

Domingo, 05 de Julho de 2026

# **Pensando na comunicação de alto impacto**

**SONIA MAZETTO**

Você sabia que somos resultado daquilo que comunicamos? Falar em comunicação que traz resultado, de impacto, também é compreender as linguagens que te definem para, então, pensar no impacto que a sua ação pode causar no outro. Nos cursos que ministro, discuto muito sobre a base da Programação Neurolinguística (PNL), que trata das três linguagens principais: a visual, auditiva e sinestésica.

Apesar dos estudos sobre a Programação Neurolinguística terem início ainda na década de 70, a PNL se popularizou com Tony Robbins, coach, escritor e palestrante americano. Robbins, ao longo de sua carreira, treinou Nelson Mandela, princesa Diana e Bill Clinton, denotando a importância da neurolinguística.

Segundo a PNL, nós já nascemos com uma das linguagens predominante. Ou seja, todos nós nascemos com as três, mas uma destaca. Pesquisas apontam que bebês já nascem com características diferentes dependendo da linguagem nata de cada um. Por exemplo, o bebê sinestésico é aquele que precisa do colo, do olhar da mãe, do sentir, para ele isso é vital, sem esse contato ele pode desenvolver alguns problemas e até traumas. O bebê visual é bem atento aos detalhes e o auditivo se “movimenta” por meio dos sons.

Uma pergunta que escuto muito é: como faço para desenvolver as outras linguagens que não é a predominante? O interessante é trabalhar as linguagens que não me são próximas, para que todas possam estar “lado a lado” e eu consiga lidar muito bem com todas elas.

A dica que dou é: faça o que não gosta. O que você gosta faz parte da sua linguagem de predominância, então insista no que não te agrada, porque assim você trabalha a linguagem que ainda não está tão desenvolvida quanto a sua predominante. Observei muito isso nos meus filhos e os incentivei a trabalhar as linguagens como um todo, mesmo que não gostassem. Hoje percebo que todos os cinco lidam muito bem com a sua comunicação.

Esse é um processo de desenvolvimento, tanto de descoberta quanto de entendimento do outro. Quando se aprende a utilizar estes três elementos no processo de comunicação é muito mais fácil atingir os objetivos, basta fazer um planejamento em cima disso. Quem tem essa consciência, circula em vários mundos de uma forma muito tranquila, se adaptando às necessidades externas.

Que tal participar de estudos e cursos sobre o tema? Isso pode mudar a sua vida pessoal e profissional!

Sonia Mazetto é gestora de Potencial Humano, terapeuta integrativa, fonoaudióloga e palestrante