

## ENQUADRAMENTO

Os acontecimentos necessitam dum contexto para ter um significado. Nenhum acontecimento tem um significado em si mesmo. Imagine que lhe digo que vi um homem a roubar um carro. Isso pode ter sucedido efetivamente na rua ou poderei ter visto num filme. O significado é necessariamente diferente.

O significado da experiência vai depender da moldura ou enquadramento em que a colocarmos. Enquadrar ou emoldurar é a forma como conseguimos dar aos acontecimentos diferentes significados em função dos contextos em que os colocamos.

Fazemos enquadramentos a todo o momento. O enquadramento que escolhemos determina a forma como reagimos, como nos sentimos acerca da situação, como o gerimos e até determina as questões que colocamos acerca do mesmo.

### ENQUADRAMENTO DE RESULTADOS

Este enquadramento avalia se nos aproximamos dos resultados. Pode-se usar este enquadramento para programar o dia-a-dia, planejar o que irá fazer ou avaliar e conhecer os resultados.

Para aplicar o enquadramento de resultados pode fazer algumas perguntas:

- O que está a tentar concretizar?
- O que pretende? Qual o seu objetivo?
- Qual a sua intenção?

### ENQUADRAMENTO DA ECOLOGIA

Este enquadramento avalia se as suas ações se encaixam nos sistemas mais alargados como a família, amigos, saúde, interesses profissionais, etc.

### ENQUADRAMENTO DE EVIDÊNCIAS

Este enquadramento avalia como se sabe alguma coisa. Imagine que lidera uma equipa, como é que sabe o que sabe acerca da equipa? O que vê, ouve ou sente?

Para aplicar este enquadramento pode fazer as seguintes perguntas:

- Como é que sabe?
- Que evidências vai ter?
- O que vai ver, ouvir ou sentir?

### ENQUADRAMENTO “COMO SE”

Este enquadramento usa um “façamos de conta” para criar novas possibilidades e com isso criar novos caminhos neuronais.

Se quer ser “determinado”, aja como se fosse determinado.

### ENQUADRAMENTO DE BACKTRACKING

O enquadramento por backtracking utiliza palavras, bem como o tom de voz e até a linguagem corporal de outra pessoa para fazer o acompanhamento.

Escolhemos determinadas palavras por algum motivo. E o significado que lhe damos pode ser diferente do que a outra pessoa lhe dará. As palavras traduzem os nossos pensamentos. Por isso, ao usar as palavras de outra pessoa, ela poderá sentir ainda mais significado com isso.

É uma forma de garantirmos que estamos em sintonia, que queremos uma situação de entendimento e garantirmos que isso ocorre.

Para aplicar o enquadramento de backtracking pode fazer algumas perguntas:

- Se bem percebi, o que pensa ....., é isto?
- Posso resumir o que entendi ....., correto?

## REENQUADRAMENTO

Usamos o reenquadramento para mudarmos o significado que um acontecimento está a ter. Atribuímos determinado significado ao que acontece em função das nossas crenças, valores, dos nossos pensamentos e preocupações, etc.

Ao ressignificarmos ou reenquadrarmos um evento alteramos o modo como o percebemos, mudando assim o significado que ele está a ter. Com a mudança de significado naturalmente alteramos o estado e por consequência o comportamento.

Podemos alterar o significado com o uso da linguagem. A troca de palavras é muito útil para percebermos o que se passa de modo diferente.

### TIPOS DE REENQUADRAMENTO:

#### 1 – REENQUADRAMENTO DE CONTEXTO

Quando colocamos o evento num contexto diferente obtemos a transformação do significado.

A pessoa não está satisfeita porque colocou o evento ou comportamento num contexto que não lhe é favorável. Se mudarmos o contexto mudamos-lhe o significado.

Podemos fazê-lo, colocando questões como:

- Em que contexto esse evento poderia ser valorizado?
- Em que contexto esse comportamento seria uma mais-valia?

Exemplo:

“Sou muito preguiçoso!”

Reenquadramento: “Se eu bem entendi, consideras-te uma pessoa preguiçosa. Então, tens facilidade em aproveitar as férias e os momentos de pausa para conseguires o descanso merecido.”

#### 2 – REENQUADRAMENTO DE CONTEÚDO

O reenquadramento de conteúdo utiliza-se para alterar um conteúdo que é visto como negativo.

Podemos fazê-lo, colocando questões como:

- O que eu gostaria que isso significasse?
- Como isto poderia ser positivo?

Exemplo:

“Eu sou muito teimosa”

Reenquadramento: “Se eu bem entendi, consideras-te uma pessoa teimosa. Então, para mim isso significa que és perseverante e lutadora, não desistes do que acreditas e és uma pessoa de opiniões formadas.”