COSTA, M. M. Literatura, Leitura e Aprendizagem. 2ª ed. Curitiba: IESDE Brasil S.A., 2009.

FREIRE, Paulo. A importância do ato de ler: em três artigos que se completam. 23. ed. São Paulo: Autores Associados : Cortez, 1989.

FREIRE, Paulo. Política e Educação. São Paulo. Cortez. 2001.

GOMES, E. C. A Escrita na História da Humanidade. Dialógica (Manaus), v. 1, p. 3, 2007.

MORTATTI, M. R. L. História dos métodos de alfabetização no Brasil. Seminário Alfabetização e Letramento em Debate - MEC/SEB. Brasília-DF: MEC/SEB, 2006. v. 1. p. 1-14.

OLIVEIRA, Marta Kohl de. Jovens e Adultos como Sujeitos de Conhecimentos e Aprendizagem. São Paulo: ANPED- Associação nacional de pesquisa e pós-graduação e educação n° 12, 1999.

PROGRAMAÇÃO NEUROLÍNGUISTICA: SEU POTENCIAL PARA APRENDER E ENSINAR

CLÁUDIO VIANI MORO

RESUMO

Esse artigo pretende buscar reflexões a respeito da PNL e as contribuições da técnica Mindfulness. A atenção plena pode ser usada para se referir a três situações: uma construção, uma prática e um processo psicológico. Como construtor tem múltiplas definições, todas focadas na experiência do momento presente com aceitação e sem julgamento. A atenção plena pode estar relacionada a outras construções como metacognição, consciência reflexiva e aceitação. Como praticada, a atenção plena permite que profissionais e pacientes admitam cada um com seus pensamentos e emoções, sejam eles quais forem, sem julgá-los. Mindfulness, propõe treinar as pessoas para que elas possam identificar a todo momento suas próprias sensações, emoções e pensamentos, tentando tirá-las da tirania da linguagem e, portanto, do preconceito e da subjugação às categorias e conceitos. Como um processo psicológico, a atenção plena, significa focar nossa atenção no que estamos fazendo ou sentindo, estar ciente da evolução de nosso organismo e comportamentos. Para isso, devemos passar da reatividade da mente (respostas automáticas e inconscientes) para a responsabilidade (respostas controladas e conscientes), ou seja, tirar a mente do piloto automático, sendo uma técnica fundamental para contribuir com a Programação Neurolinguística.

Palavras-chave: Comportamentos; Pensamentos; Reatividade.

INTRODUÇÃO

A Programação Neurolinguística oferece modelos para entendermos o nosso mapa do mundo e dá-nos ferramentas para podermos aumentar a eficácia pessoal utilizando o conhecimento das estruturas da nossa experiência subjetiva.

A PNL parte do ser humano como sistema, dá muita atenção à ecologia e os recursos espirituais, são reconhecidos, em

geral, como sendo um nível neurológico de extremo valor na transformação.

Mindfulness (baseada nos trabalhos do Dr. Jan Kabat-Zinn, professor de Medicina na escola médica da Universidade de Massachusetts) é também cada vez mais aplicada nas terapias da psicologia cognitiva. Exercícios formais e não formais de atenção plena no momento atual e sem julgamento, ajudam-nos a libertarmo-nos do nosso piloto automático (do nosso mapa do mundo, das lembranças do passado e dos pensamentos sobre o futuro).

Mindfulness, de inspiração budista, facilita-nos a aceitação e vivência plena do aqui e agora, dá-nos maior flexibilidade e oferece-nos uma abertura maior a novas possibilidades de ação e desfrute da vida.

O QUE SIGNIFICA MINDFULNESS

A atenção plena é uma disciplina na qual nos tornamos conscientes de nós mesmos e libertamos a mente de todos aqueles pensamentos que produzem algum tipo de desconforto. É uma técnica integrada dentro da Psicologia Cognitiva Comportamental nas chamadas terapias de "terceira geração". Essa abordagem se caracteriza por priorizar a experiência interior e permitir a mudança da relação que temos com nossas percepções, emoções e pensamentos.

Por outro lado, a PNL busca implementar um modelo de como os diferentes elementos estão relacionados (emoção, cognição, sensação, pensamento, comportamento e contexto) a fim de fazer as mudanças necessárias para que possamos alcançar nossos objetivos.

Em suma..., enquanto o Mindfulness ocorre através da prática constante de observação e meditação consciente, seremos capazes de obter uma maior consciência do que acontece conosco. E, juntamente com a PNL, orientamos esse processo para o objetivo que queremos alcançar, desenvolvendo e aproveitando nossos recursos internos e externos.

O termo Mindfulness significa em inglês – atenção plena. Trata-se de um estado mental que caracteriza-se pela autoregulação da atenção para a experiência vivida no presente. Numa atitude aberta, de curiosidade ampla e tolerante, dirigida a todos os fenômenos que se manifestam na mente consciente. Todos os pensamentos, fantasias, recordações, sensações e emoções percebidas no campo da atenção, e aceitas como elas são.

O aprendizado desta atenção plena se dá por meio de técnicas de meditação em sua maioria das vezes, permitindo uma maior tomada de consciência de seus processos mentais e de suas ações em resposta a eles.

A atenção plena tem origem budista, mas atualmente está sendo empregada em várias formas de psicoterapias, terapias comportamentais dialéticas e outras. Sendo reconhecida pela ciência como poderosa ferramenta para reduzir o estresse.

Dentro da terapia cognitiva, o mindfulness é muito utilizado no tratamento das recaídas de depressão. Ajudando o indivíduo a criar estratégias de atenção em relação aos seus pensamentos e sentimentos, com objetivo de aceitá-los como parte do fluxo humano. Fazendo assim,

com que diminuam relativamente os pensamentos e sentimentos negativos e difíceis de sua rotina.

O objetivo da prática com crianças é justamente alterar a forma como se relaciona com os seus próprios pensamentos, que geralmente causam a ansiedade. Cabe também as crianças desta faixa etária, desenvolver a atenção plena do seu próprio corpo, assim como reconhecer sentimentos, emoções e pensamentos nem sempre compreendido por elas próprias.

A criança aprende a centrar-se no momento presente da sua experiência, notando sensações que surgem no corpo no momento da ansiedade.

Em vez de fugir, ou evitar a criança aprende a observar essas sensações, e encara-las de maneiras diferentes e mais naturais, sem sofrimento.

Esse reconhecimento e observação das sensações do corpo e pensamentos, em momentos de ansiedade permitem a criança largar a sua sobre - identificação com os pensamentos negativos, parando de lutar ou fugir, percebendo que são exageradas para a experiência presente. Permitindo uma maior regulação emocional da experiência, reduzindo os sintomas.

Em países como os EUA e Inglaterra, os médicos optam em terapias com mindfulness ao invés do gasto com medicamentos. Sendo essas muito mais naturais, e eficazes.

Para que o professor consiga fazer uso dessa ferramenta tão importante da atenção plena na Educação Infantil - Mindfulness, é importante que o mesmo tenha conhecimentos básicos das fases de desenvolvimento em que a criança se encontra, que referem-se as características específicas da idade. Vamos focar nos 6 primeiros anos de vida das crianças, segundo a autora Mikaela Oven:

1 ANO

O Epicurista

A criança sabe usufruir dos verdadeiros prazeres da vida. Adora a liberdade e a aventura. É muito agradável estar com ela. Gosta de se exibir e de se mexer, julga-se o centro do mundo. Por volta do 1 ano e meio começa a dizer não! Muitas vezes até nas coisas que almeja. É nesta fase que os pais começam a disciplinar a criança para que seja educada nos moldes da sociedade.

2 ANOS

O Rei

A criança nesta idade continua a ver- se como o centro do mundo, adicionado a esse poder um forte sentimento de responsabilidade. É como se toda a existência da família dependesse dela. Esse pequeno rei passa a comandar, organizar e cuidar.

2,5 ANOS

O Birrento

O pequeno rei se transforma em birrento, podendo ser antes ou depois dessa idade. É mais uma fase de desenvolvimento do que uma idade específica, trata-se de um momento de mudanças. A criança quer manifestar a sua indepen-

dência, mas sente-se inseguro na maior parte das vezes. E a fase do quer e não quer.

3 ANOS

O Humorista

Por volta desta idade, a criança entra novamente numa fase mais tranquila. Agora mais humorista, gosta de brincar, fazer asneiras e utilizar palavras como xixi e coco. Ele gosta de agradar, e alguns tem amigos imaginários. A sensação de separação e independência cresce, assim como sua identidade se desenvolve. É importante a hora do sono nesta faixa etária, pois, se não houver existe grande possibilidade de irritações.

4 ANOS

O Curioso

Ele interessa-se pelas pessoas, pela vida e pelo mundo. É um curioso aventureiro. Tem uma grande imaginação e vê as coisas como ninguém vê. As capacidades mentais e de raciocínio se desenvolvem, e é possível manter conversas fantásticas. Suas emoções têm altos e baixos, e muitas vezes não entende o que sente. Pode começar a usar palavras feias, e a ser mal educado quando contrariado.

5 ANOS

O Pacífico

A criança normalmente volta a ficar serena, mais segura, harmoniosa e equilibrada. Começamos e ver uma pequena pessoa, que não se julga mais bebe. É amorosa, responsável e razoável. Sabe o certo e o errado, mas na lógica de uma criança. Faz reclamações dos colegas, gosta de brincar acompanhada, e já pensa sobre a vida e a morte.

6 ANOS

O Complicador

Nesta idade começa uma era mais complicada, a harmonia e o equilíbrio parecem ter desaparecido, e tudo é mais confuso. Nesta idade da-se um grande salto do crescimento, e até o próprio corpo pode ser difícil de dominar.

A criança sente uma enorme necessidade de reconhecimento do mundo exterior, e o testa constantemente. Gosta de ganhar, podendo ficar aborrecida com as derrotas. As soluções que os outros encontram para os seus problemas, nem sempre servem. A vontade de ser independente é enorme. Questiona tudo e todos. Algumas crianças tornam-se muito agressivas nesta fase, já outras se reprimem. É uma fase crítica para o desenvolvimento da sua autoestima.

Podemos caracterizar uma abordagem de PNL para ensino e aprendizagem da seguinte maneira:

- A relação professor-aluno é um ciclo cibernético, um processo dinâmico no qual o significado é construído por meio de feedback recíproco; não uma transmissão de informação de um indivíduo para outro, individual, separado.

- As pessoas agem de acordo com a maneira como entendem e representam o mundo, não de acordo com a maneira como o mundo "é" (isto é, "o

mapa não é o território").

- De principal interesse na PNL são as maneiras pelas quais as pessoas representam o mundo internamente, por meio de imagens sensoriais (principalmente visuais, auditivas e cinestésicas) e da linguagem. A PNL está particularmente interessada na maneira como as representações internas são estruturadas, tanto em si mesmas (por exemplo, a localização, tamanho, brilho etc. da imagem visual), e dinamicamente (por exemplo, como sequências). A PNL assume que a estrutura da representação interna mostra regularidades para cada indivíduo e é única para cada um.

- A PNL também assume que há relações sistemáticas entre essa estruturação e a linguagem e o comportamento daquele indivíduo. As representações internas e o processamento de um aluno são refletidos, de várias maneiras, em sua linguagem e em seu comportamento externo (por exemplo, comportamento não verbal). (Os cursos de PNL treinam os participantes para observar e utilizar esses aspectos).

- Habilidades, crenças e comportamentos são todos aprendidos (por exemplo, as habilidades têm sequências correspondentes de representação interna, frequentemente chamadas de 'estratégias'). A aprendizagem é um processo pelo qual tais representações e sequências são adquiridas e modificadas.

- A capacidade de um indivíduo de aprender é fortemente influenciada por seu 'estado' neurofisiológico (por exemplo, um estado de curiosidade em vez de um estado de tédio) e por suas crenças sobre a aprendizagem e sobre si mesmos como alunos (obviamente, crenças de que alguém é capaz de aprendizagem e que a aprendizagem vale a pena e diversão são considerados mais úteis do que seus opostos). Esses estados e crenças também são aprendidos e suscetíveis a mudanças.

- Essa modificação se dá por meio da comunicação entre professor e aluno, que ocorre por meio de canais verbais e não-verbais, tanto de forma consciente quanto inconsciente. O funcionamento do qual os seres humanos estão conscientes e que pode ser controlado conscientemente, representa apenas uma pequena proporção do funcionamento total.

- Toda comunicação influencia potencialmente a aprendizagem. Crucialmente, a linguagem e o comportamento dos professores influenciam os alunos em pelo menos dois níveis simultaneamente; tanto sua compreensão do tópico em questão (por exemplo, a estrutura dinâmica de suas representações internas), e suas crenças sobre o mundo, incluindo a aprendizagem.

- Segue-se que a consciência da escolha sobre os próprios padrões de linguagem e comportamento como professor e a sensibilidade e curiosidade sobre sua influência e interação com as representações internas do aluno são cruciais para o ensino e a aprendizagem eficazes.

- Em essência, ensinar é um processo de (a) criar 'estados' que conduzem à aprendizagem; e (b) facilitar a exploração dos alunos e / ou o aprimoramento de suas representações internas;

(c) conduzir ao objetivo ou resultado desejado do contexto.

Uma das crenças mais importantes dentro da PNL é que usamos todos os nossos sentidos para codificar a experiência internamente. O termo técnico para isso é "representação interna" (a palavra "imagem" não evoca imediatamente o papel de ouvir, sentir, saborear, cheirar e mover na codificação da experiência).

A PNL nos ensina a entender e a modelar nossos sucessos, para que possamos repetilos. Trata-se de uma maneira de descobrir e revelar nossa genialidade, de uma forma de darmos o melhor de nós e extrairmos o melhor dos outros. É uma ferramenta prática que cria os resultados que queremos obter. É uma análise do que diferencia um resultado excepcional de um resultado apenas médio. Por outro lado apresenta uma série de técnicas extremamente eficazes que podem ser usadas no campo da educação, da terapia, e no mundo profissional (O`CONNOR e SEYMOUR, 1995, p. 57).

A PNL considera que os relatos verbais podem ser relatos literais da experiência interior das pessoas. Assim, quando uma pessoa descreve o que pode "ver com os olhos da mente", a PNL assume que a pessoa está experimentando imagens visuais internas (que podem estar fora de sua consciência). Além disso, as qualidades e características dessas imagens são significativas e se relacionam de forma sistemática com outros aspectos da experiência dessa pessoa (por exemplo, sentimentos, crenças, comportamento e assim por diante).

A PNL, SUA HISTÓRIA E TEORIAS FUNDAMENTAIS

O que faz o cérebro humano processar e compreender a linguagem? Onde no cérebro as palavras que aprendemos estão armazenadas? Por que as palavras vêm à mente quando às vezes as esquecemos? Pessoas que falam mais de um idioma, o que as impede de interferir umas nas outras? Todos esses processos são graças à neuro-linguística, que estuda como a linguagem é representada no cérebro. Esta área estuda como e onde o cérebro armazena o conhecimento da linguagem em suas diferentes apresentações: falada, assinada ou escrita. Embora entrelaçada com a psicolinguística , que é o estudo da compreensão e produção da linguagem em suas formas falada, escrita e assinada, a neuro-linguística concentra-se nos mecanismos do cérebro.

A Programação Neurolinguística também chamada de PNL, “é o estudo de como representamos a realidade em nossas mentes e de como podemos perceber, descobrir e alterar esta representação para atingirmos resultados desejados." (BARNASQUE, 1996, p. 1).

O cérebro armazena informações em redes neurais que se conectam às partes que controlam os movimentos, como a fala, e as sensações internas e externas, como o som. O aprendizado de conhecimento ou habilidade ocorre quando novas conexões são feitas e as existentes são fortalecidas.

Na década de 1970, Richard Bandler e John Grinder, pesquisadores da Universidade da Califórnia, em Santa Cruz, teorizaram que os padrões de pensamen-

to explicam as realizações das pessoas com sucesso dentro dessas conexões cerebrais. Durante anos, Bandler e Grinder analisaram a educação, os negócios e qualquer terapia de sucesso que as pessoas tivessem em comum, incluindo hábitos de comunicação. Nesse último ponto, eles perceberam que pessoas de sucesso envolvem linguagem corporal, e foi assim que os pesquisadores começaram a criar modelos de pensamento para melhorar seus estados físicos e emocionais. Isso é conhecido como programação neuro-linguística (PNL).

De acordo com Ready e Burton (2016, p.10):

A PNL se baseia na ideia de que você vivencia o mundo por meio dos seus sentidos e traduz informações sensoriais em processos de pensamento, tanto conscientes quanto inconscientes. Processos de pensamento ativam o sistema neurológico (daí o neuro da PNL), que afeta a fisiologia, as emoções e o comportamento.

Segundo Sue Knight (1998, p. 4):

A PNL é o estudo do talento excepcional. É o estudo dos processos conscientes e inconscientes que se combinam, capacitando as pessoas a fazerem o que fazem. A PNL presta pouca atenção ao que as pessoas dizem fazer, pois isso normalmente assemelha-se pouco ou nada ao que elas realmente fazem. Você poderia achar que, perguntando às pessoas bem-sucedidas qual o seu segredo, receberia respostas precisas. Ledo engano! As pessoas muitas vezes não têm consciência do segredo de seu sucesso. As peças, antes desconhecidas, às vezes são chamadas de magia da PNL. Não é magia, é apenas a consciência do que realmente faz diferença e que, com tanta frequência, está ausente da maioria dos modelos e técnicas. A utilização das ferramentas da PNL lhe trará à tona essas peças desconhecidas, permitindo-lhe "codificar" o talento. É esse o segredo da magia da PNL.

A programação neuro-linguística ganhou uma reputação bastante mista ao longo dos anos. Foi rotulado como tendo um "fator charlatão" devido às suas raízes na psicoterapia e na hipnose. Os críticos questionam várias suposições nas quais a programação neolinguística se baseia, dizendo que suas afirmações sobre pensamento e percepção não são apoiadas pela neurociência, portanto, uma pseudociência. Eles insistem que as crenças sobre a hipnose, a mente inconsciente e o subconsciente também são infundadas.

No mundo dos negócios, a Neurolinguística é usada por empresas - de pequenas a multinacionais, no setor público e privado - para melhorar as habilidades gerenciais de seus líderes e facilitar o relacionamento entre colaboradores e funcionários por meio do desenvolvimento de habilidades interpessoais [...], as ferramentas da Neurolinguística podem efetivamente trazer grandes melhorias para sua vida pessoal e profissional. Com a PNL é possível gerenciar seu próprio estado emocional, suas crenças e atitudes, e manter o foco e até o senso de humor quando as coisas não saírem de acordo com o plano original. Uma vez em contato com esse conhecimento, não há volta: o individuo não vai mais querer viver usando apenas uma parte do seu potencial. Afinal, sem receios e limitações, é possível

ganhar autonomia, o que eleva a autoestima e proporciona uma melhor qualidade de vida. A gente sempre teima em usar o equipamento sem ler o manual. Mas não se pode negar que o aproveitamos melhor quando entendemos como ele funciona (CURY, 2011, p.5 e 6).

Porque a programação neuro-linguística não pode ser usada como uma ferramenta de diagnóstico e só pode ser ensinada experimentalmente, a programação neuro-linguística foi criticada por falta de base teórica credível, e também não há maneira de medir sua eficácia, exceto por meio dos depoimentos daqueles que têm experimentou.

Bandler foi chamado de cientista eremita neste artigo, afirmando que ele continuamente fabrica seus próprios termos e ideias, apesar de não ter acreditado pela comunidade científica. Isso se deve ao fato de que a afirmação de Bandler de que a escolha das palavras afeta o comportamento não foi formalmente analisada por meio de métodos científicos aceitos.

A PNL NA APRENDIZAGEM

Considerado altamente congruente com a teoria das inteligências múltiplas de Howard Gardner, duas técnicas de programação neurolinguística, posicionamento perceptivo e pressuposição, são consideradas úteis na resolução de problemas encontrados no ensino.

Tal qual Michelângelo tirou suas belas esculturas do mármore, o professor ensina, pergunta, instiga, estimula, enfim, atua no processo de ensino e aprendizagem e contempla o saber tomando as diversas formas em cada um de seus alunos. Na resolução das equações, na conjugação dos verbos, no encanto pela geografia, pela biologia. O aluno seguro e confiante, simplesmente descobre, lembra e relembra! (GUEDES, 2014, p. 73)

Saber mais sobre programação neuro-linguística dá aos educadores a vantagem de entender o que motiva os alunos e adaptar a forma como ensinam a aprendizagem para se adequar a eles. Esta área oferece estratégias de aprendizagem que ajudam os alunos a desenvolver habilidades para uma aprendizagem mais otimizada e fornece aos professores ferramentas para lidar com comportamentos desafiadores.

O ato de prestar atenção às formas de expressão dos alunos é de suma importância, uma vez que tende a fomentar o conhecimento do próprio educador. Desse modo, o mesmo adquire um maior domínio da situação necessário para poder enfrentar as adversidades em sala de aula. (DIAS; PASSOS, 2008, p. 5).

Duas técnicas de programação neuro-linguística, posicionamento perceptivo e pressuposição são consideradas úteis na resolução de vários problemas de educação. O primeiro refere-se à capacidade de ver as coisas do ponto de vista de outras pessoas. Na sala de aula, o professor pode realizar exercícios em que alunos com opiniões diferentes são obrigados a adotar a perspectiva do outro trocando de lugar. Este exercício gera participação ativa e movimento físico, o que desencadeia uma mudança de pensamento muito mais profunda do que apenas pedir-lhes para ver a perspectiva da outra pessoa.

O pressuposto, a segunda técnica, relaciona-se a significados não ditos na conversa. Por exemplo, quando um professor permite que os alunos escolham entre terminar as perguntas agora ou fazer outra atividade primeiro, como brainstorming. Entende-se que ambas as ações devem ser concluídas, mas dar-lhes uma escolha resulta em que se concentrem mais no trabalho e não desafiem as instruções.

Na PNL, considera-se que a aprendizagem ocorre por meio de programas neurolinguísticos, isto é, a pessoa constrói mapas cognitivos dentro do seu sistema nervoso, conectando-os com observações do ambiente e respostas comportamentais". (MANCILHA, 2013, p.3)

Embora pareçam coisas simples que o professor já pode estar usando, um entendimento mais profundo da PNL os ajudará a adquirir mais habilidades para aprender melhor.

Reforça Prado (2014, p. 138):

A Programação Neurolinguística (PNL) ajuda a tornar o professor mais eficiente na arte de ensinar. Por dispor de inúmeras ferramentas práticas, ela tem muito a oferecer ao universo educacional, principalmente em sala de aula. A PNL contribui para que compreendamos mais facilmente o "mapa mundo" – ou o modo de pensar – de alunos. Ajuda-nos também a como melhor e mais facilmente estimulá-los a confiar na sua habilidade de aprender.

A capacidade de comunicar-se de forma eficaz com as pessoas permite expandir e enriquecer os modelos de mundo baseados em experiências pessoais. Alcançá-lo tem apenas um objetivo: tornar a vida mais rica, mais satisfatória e mais lucrativa. Nesse sentido, o aprendizado efetivo também pode ser alcançado através da aplicação de técnicas de Programação Neurolinguística.

Isso permite que o comportamento seja concebido como consequência de um complexo processamento neurofisiológico de informações percebidas pelos órgãos sensoriais, que são representadas, ordenadas e sistematizadas em modelos e estratégias, por meio de sistemas de comunicação como a linguagem.

A aprendizagem na PNL, segundo Prado (2014, p. 117):

A aprendizagem depende do clima da sala de aula, depende também do estado emocional do professor e do aluno. O professor é quem elicia os estados emocionais favoráveis para um melhor processo ensino aprendizagem da sua sala de aula.

A PNL é o estudo da excelência humana, pois dá a oportunidade de crescer continuamente nos aspectos emocionais, psicológicos, intelectuais, artísticos, sociais e econômicos; ao mesmo tempo, você contribui positivamente para o progresso dos outros. Esses aspectos são de grande valor no campo educacional, pois daí surge a ideia de utilizar a PNL como ferramenta estratégica para melhorar a eficácia do processo ensino-aprendizagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

PNL é a sigla para Programação Neuro-Linguística e consiste no uso da compreensão do funcionamento da men-