

Filho não vem com manual

Isa Minatel

Um guia prático de como
usar a PNL com crianças



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Filho não vem com manual

Isa Minatel

Um guia prático de como
usar a PNL com crianças



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Isa Minatel, 2025
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025
Todos os direitos reservados.

Preparação: Camila Gonçalves
Revisão: Tamiris Sene e Valquíria Matioli
Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira
Capa: Tamires Mazzo Cid

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Minatel, Isa
Filho não vem com manual / Isa Minatel. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2025.
320 p.
Bibliografia
ISBN: 978-85-422-3846-4
1. Educação de crianças 2. Pais e filhos 3. Psicologia infantil I. Título
25-3913
CDD 649.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Educação de crianças



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2025
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986, 4ª andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

Prefácio, por Marcos Piangers	15
Apresentação	19
Por que decidi escrever este livro?	25
Capítulo 1 O que é PNL?	27
Programação Neurolinguística	28
Capítulo 2 As vinte leis da PNL com crianças	31
Lei 1 – O significado da comunicação é o resultado que ela produz	33
Lei 2 – Não há fracassos na comunicação, apenas resultados	34
Lei 3 – As pessoas mais flexíveis têm maior probabilidade de obter os resultados que desejam	35
Lei 4 – As pessoas dispõem de todos os recursos necessários para qualquer mudança desejada	37
Lei 5 – Os seres humanos se comunicam em dois níveis: o consciente e o inconsciente	40
Lei 6 – Todo comportamento tem uma intenção positiva para quem o pratica	42
Lei 7 – As pessoas se comportam a partir de sua percepção do mundo, e não do mundo em si	44
Lei 8 – O pensamento, a imaginação e a memória que acontecem na mente humana são formados por unidades das modalidades V.A.C.O.G.	46
Lei 9 – Memória e imaginação utilizam a mesma circuitaria cerebral e têm o mesmo poder de impacto	48
Lei 10 – Comportamento é resposta de comportamento	51
Lei 11 – Deve-se primeiro acompanhar para depois conduzir	53
Lei 12 – O óbvio geralmente é o que menos se enxerga	59

Lei 13 – Os seus pontos fortes devem ser enfatizados, e os seus pontos fracos precisam ser treinados.....	62
Lei 14 – Você é o que acredita ser	63
Lei 15 – Os outros só fazem aquilo que você permite que façam.....	65
Lei 16 – Felicidade e competência são atributos de sua inteira responsabilidade, começam e terminam dentro de você.....	66
Lei 17 – Se você acredita que é capaz de fazer alguma coisa ou que não é capaz, em qualquer caso você está certo.....	68
Lei 18 – Você aprende através dos seus “erros” – o sucesso apenas confirma o que já sabe: se você está acertando muito, cuidado, deve estar aprendendo pouco	69
Lei 19 – O cérebro aprende por repetição.....	70
Lei 20 – O mapa não é território.....	71

Capítulo 3	O poder para ser feliz na vida com crianças.....	73
-------------------	---	-----------

Capítulo 4	Já tentei de tudo: quantas opções existem no seu cardápio de comportamentos?	81
-------------------	---	-----------

Capítulo 5	Comunicação que funciona: quatro passos para conseguir tudo com as crianças	85
-------------------	--	-----------

Capítulo 6	Modo Estrela-Cadente vs. Modo Estrela-Guia.....	95
-------------------	--	-----------

Capítulo 7	As sete características do Adulto Estrela-Guia.....	107
-------------------	--	------------

1 – Paixão	110
2 – Crença consciente.....	112
3 – Estratégia.....	114
4 – Clareza de valores.....	115

5 – Energia.....	117
6 – Redes de relacionamentos ou de apoio.....	118
7 – Inteligência da comunicação.....	119

Capítulo 8 As setes crenças do Adulto Estrela-Guia..... 121

Crença 1: cada criança entra na nossa vida por uma razão, é assim que tinha que ser.....	122
Crença 2: não há fracassos na interação com uma criança, apenas resultados.....	125
Crença 3: criança é efeito, adulto é causa.....	130
Crença 4: comece antes de estar pronto e nunca fique pronto.....	132
Crença 5: nós e as crianças somos uma equipe.....	134
Crença 6: estudar sobre a infância é parte de amar a criança.....	138
Crença 7: é preciso ter confiança na criança e persistir nos estudos.....	139

Capítulo 9 O que sua maneira de pensar e acreditar faz com você?..... 143

Ambiente.....	149
Acontecimentos.....	151
Conhecimento.....	152
Resultados.....	156
Visualização.....	157

Capítulo 10 Crenças de identidade, temperamentos e comportamentos..... 159

Capítulo 11 Como controlar as emoções? Fisiologia, pensamento e congruência..... 163

O que significa mudar a fisiologia?.....	165
A importância da congruência.....	171

Capítulo 12 Vocabulário: o poder das palavras que usamos.....175

Como o uso das palavras pode mudar as emoções?.....180

Capítulo 13 Metas: o direcionamento da energia vital da criança.....187

Capítulo 14 Perguntas: uma ferramenta poderosa de educar com o metamodelo de linguagem.....197

Aprendendo a pedir e a fazer perguntas investigativas: metamodelo.....198

Como fazer para conseguir o que você quer com uma criança?.....199

Qual é o passo mais difícil?.....203

Estrutura Profunda e Estrutura Superficial.....204

Perguntas de exatidão.....206

Capítulo 15 Rapport.....217

Acompanhar e conduzir.....221

Posições perceptivas.....225

Capítulo 16 Filtros de percepção do mundo (FPM) ou metaprogramas.....229

FPM de motivação – buscar o prazer ou fugir da dor.....232

FPM de fonte de avaliação – externa ou interna.....234

FPM de interações humanas – introvertidos e extrovertidos.....237

FPM de classificação – por semelhança ou por diferença.....239

FPM de ação por necessidade ou por possibilidade.....240

FPM de estilo de trabalho – independência, cooperação ou proximidade.....242

Mais alguns FPM.....244

Capítulo 17	Flexibilidade	247
	Estrutura de entendimento	252
Capítulo 18	Reenquadramento: em que contexto este (mau) comportamento pode ser útil?	259
	Reenquadramento de contexto e de conteúdo	263
Capítulo 19	Ancoragem	269
	Como as âncoras são criadas?	273
Capítulo 20	Valores e congruência	277
	Valores: o juiz do cérebro humano	279
Capítulo 21	Cinco passos para ser feliz mesmo quando entrar no Modo Estrela-Cadente	291
	Passo 1 – Aprenda a controlar a frustração	292
	Passo 2 – Aprenda a controlar a rejeição	293
	Passo 3 – Aprenda a controlar sua noção de desperdício	294
	Passo 4 – Aprenda a controlar a acomodação	296
	Passo 5 – Aprenda a dar primeiro e, depois, receber	298
Capítulo 22	Vinte maneiras de convencer as crianças a fazer o que precisa ser feito na prática	301
	Qual foi a pior coisa que aconteceu em sua vida?	309
	Referências bibliográficas	317

Programação Neurolinguística

Para poder explicar esse conceito que parece tão denso quanto desconhecido, trarei um exemplo pessoal.

Eu não conseguia falar direito com o meu pai. Ele ligava, e eu não atendia ou, quando o fazia, só esboçava curtos “aham, aham, aham, tá bom, pai, tchau!”. Esse cenário perdurou por anos. Mas eu não sabia que essa minha relação não era com meu pai, na verdade aprendi que eu interagía com a minha representação interna do meu pai, formada por minhas vivências traumáticas infantis, pelas dores que absorvi da minha mãe como esposa e pelo meu jeito julgador e “justiceiro”. Isso fazia com que eu não conseguisse enxergar meu pai de verdade e estabelecer com ele um vínculo saudável.

Foram as técnicas da PNL que me ajudaram a começar a entender tudo isso. Foi através de práticas como a do metaespelho – em que trabalhamos questões conflituosas e relações desafiadoras – que passei a perceber que existia outra posição perceptiva diferente da minha, ou seja, a minha maneira de ver as coisas era apenas *uma* forma, não a única – nem, necessariamente, a correta. Tomei consciência de que havia uma infância sofrida na história do meu pai. Que cada pessoa é o melhor que consegue ser. E, finalmente, que escolhemos apenas entre as opções de comportamento disponíveis no nosso cardápio, modelo mental ou *mindset* (fique à vontade para escolher o nome que quiser).

Sim, minha vida com meu pai é outra desde que eu conheci a PNL, além de ter melhorado minhas relações com minha mãe, com meu marido, com meu filho, com meus alunos, alterando comportamentos e crenças que me limitavam. Aprendi a fazer *rapport* e parei de ficar uma semana sem falar com o marido diante de situações em que divergimos fortemente. Isso sem falar que, pós-PNL, passei a dispor de muito mais recursos, ferramentas e

técnicas para meus atendimentos e palestras. Mas, afinal, o que é a PNL: Programação Neurolinguística?

Muito prazer, PNL!

Ao longo do livro, mencionarei muitas vezes o termo “programação neurolinguística”, ou sua forma abreviada, PNL, assim como desenvolverei seus usos e leis.³ Por isso, é muito importante fixarmos o que vem a ser esse conceito.

$$\begin{array}{c} \text{neuro (linguagem)} \\ + \\ \text{programação (instalação de um procedimento)} \end{array}$$

De forma breve, é possível dizer que a PNL consiste no estudo de como a linguagem, verbal e não verbal, afeta nosso sistema nervoso. Como nossa capacidade de fazer qualquer coisa na vida está baseada na capacidade de conduzir nosso corpo e nossa mente para o que desejamos, podemos entender que toda pessoa que consegue alguma realização notável alcançou uma maneira eficaz de se comunicar com o próprio sistema nervoso.

A PNL estuda como as pessoas se comunicam e possibilita a cada uma delas ampliar seu repertório, modelo mental para aumentar suas escolhas de comportamentos. Sei que, com esse nome tão técnico, muita gente não conhece a PNL ou acha que não

3 A Programação Neurolinguística foi criada na década de 1970 na Universidade da Califórnia por Richard Bandler e John Grinder, na época estudantes de Ciências da Computação e Linguística. A partir de um processo de observação de sessões reais de terapia, a dupla estava investigando o que diferenciava os bons terapeutas, mas acabaram mapeando comportamentos e padrões de comunicação que sistematizaram e testaram, adicionando informações à linguagem proposta pelo psiquiatra Milton Erickson, o que deu origem a um conjunto de saberes e técnicas conhecido como PNL.

é algo para pessoas comuns. Porém no meu primeiro contato com a PNL logo percebi que era uma coisa bastante diferente de tudo que já tinha experimentado antes. Fiquei encantada e posso dizer que, assim como aconteceu com Maria Montessori,⁴ ela dividiu a minha vida em ANTES e DEPOIS. Como disse, alcancei conquistas das mais diversas utilizando as técnicas da PNL, de resgate de relacionamentos – como aconteceu com meu pai – à mudança no padrão de sono e emagrecimento (perdi dezessete quilos!).

A PNL proporciona uma estrutura de ferramentas para assumirmos de fato o controle sobre nosso próprio cérebro. Ensina também a controlarmos nossos próprios estados internos e nossos comportamentos, e ainda a influenciar os estados e comportamentos dos outros. Existe interesse da sua parte em influenciar os estados emocionais e comportamentos da sua criança?

4 Maria Montessori (1870-1952) foi uma educadora e médica italiana que estabeleceu um método educativo utilizado ainda hoje em diversas escolas. Sua pedagogia se baseia na importância da liberdade, na autonomia, assim como nas atividades físicas e mentais para que a criança se desenvolva a partir de estímulos externos.

capítulo 2

AS VINTE LEIS DA PNL COM CRIANÇAS



Para começar a aprofundar nesse conhecimento tão poderoso, vou apresentar um conjunto de leis que fazem parte dos fundamentos de quem escolhe viver seguindo a filosofia da PNL. Digo a você que, ainda que não seja verdade, acreditar nesse conjunto de frases como se fossem verdades traz resultados excelentes.

Quase posso ouvir seus pensamentos: “Oi? Como assim, Isa? Você está sugerindo que eu acredite em frases como se fossem verdades ainda que não o sejam? Pensei que você fosse confiável, Isa Minatel!”.

É isso mesmo! Existem coisas que não precisam ser verdade; se nós acreditarmos que é e isso nos favorecer, já é o suficiente. Calma que eu vou te explicar, dando um exemplo pessoal. No trânsito, quando eu levava uma fechada de algum outro carro, ficava muito brava! Xingava, buzina e me achava cheia de razão. Isso não era legal para o outro motorista, mas era muito pior para mim. Era a minha química cerebral que se alterava, pois era eu quem sofria as consequências do aumento de hormônios do estresse na minha corrente sanguínea. Para mim e para aqueles que convivem comigo (principalmente marido e filho), né? Isso porque, como a tolerância fica cada vez menor quando estamos cheios de cortisol e adrenalina no corpo, sobrava para os dois. Aí a PNL me ensinou a fazer uma simples pergunta diante de alguém me fechando no trânsito: “Será que essa pessoa está numa emergência?”.

Claro que, na maioria das vezes, isso não deve ser verdade, mas acreditar que pode ser uma emergência muda a minha química cerebral, não me encho de raiva e não tenho tantos descontroles. E ainda me protejo de encontrar um maluco armado que coloque minha vida em risco ao reagir à minha raiva.

Dito isso, vamos às leis.

Lei 1 - O significado da comunicação é o resultado que ela produz

Certa vez, uma seguidora compartilhou a seguinte situação comigo:

Sua filha estava mascando chiclete pela primeira vez, e ela havia explicado para a criança que não deveria engolir-lo. A criança havia compreendido bem a orientação. Até que a mãe decidiu que era tempo de lembrar a garota: “Filha, não vá engolir o chiclete, tá?”. E a menina acabou engolindo! A criança ficou triste e chorou, já que realmente não queria fazer isso. Mas a fala da mãe foi um comando exatamente em direção ao que ambas não desejavam. Tudo porque somos obrigados a tirar uma habilitação para dirigir veículos, mas não somos convidados a nos habilitar a conduzir cérebros por meio da comunicação.

Será que você também está dando comandos (sem querer) para sua criança fazer exatamente o que não quer que ela faça?

Essa primeira lei chama à responsabilidade, ou seja, não interessa se não foi exatamente aquilo que quis dizer para a criança, a reação que ela teve foi o resultado que você provocou quando disse o que disse dessa maneira. Segundo essa lei, se a minha criança não me obedece, eu não busco o problema nela, mas sim a solução na minha maneira de me comunicar com ela. Em um caso assim, as perguntas que eu me faria poderiam ser:

- ✕ Para conseguir que ela faça o que precisa ser feito, como eu posso me expressar?
- ✕ De que maneira eu poderia falar para despertar na criança o interesse em fazer isso?

- ✕ Há algo na maneira como eu falei que possa ter provocado uma reação negativa na criança?

Todas essas perguntas ajudarão a regular nosso comportamento. A propósito, quando aprendemos a conversar com crianças de temperamento colérico, a maioria das birras acaba feito mágica. É a combinação da nossa cultura autoritária e desrespeitosa com o temperamento colérico de algumas crianças que faz a gente ter tanta dificuldade com elas.

Lei 2 - Não há fracassos na comunicação, apenas resultados

Gosto de pensar que essa lei da PNL nos salva da tentação de cair na vitimização. Pode ser que, a partir da lei anterior, você tenha percebido que tem falado de maneira desrespeitosa com sua criança, ou que tem provocado alguma reação negativa da parte dela e outras conclusões em relação à sua forma de se portar até o momento. E isso pode ter acionado pensamentos como: “sou mesmo muito agressivo(a)” ou “estou fazendo tudo errado” ou “esse negócio de ser mãe/pai é muito difícil”.

Mas essa lei vem te tirar do drama e dizer: “Ei! Não existe fracasso na sua comunicação com a criança. O que existe é resultado”. Se o resultado que você vem obtendo não é aquele que você deseja, então *mude!* Só isso. Sem se julgar, sem se condenar, sem se odiar, sem se punir... Até porque isso não ajuda em nada. Apenas faça diferente na próxima vez. E repita a reflexão: “dessa vez consegui o resultado que gostaria?”.

Se sim, maravilha! Comemore suas conquistas. Se ainda não foi como você gostaria, já pense em outras possibilidades para a próxima vez. Esse foi só um resultado, não define quem você é,

não define quem sua criança é, não define sua capacidade de se comunicar, não define nada! Apenas mude a sua ação na próxima oportunidade e perceba como o resultado muda também. Vá mudando até obter o resultado desejado. É mais fácil ser persistente e criativo quando a gente não fica se julgando ou se xingando mentalmente durante o processo.

Lei 3 - As pessoas mais flexíveis têm maior probabilidade de obter os resultados que desejam

Eu adoro essa lei. Trata-se do pressuposto da criatividade e da evolução. Quanto mais maneiras encontrarmos de falar, pensar, sentir ou fazer as coisas, mais chances teremos de conseguir o que desejamos como resultado. Quantas maneiras existem de fazer a mesma coisa? Infinitas! As possibilidades são incontáveis! Ou seja, se você pensar bem, a gente explora muito pouco as possibilidades de viver.

Geralmente somos tomados pela visão da vida que domina nossa cultura polarizada e só enxergamos duas opções para quase tudo. Em relação às formas de interação com as crianças, temos: “ou sou autoritário ou sou permissivo”, “ou sou chata(o) ou sou legal”, “ou sou amigo do meu filho ou sou pai dele”.

Ou isso, ou aquilo é pouco demais. Pense nos extremos: autoritarismo e permissividade. Quantas opções somos capazes de encontrar entre uma ponta e outra? Não existem realidades no meio? Eu acredito piamente que as situações que vivemos com as crianças são tão variadas que a gente, enquanto pais, pode transitar pelas inúmeras possibilidades desses extremos para existir de maneira equilibrada, saudável e coerente com elas. É por isso que essa lei fala em flexibilidade, além de afirmar que os resultados

que desejamos serão mais frequentes em nossa vida quanto mais flexíveis nos tornarmos.

Um exemplo prático seria: o temido momento de escovar os dentes. Na ideia do ou isso ou aquilo, eu posso ou DEIXAR sem escovar ou eu posso OBRIGAR a escovar os dentes. Mas, se eu trabalhar a flexibilidade e ampliar meu cardápio de comportamentos, eu também posso CONVIDAR, INCENTIVAR, ENSINAR a escovar os dentes, posso até CANTAR com meu filho com o objetivo de escovar os dentes. Consegue perceber a diferença que cada um desses outros comportamentos pode ter?

Vamos de mais um exemplo. Eu posso MANDAR meu filho sair das telas ou OBRIGAR a criança a fazer isso. Mas, também, posso EXPLICAR com uma história o efeito das telas sobre o cérebro, posso APRESENTAR novas opções de sentir prazer em casa (por exemplo, fazendo uma receita, cuidando de uma planta, brincando com água ou fazendo um artesanato), posso PERGUNTAR A OPINIÃO DELE sobre o tempo de tela mais adequado para uma criança na idade dele. Enfim, posso fazer várias dessas opções em vários dias para construir com a criança um aprendizado que amplie sua consciência sobre essa questão. Isso é educar. A criança parar de jogar apenas porque você instalou um aplicativo de controle parental não significa que ela foi educada. Ela pode começar a pedir para ir muito até a casa de um amigo pelo fato de que lá a tela é liberada. Somente restringir não é educar, mas construir autonomia para a criança desenvolver os próprios limites é.

Percebe o que esse pressuposto da flexibilidade traz para nossa evolução? Percebe aonde ele pode te levar? Percebe o poder que isso pode dar?

Gosto de pensar a flexibilidade a partir da metáfora do molho de chaves. Quanto mais chaves você tem, mais portas consegue abrir. Tem mãe que quer abrir todas as portas de todas as crianças em todas as fases com as mesmas duas ou três chaves.

E, quando não consegue, acaba arrombando a porta de algum jeito, ao mesmo tempo que reclama da criança. Esse modo bruto pode deixar marcas emocionais importantes, além de afastar a criança e comprometer o vínculo entre mãe e filho. Estudar para ser pai e mãe é aumentar a quantidade de chaves em seu molho.

Lei 4 - As pessoas dispõem de todos os recursos necessários para qualquer mudança desejada

Lembre-se: tudo já está dentro de nós. Ao nascermos, todos temos o mesmo aparato biológico, o que significa que nosso DNA, cérebro e nosso sistema nervoso são idênticos. Mas, para além disso, temos nossas próprias combinações de *temperamentos* que definem nossa personalidade. Já mencionei aqui “temperamento colérico”, contudo o que isso significa?

Tipos de temperamento

Antes de seguirmos com a quarta lei, é muito importante abordarmos os padrões temperamentais. Segundo o dicionário Oxford, *temperamento* pode ser definido como a natureza de uma pessoa mostrada em como ela se comporta ou reage a pessoas ou a situações.⁵ Ampliando a discussão, temperamento é o conjunto de traços da personalidade de uma pessoa com características específicas: é manifestado desde os primeiros anos de vida; pode

5 “Temperament: person’s or an animal’s nature as shown in the way they behave or react to situations or people.” Disponível em: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/temperament>. Acesso em: 28 jan. 2025.

ser influenciado, em grande parte, geneticamente; e é estável a longo prazo.⁶

Se você não está familiarizado com os tipos de temperamento, não se preocupe porque eles estão resumidos no quadro a seguir. Para facilitar a compreensão, gosto de dividi-los em: temperamentos da raiva – colérico e sanguíneo –, e temperamentos da tristeza – melancólico e fleumático.

Quadro. Ideia preliminar sobre os quatro temperamentos humanos.

RAIVA		TRISTEZA	
COLÉRICO	SANGUÍNEO	MELANCÓLICO	FLEUMÁTICO
Aquela pessoa cheia de energia, assertiva e propensa a reações explosivas caso seja contrariada.	Uma pessoa sociável, geralmente otimista, que pode se irritar facilmente e se tornar impulsiva.	Aquela pessoa mais introvertida e amorosa, mas com tendência a se isolar.	A pessoa que tende a calma-ria, ao sonho, mas sem a pressa da competitividade.

Entender esses tipos de temperamento é fundamental para reconhecer o significado da comunicação e os resultados que ela produz.

Novamente, tudo aquilo de que precisamos para funcionar de um jeito que nos proporcione resultados mais favoráveis com as

6 MINATEL, Isa. *Temperamentos sem limites: como conseguir resultados com crianças da raiva e com crianças da tristeza*. São Paulo: Figurati, 2019.

crianças de nossas vidas já está dentro de nós. *Só precisamos descobrir como acessar alguns recursos.*

Há uma palestra no TED Talks de uma psicóloga chamada Amy Cuddy que eu acho fantástica.⁷ Ela explica como as posturas corporais podem alterar a química cerebral e como constantemente entrar em uma postura de CORAGEM pode fazer com que uma pessoa realmente se sinta CORAJOSA depois de um tempo. No final, ela conta uma história pessoal de como se sentia insegura e mesmo não merecedora de uma posição até que, depois de um tempo buscando FINGIR ser da maneira como gostaria, passou a sentir a autoconfiança tão desejada.

Também Louise Hay e David Kessler, autores da obra *Você pode curar seu coração*,⁸ escrevem sobre uma garota chamada Sandy que tinha problemas em seus relacionamentos por causa de baixa autoestima e falta de autoconfiança. Ao entender que era hora de cuidar dessa parte de sua vida, Sandy “decidiu simular a autoconfiança até ser capaz de senti-la por si mesma”. Em um encontro em que ela estava nervosa, resolveu se perguntar: “O que eu diria agora se fosse autoconfiante?” e, ao longo das horas, ficou surpresa com a facilidade com que a conversa fluiu. A ponto de ouvir do rapaz que a acompanhava: “Você tem uma autoconfiança fantástica!”. Na sequência, ela recorda que percebeu que ele estava certo, visto que, mesmo quando estava FINGINDO, ainda havia um fundo de verdade naquilo. Sabe por que isso que Amy Cuddy e Sandy chamaram de FINGIR levou a esses resultados

7 CUDDY, Amy. Sua linguagem corporal molda quem você é. TEDGlobal 2012. Disponível em: https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?language=pt-BR&subtitle=en&lng=pt-br&geo=pt-br. Acesso em: 31 dez. 2024.

8 HAY, Louise; KESSLER, David. *Você pode curar seu coração*. Trad. Doralice Lima. Rio de Janeiro: BestSeller, 2016.

positivos? Porque, na verdade, elas não estavam fingindo, e sim acessando recursos que já existiam dentro de si.

É na flexibilidade de mudar e tentar outros métodos que entendemos que as pessoas têm todos os recursos necessários para qualquer mudança desejada.

Lei 5 - Os seres humanos se comunicam em dois níveis: o consciente e o inconsciente

Você já ouviu falar que a criança é conectada com a nossa realidade interna? Que ela capta algumas sensações pelas quais passamos sem nem sequer precisarmos falar algo?

Se não ouviu, a quinta lei está aqui para te informar a respeito. Seja no nosso comportamento, seja nas expressões que utilizamos no falar, a criança geralmente é rápida em captar os sinais ocultos, ou os internos. O nível consciente da comunicação é aquele em que eu sei o que estou expressando – ou, pelo menos, acredito saber. Já o inconsciente diz respeito àquele nível de mensagem que eu nem imagino que esteja enviando.

Níveis de consciência

Na palestra do TEDx Talks “O Mundo Sob a Perspectiva da Criança”,⁹ eu dou um exemplo de quando um ser humaninho de 2 anos pega uma tesoura e o adulto assustado, e querendo protegê-lo, dá um grito e arranca o objeto das mãos dele. Nessa situação, quais níveis de consciência podemos identificar nesse adulto que gritou e tomou a tesoura? No nível consciente, percebemos que ele

9 TEDX TALKS. O Mundo Sob A Perspectiva da Criança | Isabela Minatel | TEDxPedradoPenedo. YouTube, 16min25s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=VW87Oa14tMQ>. Acesso em: 26 fev. 2025.

protegeu a criança e começou a ensinar a ela que não pode pegar aquele objeto. Já no nível inconsciente, é possível notar que ele comunicou à criança que, quando se quer alguma coisa que está nas mãos de outra pessoa, a gente grita e arranca o objeto com rapidez. Percebe a confusão na cabeça da criança?

Outro exemplo: uma mãe vai colocar sua criança de 3 anos para dormir. Então, ao se deitar ao lado dela, a mãe começa a torcer para que pegue logo no sono para que ela possa fazer as mil tarefas da sua lista. Mas justamente naquele dia em que ela tinha tanta coisa para fazer, a criança não levou os rotineiros quinze ou vinte minutos para pegar no sono, lutando contra ele por cinquenta minutos... Por que será? (contém ironia!)

No nível consciente, a mãe preparou o ambiente e se colocou disponível como companhia, dando segurança ao bebê para que ele pudesse adormecer. No nível inconsciente, ela estava com a energia alta para agir, e não para dormir, e essa energia foi captada pela criança.

Isso sem falar nas situações em que a mãe não está segura sobre uma decisão e fala um “não” com a boca, mas no tom de voz e na expressão não verbal existem dúvidas, o que deixa a criança confusa.

Outra situação possível em que essa forma de comunicação em dois níveis acontece em contradição é quando a pessoa sente tristeza ao ver as crianças crescendo, sem precisar mais tanto de sua ajuda direta – isso pode passar uma mensagem inconsciente de “permaneça na infantilização e na dependência”. Outras pessoas também se incomodam quando a criança não chora ao ser deixada na escola, como se essa atitude tivesse relação com o fato de a criança eventualmente não se importar em ficar longe do adulto – esse olhar pode passar a mensagem de “fique na insegurança”. Muita gente se sente feliz quando a criança come bastante – passando uma mensagem de “coma mais do que precisa” – ou

quando a criança faz travessuras – o que pode transmitir a mensagem de “eu me divirto com seu mau comportamento”. Tudo isso resulta de nossas vivências e registros inconscientes. Por isso, é necessário sempre visitar e revisitar nossos programas internos.

Lei 6 - Todo comportamento tem uma intenção positiva para quem o pratica

Essa é outra lei que muda a vida de pais e mães. Na verdade, ela muda demais a vida da criança também. Isso porque sempre que há mau comportamento, a tendência cultural é reagir de duas maneiras: rotular a criança a partir dessa única ação ou querer eliminar esse comportamento custe o que custar. Mas aí vem a PNL e lança a pergunta: qual seria a intenção positiva por trás desse comportamento?

Vamos pensar juntos?

- ✕ Se a criança está agredindo o irmão menor, o que ela pode estar querendo comunicar? Quais são as necessidades que não estão sendo atendidas?
- ✕ Se a criança está roendo as unhas – antes de cair na tentação de seguir os melhores conselhos da nossa cultura, como “coloca pimenta nos dedos que ela para!” –, o que ela pode estar querendo expressar?
- ✕ Se a criança chora todo dia quando tem que ir para a escola, qual pode ser sua intenção positiva? O que ela espera conseguir com isso, ainda que nem ela mesma saiba de modo consciente?

Esse olhar para a intenção positiva transforma o que sentimos e o que pensamos e, conseqüentemente, transforma como agimos e como falamos com a criança. Observe o comportamento e responda à intenção positiva que está por trás dele.

Isso me lembra o caso de uma família linda que tive a chance de orientar há alguns anos.

Um casal estava se preparando para a chegada do segundo filho e a criança mais velha tinha 2 anos e meio. Eles me procuraram porque estavam muito preocupados com o comportamento da menina. Disseram-me que ela sempre apresentara temperamento colérico, mas que estava impossível nos últimos meses, fazendo birras enormes diante da menor contrariedade, além de estar regredindo e pedindo ajuda para coisas que já não precisava mais de auxílio. Nas palavras deles: “Como vamos fazer quando o bebê de verdade chegar se aceitarmos essa demanda dela e voltarmos a tratá-la como um bebê? Aí teremos dois bebês! Ficarà muito mais difícil!”.

Eu orientei a buscar a intenção positiva da filha mais velha. Expliquei que ela já estava sentindo a comunicação inconsciente – lei anterior –, de que um bebê iria chegar e receber todas as atenções, e acabou começando a se comportar como bebê para que pudesse ter as atenções ainda para ela. Pedi que, até o nascimento do neném, dessem toda a atenção possível para essa filha mais velha, abastecendo seu tanque de amor para que ela não tivesse nenhuma dúvida do quanto era amada pelos pais, e que respondessem à intenção positiva, ou à necessidade, que estava por trás daqueles maus comportamentos.

Algumas semanas depois, essa mamãe apareceu procurando por mim com o recém-nascido de 6 dias nos braços e eu tomei um susto! Como ela já estava ali bem diante de mim? Algo acontecera? Alguma urgência? “Não, Isa, está tudo bem. Eu só vim para te agradecer e dizer que pareceu um milagre. Mesmo um pouco incrédulos, fizemos conforme você orientou e nossa filha está maravilhosa! Foi ficando cada dia melhor, recebeu

superbem o irmãozinho, está prestativa e quer me ajudar em tudo. As birras e manhas acabaram quase por completo e eu precisava te contar isso.” E é esse o tipo de resultado promovido pela consciência sobre a intenção positiva; por meio dele traduzimos o comportamento da criança, deixando tudo mais fácil e saudável.

Se o casal não entendesse a intenção positiva, a criança mais velha, que já estava se sentindo ameaçada, poderia acabar sendo punida física ou emocionalmente. Isso reforçaria o sentimento dela de perda de espaço e poderia agravar ainda mais seu mau comportamento. Pior ainda, tal comportamento dos pais poderia ser a fonte de muito ciúme em relação ao bebê quando este chegasse. Quantas famílias vivem esse círculo vicioso por não saberem nada a respeito disso?

Lei 7 - As pessoas se comportam a partir de sua percepção do mundo, e não do mundo em si

Essa lei se torna muito esclarecedora quando entendemos que a criança vai agir a partir do nível de consciência que ela tem sobre o mundo e sobre as situações, e, assim, nem sempre o que ela percebe e absorve é a realidade em sua totalidade. Aliás, nem sempre o que um adulto entende é a realidade. Ninguém sabe, de fato, como é a realidade. Cada um somente sabe a sua própria percepção da realidade. Certo?

Veja um caso real extraído de um dos meus atendimentos.

Um pai me relatou um fato sobre a própria infância. Quando tinha 4 anos, sua mãe foi ao mercado e não quis levá-lo, deixando-o com a babá. Em sua percepção infantil, aquele ato foi sentido como desamparo e abandono. Então, ele se pôs a chorar estendido no chão da cozinha num desespero que, aos olhos de todos, era uma reação muito desproporcional ao fato. Isso porque ele não reagiu à realidade de a mãe ir ao mercado e deixá-lo com a babá. Reagiu à sua percepção de desamparo e abandono. Isso deixou marcas e insegurança a ponto de me relatar essa memória em detalhes mesmo já sendo adulto e pai (de duas meninas lindas).

Jane Nelsen, autora da *Disciplina Positiva*, também relata um exemplo da sétima lei em seu livro homônimo quando conta o caso de Seth.¹⁰

Seth passou o dia com a mãe e os irmãos procurando uma casa nova e reclamou de tédio e calor o tempo todo, insistindo para ir embora. Com o objetivo de continuar a busca no dia seguinte, a mãe deixou Seth em casa com um vizinho, levando só a pequena Maria com ela. Quando a mãe estava saindo, ele disse que queria ir, mas a mãe o lembrou da experiência do dia anterior e tentou convencê-lo a ficar. Ele insistiu, mas a mãe, que já havia combinado tudo com o vizinho, foi firme em sua decisão.

10 NELSEN, Jane. *Disciplina positiva: o guia clássico para pais e professores que desejam ajudar as crianças a desenvolver autodisciplina, responsabilidade, cooperação e habilidades para resolver problemas*. Trad. Bernadette Pereira Rodrigues e Samantha Schreier Susyn. Barueri: Manole, 2015.

Quando voltaram para casa, a mãe ficou em choque ao ver que Seth havia, literalmente, esfaqueado o estofado do cadeirão de alimentação de Maria. Pensando na Lei 7, qual terá sido a percepção de mundo de Seth para fazer isso?

Por isso, passe a refletir sobre os comportamentos indesejados da sua criança a partir de agora. Passe pelas peneiras das leis da PNL e descubra muito mais sobre sua criança e sobre o modelo mental dela. E, no processo, descubra muito sobre você também.

Lei 8 - O pensamento, a imaginação e a memória que acontecem na mente humana são formados por unidades das modalidades V.A.C.O.G.

Segundo essa lei da PNL, as atividades de pensar, imaginar e lembrar utilizam unidades de processamento cerebral das modalidades Visuais, Auditivas, Cinestésicas, Olfativas e Gustativas (também abreviadas como V.A.C.O.G.). Essa lei nos explica qual é a matéria-prima do pensamento. Tudo o que está em nossa mente é formado por imagens, sons, sensações, cheiros e gostos. Não há nada além disso. Tente aí criar alguma coisa na sua mente em forma de pensamento que não seja composto por um desses pontos basilares... É impossível!

Os nossos sentidos são as aberturas do nosso corpo para o mundo do lado de fora, são partes formativas de como agimos a partir do interno e reagimos ao externo. É por isso que se diz que as crianças se desenvolvem na relação com o meio em que vivem,

a partir da exploração de tudo aquilo que está em seu entorno. À medida que explora, vai alimentando seu cérebro com matéria-prima até chegar à fase em que começa a construir pensamentos. Isso explica por que permitir que a criança explore tudo o que for possível é tão importante. Ajuda a gente a compreender também a importância das atividades sensoriais. Quanto mais apurados os sentidos de nossas crianças, melhores serão seus pensamentos, incluindo a imaginação e a memória. Isso é incrível, não é?

Uma criança que pode brincar com os objetos de casa ou com água, que pode se sujar, pintar, fazer atividades de vida prática – como sugere Montessori – na cozinha, no banheiro, na área de serviço, na varanda, no quintal, livre para explorar e viver, será um indivíduo que pensará com mais facilidade e qualidade. Provavelmente será mais criativo e fluente em suas conexões internas, além de ter mais facilidade de se expressar, melhorando também sua autoestima.

Não se trata apenas de ser uma criança feliz, e sim de ser um ser humano mais potente, apto a usar toda a capacidade que a natureza lhe deu. Assim, é papel dos pais não criar obstáculos para o desenvolvimento dessa criança, criando-a para que *não tenha limites* ao usar seu potencial.¹¹

11 Por esse motivo, meu primeiro livro ganhou o título de *Crianças sem limites* (Figurati, 2019). Parece óbvio, mas ainda ouvimos muito que as crianças precisam de limites. E eu simplesmente não consigo concordar com essa premissa. Uma educação com limites forma pessoas limitadas – crianças precisam de orientação e saber como se portar, usar as coisas, as regras sociais e dos locais em que convivem; crianças precisam aprender a respeitar o coletivo, a descobrir até onde podem ir sem invadir o espaço físico, sonoro ou emocional do outro. Isso é o mesmo que dizer que crianças precisam de educação, e não de limites.