

A ESTRUTURA DA MAGIA – UM LIVRO SOBRE LINGUAGEM E TERAPIA

de Richard Bandler e John Grinder

Resumo Livre elaborado por Viviani Bovo e Walther Hermann

Sinopse

Um denso e excelente livro elaborado por Richard Bandler e John Grinder, que deu origem a Programação Neurolinguística, uma dos mais interessantes modelos de compreensão do comportamento humano acessível a leigos, extremamente prático e potente em produzir resultados de mudança nas áreas de comunicação, aprendizagem e comportamento. O livro, elaborado a partir do estudo de profissionais extraordinários em ajudar seus clientes e pacientes a encontrarem soluções para seus problemas, trata das limitações dos processos de pensamento e ilustra de forma elegante os processos mentais que utilizamos para construir nossas idéias e crenças sobre o mundo. As implicações das idéias propostas nesse livro ajudam-nos a nos tornar mais flexíveis, criativos e coerentes.

Contexto

Os conhecimentos e métodos de exploração e intervenção comportamental, apresentados pela Programação Neurolinguística, hoje ocupam uma posição de muito destaque em grande parte das metodologias de ensino, treinamento, consultoria, coaching e terapia. Entretanto, raramente as fontes são citadas, já que tal corpo de conhecimento, já bastante difundido, vem sendo considerado como charlatanismo por muitas pessoas, graças ao fato de indivíduos mal preparados terem simplificado e distorcido muitos de seus princípios e métodos. Dessa forma, quem tem a oportunidade de estudar com rigor tais conhecimentos, alcança um grau de competência e habilidade que lhe permite inserir e reformular os seus conhecimentos e especialidades em qualquer área da comunicação, aprendizagem e comportamento com instrumentos efetivos de observação, modelagem e intervenção, especialmente efetivos no desenvolvimento de estratégias de solução de problemas e de competências pessoais e profissionais, negociações, resolução de conflitos e expansão de consciência.

Resumo livre

Esse livro mostra o estudo realizado por Bandler e Grinder em busca de identificarem quais são os padrões efetivos de intervenção em abordagens terapêuticas eficazes, independente da origem ou doutrina. Eles estudaram alguns terapeutas de sucesso da época, tais como Virginia Satir, Gregory Bateson e outros, mapearam suas intervenções e compararam com seus estudos sobre o funcionamento da mente e da linguagem e, como resultado disso, criaram um modelo de intervenção que serviria como apoio para qualquer outro tipo de abordagem terapêutica, pois objetivava trazer à luz informações do cliente que ficavam obscurecidas pelo discurso, embora fossem fundamentais para o sucesso da terapia.

Eles apontam como fundamental a compreensão de que cada ser humano constrói um mapa da realidade para si, a partir de suas experiências sensoriais, obtidas através da visão, audição, tato, olfato e paladar. Esse mapa da realidade não é a realidade, e nem sequer é uma representação fiel e precisa do que a pessoa percebe através dos sentidos – ele sempre será diferente por conta das restrições naturais ou filtros através dos quais acessamos as informações e percepções. Estas restrições são predominantemente três: as neurológicas, as sociais e as individuais.

Restrições neurológicas: primeiro não podemos ter um mapa de como a realidade é exatamente, porque não conseguimos percebê-la 100%, ou seja, enxergamos apenas a luz cuja frequência eletromagnética está entre a faixa de 380 a 680 milimícra; não percebemos os raios ultra-violeta nem os infra-vermelhos, por exemplo. O mesmo acontece para a nossa audição, só podemos ouvir sons cujas frequências situam-se entre 20 e 20.000 Hertz (ciclos por segundo), os sons cujas frequências estiverem fora dessa faixa são inaudíveis pelo ouvido humano, lembre-se que os cães têm uma audição muito mais aguçada que a humana. Para a percepção tátil, temos apenas a possibilidade de perceber sólidos e líquidos, texturas, dureza, e somente percebemos gases em movimento (vento). Experiências mostram que muitas vezes nosso corpo percebe o mundo físico de forma distinta, como exemplo podemos usar a brincadeira da bolinha pequena feita de papel ou miolo de pão que, ao rodarmos com as pontas de dois dedos previamente cruzados, temos a sensação física de que são duas; embora, na realidade, continue sendo apenas uma. Temos a percepção corporal alterada dependendo da região onde o estímulo ou toque ocorrem, um objeto pode promover uma sensação de dois contatos na ponta do dedo, enquanto que o mesmo gera a sensação tátil de apenas um se ocorrer na região do braço.

Restrições sociais: podemos ter nosso mapa limitado por condições culturais, que pode inclusive ser imposto pelo idioma que se fala em determinado grupo social, como o exemplo dado no livro que compara a língua inglesa com a da tribo Maidu em apenas um aspecto: a representação das cores; somente neste aspecto há uma diferença imensa entre o modelo de mundo (mapa) de um americano e de um indivíduo da tribo Maidu, pois esses últimos têm apenas três palavras em seu vocabulário para descrever toda a gama de cores. Isso reflete diretamente em suas experiências de vida se compararmos com a nossa, porque se tivermos dois livros, sendo um com a capa de cor amarela e o outro com a capa de cor laranja, poderemos fazer essa distinção pela cor, porém os indivíduos da tribo Maidu não, eles terão dois livros cujas capas têm a mesma cor!

Restrições individuais: ainda nos resta as restrições individuais que são impostas por nossas experiências individuais e que irão nos dar os elementos para compormos nosso mapa, nenhum mapa é igual a outro. Cada um de nós tem um mapa único. Mesmo irmãos gêmeos terão mapas únicos, pois poderão viver as mesmas experiências de formas diferentes, como exemplificado no livro, quando duas irmãs gêmeas presenciam os pais brigando e depois uma comenta que seus pais brigam muito, enquanto que a outra comenta que aprecia a forma como os pais discutem todos os assuntos demonstrando assim a preocupação que têm com elas.

Essas três restrições atuam como filtros, o primeiro é o filtro da nossa espécie (humana), o que o nosso corpo como humanos está apto a reconhecer e experienciar, o segundo é o filtro do grupo, da comunidade onde nascemos e somos criados com suas peculiaridades culturais, e o último é o filtro individual, formado pelas experiências que vivemos e a forma como as interpretamos.

Em seus estudos, eles notaram que o sucesso das intervenções de um terapeuta em seu cliente, depende da sua compreensão sobre o mapa desse último, o que poderia ser feito para expandi-lo de forma que uma solução possa ser incorporada, pois antes disso o cliente não terá qualquer referência que possa acolher a solução. Compreendi esse ponto como uma metáfora: como se o terapeuta tivesse um mapa de uma cidade, o cliente também tivesse um mapa da cidade, o cliente está parado em uma rua e não consegue se mover (problema), achar um caminho (solução). O que os dois ainda não sabem é que estão com mapas de versões diferentes em suas mãos! Se o terapeuta não perceber isso, tentará falar sobre soluções com o paciente, sobre caminhos, porém o cliente não tem referência para compreender e acolher o que o terapeuta está dizendo, enfraquecendo os resultados da terapia.

Quando o terapeuta percebe como o mapa do cliente está organizado e percebe que ele se encontra em uma rua sem saída (problema), notará que o seu mapa realmente não oferece alternativas: a rua é sem saída – ele está preso lá, não tem para onde ir. Então o terapeuta habilmente, primeiro proporá uma atualização ampliada do mapa. Seguindo essa analogia, se pensarmos nos modernos dispositivos GPS, podemos falar em fazer um download com versão mais recente do mapa, de forma que novas ruas apareçam no mapa do indivíduo, mostrando as novas saídas construídas para além daquele beco, a partir dele. A partir desse momento, tudo que o terapeuta disser ao cliente terá referência, pois ao sugerir que prossiga o caminho pela direita, ele terá essa opção. O cliente pode perceber então, em seu próprio mapa, essa nova rua à direita... Ou, caso afirme existir outra opção à sua frente, também o cliente terá a referência e poderá aceitar a solução, saindo assim do estado paralisado em que se encontrava em direção ao novo, à solução.

O terapeuta pode avaliar como está construído o mapa de um cliente durante uma sessão, percebendo como ele se expressa verbalmente, a forma, o conteúdo que ele omite ou oferece ao terapeuta, mostrará as limitações a serem completadas e fronteiras que podem ser ampliadas no mapa do paciente.

Nessa abordagem criada por Bandler e Grinder, existem três operações pelas quais um mapa será diferente da realidade ou, em outras palavras, o modelo será diferente do conteúdo ou objeto modelado: eliminação, distorção e generalização.

Estima-se, a partir de experimentos, que nossa consciência possa sustentar algo em torno de 3 a 7 informações simultâneas, enquanto nosso organismo está sujeito a bilhões de estímulos em cada instante! Nosso cérebro não é capaz de processar conscientemente todos os estímulos capturados pelos nossos sentidos, portanto, aquilo que sustentamos em nossos pensamentos e idéias a respeito da realidade são parcelas pequenas das informações sensoriais recebidas. Com elas construímos nossos modelos ou mapas da realidade, que constituem nossas representações das memórias sensoriais. Denominamos tais memórias sensoriais da realidade de “Estrutura Profunda” da experiência – os fatos em si mesmos. Definimos o nosso modelo da realidade ou mapa, possível de ser comunicado através da linguagem, como

“Estrutura Superficial” da experiência. Essas representações ou o mapa da realidade são forjados a partir dos três processos chamados de eliminação, distorção e generalização.

A ELIMINAÇÃO é um processo de seleção de informações consideradas relevantes da experiência. Ela possui uma relação muito próxima com o foco de atenção: para prestarmos atenção em alguma informação sensorial, nós ignoramos uma quantidade incontável de outros estímulos que recebemos através dos sentidos que sejam simultâneos. Se desejarmos pensar em algo, descartamos tantas percepções sensoriais quantas conseguirmos, durante aquele intervalo de tempo. A Eliminação reduz as experiências do mundo a proporções que nos permitam controlá-lo de alguma forma.

Um trecho do livro pode expressar de forma mais sintética tal fenômeno: “A linguagem serve como um sistema representativo para nossas experiências. Nossas experiências possíveis, enquanto humanos, são tremendamente ricas e complexas...”. Nosso modelo de mundo é uma construção mental que nos permite tomar consciência, memorizar as informações comuns e identificar padrões e processos que nos permitam ter algum controle sobre a realidade, ou seja, classificar experiências semelhantes, de modo que possamos armazenar e ter acesso rápido a padrões de resposta diante de situações semelhantes. Para isso, não basta termos a memória de todos os fatos vividos, nós precisamos extrair os aprendizados ou “lições” de cada categoria de experiências, por exemplo: experiências em família, profissionais, sociais, etc.

Portanto, GENERALIZAÇÃO é o processo através do qual extraímos elementos de uma experiência única e os organizamos para representarem todo um conjunto de memórias aparentemente semelhantes. Isso nos permite pensar sobre as experiências, aprender, construir nosso modelo da realidade, porém mutila cada experiência individualmente vivida e as coloca em categorias de memória que nos permitem acesso mais rápido. Nossa habilidade de generalizar as experiências vividas é essencial para termos um controle mínimo sobre a realidade.

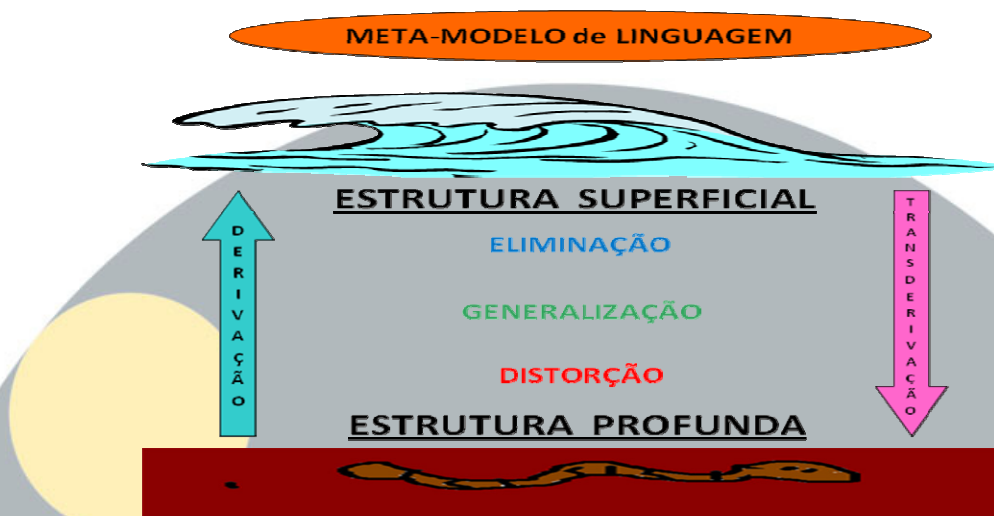
Note que o processo de Generalização, de certa forma, faz uso do processo de Eliminação a princípio, pois é necessário eliminar informações distintas para generalizar padrões. Posteriormente, já construído um determinado modelo da realidade ou mapa de algum contexto qualquer, esse nos indicará que informações devemos eliminar para fazer com que determinadas memórias únicas possam ser classificadas em categorias já conhecidas de experiências! Aqui é acionado o terceiro processo de modelagem da realidade: a DISTORÇÃO. Através da Distorção fazemos substituições de informações da realidade ou memória sensorial para ajustá-las às nossas necessidades. Todo o processo de fantasia e de criatividade estão apoiados na nossa capacidade de distorcer os fatos!

Esses mesmos processos que servem ao aprendizado, à modelagem da realidade e à criatividade podem contribuir para construirmos mapas ou modelos mutilados ou limitados o suficiente para não encontrarmos soluções para nossos problemas. Nossas expectativas, baseadas em nossas generalizações, eliminações e distorções da realidade vivenciada passam a filtrar e distorcer nossas experiências para adequá-las às expectativas! É exatamente nesse ponto que as intervenções do Metamodelo de Linguagem servem para ampliar o mapa ou modelo.

As transformações ou derivações da memória dos fatos ou experiências que ocorrem durante o caminho percorrido entre a estrutura profunda até a estrutura superficial (aquilo que o indivíduo é capaz de comunicar a respeito), formarão o que eles denominam de modelo da realidade, que é composto de três processos: generalização, distorção e eliminação. O processo inverso: a busca das informações sobre as memórias sensoriais ou fatos, que deram origem ao modelo ou mapa, é chamado de transderivação, e consiste num método estruturado de questionamento e desafio, criado a partir de um estudo sobre o próprio modelo da linguagem. Esse método de intervenção no próprio modelo da linguagem é conhecido como METAMODELO DE LINGUAGEM.

- **Eliminação:** o processo pelo qual selecionamos apenas as informações relevantes entre os bilhões de estímulos a que estamos expostos todo o tempo – cliente omite parte da informação de sua experiência ao falar sobre ela e seu modelo da realidade possui muitas lacunas que podem ser preenchidas com a ajuda do profissional;
- **Generalização:** o processo pelo qual abstraímos padrões e identificamos elementos significativos de uma determinada categoria de experiências, consideradas semelhantes. As generalizações provavelmente dão origem às expectativas que construímos das experiências futuras ou de como as coisas deveriam ser!

- **Distorção:** entre outros processos de substituição de elementos da experiência vivida, frequentemente o cliente pode transformar um processo em um evento, por exemplo, nas nominalizações o cliente substitui um verbo por um substantivo ou por um evento, ou seja, algo que estava em movimento, em ação é transformado em algo fixo. Não é impreciso incluir-se os dois processos anteriores, Eliminação e Generalização, como casos particulares pertencentes à Distorção.



Portanto, o METAMODELO DE LINGUAGEM, tema central do livro, elaborado a partir da Gramática Transformacional, é um método de investigação das memórias sensoriais vividas pela pessoa (acessar a estrutura profunda da experiência), a ponto de revelar a riqueza e a complexidade da experiência que foi mutilada pelos processos de modelagem da realidade (eliminação, generalização e distorção). Nisso consiste o processo de atualização do mapa de mundo, objetivando expandi-lo para comportar novas reflexões, experiências e, principalmente, soluções criativas, próprias de um mundo complexo e rico de experiências.

Alguns dos terapeutas de sucesso, estudados pelos autores, ao seguirem suas intuições linguísticas, demonstraram saber utilizar bem distintos tipos de metamodelo, que lhes permitiam extrair informações importantes de seus clientes enquanto, ao mesmo tempo, faziam intervenções precisas para expandir a sua compreensão. Essas intuições foram classificadas em três categorias:

- boa estruturação: o quão clara é a comunicação ou expressão do cliente;
- estrutura constituinte: identificação dos elementos relevantes da mensagem do cliente;
- relações semânticas lógicas: coerência entre distintos elementos da fala do cliente.

O Metamodelo de Linguagem é, portanto, uma ferramenta muito útil em terapia e em consultoria, à medida que ajuda o profissional e o cliente a trazerem para consciência informações necessárias guardadas na estrutura profunda, com a finalidade de ampliar as possibilidades do cliente. O uso do Metamodelo se dá através de um método de questionamento estruturado de esclarecimento, cuja finalidade é completar a representação da realidade (mapa) e de desafiá-la para ampliar as opções do cliente.

Alguns exemplos bastante simples disso, mostram como utilizar-se a linguagem para alterar a percepção do cliente a respeito do problema que expõe:

- **Eliminação:** O cliente diz que seu problema é real, e o terapeuta pergunta: “Real comparado a que?”.

Quando o cliente diz: “Mas isso é óbvio!” O terapeuta o interpela: “Óbvio para quem?”.

Tais intervenções relativizam as considerações do cliente que as toma como verdadeiras e certas e, quem sabe, inquestionáveis. De forma semelhante, quando o cliente usa os operadores modais de necessidade ou possibilidade, como “eu não posso fazer isso”. O profissional pode induzir uma nova percepção ou possibilidade ao perguntar: “O que aconteceria se você fizesse?”. Tal método cria brechas em seu mapa, estimulando-o a ir além dos pensamentos já condicionados e costumeiros, cujos resultados já são conhecidos.

- **Generalização:** quando um cliente usa termos chamados de universalizantes, tais como: 'tudo', 'sempre', 'nunca', 'todos', 'ninguém', um terapeuta pode desafiá-lo da seguinte forma: "Você está dizendo que nunca, mas nunca mesmo, ele(a) te dá atenção?"; ou, ainda, ele pode perguntar para buscar uma representação mais precisa do cliente: "Especificamente como isso acontece?" ou "Especificamente o que é isso?".
- **Distorção:** em algumas formas de expressão, um cliente pode utilizar estruturas da linguagem que evidenciem limitá-lo ou revelem sua compreensão de irreversibilidade dos fatos; um profissional treinado pode intervir de forma elegante ao substituir um substantivo (que ora representa um evento) pelo verbo que represente sua ação, processo ou algo em andamento, por exemplo: ao invés de usar a palavra 'decisão' dita pelo cliente como algo estático e determinado, o consultor ou o terapeuta pode usar o verbo 'decidir' trazendo de volta a consciência da possibilidade de mudança ou 'redecisão' para dar-lhe mais liberdade.

Frequentemente, ainda entre as Distorções, encontramos pistas causais na fala de um cliente. Estas estabelecem relações tidas como regras rígidas, tais como crenças de que um determinado fato ou evento distinto produz como consequência outro que, na realidade, não possuem relação causal alguma! Ou, a Leitura Mental, que consiste na crença que o cliente possui de que suas suposições a respeito daquilo que outros pensam são de fato verdadeiros pensamentos dos outros! Ele alucina conhecer a mente do outro. Neste caso o consultor pode desafiá-lo com perguntas específicas para desestruturar tais padrões ou hábitos de pensamento.

Para melhor esclarecer o leitor de como se dá o uso do Metamodelo no processo terapêutico, dois casos terapêuticos são citados como exemplos, no capítulo "Mergulhando no Vortex". Os autores propõem como utilizar o Metamodelo para atingir sucesso como grande terapeutas. Os elementos então são a utilização do Metamodelo para: 1) obter as estruturas de referência, 2) completar o mapa do cliente e, 3) dar início as mudanças (que levarão a solução do problema).

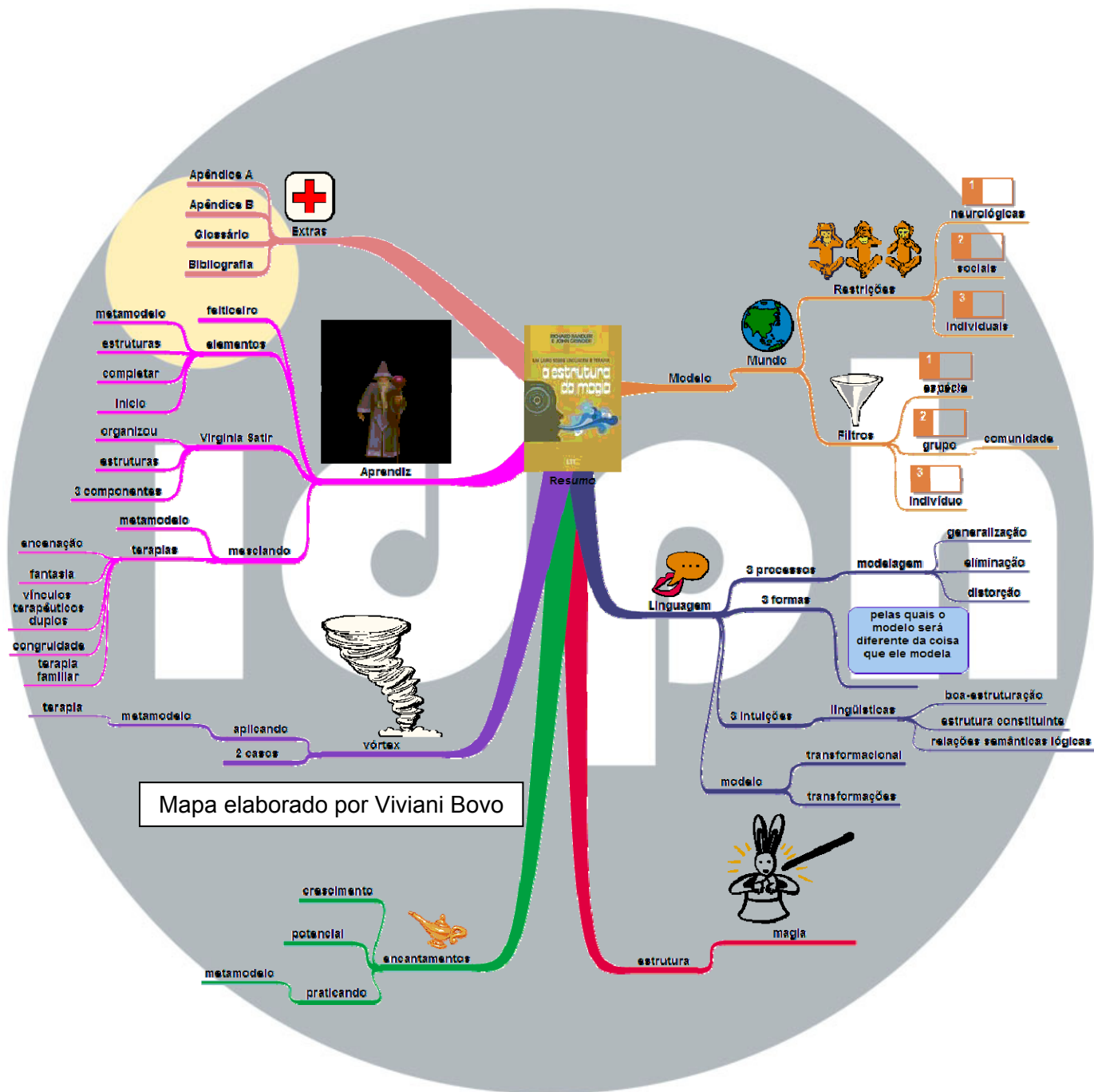
Virginia Satir organizou as estruturas de referência em três elementos:

- **contexto:** o que acontece na representação do mundo que o cliente tem;
- **sentimentos** do cliente em relação a isso;
- **percepção** do cliente do que os outros sentem em relação a isso.

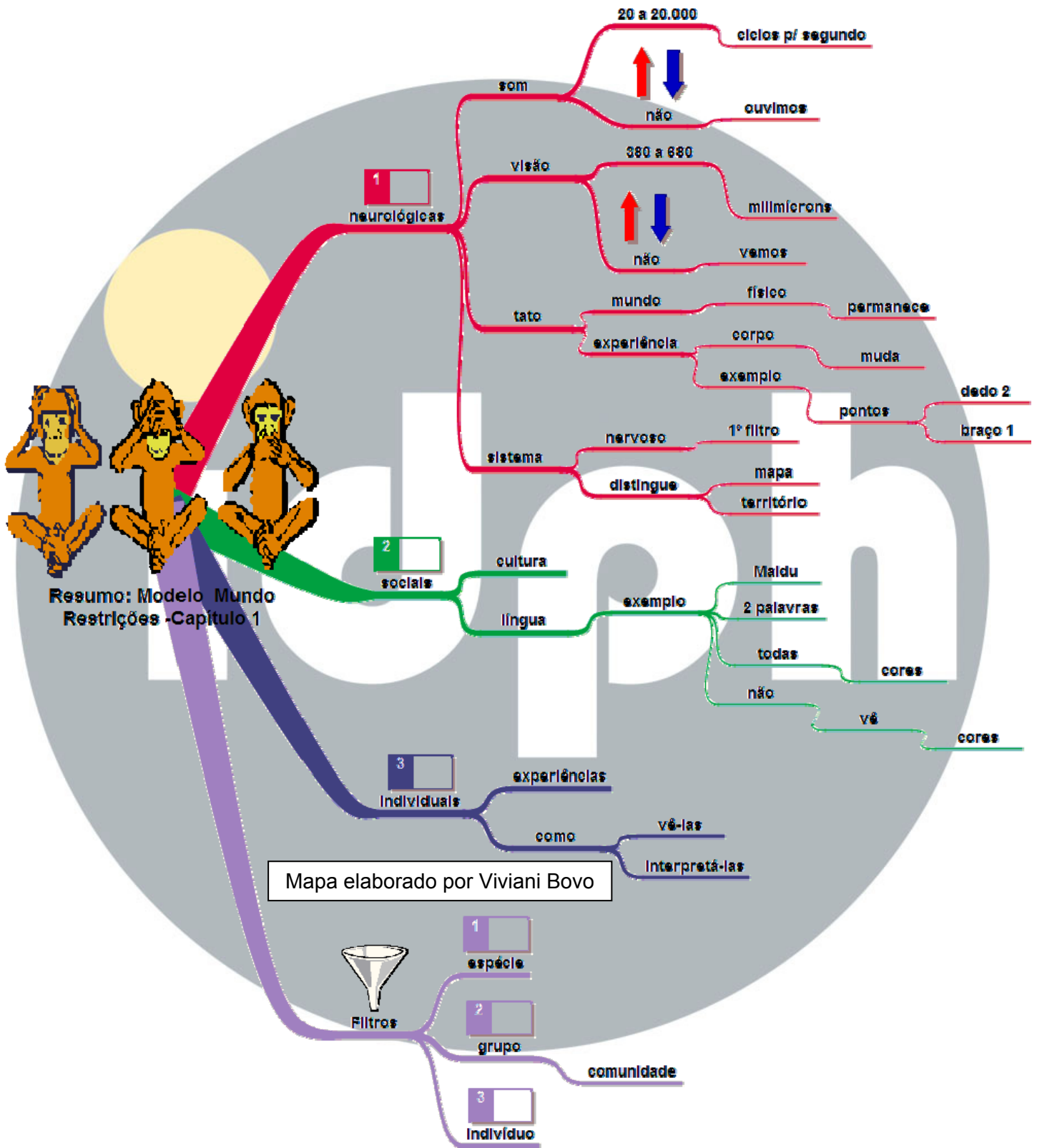
A proposta é que o Metamodelo possa ser mesclado com vários tipos de intervenção, sejam elas terapêuticas ou não, como por exemplo:

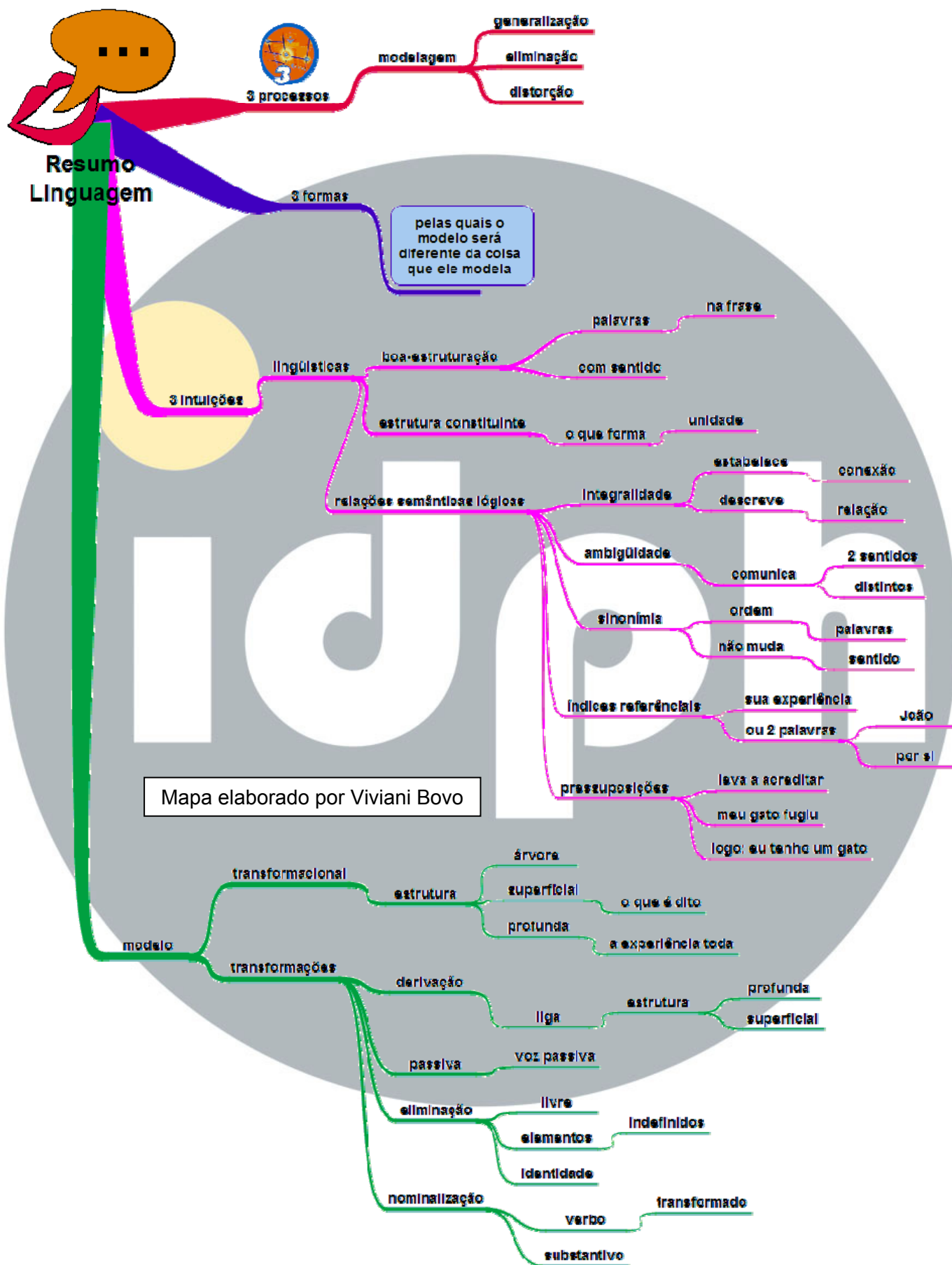
- **Encenação:** terapia feita através da dramatização de uma situação real ou fantasiada do paciente, que seja problema – essa estratégia é também conhecida nas intervenções organizacionais como Simulação ou "Role-Play";
- **Fantasia:** terapia que usa a imaginação para criar uma fantasia dirigida cuja finalidade é criar uma nova experiência de referência para o paciente, ampliando assim o seu mapa e as possibilidades de solução e mudança para do problema;
- **Vínculos terapêuticos duplos:** onde o terapeuta impõe uma situação diferente criando um novo modelo para o paciente, como no caso de pessoas que não seguem dizer 'não', o terapeuta pede ou sugere que o cliente exercite sua habilidade de dizer 'não' para todos os colegas do grupo, ou para alguém da família. Se o cliente insiste que não poderá dizer 'não' a eles, de fato, ele já está dizendo 'não' ao terapeuta! Ao insistir nesta solicitação, busca-se o grau de excitação e conflito interior adequado para revelar-lhe: "Mas você está dizendo 'não' para mim, como você não é capaz de dizer 'não' a ninguém?".
- **Congruência:** quando o terapeuta percebe que o cliente diz algo com as palavras e contradiz com os gestos ou posturas corporais;
- **Terapia familiar:** terapias feitas com a família toda e não só com um indivíduo, onde vários modelos de mundo deverão ser trazidos a tona e mesclados.

Por fim, os autores apresentam dois apêndices: "Apêndice A" traz um aprofundamento no assunto da Gramática Transformacional e "Apêndice B" trata de Ambientes Sintáticos para Identificação de Pressuposições.

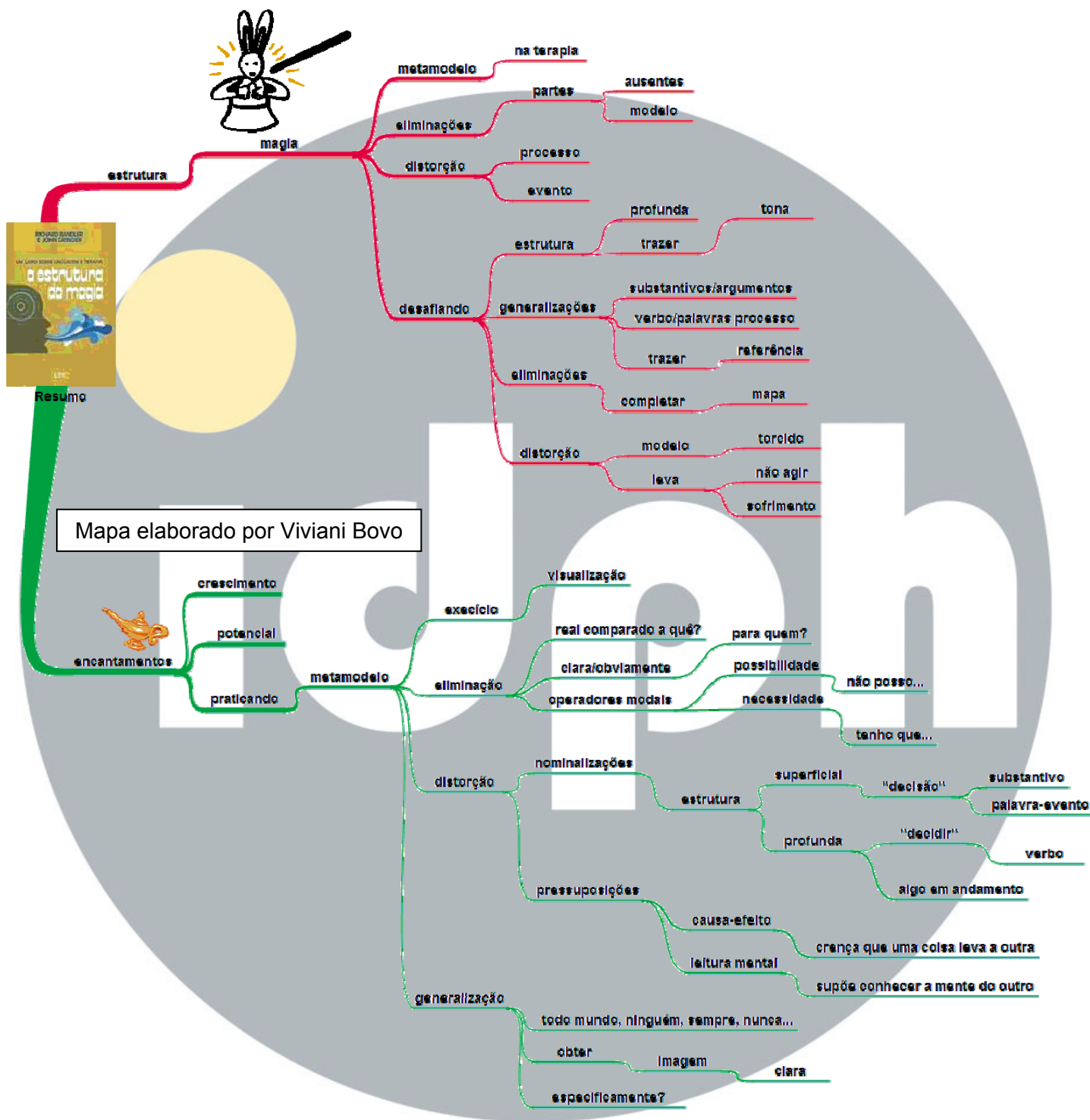


Mapa elaborado por Viviani Bovo

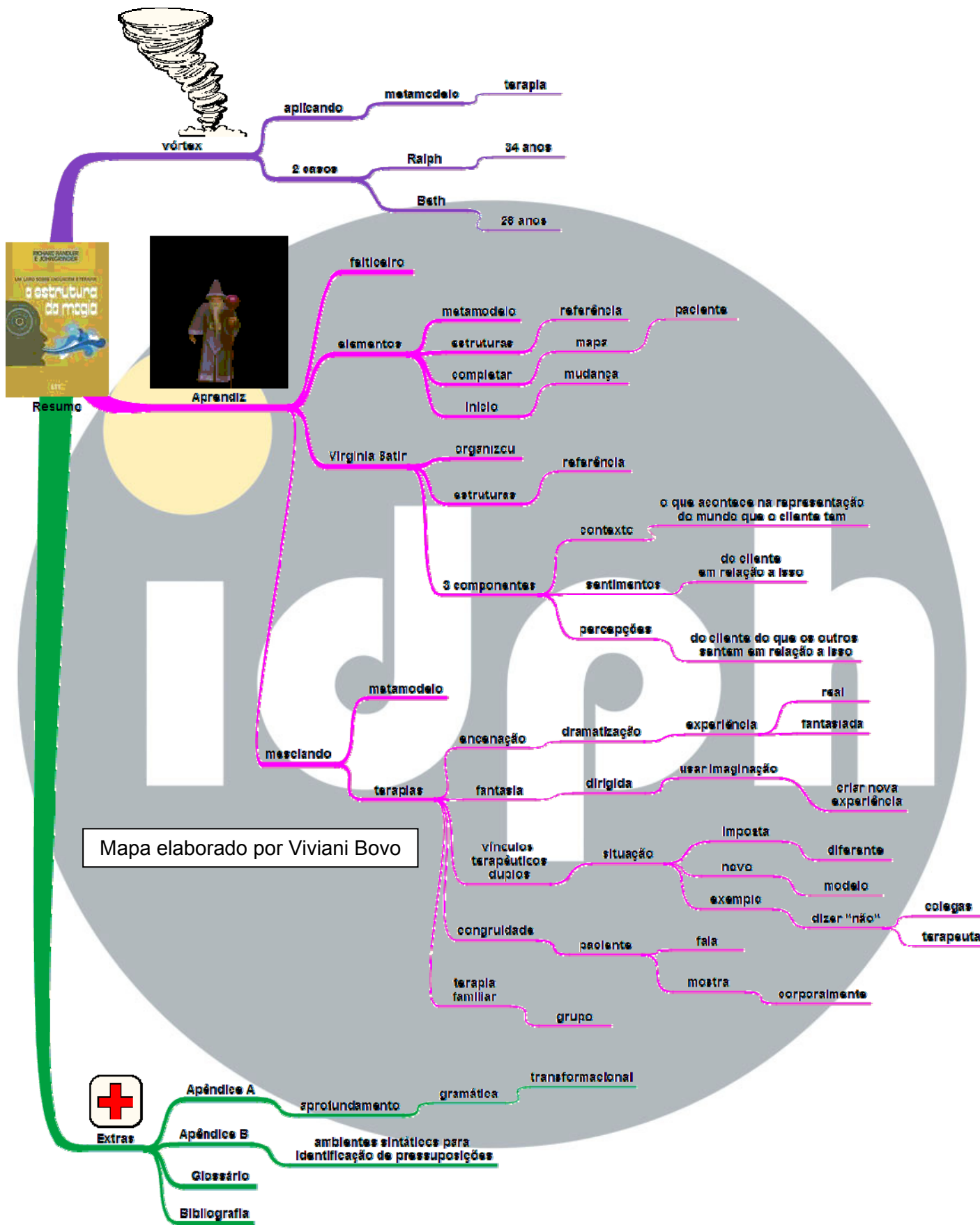




Mapa elaborado por Viviani Bovo



Mapa elaborado por Viviani Bovo



Mapa elaborado por Viviani Bovo