



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

CIÊNCIA COM EVIDÊNCIA

PARECER OPP

Programação Neurolinguística (PNL)

Parecer OPP – Programação Neurolinguística (PNL), publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Maio de 2023, e na qual ele se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

Sugestão de citação: Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023). Parecer OPP - Programação Neurolinguística (PNL). Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250
www.ordemdospsicologos.pt

Parecer OPP

Programação Neurolinguística (PNL)

Cabe à Ordem dos Psicólogos Portugueses, de acordo com o art.º 3º, alíneas a), b) e c) da Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, com a redacção dada pela Lei nº 138/2015, de 7 de Setembro, a defesa dos interesses gerais dos utentes, a representação e a defesa dos interesses gerais da profissão de Psicologia e a regulação do acesso e do exercício da mesma.

Nesse sentido, julgamos importante esclarecer alguns factos relativamente à **Programação Neurolinguística (PNL)**, ainda que se considere, como resultado da inexistência de evidência científica sólida, que a **Programação Neurolinguística (PNL) não é uma terapia reconhecida pelas ciências psicológicas.**

1. História e Enquadramento Teórico da Programação Neurolinguística (PNL)

A Programação Neurolinguística (PNL) surge nos E.U.A., em meados dos anos 70, do encontro de Richard Bandler (matemático) e John Grinder (linguista). Os autores construíram um modelo terapêutico alicerçado na ideia de que os/as bons/boas psicoterapeutas actuam com base em teorias implícitas que asseguram a sua eficácia e empatia com os clientes. Bandler e Grinder consideraram que a observação de psicoterapeutas como Milton Erikson (hipnoterapeuta) ou Fritz Perls (Gestalt-terapia) permitiria descobrir padrões passíveis de serem generalizados, verificados e empiricamente traduzidos para a prática psicoterapêutica. Durante anos levaram a cabo essa observação e formularam os princípios da teoria, que baptizaram como **Programação Neuro-Linguística – PNL.**

Neste sentido, a PNL começou por ser uma forma de **estudar o modo como as pessoas processam a informação, constroem esquemas de significado e utilizam competências para atingir resultados.** Bandler e Grinder (1979, cit. in Kong, 2012) pretendiam estudar pessoas que eram excelentes no seu desempenho profissional, identificando os elementos específicos que utilizavam para atingir a excelência e, depois, ensinando estes elementos a outras pessoas, com o objectivo de melhorar o seu desempenho.

Os princípios teóricos da PNL foram influenciados pela gramática transformacional de **Noam Chomsky**, pelo pensamento sistémico de **Gregory Bateson**, pelo modelo de terapia familiar de **Virginia Satir**, pela hipnoterapia de **Milton Erickson** e pela Gestalt-terapia de **Fritz Perls** (Azevedo, 2006).

A ideia central por detrás da PNL é a de que cada pessoa funciona com base em **representações internas do mundo** (os “mapas”) e não no **próprio mundo** (o “território”). A maior parte dos “mapas” que criamos são distorcidos e limitados. A tarefa do/a terapeuta é compreender o “mapa” que o/a cliente faz do “território” (Witkowski, 2010).

De acordo com Dilts, co-autor (juntamente com Bandler, Grinder e De Lozier) do livro “Neuro-Linguistic Programming: the study of the structure of subjective experience”, um dos principais

pressupostos da PNL é o de que **“o mapa não é o território”**, ou seja, as pessoas reagem às suas próprias percepções da realidade; cada pessoa possui o seu próprio mapa individual do mundo; o significado da comunicação com outra pessoa é a reacção que ela provoca naquela pessoa, não obstante a intenção do comunicador; as pessoas já possuem (ou possuem em potencial) todos os recursos de que precisam para agir de maneira eficaz; as pessoas fazem as melhores escolhas disponíveis a partir das possibilidades e capacidades que, segundo elas, estão disponíveis no seu modelo do mundo; as mudanças ocorrem a partir dos recursos adequados ou da activação do recurso potencial, para um contexto específico, por meio do enriquecimento do mapa do mundo da pessoa (Azevedo, 2006).

Estes “mapas” do mundo são representados por **cinco sentidos** ou **sistemas representacionais: visual, cinestésico** (sensações tácteis e viscerais), **auditivo, olfactivo** e **o paladar**. Cada pessoa processa a maior parte da informação utilizando apenas um sistema representacional primário. Para trabalhar eficazmente com um/a cliente e compreender o seu “mapa”, o/a terapeuta deveria identificar o sistema representacional do cliente (Witkowski, 2010). Neste sentido, os sistemas representacionais sensoriais constituem a **fundação dos padrões de pensamento** (Kong, 2012).

A PNL parte do princípio de que as pessoas experienciam o mundo através dos sentidos. E, normalmente, guardam as experiências nos mesmos sistemas representacionais que usam para absorver a informação. Desta forma, se são primariamente auditivas, guardarão a informação nesse mesmo sistema – quando querem recordar-se de algo, falam consigo próprias ou ouvimos a “tocar” de novo na sua cabeça. Da mesma forma, as pessoas mais visuais recriam imagens mentais quando acedem à informação, ao passo que as pessoas mais cinestésicas lembrar-se-ão de sentimentos associados a uma memória particular (Harman & O’Neill, 1981).

Outra descoberta dos criadores da PNL foi a possibilidade de aceder aos sistemas representacionais do cliente através das “pistas” dadas por **movimentos oculares específicos** (Witkowski, 2010).

Os autores da PNL (cit. in Harman & O’Neill, 1981) consideraram que os **padrões de movimento ocular** se relacionam com o processamento interno usado para trazer determinados aspectos à consciência. Por exemplo, olhar para cima e para a esquerda indica que o/a cliente está a “passar imagens na sua cabeça” (sistema representacional visual); olhar para baixo e para a esquerda indica que o/a cliente está a ter um diálogo interno (sistema representacional auditivo) e olhar para baixo e para a direita, indica que o/a cliente está a experimentar um sentimento (sistema representacional cinestésico).

No livro **“A Estrutura da Magia I: um livro sobre linguagem e terapia”**, Bandler e Grinder (1975, cit. in Azevedo, 2006) apresentam o **“metamodelo”** da PNL – modelo linguístico “exterior”, através do qual a pessoa procura traduzir as suas representações interiores que constituem, segundo os autores, aquilo a que chamam “modelo de mundo”. Os conceitos representacionais correspondem a canais de *input* que provêm às pessoas a inesgotável fonte de informações que o mundo oferece e que é usada para organizar a experiência humana.

A partir do metamodelo, Bandler e Grinder (1975, cit. in Azevedo, 2006) criaram o conceito de “**modelagem**” (*modeling*), uma espécie de técnica descritiva “passo a passo” sobre como fazer/realizar coisas, semelhante a escrever um livro de receitas culinárias. Os autores afirmam: “Denominamo-nos modeladores. O que fazemos, essencialmente, é prestar muito pouca atenção ao que dizem as pessoas e uma enorme atenção ao que fazem. A seguir, construímos para nós um modelo do que as pessoas fazem. Não somos Psicólogos/as, e tampouco somos teólogos/as ou teóricos/as.”. Os autores enfatizam as **ideias de funcionalidade e o carácter utilitário dos modelos**, apoiando em analogias cérebro/máquina.

Para a criação do modelo não consideram suficiente ter uma receita de sucesso, sendo também necessário saber quais os “ingredientes” que a compõem, bem como a ordem em que são acrescentados, a fim de se obter o produto final: “Somos os autores do livro de receitas. Não precisamos de saber por que se trata de um bolo de chocolate, queremos saber o que colocar no bolo para que saia como queremos”. **Uma vez revelada a estrutura do comportamento de sucesso, os autores acreditam que ela poderia ser codificada, registada, divulgada e aplicada pelo modelador.**

O **objectivo do processo de modelagem da PNL** não é obter uma descrição “certa” ou “verdadeira” do processo de pensamento de alguém, mas sim **construir um mapa instrumental que permita aplicar as estratégias modeladas de forma útil**. Desta forma, o principal objectivo da PNL é replicar aquilo que funciona e permitir a outros encontrar evidências destas práticas e aprendê-las (Dilts, 1998, cit. in Kong, 2012). Quando olhamos para este enquadramento da PNL deparamo-nos logo com uma dificuldade de definição. Na definição da PNL cabe quase tudo, desde ‘o estudo da experiência subjectiva’ (onde se inclui quase tudo e não se pode excluir nada) ou ‘a arte e ciência da comunicação’, até à ‘arte e ciência da excelência pessoal’. Nenhuma das definições parece ser totalmente satisfatória e em nenhuma delas é perceptível a diferença entre PNL e outras áreas, como a Psicologia (Passmore & Rowson, 2019). Esta dificuldade em definir a PNL espelha bem a sua natureza. Este modelo baseia-se em ideias e técnicas de outras disciplinas científicas que foram conjugadas num modelo considerado “eclético” (Passmore & Rowson, 2019).

Depois de apresentadas as hipóteses que estão na base do meta-modelo da PNL, num processo científico normal, passar-se-ia à validação destas hipóteses através de estudos empíricos. Contudo, Bandler e Grinder saltaram este passo e publicaram as suas hipóteses como sendo factos científicos. O resultado desta precipitação foi a publicação de um modelo aparentemente científico, mas sem evidências que o suportassem (Passmore & Rowson, 2019; Pignotti & Thyer, 2015).

2. A Psicoterapia Neurolinguística

No campo da psicoterapia, nos anos 80, o uso terapêutico da PNL desenvolveu-se e transformou-se na **Psicoterapia Neuro-Linguística (PtNL)** – uma escola de psicoterapia que baseia os seus princípios e técnicas na PNL. Enquanto método psicoterapêutico, a PtNL baseia-se em pressupostos neurobiológicos, fenomenológico-sistémicos e meta-teóricos. Também

pode ser definida como um método sistémico e imaginativo de psicoterapia com uma abordagem integrativo-cognitiva (Schutz et al., 2001 cit. in Stipancic, 2010).

A PNL está interessada na forma como as pessoas constroem as suas experiências através de **processos cognitivos** em vez de procurar explicações causais no passado para a forma como as pessoas experimentam o mundo (Tosey e Mathison, 2008 cit. in Kong, 2012). Direcção-se para **objectivos** e presta particular atenção aos sistemas representacionais, às metáforas e às matrizes relacionais dos clientes. A psicoterapia é um processo criativo e co-operativo no qual o terapeuta ajuda o cliente a realizar mudanças desejadas na sua vida e a atingir objectivos aceitáveis (Schultz et al., 2001, cit. in Stipancic, 2010).

Para os/as terapeutas, conhecer o **sistema representacional** principal dos/as clientes pode ajudá-los a comunicar mais eficazmente eles/as e a estabelecer mais facilmente a aliança terapêutica. O acesso ao sistema representacional do/a cliente é feito através de palavras utilizadas por ele/a (por exemplo, ouvir, som) ou pela observação dos movimentos oculares (Harman & O’Neill, 1981).

Os autores da PNL apresentam um **modelo linguístico** que permite aos/as terapeutas ter acesso à **“estrutura profunda”** dos/as clientes a partir das suas afirmações sobre a **“estrutura superficial”**. Quando o ser humano deseja comunicar, forma uma representação linguística da sua experiência, que se chama “estrutura profunda”. Quando começa a falar, realiza um conjunto de escolhas (transformações) acerca da forma de comunicar as suas experiências. O processo de escolha resulta na “estrutura superficial”. Os problemas ocorrem quando os/as clientes fazem afirmações (estrutura superficial) que não representam bem as suas experiências – **eliminações, distorções e generalizações** (Bandler & Grinder, 1975 cit. in Harman & O’Neill, 1981).

3. Estudos sobre a Fundamentação Empírica da PNL

A popularidade das terapias e da formação em PNL não tem sido acompanhada de conhecimentos sobre os fundamentos empíricos do conceito. Quase cinco décadas volvidas sobre o seu aparecimento, poucos estudos se dedicaram a verificar os seus os seus princípios e efeitos empíricos (Azevedo, 2006).

A PNL parece ter tido maior acolhimento junto das redes informais de profissionais que encorajam o uso directo de estratégias da PNL. A relação da PNL com a academia tem sido relativamente ténue (Linder-Pelz and Hall, 2007 cit. in Kong, 2012). Tosey and Mathison (2008 cit. in Kong, 2012) afirmam que **a literatura académica sobre a PNL permanece esporádica e dispersa** por diferentes áreas (como a educação, a formação ou o coaching e desenvolvimento pessoal). Em 2022, Wilkinson reportou que, nos últimos 20 anos, têm sido publicados, em média, seis estudos anuais sobre PNL.

Desta forma, quase não existem investigações publicadas sobre a forma como a PNL é usada na prática. **A investigação empírica que existe consiste em estudos baseados em laboratórios,**

realizados nos anos 80 e 90, que investigaram duas características particulares da PNL: o modelo do movimento ocular e a noção de sistemas representacionais primários (Tosey & Mathison, s.d.).

As inconsistências começam desde logo do ponto de vista teórico. A PNL assenta no pressuposto de que cada pessoa tem um “mapa” do mundo e de que um/a terapeuta deveria identificar esse “mapa”/sistema representacional (visual, cinestésico, auditivo, olfativo, paladar) porque é aquele que a pessoa utiliza maioritariamente para processar a informação (Witkowski, 2010). Este pressuposto é baseado num mito pseudocientífico relativa aos estilos de aprendizagem. Esta teoria pseudocientífica avança que cada pessoa tem um estilo de aprendizagem fixo, hereditário e imutável. É amplamente reconhecido que não existem evidências que sustentem esta teoria, e, pelo contrário, a investigação tem reforçado que todas as pessoas, mesmo tendo as suas preferências, beneficiam e recorrem a múltiplas formas de aprendizagem (Cuevas et al., 2015; Pashler et al., 2009).

Einspruch e Forman (1985) foram alguns dos primeiros a chamar a atenção para a necessidade de avaliar a eficácia da PNL. Em resposta, Heap (1988) realizou uma revisão de literatura com base nas reduzidas evidências existentes à data e notou um desfasamento entre a eficácia que os/as praticantes de PNL proclamam, uma “cura quase milagrosa”, e os resultados menos promissores dos estudos preliminares. Quase em simultâneo, Sharpley (1987) realizou uma revisão de 44 artigos sobre a aplicação de princípios de PNL às relações terapêuticas e concluiu que apenas 6 artigos revelavam evidências positivas.

Em linha com as suas descobertas, tanto Sharpley (1987) como Heap (1988), afirmaram, claramente, que **os dados disponíveis não suportam os princípios básicos da PNL ou a sua aplicação a situações de aconselhamento psicológico**.

Também Witkowski (2010) confirmou que **os pressupostos da PNL não podem ser aceites com base nas evidências**. A sua análise de 33 estudos sobre PNL publicados em revistas ISI mostrou que apenas 18,2% revelam resultados que apoiam os princípios da PNL; em 54,5% dos casos, os resultados não suportavam os princípios da PNL; e em 27,3% dos casos os resultados foram incertos. Além de não validar os seus pressupostos, a sua eficácia também foi considerada fraca.

Num estudo mais recente, Sturt e colaboradores (2012) debruçaram-se sobre a utilização de PNL e a sua eficácia em tratamentos de problemas de Saúde (e.g., cessação tabágica, aconselhamento psicológica, consumo de drogas). A equipa de investigação recolheu 1459 estudos, excluiu 1345 por serem irrelevantes, analisou 114 resumos e reduziu a lista a 93 artigos. Destes, 31 foram excluídos por serem somente descritivos, sobrando 41 artigos para revisão. Sucintamente, o resultado desta revisão sistemática demonstrou que não existem evidências suficientes que apoiem a recomendação de intervenções baseadas em PNL para tratar qualquer problema de Saúde e que as existentes têm uma qualidade limitada.

Para aferir se a PNL deveria ou não ser recomendada nos cuidados de saúde, a Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health publicou, em 2014, um relatório sobre as suas evidências. Nas suas conclusões sobressai a falta de evidências da PNL no tratamento de pessoas adultas

com Perturbação de Stresse, Pós-Traumático, Perturbação de Ansiedade Generalizada e Depressão.

No que diz respeito à PtNL as conclusões são semelhantes. Existem muito poucos estudos publicados sobre a eficácia da PtNL em contextos psicoterapêuticos ou de aconselhamento psicológico. Por exemplo, Einspruch e Forman (1985 cit. in Tosey & Mathison, s.d.) consideram que **a eficácia da PtNL aplicada em contextos clínicos ainda não foi devidamente investigada.**

Enquanto alguns estudos confirmam os conceitos e a validade da PtNL, outros não encontram evidências da sua eficácia. Por exemplo, Medlitsch e Schutz (1997, cit. in Stipancic, 2010) comparam um grupo de 55 clientes da PtNL com um grupo de controlo através de questionários sobre queixas, sintomas clínicos e estratégias de coping. As melhorias no grupo da PtNL foram significativamente superiores ao grupo de controlo. Ou Stipancic (2010), que estudou os efeitos da PtNL nas dificuldades psicológicas na percepção da qualidade de vida de 106 clientes. Comparativamente a um grupo controlo, o grupo de clientes da PtNL experienciou uma diminuição significativa dos sintomas clínicos e um aumento na qualidade de vida – alterações comparáveis às provocadas pela Terapia Cognitivo-Comportamental. Pelo contrário, Krugman e colaboradores (1985) procuraram estudar empiricamente a reivindicação da PNL de que uma única sessão pode curar sentimentos de ansiedade. Compararam uma amostra de 55 estudantes com ansiedade de falar em público sujeita a uma sessão de PNL, com uma amostra de estudantes sujeitos a uma dessensibilização do autocontrolo de igual duração e um grupo de controlo que ficava em lista de espera. Após uma avaliação pré- e pós- discursos de 4 minutos, os resultados permitiram concluir que não havia diferenças entre o grupo de controlo e os grupos sujeitos a tratamentos no que diz respeito à sua eficácia na redução da ansiedade.

Grimley (2012) realizou uma pesquisa nas publicações actuais sobre coaching e não encontrou investigações sobre PNL, apenas discussões esporádicas sobre o seu status e identidade. Pelo contrário, a PNL começa a aparecer em diversos livros sobre coaching e é sublinhada a necessidade de provar a sua eficácia.

Em 2019, Passmore e Rowson (2019) procuraram a investigar a diferença entre Coaching e Coaching baseado em PNL. Com base nesta revisão, os autores concluem que, praticamente, não existem evidências da eficácia do *coaching* baseado em PNL e que os/as Psicólogos/as que fazem *coaching* não devem aderir a modelos baseados em PNL, optando por modelos que reúnam maior validação empírica.

Para explorar a influência de intervenções baseadas em PNL em variáveis psicológicas nos contextos de trabalho (e.g., confiança, comprometimento organizacional, stresse), Kotera, Sheffield e Van Gordon (2019) reuniram 952 artigos numa meta-análise. De todos eles, apenas sete cumpriram os critérios de maior rigor metodológico. Nos mesmos sete estudos, o seu nível de risco de enviesamento é médio a elevado.

Podemos identificar um conjunto de **críticas/desafios que podem ajudar a explicar a falta de diálogo entre profissionais da PNL e académicos** (Tosey & Mathison, s.d.; Grimley, 2016):

- **A perspectiva pragmática e anti-teórica da PNL.** Existe uma maior preocupação em trabalhar com os/as clientes do que em produzir evidências claras da eficácia do trabalho;
- **O seu eclecticismo e falta de coerência teórica.** Historicamente, a área da PNL tem estado dividida. Em vez de constituir uma fundamentação comum sólida, a fragmentação leva a seguir líderes específicos;
- **Uma ligação frágil com o trabalho académico contemporâneo em áreas relevantes.** O trabalho em PNL é, maioritariamente, fundamentado pela experiência pessoal e pela literatura cinzenta (e.g., teses de doutoramento, *papers* em conferências), havendo o reconhecimento de que a PNL não tem representação na literatura com revisão por pares;
- **A crença de que existem evidências de investigação que refutam a PNL,** além de que parece não haver interesse em levar a cabo discussões teóricas difíceis ou em publicar em revistas académicas;
- **Evidências pouco claras dos princípios da PNL e falta de avaliação das suas práticas.** As práticas de PNL continuam sem ser aceites pelos protocolos académicos das ciências sociais;
- **Inexistência de uma definição, *curriculum* e código de prática profissional estandardizados.** Estas imprecisões começam desde logo na definição da PNL, que ainda precisa de uma definição comum, que possa ser utilizada por todos os seus praticantes.
- **Preocupação ética sobre a forma como a PNL é utilizada na prática.** Alguns praticantes de PNL reconhecem que é necessário regular a sua prática e que a PNL é utilizada de uma forma desvirtuada;
- **Falta de crítica reflexiva sobre o discurso e práticas sociais da PNL.** A qualidade de uma prática ou da investigação é a conseguida através da crítica reflexiva. Muitos dos argumentos da PNL não têm fundamentação científica e são vistos como pseudociência.

4. Análise Crítica sobre a PNL

Na opinião de Grimley (2009), **a PNL ainda precisa de ser bem definida e sistematizada de modo eficaz.** Mas este problema parece remontar ao início da PNL.

De acordo com Azevedo (2006), a primeira obra assinada conjuntamente pelos criadores da PNL foi **“A Estrutura da Magia I: um livro sobre linguagem e terapia”** (1975/1977). No entanto, nela **não apresentam uma definição do termo PNL**, explorando apenas dois dos conceitos fundamentais da teoria: “metamodelo” e “modelagem” de **forma pouco clara e redundante.** Por exemplo, no glossário da obra o conceito de “modelo/modelagem” é definido como “uma representação de alguma coisa, o processo de representar alguma coisa; um mapa, por exemplo. Um processo que envolve três outros, Generalização, Distorção e Eliminação”.

Mesmo em obras compiladas pelos colaboradores dos autores originais, Azevedo (2006) observou o mesmo tipo de **imprecisão conceptual**. A própria definição do termo “neurolinguística” não é clara, nas duas primeiras obras assinadas pelos autores estes nem fazem menção directa ao termo.

Desde o seu início que a PNL tem sido descrita como “a arte e a ciência da excelência humana”, como uma metodologia cujo objectivo seria investigar a comunicação exemplar e não criar um corpo de práticas (Tosey & Mathison, s.d.). É considerada pelo seu próprio autor (Bandler, 1985, cit. in Grimley, 2012) **uma atitude, mais do que uma técnica**.

No livro “**Usando a sua mente: as coisas que você não sabe que não sabe**”, Bandler (1987, cit. in Azevedo, 2006) refere que “mesmo que muitos/as Psicólogos/as e assistentes sociais utilizem a PNL para fazer o que chamam “terapia”, acho mais apropriado descrevê-la como sendo um processo educacional. Estamos, essencialmente, a desenvolver formas de ensinar às pessoas a usarem o seu cérebro”.

Para além dos **problemas associados à falta definição e sistematização do próprio conceito PNL e da falta de investigações que comprovem a base empírica dos seus princípios teóricos**, alguns autores levantam outras preocupações. Por exemplo, Harman e O’Neill (1981) apresentam algumas preocupações face à “moda” da PNL:

- Muitas pessoas, não apenas profissionais de saúde, mas também profissionais do negócio, do direito ou de contextos empresariais, se sentem atraídas pela PNL e frequentam *workshops* e pequenos cursos de formação. No entanto, estes contactos com a PNL são demasiado superficiais e não permitem ao/à participante dominar nem os princípios nem as técnicas da PNL, mas deixam a ilusão dessa possibilidade;
- Parece provável que o sucesso da PNL seja determinado pelas características pessoais dos seus criadores (como o carisma ou a autoconfiança) o que impediria alguns dos aprendizes da PNL sem essas características de terem o mesmo sucesso.

Harman e O’Neill (1981) apresentam ainda **duas preocupações éticas com a PNL**:

- A prática de aceitar indiscriminadamente pessoas para fazerem formação em PNL (gestores/as, advogados/as, engenheiros/as, etc.), uma vez que a PNL pode ser utilizada por pessoas sem escrúpulos para ganhar vantagem sobre os outros;
- A prática que caracteriza a PNL de fazer tudo por um resultado.

Da análise crítica da PNL, parece claro que, sem iniciar alterações profundas na área, a sua prática manter-se-á empírica, ética e profissionalmente problemática (Grant, 2016; Roderique-Davies, 2009). Pese embora a disseminação *mainstream* da PNL enquanto prática profissional, em especial na área da Psicoterapia e do *Coaching*, **todas as recomendações vão no sentido de que os Psicólogos e Psicólogas deverão optar por outros métodos de intervenção que reúnam maior validação empírica** (British Psychological Society, 2016; Passmore & Rowson, 2019; Sturt et al., 2012).

Reforçamos que a **Psicoterapia** (frequentemente referida apenas como Terapia) é um método baseado nas evidências científicas da Ciência Psicológica. Tal como outras intervenções psicológicas, os métodos psicoterapêuticos são alvo de constante estudo científico, os seus resultados e práticas derivam por isso da implementação de protocolos de avaliação de qualidade, da recolha sistemática de dados, da formulação e (re)teste de hipóteses e de ensaios clínicos randomizados, devendo as e os profissionais que os praticam ser habilitados e formados para tal.

No caso de modelos ou técnicas terapêuticas ainda em fase experimental, é imperativo que exista uma referência explícita a esse facto em todos os locais e formas de divulgação do modelo/técnica terapêuticos, tornando claro a todos os possíveis destinatários que o modelo/técnica terapêuticos em causa ainda não são baseados em evidências científicas estudadas, assim como cuidados éticos redobrados na obtenção do Consentimento Informado. Será ainda necessária a demonstração do processo de validação científica do modelo/técnica terapêuticos, assim como da avaliação da eficácia das intervenções associadas, bem como cuidado na avaliação da habilitação e competência da ou do terapeuta.

De igual modo, os/as **Psicólogos/as que praticam Coaching** utilizam um conjunto amplo de abordagens teóricas - psicodinâmicas, sistémicas, cognitivo-comportamentais e humanistas - no seu trabalho. É esta aplicação **sistemática da ciência comportamental baseada em evidências**, assim como uma **abordagem holística**, que distingue o Coaching Psicológico da apropriação do termo "coaching" por algumas abordagens "ateóricas" que existem no mercado.

As Psicólogas e os Psicólogos aplicam procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidência científicas, que garantem a sua segurança e eficácia. Para além da sua actividade profissional ser sempre suportada por investigação científica válida, é-o ainda pelo cumprimento de um Código Deontológico, que promove um conjunto de princípios éticos fundamentais e assegura a prestação de serviços de qualidade. Têm um perfil de competências profissionais próprio que lhes permite realizar actos profissionais específicos – actos da/o Psicóloga/o – tais como, a avaliação e intervenção psicológica, incluindo a psicoterapia, segundo diferentes modelos teóricos com métodos e técnicas cientificamente validadas.

Deste modo, e concluindo, **não existem evidências científicas, em quantidade e com qualidade suficiente, que permitam validar a eficácia e a efectividade das intervenções baseadas em PNL, nem afirmar os seus fundamentos teóricos, mecanismos de acção e segurança.** Sendo que, no seu trabalho e nos diversos contextos da sua actuação, as Psicólogas e os Psicólogos utilizam apenas abordagens, procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidência científica sólida. A prática da Psicologia e a prestação de serviços psicológicos que não cumpram estes princípios colocam uma ameaça à Saúde Pública, assim como ao bem-estar da população, devendo esta situação, quando verificada, ser reportada ao Conselho Jurisdicional da OPP para sua actuação.

Referências Bibliográficas

- Azevedo, R. (2006). *Programação Neurolinguística: transformação e persuasão no metamodelo*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Comunicação, Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo.
- British Psychological Society (2016). *10 most widely believed myths in Psychology*. Retirado de <https://digest.bps.org.uk/2016/07/29/10-of-the-most-widely-believed-myths-in-psychology/>.
- Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health (2014). *Neuro-Linguistic Programming for the Treatment of Adults with Post-Traumatic Stress Disorder, General Anxiety Disorder, or Depression: A Review of Clinical Effectiveness and Guidelines*. Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health.
- Cuevas, J. (2015). Is learning styles-based instruction effective? A comprehensive analysis of recent research on learning styles. *Theory and Research in Education*, 13(3), 308-333.
- Einspruch, E. L., & Forman, B. D. (1985). Observations concerning research literature on Neurolinguistic Programming. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 589-596.
- Grimley, B. (2012). NLP a promising coaching paradigm. *The Coaching Psychologist*, 8 (2), 86-91.
- Grimley, B. (2009). So what is NLP coaching?. *The Coaching Psychologist*, 5 (2), 142-145.
- Grimley, B. (2016). What is NLP? The development of a grounded theory of Neuro-Linguistic Programming, (NLP), within an action research journey. Implications for the use of NLP in coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 11(2), 1-14.
- Kong, E. (2012). The Potential of Neuro-Linguistic Programming in Human Capital Development. *The Electronic Journal of Knowledge Management*, 10 (2), 131-141.
- Kotera, Y., Sheffield, D. & Van Gordon, W. (2019). The applications of neuro-linguistic programming in organizational settings: A systematic review of psychological outcomes. *Human Resource Development Quarterly*, 1-16.
- Krugman, M., Krisch, I., Wickless, C., Milling, L., Golicz, H. & Toth, A. (1985). Neuro-Linguistic Programming Treatment for Anxiety: Magig or Myth?. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53 (4), 526-530.
- Harman, R. & O'Neill, C. (1981). Neuro-Linguistic Programming for Counselors. *The Personnel and Guidance Journal*, 449-453.
- Heap, M. (1988). Neurolinguistic programming: An interim verdict. In M. Heap (Ed.) *Hypnosis: Current Clinical, Experimental and Forensic Practices* (pp.268-280). London: Croom Helm.
- Pashler, H., McDaniel, M., Rohrer, D. & Bjork, R. (2008). Learning Styles: Concepts and Evidence. *Psychological Science in the Public Interest*, 9(3), 105-119.
- Passmore, J. & Rowson, T. S. (2019). Neuro-linguistic-programming: a critical review of NLP research and the application of NLP in coaching. *International Coaching Psychology Review*, 14(1), 57-69.
- Pignotti, M. & Thyer, B. (2015). New age and related novel unsupported therapies in mental health practice. In S. Lilienfeld, S. Lynn & J. Lohr (Eds.), *Science and Pseudoscience in Clinical Psychology* (pp. 191-209).
- Roderique-Davies, G. (2009). Neuro-linguistic programming: Cargo cult psychology? *Journal of Applied Research in Higher Education*, 1(2), 57-63.
- Sharpley, C. F. (1987). Research Findings on neurolinguistic programming: Non-supportive data or an untestable theory? *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 103-107.

Stipancic, M., Renner, W., Schutz, P. & Dond, R. (2010). Effects of Neuro-Linguistic Psychotherapy on Psychological Difficulties and Perceived Quality of Life. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10 (1), 39-49.

Sturt, J., Ali, S., Robertson, W., ... & Bridle, C. (2012). Neurolinguistic programming: a systematic review of the effects on health outcomes. *British Journal of General Practice*, 1-8.

Tosey, P. & Mathison, J. (s.d.). Neuro-Linguistic Programming as an Innovation in Education and Teaching.

Wilkinson, D. (2022). NLP: is there a problem using NLP in coaching? New research. Retirado de <https://oxford-review.com/nlp-coaching-problems/>.

Witkowski, T. (2010). Thirty-Five Years of Research on Neuro-Linguistic Programming. NLP Research Data Base. State of the Art or Pseudoscientific Decoration?



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

www.ordemdospsicologos.pt
www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio
www.eusinto.me