

**CATEGORIA**  
Comentários Técnicos  
e Contributos OPP

**AUTORIA**  
Gabinete de Estudos  
Técnicos

**JULHO '14**



# A Programação Neuro- Linguística (PNL)

## *Uma Perspectiva Crítica*

### *Sugestão de Citação*

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2014). A Programação Neuro-Linguística (PNL) – Uma Perspectiva Crítica. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Estudos Técnicos:  
[andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt](mailto:andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt)



[recursos.ordemdospsicologos.pt](http://recursos.ordemdospsicologos.pt)  
[www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)



# ÍNDICE

- 1. A História e o Enquadramento Teórico da PNL**
- 2. A Psicoterapia Neuro-Linguística**
- 3. Estudos sobre a Fundamentação Empírica da PNL**
- 4. Análise Crítica sobre a PNL**

**Referências Bibliográficas**



# A Programação Neuro-Linguística (PNL)

## *Uma Perspectiva Crítica*

### 1. A História e o Enquadramento Teórico da PNL

Nos **anos 70** do século passado, **Richard Bandler** e **John Grinder** (o primeiro matemático e analista de sistemas e o segundo, linguista) construíram um modelo terapêutico alicerçado na ideia de que os bons psicoterapeutas actuam com base em teorias implícitas que asseguram a sua eficácia e empatia com os clientes. Bandler e Grinder consideraram que a **observação de psicoterapeutas** como Milton Erickson (hipnoterapeuta) ou Fritz Perls (Gestalt-terapia) permitiria descobrir padrões passíveis de serem generalizados, verificados e empiricamente traduzidos para a prática psicoterapêutica. Durante anos levaram a cabo essa observação e formularam os princípios da teoria que baptizaram como **Programação Neuro-Linguística – PNL**.

Neste sentido, a PNL começou por ser uma forma de **estudar o modo como as pessoas processam a informação, constroem esquemas de significado e utilizam competências para atingir resultados**. Bandler e Grinder (1979 cit. in Kong, 2012) queriam estudar indivíduos que eram excelentes no seu desempenho profissional, identificando os elementos específicos que utilizavam para atingir a excelência e depois utilizá-los para ensinar estes elementos a outros com o objectivo de melhorar o seu desempenho.

Os **princípios teóricos da PNL foram influenciados** pela gramática transformacional de **Noam Chomsky**, pelo pensamento sistémico de **Gregory Bateson**, pelo modelo de terapia familiar de **Virginia Satir**, pela hipnoterapia de **Milton Erickson** e pela Gestalt-terapia de **Fritz Perls** (Azevedo, 2006).

A ideia central por detrás da PNL é a de que cada um de nós funciona com base em **representações internas do mundo** (os “**mapas**”) e não no **próprio mundo** (o “**território**”). A maior parte dos “**mapas**” que criamos são distorcidos e limitados. A tarefa do terapeuta é compreender o “**mapa**” que o cliente faz do “**território**” (Witkowski, s.d.).

De acordo com Dilts, co-autor juntamente com Bandler, Grinder e De Lozier do livro “**Neuro-Linguistic Programming: the study of the structure of subjective experience**”, um dos principais pressupostos da PNL é que “**o mapa não é o território**”, ou seja, as pessoas reagem às suas próprias percepções da realidade; cada pessoa possui o seu próprio mapa individual do mundo; o significado da comunicação com outra pessoa é a reacção que ela provoca naquela pessoa não obstante a intenção do comunicador; as pessoas já possuem (ou possuem em potencial) todos os recursos de que precisam para agir de maneira eficaz; as pessoas fazem as melhores escolhas disponíveis a partir das possibilidades e capacidades que, segundo elas, estão disponíveis no seu modelo do mundo; as

mudanças ocorrem a partir dos recursos adequados ou da activação do recurso potencial, para um contexto específico, por meio do enriquecimento do mapa do mundo da pessoa (Azevedo, 2006).

Estes “mapas” que fazemos do mundo são representados por **cinco sentidos** ou **sistemas representacionais: visual, cinestésico** (sensações tácteis e viscerais), **auditivo, olfativo** e o **paladar**. Cada um de nós processa a maior parte da informação utilizando apenas um sistema representacional primário. Para trabalhar eficazmente com um cliente e compreender o seu “mapa”, o terapeuta deveria identificar o sistema representacional do cliente (Witkowski, s.d.). Neste sentido, os sistemas representacionais sensoriais constituem a **fundação dos padrões de pensamento** (Kong, 2012).

A PNL parte do princípio que experienciamos o mundo através dos sentidos. E, normalmente, guardamos as nossas experiências nos mesmos sistemas representacionais que usamos para absorver a informação. Desta forma, se somos primariamente auditivos, guardaremos a informação nesse mesmo sistema – quando queremos lembrar-nos de algo falamos connosco próprios ou ouvimos sons a “tocar” de novo na nossa cabeça. Da mesma forma, as pessoas mais visuais vão recriar imagens mentais quando acedem à informação e as pessoas mais cinestésicas lembrar-se-ão de sentimentos associados a uma memória particular (Harman & O’Neill, 1981).

Outra descoberta dos criadores da PNL foi a possibilidade de aceder aos sistemas representacionais do cliente através das “pistas” dadas por **movimentos oculares específicos** (Witkowski, s.d.).

Os autores da PNL (cit. in Harman & O’Neill, 1981) consideraram que os **padrões de movimento ocular** estavam relacionados com o processamento interno usado para trazer determinados aspectos à consciência. Por exemplo, olhar para cima e para a esquerda indica que o cliente está a “passar imagens na sua cabeça” (sistema representacional visual); olhar para baixo e para a esquerda indica que o cliente está a ter um diálogo interno (sistema representacional auditivo) e olhar para baixo e para a direita, indica que o cliente está a experimentar um sentimento (sistema representacional cinestésico).

No livro “**A Estrutura da Magia I: um livro sobre linguagem e terapia**”, Bandler e Grinder (1975 cit. in Azevedo, 2006) apresentam o “**metamodelo**” da PNL – modelo linguístico “exterior”, através do qual o indivíduo procura traduzir as suas representações interiores que constituem, segundo os autores, aquilo a que chamam “modelo de mundo”. Os conceitos representacionais correspondem a canais de *input* que provêm ao homem a inesgotável fonte de informações que o mundo oferece e que é usada para organizar a experiência humana.

A partir do metamodelo, Bandler e Grinder (1975 cit. in Azevedo, 2006) criaram o conceito de “**modelagem**” (*modeling*), uma espécie de técnica descritiva “passo a passo” sobre como fazer/realizar coisas, semelhante a escrever um livro de receitas culinárias. Os autores afirmam: “Denominamo-nos modeladores. O que fazemos essencialmente é prestar muito pouca atenção ao que dizem as pessoas e uma enorme atenção ao que fazem. A seguir, construímos para nós um modelo do que as pessoas fazem. Não somos psicólogos, e tampouco somos teólogos ou teóricos.”. Os autores enfatizam as **ideias de funcionalidade e o carácter utilitário dos modelos**, apoiando em analogias cérebro/máquina.

Para a criação do modelo não consideram suficiente ter uma receita de sucesso, também é necessário saber quais os “ingredientes” que a compõem, bem como a ordem em que são acrescentados a fim de se obter o produto final: “Somos os autores do livro de receitas. Não precisamos de saber por que se trata de um bolo de chocolate, queremos saber o que colocar no bolo para que saia do jeito que queremos”. **Uma vez revelada a estrutura do comportamento de sucesso, os autores acreditam que ela poderia ser codificada, registrada, divulgada e aplicada pelo modelador.**

O **objectivo do processo de modelagem da PNL** não é obter uma descrição “certa” ou “verdadeira” do processo de pensamento de alguém, mas sim **construir um mapa instrumental que permita aplicar as estratégias modeladas de forma útil**. Desta forma, o principal objectivo da PNL é replicar aquilo que funciona e permitir a outros encontrar evidências destas práticas e aprendê-las (Dilts, 1998 cit. in Kong, 2012).

## 2. A Psicoterapia Neuro-Linguística

No campo da psicoterapia, nos anos 80, o uso terapêutico da PNL desenvolveu-se e transformou-se na **Psicoterapia Neuro-Linguística (PtNL)** – uma escola de psicoterapia que baseia os seus princípios e técnicas na PNL. Enquanto método psicoterapêutico, a PtNL baseia-se em pressupostos neurobiológicos, fenomenológico-sistémicos e meta-teóricos. Também pode ser definida como um método sistémico e imaginativo de psicoterapia com uma abordagem integrativo-cognitiva (Schutz et al., 2001 cit. in Stipancic, 2010).

A PtNL está interessada na forma como as pessoas constroem as suas experiências através de **processos cognitivos** em vez de procurar explicações causais no passado para a forma como as pessoas experimentam o mundo (Tosey e Mathison, 2008 cit. in Kong, 2012). Direciona-se para **objectivos** e presta particular atenção aos sistemas representacionais, às metáforas e às matrizes relacionais dos clientes. A psicoterapia é um processo criativo e co-operativo no qual o terapeuta ajuda o cliente a realizar mudanças desejadas na sua vida e a atingir objectivos aceitáveis (Schultz et al., 2001 cit. in Stipancic, 2010).

Para os terapeutas, conhecer o **sistema representacional** principal dos clientes pode ajudá-los a comunicar mais eficazmente com os clientes e a estabelecer mais facilmente a aliança terapêutica. O acesso ao sistema representacional do cliente é feito através de palavras utilizadas pelos clientes (por exemplo, ouvir, som) ou pela observação dos movimentos oculares (Harman & O’Neill, 1981).

Os autores da PNL apresentam um **modelo linguístico** que permite aos terapeuta ter acesso à **“estrutura profunda”** dos clientes a partir das suas afirmações sobre a **“estrutura superficial”**. Quando o ser humano deseja comunicar forma uma representação linguística da sua experiência que se chama “estrutura profunda”. Quando começa a falar realiza um conjunto de escolhas (transformações) acerca da forma de comunicar as suas experiências. O processo de escolha resulta na “estrutura superficial”. Os problemas ocorrem quando os clientes fazem afirmações (estrutura

superficial) que não representam bem as suas experiências – **eliminações, distorções e generalizações** (Bandler & Grinder, 1975 cit. in Harman & O’Neill, 1981).

### 3. Estudos sobre a Fundamentação Empírica da PNL

**A popularidade das terapias e da formação em PNL não tem sido acompanhada de conhecimentos sobre os fundamentos empíricos do conceito.** Embora a PNL tenha surgido nos Estados Unidos em meados dos anos 70, poucos estudos se dedicaram a verificar os seus os seus princípios e efeitos empíricos (Azevedo, 2006).

A PNL parece ter tido maior acolhimento junto da redes informais de profissionais que encorajam o uso directo de estratégias da PNL. A relação da PNL com a academia tem sido relativamente ténue (Linder-Pelz and Hall, 2007 cit. in Kong, 2012). Tosey and Mathison (2008 cit. in Kong, 2012) afirmam que **a literatura académica sobre a PNL permanece esporádica e dispersa** por diferentes áreas (como a educação, a formação ou o coaching e desenvolvimento pessoal).

Desta forma, quase não existem investigações publicadas sobre a forma como a PNL é usada na prática. **A investigação empírica que existe consiste em estudos baseados em laboratórios, realizados nos anos 80 e 90**, que investigaram duas características particulares da PNL: o modelo do movimento ocular e a noção de sistemas representacionais primários (Tosey & Mathison, s.d.).

Por exemplo Heap (1988 cit. in Tosey & Mathison, s.d.) e Sharpley (1987) afirmam claramente que **os dados disponíveis não suportam os princípios básicos da PNL ou a sua aplicação a situações de aconselhamento psicológico.**

Também Witkowski (s.d.) confirma que **os pressupostos da PNL não podem ser aceites com base nas evidências.** Este autor analisou 33 estudos sobre PNL publicados em revistas ISI, destes apenas 18,2% mostraram resultados que apoiam os princípios da PNL; em 54,5% dos casos os resultados não suportavam os princípios da PNL e em 27,3% dos casos os resultados foram incertos.

No que diz respeito à PtNL as conclusões são semelhantes. Existem muito poucos estudos publicados sobre a eficácia da PtNL em contextos psicoterapêuticos ou de aconselhamento psicológico. Por exemplo, Einspruch e Forman’s (1985 cit. in Tosey & Mathison, s.d.) consideram que **a eficácia da PtNL aplicada em contextos clínicos ainda não foi devidamente investigada.**

E enquanto alguns estudos confirmam os conceitos e a validade da PtNL, outros estudos não encontram evidências da sua eficácia. Por exemplo Medlitsch e Schutz (1997 cit. in Stipancic, 2010) comparam um grupo de 55 clientes da PtNL com um grupo de controlo através de questionários sobre queixas, sintomas clínicos e estratégias de coping. As melhorias no grupo da PtNL foram significativamente superiores ao grupo de controlo. Ou Stipancic (2010), que estudou os efeitos da PtNL nas dificuldades psicológicas na percepção da qualidade de vida de 106 clientes. Comparativamente a um grupo controlo, o grupo de clientes da PtNL experienciou uma diminuição significativa dos sintomas clínicos e um aumento na qualidade de vida – alterações comparáveis às provocadas pela Terapia Cognitivo-Comportamental. Pelo contrário, Krugman et al. (1985) procuraram estudar empiricamente a reivindicação da PNL de que uma única sessão pode curar

sentimentos de ansiedade. Compararam uma amostra de 55 estudantes com ansiedade de falar em público sujeita a uma sessão de PNL, com uma amostra de estudantes sujeitos a uma dessensibilização do autocontrolo de igual duração e um grupo de controlo que ficava em lista de espera. Após uma avaliação pré- e pós- discursos de 4 minutos, os resultados permitiram concluir que não havia diferenças entre o grupo de controlo e o s grupos sujeitos a tratamentos no que diz respeito à sua eficácia na redução da ansiedade.

Grimley (2012) realizou uma pesquisa nas publicações actuais sobre coaching e não encontrou investigações sobre PNL, apenas discussões esporádicas sobre o seu status e identidade. Pelo contrário, a PNL começa a aparecer em diversos livros sobre coaching e é sublinhada a necessidade de provar a sua eficácia.

Tosey e Mathison (s.d.) identificaram um conjunto de **críticas/desafios que podem ajudar a explicar a falta de diálogo entre profissionais da PNL e académicos**:

- A perspectiva pragmática e anti-teórica da PNL;
- O seu eclecticismo e falta de coerência teórica;
- Uma ligação frágil com o trabalho académico contemporâneo em áreas relevantes;
- A crença de que existem evidências de investigação que refutam a PNL;
- Evidências pouco claras dos princípios da PNL e falta de avaliação das suas práticas;
- Preocupação ética sobre a forma como a PNL é utilizada na prática;
- Falta de crítica reflexiva sobre o discurso e práticas sociais da PNL.

#### 4. Análise Crítica sobre a PNL

Na opinião de Grimley (2009), actualmente, **a PNL ainda precisa de ser bem definida e sistematizada de modo eficaz**. Mas este problema parece remontar ao início da PNL.

De acordo com Azevedo (2006), a primeira obra assinada conjuntamente pelos criadores da PNL foi **“A Estrutura da Magia I: um livro sobre linguagem e terapia”** (1975/1977). No entanto, nela **não apresentam uma definição do termo PNL**, explorando apenas dois dos conceitos fundamentais da teoria: “metamodelo” e “modelagem” de **forma pouco clara e redundante**. Por exemplo, no glossário da obra o conceito de “modelo/modelagem” é definido como “uma representação de alguma coisa, o processo de representar alguma coisa; um mapa, por exemplo. Um processo que envolve três outros, Generalização, Distorção e Eliminação”.

Mesmo em obras compiladas pelos colaboradores dos autores originais, Azevedo (2006) observou o mesmo tipo de **imprecisão conceptual**. A própria definição do termo “neurolinguística” não é clara, nas duas primeiras obras assinadas pelos autores estes nem fazem menção directa ao termo.

Desde o seu início que a PNL tem sido descrita como “a arte e a ciência da excelência humana”, como uma metodologia cujo objectivo seria investigar a comunicação exemplar e não criar um corpo de práticas (Tosey & Mathison, s.d.). É considerada pelo seu próprio autor (Bandler 1985 cit. in Grimley, 2012) **uma atitude, mais do que uma técnica**.

No livro “**Usando a sua mente: as coisas que você não sabe que não sabe**”, Bandler (1987 cit. in Azevedo, 2006) refere que “mesmo que muitos psicólogos e assistentes sociais utilizem a PNL para fazer o que chamam “terapia”, acho mais apropriado descrevê-la como sendo um processo educacional. Estamos, essencialmente, desenvolvendo formas de ensinar às pessoas a usarem o seu cérebro”.

Para além dos **problemas associados à falta de definição e sistematização do próprio conceito PNL e da falta de investigações que comprovem a base empírica dos seus princípios teóricos**, alguns autores levantam outras preocupações. Por exemplo, Harman e O’Neill (1981) apresentam algumas preocupações face à “moda” da PNL:

- Muitas pessoas, não apenas profissionais de saúde, mas também profissionais do negócio, do direito ou de contextos empresariais sentem-se atraídas pela PNL e frequentam *workshops* e pequenos cursos de formação. No entanto, estes contactos com a PNL são demasiado superficiais e não permitem ao participante dominar nem os princípios nem as técnicas da PNL, mas deixam a ilusão dessa possibilidade;
- Parece provável que o sucesso da PNL seja determinado pelas características pessoais dos seus criadores (como o carisma ou a autoconfiança) o que impediria alguns dos aprendizes da PNL sem essas características de terem o mesmo sucesso.

Harman e O’Neill (1981) apresentam ainda **duas preocupações éticas com a PNL**:

- A prática de aceitar indiscriminadamente pessoas para fazerem formação em PNL (gestores, advogados, engenheiros, etc.), uma vez que a PNL pode ser utilizada por pessoas sem escrúpulos para ganhar vantagem sobre os outros;
- A prática que caracteriza a PNL de fazer tudo por um resultado.



## Referências Bibliográficas

Azevedo, R. (2006). Programação Neurolinguística: transformação e persuasão no metamodelo. Dissertação de Mestrado em Ciências da Comunicação, Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo.

Grimley, B. (2012). NLP a promising coaching paradigm. *The Coaching Psychologist*, 8 (2), 86-91.

Grimley, B. (2009). So what is NPL coaching?. *The Coaching Psychologist*, 5 (2), 142-145.

Kong, E. (2012). The Potential of Neuro-Linguistic Programming in Human Capital Development. *The Electronic Journal of Knowledge Management*, 10 (2), 131-141.

Krugman, M., Krisch, I., Wickless, C., Milling, L., Golicz, H., & Toth, A. (1985). Neuro-Linguistic Programming Treatment for Anxiety: Magig or Myth?. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53 (4), 526-530.

Harman, R., & O'Neill, C. (1981). Neuro-Linguistic Programming for Counselors. *The Personnel and Guidance Journal*, 449-453.

Stipancic, M., Renner, W., Schutz, P., & Dond, R. (2010). Effects of Neuro-Linguistic Psychotherapy on Psychological Difficulties and Perceived Quality of Life. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10 (1), 39-49.

Tosey, P. & Mathison, J. (s.d.). Neuro-Linguistic Programming as an Innovation in Education and Teaching.

Witkowski, T. (s.d.). Thirty-Five Years of Research on Neuro-Linguistic Programming. NLP Research Data Base. State of the Art or Pseudoscientific Decoration?