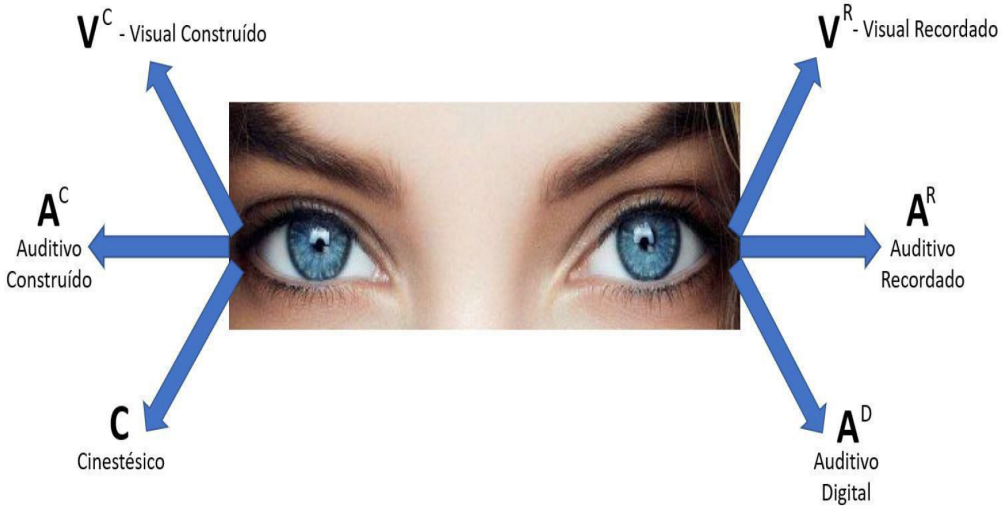
Pistas de Acesso Ocular



Esta imagem representa os movimentos oculares duma pessoa destra "normalmente organizada".

Consegue-se perceber rapidamente qual o sistema de representação a que uma pessoa está a aceder em determinado momento, bastando para tal estar atento ao movimento dos seus olhos. As pessoas canhotas tendem a ter movimentos inversos. Em PNL damos-lhes o nome de "organizadas de forma inversa". Normalmente, pessoas ambidestras têm o sistema visual invertido, mas o mesmo não acontece com o sistema auditivo, nem com o cinestésico.

Poderão surgir pessoas organizadas de modos diferentes dos já mencionados. Ainda assim, mesmo alguém organizado de modo completamente diferente será sistemático, os seus movimentos oculares seguirão sempre as mesmas regras.

Por isso, o importante é calibrar adequadamente para se perceber qual a estratégia da pessoa que estivermos a analisar.

Nunca tome como certo que conhece as pistas de acesso ocular duma pessoa, teste sempre.

Há determinados temas para certas pessoas poderão ser tão óbvios que não necessitam de aceder às pistas oculares. Caso isto aconteça e pretenda obter pistas claras, faça perguntas que requeiram um pouco mais de reflexão.

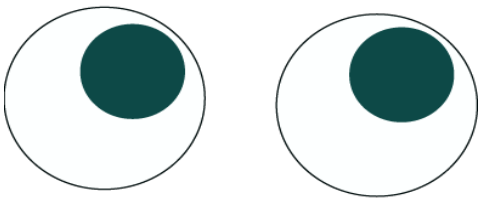
© Copyright

VC – Visual construído

No visual construído os olhos movimentam-se para cima e para a direita, procurando aceder a parte criativa para criar imagens que não existiam no cérebro. Quando fazemos este movimento procuramos ver imagens que nunca vimos antes.

Exemplos de perguntas que eliciam este tipo de acesso incluem: “Como seria se você tivesse três pernas?”, “Imagine-se pintado de palhaço”, “Consegue ver-se de cabelo prateado?”, etc.

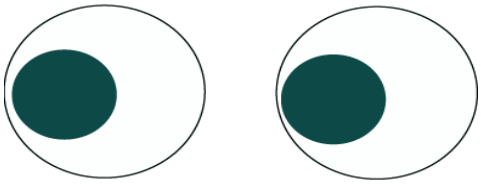
VR – Visual recordado



No visual recordado os olhos movimentam-se para cima e para a esquerda, procurando aceder imagens de coisas já vistas antes e da forma como foram vistas anteriormente.

Exemplos de perguntas que eliciam este tipo de acesso incluem: “Qual a cor dos olhos da sua mãe?”, “Quantas janelas existem em sua casa?”, “Qual era a cor do seu primeiro carro?”, “De que cor é o tapete da sua sala?”, etc.

AC – Auditivo construído

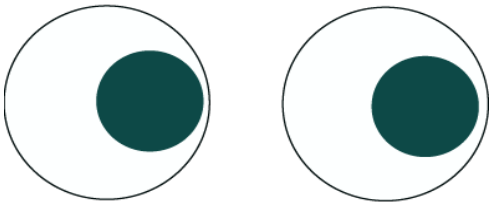


No auditivo construído os olhos movimentam-se para o lado e para a direita, procurando aceder a parte criativa onde se criam sons ou palavras que nunca foram ouvidas daquela forma antes.

Exemplos de perguntas que eliciam este tipo de acesso incluem: “Ouça o canto das sereias”, “Crie uma música nova dentro da sua cabeça”, “Se você pudesse fazer uma pergunta ao nosso último presidente, qual seria?”, “Imagine o som duma sirene produzida por um piano”, etc.

© Copyright

AR – Auditivo recordado



No auditivo recordado os olhos movimentam-se para o lado e para a esquerda, procurando aceder a sons já ouvidos antes. Exemplos de perguntas que eliciam este tipo de acesso incluem: "Como é o toque do seu despertador?", "Como é o som de uma cachoeira?" "Qual a primeira frase que você disse hoje?", "Qual a quinta palavra da música que cantamos para dar os parabéns", etc.

C – Cinestésico

No cinestésico os olhos movimentam-se para baixo e para direita, procurando aceder a parte do cérebro onde estão guardadas as emoções e sensações.

Exemplos de perguntas que eliciam este tipo de acesso incluem: "Qual é a sensação de caminhar?", "Como se sentiu hoje de manhã, imediatamente depois de sair da cama?", "Imagine a sensação de chupar um cubo de gelo no inverno?", etc.

AD – Auditivo digital

No auditivo digital os olhos movimentam-se para baixo e para a esquerda, procurando aceder a parte do cérebro onde fala consigo próprio.

© Copyright