

4 SISTEMAS DA PNL

MODELO ANONIMIZADO

Dados de identificação removidos
Resultados e estrutura preservados

— ANÁLISE DO

Processamento cerebral na saúde

Mapeamento do perfil predominante de processamento das informações a partir do sistema sensorial — Visual, Auditivo, Cinestésico ou Digital — segundo a Programação Neurolinguística (PNL).



ACADEMIA LATINO
AMERICANA DE COACHING

AVALIADO

Participante

PROFISSIONAL

Profissional responsável

DATA · PROTOCOLO

Data e protocolo omitidos

Os sistemas representacionais no processamento cerebral

Para que possamos interpretar e dar um significado para o que está acontecendo ao nosso redor, precisamos usar os nossos sentidos: visão, olfato, paladar, audição e tato. Eles constituem o nosso sistema sensorial, que envia as informações obtidas em nossas experiências para o nosso sistema nervoso central e, por sua vez, se encarrega da análise e processamento dessas informações.

Para a neurolinguística, esse processamento gera uma comunicação interna e externa, ou seja, comunicamos para nós mesmos uma representação daquilo que está acontecendo no meio externo: O que estamos vendo, sentindo e ouvindo. Daí o nome “sistemas representacionais” que enfatiza como representamos, internamente, em nosso sistema nervoso, o que estamos experimentando a todo momento, consciente e inconscientemente. Portanto, o que acontece em nossa dimensão mental afeta constantemente as outras dimensões: física, emocional e espiritual. Em outras palavras, não podemos, por exemplo, ter um pensamento sem ter uma resposta física a ele.

Dessa forma, quando, por exemplo, lembramos de uma situação ou evento marcante, estamos internamente processando e codificando as informações por meio de palavras, frases, imagens, tom de voz, ritmo cardíaco, respiração, etc. Essa lembrança, muitas vezes, pode causar fortes sentimentos e emoções, visto que o nosso cérebro não distingue o que é real do que é imaginário. Para a Programação Neurolinguística, esses códigos de experiências são enviados ao nosso sistema nervoso por meio de 4 canais para serem, então, decodificados: o canal **Visual**, o **Cinestésico**, o **Auditivo** e o **Digital**, também descrito por alguns autores como **Auditivo Digital**.

Acontece que cada um de nós possui um ou dois canais mais desenvolvidos ou predominantes que passam a ser mais utilizados para decodificar esses códigos, e isso quer dizer que duas pessoas podem passar exatamente pela mesma experiência e gerar significados diferentes. Ao descrever um passeio em uma praia paradisíaca, por exemplo, uma pessoa mais auditiva iria falar: “A praia é realmente muito bonita e eu adorei fechar os meus olhos por um momento para escutar o barulho das ondas e da brisa do mar! Foi revigorante!” Já uma pessoa mais visual provavelmentealaria: “Que praia magnífica! Tudo estava realmente ressaltando sobre os meus olhos, a luz brilhante do sol sobre o horizonte, o azul turquesa do mar, as formas mais variadas e encantadoras das palmeiras que circundavam toda a extensão da areia!” Uma pessoa mais cinestésica, por sua vez: “Como foi bom sentir a areia sob os meus pés e a brisa inconfundível do mar sobre meu corpo!”.

Portanto, as pessoas tendem a processar as informações que chegam ao seu cérebro de acordo com os sistemas representacionais de sua preferência, que são justamente os mais desenvolvidos ou predominantes.

Resumo dos quatro sistemas representacionais:

V**VISUAL**

É o sistema representacional que utiliza mais o sentido da visão. Isso quer dizer que as pessoas que possuem esse sistema mais predominante têm uma preferência por “ver” as coisas e processam as informações construindo imagens e cenas a partir de suas experiências, por isso que possuem uma boa memória fotográfica das coisas. São boas para lembrar as feições dos outros, porém, são ruins para lembrar os seus nomes. Costumam visualizar e imaginar as coisas com mais facilidade como se estivessem “sonhando acordado”. Em geral, preferem ler sozinhos a perguntar ou depender de outra pessoa e tendem a ter interesse em atividades que envolvam desenho, decoração, moda, artes visuais, filmes, fotografia etc.

C**CINESTÉSICO**

É o sistema representacional que utiliza mais os sentidos do tato, olfato e paladar. Isso quer dizer que as pessoas que possuem esse sistema mais predominante têm uma preferência por “sentir” as coisas e processam as informações por meio do contato, do corpo e da experimentação, por isso gostam de tocar as coisas, preferem aprender fazendo ou executando e tendem a ter um interesse por atividades esportivas, ginástica, dança, etc.

A**AUDITIVO**

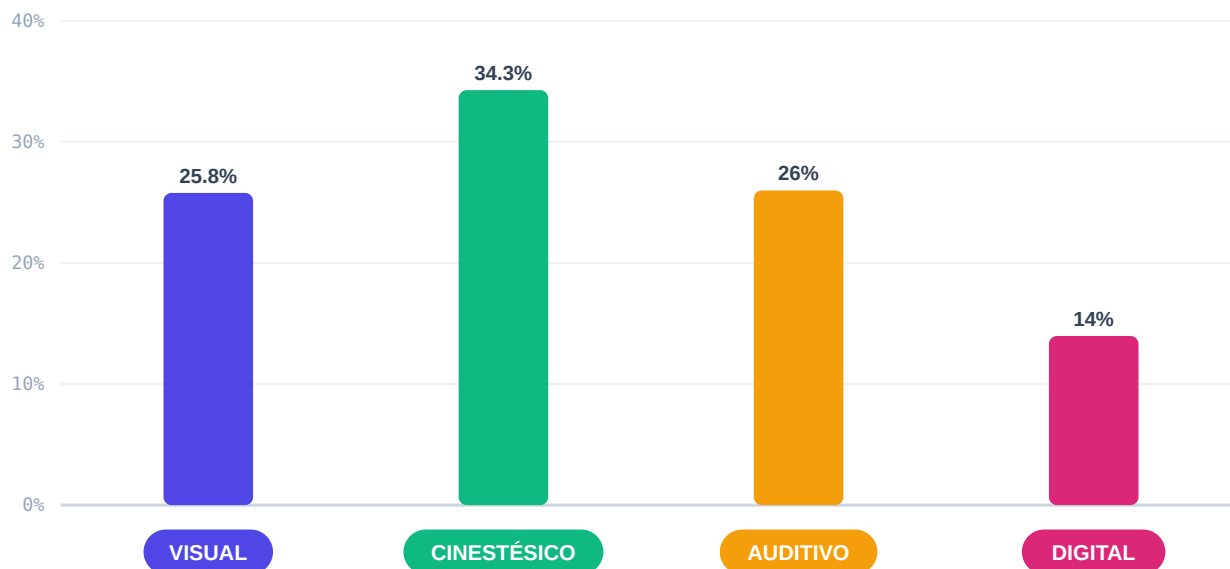
É o sistema representacional que utiliza mais o sentido da audição. Isso quer dizer que as pessoas que possuem esse sistema mais predominante têm uma preferência por “ouvir” as coisas e processam as informações ouvindo e reouvindo os sons e vozes a partir de suas experiências, por isso gostam de ouvir os outros falando, geralmente apresentam um bom vocabulário e gesticulam bastante. Aprendem a partir do que escutam, gostam de desfrutar do silêncio com mais frequência e tendem a se interessar por atividades que envolvam línguas, escrita, música, comunicação, treinamentos, etc.

D**DIGITAL**

Também descrito por alguns autores como AUDITIVO DIGITAL, é o sistema representacional que, assim como o sistema auditivo, utiliza mais o sentido da audição, mas, nesse caso, usando as palavras para construir diálogos internos, ou seja, as pessoas com esse sistema predominante estão constantemente falando consigo mesmas e buscando a lógica e a razão para entender as coisas. É como se elas precisassem de muito mais informação para construir “histórias mentais” de forma bem estruturada, com início, meio e fim e, com isso, fazer com que as suas ideias e experiências vividas tenham sentido. Para tanto, é possível que elas utilizem também os outros sentidos além da audição, principalmente a visão. Costumam fazer mais perguntas e tendem a pesquisar e procurar por mais detalhes para estruturar as suas ideias. Dessa forma, tendem a se interessar por carreiras e profissões com um viés mais técnico e que valorizam o aprofundamento teórico, por exemplo, a engenharia, matemática, pesquisa científica, processamento de dados, ciência e tecnologia, etc.

Seu perfil predominante

Veja como os quatro sistemas de processamento se distribuem e se combinam para compor o seu perfil.



PERFIL:

Cinestésico Auditivo

Os sistemas representacionais são os canais que o seu cérebro utiliza para organizar e representar internamente as informações obtidas em suas experiências. Embora você utilize os quatro sistemas, os dois que apresentam os maiores percentuais no gráfico formam o seu perfil predominante e indicam as formas de processamento que você tende a utilizar com maior frequência.

Cinestésico Auditivo

USANDO O SEU SISTEMA REPRESENTACIONAL CINESTÉSICO

Você usa o seu sistema representacional cinestésico para “sentir” as coisas e processar as informações por meio do contato, do corpo e da experimentação, utilizando os sentidos do tato, olfato e paladar. Dessa forma, você é do tipo que gosta de tocar as coisas, sentir os movimentos do seu corpo, os cheiros e gostos dos alimentos e de experimentar as diversas possibilidades de sensações presentes nos ambientes. Essa característica lhe coloca em vantagem na hora de praticar atividades que carecem de uma maior coordenação motora ou de um maior discernimento dos detalhes que envolvem cada sensação. É bem provável também que você não se incomode com abraços na hora de cumprimentar as pessoas, mas fique rapidamente incomodado com maus odores presentes no ambiente ou com o frio ou calor em excesso.

Seus pontos fortes

Como é mais ligado(a) aos movimentos e sensações, você possui uma maior habilidade para usar a sua coordenação motora grossa ou fina em esportes, danças, artes cênicas ou plásticas.

Possui também uma maior habilidade no controle e equilíbrio dos movimentos do seu corpo e na manipulação de objetos.

Você tem maior capacidade de desenvolver o poder da sua intuição e provavelmente já se pegou dizendo: “*Algo me diz que é isso que devo fazer*”. A vantagem é que a mente intuitiva e o subconsciente conseguem lidar com uma quantidade de informações muito superior àquelas que a mente racional e linear consegue, de forma criativa, mais rápida e espontânea.

Por ser mais intuitivo(a), você tem mais facilidade para lidar com decisões que têm que ser tomadas de maneira mais rápida e sem um grande número de informações.

Possíveis pontos limitantes

Você tende a ficar impaciente com uma situação ou evento que não envolva movimento e ação.

Você pode ter alguma dificuldade para se prender a um processo mais racional de tomada de decisão que demande mais tempo de reflexão e tenha muitos elementos envolvidos. Embora ninguém tome decisões 100% intuitivas, nem 100% racionais, uma análise mais prolongada e racional pode ser importante nas decisões que possuam muitos ou grandes riscos envolvidos.

Como você aprende?

Você prefere aprender fazendo ou executando e sendo capaz de guiar-se pela experiência motora.

Para pensar e recordar com mais clareza, você necessita de mais movimento, atividade e participação. É provável, portanto, que ocasionalmente você goste de caminhar e gesticular enquanto procura memorizar alguma coisa.

Atividades práticas para processar o conteúdo teórico e pausas para movimentar e relaxar durante os estudos podem ser uma boa dica para aprimorar a sua capacidade de aprendizagem e memorização.

Cinestésico Auditivo

Atividades preferenciais

Você terá mais afinidade com qualquer atividade que envolva mais movimento, equilíbrio, ação e experimentação, tais como, esportes, danças, ginástica, atletismo, etc. Profissões que exigem um olfato ou paladar mais apurado, como barista, perfumista, sommelier, cozinheiro ou chef de cozinha também podem ser uma boa pedida.

Como costuma processar as informações e interagir com o ambiente

Como já foi dito, você geralmente usa as sensações do corpo e os sentidos do tato, olfato e paladar como meio principal de obter e processar as informações, portanto, a tendência é que você fique mais focado em si, nas sensações que está sentindo, no clima do ambiente e não se prenda tanto aos aspectos visuais. É possível também que você reduza o seu ritmo enquanto está pensando e sentindo as sensações.

USANDO O SEU SISTEMA REPRESENTACIONAL AUDITIVO

Você usa o seu sistema representacional auditivo para processar as informações ouvindo e reouvindo internamente os sons e vozes captados em suas experiências. Por isso, na maior parte do tempo, você utiliza o seu sentido da audição, que costuma ser mais apurado em relação às outras pessoas. Dessa forma, você provavelmente é o tipo de pessoa que gosta de ouvir os outros falando, sabe desfrutar do silêncio, apresenta um bom vocabulário e tende a gesticular um pouco mais para aumentar a sua capacidade de expressão.

Seus pontos fortes

Você possui uma acuidade auditiva acima da média e, por isso, consegue ser mais perceptivo aos tons graves e agudos dos sons emitidos no ambiente. Essa é uma habilidade que pode lhe trazer vantagens em situações em que a visão esteja limitada por algum motivo.

Você consegue se concentrar e ouvir uma pessoa falando ou um áudio durante um tempo mais prolongado, o que pode ser muito difícil para algumas pessoas.

Você é do tipo que se expressa bem, possui um bom vocabulário e geralmente consegue desenvolver uma boa argumentação.

Você está acima da média quando se trata de memorizar a fala de alguém, os nomes das pessoas ou letra de uma música.

Possíveis pontos limitantes

Enquanto, por um lado, a sua memória auditiva é muito aguçada, pode ser que a sua memória fotográfica não seja tão desenvolvida e isso pode acarretar dificuldade para lembrar dos detalhes visuais das coisas, lugares e das feições das pessoas.

Por outro lado, apesar de ser muito perceptivo aos sons e ruídos do ambiente, você pode não ser tão consciente dos detalhes e alterações no plano visual.

Cinestésico Auditivo

Por ser mais sensível aos sons do ambiente, você pode ficar incomodado mais rapidamente com o excesso de ruídos, mesmo que pareçam distantes para outras pessoas.

Como você aprende?

Você costuma aprender mais escutando do que visualizando e costuma criar e montar histórias em sua mente a partir das informações processadas. Provavelmente, você aprenderá melhor se fizer leituras em voz alta ou até mesmo se fizer gravações de suas anotações para ajudar na fixação do conteúdo.

Livros e documentários em áudio, podcasts e vídeos com menos estímulos visuais tendem a ajudar no seu processo da aprendizagem. Além disso, um som de fundo mais baixo, instrumental ou mais tranquilo pode ser uma boa pedida nos momentos que não exigem tanta concentração.

Atividades preferenciais

Com uma predominância sensorial e memória auditiva, você tende a se interessar por atividades que envolvam línguas, escrita, música, comunicação, treinamentos, etc.

Como costuma processar as informações e interagir com o ambiente

O seu processamento mais auditivo permite que você esteja sempre mais atento aos sons presentes no ambiente, sendo capaz de discernir os detalhes com maior facilidade, como os ruídos, as ênfases, as pausas e os tons de voz dos interlocutores.