

Sumário

<i>Introdução</i>	11
1. Abrangência perceptiva – Estruturando	17
2. Categorias simples de “nível básico” – Grupos de abrangências	46
3. Indicação – Escolha de grupos	77
4. Critérios – Juntando grupos.....	91
5. Categorias de categorias – Dividindo e juntando grupos: níveis lógicos	121
6. Diferenciando abrangência e categoria – Estruturando ou agrupando	153
7. Como a abrangência influencia a categoria – Estruturando grupos	171
8. Como a categoria influencia a abrangência – Agrupando estruturas.....	202
9. Necessidades, valores e importância – <i>Feedback</i>	216
10. Hierarquia e heterarquia – Equilíbrio dinâmico	242
11. Significância – Além da indicação e da lógica.....	262
12. Recategorização – Mudando grupos, dentro de grupos	287
13. Recategorização de nível mais elevado – Juntando grupos.....	310

<i>Nota de encerramento</i>	331
<i>Apêndice</i>	335
<i>Referências bibliográficas</i>	339

Introdução

“O QUE VOCÊ ACHA QUE CRIOU MEU CÉREBRO?
NÃO FOI A NECESSIDADE DE MOVER MEUS MEMBROS; UM RATO COM A
METADE DO MEU CÉREBRO MOVIMENTA-SE TÃO BEM QUANTO EU.
NÃO FOI SIMPLEMENTE A NECESSIDADE DE FAZER, MAS A NECESSIDADE
DE SABER O QUE EU FAÇO, TEMENDO QUE EM MEUS ESFORÇOS CEGOS
PARA VIVER EU POSSA ESTAR ME MATANDO.”

G. B. SHAW, HOMEM E SUPER-HOMEM

Como uma esposa salta da experiência de ver os ovos do café-da-manhã cozidos demais para a conclusão: “Eu preciso me divorciar!”? Como um marido, ao notar o silêncio da esposa, decide que “casou com a mulher errada”?

Todos nós, *o tempo todo*, prestamos atenção a uma *abrangência* limitada de experiência e então a *categorizamos* para criar significado e compreensão. Em geral, esse processo inconsciente e automático funciona muito bem. Mas em outros momentos e locais, ele também pode nos conduzir a armadilhas muito desagradáveis, confusas e algumas vezes devastadoras. Meu principal propósito ao escrever este livro foi compreender como fazemos isso e como podemos usar essa compreensão para modificar a abrangência da atenção e/ou recategorizá-la de maneira mais eficaz.

Por exemplo, a esposa, começando com a experiência de “ovos cozidos demais”, pode ter categorizado o marido como “desatencioso” e lembrado

de todas as outras vezes em que ele não fez o que ela queria, decidindo então que ele “não a ama” e vendo o divórcio como a única escolha. No entanto, se ela prestasse mais atenção ao marido enquanto ele cozinhava os ovos, poderia ter notado que ele esqueceu dos ovos porque estava ao telefone planejando cuidadosamente alguns eventos importantes para as crianças.

O marido, notando o silêncio da esposa, pode tê-lo categorizado como “indiferença”, lembrando da atenção de antigas namoradas e decidindo que “casou com a mulher errada”. Se prestasse mais atenção, poderia ter percebido que ela estava muito cansada depois de um longo dia de trabalho e que precisava de um pouco de “tempo sozinha” antes de lhe dar atenção.

Ao compreendermos de que maneira lidamos inconscientemente com uma *abrangeência* de experiência, *categorizando-a* de imediato e respondendo ao *significado* dessa categorização, abrimos um mundo de escolhas e opções alternativas. Quando não gostamos do significado de um evento, podemos mudar a abrangência e/ou categoria com a qual estamos lidando a fim de mudar seu significado.

Abrangeência e categoria interagem de diversas maneiras. Uma mudança na abrangência costuma modificar nossa maneira de categorizar uma experiência. Enquanto escrevia essas palavras, minha esposa me pediu um *post-it* para colocar em uma carta. Dei-lhe o cor-de-rosa, e ela me disse que queria um *amarelo*. Categorizei essa atitude como “exigente” e irracional, pensando que o *post-it* cor-de-rosa com certeza também serviria, e fiquei irritado ao procurar o amarelo. Então, vi que a carta estava escrita em um papel cor-de-rosa brilhante; um *post-it* da mesma cor ficaria quase invisível, logo seu pedido era bastante razoável. Uma abrangência mais ampla modificou minha maneira de categorizar seu pedido, o conseqüente significado que lhe dei e minha resposta.

Uma categoria também pode ser subdividida em categorias mais *específicas* ou combinada a outras, formando categorias mais *gerais*, criando “níveis lógicos” de pensamento. Com freqüência, escalamos rapidamente essa escada de níveis, chegando a uma categorização inútil.

Por exemplo, talvez você lembre de um momento em que estava fazendo alguma coisa muito bem e então percebeu que era observado. Provavelmente, sua habilidade para executar aquela atividade diminuiu à medida que você foi ficando constrangido, recategorizando o que estava fazendo como uma espécie de “desempenho” ou “avaliação”. Nesse caso, uma abrangência mais ampla criou um problema em vez de uma solução.

Se você examinar uma discussão recente com sua esposa ou com alguém especial e depois pensar em *todas* as outras experiências positivas que teve com a pessoa, esse grupo de variedades mais amplas automaticamente mudará seus sentimentos e facilitará uma comunicação razoável com relação às suas diferenças.

A categorização *sempre* altera a abrangência da experiência. A categoria “*todas* as outras experiências positivas que você teve com essa pessoa” trouxe várias outras imagens à mente, colocando a discussão em uma “perspectiva” muito mais ampla de um grupo de outras variedades.

Se alguém lhe disser “essa é uma maneira interessante de fazer isso” e você categorizar essa afirmação como “crítica”, a tendência será sentir-se mal e então pensar em outras experiências desagradáveis nessa categoria, sentindo-se ainda pior. Mas se categorizar a afirmação como um “elogio”, ficará satisfeito e então pensará nela no contexto de outros elogios, ficando ainda mais satisfeito.

Essas muitas interações entre abrangência e categoria podem às vezes dificultar a descoberta dos diferentes passos sequenciais naquilo que costuma ser um processo inconsciente muito rápido. O resultado, porém, vale a pena – uma enorme diminuição na frustração, impotência e aborrecimento e um correspondente aumento na liberdade, escolha e satisfação.

Compreender *como* compreendemos as coisas e os eventos ao nosso redor é uma das tarefas mais difíceis de se realizarem, pois precisamos usar o processo de compreensão para entender o processo – mais ou menos como usar um microscópio para examiná-lo. As limitações e preconceitos na maneira de pensar podem facilmente nos impedir de enxergar essas mesmas limitações.

Toda descrição verbal é tão linear e seqüencial quanto as palavras nesta página. Mas os eventos no mundo real e na mente são apenas *parcialmente* seqüenciais; muitos são *simultâneos*. É impossível descrever eventos *simultâneos* usando uma *seqüência* de palavras. Enquanto descrevo um ou mais aspectos de como criamos significado e compreensão na vida, em geral preciso ignorar temporariamente outros aspectos que estão acontecendo ao mesmo tempo. Assim, se de vez em quando você pensar: “Espere um pouco, e o que dizer sobre ...?”, um pouco de paciência pode me dar a oportunidade para responder à sua preocupação.

Devido a todos esses fatores complexos, preciso começar com algumas distinções, definições e exemplos relativamente simples e então reuni-los em uma base para descrever os mais complexos, bem como suas aplicações práticas.

Se os primeiros capítulos algumas vezes parecerem um pouco difíceis e irrelevantes no que se refere à compreensão dos problemas da vida, um pouco de paciência será recompensada com muitas aplicações práticas bastante úteis. Você pode ler os capítulos 12 e 13 sobre recategorização para ter uma idéia de algumas delas ou tentar os Exercícios de perspectiva de abrangência categórica agregada na página 212.

Como os primeiros capítulos formam a base para a compreensão do que vem a seguir, sua leitura tornará muito mais fácil o aproveitamento dos capítulos restantes, cuja maioria pode ser lida em qualquer ordem. Contudo, se você gosta de ler algumas partes sem se preocupar com uma seqüência específica, a leitura rápida dos capítulos posteriores pode levá-lo a descobrir a utilidade do que se encontra adiante, antes de retornar aos capítulos iniciais. Cada capítulo apresenta um resumo no final, e essa é outra maneira de conhecer antecipadamente a variedade dos temas inclusos.

Este livro aborda diferentes aspectos da experiência e oferece novas maneiras de pensar nela, organizá-la, esclarecê-la, ampliá-la, apresentando mais escolhas para que se possa modificá-la quando for adequado. Mas, no final das contas, *as respostas estarão na sua experiência, na exploração e na descoberta de como funciona a sua mente.*

Abrangência e categoria são processos fundamentais subjacentes a *toda* experiência humana – desde as confusões e satisfações comuns até as experiências divinas descritas por alguns místicos e mestres espirituais. Eles proporcionam uma maneira para unificar, organizar e reexaminar *todos* os métodos e compreensões úteis desenvolvidos no campo da psicoterapia e do desenvolvimento pessoal. Também podem ser utilizados para identificar claramente por que algumas abordagens são becos “sem saída” que não levam a lugar nenhum – ou coisa pior.

Como um menininho com um martelo novo, tenho procurado alegremente em todos os lugares para descobrir o que mais posso martelar com essas novas ferramentas, encontrando aplicações cada vez mais úteis. Muitas seções deste livro passaram por importantes revisões, algumas vezes porque reconheci meus erros, mas com maior frequência porque outras pessoas os mostraram. Provavelmente, ainda há erros que não encontramos e espero outras correções e acréscimos na busca contínua de compreensões úteis. Se por vezes aquilo que escrevi parecer obscuro, por favor, considere o pedido de Warren S. McCulloch: “Não morda meu dedo, olhe para onde estou apontando”.

STEVE ANDREAS
JANEIRO DE 2006

*“EU NASCI SEM SABER,
E TIVE POUCO TEMPO PARA MUDAR ISSO AQUI E ALI.”*

RICHARD P. FEYNMAN

*“À MENTE DO HOMEM, UMA VEZ AMPLIADA POR UMA NOVA IDÉIA,
JAMAIS RECUPERA SUAS DIMENSÕES ORIGINAIS.”*

OLIVER WENDELL HOLMES

Abrangência perceptiva Estruturando

*“NÃO SOU LOUCO PELA REALIDADE, MAS AINDA É O
ÚNICO LUGAR PARA SE CONSEGUIR UMA REFEIÇÃO DECENTE.”*

GROUCHO MARX

Quando falo de “experiência baseada nos sentidos”, refiro-me à experiência perceptiva que chega a nós por meio dos sentidos, antes de ser categorizada em “coisas”, “eventos” etc. A maioria das pessoas não percebe como é raro vivenciar uma experiência crua baseada nos sentidos, antes de ela ser “cozida” – identificada e colocada em alguma categoria. Aquilo que a maior parte das pessoas considera experiência baseada nos sentidos possui apenas um fraco lampejo de sensação, mas isso só fica absolutamente claro quando a categorização automática e inconsciente da experiência falha temporariamente.

Com frequência, vivenciamos isso quando há pouca luz ou em resposta a uma imagem, som ou sensação fracos. Vemos alguma coisa e, como há poucos detalhes, a mente oscila de um lado para outro entre duas ou mais alternativas antes de perceber o que “é” aquilo – em geral, depois que nos aproximamos para enxergar melhor ou estendemos a mão para tocar, cheirar ou provar.

Ouvimos um som fraco e, por um instante, é apenas “barulho”, até podermos identificá-lo como proveniente de alguma “coisa” ou evento específico. “Ah, é a geladeira.” A experiência com um idioma estranho é um exemplo disso. Ouvimos os *sons* da fala, mas não conseguimos nem