

METAMODELO DISTORÇÕES

É o processo através do qual mudamos o significado duma experiência com base no nosso mapa do mundo.

As distorções estimulam a nossa capacidade de fantasiar e deixar a imaginação fluir.

O problema da distorção é o facto de, habitualmente, as pessoas não se aperceberem que ela não representa necessariamente a realidade. Geramos a distorção quando alteramos uma experiência no seguimento do que acontece connosco.

Para obter a informação omitida, coloque questões como:

- Quem disse?
- Como é que sabe?
- Como especificamente x pode levar a y?

Padrões do Metamodelo	Exemplo de padrões	Desafio (perguntas para alargar o mapa da outra pessoa)	Efeito
Distorções			
Leitura da mente (conhecer o estado interno de alguém)	“Ela não gosta de mim.”	Como é que sabes que ela não gosta de ti?	Procurar a fonte da informação
Julgamento (ou performance perdida) (A pessoa que faz o julgamento é eliminada)	“Os homens não choram.”	Quem disse isso? De acordo com quem? Como é que sabe que os homens não choram?	Procurar a fonte da crença
Causa-efeito (frases de causalidade, em que a causa é externa ao sujeito)	“Fazes-me sentir triste.”	Como especificamente o que faço te faz sentir triste? O que faço para que escolhas ficar triste?	Quebrar a relação de causa-efeito para gerar mais escolhas
Pressuposições	“Se a minha amiga soubesse que me magoa, não agiria assim.”	Como escolheste magoar-te? Como é que ela age? Como é que sabe que ela não sabe?	Especificar a escolha. Procurar a representação interna
Equivalência complexa (duas experiências são equiparadas como se fossem)	“O meu chefe discute comigo, ele não gosta de mim.”	Como é que o facto de discutir contigo faz com que não goste de ti?	Quebrar a equivalência, o sinónimo, encontrando

sinónimos. São equivalentes		Alguma vez discutiste com alguém de que gostes?	um exemplo oposto.
-----------------------------	--	---	--------------------

Exemplos de distorções:

