



## **PENSANDO COM A LINGUAGEM DO CÉREBRO**

- Assim como os educadores formados para esse específico mister, nós evangelizadores, e também pais, muitas vezes necessitamos de uma abordagem melhor de como podemos melhor ajudar nossas crianças e jovens.

Aqui segue um texto para acrescentarmos em nosso conhecimento.

Texto de apoio:

### **PNL na Educação**

## **ENSINANDO COM A LINGUAGEM DO CÉREBRO**

por RICHARD BOLSTAD

### **PROFESSORES PRECISAM MAIS DO QUE O CONHECIMENTO DE SUAS MATÉRIAS**

Entre os anos 50 e 80, a psicóloga Virgínia Satir era uma das pessoas mais influentes no desenvolvimento do novo campo de Relações Humanas. Frequentemente chamada a avó da Terapia Familiar, Satir auxiliou milhares de casais e famílias a resolver velhos conflitos, e criar uma vida em comum mais prazerosa. No seu campo ela era uma especialista, mas Satir tinha um

problema - ela não conseguia ensinar o que ela fazia para os outros. Centenas de pessoas eram treinadas por ela, mas quando eles deixavam seus seminários, normalmente não tinham habilidade de copiar o que ela tinha feito.

Um dia Satir estava demonstrando frente a um grupo de estudantes de psicoterapia. Ela parou de falar com o casal com o qual estava trabalhando, e perguntou se algum dos estudantes poderia continuar, usando seus métodos. Um por um, os estudantes tentaram auxiliar o casal, mas nenhum deles parecia saber como Virginia escolhia o que dizer. No fundo da sala, um jovem estava

gravando a sessão de treinamento. Ele era Richard Bandler, um programador de computador e estudante de lingüística na Universidade da Califórnia e não tinha treino algum em psicologia. Finalmente, após os estudantes de Satir terem falhado, Bandler veio à frente da sala e ofereceu-se para falar com o casal. Surpreendentemente ele parecia saber exatamente como Virginia estava

construindo suas questões e sugestões para o casal. Ouvindo-o era como ouvi-la. Os psicoterapeutas estavam perplexos. Quem era este jovem e como tinha ele apreendido tão precisamente o método de Virgínia Satir ?

Em 1976 Richard Bandler e o professor de lingüística John Grinder escreveram o primeiro de vários livros explicando suas descobertas sobre comunicação, mudanças em pessoas e ensino.

O primeiro livro deles, chamado A Estrutura da Magia (Bandler e Grinder, 1977) explicava que, pelo entendimento das "linguagens" internas do cérebro (neurolingüística) qualquer um poderia aprender a atingir os excelentes resultados dos melhores comunicadores, professores e terapeutas. Antes da publicação Bandler e Grinder mostraram cópias de seus livros aos especialistas, cujas habilidades eles modelaram, pessoas como o médico hipnoterapeuta Milton Erickson, o antropólogo Gregory Baterson e certamente Virginia Satir. Os comentários de Satir, que citarei adiante, transmitem o arrebatamento que professores em todo mundo tem relatado desde então, de

como eles apreenderam, a "estrutura da magia" da Programação Neurolingüística.

### **O QUE A PNL OFERECE AOS PROFESSORES**

Para os professores a PNL oferece três importantes benefícios:

1- Fornece um novo modelo de como as pessoas aprendem. O exato entendimento da forma como o cérebro trabalha pode ser comparada a um "Manual do Usuário" de um computador.

Sem o manual você sabe que o computador tem uma vasta memória e pode fazer coisas admiráveis. Se você fica "tentando cegamente", você eventualmente acaba "tropeçando" nestas coisas admiráveis. Mas com o manual você pode escolher exatamente o que você pode fazer, e ter o computador operando perfeitamente todas as vezes.

Em PNL, nós sabemos os programas (ou estratégias, para usar um termo da PNL) nos quais excelentes estudantes tropeçaram acidentalmente: a estratégia que soletradores exímios usam para memorizar palavras; a estratégia que leitores entusiastas usam para ler rapidamente seus livros em uma fração do tempo e assim por diante.

2- Todavia, o ser humano é mais do que um computador.

Aprender e criar funcionam melhor quando a mente do estudante está livre da distração, quando está em estado de calma e alerta quase meditativos. Pesquisas mostram que conseguindo que os estudantes relaxem no início de cada sessão de estudo, o seu rendimento aumentará 25%. A PNL nos fornece algumas maneiras notáveis de colocar os estudantes rapidamente naquele estado.

3- Se a PNL apenas nos desse estas novas poderosas formas de aprendizado para os estudantes, ela já teria merecido seu lugar no centro da revolução da aprendizagem. Mas a PNL fornece também um modelo inteiramente novo do que é o ensino, de como os professores mais eficazes são hábeis em criar o senso de "rapport" com seus estudantes, de motivá-los e inspirá-los a alcançar o seu melhor. Num mundo onde o professor compete com a TV, o vídeo-game e a cultura popular pela atenção do estudante, isto não é pouco. A PNL mostra como utilizar cada um de seus movimentos e cada uma de suas palavras de maneira que ajudem você a conseguir que seus estudantes acreditem e se tornem famintos de aprender.

A PNL não é uma técnica; é uma centena de técnicas no contexto adequado, que faz com que elas tenham sentido. Este artigo dá apenas uma amostra das idéias das quais você pode tirar vantagem.

## O SENTIDO DA APRENDIZAGEM

Aqui vai uma simples experiência que explica o modelo da PNL, de como funciona a sua neurologia (ou para usar um termo menos formal, seu "cérebro").

Pense em um limão fresco. Imagine um agora em sua frente, e sinta como é pegá-lo em sua mão. Pegue uma faca e corte uma fatia e ouça o leve som do suco escorrendo. Cheire o limão, enquanto você leva a fatia até sua boca e dê uma mordida. Sinta o gosto ácido da fruta. Se você na realidade se imaginou fazendo isso, sua boca está agora salivando. Por que ? Porque seu cérebro seguiu suas instruções e pensou, viu, ouviu, sentiu, cheirou e provou o limão. Seu cérebro "tratou" o limão imaginário como se ele fosse real, e preparou a saliva para digeri-lo. Ouvindo, olhando, sentindo,

cheirando e provando são as "linguagens" naturais da sua neurologia. Quando você usa estas linguagens, sua neurologia considera o que você está pensando como "real".

No passado alguns professores pensavam que aprender era apenas uma questão de "pensar" sobre o assunto, de usar palavras. Mas quando estudantes aprendem, eles estão usando os 5 sentidos básicos, assim como a 6a. linguagem do cérebro - as palavras. Na PNL as seis linguagens do cérebro são chamadas de :

VISUAL (vendo as imagens)

CINESTÉSICA (K) (sentindo as emoções do corpo)

AUDITIVA (ouvindo os sons)

OLFATIVA (cheirando fragrâncias)

GUSTATIVA (provando os gostos)

AUDITIVA-DIGITAL (pensando em palavras ou conceitos)

Alguns estudantes usam muito pensar em palavras (auditivo-digitais). Eles querem saber a "informação" que você está lhes dando. Mas para outros estudantes, poderem "ver a imagem" do que você está lhes mostrando (visual) é mais importante. Outros quererão "sintonizar com os temas principais" contidos nas suas palavras (auditivos) ou "agarrar-se com a lição" e "trabalhar vivenciando os exemplos" (cinestésico). Se você ouvir as palavras que os estudantes usam, na realidade elas lhe dirão quais são os seus sistemas sensoriais favoritos para representar sua aprendizagem (chamado em PNL de Sistema Representacional Preferido). Professores eficazes aprendem "a falar em cada um dos sistemas representacionais" (Bolstad et alia, 1992

p.72).

A PNL dá a você inúmeras formas para alcançar os estudantes que você tem em sala de aula. Se há alguns de seus alunos que parecem não aprender, você pode não estar ensinando no sentido em que eles pensam. Por

exemplo, para atingir os visuais você poderá escrever as palavras na parte superior do quadro e desenhar mais diagramas. Para atingir os auditivos, você pode escolher mais discussões e usar música. Cinestésicos gostam de se movimentar (você provavelmente já os notou) e eles gostarão de serem aproveitados em atividades como dramatizações.

Você pode ajustar sua linguagem para combinar com cada um dos sentidos principais (se você não percebe isso, você pode estar perdendo uma chance importante de sintonizar com alguns de seus alunos mais "desafiantes"). Quando você usa todos os três sentidos mais importantes em sua sala de aula, os cérebros de seus alunos serão mais profundamente ativados. Eles ficarão sedentos de seus ensinamentos, tal qual sua boca salivou por aquele limão.

## O SENTIDO ADEQUADO PARA O TRABALHO

Como os políglotas (pessoas que falam freqüentemente várias línguas) lembram entre uma dúzia de idiomas de que língua provém cada palavra? É mágica? No passado muitas pessoas tinham como certo de que havia algo diferente na neurologia do políglota, algo que os fazia naturalmente mais hábeis para guardar cada língua em separado. Hoje, estudos de PNL (Dilts e Epstein, 1995

p.222) mostram que os políglotas prestam especial atenção aos seus sistemas sensoriais auditivos e cinestésicos. Eles usam um tom de voz e um conjunto de posturas corporais diferentes para cada idioma. Alguém que usa apenas o sistema visual (e tenta ver cada palavra que dizem como se ela estivesse escrita) não vai achar tão fácil tornar-se fluente em vários idiomas.

Assim como o software Windows pode ser instalado em qualquer computador compatível, assim a "estratégia" que os políglotas usam pode na realidade ser instalada em qualquer outra pessoa. Se é possível na neurologia de uma pessoa, é possível na de qualquer uma. Tudo que precisamos saber é

exatamente que distinções sensoriais a primeira pessoa usa, e em que seqüência. Para "instalar" uma nova estratégia, a PNL usa uma série de descobertas inéditas sobre o que acontece quando uma pessoa usa cada sistema sensorial. Por exemplo, nós usamos o fato de que os olhos de uma pessoa se movem diferentemente dependendo através de que sentido ela está obtendo a informação.

A facilidade com que uma nova estratégia pode ser instalada é demonstrado por uma pesquisa feita na Universidade de Moncton no Canadá (Dilts e Epstein, 1995 p.409). Aqui a quatro grupos de soletradores médios pré-testados, foi dado o mesmo teste de soletração (usando palavras

inventadas sem sentido e desconhecidas para eles). Cada grupo tinha instruções diferentes.

Grupo A: simplesmente aprender as palavras.

Grupo B: visualizar as palavras como método de aprendê-las.

Aos outros dois grupos C e D, a instrução era olhar em uma certa direção enquanto eles visualizavam.

Grupo C: olhar para cima à esquerda (posição dos olhos que segundo a PNL auxilia a memória visual).

Grupo D: olhar para baixo à direita (posição dos olhos que segundo a PNL auxilia a sentir cinestesticamente, mas pode esconder a visualização).

O grupo A teve o mesmo rendimento que seu pré-teste. O grupo B rendeu 10% a mais. O grupo C rendeu 20 a 25% a mais. O grupo D teve resultado 15 % pior!

Este estudo confirma 2 asserções da PNL:

a) a direção para onde o aluno dirige os olhos, decide qual o sistema sensorial em que ele vai efetivamente processar a informação.

b) visual recordado é o melhor sistema sensorial para aprender a soletrar em inglês.

Mais do que surpreendente, isto demonstra que os estudantes podem ser ensinados com sucesso (em 5 minutos) a usar uma estratégia sensorial mais eficaz. Para um estudante cinestésico com um desempenho medíocre em soletrar, isto trará um resultado positivo imediato de 35 a 40%. Curiosamente em um teste final, algum tempo depois (um teste de retenção de aprendizado), os resultados do grupo C permaneceram constantes, enquanto os resultados do grupo A caíram 15%, uma queda consistente com os estudos de padrão de aprendizagem. A diferença final na memória entre os dois grupos foi de 61%.

Da mesma forma, qualquer estratégia de aprendizado pode ser "modelada" de estudantes excelentes e ensinada a outros num tempo mínimo.

## O ESTADO EM QUE A APRENDIZAGEM OCORRE NATURALMENTE

Pesquisas mantêm a crença de especialistas de aprendizagem acelerada que a habilidade dos estudantes para

memorizar novas informações aumenta mais de 25% apenas levando-os ao estado de relaxamento (ex. Jensen, 1994 p.178).

Aprender novas informações não é tanto o resultado de um esforço concentrado pela mente consciente, mas muito mais o resultado de uma atenção relaxada, quase inconsciente. Crianças aprendem canções infantis e canções dos comerciais da TV não estudando-as conscientemente, mas apenas porque elas estão relaxadas enquanto elas as ouvem. Você anda de bicicleta, não pensando sobre o equilíbrio a cada momento, mas confiando em suas respostas

inconscientes.

O que a PNL oferece ao professor é a habilidade para, sem resistência e rapidamente, levar os alunos a este estado de relaxamento. As habilidades da PNL que alcançam isto foram modeladas do hipnoterapeuta Milton Erickson. Elas são similares às técnicas desenvolvidas em Sugestologia do

hipnoterapeuta Georgi Lozanov. Um Practitioner de PNL aprende a falar de tal forma que os estudantes relaxam sem ter que usar as técnicas formais de relaxamento ("você está ficando cada vez mais relaxado, seus pés.....etc.").

O resultado é como ligar a memória de seus alunos na 1a. marcha nos primeiros minutos em sala de aula. (Veja Bolstad et alia, 1992 p.33, para um exemplo deste processo de relaxamento.)

Uma das formas básicas que a PNL usa para colocar os estudantes dentro deste estado mental é a ancoragem. Aqui temos um exemplo do que eu considero ancoragem. As vezes quando você está ouvindo rádio, você ouve uma canção que não ouvia há anos, uma canção que foi sua favorita há muito tempo atrás. Ao ouvi-la, todas as sensações daquele tempo podem voltar, até o som das velhas vozes e as imagens daqueles lugares preferidos podem ressurgir. "A âncora" da canção levou você de volta àquele "estado". Da mesma forma, quando você volta a visitar sua antiga escola, a âncora traz de volta a sensação de ser de novo estudante (nem sempre tão positiva, como no caso da canção!).

Uma vez entendido este processo, você poderá projetar âncoras poderosas que farão com que instantaneamente seus estudantes sintam-se confiantes, curiosos e ávidos por aprender. Até tocar a mesma música no início de cada uma de suas aulas auxiliará seus alunos a atingirem rapidamente aquele estado mental adequado para o assunto. (Bolstad et alia 1992, p.24)

## COMUNICANDO SEU ENTUSIASMO PELO APRENDIZADO

No início deste século, vendedores bem sucedidos foram considerados como se tivessem um carisma inexplicável, um magnetismo pessoal, que fazia com que os outros comprassem deles. Nós agora sabemos que este carisma pode ser ensinado. Que quando novos executivos aprendem a linguagem corporal e os padrões verbais de vendedores de sucesso, suas próprias vendas começam a crescer.

No passado, este tipo de habilidade não estava disponível para os professores. Minha crença como trainer de PNL é que os professores tem ainda mais direito de serem habilitados para motivar pessoas do que o pessoal de vendas. Assim como nenhuma organização moderna deixaria seu pessoal de vendas sem treinamento nesta área, nenhuma escola pode dar-se ao luxo de não

ensinar seus professores como motivar os alunos. Em um certo sentido, nós vendemos o futuro. A vida que nós e nossas crianças usufruiremos depende da nossa habilidade de inspirar-los e entusiasmar-los com o prazer de aprender.

A PNL está continuamente desenvolvendo e expandindo novas técnicas de ensino como metáforas, ancoragem corporal baseada em música e mapas mentais. Mas a PNL é muito mais do que "a mais importante caixa de ferramentas da comunicação da década" (Jensen, 1994). É toda uma nova forma de pensar sobre ensino em particular e comunicação em geral. Nesta nova forma, ensino é um processo de "construir rapport e então liderar" (Bolstad et alia, 1992

p.78).

Rapport é o sentimento de compreensão compartilhada que bons amigos e colegas de trabalho constroem às vezes. Resulta numa legítima ansia para cooperar e seguir a liderança de outros. Se você se lembrar do tempo em que admirava de fato um professor e divertia-se na aula dele, você conhece o sentimento de rapport. Você provavelmente tornou-se interessado nas coisas em que seu professor estava interessado, e era altamente motivado a seguir às sugestões dele.

O rapport é criado ao igualar o comportamento de seus estudantes. Isto significa praticar atividades junto com eles, usando exemplos que já são interessantes para eles, usando seu sistema sensorial preferido. Quando você os ensina, usando gestos e posições corporais similares as deles, ajustando sua voz a uma velocidade e tom semelhantes e até respirar no mesmo ritmo. Se estas coisas lhe parecem um pouco estranhas no início, note que você faz isso naturalmente com seus amigos mais íntimos. Sempre que as pessoas constroem o rapport, elas igualam cada uma o comportamento da outra.

Liderança é o processo de levar os estudantes a seguirem suas sugestões. Se você está em rapport, os

estudantes farão isto facilmente. Antes, os professores diziam que os estudantes que não seguiam suas sugestões, eram estudantes "resistentes" ou "desobedientes". Faz mais sentido dar-se conta que quando os estudantes não seguem a liderança, significa apenas que eles ainda não estão em rapport suficiente com você. Isto é algo que você pode mudar, quando você aprender as habilidades de rapport da PNL.

Professores de sucesso são também hábeis em usar elegantemente sua linguagem levando os estudantes a aprender e mudar. Quando estudamos professores habilidosos, descobrimos-los usando sua linguagem com cuidado para criarem o tipo de representações internas (imagens/sons/sensações/etc.) que eles desejam que seus alunos tenham. Afim de entenderem o que você diz, seus alunos fazem uma representação interna de suas palavras.

Aqui está um exemplo. Se eu digo a vocês: "Não pensem em um limão suculento!", a fim de compreender minha sentença, você, primeiro faz uma representação interna de um limão suculento. Se eu acrescento: "Agora não sinta o gosto forte deste limão!"- suas bocas podem começar a salivar - embora eu tenha dito que não fizessem isso. Quando os professores dizem: "Não esqueçam seu dever de casa!", os alunos tem que imaginar esquecê-lo. Seus cérebros estarão mais predispostos a esquecer. Se você quer sugerir que seus alunos façam seu dever de casa, o errado é dizer: "não esqueçam", enquanto que o certo é: "Lembrem seu dever de casa".

Professores hábeis estruturam cada uma de suas palavras de forma que elas produzam a representação interna que eles desejam que seus alunos tenham.

Esta arte, chamada "SUGESTÃO" em hipnose, é muito poderosa. Contudo, não quero sugerir que vocês agora aprendam sugestão, porque vocês podem fazer isso quando lerem o próximo livro de PNL.

Ressignificar (mudar o significado de uma experiência descrevendo-a de forma diferente) e metáforas (contar historias para oferecer aos estudantes novas opções) são outros exemplos de como professores hábeis usam sua linguagem para fazer com que os estudantes criem representações internas úteis (O'Connor & Seymour, 1996, p.183). Por exemplo, muitos estudantes acreditam que quantos mais erros cometem, pior é o seu aprendizado. Como metáfora,

seguidamente eu lhes conto sobre Thomas Edison, que tentou 10 mil maneiras diferentes antes de encontrar aquela que faria a lâmpada elétrica funcionar. Ele dizia que isto foi a chave da sua brilhante invenção; que ele estava disposto a encontrar 9.999 maneiras que não fariam funcionar a lâmpada.

Erros são o segredo do gênio! (A última frase é uma "ressignificação". Ela muda o significado dos "erros".)

PNL: UM NOVO CAMPO E UMA FERRAMENTA PARA NOSSA PROFISSÃO.

Ao ler as descrições acima, você pode pensar "Bem, eu já faço algo disto."

Isto é parte de porque a PNL é tão poderosa. A PNL o auxiliará a identificar o que você já faz bem, e assim poderá repeti-lo até com os estudantes mais difíceis e com os assuntos mais desafiadores.

E é por isso que Virgínia Satir, uma das primeiras professoras estudadas pela PNL, disse em sua apresentação na "Estrutura da Magia" (Bandler e Grinder, 1977): "seria difícil para mim escrever esta apresentação sem deixar transparecer meu próprio sentimento de entusiasmo, espanto e emoção.

Há muito tempo sou professora de Terapia Familiar e também me dedico à clínica e à teoria do assunto. Isto significa que tenho visto ocorrerem modificações em muitas famílias, e estive envolvida no treinamento de muitos terapeutas familiares. Tenho uma teoria sobre como faço a mudança ocorrer. O conhecimento do processo foi agora admiravelmente avançado por Bandler e

Grinder, os quais podem falar, de um modo que pode ser concretizado e medido sobre os ingredientes do que entra para tornar o como possível." (Satir in Bandler e Grinder, 1977, p.12).

BIBLIOGRAFIA:

1.Richard Bandler and John Grinder, A Estrutura da Magia, Ed. Guanabara

Koogan, 1977.

2.Richard Bolstad, Margot Hamblett, Te Hata Ohlson and Jan Hardie,

Communicating Caring, Longman Paul, Auckland, 1992

3.Thomas Cleary, The Japanese Art of War, Shamballa, 1992.

4.Robert Dilts and Todd Epstein, Dynamic Learning, Meta Publications,

Capitola, 1995.

5.Eric Jensen, The Learning Brain, Turning Point for Teachers, 1994.

6.Joseph O'Connor and John Seymour, Treinando com a PNL, Summus Editorial.,

1996.

Richard Bolstad é Trainer de PNL na Nova Zelândia.

Publicado em "O Golfinho" Nº 30 abril/97.

Tradução: Evanice L. Pauletti

Revisão: Maria Helena Lorentz

(fonte: <http://www.golfinho.com.br/>)