A MODELAGEM HUMANA

Quando alguém nasce (ou mesmo antes), começa a representar o mundo por meio dos cinco-sentidos: imagens, sons, sensações, odores e sabores. Durante toda a nossa vida, da infância à vida adulta, aprendemos a falar a língua da cultura em que nascemos. As palavras que falamos não são a "**vivência**" de uma experiência, e sim, como a pessoa interpretou essa experiência. Assim, a linguagem verbal é a tentativa "inútil" de transformar as nossas experiências em palavras e frases. A linguagem verbal, porém representa em última análise a interpretação do nosso modelo ou mapa de mundo das experiências que nós vivemos. Por exemplo, se você perguntar para uma pessoa o significado da palavra **amor**, você poderá receber muitas definições inteiramente diferentes. Isto significa que o ser humano não percebe a **realidade objetiva** como ela é, e sim como a interpretamos. Assim, a interpretação da realidade é uma **realidade subjetiva**, que para cada um de nós é "verdadeira e real".

Um estímulo é representado por meio de nossos canais internos: imagens, sons, sensações, odores e sabores. A partir daí, procuramos em nossa própria representação as palavras na tentativa de nos comunicar com as outras pessoas. Nossa linguagem verbal é somente a interpretação da experiência, e não a experiência em si. Quando interagirmos com o mundo, a quantidade de informações é tão grande que precisamos selecioná-las, senão entraríamos em confusão mental. O trabalho pioneiro de Bandler e Grinder (1975) descreveu os três processos universais de modelagem, que são a **generalização**, a **omissão** (deleção) e a **distorção.** E como estes processos afetam os modelos ou mapas de mundo que nós construímos.

GENERALIZAÇÃO

A generalização é uma maneira de economizar energia e tempo. É o processo que unifica as características comuns de uma série de eventos similares e ocorre de modo inconsciente. Por meio deste processo somos capazes de "aprender" milhares de informações e achar o seu denominador comum, que de certa forma explica como aprendemos rapidamente.

Usamos a generalização para aprender novos conceitos ou atividades que chamamos de pensamento. Assim, eliminamos a necessidade de reaprender um conceito ou comportamento cada vez que ficamos frente a frente com uma variação do original.

O processo da generalização tem dois lados: um "bom" e um "ruim". Quando participamos de uma experiência, a tendência é que se generalize, e assim aprendemos com ela.

Como exemplo, podemos citar a experiência de pais que tentam evitar que o filhos pequenos coloquem a mão no fogo. As crianças são muito curiosas. Quando são atraídas pelo chama do fogo e tentam colocar a mão na chama, geralmente os adultos impedem que isto ocorra, dizendo: "***isto queima***". Porém "**queimar**" não faz parte da experiência da criança. Chegará o momento em que ela colocará a mão no fogo: a partir daí não importa a cor da chama, amarela, azul ou verde, ela sabe o que é **queimar**, pois generalizou a experiência. A partir deste momento, **queimar** faz parte de suas experiências. Ninguém precisará mais dizer "*não ponha a mão no fogo que queima*".

Em nosso mundo, os serviços e produtos mudam numa velocidade muito grande. Se você precisar acender ou apagar uma lâmpada, você sabe que basta acionar o interruptor.

Para abrir uma porta basta girar a maçaneta e a porta se abre ou fecha. Para abrir uma porta você precisa de uma chave, que é muito comum entre nós. Existem porém portas que são abertas com cartão

magnético: para quem não conhece este sistema, há certa confusão no início, mas depois que se aprendem, todos os sistemas similares ficam fáceis de se lidar.

Muitas vezes a generalizações nos trazem problemas, Como exemplo podemos citar uma criança que foi mordida por um cachorro. Ela pode generalizar que todos os cachorros são perigosos e passa a ter medo deles.

Da mesma maneira quando participamos de experiência em que ficamos com medo, raiva ou pânico que acabam se generalizando.

OMISSÃO

O nosso sistema nervoso recebe a todo momento milhares de informações. Todas são processadas, e o nosso cérebro seleciona as informações que são relevantes para nós. Assim, prestamos atenção a certas dimensões de nossa experiência e excluímos outras.

Se todas as informações chegassem ao consciente, entraríamos em curto- circuito e ficaríamos completamente confusos para entender o que acontecendo. Aí entra o processo de omissão, que seleciona as informações para nós.

Nós nos tornaríamos sobrecarregados demais para funcionar. O processo de omissão impede que sejamos englobados por quaisquer estímulos sem interesse.

A omissão é o processo que nos permite excluir certas partes de uma experiência. George Miller(1956) demostrou que a mente humana é capaz de reter somente de 5 a 9 pedaços de informações na consciência.

Quando você lê estas palavras, você pode ter consciência do tipo de impressão, do conteúdo de cada sentença, a temperatura da sala, da intensidade de luz com que está lendo, da cadeira em que está sentado. Se você tinha consciência de todos os itens acima mais a freqüência cardíaca, os sons do ambiente, o barulho do ar-condicionado, a pressão dos sapatos no seus pés, os objetos dentro de seu campo de visão, as piscadelas de suas pálpebras, bem como o ritmo respiratório, etc., etc.

Como Aldous Huxley escreveu em “Nas portas da percepção”, a experiência é afunilada por uma válvula redutora do cérebro e pelo sistema nervoso. O que sai no final é uma espécie de consciência que nos ajuda a permanecer vivos na superfície deste planeta.

Enquanto você está lendo estas informações, talvez tenha prestado atenção no desenho das letras e não no fundo branco da página. O seu pé direito esta aí, você prestou atenção ao ritmo de sua respiração. Quando chamei atenção para o seu pé direito e o ritmo de sua respiração, aí você prestou atenção neles, embora estivessem aí o tempo todo. Leia estas frases.

O Brasil tem uma

uma bandeira verde-amarela.

Tem um pato na

na lagoa.

O carro verde é

é do seu José.

Estas frases são boas maneiras de demonstrar a omissão, na primeira frase tem a palavra **"uma"** duplicada, na segunda **"na"** e na terceira **"é"**. Quando se lê pela primeira vez, a grande maioria dos leitores não percebem isso: agora não consegue se livrar da observação.

A omissão, como a generalização e a distorção, são primariamente processos inconscientes. Certas pessoas podem prestar atenção em certos aspectos da experiências e deixar de lado os outros.

Exemplo: O gerente da empresa XYZ ia despedir o funcionário encarregado do seção de peças de automóveis porque este não seguia quaisquer instruções de seus memorandos. O gerente, que tinha feito um curso de PNL, descobriu que seu funcionário omitia muitos estímulos visuais, mas respondia adequadamente aos estímulos auditivos. Assim o gerente modificou sua atitude e passou a dar as suas instruções pelo telefone, falando o que ele queria. Depois disso o funcionário passou a seguir as orientações do gerente, e o problema foi solucionado.

DISTORÇÃO

É o processo pelo qual somos capazes de manipular e ajustar nossas representações internas, podendo alterá-las ou distorcê-las. Deste modo, nossa mente/cérebro faz as alterações em nossa experiência sensorial. É assim que o ser humano torna-se criativo e inventivo. É o processo pelo qual nós somos capazes de fantasiar, criar novas opções e planejar o futuro. Com a distorção, mudamos a realidade ao redor de nós, criamos música, arte, matemática, literatura, filosofia, ciências, etc.

A Mônica, o Cebolinha, o Cascão e a Magali são alguns dos personagens criados por **Maurício de Souza**. Por meio do processo de distorção, ele criou estes personagens que são muitos apreciados pelas crianças e também pelos adultos.

Podemos citar muitas obras de artes universais, como as pinturas de Picasso, Monet, Michelangelo, Dalí; as esculturas de Rodin e Micheangelo; as sinfonias de Mozart e Bethovem; a literatura de Dante Alighieri, Camões e Fernando Pessoa, que são exemplos do processo de distorção utilizados por estes gênios da humanidade.

O processo de distorção permite que manipulemos a percepção da realidade e criemos variáveis de todas as maneiras e formas totalmente únicas. Algumas das "criações" podem estar mesmo fora do campo das possibilidades, permitindo saltos na forma de pensar e criar: é um processo importante em nossa modelagem de mundo.

Um dos meus pacientes foi internado com um processo alérgico. Tive que usar um medicamento chamado corticosteróide. No dia seguinte à noite o paciente estava se comportando de maneira totalmente diferente da habitual. Estava sentado na cama em posição de lotus e falando coisas sem nexo. A partir daí diminui o medicamento e 24 horas após estava conversando e se comportando de maneira costumeira.

Logicamente as distorções podem ocorrer em pacientes que usam determinados medicamentos que alteram a sua percepção. As pessoas que têm mania de perseguição, as que ouvem vozes externamente e as pessoas estressadas são alguns dos inúmeros exemplos de distorções.

RESUMO

Os processos de generalização, omissão e distorção são muito importantes na experiência humana. Sem eles estaríamos na Idade da Pedra Lascada. Estes mesmos processos, porém, nos impulsionam para melhorar as condições de vida e podem impedir uma boa comunicação entre nós.

O processo de distorção cria muita dor e sofrimento, pode tornar improdutivo o viver, e limitar as nossas percepções. É importante, porém, nas nossas habilidades de aprender, de pensar e de criar.