

**FACULDADE FATEC  
FACULDADE DE TECNOLOGIA DE CURITIBA  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM MASTER TRAINER EM  
PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA SISTÊMICA:  
NEUROAPRENDIZAGEM AVANÇADA E EXCELÊNCIA EM  
COMUNICAÇÃO.**

**CINTHIA DE ANDRADE E SILVA  
LUIZ AUGUSTO LEVORATTO GOMES**

**CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS POR MEIO DA PROGRAMAÇÃO  
NEUROLINGUÍSTICA**

**CURITIBA  
2020**

**CINTHIA DE ANDRADE E SILVA  
LUIZ AUGUSTO LEVORATTO GOMES**

**CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS POR MEIO DA PROGRAMAÇÃO  
NEUROLINGUÍSTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Master Trainer em Programação Neurolinguística Sistêmica: Neuroaprendizagem Avançada e Excelência em Comunicação, oferecido pela Faculdade FATEC.

Orientador (a): Vânia Lúcia Slaviero

**CURITIBA**

**2020**

# CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS POR MEIO DA PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Cinthia de Andrade e Silva <sup>1</sup>

Luiz Augusto Levoratto Gomes <sup>2</sup>

## RESUMO

A contação de histórias visa trazer para as crianças e adultos situações lúdicas para ampliar conceitos, de forma reflexiva que venha a melhorar a capacidade de interpretação e desenvolver a empatia como um todo. As ferramentas disponibilizadas pela Programação Neurolinguística (PNL) visa cooperar assertivamente por meio das metáforas, propiciando novas formas de aprendizagem, promovendo a autoanálise e expandindo a consciência para desenvolver o ser integralmente.

PALAVRAS CHAVES: Programação Neurolinguística, Histórias, Metáforas.

## ABSTRACT

Storytelling aims to bring playful situations to children and adults to broaden concepts, in a reflexive way that will improve their ability to interpret and develop empathy as a whole. The tools provided by Neurolinguistic Programming (NLP) aim to cooperate assertively through metaphors, providing new forms of learning, promoting self-analysis and expanding awareness to fully develop the being.

KEY WORDS: Neurolinguistic Programming, Stories, Metaphors.

---

<sup>1</sup> Graduada em Pedagogia na Unicesumar em 2015

email – [cinthia7727@hotmail.com](mailto:cinthia7727@hotmail.com)

<sup>2</sup> Graduado em Medicina Veterinária CAV UDESC em 1984

e-mail- [levorattogomes@hotmail.com](mailto:levorattogomes@hotmail.com)



## INTRODUÇÃO

Neste trabalho serão tratados os conceitos da Programação Neurolinguística (PNL) e como empregar as habilidades dentro das metáforas de maneira prática e coerente, por meio da transformação de pensamentos e ações, auxiliando significativamente nas mudanças em vários aspectos da vida. Promovendo a ampliação de conhecimentos que permitam o indivíduo a gerenciar melhor a sua vida, melhorando seu relacionamento, sua comunicação e propiciando um bem estar evidente. A escolha do tema – Contação de histórias por meio da Programação Neurolinguística – como trabalho de conclusão de curso, deu-se pela utilização da técnica das metáforas direcionadas em sala de aula, em atendimento terapêutico virtual e presencial onde se obteve resultados brilhantes alcançados por um curto espaço de tempo, com a utilização das ferramentas disponibilizadas da Programação Neurolinguística ministrado pela orientadora do presente trabalho e professora Vânia Lúcia Slaviero, abordando de forma lúdica e inovadora com teoria e prática oportunizando o aprendizado a contento.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho compõe-se nas oportunidades de desenvolvimento humano, conhecendo e aplicando os instrumentos disponíveis da Programação Neurolinguística na vida pessoal e tanto das crianças em sala de aula, quanto aos adultos, visando que esta abordagem seja disponibilizada para todos que buscam se desenvolver. É relevante ressaltar que este trabalho tem por objetivo visar e auxiliar as pessoas que buscam mecanismos de progredir e avançar pelo autoconhecimento, dispendo se realizar e melhorar cada vez mais a forma de ver o todo, seu comunicar com as pessoas e o mundo, ampliando consideravelmente as habilidades para si mesmo, refletindo para uma sociedade mais harmônica, contribuindo para que as pessoas busquem progressivamente investir neste campo, reconhecendo que essas mudanças auxiliam em todas as áreas da vida contemplando uma comunidade promissora. Empoderando as pessoas a buscar os recursos dentro da sua própria história utilizando as metáforas.

## 1. O que é a Programação Neurolinguística – PNL

Foi pesquisado que a Programação Neurolinguística (PNL) oportuniza perceber uma infinidade de definições, segundo O'CONNOR, J.; SEYMOUR J., (1995) há muitas explicações, cada uma como um feixe de luz brilhando de um ângulo diferente, iluminando inteiramente a forma e a sombra do objeto. Os métodos auxiliam a descoberta de talento individual e características, assim como das organizações. Para O'CONNOR, J.; SEYMOUR J., (1995), a PNL começou estudando os melhores comunicadores e evoluiu para o estudo sistêmico da comunicação humana. Cresceu adicionando ferramentas e métodos práticos gerados pela modelagem de pessoas excelentes ou brilhantes. Sendo assim, estudos realizados em pessoas bem sucedidas nas áreas mais diversas como: esportes, negócios e educação, foram coletadas técnicas incitando a curiosidade e reflexão. Por conseguinte, a "Programação" resulta em como dar prosseguimento para atingir a intenção do indivíduo, "Neurologia" identifica a mente e como pensam as pessoas, e a "Linguística" como utilizar a linguagem e perceber como implica. A PNL identifica o sentimento, a expressão das pessoas e proporciona formas de modificar positivamente, como as metáforas, por exemplo. Desta maneira, a PNL propicia o autodesenvolvimento e mudanças significativas no campo mental/emocional e conseqüentemente nas ações efetivas do indivíduo.

Primeiramente o estudo começa por si próprio conquistando o que quer ser e como pode ser, se desenvolvendo e ressignificando suas ideias de mundo, para somente após poder auxiliar as pessoas que fazem parte do seu convívio. Quanto mais empenhar-se no autoconhecimento e fazer as modificações de forma concreta, mais efetiva é a contribuição para subsidiar significativamente quem está buscando auxílio. Sendo assim, ao tomar a decisão de transformar efetivamente o percurso são necessários comprometimento e congruência, estabelecendo o rapport e definir o que quer obter com essa mudança para realizar a ferramenta mais assertiva. Após as avaliações, o indivíduo pode aplicar a técnica da metáfora que a PNL disponibiliza para desenvolver a mudança e aprendizagem. Sempre percebendo se o que almeja está sendo uma forma ecológica, ou seja, que não aja prejuízos nem para si, nem para os demais. Importante ressaltar que ao constatar a ecologia do que se almeja faz com que a PNL seja eficiente e não manipulativa auxiliando a si e ao próximo.

## DESENVOLVIMENTO

A contação de histórias com a PNL vem do trabalho com a metáfora, que se usa diariamente, muitas vezes sem perceber, e que facilita a comunicação para se fazer entender. Muitas pessoas não sabem ou não conseguem se expressar adequadamente e as metáforas podem auxiliar e muito na comunicação. Portanto, a metáfora é uma forma de se comunicar indiretamente a um nível inconsciente, se apoiando na ideia de contar uma história que tenha significado real para as crianças ou adultos fazendo sentido para elas. Segundo Wallece Stevens, usou a metáfora para descrever a própria metáfora. Jamais poderemos descrever o mundo diretamente; portanto, de certa forma toda linguagem é uma metáfora – ela aponta algo além de si mesma. Uma boa metáfora pode valer mil palavras e várias imagens trazendo um excelente resultado. Ser capaz de usar metáforas é uma base da boa comunicação e redação, do bom treinamento, ensino e da boa terapia. A palavra “metáfora” vem de uma raiz grega que significa “levar além”. Sendo assim, a metáfora nos leva muito além de um significado e abre a nossa mente para muitos significados possíveis.

Observando o comportamento do Mestre Jesus, onde o mesmo optou por ensinar por parábolas, ou seja, por metáforas, pode-se ver que a interpretação por meio do tempo, que algumas pessoas compreendem de forma pragmática e outras a um nível de percepção espiritual. Sendo o pensamento propagado por séculos, disponibilizando a análise de cada ser. Após essa análise, é imprescindível levar em consideração o público ou o ser individualizado percebendo seu aspecto cultural, familiar, social e emocional para desenvolver a contação de histórias, a fim de realizar o objetivo que é desenvolver o ser de forma integral, disponibilizando a reflexão.

Acompanhar o ritmo de sua própria experiência é dar atenção as suas intuições que tem em relação a outros, cuidando de si mesmo quando está doente em vez de avançar despreocupado e apreciando o momento presente em vez de mergulhar em planos e resultados futuros com demasiada precipitação. (O'CONNOR, p. 48, 1995)

É correto afirmar que toda experiência deve ser vivenciada antes de trabalhar a técnica com outras pessoas, observar o resultado e como pode melhorar o

desempenho do próprio autoconhecimento, e após o autocuidado se dispor a trabalhar com terceiros.

A metáfora pode exemplificar os próprios sentimentos, levando a perceber o que a mente tem afirmado que seja algo limitante ou sabotador, como por exemplo “não quero ver mais nada”, há uma grande chance de o indivíduo desenvolver problemas de visão, e propiciando a oportunidade de ressignificar a metáfora com frases estimulantes e prósperas com o que se quer ver que o deixaria mais feliz.

Na construção de uma metáfora é um bom momento para fazer uso adequado das palavras de poder como: “NÃO, MAS e E” posicionando-as corretamente nas frases fazendo sentir o seu efeito desejado. Observação dos tempos verbais utilizando o tempo presente (representa o Agora) para que se torne um processo contínuo. Palavras como: “Eu Quero”, “Eu Posso” e “Eu Consigo” vão evocar emoções, sensações e memórias que vão promover a elaboração da bioquímica interna.

Ao escolher as palavras certas estará usando a Fórmula Fundamental da Vida que é:  $A + R = +$  ou  $-$ . Onde A são os acontecimentos Externos alheios a nossa vontade + R é a nossa reação Interna a estes acontecimentos, levando a uma reação positiva ou negativa dependendo das escolhas realizadas.

A PNL nos traz que devemos sempre pensar e falar o que realmente queremos e não o que não queremos. Segundo o estudo “A ARTE DA COMUNICAÇÃO METAFÓRICA COMO CRIAR METÁFORAS” do Instituto de Bem Com Vida podemos observar o passo-a-passo abaixo, para melhor desempenhar o estudo sobre as metáforas:

1. Identifique o desafio do estado presente.

Observe que pessoas estão presentes, qual o contexto e quaisquer locais ou objetos importantes. Observe quaisquer características importantes que descrevam as pessoas ou os objetos. Observe o que está acontecendo na situação-desafio.

2. Identifique o estado desejado.

Observe que pessoas estão presentes, qual o contexto e quaisquer locais ou objetos importantes. Observe quaisquer características importantes que descrevam as pessoas ou os objetos. Observe o que está acontecendo na situação desejada.

3. Quais os relacionamentos cruciais entre os elementos da história?

Em uma metáfora isométrica, você pode mudar todos os elementos desde que mantenha os relacionamentos-chave entre elementos significativos. É como transpor uma partitura musical para outra escala.

4. Segmente para o lado a partir da situação-desafio.

De que a situação lhe lembra? Mude o contexto. Substitua quaisquer pessoas e objetos significativos por pessoas e objetos diferentes. Mantenha quaisquer características importantes na história. Desenvolva uma linha de narrativa que leve do presente para o estado desejado.

Desta forma pode-se montar uma narrativa paralela com as dificuldades e soluções como um faz-de-contas, podendo usar a própria história ou conhecidas, como livros, filmes, lendas ou parábolas. Pode colocar o ouvinte para relaxar enquanto faz a contação de história, colocando muitos detalhes para chamar atenção.

Ao realizar a metáfora de forma eficaz pode-se usar predicados sensoriais, usar o suspense, o humor, modifique a entonação da voz, e sempre com a solução com incentivadora.

Uma das primeiras coisas que aprendemos sobre o mundo é que nem todos compartilham nosso ponto de vista. Para compreender uma situação plenamente, você precisa adotar diferentes perspectivas, assim como ao examinar um objeto de ângulos diferentes para ver sua largura, altura e profundidade. Um só ponto de vista oferece apenas uma única dimensão, uma única perspectiva, verdadeira daquele ângulo, mas um retrato em completo do objeto inteiro. (O'CONNOR, p. 39, 1995)

Desta forma, pode-se concluir que fazer a entrevista com perguntas assertivas visam a dar substancialmente informações para a construção da metáfora que seja realmente significativa para a criança ou adulto. Levar em consideração o ponto de vista do ouvinte para que tenha sentido e seja significativo. Segue agora uma sugestão de plano de ação, disponibilizada pelo Instituto de Bem com a vida para pesquisar o indivíduo previamente para a produção da metáfora:

1. Se tivesse que descrever sua vida no momento como um livro, uma série de TV, uma peça ou um filme: Seria uma comédia, uma tragédia, uma obra de suspense, uma farsa, um romance, ou outro?
2. Qual seria o Nome? Caçadores da Arca Perdida? Missão Impossível? Outro?
3. Por que escolheu este?

4. Quais as similaridades que você viu entre este Nome e sua vida no momento?
5. Como termina "isto" que você escolheu acima?
6. Que recursos o protagonista disto possui que lhe permitem resolver seu desafio de vida no momento?
7. Você pensa que esse recurso específico pode ajudá-lo também?
8. Imagine como você poderia desenvolver esse recurso hoje em dia?
9. Que filme, seriado de TV, livro ou peça gostaria de ter como vida neste momento?
10. Por que? Imagine isto sendo realidade agora. (pausa)
11. O que você pode aprender com esta reflexão sobre si mesmo?

Após a entrevista, procurar identificar o problema completamente, aliar a problemática aos personagens de forma isomórfica, oferecendo uma solução lógica buscando evidenciar o contexto da história. Perceber que todo o enredo se encontra na problemática e solução que o próprio entrevistado disponibilizou, levando a capacidade de construir a história paralelamente para um desfecho de estratégia com esperança e ação.

Estratégias levam a mudança generativa. Se você der a uma pessoa uma melhor estratégia de tomada de decisões, estará ajudando-a em cada parte de sua vida, não apenas em uma única decisão, por mais importante que possa ser. Quando você ensina uma estratégia de ortografia a uma criança, isso ajuda a escrever qualquer palavra. Todas as técnicas de PNL podem ser compreendidas em termos de estratégias. (O'CONNOR, p. 135, 1995)

Para realizar a estratégia da metáfora, o contador de história pode utilizar um exercício de respiração para acalmar e relaxar a mente, fazendo uma condução de meditação para uma melhor eficiência do método a ser aplicado antes de iniciar a estratégia. Observe alguns exemplos contados, disponibilizados no livro de metáforas "Luz para todos os tempos", realizados na prática no Instituto de Bem com a Vida, onde obteve grande assertividade e significado para o desenvolvimento pessoal:

### **Nice e suas descobertas**

Era uma vez uma criança que se chamava Nice, seu nome significa "a vitoriosa". Ela era cheia de sonhos e resolveu ir atrás de construir seu futuro de forma brilhante.

Certa vez ela se maravilhou com uma floresta e resolveu explorar seus encantos. Em meio a sua busca acabou se perdendo, sem saber como sair de lá e nem por onde deveria começar a procurar uma saída.

Caminhou por vários lugares, observando tudo o que estava ao seu redor. Sentia-se com um misto de medo e coragem, mas a sua única vontade era encontrar o caminho mais adequado a seguir.

Tinha dúvidas sobre o que realmente procurava como referência para a sua saída dessa floresta, quando tomou a decisão de procurar por um tesouro encantado e isso impulsionou a sua busca.

Cansada, exausta de tanto procurar, sentou em um tronco caído, algumas lágrimas insistiam em cair de seus olhos, sentindo-se sozinha, abandonada e desamparada.

Quando se lembrou dos exercícios de respiração ensinado por sua professora da escola, ouviu a sua própria respiração, foi acalmado a mente e o coração, cerrou os olhos e começou a se conectar com as infinitas possibilidades que o universo poderia oferecer.

Abriu os olhos lentamente e diante de si havia uma pequena fada sorridente, ela era responsável por cuidar das flores e dos frutos, tinha asas furta-cor e irradiava uma luz branca. Era muito cuidadosa com os seus afazeres e também gostava de modificar os ambientes com suas cores.

A fadinha muito curiosa, perguntou:

- Você precisa de alguma coisa?
- Estou perdida - disse Nice – não sei para onde ir.

Então a pequena fada girou no ar e com seus olhos brilhantes afirmou com muita convicção:

- Nice, você é uma criança muito corajosa, com uma grande força interior. Eu diria que sua força é incrível. Estou aqui para mostrar a você que a sua existência é o seu maior tesouro. Você sabia que a flor íris tem mais de duzentas variações de cor, e é conhecida também como "flor do arco-íris". Seu significado varia de acordo com a cor, sendo a roxa ligada à sabedoria e ao reconhecimento, a azul associada a fé e esperança, a amarela ligada à amizade, coragem e amor, e a branca simboliza elevação espiritual.

A Nice ficou muito feliz, se sentindo amada e amparada. Percebeu que o universo respondera as suas dúvidas. Sentiu a mais profunda gratidão em sua alma e toda a doçura do seu coração lhe envolveu com uma luz pura e cristalina.

E de repente percebeu diante de seus olhos, todas as muralhas haviam caído e o suspense da floresta poderia ser desvendado.

Nice sabia agora para onde ir...

(História escrita por Cinthia de Andrade e Silva – Luz para todos os tempos – Instituto de Bem com a vida)

### **A Águia e o seu ninho**

Era uma vez uma Águia que resolveu construir o seu ninho em um penhasco em cima de uma linda árvore. Lá de cima ela (com os seus olhos de águia) poderia ter uma grande visão e controle do seu território.

Planejou e começou a construir o seu ninho, mas a cada graveto que trazia o vento levava.

A Águia começou a ficar nervosa e muito irritada.

“Como iria colocar os ovos nestas condições? Não vai dar tempo !!”. Pensava ela.

Eis que surge uma alegre borboleta, pousa em uma das suas asas e fala calma... mente ao seu ouvido.

“Tenha paciência dona Águia... eu também tive problema com o vento desde o meu tempo de lagarta.

Muitas vezes fui assoprada ao longe, persisti e retornei ao galho que eu me alimentava. Quando eu quis virar uma crisálida, trocar de roupa e me tornar uma linda borboleta, aprendi a suportar estas contrariedades. “

“O meu tempo... (continuou a borboleta) é relativamente curto comparado ao seu. Aprendi que tudo é ao seu tempo.”

“O segredo está na minha resiliência e paciência. Faço a minha parte e acredito que tudo vai dar certo.”

A borboleta bateu asas e voou.

Ao longo dos dias, que não foram poucos, o vento foi ... acalmando... acalmando...

A Águia, lembrando do que a borboleta havia dito, conseguiu terminar o seu ninho.

Teve dois lindos filhotes que enfeitaram ainda mais aquela adorável árvore que ela havia escolhido para ser o seu lar.

Conta a história que a águia com o passar dos anos ... foi ensinando seus filhotes e aos que lhe procuravam... a encontrar também dentro de si... a sabedoria da calma e da confiança que a Borboleta lhe havia ensinado.

(História escrita por Luiz Augusto Levoratto Gomes – Luz para todos os tempos – Instituto de Bem com a vida)

Diante da perspectiva teórica e prática do método das metáforas com a programação neurolinguística dentro do contexto de começar com a própria experiência atingiu significativamente as expectativas para desenvolver com assertividade com terceiros que ganhou lugar no livro abaixo:



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se com esse artigo que o consultor, terapeuta ou professor é imprescindível para auxiliar na construção de um mundo melhor, que já busca no seu dia-a-dia a prática reflexiva. É um sujeito transformador que deve estar em constante busca pela melhoria do desenvolvimento pessoal, profissional e conhecimento científico. Com o presente artigo o contador de histórias se apossa de alguns conhecimentos que vem complementar a sua prática, e com a certeza que a Programação Neurolinguística tem muito mais elementos para ofertar. Ao utilizar a metáfora como ferramenta consegue melhorar a proposta investigativa e melhorar a comunicação, desenvolvendo crianças e adultos como cidadãos pensantes e críticos de forma a auxiliar e compreender o ser humano na sua particularidade, criando um ambiente que possibilite a modelagem retirando o melhor de cada um, começando por si mesmo. Sendo assim, a metáfora dentro da Programação Neurolinguística é uma ferramenta essencial para desenvolver o autoconhecimento dentro do contexto teórico e prático, desenvolvendo o ser de forma integral e buscando as soluções dentro de si próprio.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DEMOTT, Ian Mc e O'CONNOR, Joseph. **PNL e Saúde – Recursos da Programação Neuro-linguística para uma vida saudável**, SP, Summus Editorial.

O'CONNOR, J.; SEYMOUR J, **Manual de Programação Neurolinguística PNL – Um Guia Prático para Alcançar os resultados que Você Quer**. Editora: Qualitymark.,2000

O'CONNOR, J.; SEYMOUR J., **Introdução à Programação Neurolinguística**, Summus Editorial, SP, 1995.

SLAVIERO, Vania. - Mídias – **“De Bem Com a Vida” Relaxamento – Meditação e Consciência**

SLAVIERO, Vania. **De bem com a vida na escola** – Ground – SP. – 2004.

SLAVIERO, Vania. **A arte da comunicação metafórica como criar metáforas.** Instituto de Bem Com Vida. Disponível em: [material2623 metáforas.pdf](#) Acesso em: 01 Fev 2021.

SLAVIERO, Vania. **A arte da comunicação e expressão: o que você não sabe que sabe... E é fundamental saber!** 1. Ed. Curitiba: Appris, 2017.

VIDA, Instituto de Bem com a Vida. **Livro de Metáforas. Luz para todos os tempos.** Curitiba, 2020.

Trabalho apresentado dia 01 de janeiro de 2021, no Curso de Especialização em Master Trainer em Programação Neurolinguística Sistêmica: Neuroaprendizagem Avançada e Excelência em Comunicação, pela Faculdade FATEC, Paraná; pelos alunos Cinthia de Andrade e Silva e Luiz Augusto Levoratto Gomes.  
Coordenadora: Vânia Lúcia Slaviero