

PNL e a Busca de uma Vida Melhor

O ser humano tem em si um imperativo que o faz buscar o prazer e evitar a dor. Dor é qualquer tipo de desprazer, como sentir fome, sede, medo ou angústia por exemplo. Prazer pode ser comer, beber, passar no vestibular, sentir alegria, bem-estar e paz, por exemplo. Assim, diante de um desprazer, a pessoa faz o que pode para livrar-se dele, busca uma solução: se tem fome, busca o alimento; se tem uma tristeza, faz o que pode para superá-la e assim por diante.

Só que às vezes, em alguns aspectos de nossas vidas, vivemos um constante desprazer e o que fazemos parece não ajudar em nada a nos livrarmos dele ou as soluções que adotamos têm resultados insatisfatórios. Parece que certas situações sempre se repetem e começamos a achar que somos incapazes de superá-las, que aquele problema é um carma que vai nos acompanhar sempre. Podemos continuar pensando assim, sujeitando-nos a isso, ou podemos decidir mudar. Se mudança é a decisão, a programação neurolingüística (PNL), criada Richard Bandler e John Grinder, pode nos ajudar.

PNL... o que é isso?

PNL quer dizer Programação Neuro Linguística.

- **Programação** refere-se ao fato de que nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos são frutos de padrões, de “programas habituais” que podem ser mudados;
- **Neuro** é uma referência ao nosso sistema nervoso e a forma como processamos as informações captadas pelos cinco sentidos;
- **Lingüística** tem a ver com a linguagem; não só as palavras, mas também gestos e tom de voz, por exemplo.

PNL, então, pode ser entendida como um conjunto de técnicas para atualizar nossos programas mentais, tornando-os mais adequados à vida atual. Se uma criança não consegue o que deseja, geralmente ela chora. Até aí tudo bem, é uma reação normal para uma criança. Mas se depois de adulta essa pessoa continua a agir dessa forma,

chorando ou ficando deprimida a cada frustração, isso não é positivo para ela. Nesse caso, é importante adotar novas formas de lidar com a frustração.

A PNL é útil nessa jornada porque oferece técnicas que permitem identificar, reavaliar e superar crenças pessoais limitantes que bloqueiam a realização pessoal. Crença aqui não se refere à religião; são pensamentos e afirmações a respeito de si mesmo, dos outros, do mundo que, de tão arraigados, moldam o jeito com que a pessoa lida consigo mesma, com os outros, com o mundo. Existem pessoas, por exemplo, que vivem a repetir *"não importa o que eu faça, tudo dá errado na minha vida"*; *"eu nunca vou ser feliz"*; *"homem não presta"*; *"não posso confiar nunca em ninguém"*. Essas frases revelam crenças e influenciam a forma como essas pessoas vivem.

As crenças também se manifestam de outras maneiras. Aqueles episódios que vivem se repetindo na sua vida, por exemplo, podem revelar crenças inconscientes. Maria, por exemplo, namora sempre homens parecidos: agressivos, ciumentos, que implicam com tudo o que ela faz e querem controlar sua vida. Por que será que ela só atrai esse tipo de homem? A situação de José é diferente: toda vez que recebe um *"dinheirinho extra"*, esse dinheiro simplesmente *"desaparece"*, voa; dinheiro não pára na sua mão. Joaquina, por sua vez, já abriu vários negócios, mas todos *"deram errado"*. E olha que ela já fez curso no Sebrae para melhor conduzir suas empresas!

Ops!!... Ia me esquecendo de dizer que esses nomes são fictícios, mas qualquer semelhança com pessoas que você conhece não é mera coincidência... Não somos iguais, mas somos parecidos. Por isso, muita gente tem as mesmas crenças.

Obviamente, fatores externos podem contribuir para que as coisas não dêem certo. Mas reflita bem; tire a prova dos nove e se pergunte se as *causas* daquelas situações que citamos acima são todas externas, se essas pessoas são simplesmente azaradas... Mas não esqueça: a frase *"eu sou uma pessoa azarada"* também revela uma crença!

As crenças formam-se a partir de nossas experiências, do que vimos, ouvimos, sentimos e fazemos. São conclusões que tiramos dos fatos que nos aconteceram desde a mais tenra idade. Nem sempre temos consciência delas. São inconscientes, como se diz em psicologia. Mas elas existem e tornam-se *"profecias auto-cumpridoras"* porque moldam a maneira como vemos o mundo, definem o que vemos, como vemos, escolhemos e fazemos.

As crenças existem e são mutáveis. Logo, precisamos identificar quais não estão sendo funcionais e que, por isso, precisam ser reavaliadas, atualizadas. Psicoterapia e meditação, por exemplo, ajudam nessa jornada; a PNL também... E ela tem em sua base uma série de pressupostos interessantes. Conhecê-los pode ser bastante útil...

Idéias e valores que guiam a PNL

Mapa não é território. Esse, com certeza, é um dos principais pressupostos da PNL. A idéia é antiga, não foi inventada por Grinder e Bandler, e significa que não agimos diretamente no mundo. Na realidade, criamos, mentalmente, modelos do mundo e os usamos para guiar nossa vida, da mesma forma que usamos um mapa para saber que estrada seguir para chegarmos a um certo lugar.

Também o mapa mental é criado e reformulado a partir de nossas experiências. Somos seres únicos; nosso mapa também. Logo, cada pessoa tem o seu. Por exemplo: diante de uma barata, algumas pessoas sentem-se admiradas e se perguntam o que ela tem de tão especial a ponto de, segundo dizem, ser o único animal que sobreviveria a uma catástrofe atômica; outros têm fobia e sentem pavor e, desesperadas, sobem em cadeiras ou saem correndo, gritando por socorro; uma outra pessoa poderia simplesmente pegar um chinelo ou um inseticida e matá-la; há ainda quem pense que a barata tem direito à vida e, por isso, ninguém deve matá-la.

Citei apenas quatro formas de sentir, agir e reagir; apenas quatro possibilidades de como o mapa mental de pessoas diferentes contém informações e crenças também diferentes a respeito de um simples ser - a barata. Por isso, uma pessoa pode agir de uma forma que seja, por vezes, incompreensível para nós. Entretanto, esse comportamento deixará de ser incompreensível se soubermos como funciona o mundo interno das pessoas, se compreendermos seu mapa mental.

Isso não quer dizer que devemos simplesmente dizer *"OK! Cada um faz o que quer e tudo bem..."* Não é bem assim. Vivemos em sociedade e todo grupo tem suas regras. Algumas delas são essenciais e devem ser seguidas para garantir nossa sobrevivência. Mas até as sociedades têm "crenças" e "regras" que, vez ou outra, precisam ser alteradas. Não existem duas gerações exatamente iguais, logo, transformação é um processo natural. O importante é conviver bem com nossas crenças e as do grupo social a que

pertencemos. Quando isso não acontece, pode surgir a necessidade de mudança: individual ou social.

O meu, o seu, os nossos

Às vezes, achamos que só existe um mapa - o nosso. E pior: pensamos que todas as pessoas devem segui-lo. Isso nos cria problemas, obviamente. É aquela velha história: a pessoa pensa e sente de um jeito e quem segue uma cartilha diferente é criticada, julgada e condenada, como se ela estivesse errada. Um comentário interessante: na PNL, diz-se que não há erros, há resultados. O resultado que você obteve é o desejado? Sim? Então tudo bem. Não?! Então, aja diferente para obter o resultado que você deseja.

Somos diferentes! Podemos seguir caminhos diferentes para chegarmos a um mesmo local, porque vemos a vida por “mapas” diferentes, mas igualmente úteis. Por isso, para evitarmos conflitos, é bom ampliarmos nosso mapa mental e conhecer, compreender e aceitar os mapas alheios, principalmente os das pessoas que são importantes para nós e com quem mais nos relacionamos. Assim, nosso mapa será mais rico e, conseqüentemente, teremos à nossa escolha mais opções para chegarmos aonde queremos, de forma mais rápida e eficiente. Seremos mais flexíveis e o caminho a ser escolhido dependerá do que está em jogo: onde estamos e onde queremos chegar.

Todos nós agimos seguindo mapas mentais e isso não é o problema. Problemas surgem quando nosso mapa deixa de ser funcional, e nos traz problemas e sofrimento. A saída é atualizá-lo; e a PNL pode nos ajudar nisso. Para tanto, ela conta com outros pressupostos além do “mapa não é território”. Todos igualmente importantes. Vejamos:

- a) **todo comportamento tem uma intenção positiva:** todo comportamento ou sintoma é útil em alguma situação porque contém, em si, uma intenção positiva. Isso é válido sempre, mesmo em casos de doenças; mesmo que o resultado final lhe cause sofrimento. Por isso, a PNL não aceita a idéia de “autoboicote”, e entende que ao se identificar a intenção positiva do comportamento, pode-se encontrar outros meios para que esse objetivo seja alcançado de forma mais eficiente e satisfatória. Não se mata a fome somente com arroz, feijão, batata frita e bife; há outras possibilidades;

- b) **as pessoas fazem sempre a melhor escolha disponível naquele momento:** o seu mapa mental aponta alguns caminhos e você escolhe sempre aquele que, naquele instante, naquela situação, se apresenta como o melhor. Se o caminho escolhido não o leva aonde você quer, trate de ampliá-lo, enriquecê-lo com novas informações e possibilidades. Assim, você terá mais opções e poderá fazer escolhas melhores;
- c) **as pessoas possuem todos os recursos de que necessitam:** temos muitos recursos e potencialidades, mas nem sempre sabemos disso. A PNL nos ajuda a descobrir, assimilar e integrar esses recursos internos;
- d) **as experiências possuem uma certa estrutura:** pensamentos e recordações possuem um certo padrão, que pode ser mudado para, por exemplo, neutralizar sentimentos desagradáveis;
- e) **corpo e mente são partes de um mesmo sistema:** os pensamentos afetam o corpo e vice-versa; mudando-se um muda-se o outro;
- f) **é impossível não se comunicar:** tudo o que fazemos é comunicação: um olhar, um sorriso, uma palavra. Você está sempre se comunicando e você é responsável pelo resultado de sua comunicação. Se houve algum mal-entendido em sua comunicação, não adianta culpar os outros. Avalie o que você pode mudar na sua fala ou no seu jeito de falar para ser mais efetivo na sua comunicação e atingir o resultado desejado;
- g) **se o que você está fazendo não está funcionando, faça outra coisa:** se você faz o que sempre fez, há uma grande chance de obter o que sempre obteve. É o que você quer? Não? Então, é hora de mudar;
- h) **respeite sua ecologia interna:** é bom evitar comportamentos que firam nossos valores mais íntimos e profundos, mesmo que sejam a última moda ou que sejam receitados por um guru. Respeitar a si mesmo é fundamental, sempre.

Como você deve ter observado, este artigo fala em "*técnicas de PNL*", mas não cita nenhuma delas. Preferimos falar de seus pressupostos, porque eles são importantes para compreendermos as técnicas, que serão tema de outro artigo.. Por enquanto, reflita sobre os pressupostos. O que acha deles?

Você pode, até, praticar um pequeno exercício: respire fundo, relaxe um pouco. Deixe sua mente livre. Depois, pense numa atitude sua que lhe desagrade. Olhe-a, agora, pela “lente” dos pressupostos da PNL. Que tal pensar que, num certo momento, esta atitude foi a melhor alternativa que você tinha para resolver algum problema? Será que você consegue intuir alguma intenção positiva para tal comportamento? O que você está ganhando com ele? A relação custo/benefício está sendo positiva? Você consegue vislumbrar formas diferentes de reagir naquela situação? Exercite, na sua imaginação, essas alternativas. Perceba como se sente só de imaginar você agindo diferente. Verifique se essas novas possibilidades respeitam seus valores mais profundos ou se vão contra sua ecologia interna. Brinque, seriamente, um pouco com isso. Perceba seus efeitos.

Luciomar Rodrigues – Psicóloga - Mestre em Psicologia Clínica