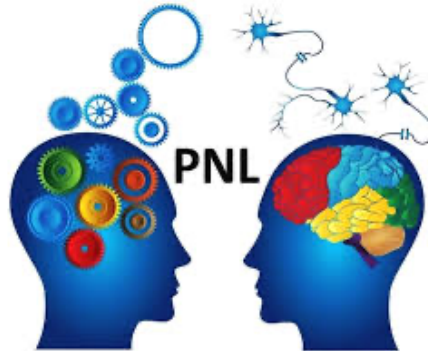


Essência da PNL - Modelagem



“Para mim, a modelação é o caminho para a excelência”

Tonny Robbins

A Programação Neurolinguística (PNL) é uma abordagem fascinante para compreender como a mente humana funciona e como podemos utilizar os padrões de pensamento e da linguagem para alcançar resultados desejados. A sua essência reside na interconexão entre a mente (neuro), a linguagem (linguística) e os padrões de comportamento aprendidos através da experiência (programação).

Na sua essência, a PNL oferece um conjunto de ferramentas e técnicas para entender e modelar os padrões de pensamento e de comportamento das pessoas que alcançaram sucesso em uma determinada área. Isso significa, que a PNL não se concentra apenas em resolver problemas ou superar obstáculos, mas também em identificar e replicar os padrões de sucesso que podem ser encontrados em diversos contextos.

Um dos conceitos-chave na PNL é o da "modelagem". A modelagem envolve o processo de observar e analisar os padrões de comportamento, de linguagem e de pensamento de uma pessoa ou grupo de pessoas altamente eficazes em uma determinada área, e depois replicar esses padrões para alcançar resultados semelhantes.

Ao modelar, os praticantes de PNL buscam identificar os elementos específicos que contribuem para o sucesso de uma pessoa ou de um processo. Isso pode incluir a forma como uma pessoa estrutura os seus pensamentos, o perfil de comportamentos, a fisiologia, as suas crenças e valores, a sua linguagem corporal, a sua maneira de se comunicar e até mesmo os padrões inconscientes que influenciam as suas ações.

A PNL não se trata apenas de copiar os comportamentos, mas sim de compreender os princípios subjacentes que os sustentam. Por exemplo, ao modelar um líder carismático, não se trata apenas de imitar a sua linguagem corporal ou o estilo de comunicação, mas de entender as crenças, os valores e as estratégias mentais que o tornam eficaz.

Histórico da modelagem

Os autores clássicos que desenvolveram os processos de modelagem foram Richard Bandler e John Grinder que modelaram os padrões de linguagem e de comportamento dos trabalhos de Fritz Perls,

Virginia Satir e Milton H. Erickson.

As primeiras técnicas da PNL tiveram origem nos padrões verbais e não verbais observados por ambos os terapeutas, o que implicou na publicação de seu primeiro livro, “A estrutura da magia”, em 1975.

Assim, a PNL foi desenvolvendo técnicas e distinções para identificar e descrever os padrões verbais e não verbais do comportamento humano para modelar as capacidades especiais e excepcionais, ajudando para que essas capacidades se tornem transferíveis para outras pessoas, de uma maneira produtiva e enriquecedora, e que contribua para a saúde mental e a qualidade de vida de tais indivíduos.

O processo de modelagem

O processo de modelagem divide-se em três fases:

1. Observar o modelo enquanto ele está a ter o comportamento que se quer modelar; imaginar-se na realidade do outro, usando a segunda posição e imitando o que o outro faz até obter os mesmos resultados. Concentra-se no que o outro faz (comportamento e fisiologia), como ele faz (estratégias de pensamento interno) e por que ele faz (crenças e pressupostos em que se apoia). Assim, é possível observar o que ele faz por observação direta e o como e porquê podem ser obtidos através de perguntas.
2. Na segunda fase, analise os elementos do comportamento do modelo para descobrir o que faz a diferença. Se o elemento for deixado de fora e fizer pouca diferença, é porque não é necessário, já pelo contrário, quando for deixado de fora e fizer diferença é porque é uma parte essencial do modelo. Aqui, procura-se refinar o modelo e tentar compreendê-lo conscientemente.
3. Na fase final, propõe-se uma maneira de ensinar essas habilidades a outras pessoas, sendo que se deve criar um ambiente que permita a aprendizagem para obter os resultados desejados.

Aplicações da modelagem

No campo da Programação Neurolinguística (PNL), a modelagem tem-se desenvolvido a partir do comportamento e dos pensamentos humanos. Os seus procedimentos envolvem a descoberta de como o cérebro (“neuro”) funciona, a análise dos padrões de linguagem (“linguística”) e a comunicação não verbal. Os resultados desta análise são depois colocados em estratégias de passo a passo ou programas (“programação”) que podem ser utilizados para transferir essas habilidades para outras pessoas.

A modelagem na PNL tem o seu foco concentrado no nível das capacidades, ou seja, daquilo que conectam as crenças e os valores a comportamentos específicos. As capacidades e habilidades fornecem os elos e a alavancagem para revelar a identidade, os valores e as crenças como ações em um ambiente particular. Ao aplicar os princípios da PNL, as pessoas podem aprender a mudar os seus próprios padrões de pensamento e de comportamento para alcançar os seus objetivos desejados. Isto pode envolver técnicas como a ancoragem (associar estados emocionais específicos a estímulos específicos), o reenquadramento (mudar a perspetiva sobre uma situação) e a visualização criativa (imaginar-se a alcançar um objetivo).

Em resumo, a essência da PNL está na compreensão e na aplicação dos padrões de pensamento, de linguagem e de comportamento que levam ao sucesso. Através da modelagem e da aplicação prática desses padrões, as pessoas podem desenvolver habilidades poderosas para melhorar o seu

desempenho em diversas áreas da vida.

“A Modelagem do comportamento envolve a observação e o mapeamento dos processos bem-sucedidos que formam a base de algum tipo de desempenho excepcional.” Robert Dilts