AS PESSOAS NÃO RESPODEM À REALIDADE E SIM AOS SEUS MAPAS INTERNOS DE REALIDADE.

Você sabe que a diferença entre mapa e território significa que cada ser humano tem o seu mapa de mundo pessoal, e a sua percepção do território controla tanto as percepções quanto as suas respostas. Você não responde ao território como ele é, e sim de acordo com o mapa que você tem sobre o território. Você, conscientemente, experimenta seus mapas internos de realidade com seus pensamentos, que são estruturados pelos sistemas representacionais. A extensão disso é como você pensa, é exatamente o que é. O seu mapa interno de realidade interage com a sua fisiologia para produzir o seus estados e assim dirigir os seus comportamentos, determinando como você age.

Exemplo: Quando comecei a escrever sobre pressuposições, estava conversando com Dr. Cláudio Drovandi que é cirurgião plástico em Londrina - (PR). Ele me falou que alguns pacientes, quando fazem algum tipo de cirurgia plástica, após a cirurgia demonstram não gostar do trabalho realizado, embora os familiares e amigos considerem o trabalho de ótima qualidade e tentem convencê-lo do contrário. O que acontece neste casos é que a cirurgia fez a correção externa, porém no seu mapa de realidade de mundo permaneceu o mesmo. Daí a pessoa não gostar da cirurgia que foi feita.

Como cada um de nós responde ao próprio mapa interno de realidade, o seu modelo de mundo guia suas percepções, seus pensamentos, emoções e ações. Isto inclui todas as pessoas ao seu redor.

Mente e corpo constituem a unidade funcional do ser humano, inescapavelmente um afeta o outro como um sistema holístico. A relação mente-corpo é cibernética: uma mudança em uma parte do sistema afetará outras partes.

O corpo humano é constituído de cabeça, tronco e membros: esta é uma das primeiras lições de anatomia que recebemos na escola. O cérebro humano, podemos dizer, é a parte central do sistema neurológico e encontra-se na cabeça. Como o cérebro se liga às outras partes do corpo? Através de um sistema de fios chamado sistema nervoso periférico, que é uma extensa rede de nervos, nervinhos e filetes nervosos que se distribui por todas as partes do corpo de maneira altamente ordenada. Assim, cada parte do nosso corpo tem sua ligação com o cérebro, permitindo a ligação com todos os nossos membros e órgãos, integrando o corpo humano. Cada célula sua tem ligação com a próxima e cada uma com o todo. Você já sentiu uma formiguinha andando sobre a sua pele e pôde perceber onde ela estava?

Quando se aprende a andar, o andar se torna muito fácil. Agora vamos fazer o seguinte: dê alguns passos e perceba quais os músculos que você contrai e quais os que relaxa ao andar. Quantos músculos se contraem e relaxam coordenadamente, para que o andar seja uma coisa corriqueira, propiciando nos leveza e equilíbrio. Se nós tivéssemos de pensar para andar seria muito complicado, não é verdade? Nós estamos falando de apenas um ato. Muitas vezes fazemos muitas coisas simultaneamente e nem pensamos nelas. Se comparássemos o ser humano com o computador, o corpo seria o hardware e a mente seria o software. Em realidade, o ser humano tem um imenso programa que coordena todo o sistema que constitui a mente. Assim quando falamos de corpo e mente sabemos que estes operam em conjunto, constituindo a unidade funcional do ser humano.

Estendendo mais o conceito: muitas pessoas se dão conta de que seus pensamentos as afetam fisicamente, ao ponto de fazê-las doentes ou sadias.

Se tivermos uma doença física, porém ficamos desconfortáveis, pois esta influi em nosso humor e nos nossos pensamentos. Se estamos saudáveis, o nosso humor e os nossos pensamos são mais positivos.