

MAPAS E FILTROS MENTAIS E SUA ATITUDE PARA O ESTUDO

No livro “Como Passar em Provas e Concursos” já havia dito que:

“Vários sistemas de controle da mente trabalham com essas idéias e mesmo que não exista qualquer orientação técnica, as pessoas costumam usar em maior ou menor grau essas características cerebrais.”

Diz-se **mapa mental** do conjunto de “anotações” que a pessoa vai fazendo de tudo aquilo que capta através dos sentidos. Se eu pedir, você será capaz, por exemplo, de fazer um mapa para se chegar até sua casa. Se eu apontar uma rua que está interdita, ou se for inaugurada uma nova estrada mais rápida, você fará alterações em seu mapa cerebral sobre como chegar em casa. O **mapa cerebral** não “anota” apenas isso: registra o desenho que você faz das pessoas, dos valores, da matéria, de absolutamente tudo.

“Mapa mental é o conjunto de ‘anotações’
que a pessoa vai fazendo de tudo aquilo
que capta através dos sentidos.”

Um dos grandes princípios do estudo da mente é o de que “o mapa não é o território”, isto é, por mais perfeito que seja nosso registro, uma coisa é a estrada e outra nosso arquivo de como é a estrada. Além disso, duas pessoas poderão ter mapas parecidos ou diferentes sobre algo ou alguém, uma opinião distinta, etc.

Nosso mapeamento do mundo sofre **limitações neurológicas, sociais e pessoais. Neurologicamente**, pois não somos capazes de apreender tudo (há sons que um cão ouve e nós não); **sociologicamente**, pois há tribos que acham normal ingerir lagartas e isso não está em nosso mapa de “ingeríveis”; e por **fatores pessoais**, como origem social, educação, traumas, etc.

Os **filtros mentais** são processos que o cérebro utiliza para gerir nossa vida, processos esses que se podem transformar em fonte de auxílio ou de problemas. Os três filtros básicos são a **generalização, seleção e abstração.**”

Agora quero acrescentar:

Generalização: significa a capacidade de levar para novas experiências o substrato das anteriores. De certo modo, é a aplicação do conceito de lógica chamado de indução, que é a *“operação mental que consiste em se estabelecer uma verdade universal ou uma proposição geral com base no conhecimento de certo número de dados singulares ou de proposições de menor generalidade”*. Se você compra um produto de determinada empresa e sua qualidade é péssima, haverá uma propensão a se considerar péssimo ou pelo menos não confiável tudo o mais que pela tal empresa for produzido. Se você sabe dirigir caminhão, provavelmente saberá dirigir ônibus, etc.

Se a generalização é útil por um lado, por outro pode gerar preconceitos ou julgamentos antecipados e, assim, arriscados. Ex.: Não é porque um religioso é desonesto que todos o serão. Outro risco é se pretender generalizar desprezando particularidades, como porque se sabe dirigir um carro de passeio se considerar apto para dirigir um trator. Embora a generalização facilite a tentativa, pode ser que a experiência apresente falhas. As fobias também são efeitos maléficos do fenômeno da generalização.

Seleção: é o processo pelo qual o cérebro age seletivamente, definindo as coisas nas quais prestaremos atenção e aquelas que deixaremos de lado. O exemplo mais citado é a conversa com alguém em particular no meio de uma reunião ou aglomerado de pessoas falando. Este filtro só deixa passar o que queremos ou achamos importante. Ele pode ser útil, para não deixarmos o “nervosismo” entrar “na festa”, ou ruim, quando, por estarmos muito focados em algum ponto, não analisamos as demais informações ou circunstâncias disponíveis e necessárias para se tomar uma decisão. Este filtro é chamado de “omissão” pela Programação Neurolingüística (PNL), mas o termo seleção me parece mais indicado, pois é o vetor ativo, positivo.

Abstração: é a capacidade de o indivíduo filtrar um ponto e criar sobre ele a capacidade de se retirar da realidade (filtrá-la toda) e trabalhar sobre elementos imaginários, mentais, internos. É aqui que se criam os romances, a ficção, a fantasia, as invenções, etc. Há casos de pessoas que conseguiram sobreviver a campos de concentração e tragédias utilizando a capacidade de se abstrair da realidade para suportar temporariamente a pressão. Através da abstração somos capazes de imaginar, criar, inovar, etc.

*“O sonho e a abstração são positivos quando envoltos em
responsabilidade e seguidos de ação.”*

O lado negativo é o devaneio, a fuga da realidade, a falta de concentração, a pessoa que deixa de realizar as suas tarefas no mundo real para se refugiar em fantasias sem ancoramento na realidade. Por outro lado, há que se evitar manifestações leves ou brandas de autismo, um fenômeno patológico caracterizado pelo desligamento da realidade exterior e criação mental de um mundo autônomo.

O sonho e a abstração são positivos quando envoltos em responsabilidade e seguidos de ação, ou seja, quando elementos integrantes de um projeto contínuo de aprimoramento da pessoa.

A PNL chama este filtro de distorção. Distorcer é, todavia, “mudar o sentido, torcer, desvirtuar” e o que o cérebro faz é uma abstração, termo que a filosofia indica ser o “ato de separar mentalmente um ou mais elementos de uma totalidade complexa (coisa, representação, fato), os quais só mentalmente podem subsistir fora dessa totalidade”. O termo distorção é adequado para os casos em que a abstração do indivíduo distorce a realidade, quando, a partir de um ponto da realidade, a pessoa passa a elocubrar e tirar da realidade ilações indevidas.

UTILIDADES E PERIGOS DOS MAPAS E FILTROS MENTAIS EM PROVAS E CONCURSOS PÚBLICOS

MAPAS E FILTROS: UTILIDADES PERIGOS

Mapa limitações neurológicas - Aperfeiçoado o sistema de cap-Aumentar as limitações por falta tação, ele será igual ou melhor do de condições de saúde relaciona-que o dos examinadores. das aos 5 sentidos.

Mapa limitações sociológicas - Fazer uma prova e dar soluções Deixar-se levar por preconceitos adequadas ao meio onde se vive. e paradigmas sociais.

Mapa limitações pessoais - A prova (letra, organização, cla-Deixar-se levar pelas limitações reza) é uma verdadeira “assina-pessoais (preconceitos, traumas, tura” da personalidade da pessoa. etc.) Usar as limitações pessoais É um reflexo de como ela é. como desculpa para não ser com petente o suficiente.

Filtro da generalização - Usar a analogia e a adaptação a Esquecer de atentar para as parti-partir de regras gerais e princípios. cularidades de cada caso. Julgar Ter um ponto de partida. apressadamente.

Filtro da seleção/omissão - Selecionar as atitudes e emoções Fixar-se apenas em um ponto e positivas. Concentração, p. ex.: deixar de levar em consideração omitindo eventual barulho na sala. o conjunto dos fatos (omissão).

Filtro da abstração/distorção - Capacidade de raciocinar, criar, Perder o contato com a realidade imaginar. Possibilidade de expe-ou distorcer os fatos através de rimentar novos conceitos. interpretações fantasiosas.

Obs.:

1. A capacidade de abstração é um dos fatores que possibilitam a utilização da técnica VMR de solução para “branco” em prova.
2. O filtro da seleção/omissão pode levar-nos a um julgamento inadequado da situação. Se gostamos mais de “A” e menos de “B”, corremos o risco de, ao interpretarmos uma briga entre ambos, selecionarmos dados favoráveis a “A” e omitirmos os favoráveis a “B”. Ser justo é, muitas vezes, saber filtrar imparcialmente os fatos.