

## Posições Perceptivas

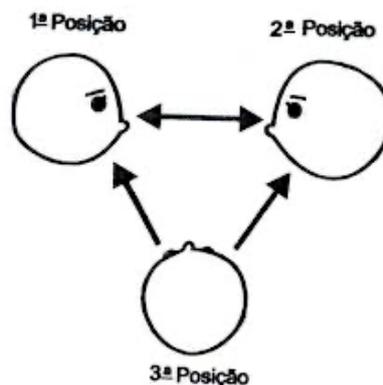
Usar as posições perceptivas significa ser capaz de mudar de posição, observando outros pontos de vista com o objetivo de alargar o seu mapa.

Esta técnica é muito útil para:

- Relações com conflitos, sejam elas pessoais ou profissionais ou mesmo na área educacional;
- Melhorar a compreensão do que se está a passar com determinado conflito ou relacionamento;
- Avaliar a influência que o nosso comportamento, quer verbal, quer não verbal, tem sobre os outros, bem como a influência dos comportamentos dos outros em nós próprios.

Uma forma de usar as posições perceptivas é através da posição tripla desenvolvida por John Grinder e Judith DeLozier a partir do trabalho de Gregory Bateson.

A utilização das três posições é muito útil. Por vezes somos bons a utilizar uma determinada posição, mas não outra e é da compreensão das três que obtemos o melhor resultado.



A **primeira posição** é a sua própria realidade, o seu ponto de vista. Aqui você tem total consciência do que pensa e sente. Percebe o julgamento, opinião que tem acerca de outra pessoa. Aqui pretende-se que tome consciência do resultado que pretende e de como está a reagir no sistema, bem como o estado e as emoções que traz para este contexto.

A **segunda posição** é colocar-se no lugar do outro. Pretende-se que compreenda o mundo a partir da perspectiva da outra pessoa, pensar da forma como ela pensa. O objetivo é a recolha de informações. Aqui deve procurar a intenção positiva desta pessoa, compreender as suas emoções, as suas opiniões e ideias.

A **terceira posição** é sair do círculo de interação da primeira e segunda posição e ser capaz de adotar uma posição de observador, equidistante de ambos. Aqui você percebe o relacionamento entre os dois pontos de vista e adotará uma postura totalmente isenta com o objetivo de gerar opções de boa interação e equilíbrio entre as outras duas posições.

#### **Como aplicar a técnica:**

1 - Fique em pé na primeira posição. Imagine a pessoa como se ela estivesse à sua frente. Faça um discurso direto. Perceba qual a emoção que traz para esta situação e o que pretende da outra pessoa.

2 - Saia para metaposição e faça um break state.

3 - Entre na segunda posição e adote a fisiologia do outro, a forma como fala e se comporta, como está vestido e perceba a vida pelos olhos do outro. Ao imaginar-se a ser a outra pessoa o que está a sentir e a pensar. Qual a intenção positiva enquanto o outro. O que diria sendo o outro. Quais as emoções aqui presentes?

4 - Saia para metaposição e faça um break state.

5 - Entre na terceira posição e imagine-se a ser o observador imparcial. Observe o conflito entre os dois. O que tem a dizer sobre isto? Aqui você é capaz de analisar a situação de ambos os lados. Pode ser que tenha intuições de como poderiam diminuir as diferenças.

6 - Saia para metaposição e faça um break state.

7 - Volte à primeira posição e leve consigo tudo o que recolheu dos outros pontos de vista. O que mudou? O que está diferente agora?