

## Aplicando as pressuposições da PNL com mapas mentais

Por Virgílio Vasconcelos Vilela – Master Practitioner/Trainer em PNL

As pressuposições são as “verdades” ou princípios dos quais dependem todo o resto da PNL. Para aplicar adequadamente esse resto, é preciso incorporar as pressuposições aos seus filtros. Este texto contém um mapa mental com as pressuposições e duas alternativas para a operacionalização das pressuposições, uma delas também com um mapa mental. Veja os mapas no final deste arquivo (se você estiver no Acrobat Reader, gire no sentido horário nas páginas dos mapas).

O conteúdo foi baseado nas seguintes fontes:

- Enciclopédia de PNL (nlpuuniversitypress.com), verbetes *Pressuppositions of NLP* e *Operationalizing NLP Pressuppositions*. Várias partes deste texto foram traduzidas desses verbetes.
- Robert Dilts, A Estratégia da Genialidade (Summus)
- Gilberto Cury, Apostila do Curso de Trainer 2002 da SBPNL (www.pnl.com.br)

### Sobre o mapa mental de pressuposições

O primeiro nível consiste de aspectos: realidade, modelo de mundo e os outros. O segundo nível contém as pressuposições fundamentais relacionadas ao aspecto. O terceiro nível contém corolários, ou seja, pressuposições decorrentes das fundamentais, ou um detalhamento.

Preservamos quase que integralmente o formato original das pressuposições, mais textual, porque sintetizá-los envolveria fazer outras suposições sobre a estrutura da PNL, o que optamos por não fazer nesta oportunidade.

### Como operacionalizar as pressuposições

#### Alternativa 1: Geração de alternativas de percepção e ação

- 1) Escolha o contexto ou a situação que será trabalhada.
- 2) Escolha uma pressuposição.
- 3) Verifique como a pressuposição se aplica à situação-alvo. Verifique como fazer isso muda enfoque, pontos de vista, opções disponíveis. Elabore perguntas que liguem a pressuposição à situação.

#### Exemplos

**Pressuposição:** Todo comportamento tem uma intenção positiva. É mais fácil e produtivo reagir à intenção positiva.

*Qual é a intenção positiva por trás das ações e reações dos envolvidos na situação?*

**Pressuposições:** O mapa não é o território. Cada pessoa tem seu próprio mapa da realidade. Não há mapas “certos” ou “verdadeiros”.

Encontre pelo menos dois outros mapas ou maneiras de perceber a situação.

*Como um (antropologista, artista, ministro, jornalista) perceberia a situação?*

**Pressuposições:** As pessoas fazem as melhores escolhas disponíveis para elas, dadas as possibilidades e capacidades que elas percebem disponíveis para elas a partir do seu modelo de mundo.

Considere a situação por pelo menos três pontos de vista (si mesmo, outro e observador).

*O que você vê, ouve e sente através de seus próprios olhos, ouvidos e corpo?*

*Entre nos sapatos da outra pessoa. Como você perceberia a situação se você fosse a pessoa?*

*Imagine que você é um observador neutro olhando a situação. O que você notaria sobre a situação desta perspectiva?*

**Pressuposição:** Não é possível isolar totalmente uma parte de um sistema de outra. As pessoas não podem não influenciar umas às outras.

Considere de que maneira você pode estar participando na criação ou manutenção da situação.

*Qual é o seu papel no reforço desse padrão?*

**Pressuposições:** Nem todas as interações em um sistema são no mesmo nível. O que é positivo em um nível pode não o ser em outro. É útil separar comportamentos do “Eu” – separar a intenção positiva, função, crença, etc. que gera o comportamento do comportamento em si.

Considere que tipos de fatores podem estar influenciando a situação (por exemplo, ambiente – *onde*; comportamento – *o quê*; capacidades – *como*; crenças e valores – *por quê*; identidade – *quem*; sistema – *quem mais* ou *o que mais*).

*Como o ambiente externo ou contexto está influenciando a situação? (espaço físico, ruído de fundo, qualidade do ar, etc.)*

*Quais são os comportamentos específicos envolvidos na interação? (desvio de olhar, tom de voz, gestos específicos, etc.)*

*Quais capacidades estão envolvidas ou faltando na situação – isto é, o que é que você ou a outra pessoa não sabem fazer? (criatividade, rapport, calibração, etc.)*

*Há crenças ou valores sendo violados ou faltando na situação? Você está operando sob critérios diferentes? (segurança, lealdade, limites, brincadeira, etc.) Por que essa situação é significativa?*

*Como você e as outras pessoas estão percebendo seu senso de eu na situação? (igual, subordinado, vítima, salvador, etc.)*

*Que influências do sistema maior podem estar afetando a situação? (outros membros do grupo, experiências passadas, expectativas, suposições, etc.)*

Veja mais exemplos na Enciclopédia de PNL ([nlpuuniversitypress.com](http://nlpuuniversitypress.com), verbete *Operationalizing NLP Presuppositions*).

## **Alternativa 2: Exercício de Tim Hallbom e Suzi Smith**

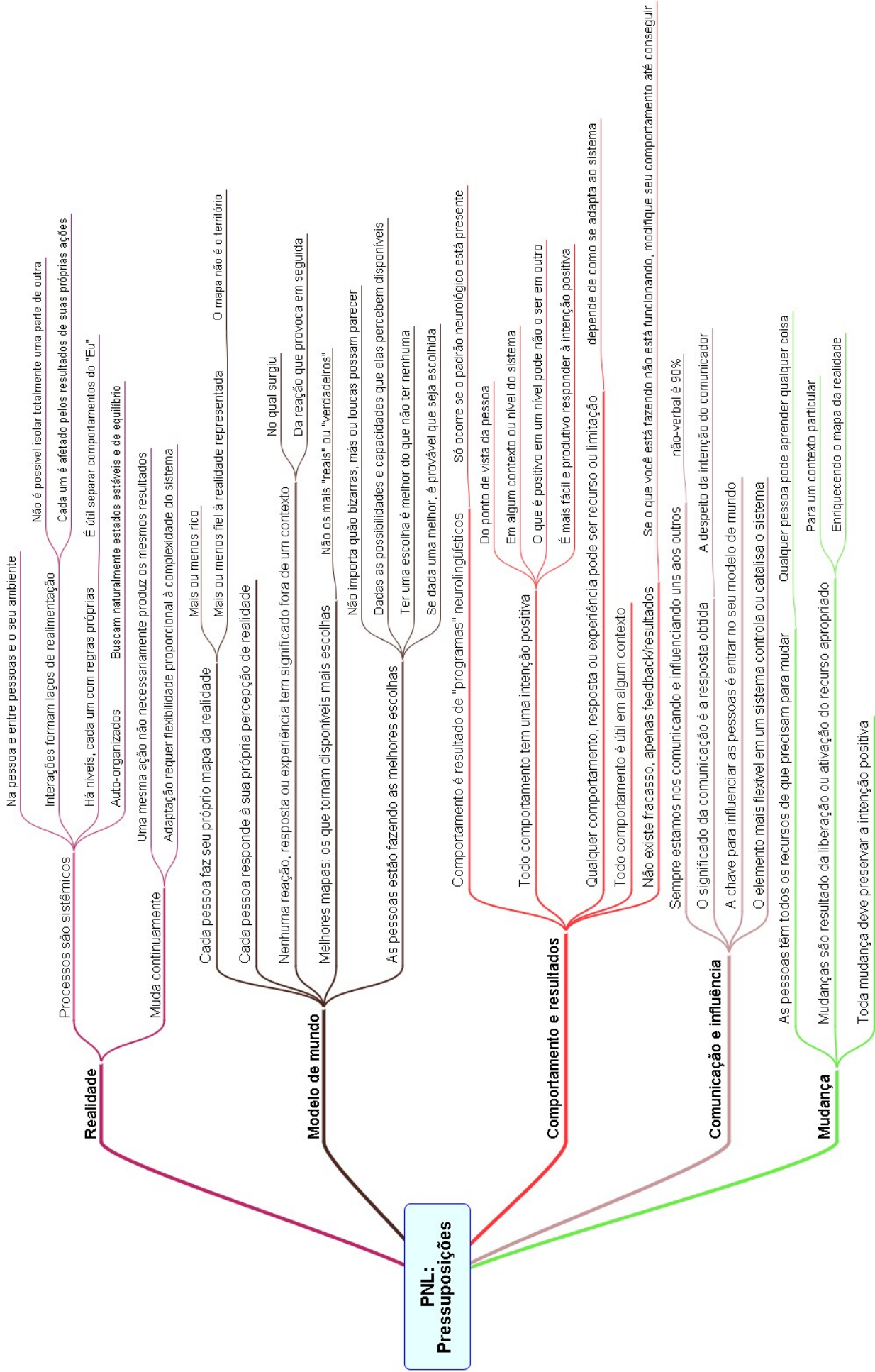
Envolve estabelecer experiências de referência para cada pressuposição e transferi-las para o contexto particular no qual você gostaria de experimentá-los com mais intensidade (veja também o respectivo mapa mental a seguir).

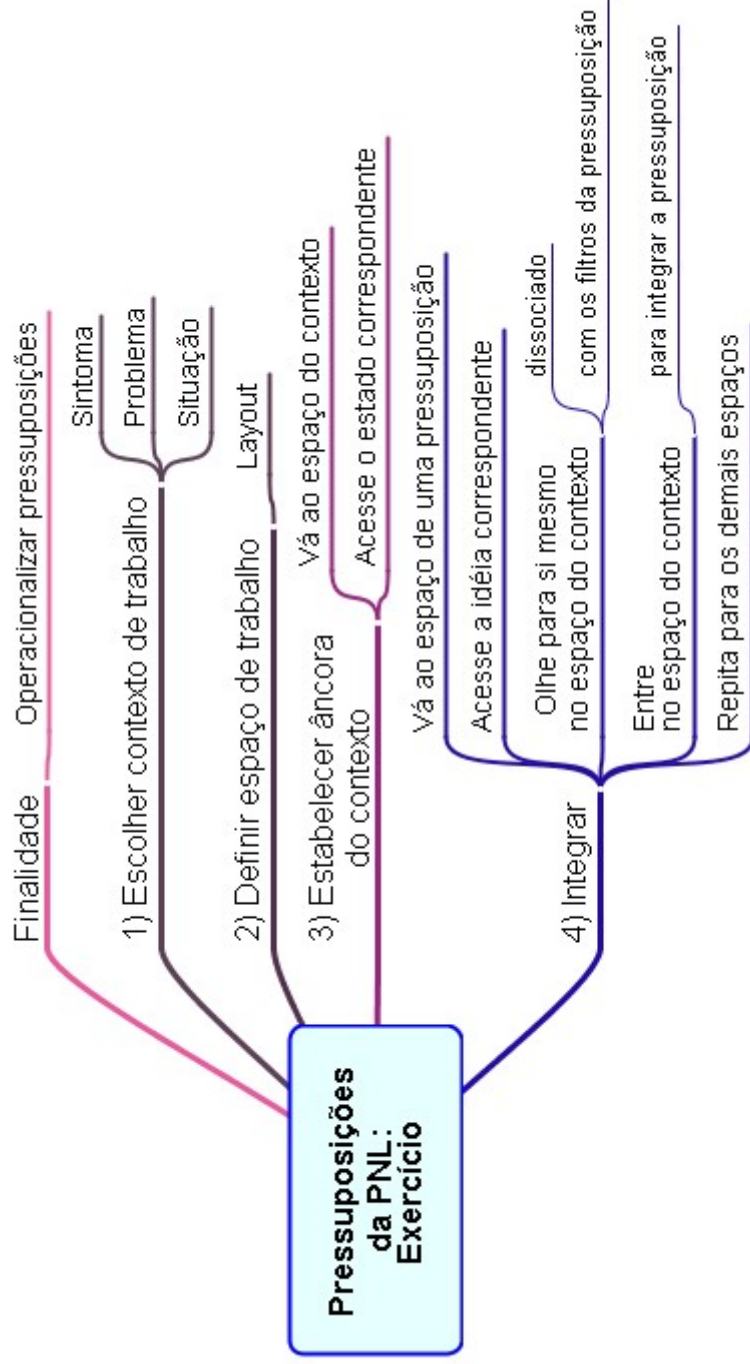
- 1) Escolha o que será trabalhado: um sintoma, um problema, uma situação.
- 2) Defina um espaço para o contexto do problema ou situação. Escolha seis lugares, representando várias pressuposições da PNL, ao redor do espaço da situação.
- 3) Em pé no espaço do contexto, acesse o sintoma ou estado problemático, e o contexto no qual ele ocorre, para criar uma âncora.
- 4) Caminhe até o espaço de uma pressuposição, acessando e ancorando a idéia. Olhe para si mesmo no contexto do problema (dissociado) através dos filtros da pressuposição. Ande até o espaço do contexto, adicionando a pressuposição. Continue ao redor do círculo até que todos os espaços sejam acessados e integrados.

Talvez você ache interessante definir também um espaço adicional para servir de metaposição, isto é, uma posição neutra para onde você vai ao sair de um espaço e antes de ir para outro, para uma melhor transição entre estados.

*A nave espacial está fora do curso 98% do tempo, o ajuste contínuo do seu curso é que faz com ela chegue ao destino.*

(Da apostila do Trainer da SBPNL)





## Exercício de pressuposições da PNL

