



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales. Do pensamento à sensação, da sensação ao pensamento: contribuições da programação Neurolinguística para a Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## DO PENSAMENTO À SENSAÇÃO, DA SENSAÇÃO AO PENSAMENTO: CONTRIBUIÇÕES DA PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA PARA A PSICOLOGIA CORPORAL

*Anabel de Sales Silva*

### RESUMO

A Programação Neurolinguística (PNL) consiste na abordagem de uma metodologia que permite a modelagem de comportamentos com alto grau de excelência nas mais distintas esferas. A PNL é também, um caminho que proporciona ferramentas para uma percepção diferenciada de mundo de maneira acelerada. Prioriza resultados. Ao mesmo tempo em que interfere nos sistemas de crenças, a PNL não aprofunda conteúdos. É neste momento que a Psicologia Corporal atua com maestria, investigando e reorganizando tais conteúdos de forma que possam ser elaborados sob o foco da compreensão. Ambas as abordagens complementam-se na busca da excelência do desenvolvimento humano.

**Palavras-chave:** Caráter, Programação Neurolinguística, Psicologia Corporal



Autorrealização e resultados bem sucedidos são alvos que muitas pessoas almejam. Cada um se movimenta em direção aos objetivos, de acordo com os próprios valores, os quais se organizam hierarquicamente conforme a história de vida. Esta hierarquia muitas vezes ocasiona frustrações quando ignorada, pois aspirar um determinado objetivo, sem saber qual a real importância em alcançá-lo, pode promover resultados indesejados e comportamentos repetitivos. Para realizar um planejamento é necessário organizar os pensamentos. Prestar atenção às sensações decorrentes destes pensamentos já é um bom começo para avaliar o grau de importância do que se quer e mobilizar-se para identificar os reais impedimentos.

A Programação Neurolinguística (PNL) objetiva resultados, foca nos pensamentos, identifica, trabalha e modifica as sensações, mas não elabora os conteúdos referentes às mesmas. Por isso, não é uma terapia, mas, entre várias definições, segundo Chung (2002), é uma metodologia que proporciona práticas para a realização do

### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales. Do pensamento à sensação, da sensação ao pensamento: contribuições da programação Neurolinguística para a Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

complexo potencial humano, “é o estudo e a modelagem de como a comunicação afeta nossa emoção, fisiologia, relacionamentos e desempenho”.

O termo “Programação Neurolinguística”, conforme O’Connor (2003), origina das três áreas que agrupa: **Programação** é a forma sequencial que se utiliza para realizar alguma tarefa; **Neurologia** são os processos mentais e as formas de pensamento e; **Linguística**, ou seja, como se utiliza a linguagem e de que maneira ela pode afetar.

No início dos anos 70 a PNL surgiu na Universidade da Califórnia (EUA) e foi um nome criado pelo linguista John Grinder e pelo matemático Richard Bandler, perito em computação e em terapia gestáltica. O estudo inicial da PNL teve como foco os moldes fundamentais da linguagem e procedimentos utilizados pelos bem sucedidos e renomados terapeutas, os quais, Virginia Satir (terapia familiar sistêmica), Fritz Perls (gestalt) e Milton Erickson (hipnoterapia). A partir destes estudos iniciais a evolução da PNL aconteceu com a investigação sistêmica da comunicação humana (CONNOR, 2003

As bases da PNL provêm das disciplinas: Linguística Transformacional, Neurofisiologia e Cibernética Interpessoal. Sua metodologia compreende a influência da comunicação verbal e não verbal na realidade do indivíduo consigo, e na realidade da comunicação e o comportamento deste indivíduo com o outro. De acordo com Chung (2002), ainda se mantém o mesmo fundamento do início: a crença de que existe em cada pessoa um vasto potencial, inimaginável e ainda oculto, que despertado sistematicamente, proporciona meios mais competentes para atingir resultados, mais capacidade para concretizar ideais e aumentar a qualidade de vida.

O’Connor (2003) afirma que a PNL observa como organizações e pessoas alcançam seus resultados excelentes, observa qualidade e aptidão, possibilita que a excelência seja algo possível de ser ensinado e assimilado por qualquer pessoa. Essa dinâmica chama-se “modelagem”.

Tão importantes quanto às técnicas, são os seis pilares que sustentam a PNL, cujo primeiro, afirma que o estado de congruência de um indivíduo é que determina o nível de sucesso do mesmo. Quando as metas, valores e crenças se ajustam com as palavras e

#### CENTRO REICHIANO

Av. Pref. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales. Do pensamento à sensação, da sensação ao pensamento: contribuições da programação Neurolinguística para a Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

as atitudes atinge-se um estado de congruência. O'Connor (2003) alega que é quando alguém “faz o que diz e diz o que faz”.

Outro pilar é composto por treze princípios, os quais, juntamente aos demais formam certo código de ética da PNL. As diversas técnicas desenvolvidas sem tais embasamentos perderiam o sentido. Sobretudo, poderiam ser aplicadas de forma equivocada.

Um dos princípios, conforme O'Connor (2003), o primeiro, “mapa não é realidade”, declara que cada um percebe a realidade externa de forma peculiar, de acordo com as crenças geradas pela própria experiência de vida. A representação da realidade de uma pessoa é indubitavelmente diferente da realidade em si. Cada indivíduo tem o próprio mapa, de acordo com sua visão de mundo.

Para chegar a um determinado lugar, ter um bom mapa pode fazer uma grande diferença. Um mapa incompleto teria grande possibilidade de fazer alguém se perder totalmente, ao passo que um mapa bem elaborado facilitaria a chegada. Saber onde está e aonde quer chegar (resultado) permite traçar estratégias e desenvolver capacidades para realizar o percurso. O foco da PNL não é abordar os detalhes sobre os motivos de alguém ainda não ter atingido um determinado objetivo, mas sim proporcionar ferramentas para ampliar o mapa de mundo de forma eficiente para alcançá-lo (ANDREAS & ANDREAS, 1996).

Segundo Chung (2002), a realidade externa é percebida pelo indivíduo por intermédio dos cinco sentidos, ou canais de comunicação: visão, audição, tato, olfato e paladar. Qualquer fato que ocorra, é uma informação a qual é captada por um ou mais sentidos ao mesmo tempo ou em tempos diferentes, e, antes de chegar ao cérebro, ser processada e codificada, passa por um “filtro”. Cada fibra que compõe este filtro é formada pelas memórias e crenças oriundas da história de vida de cada um, desde a concepção até o momento presente. Quando o cérebro codifica a informação, envia mensagens a todo o corpo provocando um estado fisiológico de acordo com o pensamento que o gerou. A partir daí, acontece a reação do indivíduo.

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales. Do pensamento à sensação, da sensação ao pensamento: contribuições da programação Neurolinguística para a Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

A maneira de perceber a realidade é peculiar de acordo também com o canal de comunicação mais acessível. Por exemplo, há pessoas que são mais visuais, ou seja, captam com mais facilidade as informações externas apenas olhando, outras são mais auditivas, e outras, mais sinestésicas, é quando o aprendizado acontece enquanto executa, necessita experimentar, sentir a sensação do fazer. Quando todos os órgãos dos sentidos cumprem suas funções, ambos também captam as informações, no entanto, não com a mesma desenvoltura que o ou os canais predominantes.

A informação acima pode contribuir de forma eficiente nos processos utilizados pela Psicologia Corporal. Ao mesmo tempo em que a mesma investiga, aprofunda e elabora os conteúdos, pode utilizar aquela metodologia para aperfeiçoar a comunicação entre terapeuta e paciente. Convida o terapeuta corporal a desenvolver os canais ainda não dominantes para promover uma melhor percepção do outro e poder comunicar-se com este, no canal de sua predominância.

Wilhelm Reich (2004), considerado precursor das Psicoterapias Corporais, entendeu os seres vivos como manifestação da energia regente do Universo, e deu-lhe o nome de “energia orgone”. A manifestação das emoções e os movimentos “biofísicos dos órgãos” são demonstrações da energia orgone que guia todo o organismo vivo. Estímulos agradáveis geram no corpo movimentos expansivos de energia, direcionando o protoplasma do centro para a periferia, enquanto que, estímulos desagradáveis proporcionam a ação inversa.

Volpi e Volpi (2003) afirmam que tudo o que acontece desde a concepção até a última etapa do desenvolvimento psico afetivo do ser humano, determina o comportamento deste mediante as situações que enfrenta durante a sua vida. Conforme Navarro (1995), a forma de se expressar, de agir e o comportamento do indivíduo compõem os traços de caráter. Contínuas ameaças ao equilíbrio psíquico, sejam por agentes externos ou internos, afetam o instinto de sobrevivência. É desta forma que se constroem as defesas e estas se revelam de forma psíquica e muscular chamadas por Reich, de couraças.

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales. Do pensamento à sensação, da sensação ao pensamento: contribuições da programação Neurolinguística para a Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Segundo a metodologia elaborada por Navarro (1995), a partir dos estudos de Reich, é possível acessar cada fase do desenvolvimento de uma pessoa, por intermédio de exercícios chamados *actings*, com o objetivo de amadurecer aqueles comportamentos relativos à caracterialidade. Este procedimento chama-se desbloqueio das couraças.

A metodologia citada acima, chamada vegetoterapia caracteroanalítica, consiste na prática de exercícios corporais específicos que, devido a sua forma sistemática, permitem à pessoa acessar memórias latentes. Navarro (1995) apontou que o aparato muscular é conectado imperativamente ao sistema nervoso e vice-versa. No entanto, toda a memória intelectual é vinculada ao cérebro enquanto a memória emotiva está ligada aos músculos. Quando ambas acessadas e elaboradas, permitem solucionar questões do momento presente às quais não se consegue lidar em função das marcas do passado.

De acordo com O'Connor (2003), outro princípio da PNL, afirma que: corpo e mente compõem um mesmo sistema. Ambos são expressões distintas e integradas de uma pessoa. Não é possível fazer mudanças em um sem que haja interferência no outro. Os pensamentos modificam as ações e o oposto também é verdadeiro.

A PNL viabiliza uma comunicação eficiente, a qual permite ao comunicador perceber e transmitir mensagens de forma mais clara, harmoniosa e intensa. Processa do pensamento à sensação modificando-a, mas não a elabora, por ser prática, rápida, e não uma terapia. A Psicologia Corporal atua por intermédio das sensações e sentimentos latentes, elaborando-os e então, organizando-os em forma de pensamentos. Ambas complementam-se enquanto processos e resultados na busca do desenvolvimento humano.

## REFERÊNCIAS

ANDREAS, C.; ANDREAS, T. **Transformação Essencial**: Atingindo a nascente interior. São Paulo: Summus, 1996.

CHUNG, T. **Qualidade começa em mim**: manual neurolinguístico de liderança e comunicação. Osasco, SP, Novo Século, 2002.

NAVARRO, F. **Caracterologia Pós Reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Anabel de Sales. Do pensamento à sensação, da sensação ao pensamento: contribuições da programação Neurolinguística para a Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

O'CONNOR, J. **Manual de Programação Neurolinguística: PNL**, um guia prático para alcançar os resultados que você quer. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2003.

REICH, W. **Análise do Caráter**. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

VOLPI, J.H.; VOLPI, S.M. **Reich: Da psicanálise à análise do caráter**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

#### AUTORA

**Anabel de Sales Silva / Curitiba / PR / Brasil** - é Educadora Física (UFPR). Especialista em Exercício, Qualidade de Vida e Emagrecimento (UFPR). Especialista em Psicologia Corporal (Centro Reichiano), Practitioner em Programação Neurolinguística (Sociedade CreSer com Eduardo Shinyashiki), Analista Reichiana (Centro Reichiano), Terapeuta Comunitária (UFPR/HC), Especialista em Administração e Marketing Esportivo (Universidade Gama Filho), Especialista em Método Pilates (Universidade Gama Filho), Consultora de Emagrecimento e Terapeuta Corporal (Clínica – ALVEF), Professora de Hidroginástica e Coordenadora do setor aquático na Academia Swimex.

#### CENTRO REICHIANO

Av. Pref. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)