

MODELO DE COMUNICAÇÃO E PERCEÇÃO

Como Captamos o Mundo Exterior

Recebemos vários inputs externos através dos 5 sentidos e criamos uma percepção do que vemos, ouvimos ou sentimos. Podemos ter duas pessoas a olhar para uma mesma imagem e ainda assim as percepções de cada um podem ser diferentes.

A realidade existe fora de nós. Tudo o resto são percepções. Nós não vemos a realidade, mas temos percepções sobre a mesma.

O ser humano é movido não pelos acontecimentos à sua volta, mas sim pelas opiniões que forma acerca disso.



Depois de recebermos estes inputs sensoriais dá-se a filtragem através de omissões, generalizações e distorções, bem como se processam os nossos valores e crenças e com isso criamos a nossa representação interna, que associada à nossa fisiologia irá gerar o nosso estado emocional. Por detrás dum comportamento está sempre um estado emocional.

Vejamos o seguinte exemplo:

Certo dia a Ana aguardava o seu marido em casa para jantar e ele atrasou-se. Ela ligou-lhe e o telemóvel estava desligado. A Ana cresceu numa família em que o pai traía a mãe e ela era exposta a discussões

por causa disso.

Que representação interna a Ana começou imediatamente a gerar?

Provavelmente, começou a imaginar o marido com outra mulher e foi intensificando estas representações até ele chegar. Quando ele chegou, imediatamente disparou uma série de acusações sem parar para ouvir a explicação.

No quarto oposto vive a Maria com o Rui. Certo dia, sucede algo semelhante e o Rui atrasa-se e o telemóvel está desligado. A Maria não tem representações de traições e sabe que isto não é habitual.

Imediatamente, começa a representar um possível acidente e começa a ficar preocupadíssima.

Quando por fim o marido chega, corre para ele e dá-lhe um enorme abraço de alívio.

Quando falamos em estados referimo-nos a estados emocionais. O nosso estado influenciará a nossa forma mais ou menos racional de pensar. Quanto mais calmo mais facilmente pensaremos, quanto mais violento mais conturbado será o raciocínio.

Algumas definições

Omissões

É o processo através do qual prestamos atenção a determinadas experiências e eliminamos outras. Pode ser muito útil em certos contextos, mas noutros poderá ser causa de sofrimento.

Ex.: Utilizamos frequentemente num espaço cheio de gente, quando selecionamos o que queremos ouvir. Fazemos isto, por exemplo, a uma mesa de refeições quando se geram conversas cruzadas, em que escolhemos seguir umas e deixar outras.

Generalizações

É o processo através do qual representamos uma determinada experiência através dum exemplo, formando regras. Mais uma vez, esta competência é muito importante em determinados contextos, mas também pode ser penosa noutros.

Ex.: Ao atravessar uma estrada sem olhar para os lados uma pessoa é atropelada. Ela poderá generalizar essa experiência formando a regra de que se atravessar uma estrada sem olhar será atropelada. Tal poderá ser protetor. Mas imagine-se uma mulher que foi traída pelo seu esposo e cria a generalização de que os homens são todos iguais. Tal poderá ser bastante limitador para ela no futuro.

Distorções

É o processo através do qual adulteramos, distorcemos, a realidade presente.

Ex.: Imagine-se um pai que faz a generalização de que o seu filho só se preocupa com ele para obter contrapartidas. Quando o seu filho se dirige a ele e lhe dá um abraço carinhoso, ele poderá eliminar a mensagem de carinho e reinterpretá-la como interesseira.