

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE ENGENHARIA AGRÍCOLA

**A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA
COMO INSTRUMENTO PARA A FORMAÇÃO
EXTENSIONISTA**

DENISE CRISTINA BORTOLANI GALVÃO

CAMPINAS
NOVEMBRO 2009

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE ENGENHARIA AGRÍCOLA

**A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA
COMO INSTRUMENTO PARA A FORMAÇÃO
EXTENSIONISTA**

Dissertação de mestrado submetida à banca
examinadora para obtenção do título de
Mestre na área de concentração
Planejamento e Desenvolvimento Rural
Sustentável.

DENISE CRISTINA BORTOLANI GALVÃO

Orientadora: Prof.^a Dra. Maria Ângela Fagnani

CAMPINAS
NOVEMBRO DE 2009

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA DA ÁREA DE ENGENHARIA E ARQUITETURA - BAE -
UNICAMP

G139p Galvão Denise Cristina Bortolani
A programação neurolinguística como instrumento
para a formação extensionista / Denise Cristina Bortolani
Galvão. --Campinas, SP: [s.n.], 2009.

Orientador: Maria Angela Fagnani.
Dissertação de Mestrado - Universidade Estadual de
Campinas, Faculdade de Engenharia Agrícola.

1. Programação neurolinguística. 2. Trabalhadores
em extensão rural. 3. Extensão rural. 4. Agricultura
familiar. 5. Comunicação no desenvolvimento rural. I.
Fagnani, Maria Angela. II. Universidade Estadual de
Campinas. Faculdade de Engenharia Agrícola. III.
Título.

Título em Inglês: The neurolinguistic programming as a tool for training
extensionists

Palavras-chave em Inglês: Neurolinguistic programming, Agricultural
extension workers, Extension rural, Family farms,
Communication in rural development

Área de concentração: Planejamento e Desenvolvimento Rural Sustentável

Titulação: Mestre em Engenharia Agrícola

Banca examinadora: Sonia Maria Pessoa Pereira Bergamasco, Aberlardo
Gonçalves Pinto

Data da defesa: 30/11/2009

Programa de Pós Graduação: Engenharia Agrícola

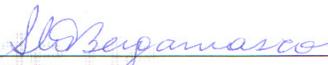
Este exemplar corresponde à redação final da **Dissertação de Mestrado** defendida por **Denise Cristina Bortolani Galvão**, aprovada pela Comissão Julgadora em 30 de novembro de 2009, na Faculdade de Engenharia Agrícola da Universidade Estadual de Campinas.



**Prof.^a. Dr.^a. Maria Angela Fagnani – Presidente e Orientadora
Feagri/Unicamp**



**Dr. Abelardo Gonçalves Pinto – Membro Titular
CATI**



**Prof.^a. Dr.^a. Sonia Maria Pessoa Pereira Bergamasco - Membro Titular
Feagri/Unicamp**

A Deus, luz da minha vida;

Aos meus pais, Cristina e José, na tentativa de agradecer-lhes tudo o que por mim fizeram;

E ao amado Alexandre.

DEDICO

AGRADECIMENTOS

Ao Dr^o José Guilherme de Freitas, por ter me apresentado a FEAGRI- UNICAMP.

A querida orientadora, Dr^a Maria Ângela Fagnani, pela oportunidade, estímulo e aprendizado.

Ao professor Dr^o Mauro José Andrade Tereso, pelas conhecimentos transmitidos e apoio nos momentos de dúvidas metodológicas.

Aos meus irmãos, César, Rogério e Carolina, pela cumplicidade, alegria e apoio.

A querida Patrícia Ângelo Pereti, pelo incentivo e participação em todas as etapas da dissertação.

Aos amigos, Vanessa Comar, Ângelo Fábio Cruz, Bruna Cury Rosseli, Fábio Bozelli, Igor de Carvalho, David da Silva Junior, Valderes Amâncio, Ana Cristina Sellito Boaventura e Carlos Eduardo Rincon, pela amizade e atenção.

Ao CNPq, pelo investimento em meus estudos.

Ao Instituto Agrônomo - IAC, em nome de Maria Jussara Franco Rosa Vieira, Sidney Rosa Vieira, Lúcia Helena Signori Melo de Castro, Orlando Melo de Castro e Maria Christina Prado Fernandes Nascimento, pelo incentivo e apoio.

A Coordenadoria de Assistência Técnica Integral – CATI, em nome de Abelardo Gonçalves Pinto – por possibilitar a parte prática da dissertação.

Aos alunos do Curso Básico de Programação Neurolinguística: Alexandre Manzoni Grassi, Ana Maria Dario Fratini, Carla Maria De Meo, Edna Ferreira Maddarena, Eliana Assencio de Souza, Eliane de Fátima Zancanella, Escolástica Ramos de Freitas, Flávio Wirgues, Maria Paula Domene, Maria Lúcia Aparecida Lala Brunelli, Marianne de Oliveira Silva, Mariângela Drugowick Ribeiro, Marlene Madalena de Almeida Rabello, Maurício Mathias, Mário Eduardo Fumes, Miriam Abrahão Gonçalves, Vera Lúcia Bottene Kuhn.

Ao Alexandre e a Marta da Secretária de Pós-Graduação, pelo carinho e orientações.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS	viii
LISTA DE FIGURA	viii
RESUMO	ix
ABSTRACT	x
1. INTRODUÇÃO	1
2. REVISÃO DE LITERATURA	3
2.1 ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL	3
2.1.1 A Assistência Técnica e Extensão Rural no Brasil.....	3
2.1.2 O novo extensionista.....	10
2.1.3 A agricultura familiar.....	12
2.2 CONSIDERAÇÕES SOBRE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA - PNL E APRENDIZAGEM DINÂMICA	16
2.2.1 A programação neurolinguística.....	16
2.2.2 Aprendizagem dinâmica.....	20
2.2.3 Aprender, desaprender e reaprender.....	23
3. CURSO BÁSICO DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA	26
3.1 Sistema representacionais.....	28
3.1.1. Tipos de linguagem.....	30
3.1.2. Sistema de Referência.....	32
3.1.3. Sistema Orientador.....	33
3.2 <i>Feedback</i> – retorno	34
3.3 Mapas e filtros	35
3.4 Crenças e valores	36
3.5 Modelagem.....	39
3.6 Identificando metas e objetivos.....	40
3.7 <i>Rapport</i>	43
3.7.1 Métodos de desenvolver e criar <i>rapport</i>	43
3.8 Calibração.....	46
3.9 Ancoragem.....	47
3.10 Metamodelo de linguagem.....	48

3.11	Padrões de linguagem	54
3.12	Ressignificação.....	59
3.13	Metáforas para o aprendizado.....	60
3.14	Sugestões de atividades práticas em grupo.....	61
3.15.	Sugestões para ter boa memória.....	63
3.16	Auxiliares de linguagem.....	71
4.	MATERIAL E MÉTODOS.....	73
4.1	Metodologia do trabalho de pesquisa	73
4.2	Metodologia para aferir os resultados	73
4.2.1	Material	74
4.2.1.1	Instrumental e coleta de dados.....	74
4.2.1.2	Universo, tipo, seleção e distribuição da amostra.....	74
4.2.2	MÉTODOS	75
4.2.2.1	Método Dialético.....	75
4.2.2.2	Estatística Descritiva.....	75
5.	RESULTADOS	77
6.	DISCUSSÕES.....	94
7.	CONCLUSÕES.....	95
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	96
	ANEXOS.....	103

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Interesses e motivação de extensionistas <i>versus</i> agricultores.....	6
Tabela 2	Identificando objetivos.....	40
Tabela 3	Padrões de metamodelo/desafio e direção.....	52
Tabela 4	Padrões de metamodelo/desafio e direção II.....	53
Tabela 5	Total de respostas sobre a habilidade de se comunicar.....	78
Tabela 6	Habilidades desenvolvidas durante o curso.....	84

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	O processo da programação neurolinguística.....	19
Figura 2	Níveis Neurológicos.....	21
Figura 3	Quantidade de participantes <i>versus</i> perfil profissional.....	76
Figura 4	Total de respostas sobre a habilidade de se comunicar.....	78
Figura 5	Desenvolvimento da habilidade de comunicação.....	79
Figura 6	Aplicação dos conhecimentos adquiridos durante o curso.....	80
Figura 7	A PNL como instrumento de trabalho.....	81
Figura 8	Resultado prático da PNL aos agricultores.....	82
Figura 9	Habilidades desenvolvidas durante o curso.....	84
Figura 10	Recomendação do curso a outro profissional.....	85
Figura 11	Número de técnicas de PNL aplicadas para resolução de um problema.....	87
Figura 12	Total de acertos sobre <i>rapport</i>	88
Figura 13	Total de acertos sobre as pressuposições da PNL.....	89
Figura 14	Total de acertos sobre a comunicação.....	90
Figura 15	Avaliação do conteúdo geral do curso.....	91
Figura 16	Avaliação da duração do curso.....	91
Figura 17	Avaliação dos objetivos propostos pelo curso.....	92
Figura 18	Avaliação do material didático.....	93

RESUMO

A Assistência Técnica e Extensão Rural no Brasil, reestruturada em 2003, traz novas conceituações de base ideológica e estrutural, recriando formas de atuação, inclusive quanto à capacitação de seus profissionais de extensão.

Esse contexto trouxe uma abertura para o desenvolvimento de novos trabalhos que contemplem o agricultor e sua família, a partir do seu desenvolvimento pessoal. Estratégias como planejamento e diagnóstico participativo, o papel do extensionista como facilitador, trouxe a necessidade do desenvolvimento do agente de extensão com técnicas de comunicação, liderança, estímulo, motivação, instrumentos que fossem capazes de auxiliá-los em seu trabalho no campo.

Diante desta proposta surge a Programação Neurolinguística (PNL), tecnologia de comunicação que utiliza a linguagem do cérebro e do comportamento para estudar a subjetividade humana. Ainda analisa como as experiências vividas programam o cérebro e afetam o sistema de crenças e valores dos indivíduos. Trabalhar com desenvolvimento é contribuir para que ele tenha qualidade de vida.

Como a Programação Neurolinguística poderia ser utilizada no mundo rural? Por meio da capacitação dos agentes de extensão com técnicas de PNL. Com esse objetivo, foi ministrado um Curso Básico de Programação Neurolinguística, destinado a extensionistas para desenvolver habilidades de comunicação; perspectivas de liderança; flexibilidade comportamental; capacidade de formular e identificar metas e objetivos, metamodelo de linguagem, desenvolvimento da criatividade e poder de observação.

Como resultados os participantes descreveram ter desenvolvido habilidades de comunicação e noção clara da aplicação das técnicas de PNL nos ambientes pessoais e profissionais, na avaliação do curso.

ABSTRACT

The Technical Assistance and Rural Extension in Brazil, restructured in 2003, bring new concepts of structural and ideological basis, thus recreating forms of work, including on the training of its extension professionals.

This context brought an opening for the development of new works that include the farmer and his family, from his personal development. Techniques such as participatory appraisal and planning, the extension worker's role as facilitator, has through the need of necessitated the development of the extension agent with communication skills, leadership, encouragement, motivation and tools to be able to assist them in their work in the field.

Due to this proposal, there is a neurolinguistic programming (NLP), communication technology that uses the brain and behavior to study the human subjectivity. Also it studies how the experiences program the brain and affect the system of beliefs and individual values.

Working with the human being development is to contribute to their entire success. The notion that NLP brings is expanded to the extent that its benefits are enjoyed by those who participate in the training and all those around them.

How can NLP be used in rural areas? Through the training of extension agents with NLP techniques. With this goal, we applied a Basic Course in NLP, for the extension professionals to develop communication skills, leadership perspectives, working with beliefs and values, behavioral flexibility, ability to formulate and identify goals, metamodel of language development creativity and power of observation.

As a result participants described having developed communication skills and clear understanding of NLP techniques application in personal and professional environments.

1. INTRODUÇÃO

A Programação Neurolinguística - PNL - surge como um estudo da comunicação que estuda as características do cérebro em interação com a linguagem. Como o pensamento se estrutura e que caminho ele segue até chegar na comunicação, como ele se motiva para facilitar o aprendizado e o qual o papel das percepções no desenvolvimento de novas habilidades.

A PNL - desenvolveu técnicas capazes de identificar padrões mentais, percepções, linguagens e comportamentos que determinam e potencializam as formas da comunicação.

A PNL pode ser uma ferramenta poderosa de reflexão, dada a suas pressuposições voltadas para o desenvolvimento humano. A partir dela é possível construir um novo olhar e trabalhar com novas opções.

O tema desta dissertação é a Programação Neurolinguística como instrumento para a formação extensionista. O profissional de extensão rural é aquele está envolvido diretamente com relações sociais e comunicação, logo, entendendo como funciona esse processo pode maximizar sua capacidade de trabalho.

O extensionista está inserido na atividade da Assistência Técnica e Extensão Rural, esta por sua vez, em 2003, teve grandes mudanças de caráter ideológicos e estruturais, criando assim a necessidade de um aprimoramento profissional que fosse capaz de satisfazer tais ideais.

A Programação Neurolinguística tem em suas pressuposições conceitos semelhantes aos da ATER: a valorização do ser humano, a visão construtivista, o desenvolvimento sustentável, a transformação e a percepção do bem comum.

Diante dessa proposta, surge o questionamento: Como a PNL poderia ser um instrumento para a formação extensionista no caminho da ATER? E como averiguar este instrumento?

Todos os profissionais rurais ou não, devem buscar sua excelência, a capacidade de compreender o contexto, a habilidade de se perceber e de preparar caminhos sustentáveis, o olhar para o outro como diferente e por isso sua importância no processo de desenvolvimento, as experiências únicas e significativas que orientam sua crenças, metas e opção de escolha.

A estratégia foi desenvolver um Curso Básico de Programação Neurolinguística, voltado para atender a demanda das diretrizes da ATER quanto à nova formação extensionista.

O objetivo do curso foi mostrar, aplicar e avaliar novas técnicas de aprendizagem, desenvolver habilidades de comunicação e linguagem, observar comportamentos, despertar estados emocionais positivos, aumentar as perspectivas de liderança, flexibilidade comportamental e maior criatividade.

Para avaliar o curso foi aplicado um questionário estruturado com objetivo quantificar e qualificar as habilidades adquiridas, a retenção de conteúdo e sua organização.

A justificativa para o desenvolvimento deste trabalho é que a formação holística do extensionista atinge seu grau máximo de importância, onde a valorização do ser humano, o estímulo, a empatia, a quebra de paradigma são fatores essenciais para o desenvolvimento do trabalho de extensão rural.

Neste trabalho, foi delimitado o contexto rural como sendo: ATER, extensionistas e agricultores familiares e a PNL para sua utilização prática.

Para nortear a busca da hipótese, o trabalho foi dividido em capítulos: diretrizes da ATER e o perfil do novo extensionista; agricultura familiar; programação neurolinguística e aprendizagem dinâmica; técnicas de programação neurolinguística para a formação extensionista; material e métodos; resultados, discussões e conclusões.

2. REVISÃO DE LITERATURA

A revisão bibliográfica busca evidenciar a evolução dos temas durante o trabalho de pesquisa. Nos capítulos foram descritas e analisadas informações publicadas pelos autores na área de Assistência Técnica e Extensão Rural, Agricultura Familiar, Programação Neurolinguística e Aprendizagem dinâmica.

2.1 A ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL

2.1.1 A Assistência Técnica e Extensão Rural no Brasil

Segundo CAPORAL (2008), os serviços de Assistência Técnica e Extensão Rural - ATER - foram iniciados no país, no fim da década de quarenta, no contexto da política desenvolvimentista do pós-guerra, com o objetivo de promover a melhoria das condições de vida da população rural e apoiar o processo de modernização da agricultura, inserindo-se nas estratégias voltadas à política de industrialização do País.

Ainda segundo esse autor, tradicionalmente, a extensão rural é entendida como uma deliberada intervenção, de natureza pública ou privada, em um espaço rural, realizada por agentes externos ou por indivíduos do próprio meio, orientada à realização de mudanças no processo produtivo agrosilvopastoril, ou em outros processos socioculturais e econômicos inerentes ao modo de vida da população rural implicada. Trata-se de uma intervenção intencionada, movida por objetivos normativos e levada a cabo através de um processo comunicativo que envolve inúmeros atores possuidores de diferentes conhecimentos e situados em posições assimétricas de poder.

CAPORAL (2008) expõe que a diferença entre assistência técnica e extensão rural é que enquanto a assistência técnica procura difundir pacotes tecnológicos a fim de levar um progresso desenvolvimentista, os objetivos da Extensão Rural são de natureza educacional, que se destinam a provocar mudanças de comportamento no mundo rural.

Segundo NETO (2005), na Conferência das Nações Unidas para o Comércio e Desenvolvimento (Unctad) foi previsto que o Brasil será o maior produtor mundial de alimentos na próxima década.

Essa espetacular performance não é de geração espontânea, ela é fruto do trabalho conjunto de pesquisadores e, principalmente, dos assistentes agropecuários que, em conjunto com os agricultores, montam processos produtivos adaptados às variadas condições ecológicas do país.

Segundo PEDROSO (2006), de acordo com dados do Portal Ministério do Desenvolvimento Agrário, a agricultura familiar é a principal responsável pela segurança alimentar do país. É responsável por 67% da produção nacional de feijão, 97% do fumo, 84% da mandioca, 31% do arroz, 49% do milho, 52% do leite, 59% de suínos, 40% de aves e ovos, 25% do café, e 32% da soja; e ocupa 30,5% da área total dos estabelecimentos rurais, produz 38% do Valor Bruto da Produção (VBP) nacional e ocupa 77% do total de pessoas que trabalham na agricultura.

O portal do Ministério do Desenvolvimento Agrário, <http://www.mda.gov.br/portal/index/>, o Governo Federal lançou em julho de 2009 o Plano Safra da Agricultura Familiar 2009/2010 que fortalece e amplia políticas públicas que beneficiam 4,1 milhões de unidades produtivas familiares em todo o Brasil.

Segundo o portal do Ministério, os produtores familiares, respondem por 70% dos alimentos que chegam à mesa dos brasileiros e por 10% do Produto Interno Bruto (PIB) do País. O Plano têm à disposição R\$ 15 bilhões, um aumento de 531% em relação aos R\$ 2,38 bilhões aplicados na safra 2002/2003. Os recursos atendem às linhas de custeio, investimento e comercialização do Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (Pronaf).

Ainda segundo informações do portal, o Plano visa garantir mais agilidade à prestação de serviços de Assistência Técnica e Extensão Rural (ATER) ofertada gratuitamente em todo o País. A ATER passará a ser regulamentada por uma lei, que muda a forma de contratação dos serviços. Os convênios serão substituídos por chamadas públicas de projetos, que serão direcionadas a demandas específicas dos agricultores familiares. A contratação de serviços atendendo à realidade local possibilitará ações que vão potencializar as vocações econômicas regionais.

Pelo Decreto nº 4.739, de 13 de junho de 2003, as atividades de Assistência Técnica e Extensão Rural - passaram a ser coordenadas pelo Departamento de ATER - DATER, da Secretaria da Agricultura Familiar – SAF, do Ministério do Desenvolvimento Agrário – MDA.

No mesmo ano, foi construída a Política Nacional de ATER - PNATER, de forma democrática e participativa, em articulação com diversos setores do governo federal, assim como os segmentos da sociedade civil, lideranças das organizações de representação dos agricultores familiares e dos movimentos sociais (Ministério do Desenvolvimento Agrário - MDA, Conselho Nacional de Desenvolvimento Rural Sustentável - CNDRS, 2008).

No Plano Nacional, a ATER é considerada como um processo educativo e de fortalecimento da produção, e, portanto, constitui-se em um bem-público, cabendo ao Estado garantir a oferta gratuita de serviços de qualidade para aqueles que necessitam deste apoio.

Segundo CAPORAL (2008), a política Nacional de ATER, estabelece as bases para uma nova Extensão Rural e para um novo enfoque de Assistência Técnica, de caráter educativo, que adote metodologias participativas e que se oriente pelos princípios da Agroecologia, visando à implementação de estratégias de desenvolvimento ambientalmente sustentável, economicamente viável, sócio-culturalmente aceitável e que respeitem as diversidades existentes no país, visando a universalização do conhecimento no campo, o resgate da cidadania, a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida da população, com estímulo à produção de alimentos saudáveis e de melhor qualidade biológica.

Segundo CAMPOS (2005), a motivação para o desenvolvimento rural depende da execução e avaliação do trinômio: *conhecer, querer, poder*, o extensionista busca contornar rejeições (*querer*), bem como auxiliar na busca de meios que afastem impedimentos da ordem dos recursos naturais, financeiros, humanos, político-sociais (*poder*) e a comunicação entendida como uma ferramenta para a prática da extensão, correspondendo no trinômio, *conhecer*.

Segundo WIRGUES et. al (2008), identificar a motivação e os interesses do agricultor familiar é imprescindível para um bom trabalho de extensão. Segundo ele, o técnico chega na propriedade cheio de motivação e interesses que não condiz com a motivação e necessidades do produtor, causando ruídos na comunicação. Na tabela 1, segundo o autor, segue caracterizado o perfil do extensionista e do agricultor frente ao trabalho de extensão.

	EXTENSIONISTA	PRODUTOR
OBJETIVOS	Alertar Motivar Ensinar	Sobreviver Crescer Lucro
MOTIVOS	Produtividade Rusticidade Lucratividade	Menos risco Menos complexidade Menos trabalho

Tabela 1: Interesses e motivação de extensionistas versus agricultores, segundo WIRGUES (2008).

Quando os objetivos e motivos dos dois (produtores e técnicos) são semelhantes, o diálogo, a confiança, a credibilidade, aumentam, facilitando a troca de conhecimento.

CAPORAL (2008) analisa que as diretrizes colocadas pela ATER, ensejam procedimentos voltados para o ser humano, sua valorização e crescimento. O respeito pelo conhecimento já adquirido, as experiências já consolidadas é umas de suas preocupações, no sentido de planejar com o agricultor o desenvolvimento de projetos participativos.

A integração da família no processo é um dos focos da ATER, que contempla a família rural como agentes de desenvolvimento na dimensão de gestores da propriedade.

No entanto, segundo MELO (2002), a importância da participação da mulher nas atividades agrícolas familiares, na maioria das vezes, não é reconhecida nem remunerada, o se torna uma paradigma limitante.

O trabalho da mulher na agricultura familiar é gratuito e considerado “ajuda”, não sendo reconhecido, ao contrário do desempenhado pelo homem, sugere que ele não gera valor econômico e social. Usando a definição mais ampla de trabalho, ele não transforma a natureza através do dispêndio da capacidade física e mental. Tudo isso reafirma a tradicional divisão sexual do trabalho (MELO, 2002).

Ainda segundo essa mesma autora, a idéia de que a mulher não faz parte do processo de trabalho da agricultura familiar está, muitas vezes, processada nas mentes não apenas dos homens, mas das próprias mulheres.

Estudos realizados por FISCHER (1996) e MELO (1996), mostram a que a maioria dessas mulheres labuta na agricultura da família durante todo o ano, de segunda a domingo, e participa de todas as atividades direta e indiretamente associadas à agricultura (trabalho agrícola, cuidado com os animais e comercialização da produção). Realizam principalmente as tarefas relativas ao trabalho agrícola da colheita e do plantio, que a divisão sexual do trabalho elegeu como atividades femininas.

MELO (2002) aponta que quando necessário, a mulher não está isenta de executar trabalhos reconhecidos como masculinos, como a destoca. A “flexibilidade” de trabalho nas atividades agrícolas também é válida para o trabalhador masculino, que em época de pique da colheita, trabalha juntamente com as mulheres nessa atividade, dita feminina. A falta de identificação dessa mulher como produtora agrícola, resulta não somente na desvalorização da sua capacidade produtiva, como na sua real integração nos programas de desenvolvimento rural, cujo público meta são os produtores da agricultura familiar (estenda-se de ambos os sexos).

Já existem alguns avanços significativos com relação à mulher na agricultura familiar. No Plano SAFRA 2009/2010, lançado pelo Ministério do Desenvolvimento Agrário, existe uma linha de crédito destinado somente às mulheres - Pronaf Mulher, Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar - que prevê a ampliação do acesso de uma para até três linhas de custeio ou investimento para mulheres agricultoras de unidades familiares de produção que já acessam financiamentos por meio dos Grupos A ou A/C (custeio ou investimento da reforma agrária).

Como paradigma limitante na atividade da ATER pode destacar o individualismo crescente nas unidades de produção familiar, OLIVEIRA (2004) expõe que em resposta, o Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (Pronaf) oferece vários planos de crédito, para mulheres agricultoras e ao jovem rural. Elas são um indicador de que a política governamental está sintonizada com as mudanças que ocorreram no âmbito de unidades de produção familiar, onde as estratégias de reprodução mudaram para se ajustar às crescentes pressões de comportamento individualista.

Segundo a mesma autora, ao analisar as estratégias de reprodução social das famílias migrantes, quanto ao investimento no capital cultural e no capital econômico (fundário), constatou-se a tendência ao estabelecimento de sistemas produtivos individuais, ainda que dentro de uma propriedade coletiva (familiar). O comportamento individualista, de membros de uma unidade de produção familiar, corresponde às mudanças no comportamento produtivo humano, baseado na procura por obter renda individual.

OLIVEIRA (2004) afirma que, em um sistema de produção da agricultura familiar, embora os pais, ainda projetem suas aspirações nos filhos, estes em geral não correspondem às estratégias familiares pensadas pelos pais, e desenvolvem trajetórias individuais, seja saindo da propriedade ou permanecendo, mas com uma produção individualizada.

As decisões dos filhos por uma trajetória individual se manifestam, não só em relação à permanência na propriedade, mas também quando rejeitam continuar os estudos ou seguir a mesma religião dos pais. A individualização da produção ocorre principalmente na cafeicultura e na criação de gado, por meio de um arranjo em que se trabalha parte coletiva e uma parcela individual. O acesso ao crédito por mulheres agricultoras e jovens rurais, permite o desenvolvimento de atividades geradoras de renda na propriedade, e ao mesmo tempo evita trajetórias, em geral empreendidas pelos filhos, para fora da propriedade, cumprindo assim seu objetivo de fortalecer a agricultura familiar e garantir a permanência das unidades familiares enquanto espaço de produção e reprodução social (OLIVEIRA, 2004).

A delimitação das crenças rurais serve de base para unir as pressuposições da PNATER com as da programação neurolinguística. Diagnosticar quais são os principais paradigmas e de que forma eles aparecem na agricultura familiar servem para estruturar temas voltados para a formação do agente de extensão.

Ainda existem paradigmas limitantes quanto ao uso de equipamentos de proteção individual (EPI), o uso indiscriminado de agroquímicos, a violência no campo, o papel devastador da agricultura, a desvalorização do meio rural.

A criação da Nova ATER foi uma catalisadora de mudança de paradigmas. As novas diretrizes trouxeram mudanças de bases estruturais e ideológicas, que mudaram o conceito da extensão rural. A mudança da base para a agroecologia fez com que teorias mudassem como, por exemplo, a troca do foco no conhecimento científico, pelo foco no agricultor (CAPORAL, 2008).

Segundo este autor, a nova visão, também, traz o equilíbrio entre o homem e o meio ambiente e estabelece critérios e formas para alcançar a estabilidade dos sistemas agrícolas. Dentro desse novo conceito surge a compreensão sobre a agricultura, que deixa de ser de aplicação de técnicas agrícolas e passa a ser de um processo produtivo, diversificado e em consonância com agroecossistemas.

CAPORAL (2008) afirma que a metodologia que era antes a da transferência de informações e assessoramento técnico passa a ser para a recuperação e síntese do conhecimento local, construção de novos conhecimentos e investigação-ação participativa. A comunicação antes estabelecida de cima para baixo, de uma fonte a um receptor, agora é baseada no diálogo horizontal entre iguais, estabelecendo plataformas de negociação. A educação persuasiva, para adoção de novas técnicas e indução ao câmbio social, agora se faz democrática e participativa, dando o poder aos agricultores para que decidam qual procedimento adotar. Todas essas novas concepções trazem a necessidade de diferentes formas de ação que se completem para o desenrolar efetivo de todas essas mudanças

A ATER ainda conta com objetivos ecológicos e ambientais como a conservação da terra e dos recursos naturais. Também são priorizadas formas organizativas para que haja o resgate da cidadania, a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida.

Para que as mudanças sugeridas pela PNATER possam acontecer deve haver uma construção conjunta de todos os atores que vivem diretamente o processo. Os agentes de extensão, por sua vez, deverão contemplar uma visão holística e agroecológica para incorporar os conceitos da Nova ATER.

Para isso são necessárias novas formas de comunicação rural que sejam capazes de trocar conhecimento e ainda gerar reflexões, embasando o trabalho e criando autonomia.

Como fonte de estudo foi analisado o conteúdo programático de um Curso de Metodologia de ATER, ministrado pelo Ministério do Desenvolvimento Agrário em 2003, para formação de agentes de extensão (anexo 1), o objetivo foi analisar os temas abordados do curso e sugerir onde poderia ser encaixada a formação em Programação Neurolinguística. Como será explicitado no capítulo seguinte, a PNL pode ser uma ferramenta de autodesenvolvimento que pode ser inserida nos Cursos de ATER.

A sugestão é que a Programação Neurolinguística seja o último tópico a ser abordado no Curso de Metodologia de ATER, pois as técnicas de PNL são práticas, voltadas para empatia, percepção, observação, criatividade, flexibilidade. Diversos temas abordados durante o curso de ATER, poderão ser revividos durante a formação neurolinguísta.

Os temas a serem abordados na formação em PNL: a programação Neurolinguística; sistemas representacionais; mapas e filtros; crenças; modelagem; definição de objetivos; calibração; ancoragem; estado de excelência; *rapport*; metamodelo de linguagem; padrões de linguagem; mapa mental e metáfora.

As técnicas descritas estão demonstradas no Capítulo do Curso Básico de Programação Neurolinguística. O presente trabalho busca mostrar a importância da PNL na formação extensionista. A idéia é que a PNL seja um instrumento facilitador para o trabalho de extensão. As técnicas possibilitam a identificação de crenças, o uso de linguagem preferencial, o planejamento de metas e objetivos, o despertar de estados emocionais positivos, metamodelo de linguagem, mapas mentais e metáforas.

Os extensionistas estarão aptos para trabalhar com os paradigmas existentes no campo e terão técnicas de comunicação e habilidades que lhe possibilitaram um novo olhar.

Segundo CAPORAL (2008), a tendência à mudança do paradigma da extensão rural indica a necessidade de mudanças no conteúdo das mensagens dos agentes. Já não se trata de indicar receitas ou difundir pacotes tecnológicos, mas de atuar também como um “facilitador” de processos e consultor de projetos.

Ainda segundo esse autor, os agricultores da ATER devem ser orientados a uma formação voltada para a autonomia, tornando-os agentes principais do processo. Os extensionistas devem gerar técnicas apropriadas ao modelo de gestão participativa que integrem todos os personagens familiares nos sistemas produtivos e demais relações sociais.

2.1.2 O novo extensionista

Para muitos estudiosos as mudanças com bases sustentáveis só se desenvolverão se houver “novo profissionalismo” dos agentes de extensão. (CAPORAL, 2008).

O ensino nas universidades e escolas agrícolas brasileiras, segundo esse autor, adotou um modelo que privilegia a divisão disciplinar, a especialização e, por conseqüência, a difusão de receitas técnicas e pacotes tecnológicos; na realidade, em vez de formar profissionais que entendam as condições específicas e totalizadoras inerentes aos processos agrícolas e do desenvolvimento rural. Em geral, na formação profissional, não há uma integração das disciplinas. Cada uma delas é isolada e, quase sempre, não revela a realidade objetiva da gente e dos processos agrícolas. Esta primeira carência na formação limita a capacidade do profissional de ter uma visão holística da realidade na qual vai atuar o que minimiza sua possibilidade de ter uma compreensão da agricultura a partir de seus processos naturais.

A segunda questão, levantada pelo autor, sobre a formação desses profissionais está relacionada com a distância abstrata com que se trata o homem-agricultor, muito se estuda sobre as máquinas e os insumos, mas muito pouco sobre o homem e o papel decisivo que tem na agricultura e no manejo dos recursos naturais. Em terceiro, ele afirma, que as disciplinas que tratam de aspectos da vida, de relações da sociedade onde ele vive, trabalha e atua, costumam ser desviadas em sua importância e inclusive costumam ter muito menos peso no conjunto do programa de formação.

A ATER exige um “novo profissionalismo” que se caracterize, em primeiro lugar, pela capacidade de pôr as pessoas antes das coisas, com especial atenção aos grupos menos favorecidos. O autor destaca que os métodos ajudam, mas não são suficientes para construir novas relações entre agentes e agricultores, de modo que os profissionais da Extensão Rural Agroecológica devem assumir novos conceitos, valores e comportamentos, além de novos métodos.

Deve-se considerar que este “novo profissionalismo” é necessário, inclusive porque os métodos não são neutros, correspondem a contextos sociais, políticos e históricos específicos, de modo que podem ser utilizados “para levar a uma genuína capacidade de construção e organização, assim como podem ser utilizados apenas para satisfazer objetivos externos” (Pretty, citado por CAPORAL, 2008).

“Novo profissionalismo”, afirma o autor, requer que se reconheça que nem sempre o que pensamos e estabelecemos como necessidades dos indivíduos e grupos assistidos corresponde às necessidades sentidas por eles mesmos, de modo que o agente deveria estar, cotidianamente, buscando identificar os valores próprios dos agricultores e de sua família.

O que exige uma formação multidisciplinar, como destacam diversos autores, este “novo profissionalismo” é um grande desafio e requer ampla ação de capacitação e reciclagem de agentes de extensão rural, tratá-se de enfrentar o desconhecido, com situações complexas, com processos que exigem interação e a PNL pode lhe trazer instrumentos que lhe ajudem neste processo.

O desenvolvimento sustentável exigirá o manejo de informações-chave sobre políticas públicas, assim como o conhecimento necessário para enfrentar os novos desafios que a agricultura cria para as famílias rurais. As mensagens deverão ser compatíveis com as exigências externas e com aquelas relativas ao manejo de agroecossistemas complexos e diversificados, o que impede a elaboração previa de um discurso tecnológico homogêneo (CAPORAL, 2008).

Mesmo porque, em determinadas situações, será fundamental que o extensionista contribua com informações sobre mercados, estabelecimento de mecanismos que permitam a articulação dos agricultores com os consumidores e suas organizações, o que também não pode ser previamente estabelecido.

2.1.3 A agricultura familiar

Neste trabalho procurou-se analisar a agricultura familiar para traçar um perfil das suas principais características, o objetivo era conhecer os fatores que a compunham.

CAMPOS (2005), afirma que na busca pelo desenvolvimento, deve-se valorizar as iniciativas consideradas espontâneas de acordo com as reais necessidades e aspirações dos seus habitantes.

Segundo o autor, a agricultor familiar decide com os elementos de que dispõe. Muitas de suas decisões são coerentes com sua lógica e seus objetivos e muitas vezes também são mutáveis. À medida que uma informação entra em suas ponderações, a decisão pode ser diferente. A inserção de elementos externos na reflexão sobre o sistema pode abrir caminhos para sua evolução (KHATOUNIAN, 2001).

Do ponto de vista sociológico, existe uma relação específica dos habitantes do campo com a natureza.

As relações sociais resultam de práticas e representações particulares a respeito do espaço, do tempo, do trabalho, da família, no entanto a agricultura vem assumindo atualmente uma racionalidade moderna, o mundo rural perde seus contornos de sociedade parcial e se integra à sociedade nacional (WANDERLEY, 2000).

Segundo CHAYANOV (1981), na agricultura familiar existe o que se chama: trabalho versus consumo, o esforço exigido para a realização da tarefa versus o grau de satisfação das necessidades da família. Ela se orienta em função do balanço entre trabalho e consumo, cujos parâmetros modernos são, evidentemente, diferentes dos tradicionais. A tecnologia moderna introduzida pode potencializar a força produtiva do trabalho familiar e reduzir o esforço físico requerido em seu exercício.

Segundo esse mesmo autor, o desempenho profissional e o significado que os agricultores assumem no meio rural dependem de sua capacidade de adquirir a competência, cada vez mais complexa, exigida pela atividade agrícola. O consumo é redefinido, o agricultor aspira ao acesso a todos os bens socialmente disponíveis materiais e culturais. Os fatores externos introduzem uma rigidez no interior da própria organização da produção que resulta na imposição de comportamentos sociais e econômicos à família.

Um fator deste tipo de imposição é a determinação do padrão tecnológico a ser utilizado na produção. Ou o produtor tem condições de acompanhar o patamar já generalizado, ou ele corre o risco, mais que os outros, de dar de graça parte do seu trabalho produtivo esbarrando até ao limite de ficar técnica e economicamente inviável.

CHAYANOV (1981) afirma que com a imposição de um patamar tecnológico, a dependência em relação ao crédito bancário, a fragilidade do acesso à terra e a vinculação da produção aos diversos mecanismos de mercado, integram a unidade de produção familiar ao processo geral da acumulação capitalista.

As novas condições de produção tornam o trabalho menos penoso e exige menos esforço físico daqueles que o realiza. Porém, ela não elimina a tensão psíquica da administração da propriedade, resultante de fatores que o produtor não tem controle, o endividamento, por exemplo, seja pela dificuldade de se ausentar da propriedade em razão da própria natureza do trabalho.

Em função dessas mudanças, duas grandes transformações ocorreram nas atividades do mundo rural desenvolvido: as unidades familiares se individualizaram no que diz respeito à gestão produtiva, liberando os membros da família para buscarem alternativas; os membros da família que já trabalhavam individualmente ou por conta própria reduziram o tempo dedicado as atividades agropecuárias em busca de outras atividades rurais ou urbanas, que lhe assegurassem maior nível de renda (GRAZIANO, 1999).

Segundo WANDERLEY (2000), os produtores entendendo os significados das atividades rurais, compreendendo suas razões de ser, a fim de atuar para construir aplicações de desenvolvimento vão retirar deste conhecimento potencialidades para maior eficácia de outros modelos de agricultura.

A autora defende que na questão do caráter familiar da unidade de produção continua na medida em que, continuam a existir nas sociedades modernas unidades de produção cuja força de trabalho fundamental é fornecida pela família proprietária, preservando sua autonomia. Surge uma nova significação, a avaliação da família em termos subjetivos o grau de auto-exploração que lhe parece aceitável, diante dos resultados que pode obter com seu trabalho.

Ainda segundo WANDERLEY (2000), o desempenho profissional, a importância e o significado que os agricultores assumem no meio rural dependem, de duas ordens de fatores: por um lado a capacidade de adquirir a competência, cada vez mais complexa, exigida pela atividade agrícola, e por outro, sua capacidade de ocupar espaços não agrícolas que se expandem no meio rural.

O reconhecimento da existência e da importância social e econômica dessa categoria social constitui ponto de partida para os avanços futuros. Segundo essa autora, nas sociedades modernas, o desenvolvimento dos espaços rurais dependerá, não apenas do dinamismo do setor agrícola, porém, cada vez mais, da sua capacidade de atrair outras atividades econômicas e outros interesses sociais e de realizar uma profunda ressignificação de suas próprias funções sociais (WANDERLEY, 2000)

Segundo CAMPOS (2005) as ações de promoção do desenvolvimento rural devem adotar mecanismos que proporcionem ao produtor a visualização do concreto de forma simples.

Daí surge à necessidade de estudar esse novo rural e saber *como* os extensionistas podem ajudar os produtores rurais. A sociedade rural se abrindo a novas frentes de discussão, começa a emergir o que é essencial. A valorização de quem trabalha com a agricultura, os meios que poderão viabilizar mudanças ambientais, sociais. É criar opções de escolha.

A PNL pode ser um bom instrumento para o extensionista trabalhar com o agricultor familiar, pois ela desenvolve as habilidades de percepção e observação, que podem orientar e potencializar as qualidades existentes e as partes a serem desenvolvidas. Estipulando metas e objetivos ecológicos. Despertando a curiosidade e a atenção. Todas essas ações são essenciais para o homem se perceber, descobrir uma meta, focar, mas também permite usar os sentidos, ter opções de escolha.

2.2. CONSIDERAÇÕES SOBRE A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA - PNL E A APRENDIZAGEM

A análise de um contorno rural traz percepções de como a Programação Neurolinguística poderia ajudar a o extensionista e o homem do campo. A troca de experiências mais dinamizadas traz um novo olhar sobre a utilização de técnicas que podem ajudar o desenvolvimento pessoal no trabalho de extensão rural. O estudo da neurolinguística neste capítulo é meramente introdutório e trará informações importantes para o entendimento das técnicas e dos exercícios contidos no capítulo 3. Algumas pressuposições de aprendizagem dinâmica também foram analisadas para nortear a aplicação das técnicas. Foram consultados autores especialistas nos temas para conduzir os novos conhecimentos.

2.2.1 A Programação Neurolinguística

A Programação Neurolinguística (PNL) surgiu nos Estados Unidos em meados dos anos 70; entretanto, a teoria e a aplicação de seus conceitos básicos ganharam destaque no Brasil somente na década passada. Seus criadores, o analista de sistemas Richard Bandler e o lingüista John Grinder, basearam-se na gramática transformacional de Noam Chomsky, no pensamento sistêmico de Gregory Bateson, no modelo de terapia familiar de Virginia Satir, na hipnoterapia de Milton H. Erickson e na gestalt-terapia de Fritz Perls (AZEVEDO, 2009)

Segundo o mesmo autor, desde então, poucos estudos dedicaram-se a verificar seus efeitos — especialmente no que se refere à linguagem — e sua relevância no cenário nacional. Bandler, matemático que também estudou psicologia na pós-graduação, especializou-se em computação na Universidade da Califórnia, Santa Cruz. No campus de San Diego da mesma Universidade, Grinder graduou-se em lingüística, especializando-se em sintaxe e na teoria da Gramática Transformacional de Noam Chomsky.

Enquanto Bandler buscava elementos para alicerçar suas idéias fundamentadas na comparação do cérebro humano com um computador (hardware), Grinder pesquisava a linguagem verbal e corporal, buscando revelar “a gramática oculta do pensamento e ação”, vislumbrando a mente humana como um conjunto de programas (softwares) ali inseridos através de inputs sensoriais.

Ao descobrirem a semelhança de seus interesses, “decidiram combinar os respectivos conhecimentos de computação e lingüística, junto com a habilidade para copiar comportamentos não-verbais, com o intuito de desenvolver uma ‘linguagem de mudança’” (Faulkner, citado por AZEVEDO, 2009). Os objetivos comuns entre os pesquisadores culminaram com o nascimento do projeto batizado posteriormente de “Programação Neurolingüística”, que buscava programar (ou reprogramar) o cérebro humano, empregando códigos verbais e não-verbais.

Segundo a autora, a PNL é assim definida:

Programação - a habilidade de organizar a comunicação e sistemas neurológicos para alcançar metas e resultados específicos e desejados;

Neuro - sistema nervoso através do qual a experiência é recebida e processada por meio dos cinco sentidos;

Lingüística - sistema de linguagem e de comunicação não-verbal por meio dos quais as representações neurais são codificadas, ordenadas e adquirem sentido.

Programação Neurolingüística é a disciplina cujo domínio é a estrutura da experiência subjetiva – para entender os termos da PNL vide o glossário de Programação Neurolingüística (anexo 3)- A PNL apresenta ferramentas específicas que podem ser aplicadas efetivamente em cada interação humana. Oferece técnicas específicas por meio das quais um praticante pode organizar e reorganizar de maneira útil sua experiência subjetiva ou as experiências de uma pessoa e depois obter qualquer resultado comportamental.

Para entender o funcionamento do programação neurolingüística foi necessário buscar fundamentos que antecedem sua origem e aplicação. De onde vem o pensamento, por exemplo. Como a PNL trata da subjetividade humana, foi buscado na filosofia informações que pudessem esclarecer e nortear os rumos da pesquisa.

Todo conhecimento manifesta-se por meio do pensamento. Pensar é articular signos ou seja, é ligar ou unir representações em cadeias. O pensamento concreto é quando se utiliza de imagens visuais, sonoras, olfativas, táteis, cinestésicas ou de paladar.

Segundo o filósofo Kant, pensar é unir as representações na consciência. A união das representações em uma consciência é o juízo. Pensar, portanto é julgar.

Ao identificar pensamento com formação de conceitos e juízos, Kant, liga imediatamente pensamento e linguagem verbal, visto que linguagem verbal é um sistema simbólico que representada por signos (LUCKESI 1999).

A PNL entende e organiza o que é mais complexo na história da humanidade: o pensamento humano. Os padrões, as habilidades e as técnicas específicas utilizadas pelos seres humanos para conquistarem suas necessidades e desejos são descobertos por meio de um processo chamado Modelagem (analisado no capítulo 3). Ela nos ensina a entender e a modelar nossos sucessos, para que possamos repeti-los. Trata-se de uma maneira de descobrir e revelar nossa genialidade, uma forma de darmos o melhor de nós e extrairmos o melhor dos outros.

O cérebro é uma mina inesgotável de idéias, energia com capacidade de criar, recriar, de programar, desprogramar e reprogramar-se em qualquer tempo. Desenvolve-se rapidamente na infância, mas é o único dentre os órgãos, que pode ser melhorado por meio de uso intenso até o fim da vida, o que o torna o mais fantástico dos órgãos. Dormindo ou acordado nosso cérebro está constantemente criando imagens, sons e gerando sensações. Entender e explicar os mecanismos que representaram para o homem, um grande desafio no século XX e ainda representará no século XXI, que deverá ser o “século cerebral” (VEJA, 19/08/1998).

É importante ressaltar que o cérebro não distingue o real do imaginário. Ele libera sensações para o seu corpo de acordo com o que você capta e pensa. Imagens mentais invisíveis têm a mesma força de gerar comportamentos como as imagens reais. Imaginar-se na praia pode ser tão prazeroso, como se você estivesse lá (CUDICIO, 1996).

A programação neurolinguística defende que não existe uma realidade e sim uma infinidade delas. Cada pessoa cria sua realidade de acordo com suas percepções, seus valores. Na figura 1, está esquematizado, segundo a programação neurolinguística, como o cérebro reage quanto à captação de informações externas, como ele as filtra de acordo com as percepções, e de que maneira, as mensagens captadas pelos sentidos geram comportamentos.

O processo de captação e interpretação da informação ocorre da seguinte maneira:



Figura 1: O processo da programação neurolinguística, segundo O' CONNOR,1995.

Explicando a figura: existe uma realidade externa que aguçá os sentidos: visão, audição, cinestesia, olfação, gustação, essas sensações são passadas por filtros que darão significados a realidade externa de acordo com as crenças e valores de cada um. Essas informações chegam ao cérebro já com uma representação interna, que por sua vez gera um estado emocional que ocasiona uma fisiologia corporal, definindo um comportamento (O' CONNOR,1995).

Segundo esse autor, esta é basicamente a maneira como nosso cérebro responde aos estímulos externos, as palavras têm significados diferentes dependendo dos metaprogramas (valores, crenças, decisões, memórias) de cada um. Vivemos em nossa própria realidade construída a partir de nossas impressões sensoriais e individuais da vida e agimos com base no que percebemos do nosso modelo de mundo. O mundo é tão vasto e tão rico que temos que simplificá-lo para lhe dar sentido, com isso elaboramos um mapa de nossa percepção de mundo com base naquilo que nos interessa (O' CONNOR, 1995).

Esse mapa construído por nós, depende muito do ambiente onde se vive, da criação, da construção dos princípios e valores, por isso estudar a cultura rural é fundamental para determinar as técnicas adequadas de PNL, pois elas terão que ser adequadas para este contexto.

Segundo DILTS (1999), a diferença de nossa percepção não está no mundo e sim nos filtros pelos quais o percebemos.

A PNL também é um filtro que oferece um modo de pensar sobre nós mesmos e sobre o mundo. Você é convidado a se comportar como se essas idéias fossem verdadeiras e observar a diferença. Mudando-se os filtros, pode-se mudar a maneira de ver o mundo (O'CONNOR, 1995).

Segundo DILTS (1999), um dos filtros da PNL são chamados de estruturas comportamentais. São maneiras de pensar sobre como agimos. A primeira estrutura é uma atitude voltada para os resultados ao invés de problemas. A segunda é mudar o enfoque da perguntas utilizando o Como? Em vez do Por quê? A terceira é o *feedback* - resultados de ações que retornam para influenciar os próximos passos – não existe fracasso, o que existe são apenas resultados que podem ser usados como *feedback*, correções úteis para aprender algo que passou despercebido. A quarta estrutura consiste em levar em conta as possibilidades, em vez das necessidades.

BLANDER (1986) afirma que a base da aprendizagem acelerada é a PNL. O presente estudo mostrará no capítulo 3 técnicas para a troca de conhecimento para a extensão rural. O foco estará definido em técnicas de PNL que possam ser usadas pelos extensionistas, a fim de que haja entre eles e os produtores troca de conhecimento e reflexão de onde e como chegar a um modo de vida com mais qualidade.

2.2.2 Aprendizagem dinâmica

A aprendizagem dinâmica trata do processo de aprendizagem pela experiência; ela utiliza princípios de modelagem e ferramentas de PNL para liberar as capacidades naturais de aprendizagem por meio da conscientização, da exploração e da descoberta.

Neste capítulo será estudado os processos pelas quais as pessoas “aprendem a aprender”. Uma pressuposição essencial da PNL é a de que quando estamos aprendendo estamos usando o cérebro e outras partes do sistema nervoso. Além de armazenar várias representações sensoriais, o sistema nervoso pode criar imagens, sons e sensações.

Uma das coisas mais importantes da PNL é a ênfase que ela dá ao fato das pessoas aprenderem pela ativação dos processos neurológicos (DILTS, 1999).

A PNL é o modelo psicológico que criou uma tecnologia própria em torno do processo do COMO: como comunicar, como estabelecer e desenvolver *rappor* - relacionamento de confiança com você mesmo ou com os outros - como lidar com crenças e valores de outras pessoas, como motivá-las, como aprender e agir efetivamente.

Existem diferentes níveis de classificação para as nossas estruturas mentais referentes à aprendizagem, mudança, linguagem e os sistemas perceptuais. A função de cada nível é organizar e controlar a informação do nível imediatamente abaixo. Portanto, uma mudança em um nível mais alto necessariamente acarretará mudanças nos níveis mais baixos. O nível de baixo pode, mas não necessariamente, efetuar mudanças nos níveis acima (O' CONNOR, 1995). Ele analisa a relação entre os níveis neurológicos e a representatividade de cada um.

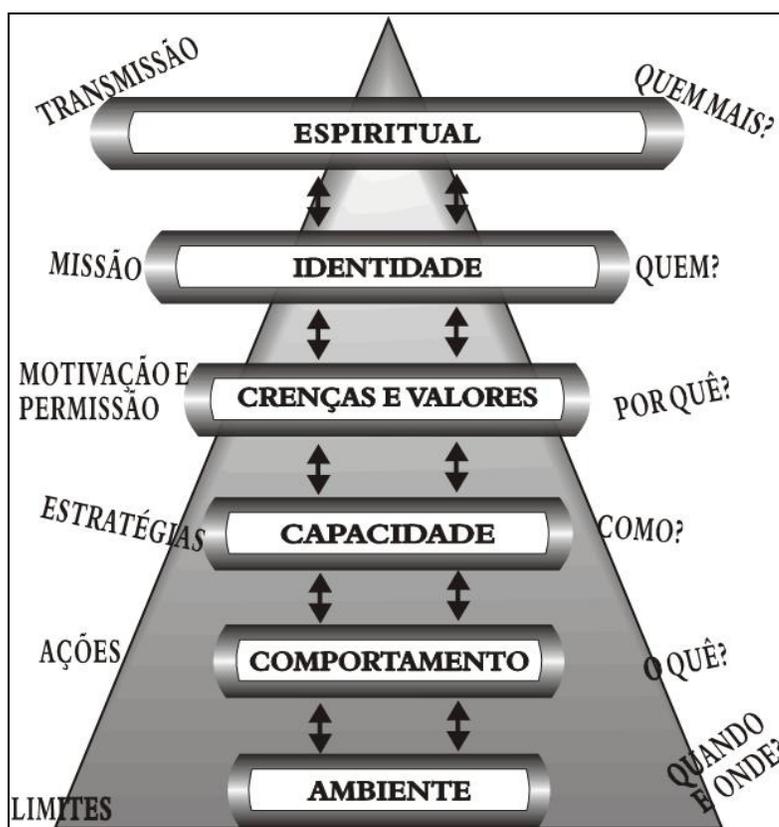


Figura 2: Níveis neurológicos, segundo O' CONNOR (1995).

O nível espiritual está relacionado com a experiência de pertencer a um sistema que vai além de nós como indivíduos e inclui nossa família, comunidade e sistemas globais (transmissão).

O nível da identidade determina o propósito maior (missão) e molda crenças e valores por meio da noção de si. As crenças e os valores dão reforço (motivação e permissão) que apóiam ou bloqueiam as capacidades.

Segundo o mesmo autor, as capacidades são nossos mapas e planos mentais ou estratégias que conduzem e dão direção aos nossos comportamentos por meio dos mapas mentais. Os comportamentos são as ações e reações específicas realizadas no ambiente. O ambiente envolve as condições externas nas quais os nossos comportamentos ocorrem.

O fluxo de transmissão de informação depende do nível em que ele começa. Começar do nível mais alto, onde a informação passa pela espiritualidade, identidade, crenças, indica que necessariamente a informação chegará até o ambiente, passando por todos os níveis neurológicos; no entanto, quando o fluxo da informação começa de baixo pode ser que ela não atinja os mais altos níveis (O' CONNOR, 1995).

Então, para que uma estratégia de aprendizado venha a se realizar o ideal é começar pelos níveis neurológicos mais altos, que trará uma visibilidade maior *do quê e por quê* aprender.

BLANDER (1995) afirma que aprendemos por meio de uma série de aproximações sucessivas. Fazemos o que podemos (nosso estado atual) e comparamos com aquilo que queremos (estado desejado).

Usamos essa informação para agir de novo e reduzir a diferença entre o que queremos e o que estamos obtendo. Pouco a pouco, vamos nos aproximando de nosso objetivo.

Este é um modelo geral que se pode utilizar para tornarmos mais eficientes em qualquer campo de atividade. Comparando aquilo que temos com aquilo que desejamos e tentando reduzir a diferença da próxima vez. Em seguida, voltamos a comparar. A comparação deve se basear em novos valores: o que é importante para nós naquela situação (BLANDER, 1995).

Por exemplo: revendo essas páginas, tenho que decidir se elas estão boas ou se preciso reescrever alguma coisa. Meus valores, neste caso, são a clareza das idéias (do ponto do vista do meu leitor, não do meu), a correção gramatical e o bom fluxo das palavras.

DILTS (1999), reitera que é necessário decidir qual procedimento de verificação e avaliação adotar. Como saber se já chegou ao nível de valores desejado? Se não tiver nenhum procedimento de verificação, ficará eternamente preso no círculo, porque nunca saberá quando interromper o processo... Aliás, essa é uma armadilha para muitos escritores, que passam, anos corrigindo seus trabalhos para chegar à perfeição e nunca conseguem publicá-los.

2.2.3 Aprender, desaprender e reaprender

Segundo O' CONNOR (1995), a parte responsável por aproximadamente 95% da aprendizagem e habilidades é denominada mente inconsciente. Ela é qualquer coisa que esteja fora de sua conscientização num dado instante de tempo. Consciente (*conscious*) é como se define qualquer coisa da qual se tenha consciência. Inconsciente (*unconscious*) é o resto todo.

Nossa consciência limita-se a cerca de sete (dois a mais ou a menos) segmentos de informação, seja do mundo interno dos nossos pensamentos ou do mundo externo. Nosso inconsciente, ao contrário, abrange todos os processos naturais do nosso organismo, tudo o que aprendemos, nossas experiências anteriores e tudo o que podemos observar. O inconsciente é muito mais sábio que a mente consciente (O' CONNOR, 1995).

Ainda segundo esse autor, ao contrário de que muitas pessoas poderiam acreditar, a maior parte de nossa aprendizagem não ocorre por meio do estudo e do esforço, mas sim por meio da experiência.

O processo de aprendizagem é fundamentado pela experiência denominada dinâmica, que reconhece ser o relacionamento entre as pessoas um fator importante na aprendizagem e enfatiza as habilidades da aprendizagem cooperativa, da co-supervisão e da orientação.

DILTS (1999) afirma que os processos de aprendizagem dinâmica têm como base a crença de que tanto as dimensões da tarefa quanto a do relacionamento são importantes na aprendizagem.

Por exemplo: Pergunte a um aluno realmente bom em alguma coisa: “O que o faz ser bom nisso?”. Raramente ele responderá descrevendo comportamentos específicos, mas quase sempre dirá “Eu tive um bom professor”. Se perguntarmos o que torna alguém um bom professor, obteremos respostas como: “Ele me apoiava”, “Ele acreditava em mim”. Essas afirmações estão ligadas a identidade e ao relacionamento aluno versus professor.

Outro processo de aprendizagem dinâmica é o da cooperativa, segundo esse autor, o processo de cooperação tem tanto a ver com o relacionamento quanto com a tarefa. O desafio básico em qualquer processo de ensino é levar o aluno a:

- 1 *Querer* aprender as habilidades visadas;
- 2 Aprender *como* utilizar essas habilidades de forma pragmática e eficaz;
- 3 Ter a *oportunidade* de praticá-las em contextos que realmente vão torná-las uma parte de seu comportamento.

O processo de aprendizagem começa com a pergunta: quem é você?; O que é importante para você?; O que você já sabe como fazer? O quê?; Como; Porquê?; Para quê e Para quem? (DILTS, 1999).

DILTS (1999) afirma que pela interação com o instrutor, com os colegas e com a tarefa o aluno leva consigo algumas habilidades pragmáticas que poderá usar na vida real. Quando esquecemos a identidade de um aluno, esquecemos sua motivação. Sempre que fazemos uma abordagem do tipo rígida e inflexível, independente da tecnologia utilizada, começamos a correr o risco de perder o importante equilíbrio entre tarefa e relacionamento.

Um dos princípios básicos da aprendizagem dinâmica é o de que quanto mais usarmos nossa capacidade neurológica para representar alguma coisa, mais aprenderemos a seu respeito (DILTS, 1999).

Segundo O' CONNOR (1995) o uso das técnicas de PNL são capazes de estimular a auto-aprendizagem e o raciocínio independente. Abaixo segue um exercício proposto pelo autor para a aprendizagem de novas habilidades.

1) Comece com um estado positivo.

“Pense numa ocasião quando você foi capaz de aprender alguma coisa com facilidade e rapidamente”.

2) Estabeleça um objetivo bem formulado e de tamanho administrável.

Qual é o primeiro passo. Colha informações.

3) Retorno da própria tarefa

“Note o que está funcionando. O que você sabe para fazer diferente da próxima vez.

4) Compare sua habilidade agora com sua habilidade do passado.

5) Estratégia de convencimento.

“Como você sabe, agora, quando aprendeu uma coisa muito bem?”

6) Da confusão, para a prática e para a compreensão.

Fique fascinado, não derrotado.

7) Ponte ao futuro dos aprendizados.

“Onde, quando e com quem essas novas estratégias e aprendizagens serão usadas?”.

No próximo capítulo será abordado as técnicas de PNL e aprendizagem dinâmica usadas na formação dos extensionistas com programação neurolinguística.

3. CURSO BÁSICO DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Neste capítulo está apresentado o Curso Básico de Programação Neurolinguística, realizado em 3, 4 e 5 de agosto de 2009, desenvolvido com o objetivo de mostrar, vivenciar e avaliar técnicas de programação neurolinguística¹ que pudessem ser utilizadas na atividade de extensão rural. Os participantes eram agentes de extensão rural², da Coordenadoria de Assistência Técnica Integral – CATI – pertencente a Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo.

O Centro de Comunicação Rural da CATI foi responsável por convidar agentes de extensão para participarem do curso. As vagas foram limitadas a 20 participantes para que a dinâmica pudesse ser maximizada. Os temas do curso abordaram novas habilidades de comunicação; perspectivas de liderança; flexibilidade comportamental; estados emocionais positivos, crenças, metas e objetivos, criatividade e percepção.

O curso foi ministrado pela autora da dissertação, *Practitioner* em Programação Neurolinguística, pela ACTIUS - Centro de Formação em Programação Neurolinguística, desenvolvimento profissional e excelência humana em janeiro de 2009, carga horária de 50 horas, e curso em Programação Neurolinguística e aprendizagem, pela INAP – Instituto de Neurolinguística Aplicada, em outubro de 2007, com carga horária de 16 horas.

O método do curso foi a vivência prática das técnicas de PNL. Exercícios individuais e em grupo proporcionaram aos participantes a troca de experiências, discussão e reflexão. Além das atividades práticas, cada participante tinha a “tarefa” de, ao término de cada módulo vivenciar em casa os conceitos discutidos durante o encontro. No dia seguinte havia um retorno do grupo sobre as experiências vividas.

Essas atividades foram baseadas em: 1) Observar o resultado do uso da linguagem apropriada para cada tipo de representação sensorial; 2) despertar um estado emocional positivo por meio de uma âncora (gesto físico ou condição mental, que é associado a determinado estado emocional positivo).

¹ As técnicas de Programação Neurolinguística são instrumentos de comunicação usadas para facilitar a troca de conhecimento entre as pessoas. Elas foram desenvolvidas com base em pessoas excelentes que obtém excelentes resultados no processo de comunicação (CUDICIO, 1996).

² Agentes de extensão rural: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 oficiais de apoio sendo: 2 revisores de publicações técnicas, 2 coordenadores de convênios, 1 de atendimento ao público).

Durante o curso também foram usados recursos audiovisuais como vídeos, músicas, para despertar a curiosidade e a atenção. Os exercícios físicos serviram para estimular os hemisférios cerebrais e propiciar sensações diferentes durante a prática do curso.

Para avaliação foi elaborado um questionário com o objetivo de qualificar e quantificar o que a Programação Neurolinguística poderia trazer de benefício para a comunicação rural. Os agentes de extensão puderam expressar sua opinião pessoal sobre o curso e as novas habilidades, também, o entendimento sobre termos específicos da PNL e a organização geral do curso: conteúdo, duração e objetivos alcançados. Os resultados estão no capítulo 5 desta dissertação.

Todo o conteúdo exposto neste capítulo foi extraído da apostila do Curso Básico de Programação Neurolinguística, desenvolvido e interpretado por esta autora. Para sua elaboração foram consultado atores: Richard Blander, Richard Bolstad, Catherine Cudicio, Robert Dilts e Jairo Mancilha. As leituras possibilitaram organizar a informação para que a apostila ficasse com uma linguagem clara e acessível, o que possibilitou aos participantes servir como guia na realização dos exercícios.

O curso foi dividido em três módulos de oito horas cada um. Os assuntos foram divididos e apresentados numa ordem gradativa de aprendizado. Primeiro módulo: introdução a Programação Neurolinguística com o exercício de hemisférios cerebrais; sistemas representacionais que envolveram os exercício I e II e um vídeo do filme a “Profecia celestina”; associação e dissociação; *feedback*; mapas e filtros; crenças que envolveu o exercício III e o vídeo “Susan Boyle”; modelagem; definição de objetivos envolvendo o exercício IV.

No segundo módulo foi apresentado o vídeo “vencer”; a programação neurolinguística e a aprendizagem mais o vídeo “aprender”; calibração envolvendo o exercício V; ancoragem com o exercício VI, *rapport* envolvendo o exercício VII e VIII; círculo de excelência com o exercício IX e o vídeo “Sapateado motivacional”, metamodelo de linguagem com o Exercício X.

Terceiro módulo: exercício de hemisférios cerebrais mais o vídeo “Beautiful Day”; padrões de linguagem com o vídeo “Você é fruto de suas escolhas”; mapa mental envolvendo o exercício XI; criando metáforas para o aprendizado com o exercício XII e o vídeo “Beautiful Coca Cola Commercial Full Version”; avaliação do curso.

3.1 Sistema representacionais

Os sistemas representacionais são formados pelos sentidos: visão, audição; tato e olfato servem para captar as informações do mundo externo. É por meio dos sistemas representacionais, que é possível assimilar, armazenar e entender a informação. A capacidade de observar e fazer distinções sobre eles pode aprofundar significativamente a capacidade de comunicação (O'CONNOR, 1995). O autor afirma que, quando pensamos sobre o que vemos, ouvimos e sentimos, recriamos esses sons, visões e sentimentos internamente. Revivemos a informação de forma sensorial como da forma que a percebemos pela primeira vez.

Exemplo: Você se lembra da última viagem de férias?

Talvez surjam imagens em sua mente. Talvez diga o nome do lugar ou ouça sons. Ou ainda, se lembre do que sentiu na época. Pensar é uma atividade natural, no entanto não é hábito pensar como pensamos, mas sim em que pensamos. Grande parte do pensamento é uma mistura de impressões lembradas e criadas.

As trilhas neurológicas usadas para representar a experiência interna são as mesmas da experiência direta. Os mesmos neurônios geram impulsos eletroquímicos que podem ser medidos por eletromiogramas. O pensamento produz efeitos físicos diretos; corpo e mente formam um sistema único (O'CONNOR, 1995).

O autor coloca um teste: Visualizem um limão, um limão suculento, bem verde e brilhante, corte esse limão ao meio e esprema uma metade na boca. Se você fez esse teste com concentração é provável que você tenha salivado. A fruta pode ser imaginária, mas a sua salivação não é.

Um dos grandes diferenciais entre o ser humano e dos demais seres vivos é sua capacidade para representar suas experiências. “Representar” significa apresentar novamente a experiência de acordo com as memórias, crenças e valores.

A linguagem para comunicar as experiências é considerada um sistema representacional compartilhado a um determinado grupo de pessoas. A linguagem e sua compreensão dependem de relação dos sistemas representacionais.

Por meio das palavras é possível detectar como a informação está sendo processada internamente: de maneira visual, auditiva ou cinestésica. As pessoas têm um sistema representacional preferido para processar as informações.

O conhecimento da representação preferencial permite apresentar a informação na linguagem apropriada, esta ajuda na criação de imagens, sons e sensações internas, ocasionadas pelas memórias.

Em um grupo é mais eficaz utilizar todos os sistemas representacionais para expor uma informação, pois nele existem diferentes sistemas preferenciais. Fale, mostre, apresente imagens, dê atividades que envolvam o corpo.

A melhor maneira de aprender a identificar representações sensoriais é treinando. Observe alguém muito próximo e repare, por meio de sua linguagem, qual é seu sistema representacional preferencial. Identificado, use os predicados¹: visuais, auditivos ou cinestésicos durante a comunicação e observe as mudanças.

Abaixo segue o exercício 1 que foi desenvolvido para perceber os sistemas representacionais e observar as mudanças quando se coloca atenção neles.

EXERCÍCIO 1

- 1) Vá para perto de um lugar tranquilo. Aperte o dedo indicador e por 30 segundos, e somente veja o lugar, observe as cores, os detalhes. Depois faça isso com os olhos fechados.
- 2) Aperte o dedo médio e por 30 segundos ouça os sons deste lugar. Preste atenção e aguçe o sentido. Depois faça o exercício com os olhos fechados.
- 3) Aperte o dedo anelar e por 30 segundos, sinta o vento, o cheiro, a temperatura. Feche os olhos e reviva essas sensações.
- 4) Experimentado as três representações, quebre o estado. Abra os olhos e veja as horas, por exemplo.
- 5) Una os três dedos, e experimente vivenciar os 3 sentidos juntos de olhos abertos e fechados

O sistema representacional preferencial vai emergir diante desta experiência. Você conseguirá determinar qual sentido é o mais aguçado.

¹ Os predicados visuais, auditivos e cinestésicos encontram-se na tabela 3.

3.1.1. Tipos de linguagem

No quadro abaixo seguem os predicados visuais, auditivos, cinestésicos e inespecíficos. O vocabulário é específico para cada tipo de representação sensorial.

VISUAL	AUDITIVO	CINESTÉSICO	INESPECÍFICO
A luz de	Afirmar	Agradável	Acreditar
A olho nu	Agudo/Grave	Amargo	Apreciar
Ângulo	Alarme	Apertado	Aprendizagem
Apagar	Amplificar	Ativo	Associar
Aparência	Anunciar	Cansaço	Aumentar
Aspecto	Barulho	Choque	Comunicação
Brilho	Boato	Cócegas	Conhecer
Claro	Chamar	Concreto	Consideração
Cor	Clic	Controle	Decidir
Delinear	Comentário	Emocional	Diferente
Deu um branco	Conversa fiada	Esforço	Entender
Enxergar	Cochicho	Exagerado	Entregar
Espiar	Declarar	Fácil	Escolher
Evidência	Delatar	Firme	Estudar
Fazer Uma cena	Descrever	Fresco	Experimentar
Flash	Discurso	Frio/Quente	Falso
Foco	Discutir	Composto	Favorecer
Gráfico	Dizer	Ímpeto	Igualar
Horizonte	Estática	Irritado	Informar
Ilusão	Estrondoso	Machucado	Lembrar
Ilustrar	Explicar	Mexer	Localizar
Imagem	Fofoca	Odor	Mudar
Leitura	Gritar	Pânico	Motivar
Fotografia	Harmonia	Pesado	Oferecer
Míope	Mudo	Pressa	Optar
Obscurecer	Opiniar	Pressão	Organizar
Observar	Perguntar	Resistente	Orientar
Perspectiva	Proclamar	Salgado	Pensar
Pintar	Pronunciar	Sensação	Perceber
Ponto de vista	Queixa	Sensível	Preparar
Prever	Quieto	Sentir	Processar
Quadro	Reclamar	Sofrer	Realizar
Revelar	Ronronar	Sólido	Receber
Show	Rumores	Stress	Reconhecer
Sombrio	Silencioso	Suave	Saber
Tela	Som/Sonoro	Suportável	Solucionar
Tem a ver	Toca um sino	Tenso	Tentar
Visível	Voz	Vigoroso	Vender

O exercício 2 que segue abaixo deve ser feito em duplas e foi desenvolvido para aguçar a atenção e identificar sistemas representacionais.

EXERCÍCIO 2

- 1) Imagine uma estória, ser real ou imaginária e conte-a em detalhes.
- 2) O ouvinte vai marcar os tipos de linguagem: visual, auditiva ou cinestésica, usadas durante a conversa.
- 3) Aquela que aparecer mais vezes será a representação preferencial.
- 4) Troque os papéis.
- 5) Tente recontar sua estória, trocando a representação sensorial preferencial, quem usou mais palavras de cunho visual, deverá usar auditiva ou cinestésica e vice-versa.

Cada pessoa tem um sistema representacional predominante, mas têm também os secundários que auxiliam na captação. Aos que utilizam mais a visão usam figuras como desenhos, como forma de ilustrar o que está sendo explicado; o assunto deve ser exposto em termos visuais: Você consegue enxergar as novas possibilidades? Você vê a diferença entre usar esse ou aquele recurso? Veja as mudanças! Usar palavras relacionadas à visão faz com que a pessoa consiga visualizar a mensagem que você está transmitindo (KEMP, 2007).

Ainda segundo este autor, os que têm representações sensoriais auditivas compreendem melhor a comunicação com o uso, do mesmo tom de voz, com a oscilação do volume quando for enfatizar algo importante, repetir verbalmente uma informação importante, usar palavras como: Você ouve o que digo? Para os auditivos também é muito importante a pausa. O silêncio pode ser um maximizador da comunicação.

Para os cinestésicos a comunicação é baseada na prática. O pegar e o sentir dão-lhe a oportunidade de experimentar. A aprendizagem se torna mais fácil e acelerada quando são usadas todas as representações sensoriais.

Caso prático

“Em um curso de matemática para lingüistas, desprovidos de sofisticação matemática, ensinar a matéria como se fosse a segunda língua deles, foi uma estratégia de aprendizado.

A classe compunha-se de estudantes de lingüística, que tinham um conhecimento razoável de como funcionam os sistemas de linguagem, mas que não sabiam quase nada de como são sistemas matemáticos. No entanto, num certo nível de análise, são exatamente a mesma coisa. De modo que, ao invés de ensiná-los a falar a respeito dela e pensar nela como o faria um matemático, simplesmente foi utilizado o que já se achava disponível em seu modelo de mundo, a saber, a noção de translação e foi ensinado que aqueles símbolos nada mais eram do que palavras e que formam sentenças bem elaboradas, há na matemática certas sequências de símbolos bem formadas. A abordagem toda se encaixou no modelo de mundo que eles tinham ao invés de exigir deles que tivessem a flexibilidade de se encaixar no modelo matemático. Essa é uma maneira de fazer a coisa” (BLANDER,1982).

É importante que o extensionista compreenda as escolhas que faz quando se comunica. DILTS (1999) ressalta que um grande número de crianças em idade escolar tem problemas de aprendizagem apenas devido a um desencontro entre o sistema representacional do professor e da criança. Se nenhum dos dois tiver flexibilidade para um ajustamento, não ocorre a aprendizagem.

3.1.2. Sistema de Referência

O’CONNOR (1995) analisa que os sistemas de referência também são muito importantes, no processo de comunicação. Quando alguém diz: “Não sei o que eu quero”. Está dizendo que não tem um sistema de referências.

Sr. João desconhecia o sistema de plantio direto*, portanto não tinha um sistema referencial sobre o assunto. Em uma conversa foi explicado o que era plantio direto, quais os benefícios para o solo e os casos de sucesso. Sr João uniu informações que se complementavam com as novas informações e montou seu sistema referencial sobre plantio direto. A partir disto foram criadas opções de escolha. Quando um sistema referencial é criado, o mapa mental se expande abrindo novas possibilidades.

À medida que o pensar, vai criando sistemas de referência estes vão caindo na mente inconsciente. A consciência parece ficar ocupada com as coisas que não sabemos bem como fazer. Enquanto as que sabemos fazer realmente bem, fazemos automaticamente (O'CONNOR,1995).

3.1.3. Sistema Orientador

O'CONNOR afirma que o sistema orientador é semelhante a um programa operacional de computador, é um programa discreto, porém necessário para que o computador funcione. Às vezes é chamado de sistema *input*, pois fornece material para um pensamento consciente. A maioria das pessoas tem um sistema de *input* preferido, não necessariamente o mesmo que o sistema preferencial ou primário. A pessoa pode ter um sistema orientador diferente para cada tipo de experiência. Por exemplo, pode usar imagens para entrar em contato com experiências dolorosas e sons para recuperar as experiências agradáveis. Ocasionalmente, uma pessoa pode não ser capaz de trazer um sistema representacional para o nível consciente. Por exemplo, pode dizer que não consegue enxergar uma imagem mental. Mesmo que isso seja verdadeiro para ela, na sua realidade, é realmente impossível ou ela não é capaz de reconhecer pessoas ou descrever objetos. Essa pessoa não está consciente das imagens que vê internamente.

A riqueza e a extensão de nossos pensamentos dependem da capacidade de estabelecer uma ponte entre duas maneiras de pensar, passando rapidamente de uma para a outra se o sistema orientador for auditivo e o sistema predileto for visual, provavelmente a pessoa se lembrará de uma pessoa pelo som de sua voz e depois pelo seu visual. A partir daí, se tem a sensação da pessoa.

* Sistema Plantio Direto (SPD) é um sistema de manejo do solo onde a palha e os restos vegetais são deixados na superfície do solo. Seu objetivo é reduzir a erosão, melhorar as condições físicas e de fertilidade do solo, aumentar o teor de matéria orgânica, nutrientes e água armazenada no solo. A manutenção da produtividade das culturas indicam que o SPD é um sistema voltado para a sustentabilidade da agricultura, com redução dos impactos ambientais (Centro de Pesquisa e Desenvolvimento de Solos e Recursos Ambientais – Instituto Agrônômico, 2005).

Assim obtém-se a informação de um dos sentidos, mas representamos essa informação internamente usando outro sentido. Os sons podem gerar lembranças visuais ou uma imagem visual abstrata (O'CONNOR 1995).

BLANDER (1986) propõe um exercício prático: supondo que uma pessoa tenha muita dificuldade em visualizar. Primeiro, poderíamos pedir-lhe que se lembre de um momento feliz e agradável, talvez um momento em que ela tenha passado nas montanhas. Podemos convidá-la a ouvir o som do vento nas árvores internamente e o som de qualquer conversa que tenha acontecido naquele momento. Lembrando-se disso, ela pode justapor a sensação do vento no seu rosto, o calor do sol em sua pele, o cheiro da terra. A partir daí, faltará apenas um pequeno passo para que ela consiga ver a imagem das montanhas e o sol no céu. Essa técnica de justaposição pode trazer a memória lembranças completas como: imagens, sons e sensações.

Toda vez que acionar na memória algum acontecimento a sensação é igual ao momento em que ela aconteceu, isso porque a mente induz a visão, a sensação e a fisiologia corporal (BLANDER 1986).

3.2. *Feedback* – retorno

Feedback significa retornar conscientemente informações a alguém sobre como ele está se saindo em uma atividade. Frequentemente, dá-se *feedback* às pessoas no processo de aprendizagem, por isso, é importante fazê-lo adequadamente.

Técnica do feedback sanduíche: reconhecimento *burger*.



- 1 - O que foi bom.
- 2 - O que pode melhorar.
- 3 - Qual foi o ponto alto.

1- Dê *feedback* logo nos primeiros 5 minutos após a ocorrência da ação ou comportamento específico. Fale para a pessoa o que ela fez bem: “Você fez isso bem, aquilo bem...” Seja específico a respeito dos comportamentos que funcionaram.

2 -Fale o que poderia fazer ainda melhor ou o que poderia fazer de maneira diferente. É muito importante não fazer enfatizar o que não funcionou. Quando der *feedback*, focalize somente no positivo: o que ele poderia fazer para obter um resultado ainda melhor.

3- Faça um comentário geral positivo. Se você disser o que ele fez bem, ele fará mais daquilo. Ao dar um *feedback* positivo, terá mais chances de aceitar e de mudar o que está pensando sobre si mesmo e sobre o que é capaz de fazer.

Se você estiver habituado a dar *feedback* de outra maneira, sugerimos que não julgue essa nova maneira, apenas ponha-a em prática e observe a diferença nos resultados que obtém.

O propósito e a intenção do *feedback* é possibilitar e permitir que a pessoa se desenvolva. Se você supõe que a pessoa pode se tornar melhor em algo, pense em como pode dar-lhe um *feedback* positivo. Encontre algo que ela fez bem e descubra aspectos passíveis de melhora.

3.3 Mapas e Filtros

Na verdade nós vivemos a realidade que o nosso cérebro cria a partir de percepções do mundo exterior. A riqueza do mundo exterior é extremamente vasta para que pudesse ter sentido para o nosso sistema nervoso, por isso a partir das informações colhidas no mundo externo pelos nossos órgãos dos sentidos, “filtramos” um grande número de informações, simplificando trabalhando com as suposições que são interessantes segundo nossas crenças, valores. Vivemos nossa própria realidade!

Uma boa analogia é feita com um território e o seu respectivo mapa. Por mais detalhado que seja o mapa, ele não chega nem perto de mostrar o território, suas nuances, cores, relevo, clima... Para a construção do mapa sempre se dará maior relevância somente um tipo de informação.

O corpo humano com certeza é visto de modo diferente por um médico, um artista plástico e um fisioculturista. Ou seja, o mesmo mundo externo é visto e entendido diferentemente por três sistemas nervosos distintos, a atividade profissional agiu como filtro.

A cultura, crenças, valores, interesses, experiências anteriores, agem como filtros das experiências que extraímos do mundo exterior.

Mecanismos que o cérebro utiliza para construção dos mapas e filtros:

Eliminação: parte da informação do mundo externo é simplesmente omitida. Por exemplo: ao descrevermos uma árvore podemos salientar seu tamanho, cor, flores ou não e omitir toda curvatura de seus galhos ou números deles, etc...

Generalização: a partir de uma experiência conhecida generalizamos as próximas. É o que permite saber que ao girarmos a válvula de uma torneira sairá água. Se não fosse assim cada vez que você visse uma torneira teria que estudá-la para saber como ela funciona. Você se lembra da primeira vez que esteve frente a uma torneira de sensor eletrônico? Por acaso você ficou procurando a válvula?

Distorção: é o que nos dá a capacidade de criatividade. Você pode imaginar como seria se você tivesse duas asas e pudesse voar entre as nuvens? É sofrendo a intervenção desses mecanismos e filtros que montamos nossa representação interna, (nosso mapa), a respeito do mundo.

Não existe um mapa melhor ou pior. O que existe é um mais rico em opções, flexível, frente a uma situação.

3.4. Crenças

Crenças são princípios orientadores que utilizamos para dar sentido ao mundo em que vivemos. Nossas crenças influenciam profundamente nossos comportamentos.

Todos nós acreditamos em crenças básicas, como as leis da natureza que o mundo físico comprova todos os dias. Porém, quando diz respeito a nós mesmos, nossas crenças não são tão constantes e imutáveis.

Cada um possui seu próprio sistema de crenças que nasce de muitas fontes: da educação, do exemplo de pessoas importantes, de traumas passados, de experiências e de outras pessoas. Criamos crenças através da generalização de nossa experiência do mundo e de outras pessoas. As crenças não nascem conosco. Elas mudam e se desenvolvem. Mudamos de idéia, nos casamos, nos divorciamos, mudamos de amigos e agimos diferentemente porque nossas crenças se modificam.

As crenças criam resultados:

“Quer você acredite que pode, ou não, fazer algo... você está certo”.

Podemos escolher nossas crenças, deixando de lado as que nos limitam e criando outras que sejam positivas e que nos permitam descobrir novas opções de escolha.

As três crenças de uma pessoa de sucesso:

- Boa formulação de objetivos: resultado específico que se deseja alcançar. Baseia-se nos sentidos e obedece a critérios de boa formulação.
- Acuidade sensorial: o processo de aprender a fazer distinções úteis das informações sensoriais que obtemos do mundo.
- Flexibilidade: ter muitas escolhas de pensamento e comportamento para alcançar um resultado.

As crenças são generalizações que fazemos sobre outros, sobre o mundo e sobre nós mesmos que se tornam princípios operacionais. Agimos como se fossem verdadeiras e são verdadeiras para nós. Valores significa o que é importante para a pessoa, por exemplo, saúde, dinheiro. As crenças e os valores que temos tem grande impacto sobre a qualidade da nossa experiência. Por ser uma profecia que tem a capacidade de auto-realizar as crenças influenciam no comportamento. Elas podem dar apoio ou inibir um comportamento.

As pessoas têm crenças e valores a respeito do que as coisas significam, como por exemplo: se acreditarem que a vida é uma luta, provavelmente terá uma experiência diferente da que teria uma pessoa que acredita que a vida é uma escola com muitas lições a oferecer. As crenças também podem se referir às causas dos acontecimentos (relação causa e efeito) e nesse caso, criam as regras pelas quais escolhemos viver. Ou ainda podem dizer respeito ao que é importante e ao que vale a pena, gerando nossos valores e critérios.

Conhecer as crenças e os valores que definem os comportamentos é importante à medida que fará com que você possa trabalhar no sentido delas e não ao contrário. Ao observar o modelo de mundo, é possível fazer parte dele para trazer a realidade às informações que desejam ser conhecidas.

O exercício 3 foi desenvolvido para evocar crenças e valores limitativos

EXERCÍCIO 3

Defina uma crença limitante. Depois responda as perguntas abaixo.

1. Porque você faz o que faz?
2. O que significa isso para você?

3. Como é isso, a que isso se compara?
4. O que lhe dá forças quando faz isso?
5. O que aconteceria se você não fizesse isso?
6. O que pior aconteceria a você se deixasse de ter esse comportamento?

Identificada a crença limitante, estabeleça uma crença positiva para substituí-la. Adote a crença positiva como se ela fosse verdade e responda as perguntas abaixo:

- a) Como você reagiria se acreditasse nisso?
- b) O que você faria diferente?
- c) O que mais seria capaz de fazer?

Visualize-se no futuro.

- 1) Imagine uma tela de cinema grande!
- 2) Imagine você sentado na 3ª fileira de cadeiras, vendo a tela branca.
- 3) Agora, veja passando na tela branca um filme, onde você é o ator principal, veja-se tendo as atitudes estabelecidas pelas crenças positivas.
- 4) Visualize-se tendo os comportamentos desejados.
- 5) Quando estiver totalmente convencido de ter vivenciado a experiência, quebre o estado.

Depois de compreender como a crença limitante age é possível intervir conscientemente nos resultados que ela gera. A transformação de uma crença ocorre quando ela sai do nível inconsciente e parte para o nível consciente.

Quando se vai além da simples compreensão das crenças as diferenças podem ser profundas.

CASO PRÁTICO

Imagine viver num lugar amistoso e tranquilo o dia inteiro.

Como você iria pensar? E como iria se comportar?

Visualize os comportamentos que você teria.

Descubra quais são as atitudes que fariam a diferença.

Para facilitar o processo pegue o exemplo de uma pessoa admirável nesse aspecto como guia. Como ele se comporta? Quais são as atitudes que eles têm?

BLANDER (1986) afirma que se deve estimular a vivência da crença “como se ela fosse verdadeira” e observar as mudanças que ocorrem. Durante a primeira fase, a pessoa se imagina dentro desta realidade, usando a posição e acreditando o que seria viver em um mundo amistoso.

Na segunda fase, o foco são os comportamentos, quais comportamentos fazem com que eu viva num mundo amistoso? Descobrir quais são os que fazem a diferença. A terceira fase propõe uma maneira de ensinar e aprender esses comportamentos. Um bom educador deve criar um ambiente em que seus alunos sejam capazes de aprender por si mesmos como obter os resultados desejados (BLANDER, 1986).

Segundo o autor, esses exemplos podem ser adequados a qualquer tipo de crença que ajude a identificar determinados comportamentos. As crenças e os valores moldam a maneira de ver o mundo, filtram as informações de acordo com os seus modelos, podendo ajudar ou interromper o processo de aprendizagem.

3.5. Modelagem

DILTS (1999) relata que cada pessoa imprime suas crenças e seus valores àquilo que se faz. Cada pessoa é única e ninguém pode se tornar um Einstein só porque modelou seu comportamento. No entanto, a PNL afirma que a pessoa pode pensar como Einstein e aplicar essa maneira de pensar em sua vida, este processo é chamado de modelagem.

A modelagem é a capacidade de discernir a seqüência de idéias e comportamentos que permitem a alguém fazer uma tarefa. É a base da aprendizagem acelerada. Uma das maneiras mais simples de modelar as crenças de pessoas excepcionais é perguntar a elas “porque fazem e como fazem determinada tarefa”. O objetivo do processo de modelagem é identificar os elementos essenciais de pensamento e de ação exigidos para produzir a reação ou resultado desejado (DILTS, 1999).

Ao modelar crenças, é melhor se concentrar nas que são mais importantes para as capacidades específicas em que se está interessado.

Segundo DILTS (1999), a aprendizagem tradicional recomenda que se acrescente um conhecimento de cada vez, até formar o todo, o que impede que se perceba facilmente o que é essencial. Na modelagem, primeiro reúne-se todos os elementos e depois subtrai os menos importantes para descobrir qual deles é realmente necessário.

3.6. Identificando metas e objetivos

Uma forma de focar e atingir um resultado esperado é explicitar e compartilhar metas e objetivos. No caso do agricultor familiar, as metas dele e dos membros da família precisam estar em sintonia e em busca de um objetivo maior.

Uma estratégia de PNL, chamada aprendizagem colaborativa, ajudará o extensionista a buscar os objetivos e depois trabalhá-los. Na tabela 2, está exemplificado de que forma esses objetivos podem ser trabalhados.

O extensionista deve trabalhar com objetivos concretos, que possam por meio de ações planejadas ocorrer com o tempo pré-determinado. Se houver duas pessoas que respondem pela família, no caso o pai e a esposa, ou o pai e o filho, ambos deverão estabelecer estratégias para o resultado esperado do objetivo. Depois a tabela deverá ser comparada para acrescentar novas operações, evidências, dificuldades da estratégia, a fim de enriquecer a maneira de chegar ao resultado do objetivo proposto.

Perguntas	Respostas
Qual é seu maior objetivo?	
Quais são os passos que você deve tomar para atingir esse objetivo?	
Como você saberá que está atingindo seus objetivos?	
Que plano alternativo você pode usar para conseguir este objetivo?	

Tabela 2: Identificando objetivos, segundo DILTS (1999).

O ideal é fazer com o que haja conversa entre a família sobre o objetivo e que todos estejam de acordo com os passos a seguir. Colocar a tabela num lugar de fácil visualização é fundamental para que o foco do resultado seja mantido. As estratégias de como viabilizar as ações para atingir o objetivo podem ser remanejadas desde que não comprometa o resultado final. Lembrando que o que é essencial a cada pessoa é único e deve ser respeitado.

O exercício abaixo foi desenvolvido para orientar como definir metas e concretizar objetivos.

EXERCÍCIO 4

- 1) Defina um objetivo em termos positivos. Situa-lo num contexto lógico.
 - Qual?
 - O que você quer especificamente?
 - Coloque uma data para isso acontecer.
 - De uma nota de 1 a 5 para manifestar o quanto você o deseja.

- 2) Quais são os passos que você deve tomar para atingir esse objetivo?
 - O que fazer especificamente para alcançá-los?

- 3) Você deve formulá-los e assumir a responsabilidade em executá-los.
 - Como você vai saber quando alcançar o resultado esperado?
 - Quando você atingir o resultado desejado como você vai se sentir?

- 4) Que seja ecológico (benéfico) para todas as pessoas envolvidas.
 - Quais são as conseqüências sistêmicas dos resultados alcançados?

- 5) Devem ser factíveis, ou seja, a pessoa deve ter o poder de realizá-los.
 - O quanto se sente capaz de realizá-lo? (1 a 5)

- 6) Que plano alternativo você pode usar para conseguir este objetivo?

Abaixo segue exercício 5 que foi desenvolvido para estimular a conquista de objetivos.

EXERCÍCIO 5

- 1) Imagine uma linha do tempo. Defina para frente futuro e o presente para trás.

- 2) Vá para o futuro na data definida, tendo concluído seu objetivo. Visualize-se tendo alcançado seu objetivo.

- 3) Neste momento futuro, responda as perguntas:
 - Como você se sente?
 - Como isso afetou sua vida?
 - Quais são os recursos emocionais que você tem agora que você não tinha antes?
 - Enumere-os e os defina especificamente.

- 5) Olhe para a linha do tempo e veja-se no momento presente, na data que você estipulou o objetivo. Você deve estar *dissociado.

- 6) Agora volte pelo tempo, e leve todo os recursos que adquiriu com a conquista de seu objetivo. Entregue a você mesmo os recursos (lembre-se de estar dissociado) e incorpore-os.

- 7) Analise as mudanças
 - O que melhorou?
 - O quanto você se sente capaz de alcançar seu objetivo (1 a 5)?

- 8) Imagine-se com todos os recursos emocionais já incorporados, passando pelas por todas as fases.

* Dissociado: que não vive a experiência, que observa ou ouve de fora.

3.7. Rapport

A comunicação é o veículo pelo qual ocorre a troca de informação ou conhecimento. Para tanto é indispensável que as pessoas que estejam se comunicando tenham empatia entre si.

Essa empatia já ocorre naturalmente entre casais, amigos, pois existe confiança na comunicação estabelecida. O *rapport* é uma técnica de PNL, que decodificou padrões de linguagem que criassem empatia entre os interlocutores, ou seja, o *rapport* é a arte da empatia (TOMPKINS, 2008).

A primeira atitude a ser estabelecida quando se busca a troca de conhecimento entre duas pessoas é o *rapport* (TOMPKINS, 2008). Quando as pessoas estão se comunicando com empatia, elas acham fácil serem entendidas e acreditam que seus interesses são altamente considerados pela outra pessoa.

O *rapport* é a capacidade de entrar no mundo de alguém, fazê-lo sentir que você o entende e que vocês têm um forte laço em comum. É a capacidade de ir totalmente do seu mapa do mundo para o mapa do mundo da outra pessoa. É a essência da comunicação bem-sucedida. Para tanto serão apresentados nos próximos itens, técnicas de se desenvolver e criar *rapport*. Elas serão úteis para estabelecer um vínculo de confiança entre o agente de extensão rural e o agricultor, maximizando a comunicação existente entre eles.

3.7.1. Métodos de desenvolver e criar rapport

O verdadeiro *rapport* cria uma atmosfera de confiança mútua. Caso o uso do *rapport* for como uma tática para manipular outra pessoa, em algum nível ela saberá disso instintivamente e não irá reagir positivamente. Entretanto, se a intenção for ouvir e ser ouvido, para alcançar soluções ganha-ganha ou para criar amizades genuínas, o *rapport* pode ir se tornar poderoso instrumento para se tornar um comunicador confiável.

Segundo TOPKINS (2008), segue relacionadas algumas técnicas de *rapport*:

a) Espelhar

O processo chamado "espelhamento" é utilizado para reproduzir o comportamento do seu interlocutor. Espelhar é "copiar" fisicamente os comportamentos da outra pessoa de uma maneira sutil.

Espelhe apenas um aspecto do comportamento da outra pessoa enquanto estiver falando com ela – talvez a postura dela. Quando isso se tornar fácil, inclua outro suavemente, como os gestos da mão dela. Gradualmente acrescente outro e outro até espelhar sem pensar sobre isso. Quanto mais prática, mais fácil se torna. Como retribuição, a mesma reação positiva e confortável que você criou para a outra pessoa, será sentida por você mesmo.

Comportamentos que você pode espelhar incluem:

- Postura corporal;
- Gestos da mão;
- Expressões faciais;
- Deslocamento do peso do corpo;
- Respiração;
- Movimento dos pés;
- Movimento dos olhos.

Espelhar com integridade e respeito cria sentimentos e reações positivas. Caso contrário, espelhar se torna arremedo e tem conseqüências negativas. Então, aprender as habilidades de *rapport* adicionais que se seguem, precisa ser embasado em valores e princípios nobres.

b) Combinar

Uma diferença básica entre espelhar e combinar é o tempo. Enquanto espelhar é simultâneo com os movimentos da outra pessoa, combinar pode, às vezes, ter um fator de atraso no tempo. Por exemplo: Se alguém está gesticulando enquanto fala e estabelece um argumento, você pode ficar quieto enquanto presta atenção. Quando for a sua vez de falar, você pode fazer seus comentários e a sua posição usando o mesmo gesto ou similar.

c) Equiparação cruzada

É escolher combinar um dos comportamentos a um correspondente, porém de um tipo diferente. Por exemplo, se a pessoa está piscando muito rápido, você pode fazer a equiparação cruzada discretamente dando pancadinhas com o seu dedo na mesma velocidade que ela pisca; ou acompanhar o ritmo de alguém falando com pequenas inclinações da sua cabeça ou da sua respiração.

d) Diferenciar

Também é uma habilidade útil para ser dominada a fundo, que consiste em diferenciar um comportamento para quebrar o *rapport*.

Um exemplo: Alguém que fala sem parar enquanto conversa, para quebrar esse ritmo e interromper a conversa sem parecer desagradável, o contato visual pode ser quebrado, causando uma diferenciação entre o locutor e a pessoa. Girar o corpo ao contrário, respirar mais rápido ou mais devagar em contraste com a respiração também são técnicas de diferenciação, que quebram o ritmo chegando ao fim da conversa naturalmente.

e) A prática

Antes de usar as técnicas de *rapport*, é preciso treino para não se tornar compulsivo e o interlocutor perceber os gestos e achar que está sendo imitado. Para isso, é imprescindível treinar com os membros da família ou com colegas de trabalho.

Encontre um comportamento ou movimento específico para se focar e combine ou equipare cruzado. Selecione um comportamento por dia para praticar até formar todo o repertório de habilidades de *rapport*.

Exemplo: Usar os movimentos da mão para acompanhar a respiração da outra pessoa. Mexer os pés para acompanhar os movimentos da cabeça da outra pessoa. Inclinar os ombros quando a outra pessoa inclinar a sua cabeça. Erguer o dedo quando a outra pessoa levantar a sobrancelha.

Qual é a diferença que faz a diferença em sentir-se confortável e apreciado por alguém, mesmo se ele discordar do que você disse? Como é que você gosta instantaneamente de algumas pessoas que encontra – enquanto que de outras, você não consegue nem escapar suficientemente rápido? Por que você pode falar com algumas pessoas durante horas e parecer apenas minutos?

Você já observou duas pessoas que estão em “sintonia” conversando? Já percebeu que elas usam um mesmo ritmo, tom e volume da voz? E a postura corporal? Pois bem, as palavras são responsáveis por 7% da nossa comunicação, a entonação de voz por 38% e a comunicação não-verbal por 55% da mensagem.

Abaixo segue um exercício que foi desenvolvido para treinar entonação de voz e perceber a capacidade de distinção auditiva.

EXERCÍCIO 9

Faça uma corrente, o primeiro da fila diz uma pequena frase, o próximo a repete buscando assemelhar-se em tudo à maneira que o outro disse: tom de voz, cadência, gíria..., o próximo diz outra frase e o seguinte repete e assim por diante.

O exercício abaixo foi desenvolvido para mostrar como utilizar o *rapport*.

EXERCÍCIO 10

Programador – que executa a ação

Metaprogramador – quem observa

Sujeito – vivencia a experiência

- a) Escolha um parceiro
- b) Entre em *rapport* com a pessoa. Primeiro acompanhe e depois conduza.
- c) Defina um gesto, sem que a pessoa saiba, que ela terá que copiar. Isso ocorrerá se houver sintonia entre vocês.
- d) Vá conduzindo a pessoa até que ela faça o gesto escolhido.
- e) Depois disso, troque as posições.

3.8. Calibração

Em PNL, “calibrar” significa perceber os diferentes estados emocionais das pessoas. Todos nós temos a capacidade de “ler” gestos e entender o que eles significam por isso desenvolver e aperfeiçoar essa habilidade pode fazer grande diferença no ato de se comunicar.

Distinguimos diferenças sutis de expressão, enquanto a pessoa vivencia recordações e estados emocionais variados. Por exemplo, quando alguém se lembra de uma experiência assustadora seus lábios podem se tornar mais finos, a pele fica mais pálida a respiração mais superficial. Quando a pessoa está se lembrando de uma experiência prazerosa, os lábios ficam cheios, a cor da pele mais rosada, a respiração mais profunda e os músculos faciais mais relaxados.

O exercício 6 foi desenvolvido para aprender a identificar e perceber padrões de comportamento.

EXERCÍCIO 6

Programador – que executa a ação

Metaprogramador – quem observa

Sujeito – vivencia a experiência

Em dupla peça para o sujeito pensar em alguém de quem ele gosta muito, evocando interiormente a imagem dessa pessoa. Depois peça para pensar em uma pessoa que ele não gosta, evocando sua imagem. O programador e o metaprogramador observa as mudanças sutis de comportamento que resultam a imagem positiva e a negativa.

Depois peça para o sujeito responder mentalmente as seguintes perguntas:

- Dessas duas pessoas, qual é a mais alta?
- Dessas duas pessoas, qual você conhece a mais tempo?
- Dessas duas pessoas, qual delas tem cabelo mais claro?

O programador e o metaprogramador, busca identificar em qual das duas pessoas o sujeito está pensando para responder, a partir das mudanças fisiológicas e comportamentais. Quando terminar o exercício troque de posições.

3.9. Ancoragem

Uma âncora é qualquer estímulo que evoca um padrão de respostas consistente em uma pessoa. Por exemplo: toda vez que eu cruzar os dedos, vou me concentrar mais no que estou fazendo. É criada uma associação entre os dois assuntos, o fato de cruzar dos dedos pode desencadear um estímulo como a concentração.

A âncora pode ser qualquer estímulo recebido por algum dos cinco sentidos - ou combinação deles. Grinder e Bandler definem ancoragem como a tendência de qualquer elemento de uma experiência trazer de volta toda a experiência. A resposta pode ser um comportamento externo e/ou uma representação interna.

Para uma boa ancoragem é preciso contemplar os elementos: intensidade e pureza de estado; momento certo de ancorar e precisão do estímulo.

O exercício 7 foi desenvolvido com o objetivo de criar uma âncora

EXERCÍCIO 7

- 1) Lembre-se de algo que você já tenha feito muito bem em sua vida.
- 2) Lembre-se da sensação, da roupa que estava.
- 3) Quando estiver revivendo intensamente este momento,
- 4) Escolha um gesto que signifique esse estado para você!
- 5) Recorde que esse gesto para você a partir daquele momento, será igual a determinada capacidade ou habilidade.
- 6) Visualize no futuro, uma situação em que você esteja usando essa nova capacidade ou habilidade, usando a âncora.

Atividade extraclasse: criar uma âncora e usá-la durante todo o dia.

3.10. Metamodelo de linguagem

Sempre que uma pessoa fala sobre uma experiência, sua descrição verbal omitirá grande parte dela. As palavras resumem uma experiência complexa e detalhada. O que você vai ver é no máximo, uma *representação limitada* da experiência total.

Cada vez que você reúne informações, você recorre à sua experiência pessoal para fazer uma representação interna do que a outra pessoa fala, para compreendê-la e reunir mais informações e poder completar a sua representação interna.

Enquanto isto estiver ocorrendo, existe uma forte tendência para omitir ou distorcer informações, ou ainda acrescentar detalhes que não foram mencionados pela outra pessoa e que nem se encontram na representação interna daquela pessoa.

O metamodelo é um conjunto de perguntas que lhe permite reunir informações que especifiquem a experiência de alguém, a fim de conseguir uma melhor representação daquela experiência. Este é um dos instrumentos essenciais que a fará a diferença para um bom comunicador.

Você pode ser capaz de usar todas as técnicas de PNL de maneira elegante, se conseguir especificar exatamente onde e quando usá-las. Se não sabe como reunir informações, é como se fosse um cirurgião com um bisturi muito afiado sem, no entanto, saber onde cortar.

a) Falta de índice referencial

“As pessoas simplesmente não aprendem”

Que pessoas, especificamente?

“Isto é fácil de aprender”

O que é fácil, especificamente?

“Eles me rejeitaram”

Que pessoas te rejeitaram, especificamente?

“As pessoas do departamento de vendas”.

Que pessoas do departamento de vendas?

Marília, a recepcionista.

b) Omissão

“Eu não gosto dela.”

O que você não gosta nela?

“Eu estou confuso”

Confuso com relação a que, especificamente?

c) Omissão comparativa

“Eu me sai realmente mal naquele exercício”

Comparado a que?

“Ela é uma pessoa muito difícil”

Comparada a quem?

c) Verbos inespecíficos

“Ela me chateou”

Como especificamente?

“Me pai me assusta”

Te assusta, como?

d) Nominalizações

Frustração - Como quem frustra quem?

Alegria - Quem está alegre, com que?
Produtividade - Quem produz o que, como?
Confiabilidade - Quem confia em quem para fazer o que?
Liberdade - Quem está livre de que ou para fazer o que?
Zanga - Quem está zangado sobre o que ou com quem?
Relações - Quem se relaciona com quem, e como?

e) Quantificadores Universais

Repita o quantificador universal em forma interrogada:

“Todos os homens são chatos”

“Você está querendo dizer que todos os homens que você conheceu até hoje, sua vida inteira tem sido chatos?”

Contra exemplo:

“Você já encontrou um homem que não fosse?”

“Que homem especificamente é um chato?”.

f) Operadores modais

De necessidade: “tenho que”, “devo”, “exigido”, “preciso”, etc...

Exemplo: “Tenho que corrigir o texto” “O que aconteceria se você o fizesse ou não fizesse?”

De impossibilidade: “não posso”, “impossível”, etc...

Exemplo: “O que aconteceria se você pudesse?” Isso faz com que a pessoa projete para uma possibilidade futura. Como é que seria se você pudesse?

“O que impede você?”. Reúna informações sobre os obstáculos passados ou futuros ou ganhos secundários.

g) Execução perdida

“Certo de acordo com quem?”

“Certo para quem?”

h) Leitura Mental

“Ela não gosta de mim

Como você sabe que ela não gosta de você?”.

“Meu marido me ama muito.

Como é que você sabe disto?”.

Ele me conta piadas que me fazem rir ou ele sorri para mim”.

i) Causa-Efeito

“Ele me faz ficar zangado?

Ele já tinha feito isso alguma vez, sem que você se zangasse?”.

j) Equivalência Complexa

“Meu marido não me ama, ele não sorri para mim.

Você já deixou de sorrir para alguém que você amasse?

As tabelas 3 e 4 exibem diálogos explicativos usando metamodelo de linguagem.

Padrão do metamodelo	Desafio	Direção
<p>Ex.: “Eles realmente não sabem”.</p> <p>Eles, as mulheres, as coisas, etc...)</p>	Eles quem, especificamente?	Especificar a quem a afirmação se refere.
<p>Omissão simples</p> <p>Ex.: “Ela está satisfeita”.</p>	“Satisfeita com que? Especificamente?”	Recuperar o elemento que falta no estado-problema.
<p>Omissão comparativa</p> <p>Ex.: “É difícil lidar com ela.”</p>	Difícil em relação a que?	Identificar e especificar o critério de comparação.
<p>Verbo inespecífico</p> <p>Ex.: “Eu me atrapalhei”.</p>	Como, especificamente você se atrapalhou?	Definir a ação ou processo no estado - problema.
<p>Nominalização</p> <p>Ex.: “O respeito é fundamental”.</p>	É fundamental respeitar o que e como especificamente?”	Tornar a ação, que foi distorcida como evento, novamente um processo.

Tabela 3: Padrões de metamodelo/desafio e direção, segundo ACTIUS, 2009.

Padrão do metamodelo	Desafio	Direção
Quantificadores Universais Ex.: “Ele não faz nada direito”. <i>(sempre, todos, ninguém, jamais, tudo, etc)</i>	“Nada? Alguma vez ele fez algo certo?”	Identificar contra-exemplos do estado limitante.
Operadores modais de necessidade e possibilidade Necessidade: Devo, Preciso, tenho que, etc. Possibilidade: Não posso, é impossível, não devo, etc. Ex.: “Não consigo me organizar”	“O que aconteceria se não fosse assim?” “O que o impede?” “Como seria se conseguisse?”	Recuperar o elemento que falta no estado problema. Identificar a causa dos sintomas do estado-problema.
Execução perdida Ex.: “Homem não chora”.	“Quem disse isso?” “Para quem isso é verdadeiro?”	Identificar a fonte e o critério usado para fazer o julgamento.
Leitura Mental Ex.: “Ela não gosta de mim”.	“Como você sabe que ela não gosta de você?”	Identificar como acontece a relação casual entre o estímulo e a resposta.
Causa-Efeito Ex.: “Ele me frustrou”.	“Como ele te frustrou?” “Você já se frustrou sem que ele te fizesse isso?”	Identificar a validade da relação causa e efeito.
Equivalência Complexa Ex.: “Ela está chateada, não disse uma palavra.”	“Sempre que você fica quieto, é porque está chateado?” “Sempre que você fica chateado você fica quieto?”	Identificar a validade da relação feita com equivalência.

Tabela 4: Padrões de metamodelo/desafio e direção II, segundo ACTIUS, 2009.

O exercício 11 foi desenvolvido para praticar o conteúdo do metamodelo.

EXERCÍCIO 11

Programador - executa a ação

Sujeito – vivencia a experiência

- 1) Diga uma frase com um índice referencial não especificado ou omissivo. Uma forma de fazer isto é, pensando-se em algo muito específico, dizendo o mínimo possível. Seja vago. Ex: comprei um carro novo.
- 2) O programador identifica o índice, observando o que não está dentro de sua imagem, o que não tenha sido detalhado: Qual tipo? Que cor? Especificamente?
- 3) O sujeito dá uma resposta e o programador observa como sua representação muda a cada informação completa e especificada. Ex: Meu carro é preto.
- 4) Manter um diálogo inespecífico para que se possa manter a metamodelagem.
- 5) Troque os papéis.

Experiência extra-classe

Use elegantemente o metamodelo, por um dia, para definir experiências subjetivas com quem você conversa.

3.11. Padrões de linguagem

O modelo Milton Erickson, é um conjunto de padrões de linguagem usado para “guiar” um tipo de experiência. Este modelo usa palavras inespecíficas, o que possibilita interpretar a experiência de acordo com o mapa e os filtros de cada pessoa. Quando não se especifica a mensagem, abre-se espaço para que o conteúdo seja preenchido pelas convicções de quem ouve. A palavra “praia”, quando não inserida em um contexto, dá margem para cada um interpretar seu colorido de acordo com suas lembranças, vivenciando a experiência da maneira como a reconhece. O coração do Modelo Milton é o inverso do Metamodelo, porque não faz da especificidade o foco dos assuntos.

1) Índice referencial não especificado

“É fácil para as pessoas aprenderem.”

“Uma pessoa sentou na mesma cadeira a semana passada e teve momentos agradáveis...”

2) Omissão

“Você vai entrar num estado positivo.”

“Paulo, quero que você analise este assunto da melhor forma que conseguir”

3) Nominalizações

“Novas aprendizagens...de grande significado...que sua mente sabe...”

4) Verbos não-especificados

Trazendo grande entusiasmo...”

“Você pode se lembrar do tempo em que...”

5) Quantificadores universais e operadores modais

“Você pode sempre se sentir confortável.”

6) Leitura Mental

Exemplo: a pessoa está com uma cara feia e você diz: pense algo positivo...fique tranqüilo que você conseguirá resolver melhor as coisas

7) Execução Perdida

“Está certo” “Muito bom” “Está bem”

8) Causa-efeito, ligação ou modelagem casual

a) Conjunção (e, ou, então, porém, etc.).

“Você pode olhar para as árvores e se sentir bem”.

b) Causativo explícito (assim, como, desde que, enquanto, antes, depois, como, durante).

“Assim como você, estou curioso sobre o que você vai aprender.”

“Enquanto você faz isso, pode fazer aquilo”.

c) Causa e efeito

“Quanto mais você se dedicar, mais dinheiro você irá ganhar.”

Você pode usar qualquer coisa, até as consideradas como resistência, e dizer que quanto mais X houver, mais ele fará o que você quer que ele faça.

9) Postulado de conversação

“O telefone está tocando?”

“Você tem hora?”

Quantas vezes você já disse este tipo de frase?

“O telefone está tocando?” É uma pergunta absurda, mas funciona para fazer com que alguém atenda ao telefone.

Faça uma pergunta a partir destas pressuposições:

“A porta está aberta?”

“Pode ser fechada?”

“A porta pode ser fechada?”

Frase chave

Comando

“Será que você poderia.....me dizer o que você quer?”

“Você pode.....me passar o livro?”

“Será que você conseguepensar em respostas criativas?”

10) Pressuposição Comportamental

- Olhando para cima para conseguir com que outras pessoas também olhem.
- Olhando para sua camisa, como se tivesse uma mancha nela, faz com que eles olhem também.
- Fazendo gestos em direção à porta, para indicar que a pessoa pode sair primeiro.

11) Marcação Analógica

“Se levante! E faz o gesto com o braço.

12) Comandos embutidos

Escolha um resultado simples: quero fazer com que ela se sinta confortável.

Transforme este resultado num comando simples: “Sinta-se confortável”.

Embuta este comando numa frase mais longa:

“Acho muito importante que você se sinta confortável, enquanto eu falo”.

“Enquanto você está processando o que eu estou dizendo, é possível que tenha curiosidade sobre sua habilidade de aprender e aprenda com facilidade”.

Frase chave

“Eu estou imaginado se você pode

“Eu estou curioso em saber se você

“Eu me pergunto se você

”Eu fico pensando se você pode

Comando

dizer-me o que você quer”.

vai mudar alguma coisa”.

quer mesmo fazer isso.

pensar mais criativamente’.

14) Citações

“Eu sei de uma pessoa que descobriu como sentir curiosidade sobre sua própria habilidade de aprender a melhorar sua qualidade de vida”.

“Eu estava numa situação similar e um amigo me disse que poderia utilizar minha habilidade para aprender e aproveitar mais”.

15) Comandos negativos

“Não sinta prazer demais praticando comandos negativos”.

“Não pense em sair daqui”.

“Não ouse fazer isso”.

“Não se esqueça de...”.

16) Perguntas-finais

“Você sabe o que são perguntas finais, não é?”.

“Você consegue se sentir confortável, não é?”.

17) Restrição-seletiva

Utiliza-se qualquer coisa que não tenha sensações/inteligência, e atribui-se sensação de inteligência a esta coisa. “E o rochedo alegre cantou uma canção de amor”.

Este padrão serve de base para muitas metáforas. A pessoa poderá aceitar inconscientemente estas mensagens como se aplicadas a si mesma. Você pode combinar este padrão com marcação analógica, para ter certeza de que a pessoa aceita a mensagem.

18) Linguagem orgânica

“Saia do meu pé!”

“Isto é um pé no saco!”

“Fico doente só de pensar!”

“Mulher com pé de papagaio, asa de galinha e testa de afiar machado...bate no marido.”

19) Utilização e incorporação

“Enquanto o telefone toca...você pode se concentrar mais profundamente na conversa.”

20) Pressuposições

Palavra de consciência

“Saber”, “se dar conta”, “notar”, “estar consciente” etc.

Palavras temporais

“Antes”, “depois”, “durante”, “desde que” “enquanto”, “quando”, etc.

“Antes de você decidir o carro que quer, deixe-me falar sobre os nossos tipos de financiamento”. “Você quer me ajudar a apagar as luzes antes de ir para a cama?”.

Use também palavras de tempo: “começo”, “fim”, “pare”, “continue”, “ainda”.

“Você já deixou de fazer carinho na sua mulher?” “Você pode continuar a sonhar com esta casa?”.

Adjetivos e Advérbios

São palavras que atribuem qualidades e avaliações. Geralmente terminam em “mente”. Ao usar essas palavras de avaliação e qualidade, tudo que vem a seguir é pressuposição.

“Naturalmente, você está gostando de aprender os padrões de linguagem” “Felizmente você poderá começar logo a praticar”. “Obviamente, você ainda não praticou o suficiente”. “Que facilidade você tem em aprender?”. Você pode apreciar reexperimentar este recurso de maneira plena.”

Ou

“Você gostaria de sentar nesta cadeira ou naquela?” “Você pode fazer isto agora ou mais tarde?” “Você prefere levar o lixo para fora, ou lavar os pratos?”. “Você quer ir para a cama com seu ursinho ou com a girada?”. “Você gostaria de comprar um carro vermelho ou marrom?”.

Numerais

“É a primeira vez que você entra num curso de PNL?” (isto pressupõe que você esteja fazendo agora e que poderá fazer no futuro). “Seguramente, esta não é a primeira e nem a segunda vez que você faz um curso” (pressupõem que você já fez cursos várias vezes).

3.12. Resignificação

Uma técnica de PNL eficiente para trabalhar mudança de comportamento chama-se resignificação. Resignificar é dar um novo significado a algo, mudar a estrutura de referência para lhe dar novo significado. Resignificação é compreender uma experiência de forma diferente, dando a ela um significado diferente.

Segundo O`CONNOR (1995), é importante ressaltar que todos somos feitos de partes, aspectos da personalidade que possuem intenções conflitantes. Temos partes que nos impedem de realizar determinada tarefa por causa de determinados moldes, são experiências sensoriais que não gostamos muito, ou não gostamos das respostas que ocasionam. Uma forma de modificar a resposta é mudar o que a experiência significa para elas, o significado de todo acontecimento depende do molde pelo qual o vemos, quando mudamos o molde, mudamos o significado.

Um exemplo:

“Para Ana, uma dona-de-casa, pegadas no tapete significavam má administração da casa, sujeira, portanto a faziam se sentir mal. No entanto, para deixar o tapete sempre limpo, seus filhos e amigos nunca estavam na sala ou perto do tapete.

Uma ótima forma de resignificar esse contexto é a de que: pegadas no tapete significam que as pessoas amadas estão por perto, portanto sintam-se bem”.

A idéia é que por detrás de um significado existe um contexto e esse contexto pode ser resignificado, a fim de que uma determinada situação passe a ser útil naquele momento. Quando um assunto está em discussão e é interrompido por alguém que não entende a idéia, o assunto pode e deve ser resignificado, a fim de que em outro contexto a informação faça sentido para ele.

Quando o significado se modifica, as respostas e comportamentos da pessoa também se modificam (BLANDER, 1986).

3.13. Metáforas para o aprendizado

A DESCOBERTA

O dono de um pequeno comércio, amigo do grande poeta Olavo Bilac, abordou-o na rua:

- Sr. Bilac, estou precisando vender o meu sítio, que o senhor tão bem conhece. Poderá redigir o anúncio para o jornal?

Olavo Bilac apanhou um papel e escreveu:

"Vende-se uma encantadora propriedade, onde os pássaros cantam ao amanhecer no extenso arvoredo, cortada por cristalinas e mareantes águas de um ribeiro. A casa banhada pelo sol nascente oferece a sombra tranqüila das tardes, na varanda."

Meses depois, topa o poeta com o homem e pergunta-lhe se havia vendido o sítio.

Nem pense mais nisso, disse o homem. Quando li o anúncio é que percebi a maravilha que tinha.

Metáfora é a comunicação indireta por meio de uma história ou figura de linguagem implicando em uma comparação. Em PNL, metáfora abrange similaridades, histórias, parábolas e alegorias. Implica, de forma aberta ou oculta, que uma coisa é como outra.

O objetivo de usar metáforas é criar um estado interno favorável para a troca de conhecimento ou informação. Essa técnica de contar histórias propicia à pessoa descobertas importantes, conscientes ou inconscientes, que gera novos comportamentos produtivos. Uma metáfora representa um equilíbrio sutil entre a especificidade dos elementos nela incluídos.

O uso metafórico das palavras desencadeia sensações e pensamentos sobre um assunto abstrato criando um significado concreto. Enquanto o locutor conta a estória temos a propensão de nos colocar no lugar do ator, vivendo a estória.

Como técnica de PNL, a metáfora, é muito usada na comunicação informal, onde as informações e os personagens ganham colorido para contextualizar assuntos complicados e difíceis de serem entendidos de maneira pragmática.

3.14. Sugestões de atividades práticas em grupo

a) Cinema

Atividade: Um filme ou um pedaço dele que se refira ao tema central é apresentado ao grupo, porém são feitas pausas estratégicas durante toda a apresentação, neste momento cada participante vai levantar uma placa, escolhida por ele, que terá as seguintes informações: concordo totalmente, concordo em partes ou não concordo e assim será estabelecido o debate. O grupo é estimulado a participar ativamente dos debates, o que enriquece o tema e os resultados.

Objetivo: Descobrir, refletir e discutir informações sobre o filme, aumentando a percepção e o senso crítico. Realizar discussões e debates com o objetivo de consenso entre os participantes de forma que aborde temas polêmicos e relevantes ao desenvolvimento rural de maneira democrática.

Competências trabalhadas: Participação e escuta ativa. Comunicação. Negociação e consenso. Relacionamento interpessoal. Aprendizado por meio da divergência de opiniões que levam os participantes a adquirir maior empatia e flexibilidade. Aprimoramento da conduta em reuniões e do senso crítico.

b) Música

Atividade: Músicas previamente escolhidas são acompanhadas pela voz do grupo, para posterior debate.

Objetivo: Aumentar o senso de análise e crítica dos participantes, estimulando o grupo a emitir opiniões e estabelecer debate consenso, por meio de músicas que possuem letras que dêem margem a interpretações ricas sobre um tema específico.

Resultados esperados: Participação e escuta ativa. Flexibilidade. Empatia entre o grupo.

d) Roda

Atividade: Dinâmicas realizadas com o grupo em círculo, danças circulares que trabalham competências específicas, que trabalhem a timidez e o autodesenvolvimento.

Objetivo: Incorporar a atividade de extensão o conceito de se divertir enquanto aprende ou trabalha, com atividades que deixam em posição de iguais e apresenta um conceito totalmente novo de competência e liderança, o círculo.

Resultados esperados: Motivação e integração total do grupo, diminuição da timidez e do pré-julgamento ao outro, comunicação não verbal. Melhoria do clima das reuniões. Aumento da auto-estima e qualidade de vida de profissionais.

e) O Dono da História

Atividade: Cada agricultor deverá desenhar balões de pensamento em que colocará seus sonhos de criança, seus sonhos atuais e seu sonhos para o futuro. Daqui há 10 anos? Qual é o sonho de cada agricultor?

Objetivos: Estimular o planejamento de vida, focando passado, presente e futuro.

A idéia central é que o participante perceba que é importante pensar hoje no que quer daqui a 10 anos, que pequenas atitudes hoje, podem mudar completamente o futuro. E que as atitudes do passado, refletem no que ele é hoje.

e) Atividade para prevenção de acidentes no trabalho.

Atividade: Serão apresentados três tipos de deficiência que a atividade rural pode causar. Será exibido um vídeo com as principais causas de acidentes em uma propriedade rural. Os agricultores vivenciaram as causas dos acidentes simbolicamente. Exemplo: tapar os olhos impossibilitando a visão e pedir para que ele desempenhe qualquer função cotidiana.

O importante deste exercício é ressaltar às possíveis deficiências que o trabalho no campo pode causar, como o não-uso de EPI, por exemplo.

Objetivo: Mostrar a importância do corpo sadio e as conseqüências de não prevenir acidentes de trabalho.

Resultado: Conscientização da maravilha que é ser saudável e provido de todas as faculdades.

A PNL ainda oferece estratégias para maximizar a memória e a capacidade de linguagem. A seguir são listadas 32 estratégias para se ter boa memória e dicas de auxiliares de linguagem para ser usados em comunicação, segundo MANCILHA (2007).

3.15. Sugestões para ter boa memória

Pratique regularmente técnicas de relaxamento

Relaxe conscientemente todos os músculos antes de aprender uma coisa nova. O relaxamento muscular diminui a ansiedade. Uma pesquisa na Universidade de Stanford, EUA, com homens e mulheres, de 62 a 83 anos, foram divididos em 2 grupos para um programa de treinamento de memória. Um dos grupos foi ensinado a relaxar os grupos musculares, enquanto o outro, simplesmente foi exposto a palestra. O grupo que teve a atividade de relaxamento demonstrou um desempenho 25% melhor do que o outro para se lembrar do que aprendeu.

Ouçã música clássica

Na Universidade da Califórnia, EUA, o Dr. Frances e o Dr. Gordon Shaw demonstraram em experimentos desenvolvidos no início dos anos 90, que pessoas expostas à música clássica, especialmente Mozart, demonstraram um significativo reforço nas habilidades de raciocínio espaço temporal.

Valorize o poder das estórias

A memória semântica vive num mundo de palavras. Ela é ativada por associações, similaridades ou contrastes. Histórias provêm de um esquema para ligar as informações na memória. Imagens concretas engajam as emoções e senso de significado fornecendo um contexto e pista para a nova informação.

Apoie-se em estratégias mnemônicas

Mnemônica: técnica para desenvolver a memória, que utiliza exercícios e ensina artifícios, como associação de idéias ou fatos difíceis de reter a outros mais simples ou mais familiares, combinações e arranjos de elementos, números...

Escreva o que você quer se lembrar em detalhes

Escrever a descrição de uma experiência, imediatamente após ela ter acontecido, é a melhor maneira de lembrá-la em detalhes. Caixas de banco são treinados para fazer isto imediatamente após um assalto. Mesmo antes de fazerem o relato para a polícia, já que pode ocorrer uma distorção de memória, por exemplo, simplesmente pela maneira como o policial faz uma pergunta ou por um comentário ouvido ao acaso.

Organize seu pensamento

Impor uma ordem física na informação ou dar a ela uma estrutura lógica faz com que fique mais fácil de se lembrar. Se você deseja se lembrar dos mamíferos da América do Sul, por exemplo, agrupe-os por cor, habitat, tamanho, a letra com que eles começam ou a ordem na cadeia alimentar. Organizar as informações para o cérebro pode fornecer um ponto de referência imediato para seu resgate.

Use movimento para engajar o sistema corpo/mente

O movimento reforça a memória por fornecer estímulo externo para conectar com o estímulo interno. Se você quer lembrar que “hola” significa olá em espanhol, toque sua boca com a ponta de seus dedos (como o gesto italiano para bom) e diga “hola”. Você acabou de associar um gesto físico conhecido com uma nova palavra.

Quando você repetir o movimento lembrará da palavra. Pesquisas recentes sugerem que os núcleos da base e o cerebelo, duas áreas cerebrais que se pensava anteriormente estarem relacionadas apenas com o controle do movimento muscular são importantes também na coordenação do pensamento. O movimento inicia o processo de memória exatamente como o sabor, cheiro e a visão o fazem.

Mantenha padrões de boa saúde

Saúde comprometida, incluindo condições não graves como gripe ou pressão alta, podem atrapalhar a memória. Um estudo demonstrou que num período de mais de 25 anos, homens com pressão alta perderam até duas vezes mais a habilidade cognitiva quando comparados com os de pressão normal. Por outro lado, um estudo da Universidade da Califórnia do Sul demonstrou que pessoas na faixa dos 70 anos tinham menos probabilidade de sofrer declínio mental durante um período de três anos se eles se mantivessem fisicamente ativos. Sono e nutrição adequados e enriquecimento mental desempenham um papel-chave num estilo de vida com corpo/mente/memória saudáveis.

Quando sua memória lhe escapa, investigue-a

Você pode investigar uma memória “perdida” retrazando seus passos, passando pelo alfabeto para ver se uma letra sugere uma pista, recapturando o humor em que você estava quando a memória foi formada ou, simplesmente, pensando sobre o contexto da memória que está tentando reaccessar.

Use estratégias de ligação

Para relembrar itens de uma lista, ligue-os com uma ação imaginária. Por exemplo, visualize-os chocando-se, ficando grudados ou agindo como amigos. Coloque os itens abaixo, acima, dentro ou ao lado um do outro. Coloque-os dançando, conversando ou jogando juntos. Mesmo os antigos reconheciam a importância de ligar informações de forma a usar a imaginação e a ordem, muito tempo antes de nós termos evidências objetivas de que o lado esquerdo do cérebro se lembra de uma forma seqüencial, enquanto o lado direito se lembra de cor, ritmo, dimensões e abstrações.

As ligações podem ser engraçadas, não reais ou ridículas; elas não têm que ser realistas ou razoáveis. Seja como for, você se lembrará com mais facilidade de uma associação concreta e orientada para a ação do que de uma associação abstrata.

Desafie a si mesmo

O cérebro produz substâncias químicas chamadas neurotransmissores que carregam mensagens entre as células responsáveis pela memória.

A disponibilidade de tais neurotransmissores, incluindo a substância química construtora da memória, a acetilcolina, parece aumentar nos cérebros que estão freqüentemente acostumados a enfrentar problemas e a resolver desafios. Estudos importantes realizados no fim dos anos 60 pela Dr. ^a Marian Diamond na Universidade da Califórnia em Berkeley, demonstraram que ratos colocados em ambientes enriquecidos desenvolveram uma rede mais complexa de dendritos do que ratos não desafiados. Talvez, este fato ocorra porque pessoas com QIs altos, freqüentemente, têm um desempenho melhor nos testes de memória: eles tem mais “ligações de memória” ou circuitos neurais disponíveis, demonstrando o efeito bola de neve da memória e o papel de ambientes enriquecidos.

Durma adequadamente

Falta de sono, especialmente durante a fase de sonho, pode reduzir a habilidade da pessoa de lembrar aprendizagens complexas. Uma pesquisa na Universidade de Lilly revelou que a mente realmente depende do sono para reter na memória tarefas difíceis. Sonhos podem, de fato, servir como um reforço para a aprendizagem e lembrança; bem como um meio para processar as emoções – separando o joio do trigo – e eliminando as informações desnecessárias dos circuitos sobrecarregados de sua memória. Alguns cientistas afirmam que uma redução de apenas duas horas de sono pode atrapalhar a habilidade para lembrar coisas no dia seguinte.

Coma alimentos leves e tome muita água

Prefira alimentos com baixo teor de calorias e gorduras. Os cientistas demonstraram que pessoas que fizeram uma refeição pesada de 1000 calorias antes de fazer teste de habilidade mental, cometeram 40% mais erros do que um grupo de pessoas que fizeram uma refeição leve de 300 calorias.

Alimentos com baixo teor de gordura e alto teor de proteína são: galinha (sem pele), peixe, crustáceos e carne magra. Vegetais com baixo teor de gordura e bom teor de proteína são ervilhas e feijões. Produtos lácteos com baixo teor de gordura são queijo tipo Minas e cottage, leite desnatado e alimentos à base de soja.

Tomar boa quantidade de água durante o dia ajuda a digestão, a respiração, aumenta a apacidade do sangue de carrear oxigênio e mantém a saúde das células.

Exponha-se a estímulos novos

Alguns estudos mostram que as pessoas lembram melhor de coisas que são novas para os seus sentidos. Os estímulos não familiares podem desencadear a liberação de neurotransmissores que reforçam e ajudam na fixação da memória.

Envolva as emoções

As emoções têm um tratamento privilegiado no nosso sistema de memória cerebral. Os estudos sugerem um aumento da memória para os acontecimentos associados com grandes emoções. As emoções negativas parecem ser lembradas mais facilmente, mas todas as experiências carregadas emocionalmente são mais facilmente lembradas que as neutras. “Eu não consigo memorizar as palavras sozinhas; tenho que memorizar os sentimentos e emoções” Marilyn Monroe.

Divida as informações, especialmente os números

As informações são mais fáceis de serem lembradas quando quebradas ou divididas em padrões significativos; por essa razão, o número de telefone, CPF, número da conta bancária etc, são divididos em subgrupos de 3 ou 4 dígitos.

Use rimas, acrônimos e acrósticos

Acrônimos é a formação de uma palavra formada pelas letras ou sílabas iniciais de palavras sucessivas de uma locução, ou pela maioria destas partes. Exemplo: NASA: National Aeronautics and Space Administration.

Acrósticos são formas textuais onde a primeira letra de cada frase ou verso formam uma palavra ou frase. Exemplo:

Verdes

Iguais

Desejamos

Amar

Enfatize a memória dependente do estado

O que se aprende em um determinado estado mental ou circunstância externa, será melhor lembrado no mesmo estado ou circunstância.

Então, se você toma café enquanto estuda para o teste, esteja preparado para tomar café durante o teste. Da mesma maneira, eventos tristes são mais facilmente lembrados quando você está triste e eventos alegres quando você está alegre.

Use sua modalidade preferencial de memória

Determine qual é a sua modalidade preferencial de memória e apoie-se nela. Aprendizes visuais beneficiam-se de fazer listas e desenhos. Aprendizes auditivos beneficiam-se em falar a respeito do que estão aprendendo e criar rimas e gingles. Todos nós somos aprendizes cinestésicos, o que significa que a nossa capacidade de aprender vai aumentar à medida que tocamos e manuseamos as coisas. Portanto, experimentos e experiências reais, excursões, movimentos e artes são extremamente benéficos para o processo da memória.

Interaja com o material para aumentar o significado

Dê significado à informação que você deseja lembrar estabelecendo uma relação entre o aprendizado novo e o anterior. Faça julgamentos pessoais a respeito dele e dramaticamente aumentará suas chances de lembrá-lo. Resuma, reafirme, faça perguntas, desenhe, marque, dramatize, cante, faça uma piada sobre ele, manipule, discuta, elabore um mapa mental.

Desenvolva a sua acuidade sensorial

A maioria das pessoas com boa memória tem boa percepção sensorial e sensibilidade. Quando você quer lembrar de alguma coisa, faça uma pausa por um momento, ligue-se e note (internamente ou externamente) o que quer lembrar a respeito da experiência.

Desenvolva uma atitude mental positiva

Troque a atitude de autocrítica como “Estou ficando muito velho para lembrar coisas como essas” para afirmações como “Se eu aplicar uma mnemônica para essa informação, aposto que posso lembrá-la”. Examine suas dúvidas e bloqueios mentais. A maioria deles foi estabelecida sem uma base real ou produtiva quando você era muito jovem.

Pratique uma ação imediata

Procure fazer as coisas quando você se lembra delas. Se você quer dar um telefonema, faça-o agora. Se for impossível, faça um lembrete: deixe uma mensagem na secretária eletrônica, escreva um bilhete ou deixe o telefone celular em um lugar visível.

Faça revisões intervaladas

Informações que são revisadas em uma hora, um dia, uma semana e um, mês após o aprendizado inicial serão lembradas. Quanto maior a exposição de tempo a um conceito ou habilidade, mais firmemente ele será embutido na sua memória. O velho ditado, *a prática leva à perfeição*, não valoriza muito a necessidade do corpo por *feedback* e correção no processo de aprendizagem. Faça revisões freqüentes como parte da sua rotina de aprendizagem.

Dê ao seu cérebro uma injeção de glicose

A glicose, um dos 3 açúcares simples (os outros dois são frutose e galactose) é a fonte primária de energia para o cérebro. Se a glicose não estiver disponível na corrente sanguínea, o cérebro não pode operar com sua eficiência máxima. Alguns estudos concluíram que ingerir açúcar durante ou logo antes de novo aprendizado melhora a lembrança do novo material.

Mais especificamente, a glicose é o componente do açúcar que provê este benefício. O perigo, porém, é comer muito açúcar. Algumas pesquisas relacionaram dietas muito ricas em açúcar com hiperatividade, dificuldade de aprendizagem, obesidade e outros problemas. Bebidas *diet* que contêm aspartame não devem ser consumidas. Alguns problemas de saúde foram relacionadas com esse aditivo químico. A stévia, no entanto, não tem efeitos colaterais e parece ajudar no metabolismo do açúcar.

Faça exercícios regularmente

Além de melhorar a sua força física, os exercícios físicos ajudam a manter sua memória funcionando bem ao assegurar um suplemento saudável de sangue e oxigênio no cérebro. Eles também estimulam a liberação de endorfinas (neurotransmissores do prazer), que aumentam a alegria, que é um ótimo precursor para boa aprendizagem e boa retenção.

Evite sedativos e substâncias que induzem à sonolência

Tudo que seda o cérebro incluindo álcool, benzodiazepínicos (usados para tratar ansiedade) e muitas drogas “recreacionais” impedem o cérebro e a memória de trabalharem com eficiência máxima. Se você quer relaxar, coma alimentos ricos em carboidrato, que estimulam a produção de triptofano e agem como um sedativo natural.

Lembre-se do princípio: início e fim

Preste atenção redobrada às informações apresentadas no meio de uma sessão de aprendizagem, devido à tendência natural do cérebro de lembrar, com mais facilidade, o que é apresentado no início e no fim.

Tome consciência dos seus ritmos ultradianos

Nossa mente e nosso corpo operam na base de um ciclo de atividade-reposo de 90 a 120 minutos. Esse ciclo é conhecido como ritmo ultradiano.

Nosso desempenho mental, bem como outras funções como sono, controle de estresse, dominância cerebral e atividade do sistema imunológico, estão diretamente ligadas a esse ciclo básico. Para aumentar o desempenho da memória nós precisamos prestar atenção às variações nos nossos ritmos ultradianos. As tarefas que exigem muita demanda, devem ser realizadas quando estamos na fase ascendente do ciclo. As tarefas que exigem menos demanda física ou mental podem ser realizadas quando estamos na fase descendente.

Use a imaginação ativa

Visualizar informações abstratas com imagens concretas é a base para muitas ferramentas mnemônicas.

Uma estratégia que incorpora o uso da imaginação é tirar uma foto imaginária de algo que você queira lembrar: focalize, dispare e diga “essa lembrança vale uma comemoração”.

Outra maneira é visualizar algo tranqüilizante e desejável que ajuda a relaxar. Um estado de relaxamento alerta é o melhor para aprender. Com o uso de imagens têm se observado mudanças na química corporal e dá mais controle corpo-mente.

Dê à imaginação permissão para criar maneiras divertidas, bem humoradas, absurdas e surreais. Essas imagens terão o poder de permanecer. Faça-as coloridas, em três dimensões, em movimento, orientadas para a ação, realistas ou ficcionais. A imaginação é só sua. O que chega a ela é organizado e, portanto, uma poderosa pista para recuperá-la mais tarde.

Use locais como cabides

Associe o que você quer lembrar a partes de seu corpo ou cômodos da sua casa. Faça isso: determine dez coisas que você queira lembrar e associe a primeira da lista ao topo da sua cabeça. Desça para os olhos, nariz, boca, garganta, peito, barriga, nádegas, quadris, coxas etc, ligando pedaços da informação a cada local com uma associação imaginativa. Quando você quiser lembrar de cada informação os locais serão um gatilho para a memória.

Dê ao seu cérebro tempo para descansar

Para funcionar bem, o cérebro precisa de descanso para a consolidação da memória. Se não der ao cérebro um descanso, com intervalos regulares, você pode continuar a estudar, mas tem grande chance de diminuir muito o rendimento da aprendizagem.

O tempo de descanso é imperativo e varia em número de vezes e extensão, dependendo da complexidade e da novidade da informação, bem como da experiência prévia da pessoa com a informação. Uma regra boa é fazer de 3 a 10 minutos depois de cada 10 a 50 minutos de estudo ou aprendizagem.

3.16. Auxiliares de linguagem

Segundo MANCILHA (2007), a linguagem dirige os pensamentos para direções específicas e, de alguma maneira, ajuda a criar a realidade, potencializando ou limitando as possibilidades. A habilidade de usar a linguagem com precisão é essencial para se comunicar com eficiência.

A seguir, estão relacionadas algumas palavras e expressões que se deve observar enquanto se fala, porque podem dificultar a comunicação.

- Cuidado com a palavra **não** - a frase que contém “não” para ser compreendida traz à mente o que está junto com ela. O não existe apenas na linguagem e não na experiência. Porque exemplo: pense em não...(não vem nada à sua mente). Agora se disser: não pense na cor vermelha, você automaticamente terá pensado na cor vermelha. Procure falar no positivo aquilo que você quer.
- Cuidado com a palavra **mas** que nega tudo o que vem antes, Substitua o **mas** por **e** quando indicado. Exemplo: Pedro é um rapaz esforçado, mas...
- A palavra **tentar** que pressupõe a possibilidade de falha. Exemplo: vou tentar encontrar você amanhã às 8h. Tenho grande chance de não ir, pois vou tentar. Evite tentar, **faça**.
- Cuidado com o **não posso, não consigo** que dão idéia de incapacidade pessoal. Use **não quero, não podia, não conseguia**, que pressupõe que você vai poder, vai conseguir.
- Cuidado com as palavras **devo, tenho que ou preciso**, que pressupõem que algo externo controla sua vida. Em vez delas use **quero, decido, vou**.
- Fale dos problemas ou descrições negativas de si mesmo, utilizando **o tempo do verbo no passado** ou diga **ainda**. Isto liberta o presente. Por exemplo: “eu tinha dificuldade de fazer isso, não consigo ainda, ou ainda pressupõe que vai conseguir.
- Fale de mudanças desejadas para o futuro utilizando o tempo do verbo no presente. Por exemplo, em vez de dizer “vou conseguir”, diga, “estou conseguindo”
- Substitua o **se** por **quando**. Por exemplo: em vez de falar “se conseguir ganhar dinheiro vou viajar” Fale “**quando** eu conseguir dinheiro eu vou viajar”. “**Quando**” pressupõe você está decidido.
- Substitua **espero** por **sei**. Por exemplo, ao invés de falar “eu espero aprender isso” fale: “eu **sei** que vou aprender isso”. Esperar suscita dúvidas e enfraquece a linguagem.
- Substitua o **condicional** pelo **presente**. Por exemplo: ao invés de falar “eu **gostaria** de agradecer a presença de vocês”, diga “eu **agradeço** a presença de vocês”. O verbo no presente fica mais concreto e forte.

4. MATERIAL E MÉTODOS

O material e os métodos usados neste trabalho estão divididos em duas partes, a fim de evidenciar os procedimentos que foram utilizados para desenvolver a teoria do trabalho e sua aplicação ao público destinado.

4.1 Metodologia do trabalho de pesquisa

Para estruturar a dissertação dentro de um raciocínio lógico foi usado um método chamado Mapa Mental que possibilitou a ordenação das idéias, dentro do contexto estabelecido, potencializando a criatividade e a lógica intrínseca do trabalho.

O mapa mental é um fluxograma usado para representar palavras, idéias, tarefas. Todas as informações são ligadas a um conceito central e dispostas radialmente. O fluxograma representa conexões entre porções de informação sobre um tema ou tarefa. Os elementos são arranjados intuitivamente de acordo com a importância dos conceitos, e organizados em grupos, ramificações ou áreas (SIQUEIRA, 2008).

Pela representação das informações e suas conexões de maneira gráfica, radial e não linear, segundo SIQUEIRA (2008), o Mapa Mental estimula a imaginação e o fluxo natural de idéias livre da rigidez das anotações lineares (listagens). Ele explora o fato de que nosso cérebro: não trabalhar de forma linear, mas pula de uma idéia para outra, de forma aleatória, seguindo as associações que vão se formando.

4.2 Metodologia para aferir os resultados

Para aferir e quantificar a eficiência das técnicas de PNL na formação extensionista, foi desenvolvido um curso Básico de Programação Neurolinguística, abrangendo 24 horas/aula, destinado a agentes de extensão rural, no qual foi aplicado um questionário para analisar e avaliar informações sobre o desenvolvimento das habilidades de comunicação dos participantes, durante o curso.

4.2.1 MATERIAL

Os dados da avaliação foram levantados por meio de um questionário estruturado aplicado a 18 participantes do Curso Básico de Programação Neurolinguística, o público foi dividido pelo perfil profissional: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário (sendo: 2 revisores de publicações técnicas, 2 coordenadores de convênios, 1 de atendimento ao público).

4.2.1.1 Instrumental e coleta de dados

O questionário (anexo 5), utilizado na avaliação continha 16 questões, em formato fechado, em que as respostas variavam entre dicotômicas, tricotômicas, de múltipla escolha e abertas. Ele foi dividido em três partes com o objetivo de analisar e avaliar: 1) a opinião dos participantes, 2) os conhecimentos adquiridos e 3) a organização geral do curso.

A primeira fase com 7 questões teve o objetivo analisar o aprendizado das técnicas de programação neurolinguística e sua aplicação direta. A segunda fase, com 4 questões, analisar os conhecimentos adquiridos e a retenção de conteúdo das informações expostas durante o curso. Já a terceira fase, com 5 questões, avaliar a metodologia, a duração e o material didático do curso.

As perguntas da 1ª fase, dicotômicas, tricotômicas e abertas ofereceram ao participante a possibilidade de responder as questões de acordo com sua opinião. Elas buscaram revelar o aprendizado prático do curso.

As perguntas fechadas da segunda fase buscaram avaliar o aprendizado técnico dos participantes. Foram elaboradas perguntas de múltipla escolha onde era preciso assinalar a alternativa correta da questão correspondente. Já na terceira fase as perguntas fechadas possibilitaram ao participante avaliar o curso em geral.

O curso foi realizado em 3, 4, 5 de agosto de 2009, sendo no último dia a aplicação do questionário de avaliação, imediatamente após o término do curso.

4.2.1.2 Universo e amostra

O universo da pesquisa foi de 18 pessoas. A amostra é do tipo seleção probabilística, pois o curso era voltado para agentes de extensão rural.

4.2.2 MÉTODOS

4.2.2.1. Método Dialético

Para embasar o método de avaliação foi analisado o método dialético segundo Engels, embasado por 4 leis fundamentais:

1. A ação recíproca, unidade polar ou "tudo se relaciona";
2. Mudança dialética, negação da negação ou "tudo se transforma";
3. Passagem da quantidade à qualidade ou mudança qualitativa;
4. Interpenetração dos contrários, contradição ou luta dos contrários.

Engels, filósofo alemão (1820 a 1895) que junto com Karl Marx fundou o chamado socialismo científico ou marxismo. Segundo ele a dialética é a "grande idéia fundamental segundo a qual o mundo não deve ser considerado como um complexo de coisas acabadas, mas como um complexo de processos em que as coisas, na aparência estáveis, do mesmo modo que os seus reflexos intelectuais no nosso cérebro, as idéias, passam por uma mudança ininterrupta de devir...apesar de todos os insucessos aparentes e retrocessos momentâneos, um desenvolvimento progressivo acaba por se fazer hoje". (KONDER, 1987)

Deve-se ressaltar que essas regras da dialética são exclusivamente adotadas pela dialética marxista. O conceito filosófico de avaliação analisa a capacidade de argumentação dos conceitos ação, mudança e transformação.

4.2.2.2. Estatística Descritiva

Para avaliar o curso de uma maneira quantitativa foi usado um método objetivo chamado Estatística descritiva. Segundo GUEDES (2008), a Estatística é a ciência que apresenta processos próprios para coletar, apresentar e interpretar adequadamente conjuntos de dados sejam eles numéricos ou não.

Pode-se dizer que seu objetivo é o de apresentar informações sobre dados em análise para que se tenha maior compreensão dos fatos que os mesmos representam.

A estatística descritiva, como o próprio nome já diz, se preocupa em descrever os dados, seu objetivo básico é o de sintetizar uma série de valores de mesma natureza, permitindo dessa forma que se tenha uma visão global da variação desses valores, organiza e descreve os dados de três maneiras: por meio de tabelas, de gráficos e de medidas descritivas.

Para se obter bons resultados numa análise estatística, além dos métodos aplicados, também é necessário ter clareza nos conceitos utilizados. Parâmetros foram adotados para agrupar as informações qualitativas do questionário: ótimo, bom, satisfatório, regular e ruim, foi a classificação dada as respostas do questionário. Vale ressaltar que os parâmetros adotados foram de acordo com cada questão avaliada.

5) RESULTADOS

As figuras e as tabelas inseridas neste capítulo foram elaboradas de acordo com os dados dos 18 questionários, preenchidos pelos participantes do Curso Básico de Programação Neurolinguística.

Na figura 3, está apresentada a distribuição do público do curso, divididos pelo perfil profissional: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário (sendo: 2 revisores de publicações técnicas, 2 coordenadores de convênios, 1 atendimento ao público).

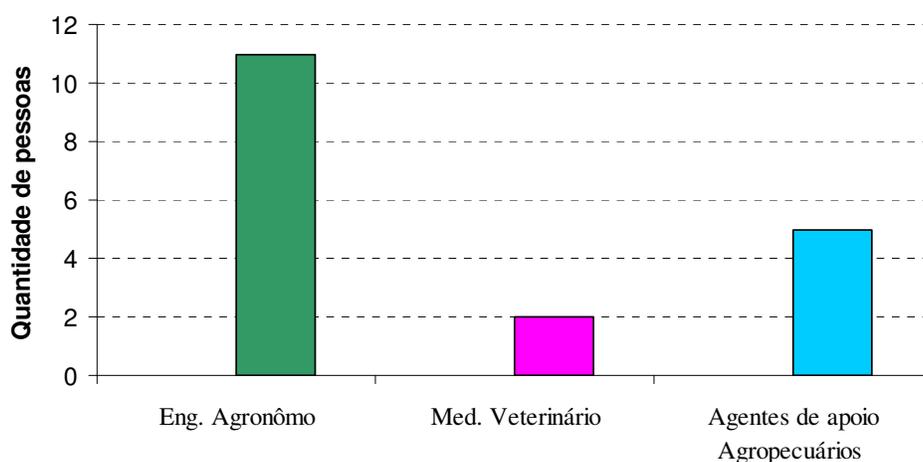


Figura 3: Quantidade de participantes *versus* perfil profissional

AVALIAÇÃO E ANÁLISE DA OPINIÃO PESSOAL DOS PARTICIPANTES SOBRE O CURSO

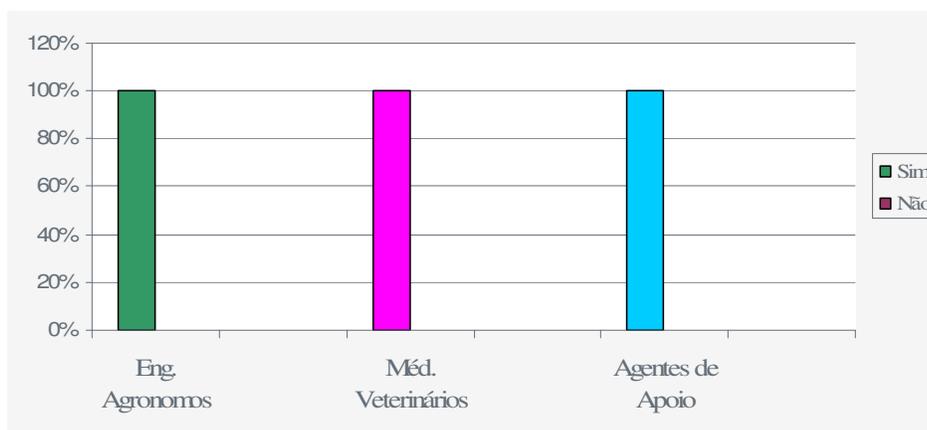
A primeira pergunta do questionário tinha como objetivo medir o desenvolvimento dos participantes quanto a sua habilidade de comunicação. De acordo com a tabela 5, 100% dos participantes do curso apontaram ter desenvolvimento habilidades de comunicação durante o Curso Básico de Programação Neurolinguística.

1) Você acredita ter desenvolvido habilidades de comunicação durante o curso?

	Eng. Agrônomos		Méd. Veterinários		Agentes Apoio	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Sim	11	100%	2	100%	5	100%
Não	0	0	0	0	0	0
Total	11	100%	2	100%	5	100%

Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário

Tabela 5: Total de respostas sobre a habilidade de se comunicar.



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Figura 4: Total de respostas sobre a habilidade de se comunicar.

O desenvolvimento da habilidade de comunicação também foi medida por meio de respostas qualitativas - Porque você acredita ter desenvolvido habilidades de comunicação?

Para mensurá-las foram estabelecidos parâmetros de avaliação que puderam agrupar as respostas heterogêneas, mas parecidas em seu conteúdo. Como forma de exemplificar as respostas está transcrita entre aspas, as respostas dos participantes que serviram como modelo para o estabelecimento dos parâmetros.

As respostas consideradas como:

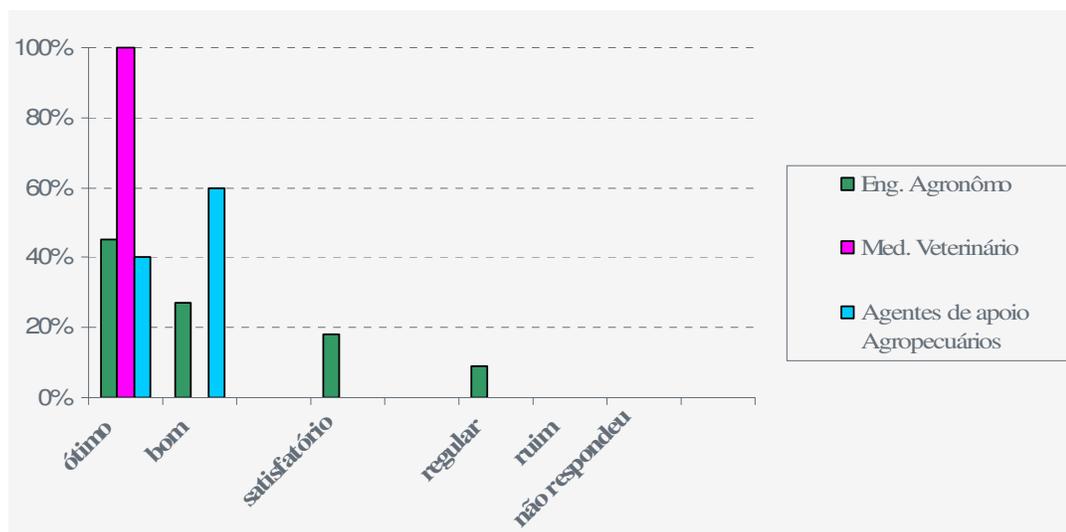
- Ótimas: abordaram a capacidade dos participantes em aplicar técnicas de PNL para maximizar a comunicação... “A neurolinguística proporciona ferramentas para agir com mais maturidade nas diversas situações e na análise da significação das coisas”.

- Boas: abordaram a consciência da nova habilidade... “O curso proporcionou o início da conscientização de muitas técnicas de comunicação e o interesse em aperfeiçoá-las”.

- Satisfatórias: descreveram um estado emocional sobre a nova habilidade... “Com o curso me senti mais segura”.

- Regulares: apresentaram uma avaliação do curso em si e não da nova habilidade... “Porque as aulas foram teóricas e práticas”.

A figura 5, mostra a porcentagem das respostas dos participantes classificadas dentro dos parâmetros.



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Figura 5: Desenvolvimento da habilidade de comunicação.

Dentro da amostra, de acordo com a figura 5, 45% dos engenheiros agrônomos, 100% dos médicos veterinários e 40% dos agentes de apoio apontaram que técnicas de PNL vão ajudá-los a potencializar sua habilidade de comunicação.

2) De que forma você pretende aplicar os conhecimentos que você adquiriu?

Esta pergunta foi feita com o objetivo de avaliar como os conhecimentos adquiridos poderiam ser aplicados.

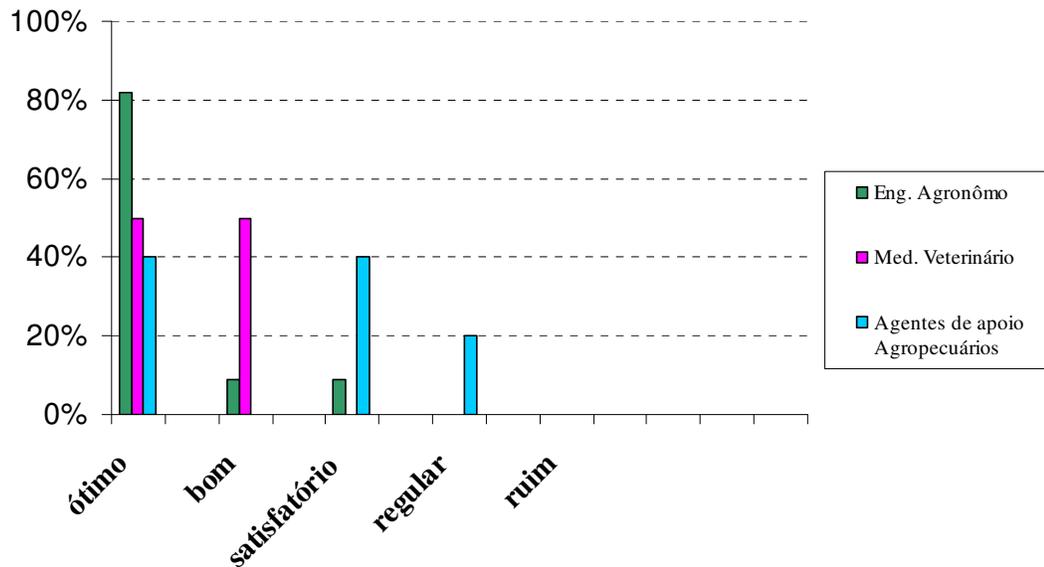
Os parâmetros foram estabelecidos de acordo as respostas:

- Ótimo: foi estabelecido de acordo com as respostas que significassem a aplicabilidade das técnicas... “Usar as técnicas de PNL como: *rapport*, metamodelo de linguagem no cotidiano;

- Bom: foi avaliado como descrição emocional positiva, onde o participante adquiriu mais inteligência emocional para lidar com as situações... “Ficando mais tranquila nos diálogos”.

- Satisfatório: foi avaliado como aplicação dos conhecimentos adquiridos, só que necessitando de mais prática para estabelecê-los...”Primeiro, estudando um pouco mais devido a novidade do assunto”.

- Regular como a não aplicação dos conhecimentos adquiridos... “Não aplicarei as técnicas, pois preciso interiorizá-las.



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Figura 6: Aplicação dos conhecimentos adquiridos durante o curso.

Como mostra a figura 6, 82% dos engenheiros agrônomos, 50% dos médicos veterinários e 40% dos agentes de apoio, afirmaram que vão aplicar as técnicas de PNL no cotidiano.

3 - O quanto a Programação Neurolinguística pode lhe ajudar no seu trabalho?

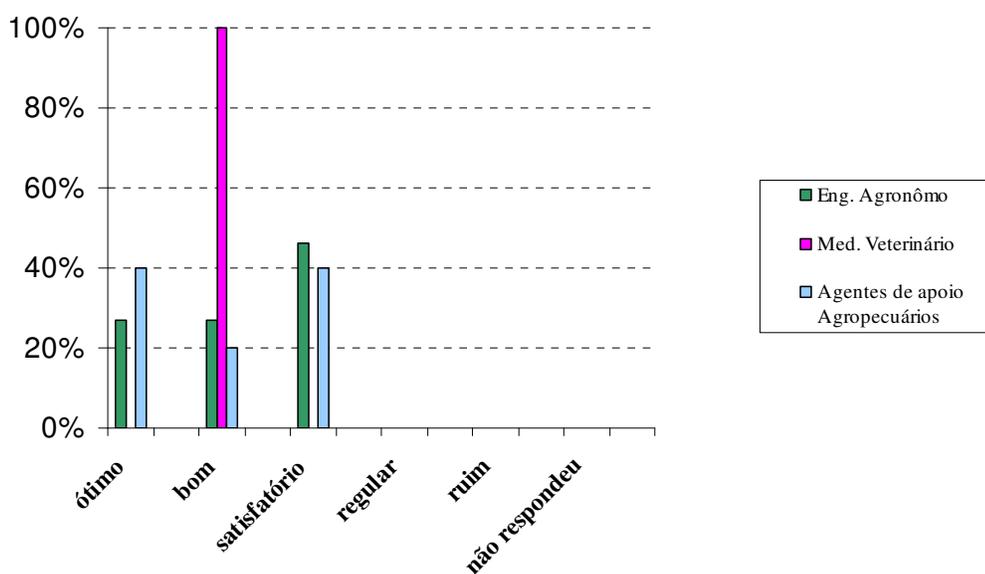
Porquê?

A pergunta 3, teve como objetivo avaliar se as técnicas de PNL poderiam ser utilizadas como ferramenta no campo profissional. Os parâmetros de avaliação foram definidos de acordo com as respostas:

Ótimo: respostas que abordaram que a PNL seria positiva em termos de troca de conhecimento de uma forma mais eficiente... “Porque permite uma comunicação mais fluida e a troca de conhecimento de uma forma mais clara”.

Bom: considerou a PNL como instrumento para organizar as tarefas... “Porque vai me ajudar a planejar e a estar mais focada na execução de cada tarefa”.

Satisfatório: considerou que a PNL seria um instrumento para analisar as situações e as pessoas... “Melhorar a comunicação, através de uma análise de significação das coisas e do entendimento da percepção das pessoas”.



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Figura 7: A PNL como instrumento de trabalho.

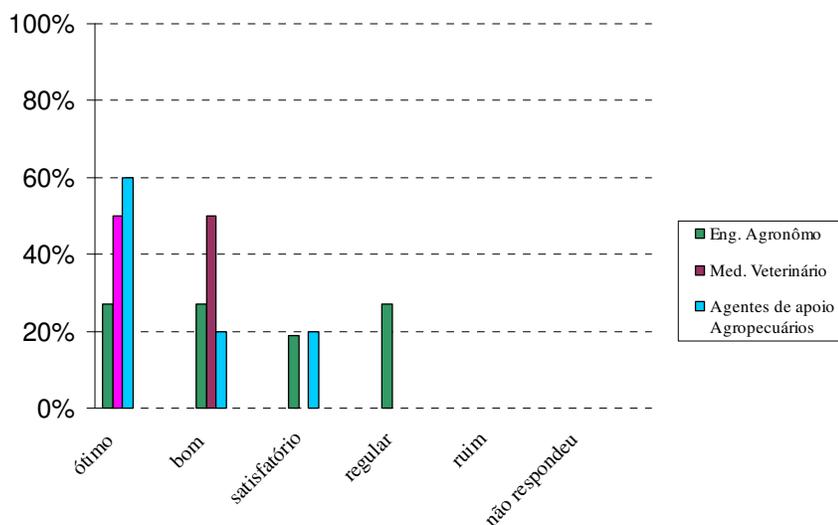
Embora os critérios estabelecidos respeitem a classificação: ótimo, bom e satisfatório, todas as respostas, nesta questão, são consideradas importantes, pois todas demonstram o uso da PNL como um instrumento capaz de ajudar no desenvolvimento do trabalho e das pessoas.

De acordo com a figura 7, 46% dos engenheiros agrônomos considerou a PNL como instrumento para analisar pessoas e situações, 100% dos médicos veterinários como instrumento para planejar e organizar tarefas e 40% dos agentes de apoio como instrumento para uma comunicação mais fluida.

4) Como você acredita que o que foi aprendido pode trazer resultado aos agricultores familiares?

Um dos resultados mais expressivos da avaliação foi do questionamento de como os participantes acreditavam que o que foi aprendido poderia trazer resultado prático aos agricultores familiares. Os parâmetros de análise foram determinados de acordo com respostas que revelassem:

Ótimo - a valorização do ser humano no trabalho de extensão... “Porque aprendi que primeiro temos que conhecer os agricultores, saber do que eles precisam para depois poder ajudá-los”. Bom - a quebrar paradigmas limitantes...”Tornando mais amistosa a rotina e enfrentando as barreiras e obstáculos de uma forma mais serena”. Satisfatório - melhores técnicas e práticas de comunicação... “Aprendemos técnicas e práticas de comunicação que poderá ajudar a desenvolver um bom trabalho com os agricultores”.Regular – melhor fixação de conteúdo... “Através da melhoria da comunicação entre todos, podendo levar informação aos agricultores de maneira clara e objetiva.



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Figura 8: Resultado prático da PNL aos agricultores.

Todas as respostas foram consideradas importantes, pois revelam uma contribuição para o trabalho de extensão com os agricultores. Segundo a figura 8, 27% dos engenheiros agrônomos, 50% dos médicos veterinários e 60% dos agentes agropecuários, disseram que o que foi aprendido durante o curso vai resultar em valorização do ser humano na atividade de extensão rural.

Ainda segundo a figura 8, a quebra de paradigmas também foi apontada como um resultado prático que a PNL pode trazer aos agricultores, 27% dos engenheiros agrônomos, 50% dos médicos veterinários e 20% dos agentes de apoio, afirmaram esta possibilidade.

Para trabalhar com a diversidade de contextos e experiências, no curso foram mostradas técnicas de PNL de autodesenvolvimento e estratégias comportamentais que fossem capazes de auxiliar no desenvolvimento da identidade, crenças e capacidades. Para mensurar o desenvolvimento destas habilidades, foi elaborada uma questão quantitativa, de múltipla escolha, onde cada participante tinha que assinalar as habilidades que tinham desenvolvido durante o curso.

5) Com o curso você desenvolveu? Você pode escolher várias alternativas.

A - Noção para identificar representações sensoriais

B - Novas técnicas de aprendizagem

C - Como evocar crenças e valores

D - Clareza na definição de metas e objetivos

E - Habilidade em observar comportamentos

F - Despertar estados emocionais positivos

G - Aumentar as perspectivas de liderança com o *rapport*.

H - Flexibilidade comportamental

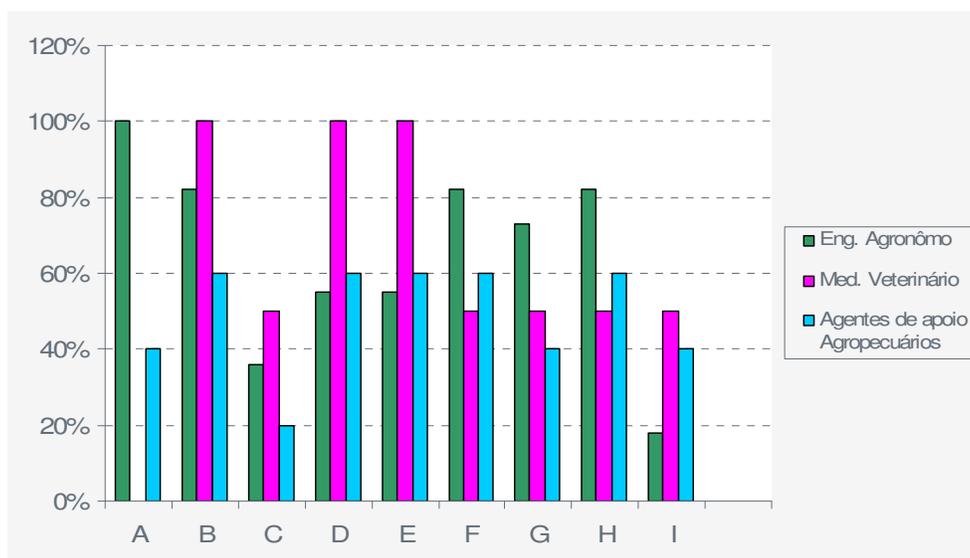
I - Maior criatividade

Para quantificar as respostas, segue a tabela 6 que descreve as opções assinaladas pelos participantes. As habilidades foram elencadas pelas letras do alfabeto.

Perfil profissional	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Eng. Agrônomo	100%	82%	36%	55%	55%	82%	73%	82%	18%
Med. Veterinário	-	100%	50%	100%	100%	50%	50%	50%	50%
Apoio Agropecuário	40%	60%	20%	60%	60%	60%	40%	60%	40%

Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Tabela 6: Habilidades desenvolvidas durante o curso.



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

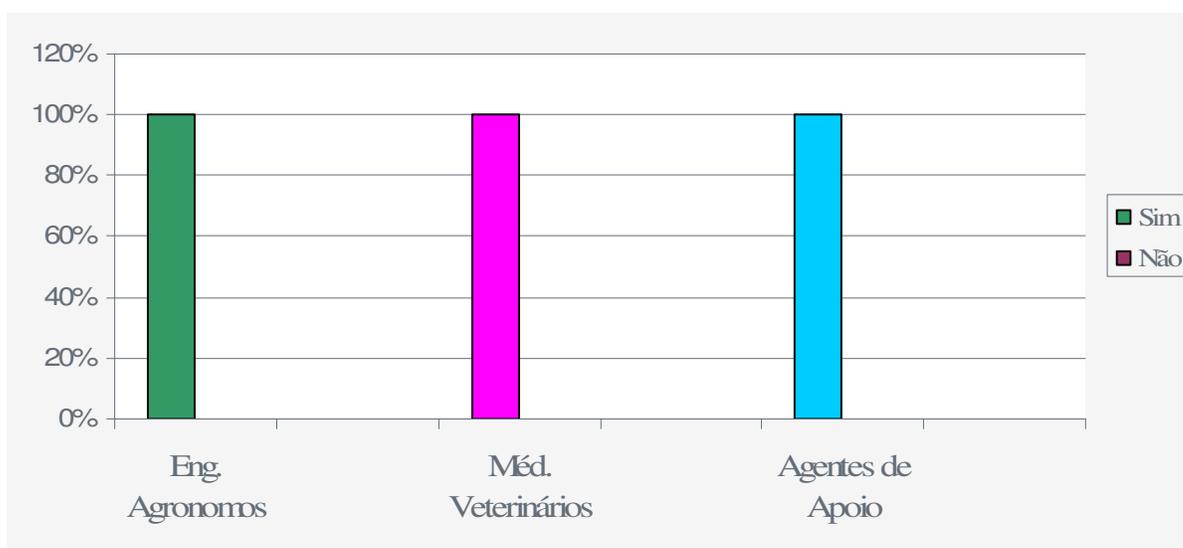
Figura 9: Habilidades desenvolvidas durante o curso.

De acordo com a figura 9, as habilidades desenvolvidas mais citadas pelos participantes foram: A - noção para identificar representações sensoriais, B - novas técnicas de aprendizagem; D - Clareza na definição de metas e objetivos; E - Habilidade em observar comportamentos; F - Despertar estados emocionais positivos; G - Aumentar as perspectivas de liderança com o *rapport* e H - Flexibilidade comportamental.

As habilidades mais desenvolvidas revelaram que os participantes após o Curso Básico de Programação Neurolinguística, tem mais facilidade em se comunicar, porque eles aprenderam a usar a linguagem de maneira mais perceptiva o que possibilita uma maior clareza e objetividade na comunicação, aprenderam a despertar estados emocionais positivos o que facilita a aprendizagem porque desencadeia estímulos e motivação para aprender, aumentar as perspectivas de liderança com o *rapport*, o que é essencial no trabalho de facilitador e flexibilidade comportamental, o que possibilita a capacidade de olhar por perspectivas diferentes o mesmo objeto ou assunto.

Ainda para avaliar o Curso Básico de Programação Neurolinguística, foi elaborada uma pergunta, baseada no livro “A pergunta definitiva: você nos recomendaria a um amigo?” de Fred Reichheld. A pergunta colocada no questionário foi adaptada para:

6) Você recomendaria este curso a outros profissionais?



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Figura 10: Recomendação do curso a outro profissional

A resposta foi unânime, segundo a figura 10, 100% dos participantes revelaram que recomendaria o Curso a outro profissional. A análise da resposta fica por conta de REICHHELD (2006) que afirma: “Atualmente, a indicação tornou-se um diferencial em muitos aspectos, desde a participação num processo seletivo à escolha de fornecedores e de empresas parceiras”.

O livro expõe a idéia de que a melhor maneira de promover a imagem de uma companhia ou um assunto é conquistando seu público-alvo. O verdadeiro segredo do sucesso está na recomendação, no famoso “boca-a-boca”, o que significa transformar clientes em promotores, receita que ajuda no crescimento da atividade.

Uma das propostas apresentadas por Reichheld é utilizar o NPS (Índice Net Promoter), que seria o cálculo da probabilidade de recomendação das pessoas, divididos em três categorias, defensores emocionais, defensores racionais e não defensores.

Outro resultado levantado, por meio do questionário de avaliação, foi a apresentação de um caso simulado, onde o participante teria que transmitir a resposta de um problema a um agricultor que fosse resistente a novas opiniões e sua visão de mundo fosse pessimista. Os participantes foram questionados por meio da pergunta:

7) Quais técnicas de programação neurolinguística poderiam ser usadas para trazer opções na solução de um problema?

As respostas foram analisadas e agrupadas de acordo com a quantidade de técnicas de PNL usadas para resolver a questão. Os parâmetros de avaliação foram:

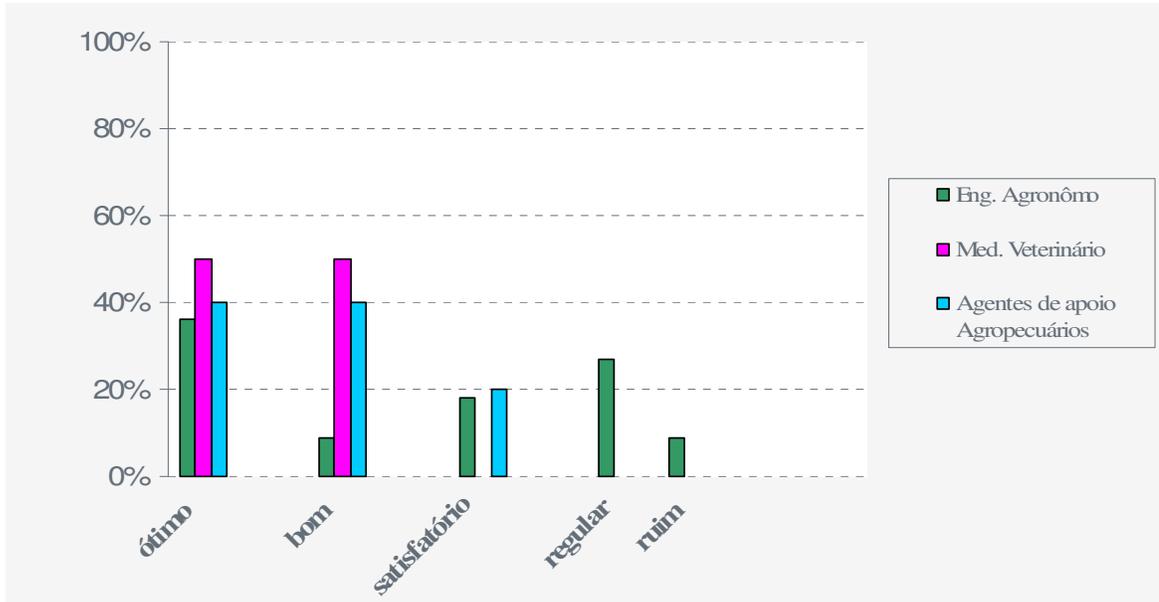
- Ótimo - o uso de quatro ou mais técnicas de PNL... “Primeiro o *rapport* para criar empatia, depois metáforas para conversar, o mapa mental para organizar as idéias, e a estratégia dos pequenos próximos passos, estimulada pela definição de metas e objetivos”.

- Bom - o uso de três técnicas de PNL... “Calibração para entender o estado da outra pessoa, saber da representação sensorial para conversar no mesmo tipo de linguagem, perceber um estado emocional positivo do agricultor e dar um *feedback* sobre o comportamento adotado”.

- Satisfatório - o uso de duas técnicas de PNL... “Ancoragem, para despertar estado emocional positivo e metamodelo de linguagem para entender a experiência vivida pelo agricultor”.

- Regular - o uso de uma técnica de PNL... “*Rapport*, para criar empatia”.

- Ruim - a não utilização das técnicas de PNL para a resolução da questão.



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Figura 11: Número de técnicas de PNL aplicadas para resolução de um problema.

De acordo com a figura 11, 36% dos engenheiros agrônomos, 50% dos médicos veterinários e 40% dos agentes de apoio, utilizaram quatro ou mais técnicas de PNL para a resolução de um problema. Isto demonstra o desenvolvimento das habilidades adquiridas durante o curso. Outra análise importante é a de que houve uma adequação das técnicas de PNL para a utilização em uma situação real específica.

AVALIAÇÃO DO CONTEÚDO EXPOSTO

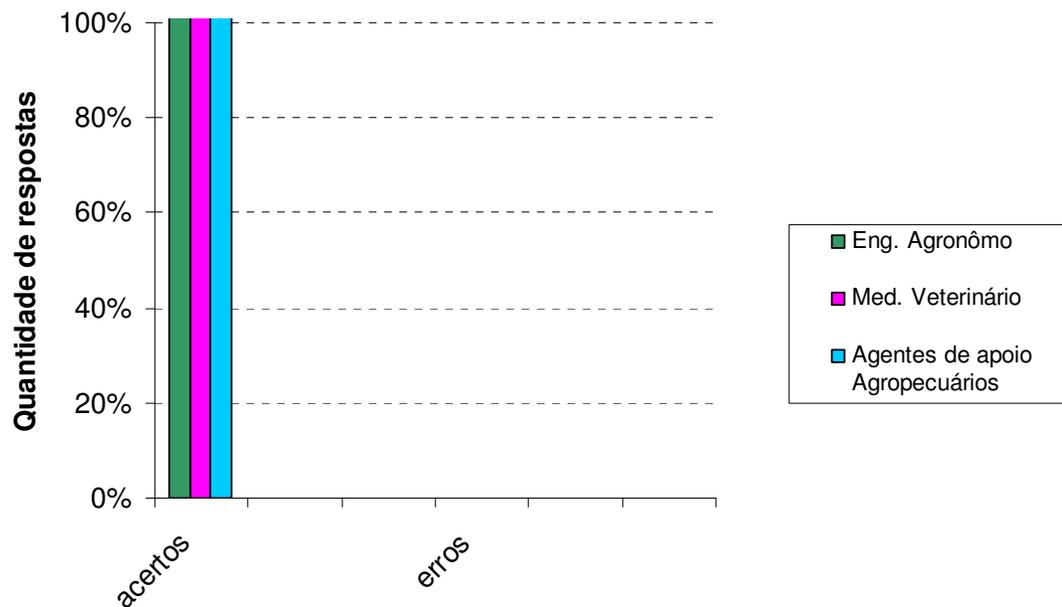
Para analisar a compreensão do conteúdo exposto durante o Curso Básico de PNL, foram elaboradas questões específicas sobre programação neurolinguística com o objetivo de avaliar o conhecimento alcançado.

A primeira pergunta foi sobre *rapport*.

1 - Qual o princípio do *Rapport*?

- () Ser sempre autoritário
- (x) Primeiro acompanhar... depois conduzir
- () Ser você mesmo
- () Sempre ter a razão do seu lado

Resposta correta: “Primeiro acompanhar... depois conduzir”.



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Figura 12: Total de acertos sobre *rapport*.

De acordo com a figura 12, 100% dos participantes acertaram a primeira pergunta.

Já a segunda pergunta aborda as pressuposições que a PNL adotou para embasar suas técnicas. Elas foram elencadas para que cada participante assinalasse falso ou verdadeiro em cada uma das afirmações, conforme a figura 13, 100% dos participantes acertaram todas as alternativas. Pode-se constatar que os princípios básicos foram compreendidos, com isso uma maior facilidade de compreender e aplicar as técnicas de PNL.

2 - São pressupostos da Programação Neurolinguística:

I – O Mapa não é o território.

II – Temos todos os recursos necessários.

III – Vamos ser como nossos pais.

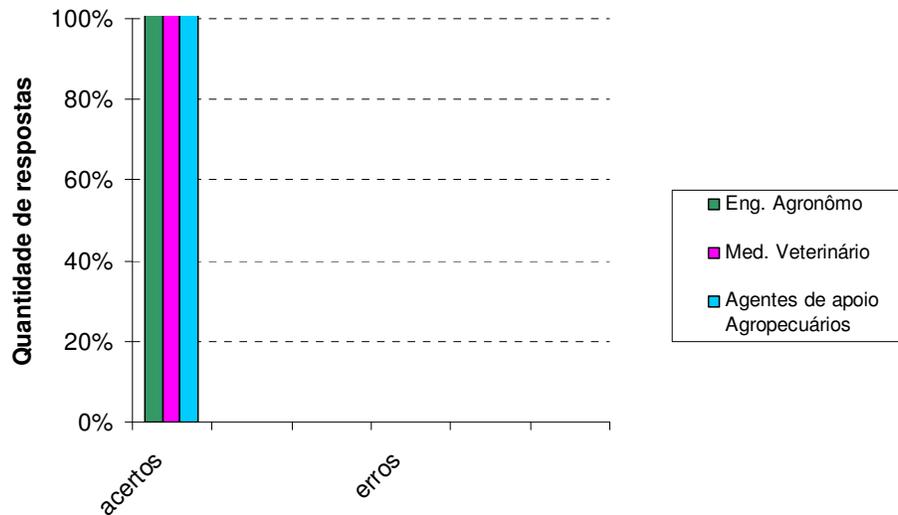
IV – A amizade vem em primeiro lugar.

V – Todo comportamento tem uma intenção positiva para quem o pratica.

Estão corretos:

- () I, III, V
- () Somente o I
- (x) I, II, IV, V
- () I, II, V

Resposta correta: I, II, IV, V



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

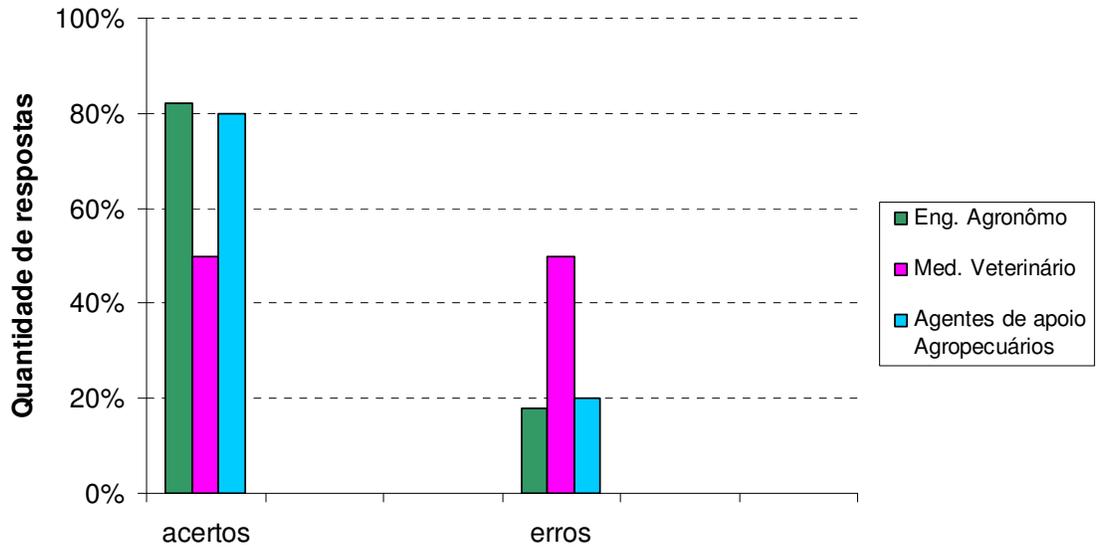
Figura 13: Total de acertos sobre as pressuposições da PNL.

Também foi analisada a compreensão do participante com relação à importância dos gestos, do tom de voz e das palavras na comunicação. A pergunta para levantar essa informação foi:

4 - A comunicação envolve muito mais que palavras. Os estudos mostram que nossa comunicação em média é baseada em:

- () 30% linguagem corporal, 40% tom de voz, 30% palavras
- () 18% linguagem corporal, 32% tom de voz, 50% palavras
- () 54% linguagem corporal, 28% tom de voz, 18% palavras
- (x) 55% linguagem corporal, 38% tom de voz, 7% palavras

Resposta correta: 55% linguagem corporal, 38% tom de voz, 7% palavras.



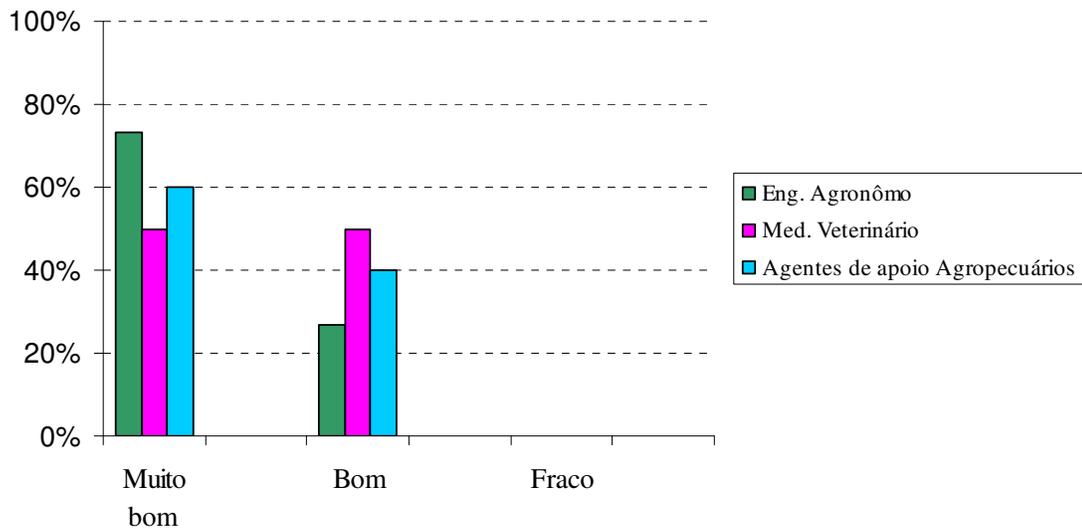
Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário

Figura 14: Total de acertos sobre a comunicação.

De acordo com a figura 14, 82% dos engenheiros agrônomos, 50% dos médicos veterinários e 80% dos agentes agropecuários, acertaram a questão sobre a influência da comunicação verbal e não verbal.

AVALIAÇÃO GERAL DO CURSO

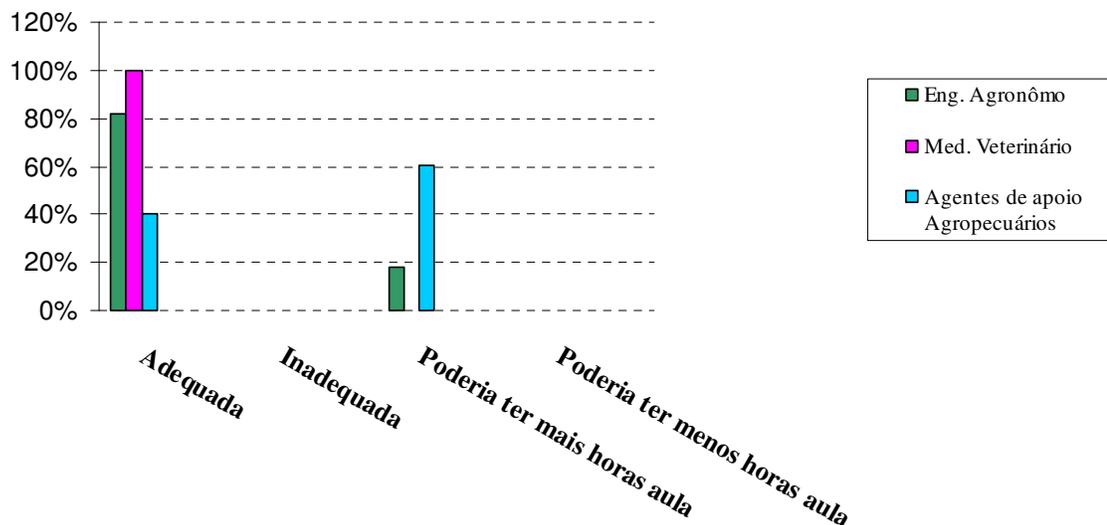
A avaliação do curso de um modo geral também foi um item analisado. A importância desta análise está na identificação do curso por aqueles que participaram. Ele foi qualificado em seu conteúdo geral como “muito bom”, segundo a figura 15, 73% dos engenheiros agrônomos, 50% dos médicos veterinários e 60% agentes de apoio apontaram como muito bom o conteúdo geral do curso.



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Figura 15: Avaliação do conteúdo geral do curso.

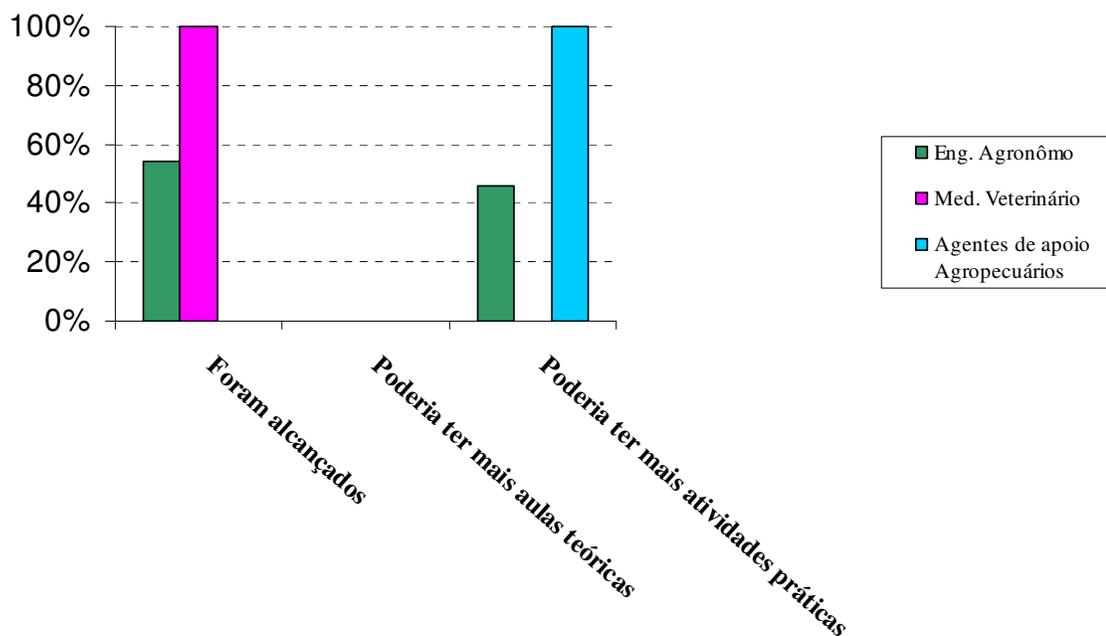
De acordo com a figura 16, foi feita a avaliação do curso com relação a sua duração, 82% dos engenheiros agrônomos e 100% dos médicos veterinários apontaram a duração como adequada e 60% dos agentes de apoio apontaram que o curso poderia ter mais horas/aula. Esta avaliação possibilitará em cursos futuros colocar aumentar a carga horária.



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Figura 16: Avaliação da duração do curso.

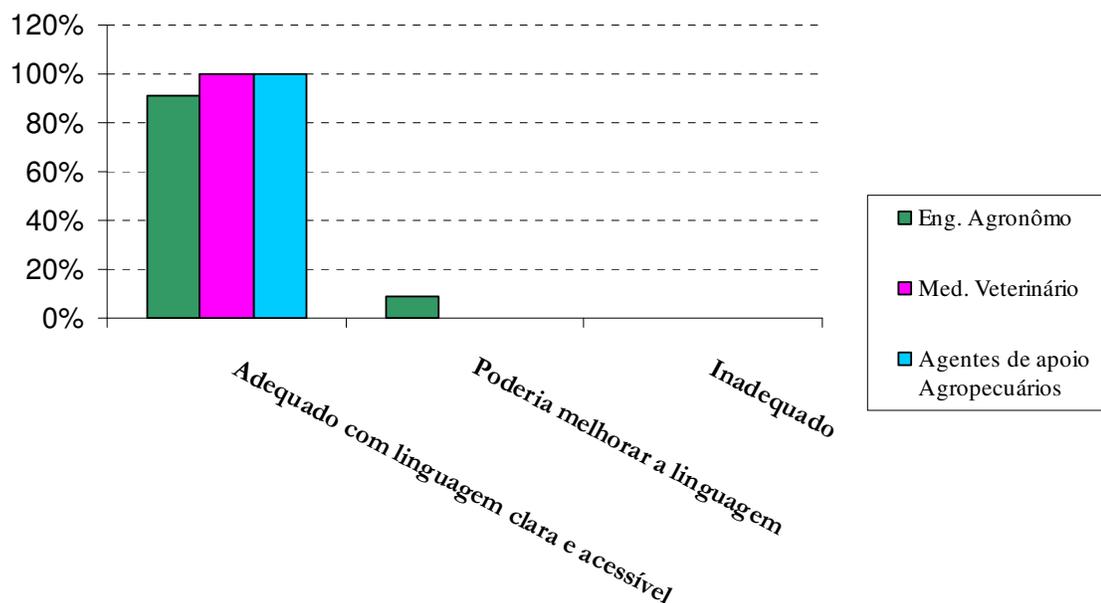
De acordo com a figura 17, os objetivos propostos pelo curso foram alcançados por 54% dos engenheiros agrônomos e 100% médicos veterinários, 46% dos engenheiros agrônomos e 100% dos agentes de agropecuários apontaram que o curso poderia ter mais atividades práticas.



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Figura 17: Avaliação dos objetivos propostos pelo curso

Também foi elaborada uma pergunta a fim de avaliar o material didático usado durante o curso, de acordo com a figura 18, 91% dos engenheiros agrônomos e 100% dos médicos veterinários e agentes agropecuários, avaliaram que o material didático tinha uma linguagem clara e acessível, 9% dos engenheiros agrônomos apontou que o material poderia melhorar a linguagem. Esse parâmetro serve para estimular a melhoria contínua dos materiais didáticos usados nos cursos de PNL.



Base: 11 engenheiros agrônomos, 2 médicos veterinários e 5 agentes de apoio agropecuário.

Figura 18: Avaliação do material didático

Com o objetivo de melhorar o Curso Básico de PNL, foi sugerido que os participantes opinassem para identificar fatores de melhoria. As sugestões mais significativas foram:

- Incluir mais tempo para estudo em grupo;
- Estruturar exercícios para serem aplicados em grupos;
- Fazer os exercícios práticos pelo menos duas vezes;
- Avaliação do que foi aprendido com o curso em tempo futuro.
- Exercícios para acordar pela manhã.
- Colocar um monitor para ajudar nos exercícios.

6) DISCUSSÕES

A diretrizes da ATER estão perante novas conceituações de base ideológica e estrutural, recriando formas de atuação, inclusive quanto à capacitação de seus profissionais de extensão.

Diante da nova proposta de Assistência Técnica e Extensão Rural foram pesquisadas estratégias de comunicação capazes de auxiliar o serviço de ATER, a fim de capacitar os agentes de extensão para trabalharem com técnicas de comunicação que facilitassem seu trabalho no campo.

A análise da estrutura da Nova ATER, o perfil da agricultura familiar e do novo profissional de extensão rural, serviu de base para o entendimento de como a PNL poderia ser inserida nesse contexto.

A agricultura familiar, também, beneficiada com um trabalho desenvolvido à luz da PNL, poderá ter instrumentos para trabalhar com autodesenvolvimento e desenvolvimento de sua propriedade.

A posição dos autores de PNL, quanto ao uso de programação neurolinguística para a aprendizagem dinâmica é universal; no entanto, é importante ressaltar que para cada trabalho é necessário considerar o contexto.

Neste caso, assumiu-se a posição dos extensionistas e agricultores a fim de definir e propor técnicas de PNL que pudessem ser utilizadas no mundo rural. A visão é unânime quanto à possibilidade de qualquer pessoa, tornar-se um bom comunicador e facilitador usando técnicas de PNL.

Primeiro, trabalha-se o desenvolvimento humano e depois, seu ambiente. Essa foi proposta inicial do trabalho. Conhecer o ambiente em que o extensionista e o agricultor familiar estavam inseridos a fim de fundamentar as técnicas que poderiam ser utilizadas no campo. Esse conjunto de objetivos possibilitou a estrutura de um trabalho voltado para sua aplicabilidade.

Propondo uma nova forma de comunicação rural, a PNL, pode abrir um mundo de possibilidades àqueles que estiverem dispostos a utilizá-la. Todas as pessoas possuem recursos necessários caso queiram ou que necessitem aprender ou mudar, desde que sejam auxiliadas com os recursos certos em um contexto apropriado.

7) CONCLUSÕES

A capacitação dos agentes de extensão voltada para desenvolver novas habilidades de comunicação com ênfase em PNL torna verdadeira a hipótese de que a programação neurolinguística pode ajudar a desenvolver habilidades para instrumentalizar os extensionistas no seu trabalho de campo.

A valorização do ser humano - sendo único e com crenças individuais - a transmissão de conhecimentos com mais clareza e objetividade, o respeito e o conhecimento dos valores dos agricultores, a capacidade de estimular e entender a motivação dos grupos foi algumas das técnicas aprendidas pelos extensionistas durante o curso de PNL, passíveis de serem transmitidas e aplicadas.

No sentido da PNATER, a programação neurolinguística poderia ser inserida nos cursos de capacitação dos agentes de extensão. Os resultados obtidos no 1º Curso Básico de Programação Neurolinguística foram excelentes. Todos os participantes do curso, afirmaram ter desenvolvido habilidades de comunicação, percepção e maior capacidade de liderança.

A formação do novo profissional de extensão rural, também com base em Programação Neurolinguística, pode contribuir para perceber as necessidades dos agricultores, saber trabalhar com estímulo e motivação, dirigindo sua linguagem para cada grupo de agricultor de acordo com suas referências.

A conduta para verificar se a descrição da PNL é ou não um modelo adequado consiste em descobrir se esta funciona ou não. No caso da capacitação dos agentes de extensão foi averiguado que ela funciona.

O uso da programação neurolinguística de forma pragmática no mundo rural como foi analisado pode estimular a inteligência e a energia dos agentes rurais para novas formas de comunicação rural que podem se desenvolver de maneira prática e aplicada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Eduardo. **Comunicação Humana**. Rio de Janeiro: Ed. da Universidade de São Paulo, 1975.

ARRIAGADA, Irma. **Mujeres rurales de América Latina e el Caribe: resultados de programas y proyectos**. In: Una nueva lectura: genero en el desarrollo. Entre Mujeres. Flora Tristan Ediciones. Perú, 1991.

FISCHER, Izaura Rufino e MELO, Lígia Albuquerque de. **O trabalho feminino: efeitos da modernização agrícola**. Ed. Massangana, 1996.

AZEVEDO, Regina M. **Gramática Gerativo transformacional na origem da Programação Neurolingüística** - < http://www.eca.usp.br/caligrama/n_7/pdf/azevedo.pdf > Acesso em 17/08/2009.

BEGA, Rodrigo Merighi. **Avaliação das condições produtivas, de saúde, higiene, e saneamento de uma população rural para auxílio na formulação e políticas de extensão rural em nível municipal**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL. FEALQ, 2., 2005, Piracicaba - SP, Anais.../Piracicaba: FEALQ, 2005, p. 91 – 95.

BERLO, David Kenneth. Trad. Jorge Arnaldo Fontes. **O processo da comunicação: introdução à teoria e à prática** - 10 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

BEZERRA, Jomar Lucas; CARBALLAL, Manuel Rodrigues. **O uso de ferramentas comportamentais na transferência a grupos de produtores de leite em mineiros e região, Go**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL, 2., 2005, Piracicaba - SP, Anais.../Piracicaba: FEALQ, 2005, p.325-38.

BOLSTAD, Richard. **PNL na educação – ensinando com a linguagem do cérebro.** Disponível em <<http://www.golfinho.com.br/artigos/educ.htm>>. Acesso em 3 de junho de 2007.

BORDENAVE, Juan Dias (Org). **A transferência de tecnologia e o pequeno produtor.** Rio de Janeiro, 1980. Série publicações Miscelâneas,. número 213.

BLACKERBY, Don. A. **Usando a programação neurolingüística (PNL) na sala de aula.** Disponível em < <http://www.golfinho.com.br/artigos/artigodomes082000.htm>>. Acesso em 3 de junho de 2007.

BLANDER, Richard; GRINDER, John. Trad. Maria Silvia Mourão Netto. **Ressignificando – Programação Neurolingüística e a Transformação do Significado.** São Paulo: SUMMUS, 1986.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Agrário. **Conselho Nacional de Desenvolvimento Rural Sustentável – CNDRS.** <<http://www.mda.gov.br/condraf/index.php?ctuid=18565&scid=1756>>. Acesso em 03 de junho de 2008.

CAMPOS, Glênio Wilson de. ALMEIDA, Alecsandra de. **Comunicação Rural x Extensão Rural.** In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL, 2., 2005, Piracicaba - SP, Anais.../Piracicaba: FEALQ, 2005, p.129-34.

CAPORAL, Francisco Roberto - **Bases para uma Nova ATER Pública.** Disponível em <<http://www.pronaf.gov.br/dater/arquivos/Bases%20para%20uma%20nova%20ATER%20publica.pdf>>. Acesso em 24/06/2008.

CARVALHO, João Nicolau. **Mudanças com Metáforas na Educação.** Disponível em <<http://www.golfinho.com.br/>>. Acesso em 3 de junho de 2007.

CASTRO, Carlos Eduardo. **Pontes para o futuro**. 1. ed. Campinas, 2005.

CASTRO, E. F. Carlos; CARBONELL, A. M Sérgio; MAIA, S. D. Matheus; ADELINO, S. Joaquim Filho. **Transferência de tecnologia**. 1. ed. Campinas, 2005.

CASSEL, Guilherme. **Política Nacional de ATER e outros Documentos Pertinentes**. Disponível em <<http://www.pronaf.gov.br/dater/index.php?sccid=97>>. Acesso em 25/07/2008.

CUDICIO Catherine. Trad. CARVALHO, José Augusto. **Programação Neurolinguística e Comunicação**, Rio de Janeiro, Record 1996.

CHAYANOV, A.V. Sobre a teoria dos sistemas econômicos não capitalistas. In: SILVA, José Graziano da; STOLCKE, Verena, **A questão agrária**. São Paulo: Brasiliense, 1981. p. 133-163.

DILTS, Robert B; EPSTEIN, Todd A. Trad. Denise Maria Bolanho. **Aprendizagem dinâmica I**. São Paulo: SUMMUS, 1999.

DILTS, Robert B. ; EPSTEIN, Todd A. Trad. Denise Maria Bolanho. **Aprendizagem dinâmica II**. São Paulo: SUMMUS, 1999.

FERRARI, Fernanda M. **Análise dos princípios e práticas da gestão do conhecimento no processo de desenvolvimento de produto**. <<http://www.propg.ufscar.br/publica/4jc/posgrad/resumos/0056-ferrari.htm>> Acesso em 17/08/2009.

FREIRE, Paulo. **Extensão ou comunicação**. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 1977.

GUEDES – Terezinha A. **Estatística descritiva** – <[http://www.des.uem.br/docentes/robson/pdf/apostilas/Estatistica Descritiva.pdf](http://www.des.uem.br/docentes/robson/pdf/apostilas/Estatistica_Descritiva.pdf)>, Acesso em 15 de setembro, 2009.

GUIMARÃES, E. **Produção e Circulação do Conhecimento**. São Paulo: Ed. Pontes, 2003.

GRAZIANO DA SILVA, José. **O novo rural brasileiro**, Campinas: IE – UNICAMP, 1999, p. 153 (Coleção Pesquisa, n.1),.

HASEWAGA, Miriam. **A circulação e transformação do conhecimento em redes de inovação: o programa de melhoramento genético da cana-de-açúcar do IAC**: 99p. Dissertação (Mestrado Política Científica Tecnológica) - Instituto de Geociências, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.

INSTITUTO AGRONÔMICO. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento de Solos e Recursos Ambientais < <http://www.iac.sp.gov.br/Tecnologias/PlantioDireto/PlantioDireto.htm> > Acesso em 28/12/2009.

KAGEYMA, Ângela; BERGAMASVO, Sônia. M. P. **Novos dados sobre a produção familiar no campo**. Campinas: UNICAMP, 1989, p. 23. Mimeogr. (versão original)

KEMP, Nick. **O poder transformador da PNL na educação**. Disponível em <<http://www.golfinho.com.br/>>. Acesso em 03 de junho de 2007.

KONDER, Leandro. **O que é Dialética**. 17. ed. São Paulo: Brasiliense, 1987.

MACHADO, Luis. **Descubra a relação entre PNL e emotologia**. Disponível em <http://www.cidadedocerebro.com.br/emotologia_emotopedia_superinteligencia.asp>. Acesso em 26/05/2008.

MANCILHA, Jairo. **Apostila de Neurolinguística Aplicada**. Rio de Janeiro, RJ, 2007.

MELO, Lígia Albuquerque de. **Injustiças de Gênero: o trabalho da mulher na agricultura familiar** <
http://www.abep.nepo.unicamp.br/docs/anais/pdf/2002/GT_Gen_PO9_Albuquerque_texto.pdf
> Acesso em 08/12/2009.

MONTEIRO, Sérgio de Souza. **Inglês por neurolinguística e mnemotécnica**. Belo Horizonte: Sbell, 2001.

NATE, Susan. **Pistas visuais de acesso**: um estudo sobre armazenamento e recuperação de informações. Disponível em <<http://www.golfinho.com.br/artigos/artigodomes200411.htm>>. Acesso em 03/06/2008.

O' CONNOR, Joseph; SEYMOUR, John. Trad. Heloísa Martins Costa. **Introdução à Programação Neurolingüística**. São Paulo: SUMMUS, 1995.

OLIVEIRA, Vânia Beatriz V. **Crédito rural e trajetória individual na pequena propriedade familiar** < <http://www.agronline.com.br/artigos/artigo.php?id=186> > Acesso em 14/12/2009.

PEDROSO, Thereza Macedo, **Pronaf Crédito: uma comparação entre os 3 anos do Governo Lula e os 4 anos do Governo Fernando Henrique** < <http://www.assessoriaopt.org/DocumentoPronaf.doC> > Acesso em 08/12/2009.

PEREIRA, Regina Eli de Almeida. NAKANO, Margareti A. Stachissini. MARINHO, José Antônio Annes. **Projeto “Inovando para o Futuro”**: Uma nova experiência junto à família rural. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL, 2., 2005, Piracicaba - SP, Anais.../Piracicaba: FEALQ, 2005, p. 149-55.

PINHEIRO, Sérgio L. G. **O enfoque sistêmico e o desenvolvimento rural: uma oportunidade de mudança da abordagem *hard-systems* para experiência com *soft-systems*** - . Disponível em <<http://www.webartigos.com/articles/964/1/a-pratica-sistemica-na-extensao-rural/pagina1.html>>. Acesso em 26/08/2008.

REICHHELD, Fred. **Pergunta Definitiva: Você nos recomendaria a um amigo**, 2006, Editora Campus, São Paulo/SP.

RIBEIRO, Lair. **Comunicação Global. A neurolinguística aplicada a comunicação**. Rio de Janeiro. Ed. Objetiva, 1993.

ROSSI, Roberto. OLIVIERA, João Carlos. SARRIÉS, Gabriel A. **Extensão rural e a carência dos agricultores**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL, 2., 2005, Piracicaba - SP, Anais.../Piracicaba: FEALQ, 2005, p. 71 - 75.

SÃO PAULO. Jornal Diário da Indústria e Comércio - **Agricultura familiar necessita de maior assistência técnica**. Disponível em <<http://www.abimaq.com.br/clipping/clipping.asp?dt=20080704&ed=1&edic=NORMAL&edi=&dataFE=#47810>> . Acesso em 07/07/2008.

SIQUEIRA, Jairo. **Mapa Mental**. Disponível em <<http://www.criatividadeaplicada.dreamhosters.com/wp-content/uploads/2007/03/mapa-mental.pdf>>. Acesso em 13/08/2008

SOUZA, Sueli, Lima. **Uma breve introdução sobre emotologia**. Disponível em <http://www.cidadedocerebro.com.br/newsletter_pnl_emotologia.asp>. Acesso em 26/05/2008.

SOUZA, Gilberto. **Breve histórico da Emotologia.** Disponível em <http://www.cidadedocerebro.com.br/emotologia_emotopedia_superinteligencia.asp>. Acesso em 26/05/2008.

TOMPKINS, Penny. LAWLEY, James. **Rapport – O Ingrediente Mágico.** Disponível em < <http://www.golfinho.com.br/artigospl/artigodomes200702.htm>>. Acesso em 02/09/2008.

WANDERLEY, Maria de Nazareth B. **A emergência de uma nova ruralidade nas sociedades modernas e avançadas** – o “rural” como espaço singular e ator coletivo. Disponível em < <http://www.ebah.com.br/wanderley-a-emergencia-de-uma-nova-ruralidade-no-brasil-pdf-a13747.html> > Acessado em 14/1/2010.

WIRGUES, Flávio, FUMES Mário E. **Diagnóstico e planejamento participativos no Programa Estadual de Microbacias Hidrográficas**, Campinas/SP. 2008.

WEDER, M. **Economia e sociedade.** Brasília: UNB, 1972, V. I.

WEIL, Pierre. Administração holística < http://pt.wikipedia.org/wiki/Administra%C3%A7%C3%A3o_hol%C3%ADstica> Acesso em 08/12/2009.

ANEXOS

Anexo 1

Curso de Metodologia de ATER para Formadores de Agentes de Assistência Técnica e Extensão Rural

1) Conteúdo Programático

1. A Crise dos Paradigmas: noção de paradigma na filosofia contemporânea
 - a) Paradigma e pensamento
 - b) As principais correntes de pensamento contemporâneas
 - i. Filosofia analítica
 - ii. Estruturalismo e pós-estruturalismo
 - iii. Fenomenologia e Existencialismo
 - iv. Marxismo
 - v. Filosofias da Diferença
2. Da Filosofia da Educação à Pedagogia
 - a) Filosofia da Educação: conceitos e identidade
 - b) Filosofia da Educação e prática pedagógica
3. Das Teorias e Tendências Pedagógicas à Prática Pedagógica
 - c) O pensamento contemporâneo e a educação
 - d) Educação e sociedade: manutenção, reprodução, transformação
 - e) Principais tendências pedagógicas e suas concepções filosóficas
 - f) Pedagogias liberais: concepção tradicional; concepção escolanovista e não-diretiva
 - g) Pedagogias progressistas: concepções marxistas; concepção anarquista; pedagogias da diferença
 - h) Educação popular e ação social
 - i) Pensamento filosófico-educacional e prática pedagógica
4. Novos Paradigmas e a Política de Extensão Rural
 - j) Da ação Educativa Difusionista para a Ação Difusionista Construtivista
5. Educação Popular e Construtivismo para a ATER
6. A Pedagogia e a Prática de ATER
7. Questões Teóricas de Desenvolvimento Rural Sustentável
 - k) Principais Correntes Interpretativas de Agricultura Sustentável
 - l) Agroecologia
8. Abordagem Sistêmica
 - m) Teoria Geral dos Sistemas: conceituação, estrutura e função
 - n) Introdução ao enfoque sistêmico: modelo simplificado de funcionamento do sistema agrário
 - o) Definição e caracterização de sistemas agrários e seus componentes

- p) Diagnóstico de sistemas agrários: princípios e etapas constitutivas
 - q) Caracterização de produtores e tipologia dos sistemas de produção
9. Agricultura Familiar: o estudo dos clássicos
- r) O reconhecimento da presença da agricultura familiar no Brasil;
 - s) Importância e desempenho da agricultura familiar brasileira;
 - t) Agricultura Familiar e Extensão Rural: construções recíprocas;
10. Os Sujeitos da Ação Educativa de ATER
- u) Os Agentes e o Público da ATER;
 - v) O papel dos mediadores e a diversidade da construção de saberes;
11. Processos Participativos e gestão social: foco conceitual
- w) Introdução aos Processos Participativos;
 - x) O conceito de participação: os diferentes entendimentos de participação; participação e poder;
 - y) participação na ciência política;
 - z) Participação na iniciativa privada; participação na sociedade civil; participação no setor público;
 - aa) participação nas organizações;
 - bb) Os conceitos de método, ferramenta e instrumento: Metodologia; participativa, proposta de uma tipologia;
 - cc) Eventos e processos participativos;
 - dd) A escada da participação, níveis de participação;
12. Gestão Social: formas coletivas de organização
- ee) Acesso ao mercado: os grupos informais; a associação; a cooperativa; a empresa;
 - ff) A auto-gestão: potenciais e limites, e a economia solidária;
 - gg) Acesso a políticas públicas: movimentos; ONGs; formas coletivas de protesto; assembleias; do conflito ao diálogo na experiência brasileira nos anos 90;
 - hh) Formas de co-gestão: conselhos gestores de políticas públicas; conselhos populares;
 - ii) Controle de políticas públicas: observatório; orçamento participativo; grupos de cidadania;
 - jj) Experiências de controle da ATER;
13. Utilização de Métodos Participativos: as lições da prática
- kk) O Método dos 10 Passos;
 - ll) O relacionamento produtor e técnico; a importância das esferas de tomada de decisão e a ética; a assessoria grupal e a individual; o processo de interação e conflito;
 - mm) Grupos para produção e grupos para o desenvolvimento rural, limites e potenciais
 - nn) Conselhos Municipais;
 - oo) Os principais atores de um município; papéis e funções; interações e conflitos;
 - pp) Conselhos e políticas públicas;

- qq) A rotatividade no conselho; o papel do conselheiro;
- rr) A proliferação de conselhos no país, credibilidade e replicabilidade;
- ss) Lideranças natas e formação de lideranças;
- tt) Processos orgânicos e receitas prontas em políticas públicas
- uu) O modelo de uma estrutura municipal de desenvolvimento rural

14. Introdução à Gestão Participativa de Projetos

- vv) Gerência de projetos, o ciclo de vida de projetos, projetos e programas especiais.
- ww) Os elementos constituintes da gerência: projeto, estratégia.
 - i. O Marco Lógico
 - ii. O Plano de Trabalho
 - iii. O Orçamento
 - iv. O Plano de Monitoria e Avaliação
 - v. A gestão de conhecimento
- xx) Reuniões de trabalho;
 - i. Facilitação de trabalho em grupo, agenda e pauta
 - ii. Compromissos e objetivos da reunião
 - iii. Estrutura de trabalho em reuniões e eventos comunitários

15. Participação no Desenvolvimento Organizacional

- yy) A organização e seus modelos, tomada de decisão e participação;
- zz) Desenvolvimento organizacional, as cinco esferas dinâmicas da organização;
- aaa) A associação comunitária e o grupo informal, indicadores de desempenho organizacional;

16. Conhecendo métodos de planejamento consolidados

- bbb) O Planejamento de Projetos Orientado por Objetivos (ZOPP) da GTZ
 - i. Histórico
 - ii. Objetivos
 - iii. Análise da situação (diagnóstico)
 - iv. Planejamento
 - v. Responsabilidades e funções

17. Métodos Participativos para ATER

- ccc) O DRP como ferramenta para o Desenvolvimento Rural Sustentável
 - i. Histórico
 - ii. Conceitos
 - iii. Contextualização
 - iv. Potencialidades

18. Estratégias de ação para extensionistas: A construção de um caminho para atuação de extensionistas frente os desafios e as demandas das comunidades

- ddd) Espaços para construção dos saberes
 - i. Dias de Campo
 - ii. Reuniões
 - iii. Unidades Técnicas Demonstrativas

eee) Elaboração de um Roteiro em DRP

19. Técnicas de Abordagem Participativa: noções gerais

fff) Conhecendo a realidade: O uso das técnicas de DRP

- i. Mapeamentos participativos (mapa da comunidade; caminhadas transversais; perfis históricos, tendências e cenários);
- ii. Diagrama de *Venn* ou Jogo das Bolas;
- iii. Rotina diária;
- iv. Matriz de proporção
- v. Entra e sai
- vi. Realidade e desejo
- vii. Calendário sazonal
- viii. Eleição de prioridades
- ix. Orientação para sistematização das informações do DRP e retorno à comunidade

20. Interação e transformação no coletivo

ggg) O eu e o outro na construção da identidade pessoal e do grupo;

hhh) Compreensão e diálogo como abertura para o encontro;

21. Técnicas de dinâmicas de grupo e Jogos Pedagógicos

iii) Os momentos de um grupo e metodologias para planejamento do trabalho grupal

jjj) Ação e Interação participativa através de técnicas e dinâmicas de grupo e jogos cooperativos

kkk) A experiência dos sentidos e os sentidos da experiência (explorar diferentes formas de expressão: o ver e o ouvir; o corpo e o olhar)

22. Comunicação, linguagem e sociedade

lll) Culturas globais e locais; Cultura popular

mmm) Cultura de massa: os meios de comunicação como formadores de opinião

nnn) Linguagem e ideologia

ooo) A narrativa como elemento comunicativo; O audiovisual como discurso

ppp) Múltiplas dimensões da linguagem

Anexo 2

Tabela 1. Elementos para a comparação entre tipos de extensão.

Indicadores	Extensão Rural Convencional	Extensão Rural Agroecológica
Bases teóricas e ideológicas	Teoria da Difusão de Inovações. Conhecimento científico em primeiro lugar.	Desenvolvimento local. Agricultor em primeiro lugar. Resistência dos camponeses.
Compreensão sobre meio ambiente	Base de recursos a ser explorada para alcançar objetivos de produção e produtividade. Aplicação de técnicas de conservação.	Base de recursos que deve ser utilizada adequadamente de forma a alcançar estabilidade nos sistemas agrícolas. Evitar ou diminuir impactos ao ambiente e aos estilos de vida.
Compreensão da agricultura	Aplicação de técnicas e práticas agrícolas. Simplificação e especialização.	Processo produtivo complexo e diversificado, em que ocorre a co-evolução das culturas e dos agroecossistemas.
Agricultura sustentável	Intensificação verde. Aplicação de tecnologias mais brandas e práticas conservacionistas em sistemas convencionais.	Orientação agroecológica. Tecnologias e práticas adaptadas a agroecossistemas complexos e diferentes culturas.
Metodologia	Para transferência de informações e assessoramento técnico. Participação funcional dos beneficiários.	Para recuperação e síntese do conhecimento local, construção de novos conhecimentos. Investigação-ação participativa.
Comunicação	De cima para baixo. De uma fonte a um receptor.	Diálogo horizontal entre iguais. Estabelecimento de plataformas de negociação.
Educação	Persuasiva. Educar para a adoção de novas técnicas. Induzir ao cambio social.	Democrática e participativa. Incrementar o poder dos agricultores para que decidam.
Papel do agente	Professor. Repassar tecnologias e ensinar práticas. Assessor técnico.	Facilitador. Apoio à busca e identificação de melhores opções e soluções técnicas e não técnicas.

Anexo 3

Glossário de Programação Neurolinguística

Acompanhar - Adotar partes do comportamento de outra pessoa para aumentar o *rapport*. Obter e manter *rapport* com outra pessoa, entrando no seu modelo de mundo. É possível acompanhar crenças, idéias e comportamentos. Acompanhar a si próprio é dar atenção à sua própria experiência sem imediatamente tentar mudá-la.

Acuidade sensorial - O processo de aprender a fazer distinções mais finas e mais úteis das informações sensoriais que obtemos do mundo. Um dos pilares da PNL.

Além da identidade - O nível de experiência no qual você é mais Você e mais conectado aos outros. Um dos níveis neurológicos. Frequentemente chamado de nível espiritual.

Ambiente - O onde, o quando e as pessoas com quem estamos. Um dos níveis neurológicos.

Análise contrastante - Comparar dois ou mais elementos e procurar as diferenças críticas entre eles para compreendê-los melhor.

Analógico - Que oscila de forma contínua, como o mercúrio em um termômetro.

Âncora - Qualquer estímulo que evoque uma resposta. Âncoras mudam nosso estado. Podem ocorrer naturalmente ou ser estabelecidas de forma intencional.

Ancoragem - O processo pelo qual qualquer estímulo ou representação (externa ou interna) fica conectado a uma reação e a dispara.

Associado - Dentro de uma experiência, enxergar através dos próprios olhos, de plena posse de todo os seus sentidos.

Através do tempo - Ter uma linha de tempo na qual você está dissociado de sua linha de tempo e, portanto, tem consciência do passar do tempo.

Auditivo - Relativo à audição.

Automodelagem - Modelar seus próprios estados de excelência como recursos

Busca ou pesquisa transderivacional - É essencialmente o processo de pesquisar na sua experiência passada por memórias e/ou representações mentais para encontrar uma referência para um comportamento ou julgamento atual.

Calibração - Perceber com precisão o estado de outra pessoa através da leitura de sinais não-verbais.

Campo unificado - Estrutura unificadora da PNL. Uma matriz tridimensional de níveis neurológicos, posições perceptivas e tempo.

Capacidade - Uma estratégia bem-sucedida para realizar uma tarefa. Uma habilidade ou um hábito. Também uma maneira habitual de pensar. Um dos níveis neurológicos.

Cinestésico - Relativo ao sentido do tato. Sensações tácteis e sensações internas como sensações e emoções lembradas e o senso de equilíbrio.

Citação - Padrão lingüístico no qual a mensagem é expressa como se fosse de outra pessoa.

Comando embutido - Um comando que está embutido em uma sentença mais longa. É demarcado por tom de voz ou gestos.

Como se - Usar a imaginação para explorar as conseqüências de pensamentos ou ações "como se" tivessem ocorrido quando na realidade não aconteceram. Uma forma de planejamento por seqüência imaginária de acontecimentos futuros.

Comportamento - Qualquer atividade, incluindo os processos mentais. Comportamento é um dos níveis neurológicos.

Conciliação de objetivos - O processo de agrupar vários objetivos, otimizando as soluções. É a base das negociações onde todos saem ganhando.

Condições de boa formulação - Um conjunto de condições para expressar e pensar a respeito de um objetivo ou resultado e que o torna tanto alcançável quanto verificável.

Congruência - Estado de integridade. Alinhamento de crenças, valores, habilidades e ação de tal maneira que você "faz o que está dizendo". Estar em rapport consigo mesmo.

Consciente - Relativo a tudo que está na nossa percepção (consciência) no momento presente.

Contexto - O cenário específico, como tempo, local e pessoas presentes, que dá significado a um evento. Certas ações são possíveis (por exemplo, em família), ações estas que não são permitidas em outros contextos (por exemplo, no trabalho).

Crenças - As generalizações que fazemos sobre outros, sobre o mundo e sobre nós mesmos que se tornam nossos princípios operacionais. Agimos como se fossem verdadeiras e são verdadeiras para nós.

Critério - O que é importante para a pessoa dentro de um determinado contexto.

Crítérios de boa formulação - Uma maneira de pensar e expressar o objetivo que o torna passível de ser atingido e verificado. Esses critérios são a base da conciliação de objetivos e das soluções mutuamente satisfatórias.

Deleção - Omissão de uma parte de uma experiência.

Descrição múltipla - Processo de descrever a mesma coisa a partir de diferentes pontos de vista.

Descrição tripla - Processo de perceber e descrever a experiência através da primeira, segunda e terceira posição.

Desequiparação - Adoção de padrões de comportamento diferentes dos de outra pessoa com a finalidade de interromper sua comunicação com você (em uma reunião ou conversa), ou a maneira dela se relacionar com ela mesma.

Dessemelhar - Adotar padrões de comportamento diferentes dos de outra pessoa; quebrar o rapport a fim de redirecionar ou interromper uma reunião ou conversa.

Diálogo interno - Falar consigo mesmo.

Digital - Capaz de estados distintos, mas não é uma escala contínua. Por exemplo, um interruptor de luz, que pode estar ligado ou desligado, mas não um pouco ligado ou um pouco desligado.

Dissociado - Que não está dentro de uma experiência, que observa ou ouve de fora.

Distorção - Processo pelo qual algo na experiência interior é representado de maneira incorreta e limitadora.

Ecologia- Uma preocupação e exploração das conseqüências gerais de seus pensamentos e ações na teia geral de relacionamentos na qual você se define como parte. Ecologia interna é como os diferentes pensamentos e sentimentos de uma pessoa se encaixam para torná-la congruente ou incongruente.

Encadeamento - Seqüenciar uma série de estados.

Enquadramento - Uma maneira de ver alguma coisa; um ponto de vista específico. Por exemplo, o enquadramento da negociação vê comportamento como se fosse uma forma de negociação.

Epistemologia - O estudo de como sabemos o que sabemos.

Equiparação - Adoção de partes do comportamento, das habilidades, crença ou valores de outra pessoa com a finalidade de aumentar o rapport.

Equiparação cruzada - Equiparação da linguagem corporal de uma pessoa com um movimento do tipo diferente. Por exemplo, mover sua mão no ritmo de sua fala.

Equivalência complexa - Duas afirmações consideradas como significando a mesma coisa, uma forma de comportamento e uma capacidade. Por exemplo: "Ele não está olhando para mim, portanto não está ouvindo o que digo".

Espelhamento - Equiparação exata das partes do comportamento de outra pessoa.

Espelhamento cruzado - Acompanhar a linguagem corporal de uma pessoa com um movimento diferente, por exemplo, bater o pé no ritmo da sua fala.

Espelhar - Copiar de maneira precisa segmentos do comportamento de outra pessoa.

Espiritual - Ver "Além de identidade".

Estado - A maneira como a pessoa se sente, o seu humor. A soma de todos os processos neurológicos e físicos de uma pessoa num determinado momento. O estado em que nos encontramos afeta nossas capacidades e nossa interpretação da experiência.

Estado associado - Estar dentro de uma experiência, vendo através de seus próprios olhos, estando plenamente em seus sentidos.

Estado dissociado - Estar distanciado de uma experiência, vendo, ouvindo e sentindo como se estivesse do lado de fora. De alguma forma sentir-se "fora" ou "desligado".

Estado emocional - Ver "Estado".

Estado-base - O estado mental normal e habitual.

Estados de recursos - A experiência neurológica e física quando a pessoa tem recursos.

Estratégia - Uma seqüência de pensamentos possível de ser repetida que leva a ações que consistentemente produzem um resultado específico.

Estrutura "como se" - Fingir que um acontecimento ocorreu para poder pensar "como se" ele tivesse ocorrido, o que permite encontrar soluções criativas para os problemas e ultrapassar mentalmente obstáculos aparentes a fim de chegar às soluções desejadas

Estrutura - Um contexto ou uma maneira de perceber algo, como por exemplo, na estrutura de objetivos, estrutura de rapport, estrutura de recapitulação etc.

Evocar - Entrar em contato com um estado mental através do comportamento. Também significa coleta de informação, seja pela observação direta de sinais não-verbais ou das perguntas do metamodelo.

Exteriorização - Estado no qual a atenção e os sentidos estão voltados para fora. (uptime)

Filtros perceptivos - Idéias, experiências, crenças e linguagem que dão forma ao nosso modelo de mundo.

Feedback - Os resultados de suas ações que retornam para influenciar seus próximos passos. Um dos pilares da PNL.

Fisiológico - Relativo à fisiologia, à parte física de uma pessoa.

Flexibilidade - Ter muitas escolhas de pensamento e comportamento para alcançar um resultado. Um dos pilares da PNL.

Generalização - Processo pelo qual uma experiência específica passa a representar toda uma classe de experiências ou todo um grupo de experiências.

Gustativo - Relativo ao paladar.

Hierarquia de critério - É essencialmente a ordem de prioridade que uma pessoa aplica para suas ações.

Hipnose - estado alterado de consciência e percepção, de profundo relaxamento, no qual o consciente e o inconsciente podem ser focalizados por ficarem mais receptivos à sugestão terapêutica.

Identidade - A auto-imagem ou autoconceito. Quem a pessoa acha que é. A totalidade do ser. Um dos níveis neurológicos.

Incongruência - Estado de conflito. O estado de não estar em rapport consigo mesmo, tendo um conflito interno que se expressa em seu comportamento. Pode ser sequencial - por exemplo, uma ação seguida de outra que a contradiz - ou simultânea - por exemplo, concordância em palavras, mas com tom de voz duvidoso.

Inconsciência - Tudo o que não está dentro da nossa percepção no momento.

Inconsciente - Tudo o que não está em sua consciência no momento presente.

Intenção - O propósito de uma ação, o resultado que se deseja obter com ela.

Intenção positiva - O propósito positivo subjacente a qualquer ação ou crença.

Interiorização - Estado leve de transe em que a atenção se volta para dentro, para os próprios pensamentos e sensações.

Interrupção de padrão - Mudar o estado de uma pessoa um tanto abruptamente, freqüentemente através de sua desequiparação.

Inventário - A consciência de suas experiências visuais, auditivas, cinestésicas, olfativas e gustativas em um dado momento.

Lados - Aspectos da personalidade que às vezes possuem intenções conflitantes.

Liderar ou conduzir - Mudar aquilo que você faz com rapport suficiente para que outra pessoa siga.

Linguagem corporal - A maneira pela qual nos comunicamos através de nosso corpo, sem sons ou palavras. Por exemplo, através de nossa postura, nossos gestos, expressões faciais, aparência e pistas de acesso.

Linguística - estudo da linguagem que usamos para ordenar nossos pensamentos e comportamentos e nos comunicarmos com os outros.

Linha do tempo - A linha que conecta seu passado a seu futuro. O "lugar" onde armazenamos imagens, sons, e sensações de nosso passado e nosso futuro.

Linha temporal - A forma como armazenamos imagens, sons e sentimentos de nosso passado, presente e futuro.

Mapa da realidade - A representação do mundo singular de cada pessoa construída a partir de suas percepções e experiências individuais. Não é apenas um conceito, mas toda uma maneira de viver, respirar e agir.

Mediação - A habilidade de resolver uma disputa entre partes e pessoas.

Meta - Radical que define o que existe num nível lógico diferente. Derivado do grego significa "acima" ou "além".

Metacognição - A capacidade de saber o que se conhece: ter uma habilidade e poder explicar como ela é realizada.

Meta-estado - Estado sobre estados. Por exemplo, ter raiva de estar cansado.

Metáfora - Comunicação indireta através de uma história ou figura de linguagem implicando uma comparação. Em PNL, metáfora abrange similaridades, histórias, parábolas e alegorias. Implica, de forma aberta ou oculta, que uma coisa é como outra.

Metamodelos - Modelo que identifica os padrões de linguagem que impedem ou obscurecem o significado da comunicação. Utiliza a distorção, a omissão e a generalização e perguntas específicas que vão esclarecer e colocar em questão a linguagem imprecisa, para ligá-la a uma experiência sensorial e à estrutura profunda.

Metaposição - Uma posição externa a uma situação que permite que você a veja de forma mais objetiva. Também usada para a posição de observador em exercícios de PNL.

Metaprogramas - Filtros que aplicamos sistematicamente à nossa experiência.

Modelagem - Processo de discernir a seqüência das idéias e comportamentos que permitem a alguém fazer uma tarefa. É à base da aprendizagem acelerada e da PNL.

Modelo - Uma descrição prática da maneira como algo funciona e que tem como propósito a utilidade. Uma cópia generalizada, omitida ou distorcida, mas não demasiadamente simples, para ser útil.

Modelo de mundo - O mesmo que mapa da realidade.

Modelo Milton - O inverso do metamodelo. Utiliza padrões de linguagem bastante vagos para acompanhar a experiência de outra pessoa e ter acesso a recursos inconscientes. Uma série de padrões de linguagem modelados por Grinder e Bandler a partir de Milton Erickson.

Mudança de primeira ordem - Uma mudança que não tem ramificações futuras.

Mudança de segunda ordem - Mudança que tenha extensas ramificações para áreas outras que não aquela onde a mudança ocorreu.

Negociação - O processo de tentar obter seu resultado lidando com outra parte que pode desejar um resultado diferente.

NeuroLingüística - é o estudo das relações entre a linguagem e os processos neurológicos (audição, visão, sensações, olfato e paladar).

Níveis neurológicos - Também conhecidos como níveis lógicos da experiência: ambiente, comportamento, capacidade, crença, identidade e nível espiritual.

Nível lógico - Algo está num nível lógico superior quando inclui algo que se encontra num nível lógico inferior.

No tempo - Ter uma linha de tempo com o "agora" passando pelo seu corpo. Quando você está "no tempo", não percebe sua passagem, mas é "levado junto".

Nominalização - Termo lingüístico para o processo de transformar um verbo em um substantivo abstrato e a palavra para o substantivo assim formado. Por exemplo: "relacionar" passa a ser "um relacionamento" - um processo se tornou uma coisa.

Novo código - Abordagem da PNL, segundo o trabalho de John Grinder e Judith DeLozier, contida no livro "Turtles all the way down".

Objetivo - Resultado específico que se deseja alcançar. Baseia-se nos sentidos e obedece a critérios de boa formulação.

Olfativo - Relativo ao olfato.

Omissão - No discurso ou no pensamento, exclusão de uma parte da experiência.

Orientar - Modificar o próprio comportamento e estabelecer rapport, para que outra pessoa o siga.

Partes - Aspectos da personalidade que às vezes possuem intenções conflitantes.

Pilares de PNL - Você, pressuposições, resultado, rapport, flexibilidade e *feedback* (acuidade sensorial).

Pistas de acesso - As maneiras pelas quais ajustamos nossos corpos através de nossa respiração, postura, gestos e movimentos oculares para pensarmos de determinadas maneiras.

Pistas de acesso oculares - Movimentos dos olhos em certas direções que indicam pensamento visual, auditivo ou cinestésico.

Pistas visuais de acesso - Movimentos oculares em determinadas direções, que indicam pensamento visual, auditivo ou cinestésico.

PNL - Programação NeuroLingüística é definida como o estudo da estrutura da experiência subjetiva, o que pode ser deduzido e predito por ela já que se crê que todo o comportamento tem uma estrutura. (Richard Bandler)
A parte "**Neuro**" da PNL reconhece a idéia fundamental de que todos os comportamentos nascem dos processos neurológicos da visão, audição, olfato, paladar, tato e sensação. Percebemos o mundo através dos cinco sentidos. "Compreendemos" a informação e depois agimos. Nossa neurologia inclui não apenas os processos mentais invisíveis, mas também as reações fisiológicas a idéias e acontecimentos. Uns refletem os outros no nível físico. Corpo e mente formam uma unidade inseparável, um ser humano.
A parte "**Lingüística**" do título indica que usamos a linguagem para ordenar nossos pensamentos e comportamentos e nos comunicarmos com os outros.
A "**Programação**" refere-se à maneira como organizamos nossas idéias e ações à fim de produzir resultados. A PNL trata da estrutura da experiência humana subjetiva, de como organizamos o que vemos através dos nossos sentidos. Também examina a forma como descrevemos isso através da linguagem e como agimos, intencionalmente ou não, para produzir resultados (O'CONNOR, 2009)

Ponte para o futuro - Ensaio mental de um objetivo para assegurar que o comportamento desejado irá ocorrer.

Posição perceptiva - O ponto de vista que adotamos num determinado momento para ter consciência de alguma coisa. Pode ser o nosso próprio ponto de vista (primeira posição), o ponto de vista de outra pessoa (segunda posição), ou o de um observador objetivo (terceira posição).

Postulado de conversação ou conversacional - Forma hipnótica de linguagem, uma pergunta que é interpretada como uma ordem.

Predicados - Palavras que, baseadas nos sentidos, indicam o uso de um determinado sistema representacional.

Pressuposições - Idéias ou crenças que são pressupostas, ou seja, consideradas como dadas e sobre as quais se age. Um dos pilares da PNL.

Quantificadores universais - Termo lingüístico que se aplica a palavras como: “todos” e “sempre”, que não admitem exceções. Uma das categorias do metamodelo.

Quebra de estado - O uso de movimento, som ou imagem para mudar o estado emocional.

Primeira posição - Maneira de perceber o mundo unicamente do nosso próprio ponto de vista. Estar em contato com a nossa realidade interna. Uma das três posições perceptivas.

Programação neurolingüística - O estudo da excelência e o modelo de como as pessoas estruturam sua experiência.

Quantificadores universais - Termo lingüístico que se aplica a palavras como: “todos” e “sempre”, que não admitem exceções. Uma das categorias do metamodelo.

Quebra de estado - O uso de movimento, som ou imagem para mudar o estado emocional.

Rapport - Um relacionamento de confiança e responsividade com você mesmo ou com os outros. Um dos pilares da PNL.

Recapitulação - Revisar ou resumir, usando as palavras-chave, os gestos e a tonalidade de voz de outra pessoa.

Recurso - Qualquer coisa que possa ajudá-lo a alcançar um resultado. Por exemplo, fisiologia, estados, pensamentos, crenças, estratégias, experiências, pessoas, eventos, bens, lugares e histórias.

Remodelar - O mesmo que ressignificar.

Representação - Uma imagem mental; informações sensoriais codificadas ou armazenadas na mente.

Representações internas - Padrões de informação que criamos e armazenamos em nossa mente, combinando imagens, sonhos, sensações, cheiros e paladares.

Ressignificação - Compreender uma experiência de forma diferente, dando a ela um significado diferente.

Ressignificação de conteúdo - Tomar uma afirmação e dar-lhe um novo significado, voltando a atenção para outra parte do conteúdo e perguntando: “O que mais isto poderia significar?”

Ressignificação de contexto - Mudar o contexto de uma declaração dando-lhe outro significado, através da pergunta: “Onde essa reação seria adequada?”

Ressignificar - Mudar a estrutura de referência para lhe dar um novo significado. O mesmo que remodelar.

Resultado ou objetivo - Uma meta desejada, específica e sensorialmente baseada. Você sabe o que verá, ouvirá e sentirá quando o tiver alcançado. Um dos pilares da PNL.

Segmentação - Mudar sua percepção, subindo ou descendo um nível lógico. O metamodelo segmenta para baixo a partir da linguagem, solicitando instâncias específicas. O Modelo Milton segmenta para cima a partir da linguagem, incluindo uma série de instâncias específicas possíveis em uma estrutura de frase geral. A metáfora segmenta para o lado para um significado diferente no mesmo nível. A segmentação para baixo implica descer ao nível inferior para obter um exemplo específico daquilo que se está estudando. Isto pode ser feito na relação entre membros e classe, ou partes e todo.

Segunda posição - Aquela em que se percebe o mundo do ponto de vista de outra pessoa, em harmonia e em contato com a realidade dela. Uma das três posições perceptivas

Sinergia - Esforço coordenado de vários subsistemas na realização de uma tarefa complexa ou função. Diz-se que o todo supera a soma das partes.

Sinestesia - Uma ligação automática de um sentido para outro. Por exemplo, quando o som da voz de uma pessoa faz com que você se sinta bem.

Sistema condutor ou orientador - O sistema representacional que você usa para acessar informações armazenadas. Por exemplo, para algumas pessoas, uma imagem mental de um período de férias trará devolta à experiência inteira.

Sistema preferencial - O sistema representacional que a pessoa usa habitualmente para pensar de maneira consciente e organizar sua experiência.

Sistema principal - O sistema representacional que encontra informações para alimentar a consciência.

Sistema representacional - Os diferentes canais através dos quais nós representamos informações internamente, usando nossos sentidos: visual (visão); auditivo (audição); cinestésico (sensação corporal); olfativo (olfato) e gustativo (gosto).

Sistema representacional preferido ou preferencial - O sistema representacional que um indivíduo tipicamente usa para pensar de forma consciente e organizar sua experiência.

Sistema vestibular - Sistema representacional que lida com a sensação de equilíbrio.

Sobrepor - Usar um sistema representacional para ter acesso a outro; por exemplo, criar uma cena e depois ouvir os sons dessa cena.

Submodalidades - As distinções finas que fazemos em cada sistema representacional, as qualidades de nossas representações internas e os menores blocos de construção de nossos pensamentos.

Substantivação - Termo linguístico que indica o processo de transformar um verbo em substantivo abstrato. Exemplo: pensar – pensamento.

Sujeitos não especificados - Sujeitos que não declaram claramente a quem ou a que se referem, por exemplo, "eles".

Terceira posição - Aquela em que se percebe o mundo do ponto de vista de um observador distante e indulgente. Uma das três posições perceptivas.

Transe - Estado alterado de consciência em que a atenção se volta para dentro e se concentra em poucos estímulos.

Universais ou quantificadores universais - Palavras como "todos", "tudo" e "nunca" que não admitem exceção.

Valores - Aquilo que é importante para a pessoa, por exemplo, saúde.

Verbos não especificados - Verbos cujo advérbio foi omitido e, portanto não expressam a maneira como a ação foi feita. O processo não fica especificado. Por exemplo, "pensar" ou "fazer".

Visual - Relativo ao sentido da visão.

Fonte: www.golfinho.com.br/glossário

Anexo 4 - Folder de divulgação do curso Básico de Programação Neurolinguística

Curso Básico de Programação Neurolinguística

Data: 03 a 05 de Agosto de 2009

Horário: 9h às 17h

Local: Centro de Treinamento
CATI - Coordenadoria de Assistência Técnica Integral
Av. Brasil, 2340 - Vila Itapura - Campinas/SP

Público-alvo: estudantes, engenheiros agrônomos, extensionistas.

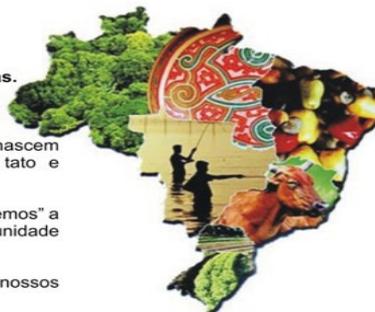
O que é Programação Neurolinguística?

A parte "Neuro" reconhece a idéia de que todos os comportamentos nascem dos processos neurológicos da visão, audição, olfato, paladar, tato e sensação.

Percebemos o mundo por meio desses cinco sentidos. "Compreendemos" a informação e depois agimos. Corpo e mente formam uma unidade inseparável.

A parte "Linguística" indica que usamos a linguagem para ordenar nossos pensamentos e comportamentos.

E a "Programação" refere-se à maneira como organizamos nossas idéias e ações a fim de produzir resultados.



Objetivos do curso

- Conscientizar que mudanças sutis de comportamento influenciam na atitude e nos efeitos de se comunicar.
- Aumentar as perspectivas de liderança, ampliando o poder de oratória.
- Desenvolver flexibilidade comportamental.
- Melhorar a capacidade de gerar comprometimento, cooperação e entusiasmo nas pessoas.
- Transformar sonhos em objetivos, aprendendo a formulá-los.
- Desenvolver e ampliar a criatividade.

Metodologia

O curso será dividido em 3 módulos, com 6 horas de duração cada um, contendo: apostila, exercícios para desenvolver as habilidades, metáforas e estudo de casos, troca de experiências e "perguntas-respostas".

Módulo 1
Conceitos de Programação Neurolinguística
Sistemas representacionais
Mapas e filtros.
Crenças e valores.

Módulo 2
Objetivos e a concretização de metas.
Estágios de aprendizagem.
Rapport a arte da empatia
Metamodelo de linguagem

Módulo 3
Padrões de linguagem
Mapa mental
Metáforas
Avaliação

Inscrições:

Vagas: limitadas 20 pessoas.

Coordenadora: Denise C. B. Galvão - denise.galvao@agr.unicamp.br

Telefone: 3231 5422 ramal 171

Investimento: gratuito

Ficha de inscrição



Palestrante: Denise Galvão é formada em Relações Públicas pela PUC-Campinas (2002), mestranda em Planejamento e Desenvolvimento Rural Sustentável pela FEAGRI UNICAMP (2008/2010), Praticitioner em Programação Neurolinguística pela Actius Centro de Desenvolvimento Pessoal, Profissional e da Excelência Humana (2009) e Relações Públicas do Instituto Agrônomo de Campinas (2002/ atual).

Apoio



SECRETARIA DE
AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

GOVERNO DE
SÃO PAULO

Realização



Anexo 5

Questionário de avaliação do Curso Básico de Programação Neurolinguística

Por gentileza preencher o questionário de avaliação do Curso Básico de Programação Neurolinguística.

As respostas servirão como fonte para análise: dos conhecimentos adquiridos, das possibilidades de aplicação das técnicas no mundo rural, da metodologia e do material didático.

Sua avaliação é muito importante para mensurar as possíveis contribuições da programação neurolinguística para o desenvolvimento rural.

Os dados serão usados na Dissertação de Mestrado: A Programação Neurolinguística - PNL - aplicada ao Mundo Rural.

AVALIAÇÃO PESSOAL

- 1) **Você acredita ter desenvolvido habilidades de comunicação durante o curso?**
() sim () não

Porquê?

- 2) **De que forma você pretende aplicar os conhecimentos que você adquiriu?**

- 3) **O quanto a Programação Neurolinguística pode lhe ajudar no seu trabalho?**

- () muito
() pouco
() indiferente

Porquê?

4) Como você acredita que o que foi aprendido pode trazer resultado aos agricultores familiares?

5) Com o curso você desenvolveu? Você pode escolher várias alternativas.

- Noções para identificar representações sensoriais
- Novas técnicas de aprendizagem
- Como evocar crenças e valores
- Clareza na definição de metas e objetivos
- Habilidade em observar comportamentos
- Despertar estados emocionais positivos
- Aumentar as perspectivas de liderança com o *rapport*.
- Flexibilidade comportamental
- Maior criatividade

6) Você recomendaria este curso a outros profissionais?

- sim não

Porquê?

- A calibração é a constação de uma leitura de mente
- Posso usar *Rapport* com qualquer pessoa.
- A Programação Neurolinguística é feita por computador
- Não existe fracasso, apenas resultados indesejados é um pressuposto da PNL
- Estar dissociado é ver a si mesmo nas nossas visualizações

3 - A comunicação envolve muito mais que palavras. Os estudos mostram que nossa comunicação em média é baseada em:

- 30% Linguagem Corporal, 40% Tom de Voz, 30% palavras
- 18% Linguagem Corporal, 32% Tom de Voz, 50% palavras
- 54% Linguagem Corporal, 28% Tom de Voz, 18% palavras
- 55% Linguagem Corporal, 38% Tom de Voz, 7% palavras

AVALIAÇÃO DO CURSO

Sobre os próximos tópicos, marque a alternativa mais importante:

1 - Conteúdo geral

- Muito bom
- Bom
- Fraco
- Regular

2 - Duração

- Adequada
- Inadequada
- Inadequada, poderia ter mais horas aula.
- Inadequada, poderia ter menos horas aula.

3 - Objetivos propostos

- Foram alcançados
- Foram alcançados, mas poderia ter envolvido mais aulas teóricas;
- Foram alcançados, mas poderia ter havido mais atividades práticas;
- Não foram alcançados.

4 - Material didático

- Adequado com linguagem clara e acessível.
- Poderia melhorar a linguagem.
- Inadequado.

5 - Organização

- Adequada
- Inadequada.

SUGESTÕES PARA A MELHORIA DO CURSO
