e percebia que a água estava boa para eles!

Quanto a mim, eu estava sobrecarregada e fora de minha profundidade. Estava patinando dentro d'água, com a cabeça mal fora dela, e rodeada de pessoas dentro da piscina com barcos infláveis. Eu não conseguia ver os lados da piscina para sair, e não tinha brinquedo inflável! Estava irremediavelmente sem ajuda e escorregando para o desespero. Todos os dias eu prometia a mim mesma que aquele seria o último, se eu tivesse a sorte de superá-lo. Eu estava enterrada nesse modo rasteiro de sobrevivência. Queria acabar com isso.

Todos nós sabemos que o Espírito tem uma maneira de conduzir cada um de nós no limite de nosso trampolim pessoal porque precisamos disso, levando-nos ao limite desses medos, para que possamos confrontá-los e tornar-nos fortes em relação a eles, fazendo-nos lembrar de que temos escolha.

Assim, lá estava eu, remando pela vida, sabendo que estava recebendo uma oportunidade de trabalhar esse medo, e sabendo, também, que estava piorando a cada dia. Eu chorava enquanto dirigia até o curso, e chorava novamente ao voltar para casa, todos os dias. Verdade. Sentia-me com 6 anos de idade. Sabia que estava reagindo a âncoras antigas. Eu sabia que precisava fazer um *reimprint*.

Eu queria desistir.

Uma noite, no jantar, meu filho de 13 anos falou: "Mãe, geralmente você gosta dessas aulas. Mas parece que você não está gostando desta vez. Por que você simplesmente não desiste?" Ele disse aquilo



de repente, enquanto mastigava e engolia. Nem sequer olhou para mim. Disse-o de maneira casual, sem pensar muito. “Simplesmente desista”, mas foi um daqueles momentos em que o tempo parece parar.

Engraçado, mas verdadeiro, por um instante eu fiz um ZOOM para o futuro e andei alternadamente por diversas linhas de tempo. Nós fornecemos um modelo de vida para nossos filhos em tantos níveis, e naquela hora eu compreendi que em algum momento do futuro meus filhos poderiam encontrar forças por terem me observado e à maneira como administrei minha própria situação pessoal difícil, ou poderiam usar isso como uma validação, para a vida toda, de desistir das coisas quando se tornassem difíceis.

E em outro ZOOM, eu retornei ao passado e lembrei-me de ter observado meu pai, já no fim de sua vida, quando ele detestava seu trabalho mas esforçava-se cada manhã para comparecer a ele. Ele abanava a cabeça, mas levantava-se e ia. Eu, então adolescente, tinha dito ao meu pai, uma manhã, durante o café: “Não entendo porque você não desiste disso, já que não gosta.” Ah!

“A gente... não... desiste” disse ao meu filho, entre dentes. Ele continuou sem olhar para mim. Mastigava, mastigava ...

“Bem, por quê? Você não gosta.” disse meu filho. E continuava mastigando.

Uau! As coisas acontecem realmente assim? De repente, eu era meu pai!

Nossos filhos são nossos grandes professores. Gosta? Desiste? Suas palavras ditas em voz alta mudaram meu ponto de vista. Eu sabia que eles estavam me olhando, e sabia, também, que já estava no palco. Minha audiência era pequena mas presente, e eles estavam observando o drama da mãe, arquivando-o para futura referência, assim como eu observei o meu pai.

Mas havia uma diferença. Meu pai não ganhou. Ele morreu. Jamais fez da situação uma aliada. Nunca triunfou. Jamais levou a lição a uma conclusão. O que aprendi dele? Aprendi a não desistir das coisas.

Eu rangi meus dentes. Sabia que devia deixá-los ver que a coisa estava difícil para mim, deixá-los ver-me lutar por ela, e depois alcançar o sucesso e sair, do outro lado, triunfante. Que outra chance eu tinha? Quem eu desejava que eles fossem, no mundo?

Ao ver-nos cair, eles aprendem uma lição. Ao ver-nos levantar e prosseguir, eles aprendem ainda mais. O modelo que oferecemos todos os dias é que os torna aquilo que são, e eu detestei saber que exatamente então, quando eu queria desistir, não podia me permitir fazê-lo. Eu tinha aprendido com meu pai, mas precisava fazer mais do que sobreviver.

A mudança acontece num momento, e aquele foi o momento. Meus objetivos e resultados do curso mudaram 180 graus. Embora a realização do curso sem interrompê-lo fosse o máximo, a sobrevivência era meu único pensamento; mas agora eu sabia que precisava não somente tratar desse medo, mas aprender a livrar-me dele.

Eu tivera tanta sorte por ter sido capaz de rodear-me de um maravilhoso pequeno grupo de estudo, e estava muito grata por tê-los ali, para mim. Juntos, trabalhamos sobre o material, abraçamos as lições e descobrimos nossas forças e fraquezas comuns. Eu fiquei chocada ao descobrir que, por mais polidos que me parecessem, eles também lutavam com dúvidas sobre si próprios. Se eles podiam cair, era normal para mim cair também. Se eles lideravam, eu segui, e aprendíamos juntos. Nós brincávamos, errávamos e ríamos. Quando começamos a fazer o *script* de enredos e *videos* de nós mesmos, eu vi que tudo poderia ser muito divertido.

Minha visão interior também havia mudado. Onde a água costumava ser cinza, agora era azul, e onde todos tinham sua própria bóia menos eu, agora estávamos juntos nos mesmos barcos infláveis. Eu ainda não estava no trampolim alto, mas estava numa barcaça muito mais equilibrada do que jamais estive.

Comecei a aplicar as lições semanais do curso à minha vida, e já que não falava em público diante de grandes grupos, como faziam meus colegas de turma, eu apliquei as lições em minhas relações de família e com os empregados. Pratiquei como solicitante por telefone, com os empregados e com atendentes de pedágio. Mudava minha voz com os familiares e ensinei-lhes a reconhecer sinais não-verbais e, melhor ainda, eu mesma os usei. Compreendi o valor de um sussurro, de uma pausa, e quando **NÃO** fazer contato visual.

Lentamente, minhas aulas de arte para jovens de segundo grau ficaram mais interessantes. Comecei a entrar na sala de aula com mais prazer, e tendo meu exterior em sintonia com meu estado interior.

Michael nos passou um grande volume de material, sempre útil e necessário para o todo, e levou-nos a adquirir muitas habilidades. Não diria que sou mestra nessas habilidades porque a maestria só nos vem através do uso, e não sou uma apresentadora. Mas compreendo.

Desenvolvi um bom conjunto de habilidades de calibragem, e posso ver e perceber as coisas tão bem que meus filhos pensam que tenho mais de dois olhos. Muito útil!

Eu jamais imaginara necessitar da habilidade de falar em público, mas o Espírito sabe onde estamos indo, antes que o façamos. Eu tive a oportunidade de realizar duas cerimônias de casamento este ano, diante de mais de 200 pessoas de cada vez.

Eu gostaria de dizer-lhes que quando chegou meu grande momento e eu entrei em cena no primeiro casamento, senti-me a própria epítome da calma, com um sorriso sereno em meus lábios.

Ah! ali estava eu, naquele alto trampolim novamente!

Havia um sorriso em minha face, mas minha boca estava tão seca que pensei ter meus lábios colados. Eu rezava e pedia a Deus. “Por favor, Senhor, não me deixe tropeçar, não me deixe fazer um papel de boba!” Por que eu havia dito *sim* a esse compromisso? Eu poderia arruinar o dia mais importante das vidas desses noivos, diante de 200 pessoas. Não havia pressão.

Mas usei essas habilidades de modo que treinei e treinei, e quanto chegou o momento, eu fiz o que havia treinado. Fiz as pausas nos momentos planejados, mostrando-me inteligente e controlada, embora essas pausas fossem uma agonia. Mantive meu tom de voz forte e convincente, respirando lentamente e mantendo-me em equilíbrio.

Eu consegui. Imagine minha surpresa ao descobrir que estava salva dentro da água. Finalmente, não havia morrido. Recebi cumprimentos e, maravilha das maravilhas, as pessoas me disseram o quanto eu estive bem. Eu fiquei surpresa!

Para mim, no entanto, a magia chegou com o segundo casamento, e o noivo, nervoso, aproximou-se de mim na hora de iniciar, e perguntou: “Você está nervosa?” e depois, sem qualquer pausa, continuou: “Não, você nunca fica nervosa, não é?” e sorriu! Uau! O segundo casamento foi um verdadeiro prazer e eu pude realmente gozar da felicidade de partilhar aquele dia especial com eles. Jamais pensara em ser capaz de realizar essas cerimônias, mas fui! Eu!

A oportunidade de modelar o medo, a falha, e por fim o sucesso diante de meus filhos foi um presente que não tem preço, e vencer meus próprios medos foi um prêmio por ter feito o curso com um mestre que realmente se interessa pelo crescimento de seus alunos. Talvez eu jamais consiga apresentar algo numa sala cheia de gente, posso não fazer nada mais do que lecionar para estudantes de segundo grau ou do curso elementar, ou de interagir com minha família e meus amigos, mas é muito bom saber que quando for chamada à frente eu tenho as ferramentas para poder fazer uma escolha.

Sinto-me mais forte por ter enfrentado essa dificuldade interior e por tê-la vencido. Agora sei que não existe estratégia de banheiro na PNL, pois não podemos esconder-nos de nossas lições ou de nossos medos. Eles nos encontram! Como mãe, mudei minha linguagem para com meus filhos. Eu costumava dizer: “Não desistam”, ensinando-lhes tenacidade a todo custo.

Agora, eu digo: “Qual é seu caminho para o triunfo?” Trata-se de um mundo diferente.

---

Joy é Master Practitioner em PNL, Hipnoterapeuta e Fisioterapeuta. É, também, uma artista que dirige sua própria empresa de pintura manual sobre telhas, em Utah. Joy pode ser contatada em: [JOY3C12@aol.com](mailto:JOY3C12@aol.com)

---

Anchor Point, Fevereiro de 2000

Tradução: Hélia Cadore – Fone/fax 330-4963. E-mail: [Lcadore@uol.com.br](mailto:Lcadore@uol.com.br)



## Projeto Você 2000: do sonho à realidade

**Nosso sonho:** Disseminar os conhecimentos de Programação Neurolingüística, Controle Mental e Emocional através de cursos, palestras e trabalhos de alta qualidade e com preços acessíveis. Possibilitando o acesso de um maior número de pessoas ao mundo do Desenvolvimento Pessoal Programado.

**Nosso Projeto:** O Você 2000, um projeto de âmbito nacional que, devido a sua estrutura, possibilita levar o conhecimento aos mais distantes pontos do nosso Brasil. Inicialmente com cursos de formação em PNL – Practitioner – com um valor de investimento que varia de R\$ 560,00 a R\$ 620,00 dependendo da região do país. Não temos conhecimento de cursos deste tipo por este valor em lugar nenhum do mundo.

Quebrando paradigmas e abrindo as portas do conhecimento a uma maior parcela de nossa população

*Queremos e precisamos de pessoas que compartilhem nossa crença de que a transformação de nossa sociedade passa pelo acesso à informação e pelo ensino do que há de mais moderno em termos de evolução pessoal. Possibilitando tornar o Brasil melhor, uma pessoa de cada vez.*

**Junte-se ao Você 2000 e faça parte deste projeto.**

**Início de uma nova realidade:** Primeira etapa do Practitioner

Local: Everest Palace Hotel - R. Duque de Caxias, 1357 – Porto Alegre

Datas e horários: **15 e 16 de abril** das 9:00 as 12:00 e das 13:30 às 18:30  
**17 à 20 de abril** das 19:00 às 23:00

Investimento: R\$ 280,00 à vista, temos condições parceladas.

Instrutor: Getúlio Barnasque- Coordenador do Projeto Você 2000

Obs: No você 2000 o practitioner é dividido em duas etapas.

**Realize você também este sonho ou permita que alguém realize.**

**Informações: Fone: (0XX) 51-2173016 e-mail: voce2000@plugar.com.br**

**Endereço: Pe. Antonio Vieira 366 –Porto Alegre Cep: 90640-060**

**Internet: www.voce2000.com.br**

## Momentos Mágicos

por Fred Ove Halvorsen

### Dando uma Mão através da PNL.

Muitos de nós já tivemos a experiência de receber um impacto direto da PNL. Contudo, especialmente maravilhosos são aqueles momentos em que uma reação ou uma intervenção simplesmente “dão o clique” e a mudança simplesmente acontece num piscar de olhos. Esse sentimento é quase como fazer um solo de guitarra numa sessão superlotada, onde o tempo parece estar suspenso ou até mesmo desaparecer, a banda em perfeita sintonia, os dedos movendo-se como seda e tocando a corda certa no momento certo, fazendo com que a música eletrifique o ar. E a gente sentindo que os ouvintes estão emocionados.

Eu tenho a impressão de que isso acontece mais frequentemente quando deixamos a coisa fluir e confiamos no inconsciente.

Essa foi minha experiência na primeira vez em que fui “impactado” pela PNL”. Embora este artigo não traga nada de radicalmente novo, eu acho que pode servir como um lembrete útil. De como isso tudo pode ser elegante quando usamos um acontecimento e encontramos a diferença que faz a diferença. Mas, sobretudo, a alegria de oferecer isso a outros.

Talvez eu tenha tido sorte. Ou, talvez, esta nossa tecnologia cognitiva seja realmente poderosa. Podemos escolher.

De qualquer modo, vou contar minha história. Há alguns anos, um parente próximo perdeu sua esposa de mais de 30 anos de casamento. Ela fora hospitalizada por diversas vezes durante seus últimos seis meses, e naquele último mês ela estivera realmente sofrendo. A doença atacara seus pulmões tornando-os terrivelmente enrijecidos e sua respiração ficara cada vez mais curta. A cirurgia que teve de enfrentar de nada ajudou. Uma semana após a operação, morreu. Como se pode imaginar, isso deixou seu marido com um trauma severo. Em resumo, ele ficou totalmente paralisado, incapaz de continuar sua vida.

Aproximadamente oito meses depois do acontecido, eu fui visitá-lo numa noite. A casa estava completamente escura, e eu o encontrei sentado em sua cadeira, com uma bebida na mão, vendo TV. Essa era a maneira como ele passava as tardes, após retornar do trabalho. Ninguém com quem falar. Ele não estava mesmo acostumado a expressar seus pensamentos e sentimentos livremente. Não tinha coragem de sair e encontrar outras pessoas. Não tinha motivação para fazer coisa alguma. Se você tiver uma idéia do que significa “petrificado”, é assim que ele estava.

E, então, começamos a conversar. Sobre isso e aquilo. Depois de algum tempo, a conversa voltou-se para seu estado atual e como ele estava passando. Ele admitiu que estava lutando. Depois, comentou: “Simplesmente, não posso tirar aquela última semana de minha mente!”

“Agora estamos conversando, pensei comigo mesmo, e respondi: “A-han”. Sabendo perfeitamente que essa não era uma das distinções de metamodelo. Mas estávamos na direção certa.

“Especialmente aquela última noite permanece diante de mim, e parece que não posso tirá-la de meu caminho!”

Estas foram literalmente suas palavras, e ao mesmo tempo ele fez o gesto de levar os braços à sua frente.

“Você de fato vê uma figura aí”?

Ele disse: “sim”, um pouco surpreso por pensar naquilo dessa maneira.

De repente, dei-me conta do fato de que aquele homem não estava fazendo uso de qualquer técnica psicológica e eu sabia, também, que ele estava pensando a respeito de minhas explorações neste campo. Portanto, decidi tentar, e usar a arte de ser vago, como se diz.



“Você sabe, às vezes a gente pode “agarrar” essa figura e colocá-la de lado. E podemos mantê-la aí, sem esquecê-la, porque podemos colocá-la à nossa frente sempre que quisermos olhar para ela. E, depois, podemos afastá-la novamente,” eu disse em tom casual.

“OK... bem, sim, posso tentar isso”, disse ele, sem muito entusiasmo na voz. Velho teimoso. Quanto a mim, eu já estava em pé e pronto para sair. Nada mais aconteceu. Pelo menos, isso foi o que pensei quando fechei a porta atrás de mim.

Uma semana mais tarde, ele apareceu na minha casa. E parecia diferente!

“Eu fiz o que você sugeriu”, disse ele. “De repente, parece que todo aquele fardo foi tirado de cima de mim”.

Ele veio para dizer-me que o trauma havia desaparecido. Exatamente assim. Ele simplesmente teve que tentar por si mesmo. Desde então, ele tem me agradecido muitas vezes pelo que sugeri. Porque toda a sua vida mudou a partir do momento em que ele empurrou a figura para a sua esquerda. Ele começou a sair e encontrar outras pessoas, contatou velhos amigos, e recomeçou a viver, em seus sessenta anos. Ligou-se a um coral e encheu seus dias de atividades. Até mesmo, começou a marcar encontros com senhoras, não sem dificuldade, pois precisou reaprender a fazer isso. A socializar-se. Contou-me tudo a respeito. Os tempos haviam mudado, e fazia quase 40 anos que ele não andava pela cidade!

Como acontece em muitas histórias, ele logo encontrou uma mulher com quem passou a conviver, e agora está gozando a vida mais do que antes. E, vejam só, não lhe dei nenhuma outra “dica” de PNL. A movimentação da figura foi tudo.

Porque aqui é que está a mágica. De repente, ele sentiu-se responsável por sua própria mente. O resto pareceu fácil. A parte engraçada é que agora ele está ensinando a outras pessoas como colocar as coisas de lado. Eu sei que ele não perde nenhuma oportunidade de dar sua “dica” de PNL. O quanto isso pode ser eficaz e ecológico, nós podemos imaginar. Como John C. Fogerty (Credence Clearwater Revival) falou sobre tocar guitarra: “As mudanças são uma coisa, mas é a compreensão daquilo que serve para determinada situação que realmente separa os homens dos meninos.”

As pessoas podem generalizar facilmente. Trata-se de como fazer o próprio cérebro funcionar. Muitas pessoas nem sequer suspeitam desta possibilidade, e isso é algo que nós, que nos dedicamos à PNL, devemos aspirar. O sentimento de poder que a gente sente quando descobre que somos capazes de controlar nossa própria experiência interna é inestimável. Há algo mais sobre a atitude desse homem. Há algo sobre oferecer aos outros aquilo que a gente sabe. E há algo sobre a alegria pura e honesta de ajudar os outros. Ou seja, “*PNLar*” os outros, como costume dizer.

A PNL obteve uma má reputação em alguns lugares. Mas a PNL não necessita de reputação. Em minha opinião, é porque falhamos em fazer a coisa mais importante e crítica para atingir os outros: entrar no ritmo da realidade deles. E este é o meu ponto. Uma maneira de estabelecer a PNL no “mundo real” é oferecer às pessoas uma mão através da PNL, nas conversas do dia-a-dia, como também em situações mais públicas.

Eu não acredito que esse homem esteja consciente do fato de que eu recebi um presente naquela noite. Ajudar as pessoas dessa maneira é a melhor coisa que pode acontecer. Bem, quase.

E eu também acho que isso não acontece todos os dias, i.e., colocar um ser humano numa direção completamente diferente, através de um simples ajuste em uma única submodalidade. Mas como se diz, as mudanças acontecem.

---

Fred Ove Halvorsen é professor e jornalista *freelance*. Está envolvido principalmente com a aplicação da PNL na educação, focalizando a comunicação, o gerenciamento de sala de aula, o aprendizado de estratégias, a escrita criativa, competência emocional e social e a formação de equipes. Ele mora em Larvik, Noruega, e pode ser contatado na Rudjuveien 12, 3260 Larvil. E-mail: [fredoveh@online.no](mailto:fredoveh@online.no).

---

Anchor Point, Fevereiro, 2000

Trd. Hélia Cadore, Fone/fax (0\_\_51) 330-4963. E-mail: [Lcadore@uol.com.br](mailto:Lcadore@uol.com.br)

## Minha declaração de auto-estima

*O que eu sou só será suficientemente bom, se eu o for abertamente*

Carl Rogers

O trecho seguinte foi escrito em resposta à pergunta de uma garota de 15 anos: "Como posso me preparar para uma vida de plena satisfação?"

Sou eu mesma.

No mundo inteiro, não há ninguém mais exatamente como eu. Há pessoas que possuem algumas partes que eu também possuo, mas o todo nunca é exatamente igual ao meu. Portanto, tudo que vem de mim é autenticamente meu, porque eu o escolhi sozinha.

Sou dona de tudo o que diz respeito a mim — meu corpo, inclusive tudo o que ele faz; minha mente, inclusive todos os meus pensamentos e idéias; meus olhos, inclusive as imagens de tudo o que eles contemplam; meus sentimentos, independente de quais sejam — raiva, alegria, frustração, amor, desapontamento, excitação; minha boca e todas as palavras que saem dela — gentis, doces ou rudes, corretas ou incorretas; minha voz, estridente ou suave; e todas as minhas ações, sejam elas para os outros ou para mim mesma.

Possuo minhas próprias fantasias, meus sonhos, minhas esperanças, meus medos.

Possuo todos os meus triunfos e sucessos, todos os meus fracassos e erros.

Uma vez que sou dona de tudo em mim, posso me conhecer intimamente. Assim fazendo, posso me amar e ser amigável com todas as minhas partes. E então possibilitar que tudo o meu eu trabalhe em favor dos meus maiores interesses.

Sei que há aspectos em mim que me confundem, e outros que não conheço. Mas desde que seja cordial e bondosa para comigo mesma, posso corajosa e esperançosamente procurar soluções para os problemas, e meios para descobrir mais a meu respeito.

Seja lá com o que eu pareça ou como soe, o que eu diga ou faça e o que eu pense ou como me sinta em determinado momento no tempo, sou eu. Isso é autêntico e representa onde estou naquele momento no tempo.

Revedo mais tarde aquilo com que pareci e como soei, o que eu disse ou fiz, e o que pensei e como me senti, algumas partes talvez pareçam desajustadas. Posso descartar o que é desajustado e manter o que se encaixa, e inventar algo novo para o que descartei.

Posso ver, sentir, pensar, dizer e fazer. Tenho as ferramentas para sobreviver, para estar próxima dos outros, para ser produtiva, para dar sentido e organizar o mundo de coisas e pessoas fora de mim.

Sou dona de mim e, portanto, posso me planejar.

Sou eu mesma e estou bem.

*Virginia Satir*

Do livro: Canja de Galinha para a Alma - Jack Canfield e Mark Victor Hansen -Ediouro



## Atenção assinantes:



Na Internet estamos cada vez mais divulgando a PNL

<http://www.golfinho.com.br>      [golfinho@golfinho.com.br](mailto:golfinho@golfinho.com.br)

acessos até 29/02/2000 75254, acessos até,31/03/2000, 80024

são mais de 4.700 pessoas visitando nossa página, no mês.

Em breve: [www.metaforas.com.br](http://www.metaforas.com.br)

## CREACIÓN DE MODELOS COM PNL

João Nicolau Carvalho\*

**Creación de Modelos com PNL**, de **Robert Dilts**, é o novo livro em espanhol de Programação Neurolingüística lançado pela **Ediciones Urano**, Barcelona, Espanha. É obra gêmea de **Liderazgo creativo**, também lançada pela Urano.

Em **Creación**, Dilts, que é bastante conhecido no Brasil, pelos seminários de PNL que anualmente aqui desenvolve e pelas diversas obras publicadas em português, – ataca com bastante seriedade aquilo que é um dos principais (e talvez o mais difícil) chamariz da PNL: a modelagem. A modelagem, processo da PNL de estudo de exemplos vivos de excelência humana para encontrar as distinções essenciais necessárias visando obter os mesmos resultados, seguindo uma definição de Steve Andreas, exige do praticante uma perfeita acuidade sensorial, quer dizer, uma habilidade altamente refinada para detectar ligeiras diferenças no que é visto, ouvido e sentido.

Pois é a isso que Dilts se propõe a ensinar em **Creación**.

Partindo da premissa de que a PNL carrega em seu bojo uma **epistemologia**, ou seja, um sistema de conhecimento e de valores; uma **metodologia**, quer dizer, processos e procedimentos para aplicar os conhecimentos e os valores; e uma **tecnologia**, instrumentos de apoio para aplicar os conhecimentos e valores – Roberto Dilts nos dá uma visão geral e nos explica, com autoridade, as noções de "estrutura profunda" e "estrutura superficial", provenientes das teorias da gramática transformacional de Chomsky, que em nosso país a maioria dos cursos de **Practitioner** e de **Master** de PNL "passa por fora".

No capítulo 2 – princípios básicos da criação de modelos, – utilizando os níveis lógicos, tão caros para o autor, apresenta os requisitos básicos para modelar habilidades e condutas eficazes. E no 3, – Metodologia do trabalho com modelos, – nos apresenta com as etapas básicas de modelagem. Juntos com o capítulo 4, – Estratégia da criação de modelos, – formam o cerne teórico da obra para a compreensão da matéria.

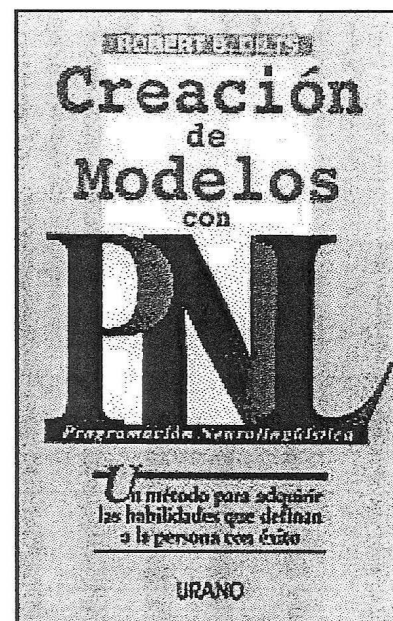
Nos demais capítulos, Dilts, a partir de sua experiência em treinamentos de lideranças para a Fiat italiana, vai colocando ao leitor as definições de um projeto de modelagem, detalhando as fases de investigações básicas e de investigações aplicadas. Expõe, também, modelagem de habilidades de lideranças na solução de problemas, padrões e resultados, modelagens de habilidades de lideranças para delegação e formação laboral, posições perceptuais básicas em comunicação, e a psicogeografia.

Não é um livro de leitura fácil. Mas é de fundamental interesse para os **vivenciadores** da PNL. Uma editora brasileira bem que poderia propor à FIAT uma co-edição em língua portuguesa.

Título: **CREACIÓN DE MODELOS CON PNL**

Autor: **Robert B. Dilts**

Editora: **Ediciones Urano**, Barcelona, Espanha.



\* Trainer e Consultor em PNL

**AGENDA DE CURSOS WORKSHOPS E EVENTOS****ABRIL 2000****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística**

- 1 - Hipnose Metáforas e Histórias 1ª parte: 15 e 16 abr.  
2ª parte 13 e 14 maio 3ª parte 17 e 18 jun. (das 09:00 às 17:30 ou 18:00 horas)
- 2 - A Essência da Identidade: de 20 a 23 de abril
- 3 - Inteligência Emocional: 12 e 13 de abril (das 09:00 às 17:30 horas)
- 4 - O Poder da Linguagem: 26 e 27 abr. (das 09:00 às 17:30 horas)
- 5 - Practitioner C: 1ª parte - 20 e 21 abr. 2ª parte - 3 e 4 maio 3ª parte - 01 e 02 jul.  
4ª parte - 29 e 30 jul. 5ª parte: 26 e 27 ago.. 6ª parte 23 e 24 set. 7ª parte 7 e 8 out.  
8ª e 9ª parte 2, 3, 4 e 5 nov.
- 6 - Auto Estima: 1 e 2 de abril (das 09:00 às 18:00 horas)
- 7 - Técnicas de Apresentação: 8 e 9 de abril (das 09:00 às 18:00 horas)
- 8 - Atingindo Objetivos: 29 e 30 de abril (das 09:00 às 18:00 horas)

**Informações e Inscrições: (0xx11) 820-1616 e-mail: [pnl@pnl.com.br](mailto:pnl@pnl.com.br) <http://www.pnl.com.br>****IV Curso de Formação em Hipnose Clínica: Clássica e Ericksoniana****Em Porto Alegre de abril de 2000 a dezembro de 20001****Informações e inscrições de 09 de março até 07 de abril, com Caroline****Fone/ Fax : ( 51 ) 332.2919 Email: [ricardofeix@pro.via-rs.com.br](mailto:ricardofeix@pro.via-rs.com.br)****Na agenda de cursos do Golfinho na Internet, folder em arquivo do Word para download****Projeto Você 2000****[www.voce2000.com.br](http://www.voce2000.com.br)****Curso Practitioner em Porto Alegre****Data: de 15 a 20 de abril de 2000****Informações e inscrições: (0\_\_51) 217-3016 e [voce2000@plugar.com.br](mailto:voce2000@plugar.com.br)****MAIO 2000****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística**

- 1 - Comunicação & Negociação 6 e 7 (das 09:00 às 18:00 horas)
- 2 - Criatividade 10 e 11 (das 09:00 às 18:00 horas)
- 3 - Inteligência Emocional: 20 e 21 (das 09:00 às 18:00 horas)
- 4 - Auto Estima: 27 e 28 (das 09:00 às 18:00 horas)

**Informações e Inscrições: (0xx11) 820-1616 e-mail: [pnl@pnl.com.br](mailto:pnl@pnl.com.br) <http://www.pnl.com.br>****JULHO 2000****INAP - Instituto de Neurolingüística Aplicada****Informações: (0\_\_21) 551-1032 ou e-mail: [pnl@pnl.med.br](mailto:pnl@pnl.med.br) <http://www.pnl.med.br>****1 - Terapia Ericksoniana Breve Desmistificada com Jeff Zeig****Dias 7 e 8 de julho das 9 às 18 horas****2 - Metáforas e Sugestões na Hipnose Ericksoniana com Jeff Zeig****Dia 9 de julho das 9 às 18 horas****Envie sua colaboração para as diversas seções para:****"GOLFINHO" - Diretora: M. Helena Lorentz****Tel/fax (0\_\_51) 330-2005****Rua Cel. Aurélio Bittencourt, 110/101  
90430-080 PORTO ALEGRE-RS - BRASIL****E-mail: [golfinho@golfinho.com.br](mailto:golfinho@golfinho.com.br)  
INTERNET: <http://www.golfinho.com.br>****ENTRE EM CONTATO CONOSCO**