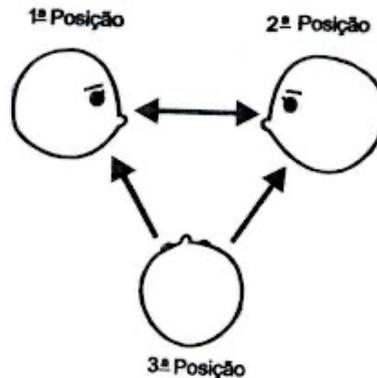


POSIÇÃO TRIPLA



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. Nesta posição trabalhamos a consciencialização do nosso estado emocional.

A **segunda posição** é colocar-se no lugar do outro. Pretende-se que compreenda o mundo a partir da perspetiva 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. Tornamo-nos os seus olhos e os seus ouvidos e procuramos perceber o mundo através da sua forma de ver, ouvir e sentir. Observamos a realidade através do seu mapa, entendendo a forma como ela pensa.

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.

É nesta posição que nos permitimos sair do centro do círculo da ação. Não estamos associados a nenhum dos intervenientes. Somos observadores equidistantes. A partir desta perspetiva, adotamos uma posição dissociada. Mergulhamos na realidade tal como ela é, sem julgamentos.

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.

Em PNL consideramos isto essencial. É importante conhecermos bem a nossa posição e também de compreendermos a da outra pessoa, mesmo que não concordemos com ela. A melhor solução para um problema é aquela que reúne as perspetivas de ambas as pessoas.

Por vezes, ao assumir o lugar do outro, descobre-se que na situação do outro, com as suas experiências, numa situação idêntica, faria a mesma coisa.

Também é possível existir alguma inflexibilidade, originada por modelos mentais mais fechados. Nesse caso, pode ajudar levando para o exercício alguns pressupostos.