

Qual é o pressuposto da PNL dos menos fáceis de integrar?

José Figueira



Olhando para anos de experiência a fazer Coach e a dar cursos, tenho dito que os princípios mais importantes da PNL são:

1. “Percepção é projecção” (aquilo que eu percebo do outro, ou do mundo, é a minha imagem do outro ou do mundo, o que no fundo não tem nada a ver com o outro, mas só comigo);
2. “Causa e efeito” (o que acontece comigo sou eu que fabrico ou é o efeito das acções do outro? Ora, segundo a PNL, sou eu que fabrico as minhas próprias sensações, sou eu o causador das minhas próprias acções, o autor dos meus próprios pensamentos e nunca o outro, seja este outro meu companheiro ou companheira, o meu chefe, o funcionário público, etc. – O que sinto só tem a ver comigo, nada a ver com o outro).

E há outro princípio talvez ainda mais fundamental que é a consequência directa destes dois princípios mencionados, a consequência directa da impossibilidade de conhecer a Verdade, se é que existe algo como a Verdade:

– “Respeite o modelo do mundo de cada um”!

É um princípio em que praticamente todos estamos de acordo (dentro e fora da PNL) – sem ele a sociedade não funciona de forma harmónica, sem ele a comunicação é impossível, sem ele não deixamos os outros crescer dentro da sua liberdade de realização, sem ele não há democracia, nem liberdade, nem progresso. É um princípio que forma a base da democracia e que a todo o momento, infelizmente, a está destruindo.

Não respeitando o modelo do mundo do outro estamos-nos afirmando de posse da verdade, o que pode abrir o caminho para

- a. Ferir o outro (mesmo com a melhor das intenções da nossa parte);
- b. Ferirmo-nos a nós, por destruir a nossa flexibilidade ao nos considerarmos defensores da verdade;
- c. Desejo excessivo de implantar no outro (indivíduo, grupo social, nação) o nosso modelo do mundo, com todas as consequências que isso tem como guerra, morte, fome, dor;

- d. Não-aceitação da diferença, o que leva parece-me, a inflexibilidade, atrofiamento pessoal e social, negação do processo de crescimento.

Quase todo o mundo está de acordo com este princípio, mas em muitas das coisas que faço, passei pessoalmente e cada vez de forma mais sistemática a perguntar-me – estou verdadeiramente a respeitar o mundo do outro?

E o que tenho descoberto em mim e nos outros! Onde está o respeito às vezes?

Este princípio é muito mais subtil do que a maioria pensa. Quem não denega o mundo do outro em função do seu?

E o que tenho notado e às vezes me surpreende é que todo o mundo parte possivelmente, se pensar nisso a sério, da necessidade primordial do respeito pelo modelo do mundo de cada um.

Mas o que nem damos por isso é àquela nossa voz interior de auto-crítica sempre analisando e reprovando os nossos próprios actos, sempre apontando o dedo e reprovando-nos, a insultarmo-nos a nós mesmos, comportamentos, convicções e valores, explosões emotivas, auto-imagens e objectivos.

“Respeite o modelo do mundo de cada um”! A gente esquece às vezes que “cada um” nos engloba também a nós.

José Figueira



Diplomado em formação através de drama e licenciado em Ciências Sociais e Humanas pela faculdade de Ciências Sociais da Universidade de Amesterdão. Frequentou o Curso Practitioners em Terapia da Linha do Tempo. É Master Practitioner e Trainer Internacional em Programação Neurolinguística pelo NTI-NLP na Holanda, reconhecido pelo ABNLP – The American Board of Neuro-Linguistic Programming). Dá cursos de PNL ligado ao Instituto Holandês de Programação Neurolinguística. É membro da Associação Holandesa da PNL. Trabalhou em coaching, formação, ressocialização e reintegração social de desempregados a cargo da Câmara Municipal, Serviço Social e Instituto do Trabalho de Amesterdão. Foi director duma Escola de Formação do Centro Regional de Ofícios da Holanda. Dá coach individual, cursos básicos de PNL para Practitioners, cursos para Masters e cursos temáticos em Portugal, coach individual e treinos para empresas na Holanda.