

# PNL

## para Pais e Professores

Educando com a linguagem do cérebro

**José Henrique Sbrocco**

Professor, Escritor e Palestrante na  
área de Desenvolvimento Humano

  
**ALTA BOOKS**  
EDITORA  
Rio de Janeiro, 2021

# SUMÁRIO

<b>Sobre o Autor</b>	v
<b>Dedicatória</b>	vii
<b>Agradecimentos</b>	ix
<b>Prefácio</b>	1
<b>Por que você deve ler este livro</b>	5
<b>Como este livro está organizado</b>	13
<b>Capítulo 1: Desafios Vividos por Pais e Professores</b>	17
1.1. Estamos Trilhando uma Longa e Sinuosa Estrada	20
1.2. Mas de que educação estamos falando?	22
1.3. Educação contemporânea e a sociedade	24
1.4. Entendendo a diferença entre as gerações	27
1.5. O tradicional e equivocado foco no problema e não na prevenção	31
1.6. A falta de segurança que acomete a todos	32
1.7. Muitas cobranças e pouco apoio nas tarefas escolares	36
1.8. A interferência do medo	38
1.9. Sentimento de culpa	41
<b>Capítulo 2: A Neurociência e a Construção da Nossa Realidade</b>	45
2.1. A contribuição da neurociência	46
2.2. A origem do pensamento e a construção de nossa realidade	50
2.3. Excelência humana: um novo despertar	57
<b>Capítulo 3: Desmistificando a Programação Neurolinguística (PNL)</b>	59
3.1. Origens e motivações iniciais	60
3.2. Pilares de sustentação	63
3.3. O importante conceito de modelagem	64
3.4. Considerações complementares sobre a modelagem	65
3.5. Pressupostos da PNL	68
3.6. Quem conduz a sua vida?	74
3.7. Valores, crenças e transformação	78

3.7.1. Trabalhando com nossos valores	79
3.7.2. Nosso sistema de crenças	80
3.7.3. Experimentando a transformação	82
3.8. O estudo dos níveis neurológicos	84
3.9. Modalidades e submodalidades	89
3.9.1. Estratégias da PNL	90
3.9.2. Modelo E-R (estímulo-resposta)	92
3.9.3. O conceito de âncoras e técnicas de ancoragem	93
3.9.4. TOTS	97
<b>Capítulo 4: O Modelo de Milton Erickson e a Contribuição da Hipnose</b>	99
4.1. Breve história da hipnose	100
4.2. O que é estar em transe hipnótico	105
4.3. O modelo Milton	106
4.4. Hipnose na educação	109
<b>Capítulo 5: Subsídios para o Desenvolvimento de uma Linguagem Influenciadora</b>	113
5.1. O diálogo abstrato e os defeitos na comunicação	114
5.2. Entendendo o processo de comunicação da PNL	118
5.3. Acessando os sentidos da audiência	121
5.4. Sistemas representacionais e a linguagem dos sentidos	123
5.5. Desenvolvendo habilidades de comunicação através do rapport	125
5.5.1. Construindo um Rapport	126
5.5.2. Posições Perceptivas	130
5.6. Calibragem	131
5.7. Os recursos dos metaprogramas de linguagem	133
5.7.1. Tipos de Metaprogramas	136
5.7.2. Considerações Complementares	138
<b>Capítulo 6: O que pais e professores também devem saber</b>	141
6.1. Como criamos nossas emoções e sentimentos	149
6.1.1. Os diferentes tipos de emoções	152
6.1.2. Convivendo com as emoções	153
6.1.3. Trabalhando com emoções negativas	154
6.1.4. Considerações sobre o sentimento	156
6.2. Inteligências múltiplas	158
6.3. A importância do uso de metáforas	161
6.4. Flexibilidade Comportamental	163
6.5. A arte de fornecer e receber feedback	164
6.6. Motivação e autoestima	167

6.6.1. Atitudes devastadoras para a autoestima de nossos filhos e alunos	170
6.6.2. Identificando a autoestima de nossos filhos e alunos	171
6.6.3. Desenvolvendo a autoestima	172
<b>6.7. Estabelecendo e mantendo limites</b>	<b>174</b>
6.7.1. Considerações sobre os limites dentro de nossos lares	176
6.7.2. Os limites praticados no ambiente escolar	178
6.7.3. Estabelecer limites é uma habilidade que pode ser aprendida	178
6.7.4. A busca por um equilíbrio	181
<b>6.8. Desenvolvendo nossas decisões possibilitadoras</b>	<b>182</b>
<b>Capítulo 7: A PNL na Sala de Aula</b>	<b>185</b>
7.1. Considerações iniciais sobre a aprendizagem	186
7.1.1. Estágios de aprendizagem segundo a PNL	186
7.1.2. Níveis neurológicos de aprendizagem	188
7.1.3. Estratégias de aprendizagem	190
7.2. PNL: um novo paradigma pedagógico?	194
7.3. Calibragem e rapport na educação	199
7.4. A estrutura do interesse	200
7.5. Disparando âncoras para obter melhores recursos	202
7.6. Alunos visuais, auditivos e cinestésicos	203
7.7. Sugestões para melhorar a disciplina	206
7.8. A PNL pode colaborar com a diminuição da violência	210
7.9. Outros recursos importantes	213
7.9.1. Storytelling aplicado a educação	213
7.9.2. Entendendo o coaching educacional	215
7.9.3. Aprendizagens colaborativas e metodologias ativas	218
<b>Capítulo 8: Reflexões Complementares</b>	<b>223</b>
8.1. A importância de mudar	224
8.2. O papel do pensamento flexível	226
8.3. Escolhas	226
8.4. Criando estratégias para sermos mais felizes	229
8.5. Considerações finais	231
<b>Referências Bibliográficas</b>	<b>235</b>
<b>Índice</b>	<b>239</b>

# PREFÁCIO

**T**odo ser humano é fruto daquilo que viveu, das suas experiências, das suas derrotas e vitórias, do que aprendeu e percebeu durante a sua existência. É do contato com a sua realidade que ele extrai a sua percepção, sua verdade e sua visão de mundo. A partir das quais cria e consolida suas crenças, convicções, princípios e valores que contornarão a sua identidade e nortearão a sua vida.

Quando enfrentamos essa pressuposição, percebemos que a educação e o conhecimento são a pedra fundamental para a formação de um indivíduo, e dois dos pilares para todo e qualquer ser humano alcançar o seu maior potencial, conquistar níveis mais elevados de resultados em sua vida e sobretudo atingir a plenitude da sua existência.

Isso significa também que, a educação e o conhecimento são o alicerce não só para subsidiar a realização dos nossos próprios objetivos pessoais, alcançar nossa dignidade e realização individual, mas também são a fonte para conseguirmos cumprir nossa missão, na medida em que transformar nossa sabedoria em aprendizado para aqueles que estão no alcance da nossa influência. É assim que conseguimos extrapolar a nossa esfera individual para deixar o nosso legado e cumprir o nosso propósito neste mundo, na medida em que transmitimos a herança que um dia recebemos.

E quem é que poderia desempenhar melhor esse papel de transmitir a educação e o conhecimento para formação de uma nova geração, fazendo-a melhor e mais consciente, construindo-a com as melhores referências de vida, semeando bons valores e princípios, senão as mães, os pais, as professoras e professores, que são os verdadeiros mestres que distribuem sua sabedoria e lições de vida?

Entretanto, posso imaginar os gigantescos desafios que você enfrenta na sua missão materna ou paterna, ou no seu propósito como educador, ao se deparar com um infinito número de variáveis que fazem parte da nossa sociedade, da nossa cultura e, sobretudo, com uma nova geração de filhos e alunos que são contagiados pelas rápidas e profundas transformações em que o nosso mundo vive.

É preciso uma visão sistêmica e holística, a disposição para aprender as novas maneiras de perceber o mundo, e muita flexibilidade para conseguir superar os desafios desse momento disruptivo e tecnológico que influenciam nossos filhos e alunos. Mães, pais, professoras e professores precisam estar preparados para conectar velhos e preciosos conhecimentos com novas demandas que o mundo oferece. Um verdadeiro e constante exercício de desconstruir para reconstruir, desaprender para reaprender. E tudo isso para poder ensinar.

Não são poucos os estudos dedicados a esse tema. Não são poucas as teorias desenvolvidas para auxiliar pais e educadores a encontrar melhores caminhos para educar e ensinar seus filhos e alunos, para serem homens e mulheres melhores, e formarem uma geração e uma sociedade mais desenvolvida, civilizada e humana. São diversas as correntes de pensamentos, que vão desde o âmbito pedagógico, psicológico e filosófico até o político-social.

Como seria bom se encontrássemos novas ferramentas, conhecimentos, tecnologias, e formas de pensar, que pudessem se conectar àquelas já conhecidas e ampliar nossa visão de mundo, e nos deixar ainda mais preparados para enfrentar esses desafios que nos esperam: de educar e ensinar.

E foi exatamente isso que encontrei nesta fantástica obra-prima do professor José Henrique Teixeira de Carvalho Sbrocco, que trouxe à luz os conceitos e a aplicabilidade da PNL (programação neurolinguística) na missão dos pais e professores de educar e ensinar seus filhos e alunos.

Antes de mais nada, meu grande amigo pessoal e exemplar profissional nas diversas áreas a que se dedicou, sobretudo como professor, escritor e palestrante, Sbrocco merece os aplausos por ter idealizado, pensado e escrito essa obra, não só pelo seu conteúdo e esmero na comunicação, mas pela maestria com que conectou, de forma holística, as facetas dessas tantas variáveis que influenciam a educação e o ensino, propondo a introdução da PNL, umas das mais atuais e modernas tecnologias da mente e do comportamento humano, como uma técnica capaz e eficaz de agregar valor na arte de educar e ensinar.

Já no primeiro capítulo do livro, o autor parte dos desafios educacionais de pais e professores neste mundo contemporâneo, no qual as novas gerações estão inseridas, trazendo a reflexão sobre o porquê muitas vezes pais e professores não alcançam o êxito que gostariam no seu mister.

No tópico seguinte, discorre sobre a neurociência e a programação neurolinguística, explicando a formação do pensamento humano e como ele é influenciado por meio das nossas experiências e percepção da realidade.

Com isso, no terceiro capítulo ele apresenta a PNL, mencionando sua origem, precursores e influenciadores. E traz de maneira cativante os conceitos, pilares, pressupostos e técnicas que fazem da neurolinguística uma ferramenta poderosa para gerar resultados positivos, não só como estratégia educacional, mas como estratégia para transformar e conduzir a própria vida.

De forma muito atenta, o professor Henrique Sbrocco, dentre os vários influenciadores da PNL, elege o psiquiatra e hipnoterapeuta Milton Erickson para colocar a lupa sobre o seu trabalho. E não é por acaso. O quarto capítulo é dedicado para explicar como o modelo Ericksoniano pode ser utilizado na missão educacional. Esse modelo explica a estrutura de pensamento e as estratégias de linguagem que são utilizadas na comunicação com outras pessoas, ou consigo mesmo, através do diálogo interno, com o objetivo de conectar-se com recursos e estados emocionais possibilitadores, sobretudo armazenados em nossa memória consciente ou inconsciente. Vale a pena o entendimento dessa técnica.

O capítulo cinco demonstra a PNL como aliada à arte de educar, ainda mais quando percebe-se que a educação depende da eficácia da comunicação. A capacidade de estabelecer a empatia, compreender o mecanismo de assimilação do receptor da mensagem, e certificar-se de que a linguagem cumpriu o seu objetivo, são condições imperativas para pais e professores terem sucesso na sua missão. E é esse ensinamento que fica deste capítulo maravilhoso.

Tudo isso já seria suficiente para ampliar a visão de pais e professores e despertar a atenção para a PNL no processo educacional, porém o autor traz mais um viés para deixar a abordagem ainda mais completa. No sexto capítulo, ele inclui as contribuições das demais áreas do saber, sob os pontos de vista filosófico, psicológico e pedagógico, e tudo isso se entrelaça com a neurolinguística. Os conceitos sobre a teoria das inteligências múltiplas, aspectos dos estados emocionais, sentimentais e comportamentais também são trazidos ao debate.

Ponto fundamental para a propositura deste livro, o tópico da PNL estuda os estágios do processo de aprendizagem e foi brilhantemente trazido no capítulo 7, sob o título “A PNL na Sala de Aula”. Em verdade, a PNL é uma ferramenta apta para contribuir com novas estratégias educacionais e na própria relação entre pais e filhos, alunos e professores!

O último e decisivo capítulo, convida para a reflexão sobre o processo de decisão de mudança, demonstrando que novas escolhas, estratégias e opções, podem trazer diferentes e positivos resultados, que nos deixarão sempre mais próximos de uma vida mais plena e feliz.

A cada página, o autor consegue instigar no leitor a vontade de se aprofundar e conhecer mais sobre a PNL, o que faz a leitura ser motivadora e atraente, além de obrigatória para pais e professores que querem começar a entender o que essa técnica poderosa, chamada PNL – programação neurolinguística, é capaz de fazer!

Em remate, como um conjunto de engrenagens que se entrelaçam em movimentos contínuos e cíclicos, no qual cada dente se encaixa com precisão no intermitente espaço que lhe é reservado na outra engrenagem, o professor Henrique Sbrocco conseguiu conectar com excelência e maestria, profundo conhecimento e competência, assuntos importantes e abrangentes para pais e professores aperfeiçoarem seus conhecimentos e poderem realizar sua missão e propósito de educar e ensinar!

Vale a pena a leitura dessa belíssima obra: *PNL para Pais e Professores – Educando e ensinando com a linguagem do cérebro*.

**Adriano Seidi**

Treinador Comportamental e Especialista em PNL

Amostra

# POR QUE VOCÊ DEVE LER ESTE LIVRO



Prof. José Henrique T. C. Sbrocco<sup>1</sup>

**M**e motivei a escrever este livro inspirado pelos desafios que vivo em dois cenários distintos: no cotidiano das salas de aula, ao longo de mais de vinte e cinco anos atuando como docente, e na minha casa, onde há trinta anos exerço o papel de pai e avô. Considerando os desafios vividos nesses dois ambientes, é natural nos sentirmos impulsionados a aprimorar continuamente nossos recursos, buscando desenvolver novas habilidades que melhorem cada vez mais nossa performance como pai, mãe ou docente. Na verdade, este é um desejo que todos nós manifestamos, afinal, quem é que não anseia por relacionamentos mais harmoniosos, independentemente do contexto no qual esteja inserido? Por essas razões, ao longo de muitos anos venho me dedicando a estudos que complementam os conhecimentos proporcionados pela minha formação acadêmica inicial e pelas pós-graduações que cursei.

Esses estudos compreendem o uso de técnicas que basicamente permitem que eu me conheça melhor, e que também proporcionam um importante entendimento sobre a maneira pela qual as pessoas fazem o que fazem. Como parte complementar e fundamental deste processo de aprendi-

---

<sup>1</sup> Crédito da foto: Luciana Sbrocco

zagem, busquei o desenvolvimento de competências por meio da participação de diversos cursos de formação nas áreas da programação neurolinguística (PNL) e hipnoterapia. Curiosamente, mesmo após ter me debruçado sobre inúmeros livros e artigos científicos sobre neurociência, programação neurolinguística, psicologia, psicanálise, bem como participado de diversos cursos, a sensação de que há muito mais o que ser entendido insiste em prevalecer — sensação esta que espero que perdure por muito tempo, pois nos motiva a aprender cada vez mais.

Atualmente, há muita informação disponível sobre a aplicação da programação neurolinguística na educação formal e não formal. Contudo, estes materiais muitas vezes se apresentam fragmentados, presentes em artigos ou livros que abordam o assunto sob uma ótica mais ampla ou em contextos muito específicos. Como eu estava em busca de algo que explorasse melhor os cenários sob os quais estou inserido, decidi organizar este conteúdo motivado também pelo fato de que certamente não sou o único pai ou professor em busca de mais recursos, além de acreditar na clássica convicção de que compartilhar conhecimento sempre é um grande aliado da geração de boas e novas ideias. Acredito que muitos já tiveram a sensação de que parece sempre faltar algum tipo de conhecimento necessário para que possamos desempenhar plenamente nossos papéis de pais e professores.

Por mais que nos esforcemos, essa desconfortável, e muitas vezes recorrente, sensação de impotência insiste em estar presente, independentemente de nossa busca constante por novos conhecimentos — quer seja por meio de formações acadêmicas clássicas ou do não menos importante aprendizado proporcionado por nossas vivências em sala de aula ou em nossas casas. De maneira consciente ou inconsciente, o fato é que estamos sempre buscando novos paradigmas e meios que nos auxiliem, pois já percebemos há muito tempo que muitos padrões conservadores que vêm sendo modelados há gerações não se aplicam mais às crianças e jovens com quem convivemos e moramos. Então, precisamos construir novas referências que nos atendam, uma vez que convivemos com gerações distintas de jovens, cada uma com uma história de vida e perfil diferentes.

Antes de expor o que o leitor encontrará neste livro, acredito ser importante ressaltar que este conteúdo não tem a pretensão de dizer a pais e professores o que devem ou não fazer. A contribuição pretendida se dará no âmbito do oferecimento de uma percepção complementar, apoiada no seguinte questionamento: O que pais e professores ganhariam ao se permitirem examinar aquilo que já fazem e, sobretudo, por que o fazem? Também não buscamos esgotar os conceitos relacionados à programação neurolinguística, que serão aqui tratados sob uma ótica introdutória, enfatizando principalmente os principais recursos que podem ser usados por pais e professores. Portanto, pretendo apresentar um conjunto de conceitos e percepções que ampliarão o já concebido leque de atitudes mentais que todos nós temos, atitudes estas que influenciam diretamente nossos pensamentos e comportamentos. Em outras palavras, quero aumentar o seu *mindset*, ou seja, contribuir para o desenvolvimento de atitudes mentais que podem influenciar de maneira direta nossos pensamentos e comportamentos diários. Posso tentar exemplificar como farei isso com uma frase do educador e pedagogo pernambucano Paulo Freire, a qual dizia que “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou construção”.

Então, não espere desta leitura algo parecido com uma “receita de bolo”, pois, acompanhando esta metáfora, o que você obterá será uma quantidade enorme de “ingredientes” que poderão ser utilizados em conjunto com seus próprios talentos naturais para criar o resultado que melhor lhe convier. Quero ressaltar também que as páginas que se seguem são o resultado de um exercício constante de humildade e ao mesmo tempo de resiliência. De humildade, porque os desafios diante do desenvolvimento deste livro causaram um sentimento de pequenez diante de uma proposta de conteúdo tão abrangente. De resiliência, porque foi necessário me adaptar para passar pelas dificuldades encontradas durante o esforço de tentar enfatizar o que é importante e suprimir o que seria irrelevante para este contexto, considerando o vasto conteúdo estudado.

É fácil perceber que a sociedade que está vivendo no século XXI convive com um avanço constante da violência, que muitas vezes se agrava com a fragilidade de políticas públicas de combate a este lamentável problema social. Também assistimos incrédulos a degradação da cultura do respeito, que vai desde o tratamento dado à merendeira da escola, passando pelos professores e diretores, e culminando na maneira incrivelmente triste com que filhos, não raro, desrespeitam seus próprios pais. Como tentativa de justificar estes comportamentos, nos deparamos com percepções que nos levam a deduzir que a violência observada, particularmente nas escolas e em casa, é um reflexo da violência que a sociedade como um todo experimenta, levando crianças e jovens a reproduzirem o que observam, vivem ou presenciam em seu convívio social.

Outra perspectiva para esta realidade é uma possível omissão por parte da família, que deveria exercer um papel fundamental no processo educativo, ajudando seus filhos, desde sua mais tenra idade, a desenvolver um sentido ético e de respeito para com todos. Independente dessas proposições, constatações e motivações, acredito ser senso comum o fato de que a vida moderna está exigindo uma nova postura por parte de pais, professores e instituições de ensino, os quais tem percebido, de maneira cada vez mais clara, que não estão sabendo lidar com as crianças e jovens de hoje. Além disso, o surgimento e a consolidação de uma nova indústria relacionada com a evolução da tecnologia, envolvendo conceitos cada vez mais conhecidos como o da Internet das Coisas, Robótica, Big Data, Mundo Digital etc, vem caracterizando uma nova revolução industrial. Sabemos que, quando os paradigmas da indústria mudam, conseqüente emergem novos mercados de trabalho, trazendo a necessidade de novos perfis de profissionais. Ao contrário do que ocorria na indústria tradicional, estes novos profissionais deixarão de ser vistos como meros “repositórios” de informações, ou seja, quanto mais informação a pessoa tiver, melhor desempenhará sua função profissional. A demanda atual é por habilidades necessárias e específicas para este novo cenário industrial que se descortina.

Atualmente, qualquer criança ou jovem pode buscar por informação facilmente a hora que quiser, principalmente por meio de um celular. Isso pode parecer bom, mas muitas vezes não é, pois na verdade não interessa a quantidade de informação que estamos recebendo, mas o que estamos, de fato, fazendo com ela. Essa mudança de comportamento é um sinal de alerta para as instituições de ensino e para os pais, que devem buscar desenvolver em seus alunos e filhos a habilidade de filtrar e transformar a informação que recebem em conhecimento útil. A preocupação torna-se maior quando pensamos no âmbito da sociedade global, que demanda cada vez mais por eficácia e eficiência, sem levar em consideração que não somos treinados para agir desta maneira.

Precisamos desenvolver uma visão holística do mundo em que vivemos, mas para isso temos que evitar o mergulho em especializações, pois se focarmos apenas em um ponto de vista corremos o risco de saber cada vez mais sobre cada vez menos. Estamos percebendo, de uma maneira bem mais clara, que nossa mente consciente caminha para não ser mais capaz de lidar sozinha com a crescente complexidade da rede de informação disponível hoje em dia, restando então remetermos às imensas e pouco exploradas possibilidades de nossos recursos não conscientes.

As instituições de ensino que estão atentas a esta necessidade devem, portanto, se transformar em “centros de treinamento de habilidades”, ensinando os alunos a aprender a aprender, bem como prezar sobre o desenvolvimento de um pensamento crítico, de liderança, resolução de problemas e a tão necessária flexibilidade — fundamental para convivermos com pessoas tão diferentes. Motivados por essas necessidades sociais emergentes, pais e professores já estão buscando por novas posturas, porque entendem que o mundo vem mudando. Eles estão sentindo a necessidade natural de atuarem cada vez mais como mediadores, estimulando ligações mais profundas com seus pares, com a família e toda a comunidade escolar. Pais e professores têm um papel importante no desenvolvimento de habilidades relacionadas a como estudar, como buscar informação, como aprender melhor e, principalmente, como já foi citado, o que fazer com a informação recebida. Para isso, não podemos mais agir e pensar da mesma maneira que faziam nossos pais e professores.

Quando o assunto é educação, é consenso de todos que ainda temos muito o que fazer e avançar, sobretudo considerando a realidade brasileira. Além disso, é um tema que nunca se esgotará, haja vista que as pessoas e a sociedade continuarão mudando, demandando consequentemente novos processos de melhoria e adaptação contínua. Atualmente, vivemos a revolução das comunicações, potencializada pela internet, que aproximou as pessoas dando-lhes a oportunidade de trocar opiniões ou compartilhar ideias de uma maneira nunca vista. Este recurso também atingiu as organizações, inclusive de forma bem antecipada ao que a sociedade tem experimentado, fazendo com que adequassem os seus processos de comunicação ou produção. Sendo assim, as empresas vivem uma era de mudanças de paradigmas, sempre demandando por novas técnicas de gestão inovadoras.

Uma das áreas que hoje tem sido amplamente estudada é o ativo humano, que há tempos já não é visto como mero cumpridor de normas e procedimentos, mas como participante ativo do negócio organizacional. O fato é que o mundo está mudando mais rápido do que nossas escolas, exigindo também que nossa tradicional compreensão sobre a maneira correta de educar nossos filhos acompanhe esta mudança. Precisamos parar de pensar que o futuro será diferente, pois, na verdade, o presente já é. Como exemplo, podemos citar uma metáfora relacionada ao que acontece com um sapo dentro de uma panela com água fria. Quando o fogo é ligado, o sapo não percebe o aumento gradativo do calor da água, porém, à medida que a panela aquece, ele acaba morrendo cozido. Então, de uma maneira semelhante, se nós não percebermos que tudo à nossa volta está mudando, clamando por mudança em nossos comportamentos, também corremos o risco de “morrer cozidos”.

Atualmente, precisamos fundir paradigmas, como ocorre por exemplo com as ciências biológicas, a física e a química, que se fundiram formando a nanotecnologia e a biotecnologia. De maneira análoga, precisamos fundir os atuais paradigmas da educação com novas escolhas, ferramentas e

estratégias que resultem em diferenças que importam, que sejam poderosas e amplamente acessíveis, podendo ser integradas de forma complementar aos já conhecidos processos pedagógicos e educacionais. Talvez seja oportuno lembrar agora das palavras do filósofo ateniense Sócrates, um dos fundadores da filosofia ocidental, que há aproximadamente 2.500 anos já dizia que “a educação é a arte de acender uma chama, não a de encher um vaso”.

Tendo em mente o cenário apresentado anteriormente, imagine se houvesse uma maneira bem mais clara de entender quais seriam as inseguranças e medos de seus filhos e alunos. Ajudaria? Seria igualmente interessante se você pudesse encontrar formas de fazer com que eles descubram que podem ir muito mais longe? Ou melhor, fazer com que percebam que na verdade podem alcançar o que quiserem? Não seria ótimo ter à disposição ferramentas eficazes que nos auxiliem tanto em questões relacionadas a aspectos pessoais e profissionais quanto ao exercer o papel de pai e mãe? Considerando o que você pôde perceber até agora, como você se sentiria se pudesse conhecer, de fato, a si mesmo bem como a causa dos seus problemas?

Estas perguntas têm a pretensão de resumir a modesta contribuição deste livro, que te convida a fazer uma viagem através da qual você obterá ferramentas que farão muita diferença na sua vida e na de quem é importante para você. Uma viagem onde você conhecerá sobretudo a si mesmo, permitindo que passe a organizar seus pensamentos e a maneira pela qual encara seus desafios. Pretendemos estimular pais e professores a refletirem sobre suas práticas diárias para que possam conhecer melhor seus filhos e estudantes. Para isso, propomos o estudo dos importantes e atualizados conteúdos relacionados à aplicação da programação neurolinguística que podem ser utilizados tanto por pais como por professores. Estudar a PNL sobre este domínio de aplicação se justifica, pois ela proporciona diversas ferramentas educacionais por meio das quais podemos aprender como nosso cérebro funciona e, principalmente, como as pessoas podem usá-las para mudar.

Por meio da PNL, conseguimos evidenciar que a maneira que as pessoas pensam a respeito de uma determinada coisa faz uma diferença enorme na maneira como elas irão vivenciá-la. Será possível também observar e definir padrões de comportamento de uma forma mais acessível para quem é leigo no assunto — permitindo que qualquer um possa estabelecer modelos para replicar comportamentos de sucesso. Isto tudo se tornou possível após anos de estudo e aprimoramento da PNL por diversos profissionais de áreas multidisciplinares. Em suas origens, a PNL estudou tanto pessoas com dificuldades como também pessoas com fobias e as bem-sucedidas, entre elas empresários, esportistas e vendedores, além de outros. Se concentraram, principalmente, no comportamento das bem-sucedidas, tentando responder questões do tipo: O que elas estão fazendo? O que elas fizeram para alcançar o sucesso? Quais são seus padrões de comunicação? Como elas organizam seus pensamentos? Que ações elas tomam que produzem melhores resultados?

Como resultado deste estudo, passamos a entender quais são os mecanismos que levam ao fracasso ou ao medo, além de estabelecer modelos que nos permitem replicar comportamentos de sucesso. A partir desta compreensão, chegamos ao objetivo complementar deste livro, que é o de fornecer subsídios que ajudam a descobrir o que realmente é importante para alcançar, com energia, os objetivos e resultados que nossos filhos e alunos desejam. Isso será alcançado por meio da descoberta dos melhores caminhos que nos levam à compreensão sobre qual é o estilo adotado

por eles, permitindo que nossa mensagem seja plenamente entendida. Ao utilizarmos um conjunto de modelos, habilidades e técnicas específicas, pensamos e agimos com mais eficiência, consequentemente tendo comportamentos mais assertivos.

Quando observamos resultados negativos envolvendo a educação formal e informal, percebemos que há um aparente cansaço de professores e educadores, que muitas vezes não é declarado e que se relaciona com a forma pela qual trabalhamos ou nos comportamos em casa ou nas instituições de ensino. Este cansaço, que pode ser explicado pela constante percepção de resultados indesejados, resulta em frustrações que acabam levando a um desejo natural em saber como seria possível elevar nossa experiência como pais ou professores para novos patamares de realização, felicidade e sucesso.

Se pararmos para pensar, muitos dos nossos problemas são causados por uma comunicação malsucedida, que pode se dar envolvendo vários atores, como, por exemplo, a comunicação que ocorre entre um supervisor e seu funcionário, professores e alunos, pais e filhos, e assim por diante. Por incrível que pareça, observamos atônitos, em pleno século XXI, o vergonhoso fato de ainda não sabermos nos comunicar de forma eficiente. E é justamente neste contexto específico que a aplicação da PNL se mostra muito bem-vinda, pois tem sido apontada como uma das metodologias mais sofisticadas e eficientes, principalmente quando desejamos nos comunicar melhor.

Uma questão importante de ser observada desde o início é que, quando duas pessoas estão se comunicando, há sempre mais de uma perspectiva. Muitas pessoas não compreendem que é possível existir mais de uma perspectiva sobre o mesmo conteúdo discutido ou apresentado, e é esta falta de compreensão que impede a pessoa de mudar seu comportamento para se comunicar de forma mais assertiva com o outro. Neste contexto, a PNL também proporciona técnicas centradas na comunicação e na mudança, explicando, sobretudo, como podemos pensar e nos comunicar de forma mais eficiente com outras pessoas. Através de seus conceitos e ferramentas, podemos entender como codificamos ou representamos mentalmente as nossas experiências, ao estudarmos, por exemplo, os seus importantes pilares, que são fáceis de serem entendidos por qualquer pessoa.

Observamos que a compreensão da linguagem interna do cérebro, chamada de neurolinguística, tem possibilitado a quem aplica suas técnicas excelentes resultados relacionados ao alcance de objetivos desejados. Particularmente na área de educação, a PNL oferece para pais e professores uma visão clara do modo pelo qual crianças, jovens ou qualquer pessoa aprende, conhecimentos estes que podem se tornar um grande diferencial para quem educa ou ensina. Em um mundo onde pais e professores competem com as redes sociais, a TV e os videogames, ter à disposição conhecimentos que permitem usar de forma assertiva cada um de seus movimentos e palavras, pode fazer com que seus filhos assimilem melhor os princípios e valores que a família deseja transmitir, além de tornar nossos estudantes sedentos pelo saber.

É comum encontrar, mesmo nos dias de hoje, pais e professores que pensam que aprender é apenas uma questão de “pensar” sobre um assunto e usar determinadas palavras. Contudo, a ciência tem nos mostrado que nossos filhos e alunos aprendem usando principalmente seus cinco sentidos básicos — visual, cinestésico, auditivo, gustativo e olfativo. Se observarmos o cenário de uma sala de aula, por exemplo, perceberemos claramente que existem estudantes que aprendem com mais facilidade através do uso de imagens, ao passo que para outros é preciso haver uma maior sintonia

com os temas estudados apenas ouvindo nossas palavras. Existem ainda aqueles alunos que conseguem aprender mais vivenciando exemplos, esses são os cinestésicos. Considerando esta realidade, o professor deveria então saber ajustar a sua imagem e recursos para combinar com cada um dos sentidos utilizados pelos seus alunos, da mesma forma que os pais deveriam fazer, ao considerar as diferenças de percepção de seus filhos diante de um mesmo assunto que está sendo apresentado.

De posse desta compreensão, podemos fazer com que os cérebros de nossos filhos e alunos sejam profundamente mais ativados, permitindo que uma nova estratégia de aprendizagem seja instaurada. A PNL também nos ensina que o aprendizado não está diretamente associado ao esforço concentrado de uma mente consciente, mais sim ao resultado de uma atenção relaxada, quase inconsciente. Esta percepção permite aos pais e professores desenvolver habilidades que levarão seus filhos e alunos a um estado de relaxamento propício ao aprendizado, de forma rápida e sem resistência. É fácil perceber que professores de sucesso são aqueles que demonstram habilidade no uso de sua linguagem, se comunicando de maneira elegante, levando, conseqüentemente, seus alunos a aprender e a mudar. Portanto, se observarmos atentamente estes professores, perceberemos que estruturam cada uma de suas palavras de forma que produzam a representação interna que eles desejam que seus alunos tenham.

Outro aspecto importante sobre o aprendizado na escola e a educação dada em casa, é que ambos também dependem do estado emocional em que as crianças e jovens se encontram, sendo fundamental que professores e pais prezem por proporcionar um ambiente de entusiasmo e motivação. Para que este ambiente se desenvolva, é necessário adquirir o entendimento de diversos aspectos importantes e inerentes aos seres humanos, como, por exemplo, a maneira pela qual criamos nossos pensamentos, sentimentos, estados emocionais e comportamentos, de modo que possamos direcionar e otimizar estes processos, proporcionando desta forma uma real melhora no processo ensino-aprendizagem. Sabemos que os professores e os pais são os grandes responsáveis pelo “clima” nas salas de aula e em casa, ou seja, quanto mais entusiasmados e motivados estiverem, mais irão facilitar e acelerar o processo de aprendizagem e de educação dos seus alunos e filhos. Como muitas vezes convivemos com crianças e jovens difíceis, bem como temos que lidar com assuntos desafiadores, é importante despertarmos o interesse de quem nos ouve para permitir que efetivamente prestem atenção ao que estamos dizendo.

Para isso, também estudaremos como funciona nossa estrutura do interesse, com recursos que podem ser aplicados em qualquer atividade ou disciplina. Quando passamos a usar os recursos oferecidos pela programação neurolinguística, perceberemos que finalmente deixaremos de presenciar determinados traumas — como os relacionados a notas baixas nas provas. Isso ocorrerá, pois, neste caso, os professores terão a capacidade de fazer com que os alunos percebam que é possível aprender a aceitar os resultados ruins com o propósito de aprimorá-los, em vez de sentirem-se fracassados. Isto minimizará o uso do rótulo de deficiência de aprendizagem, ensinando aos nossos filhos e alunos a usarem suas mentes de uma maneira que realmente funcione.

Não podemos deixar de observar que a maioria de nossos filhos e alunos estão incluídos nas chamadas gerações Y e Z, compostas por jovens espertos, observadores e críticos, mas principalmente ávidos por descobertas e ideias que funcionem. Se nos colocarmos na posição de aprendiz

e observadores, descobriremos rapidamente como as atitudes desses jovens representam aquilo em que acreditam. Um outro caminho igualmente importante para quem quer ser bem-sucedido como educador é a conquista da credibilidade e empatia, porque é através disto que ganhamos a confiança de nossos filhos e alunos, de maneira verdadeira e honesta. São por estas e outras razões que devemos conhecer melhor a estrutura do pensar e do agir, pois é um caminho muito seguro para que nossos filhos e alunos se coloquem de forma cada vez mais receptiva e aberta às nossas intervenções.

Conhecer o mundo interno de nossos filhos e alunos, bem como quais são suas percepções e interpretações, ao mesmo tempo em que buscamos fazer com que se sintam valorizados, é um valioso recurso que despertará, como agradável consequência, a curiosidade para que eles também passem a conhecer nossos valores, princípios e a forma pela qual solucionamos problemas. No fundo, é a empatia que conta! O respeito, a diversidade e o reconhecimento que todos nós somos seres únicos é o que nos torna tão especiais. Não se enganem, pois nossos filhos e alunos sempre estão atentos aos nossos comportamentos, sempre questionarão os “porquês” de nossas atitudes, além de questionarem suas próprias atitudes, comparando-as. Por isso, interagir, mediar e favorecer a reflexão é um compromisso de quem antes de ensinar se permite aprender. No final, é mais ou menos isso que todos nós queremos: nos desenvolver plenamente, ampliando nossas capacidades por meio da agregação de atitudes mais efetivas e tornando-nos hábeis na utilização de nossos conhecimentos.

Acredito que a essa altura o leitor já deve ter uma ideia das razões pelas quais pais e professores devem ler este livro ou o que encontrarão nele. Portanto, concluindo essas considerações introdutórias e levando em conta situações nas quais a comunicação é a protagonista, desejo que esta modesta contribuição forneça, sobretudo, subsídios para que seja possível identificar e desenvolver uma linguagem influenciadora para ser usada com nossos filhos e em sala de aula. A felicidade interna é o combustível para o sucesso. Pais e professores nasceram para acrescentar algo, para adicionar valor a este mundo, para serem os melhores que puderem. A partir do momento em que seus filhos e alunos passarem a pensar corretamente, assim que perceberem que há algo valioso dentro deles e que eles têm poder, começarão então a emergir e tomar conta de suas vidas. Espero, sinceramente, que as propostas e reflexões apresentadas sejam úteis, pois foram estudadas e organizadas com muito carinho, sob a ótica de um pai e professor que vivencia os problemas aqui mencionados. Que o leitor tenha, portanto, mais opções de escolha e promova uma melhora de sua qualidade de vida pessoal e profissional, e que os resultados e recursos conquistados possam ser replicados em todos com quem convivem. Boa leitura!

**José Henrique Teixeira de Carvalho Sbrocco**

# COMO ESTE LIVRO ESTÁ ORGANIZADO<sup>1</sup>

Como mencionamos anteriormente, o objetivo principal deste livro é apresentar uma visão geral da aplicação de conceitos da programação neurolinguística voltados para a educação formal e informal. Ressaltaremos, portanto, o uso de valiosos recursos que auxiliarão tanto pais quanto professores com os desafios vividos no cotidiano de suas atribuições, independentemente da fase de desenvolvimento em que seus filhos e alunos se encontram. Para que possamos transmitir os conceitos mais relevantes, bem como exemplos de aplicação associadas a eles, dividimos o conteúdo em oito capítulos, que serão resumidos a seguir.

O primeiro capítulo chamado “Desafios vividos por pais e professores”, reflete, como o título sugere, acerca das dificuldades que pais e professores encontram, ressaltando aspectos comportamentais que explicam por que muitas vezes não conseguimos ter uma atitude mais assertiva. Pretendemos nesta parte do livro ilustrar qual é o cenário sob o qual estaremos trabalhando, destacando pontos de vista e preocupações importantes, que servirão de subsídio para entendermos por que muitas vezes não conseguimos obter os resultados que desejamos para nossos filhos e alunos, apesar de nossos esforços e intenções positivas. Questões como a educação contemporânea e a sociedade, bem como o esclarecimento sobre as diferenças que caracterizam as distintas gerações de crianças e jovens precisam ser compreendidas, pois precisamos melhorar nossa percepção sobre as influências e características individuais que norteiam nossos filhos e alunos. Estimularemos reflexões sobre importantes temas como quando, de modo equivocado, focamos preferencialmente no problema vivido e não em sua prevenção. Também abordaremos conceitos relacionados com a falta de segurança, cobranças, medos, sentimento de culpa e falhas em nossa comunicação. Todos estes temas serão explorados para que o leitor se identifique com alguns destes desafios, mas ao mesmo tempo perceba que através deste estudo é possível desenvolver ou resgatar sua autoconfiança, estabelecendo a segurança necessária para desempenharmos nossos papéis como pais e professores.

O segundo capítulo, intitulado “A neurociência e a construção de nossa realidade”, apresenta a maneira pela qual a neurociência atua na construção de nossa realidade, explicando qual tem sido a sua contribuição para o ser humano e a maneira pela qual nossos pensamentos se originam.

---

<sup>1</sup> Os links disponibilizados pelo autor durante o texto são de sua inteira responsabilidade.

Compreenderemos qual é a diferença entre a neurociência, responsável pelo estudo dos mecanismos que regem nosso cérebro, e a programação neurolinguística — que se relaciona mais com o conceito de mente do que o de cérebro. Entenderemos, ainda nesta parte, que os diversos estados mentais que podemos nos encontrar podem ser alterados, permitindo assim que possam influenciar diretamente nossa maneira de pensar. Constataremos também que o nosso cérebro tem a capacidade de modificar sua estrutura e função ao ser motivado por experiências anteriores ou mudanças de estado, além de apresentarmos outras importantes percepções sobre estes temas. Considerações sobre a busca por novos paradigmas relacionados ao conceito de excelência humana concluirão esta parte, mostrando que os seres humanos têm cada vez mais consciência de que são os responsáveis diretos pela própria realidade e felicidade.

O terceiro capítulo, “Desmistificando a programação neurolinguística (PNL)”, tem como objetivo apresentar uma visão de caráter esclarecedor sobre a programação neurolinguística, buscando ilustrar seus propósitos, origens e motivações iniciais, haja vista o grande volume de trabalhos publicados nesta área que abordam o tema de maneiras diferentes. O grande interesse despertado pela PNL nos últimos anos, assim como o amplo espectro de aplicações de seus recursos, pode gerar dúvidas sobre quais são, de fato, seus propósitos. Por isso explicaremos quais são os seus pilares de sustentação e importantes conceitos associados, como, por exemplo, o de modelagem. Conheceremos quais são os pressupostos da PNL, ou seja, os fatos tidos como indiscutíveis, considerados verdades universais que apoiam os recursos e ferramentas desenvolvidos. Estudaremos a maneira pela qual o subconsciente influencia na condução da nossa vida, bem como conceitos básicos relacionados aos nossos valores, crenças e sua influência em nossos processos de transformação. Aspectos técnicos e fundamentais, como o estudo dos níveis neurológicos, as modalidades e submodalidades serão apresentados, além de alguns dos principais conceitos e estratégias que podemos utilizar.

O quarto capítulo procura apresentar de que maneira a hipnose pode contribuir com determinados aspectos do processo educativo, através do conhecimento de estratégias propostas sobretudo por Milton Erickson. A ideia é apresentar um breve e interessante resumo sobre a história da hipnose, além de esclarecer o que significa de fato estar em um estado de transe hipnótico. Entenderemos o que proporciona e representa o chamado “modelo Milton”, além de ilustrar características do uso desta técnica sob o ponto de vista educacional.

O capítulo cinco, intitulado “Subsídios para o desenvolvimento de uma linguagem influenciadora”, busca através de conhecimentos específicos proporcionados pela PNL chamar a atenção para falhas que podem ocorrer com nossa comunicação e como podemos acessar os sentidos de nossa audiência. Verificaremos a influência exercida pelos filtros de comunicação, quais são as mais importantes posições perceptuais, bem como a prática do ver, ouvir e sentir. A técnica da calibragem também será explorada, além da percepção sobre como desenvolver importantes habilidades de comunicação através do estudo do “rapport”. Ainda nesta parte, o leitor compreenderá que primeiro precisamos entender para sermos entendidos, além da maneira pela qual devemos entender e aprimorar técnicas de linguagem. A compreensão de nossos sistemas representacionais e a linguagem dos sentidos, seguida da apresentação dos recursos existentes no chamado metamodelo de linguagem encerrarão a quinta parte deste livro.

O capítulo seis, “O que pais e professores também devem saber”, chama a atenção para questões complementares relacionadas às informações que todos os pais e professores deveriam ter. Para isso, incluímos aspectos ligados ao entendimento do processo de criação de nossas emoções, sentimentos e estados e quais são os estilos e estratégias de aprendizagem e inteligências múltiplas que podemos encontrar em nossos filhos e alunos. Exploraremos o conceito de inteligência múltipla, que apresenta a visão de diversos tipos diferentes de inteligência que podem ser observadas. Descreveremos a importância do uso de metáforas no processo de aprendizagem, uma vez que através delas podemos capturar a natureza essencial de uma experiência e passar essa mensagem para nossos filhos e alunos de uma maneira mais assertiva e lúdica. Aspectos importantes da flexibilidade comportamental também serão estudados neste capítulo, pois se trata de um importante elemento da programação neurolinguística, partindo da premissa de que quanto mais escolhas tivermos, mais chances de sucesso teremos. Compreenderemos os principais aspectos do uso do feedback como recurso para que possamos aplicá-lo melhor e reconhecer em que momento ele pode ser mais indicado. Entenderemos também a estrutura de nossos mapas mentais e como criar motivação e autoestima, além de aspectos relacionados ao estabelecimento e manutenção de limites. Finalizando este capítulo, faremos uma exposição de como podemos desenvolver decisões mais possibilitadoras.

O capítulo sete, chamado “A PNL na sala de aula”, será dedicado especificamente à aplicação da PNL na educação formal, ou seja, apresentaremos considerações complementares sobre o uso dos recursos e conceitos apresentados por professores. Iniciaremos apontando considerações iniciais sobre o processo de aprendizagem propriamente dito, destacando seus diversos estágios sob o ponto de vista da PNL. Exploraremos os níveis neurológicos relacionados à aprendizagem, assim como interessantes estratégias de aprendizado. Refletiremos ainda sobre a possibilidade da PNL vir a ser um novo paradigma pedagógico. As técnicas de rapport, ancoragem e calibração serão apresentadas com foco no seu uso na sala de aula. Estudaremos a estrutura do interesse e como o uso de âncoras pode fazer com que os alunos obtenham melhores resultados. Ressaltaremos as diferenças entre alunos com características mais visuais, auditivas ou cinestésicas, incluindo sugestões e abordagens que podem melhorar a transmissão do conteúdo das disciplinas. Como a violência é um tema recorrente e importante atualmente, exploraremos a maneira pela qual podemos utilizar recursos da PNL objetivando a sua diminuição. Ainda neste capítulo, apresentaremos uma visão de outros importantes recursos que podem ser utilizados pelos professores, ao esclarecer conceitos como os de *storytelling*, *coaching* educacional e o uso de metodologias ativas e colaborativas.

“Reflexões complementares” é o título dado ao oitavo capítulo, que pretende finalizar este livro com considerações complementares sobre o estudo aqui apresentado, trazendo à tona questões relacionadas à importância de mudar, uma vez que grande parte das pessoas são avessas a mudanças, pois este esforço faz com que saiam das suas zonas de conforto. Abordar este tema é importante, porque existem interpretações relacionadas à mudança que podem causar uma visão muitas vezes equivocada sobre seu papel no nosso cotidiano. Mencionaremos alguns aspectos da importância de exercitarmos um pensamento mais flexível, pois assim poderemos enxergar coisas que estão além de nossas próprias ideias ou crenças. Falaremos também sobre o impacto que as escolhas que fazemos têm em nossas vidas e como podemos criar estratégias interessantes para que sejamos mais felizes. Por fim, apresentaremos a relação das principais referências bibliográficas que serviram de inspiração para compor o conteúdo deste livro.