

● ENTREVISTA

“AS CRIANÇAS DEVEM PODER SENTIR EMOCÇÕES MAIS DESAFIANTES”

Rita Aleluia, Master Trainer Internacional e Consultora com PNL

ANDREIA DIAS FERRO
aferro@dnoticias.pt

Rita Aleluia é Master Trainer Internacional e Consultora com PNL. Depois de 16 anos ligada ao jornalismo, também na Madeira, descobriu a Programação NeuroLinguística e desde então tem apostado na formação nessa área. É autora de ‘Gurus de Palmo e Meio’, que vem apresentar à FNAC Madeira, no dia 14 de Dezembro, pelas 19 horas.

O que é a Programação NeuroLinguística (PNL)? Definir a Programação NeuroLinguística (PNL) é desafiante, pelo tanto que é e nos oferece. Ela é o estudo da experiência subjectiva do ser humano. Observa e analisa a forma como são instalados padrões de pensamento, emocionais, comportamentais e comunicacionais (programação) determinados pela interacção entre o cérebro, a percepção e a relação com o mundo através dos órgãos dos sentidos (neuro) e a forma como empregamos a linguagem verbal e não-verbal para codificar e transmitir experiências (linguística). Portanto, é o estudo do funcionamento e da forma como é representada a realidade na mente, e de como, por sua vez, esta gera pensamentos, sentimentos, estados emocionais e comportamentos. A neurociência tem vindo, nos últimos anos, a demonstrar o que a PNL nos revelou há mais de 40 anos. E uma das constatações é a de que 95% da nossa vida é conduzida pelo inconsciente, vivemos em piloto automático. Ora, com a PNL, conseguimos trazer para a mente



Rita Aleluia tem dedicado os seus livros a abordar questões relacionadas com Educação e Parentalidade. FOTO DR

‘GURUS DE PALMO E MEIO’ SERÁ APRESENTADO NA MADEIRA, NA FNAC, A 14 DE DEZEMBRO

consciente, por exemplo, a informação disfuncional instalada no inconsciente, identificando-a, acolhendo-a, integrando-a e transcendendo-a a nosso favor, assumindo responsabilidade pessoal. Percebemos que somos feitos de materiais tão diversos e que tudo isso é dom. Um dos pressupostos da PNL demonstra que todos os padrões utilizam uma estratégia, e que a identificação dessa estrutura permite que esta seja modelada e reprogramada. Podemos assim, intervir directamente nos padrões geradores de respostas emocionais e comportamentais limitadores, produzindo significativas mudanças na nossa relação connosco, com os demais, com o mundo e com a essência da vida. Nascida na University California Santa Cruz (UCSC), em 1974, a PNL continua em evolução, sendo reconhecida mundialmente pelos seus inovadores e significativos contributos no trabalho com a mente e com o desenvolvimento humano, permitindo criar vidas conscientes, curiosas e criativas, que contribuem para a criação de um mundo melhor, de infinitas possibilidades, onde corpo e mente estão alinhados, vivendo em congruência. É considerada o modelo de comunicação e aprendizagem,

mais sofisticado e eficiente que existe, sendo aceite como um influente paradigma de mudança e desenvolvimento, transversal a tudo na vida. A definição oferecida por Robert Dilts, co-developer da PNL e meu mentor, é provavelmente aquela que ressoa mais em mim – “ferramentas (e práticas) para sonhadores”. Porque temos todos um sonhador em nós e às vezes tudo o que nos falta é apenas habitar a nossa vida de outro modo.

De que forma entra a PNL na sua vida? A minha formação base é em Ciências da Comunicação, com especialização em jornalismo, profissão que abracei ao longo de 16 anos. Desde que me lembro de mim, que a comunicação me fascina. Depois de ser mãe, aos poucos, senti que os modelos de comunicação que eu conhecia e praticava até então, eram insuficientes para estabelecer uma conexão eficiente com a minha filha (na altura só uma), porque há emoções que nos abrandam, enquanto seres humanos. Comecei a investigar e descobri a PNL. E iniciei uma viagem sem retorno. Concluí em Portugal (num instituto ligado ao NTLNLP – Holanda) a minha formação no primeiro nível internacional – Practitioner, seguindo-se o Master Practitioner (o segundo nível). Foi quando tive o insight de que afinal, o que nos acontece na infância, não fica na infância. A conexão que eu não estava a conseguir estabelecer com a minha filha, não tinha a ver com ela, tinha a ver com o facto de eu não estar verdadeiramente conectada comigo. Até porque, a distância entre mim e o outro, é a mesma que entre mim e eu mesmo. Fiz a minha formação em PNL na Educação, na Holanda e iniciei, nessa altura (2010) a criação da Parentalidade com PNL (que depois de eu concluir a minha certificação em Coaching Generativo, passou a Parentalidade com PNL & Generativa). E foi na Universidade da Califórnia (UCSC), na NLP University que prossegui os meus estudos em Success Factor Modeling (SFM), Generative Consulting e nos dois últimos graus internacionais da PNL – Trainer e Master Trainer. Hoje, integro, com muita alegria esta casa, onde nasceu a PNL e represento a NLP University, em Portugal.

Quando fala de parentalidade, considera que os mesmos padrões geram os mesmos comportamentos. De que forma se manifesta este ciclo vicioso? A nossa vida é o reflexo dos nossos padrões. A ciência demonstrou, mais uma vez o que a PNL já nos diz há décadas, que até aos sete anos herdamos (inconscientemente, através sobretudo dos nossos neurónios espelho) os padrões dos nossos pais e das pessoas de referência. E claro, tendemos a reproduzi-los vida fora, sem percebermos como e porque fazemos o que fazemos, dizemos o que dizemos, pensamos o que pensamos, sentimos o que sentimos. A forma como falamos com as nossas crianças, torna-se a sua voz interior.

É na observação e escuta profunda entre pais e filhos, que nos encontramos (numa primeira estância) enquanto seres humanos. Conexão gera conexão, bondade gera bondade, amor gera amor.

Como pode a PNL ajudar os pais, educadores e as crianças a moldarem os seus comportamentos? Um dos pressupostos base da PNL diz-nos que nós não somos o nosso comportamento, que este é sempre o melhor que podemos ter a cada momento e que tem sempre uma intenção positiva (mesmo que não seja fácil identificá-la no imediato). Sabemos também que todo o comportamento tem por trás uma necessidade que quer ser vista, acolhida, transcendida. Além disso, nada tem significado, a não ser o significado que lhe atribuímos e esse advém da nossa história pessoal que está recheada de filtros (crenças, valores, generalizações, omissões...). Cada um de nós é uma história. Eu diria que o primeiro passo é o de os pais trazerem à sua consciência, quais são, na verdade, as suas intenções. “Qual é a tua intenção, enquanto pai, mãe?” E a esta pergunta, muitos respondem-se, por exemplo, “quero que o meu filho seja feliz”. Sim, queremos todos. Mas isso é um desejo e não depende dos pais, porque não temos poder sobre ninguém, a não ser sobre nós mesmos, assumindo a nossa responsabilidade pessoal. “Qual é a intenção na parentalidade?” As minhas, por exemplo, são: estar cada vez mais presente (aqui e agora, sem julgamento, em observação e aceitação) disponível para cada uma das minhas filhas e para isso, tenho que o estar primeiro, na minha vida. Porque se não consigo curar com a minha presença, garantidamente não o posso fazer com as minhas palavras. Não é o que lhes dizemos, é o que fazemos. Depois, é importante fazer uma investigação profunda dos valores e crenças, enquanto pai e mãe. “São mesmo teus? Fazem sentido? São funcionais?”. Colocar de lado as expectativas, uma das principais fontes das famílias desacreditadas. Praticar a flexibilidade, sabendo que há limites e que estes se adaptam a cada momento, porque o enigma da vida acontece aqui e agora. O passado passou, o futuro não chegou e depende da qualidade do agora. A prática do igual valor e dignidade, as crianças têm exactamente os mesmos direitos que os adultos. Podem e devem exprimir, em liberdade, os seus sentimentos, emoções, necessidades e desejos. As crianças devem poder sentir, por exemplo, emoções mais desafiantes, só assim aprendem a passar por elas. E aqui, mais uma vez, começa pelos pais praticarem em si, assumindo a sua responsabilidade pessoal, em autenticidade e congruência. “E como sabem os teus filhos que os amas? Como estás a comunicar-lhes esse amor? E que amor é esse? Condicional ou incondicional?” Lembro aqui que o amor é a base de uma relação de qualidade, quando é um amor consciente. Caso contrário, torna-se um amor

EE

GRANDES ATROCIDADES NO MUNDO SÃO COMETIDAS EM NOME DO AMOR

LEMBRO AQUI QUE O AMOR É A BASE DE UMA RELAÇÃO DE QUALIDADE, QUANDO É UM AMOR CONSCIENTE

dependente e esse manifesta-se em controlo (um mito que domina as sociedades). Grandes atrocidades no mundo, são cometidas em nome do amor. Costumo perguntar aos pais, como está a relação deles com a sua criança interior (todos a temos). A partir daí emerge todo um processo de tomada de consciência e transformação profundas e para a vida. Só posso educar outro ser, depois de me educar. Não é sobre perfeição, é sobre conexão.

Em 2016 editou 'Mães do Mundo', um livro dedicado à Educação. Agora, apresenta 'Gurus de Palmo e Meio'. O que esta obra traz de novo? O “Mães do Mundo” foi o meu “quarto filho”.

É assim que vejo os livros, tal como os nossos filhos, eles veem através de nós, mas não são nossos. Têm uma missão muito particular e única. Pela primeira vez na história da PNL, nascia um livro que a aplicava à parentalidade. Um livro consciente, que é um guia, recheado de ferramentas e práticas da PNL, para identificarmos em que nível estamos a comunicar e como, que nos tranquiliza, no sentido em que entendemos a partir dele que afinal, está sempre tudo certo, está sempre tudo bem, que podemos escolher fazer diferente e alcançar outros estágios de consciência, mais avançados e funcionais. Um livro que oferece histórias incríveis de amor e resiliência, de mães de excelência, com quem me cruzei em diversos países. O novo livro, ‘Gurus de Palmo e Meio’ é um convite, ainda mais amadurecido, a um mergulho, em segurança, às profundezas do inconsciente, guiando-nos numa viagem recheada de infinitas possibilidades, acompanhada de um balão de oxigénio e esperança. É a possibilidade de identificarmos como estamos a criar o caos que possa existir nas nossas vidas, e como podemos transformá-lo em recursos, criando harmonia e leveza. É um convite ao acolhimento e à aceitação, da plenitude do milagre da vida. Aqui, cada família é chamada a viver o seu tesouro. Cada família tem uma vocação própria. Cada família é uma bússola para a vida que se quer de amor, hospitalidade e esperança, com intenções claras, bem definidas. É uma obra que emerge de nove anos de investigação, avanços e experiências na prática, da Parentalidade com PNL & Generativa, já instalada em dezenas de lares, em vários continentes e com resultados surpreendentes. É um manifesto à conexão

entre pais e filhos, que acredito ser a relação mais generativa e espiritual de todas as relações humanas, aquela que tem o poder de transformar o mundo, de colocar fim à violência, aos conflitos, ao bullying, elevar o campo electromagnético da Terra... “Quem sou eu para além do que me disseram que devo ser, além dos acontecimentos, das emoções? E como é que isso se espelha na relação com os meus filhos? Como transformar tudo isso em recursos e criar relações de qualidade, para a vida?”. É o primeiro livro no mundo que integra a PNL com o Coaching Generativo e a Ciência, com testemunhos e também com o contributo, muito especial, do Prof. Dr. Daniel Siegel, psiquiatra e investigador da UCLA, reconhecido globalmente como um dos maiores especialistas em educação, que me ofereceu uma mensagem de esperança, para colocar no livro e chegar a todas as famílias. Conta ainda com o contributo de dois outros cientistas reconhecidos como duas das 10 pessoas mais influentes do mundo actual – Bruce Lipton e Gregg Braden, além do contributo directo da minha querida amiga e mentora, Judith DeLozier (a mãe da PNL) e de Robert Dilts (co-developer, co-criador do trabalho generativo e meu mentor). É, definitivamente, o encontro consciente entre a PNL e a Ciência, numa proposta que pretende transformar o paradigma da educação global, investindo no que de mais sagrado todos temos, a vida.

O que significa para si o Prémio Programação Neurolinguística 2019 (PNL), na categoria Educação? É uma mensagem de esperança que floresce! A Parentalidade com PNL & Generativa é sobre direitos humanos! É sobre cada pessoa poder ser aquilo que é, na sua essência, aqui e agora, e não algures num futuro indefinido. Sem rótulos, sem máscaras, em liberdade. É sobre inclusão e consciência. É sobre encontros e o descobrir uma dimensão maior do que as expectativas e ilusões que alguns criam acerca do que deve ser educar. É uma promessa de dias melhores para este mundo, vivendo e atravessando a vida, afinal, desconcertantemente simples. Este prémio internacional, reconhece assim, a validade da Parentalidade com PNL & Generativa, enquanto novo paradigma educacional, com poder para metamorfosear o mundo. Traz-me muita alegria e com ele o desafio de uma responsabilidade acrescida para continuar a servir, a aprender, a investigar, a evoluir neste caminho e um convite (que aceitei com muito carinho) para ser embaixadora da ANLP (Association for Neuro-Linguistic Programming), em Portugal. É com humildade que lembro que este prémio é entregue, pela primeira vez a um português, o que demonstra que Portugal tem também algo a dizer no campo da PNL mundial. Como ensina Jung, “o importante não é ser perfeito, o importante é ser inteiro”.

