

**LLENGUATGE I REALITAT.**  
**LA CIÈNCIA DE LA VIDA QUOTIDIANA**  
**LENGUAJE Y REALIDAD.**  
**LA CIENCIA DE LA VIDA COTIDIANA**  
*LANGUAGE AND REALITY. DAILY LIFE SCIENCE*

*John McWhirter\**

---

DOI: 10.7203/anuari.psicologia.19.1.279

---

## **Introducció**

Benvinguts.

Durant les pròximes dues hores explorarem la relació entre el llenguatge i la realitat. Ho farem des d'una perspectiva que es diu modelatge de conducta del desenvolupament (MCD®). Consisteix que tots nosaltres naixem sense saber res i necessitem desenvolupar una comprensió del món per satisfer les nostres necessitats, sobreviure, evolucionar, desenvolupar-nos. El nom que donem a aquesta elaboració de la nostra comprensió és modelatge. Cada ésser humà és un modelador natural del món. En els temps moderns, de la mateixa manera que desenvolupem un modelatge natural, també desenvolupem ciència, cultura; desenvolupem la filosofia. Aquests són exemples de models formals en què tractem de tindre una comprensió més formal, més detallada del món. Així doncs, el modelatge científic tendeix a ser més detallat que el modelatge natural. Encara que cada científic és un modelador natural, part de la formació científica consisteix a afegir més habilitat al modelatge natural. Al mateix temps, continua modelant el món d'una forma natural i la seua pròpia manera d'entendre el món influeix en la seua recerca. Així que el que farem durant les dues hores vinents serà introduir algunes distincions de modelatge que tant de bo siguin útils d'una forma natural en la vostra vida quotidiana així com en el camp d'estudi que

\* Conferència de John McWhirter a la Universitat de València.  
Traducció: Mari Carmen Abengózar Torres. Universitat de València.

siga del vostre interès, i posarem l'accent principalment en la Psicologia i la Filosofia. Llavors, en lloc de donar-vos una lliçó magistral o una conferència, m'agradaria que comprovàreu algunes coses en la vostra pròpia experiència. Al mateix temps que us expose algunes idees noves, m'agradaria que comprovàreu aquestes idees en la vostra pròpia experiència. Perquè una de les coses que busquem en el modelatge de conducta del desenvolupament és descriure el món en lloc de teoritzar sobre el món, la qual cosa significa que hauria de ser verificable (testable) en la vostra pròpia experiència.

### **Primer exercici**

Comencem amb un petit exercici. Servirà per a comprovar com la teua forma natural de comprendre el món que et rodeja té una profunda influència en l'experiència de la teua realitat. Així que la realitat en aquest moment és que estàs en aquesta sala. Així que només mira al voltant de la sala. Nota què hi pots veure. I introduiré dues paraules, una després de l'altra. La primera és «línies». Llavors, en termes de línies, mira al voltant de la sala i nota quina notes ara. Ara, també nota que no has de fer cap esforç conscient. Mires al voltant de la sala i les línies sobreixen fàcilment. Això és diferent de fa un moment quan només estaves mirant la sala. Ara canviem la paraula per la de «color». Així que, en termes de colors, mira al voltant de la sala. Nota què hi sobreix sense fer cap esforç conscient. Així que aquestes dues experiències diferents amb dues paraules diferents a mesura que notes els colors, què ocorre amb totes aquelles línies que estaves experimentant prèviament? Ja no les notes conscientment. Aquest és un exemple senzill que tot allò que prefereixes inconscientment o pel qual estàs esbiaixat canvia la teua experiència directa del món. Així que el canvi d'una paraula canvia el que és dominant en la teua experiència de la realitat d'aquesta sala.

### **Segon exercici**

Ara, gran part de la nostra comprensió del llenguatge es refereix al fet que les paraules fan referència a coses. Una de les coses que explorarem és la relació entre paraules i coses. Se'ns dóna el llenguatge com una eina per a parlar de coses que no existeixen en el món. Un petit exercici. Manté la mà esquerra alçada i prop de tu. Nota que la mà no té res. Agafa un bolígraf o un objecte i posa-te'l en la mà dreta. Així que ara estàs notant que hi ha quelcom en la mà. Ara deixa el bolígraf baix i manté ambdues alçades. Nota que tens dos tipus diferents de nores. Tens la mà esquerra que mai va tindre res. I la mà dreta que tenia un

bolígraf, però ja no el té. Tu saps que això és un no-res diferent comparat amb el no-res de la mà esquerra. Aquest no-res per a un ésser humà és quelcom. Ara pots baixar les mans. Es tracta d'això ara. Nosaltres tenim la mateixa paraula «no-res» quan en realitat es relaciona amb moltes coses. Per a nosaltres, els éssers humans, no res es refereix a quelcom. Si un amic no et telefona, no res pot ser un no res molt important. Per això, gran part del nostre llenguatge és un llenguatge que tracta de descriure coses que realment no estan ocorrent en el món.

Moltes altres paraules que usem no es refereixen a coses que estan en el món. Es refereixen a l'absència de coses. Per tant, «foscor» és l'absència de llum, però nosaltres l'experimentem com quelcom real, com una experiència directa. Hi ha tot un rang de diferents etiquetes que tenim per a coses que experimentem i que descriuen realment el que està ocorrent en el món. Moltes descripcions de la conducta, en particular les descripcions negatives, paraules com «maldestre» o «mandrós», si realment tractem d'escriure què és realment «maldestre» o «mandrós» resulta bastant difícil. Perquè aquestes paraules no es refereixen a quelcom que algú fa. Per tant, algú pot fer una passejada, pot cuinar, però no pot fer «mandrós». Ara vaig a fer cinc minuts de «mandrós». No és quelcom que se sostinga per si mateix. Necessites estar fent quelcom mandrosament. Es tracta de *com* estàs fent quelcom.

«Mandrós» és, si algú va caminant i xoca contra quelcom, no és perquè han assistit a un curs sobre com ser «maldestre», tret que siguin actors. Pot ser que aprenguen a ser maldestres intencionadament. Però «mandrós» és el nom d'una conducta que no s'ha fet en lloc de quelcom que activament s'està fent. Aquesta és la dificultat en Psicologia, en la descripció de la conducta. Es tracta que les etiquetes que usem no són descripcions directes. Tenim etiquetes per a diferents tipus d'intel·ligència. Però també tenim etiquetes naturals com «estúpidesa». Però no hi ha quelcom que siga «estúpidesa». És una etiqueta que usem per a nivells baixos de conducta intel·ligent. Ací és on les coses es distribueixen en un continu. Igual que amb l'absència de llum comencem a parlar de foscor. Però la foscor és un nivell baix de llum que es va convertint en més i més fosc. Però no perquè hi ha presència de quelcom.

Ara resulta bastant fàcil seguir l'exemple de la foscor, però és més desafiador amb la conducta. I, per tant, etiquetes com «estúpidesa» està etiquetant realment quelcom que no existeix. Però és més fàcil etiquetar quelcom de la manera com la coneixem d'una forma natural. Però no és la presència d'una habilitat. És un nivell baix de quelcom positiu. I aquest és el benefici de ser més clars sobre com vam crear les distincions en el món. Moltes de les distincions que coneixem, a allò que es refereixen. Per tant, per fer sentit natural del món, funcionen bé. No obstant això, quan tractem de formalitzar-les, d'investigar més científicament, llavors no estan descrivint el món directament. Allunya la nostra atenció del que realment està ocorrent en el món.

Ara usem diversos tipus de distincions. Estan les etiquetes directes de les coses. Etiqueten la taula, la cadira. Tenim una etiqueta de l'objecte, de la cosa. I hi ha etiquetes per a coses que no són directament verificables. Algunes altres etiquetes són més metafòriques. I per descomptat, tenim etiquetes teòriques de coses que ens inventem teòricament però que no existeixen realment en el món. Però són útils com a part d'una teoria, com a part d'una hipòtesi, per a anar més enllà del que experimentem. Per tant les etiquetes que usem no funcionen de la mateixa manera per a tot.

### **Tercer exercici**

Farem un altre exercici amb un bolígraf o qualsevol objecte que tingues. Decideix quins objectes vols utilitzar. Ara, jo usaré l'exemple del bolígraf. Si tu tens un objecte diferent, substitueix la paraula bolígraf pel teu objecte, ampolla o rellotge o el que siga. Molt bé, el primer que solem dir és que això és, en aquest cas, això és un bolígraf. I nota quin és el teu sentit de realitat: 'Sí, aquest és un bolígraf'. I en particular si comences a notar la relació entre l'etiqueta i l'objecte. Així doncs, com aquest bolígraf es connecta amb l'objecte? Ara canviarem una poc, només canviarem una paraula en cada moment.

Així, des d' 'això és un bolígraf' o l'objecte que siga.

Després, 'el nom d'aquest objecte és bolígraf'.

'Una paraula associada amb aquest objecte és bolígraf'.

'Una de les paraules associades amb aquest objecte és bolígraf'.

I 'un so associat amb aquest objecte és bolígraf'.

Observa si notes el mateix que abans. Tenim un sentit de l'objecte separat de l'etiqueta original. Així, si tornes a pensar 'això és un bolígraf', té el mateix sentit sòlid de bolígraf? O el bolígraf i l'objecte estan més separats. Perquè una de les funcions del llenguatge no és només nomenar coses. El nom es converteix en part de la identitat. Així, les paraules no només estan descrivint la realitat, sinó que es converteixen en la realitat en si mateixa.

Ara podríem fer el mateix amb el teu nom. Parleu-vos a vosaltres mateixos en el vostre interior i seguiu la mateixa seqüència. 'El meu nom és...' I nota quin sentit del teu nom tens. I llavors 'una paraula per a mi és...' i usa el teu nom. Després, 'una de les coses amb les quals puc ser anomenat és...' 'Un so associat amb mi és...' I així comencem a separar l'etiqueta d'identitat de la cosa etiquetada. Ara, la major part del temps això no és realment útil per a res; només és una curiositat. Però per a la recerca científica és molt útil per a alliberar la freqüència de les idees o etiquetes de l'experiència, a separar algunes idees

fixes de l'experiència. Ara, la manera com etiquetem les coses (després donarem distincions més formals) no és l'única manera en què usem el llenguatge òbviament. Aquesta és una de les funcions principals. Però també fem coses amb el llenguatge.

S'usa el llenguatge per a descriure coses, però moltes vegades el llenguatge és la conducta en si mateixa. El filòsof Austin (1962) en el segle passat va descriure això molt bé. En un dels seus llibres *Com fer coses amb les paraules*, observa que quan prometem trobar-nos amb algú, la promesa no està descrivint quelcom; la promesa és fer el compromís. Això és un dels molts exemples en què el llenguatge no descriu la realitat, sinó que el llenguatge és la realitat de la promesa. Així, una altra aplicació del llenguatge que és crucial per a nosaltres com a animals socials és per a relacionar-nos amb els altres, en què és llenguatge és la relació en si; no estem parlant de la relació. D'aquesta manera, hi ha una altra aplicació que no és una distinció sobre quelcom, sinó que és el fet de relacionar-nos en si mateix.

## Quart exercici

Ara passem al 'llenguatjar' quan descrivim coses. Una de les limitacions és que necessitem fer coses amb una paraula darrere de l'altra. Així, la nostra experiència de la realitat és contínua, està al voltant de nosaltres. Però quan descrivim amb el llenguatge, llavors necessitem crear una representació lineal. I la seqüència arriba a ser molt important. Algunes seqüències són més importants que altres.

Considerem un altre exemple per comprovar en la teua experiència. Si penses en quelcom que t'agradaria fer el cap de setmana i llavors penses en una segona cosa que també t'agradaria fer. En aquesta situació tens dues possibilitats diferents. Hi ha dues possibles realitats. M'agradaria que et parlares a tu mateix dins del teu cap. Comences amb la primera possibilitat i dius 'm'agradaria fer X' o el que vulga que siga la primera part. I llavors, 'però m'agradaria fer això altre'. Nota cap a on et porta.

Ara, canvia l'ordre. Comença amb el que era el segon, 'm'agradaria fer això, però també m'agradaria fer això altre'. I nota què ocorre. Són les dues mateixes coses, però la major part de les persones troben que siga el que siga l'alternativa del final, aquesta és amb la qual se senten més compromesos. Si uses la paraula 'i' i canvies l'ordre de la seqüència, aquesta es queda pràcticament igual. Però quan uses la paraula 'però', tanca la primera alternativa i obre la segona. Això s'usa molt quan la gent discuteix. Potser que no ho noten o entenguen conscientment, però diuen, 'D'acord, això, però...', i llavors passen al següent.

Així que la seqüència és crucial per a algunes coses i no per a altres. Si uses ‘i’ no importa tant. Encara que normalment l’última possibilitat té més èmfasi. Per tant, això és un altre punt: quan descrivim la realitat necessitem descriure-la seqüencialment. I, en particular, usem en la ciència aquesta estructura ‘si..., llavors’. Així, ‘si la hipòtesi és correcta, llavors això és el que hauria d’esdevenir’. I l’estructura tan simple ‘Si..., llavors’ té altres influències més subtils en el nostre ús natural del llenguatge.

Tenim la seqüència lògica que està formalitzada ‘si... llavors’, però també tenim la funció causal per a ‘si... llavors’. ‘Si llance la tassa, es farà miques’. I aquesta és una seqüència molt diferent de la lògica. També tenim maneres naturals d’ajuntar coses amb ‘si... llavors’. I això ens confereix una credibilitat que pot no ser útil. Si algú diu ‘si et queixes, llavors aniràs en contra de tot el que és bo en el món’. Ara, no hi ha connexió entre ambdues parts, però sembla creïble, sembla autoritari perquè es tracta d’una estructura molt important que usem per a moltes coses positives. Llavors quan les coses s’uneixen en les situacions en què no haurien d’unir-se, llavors pot donar credibilitat perquè l’estructura més profunda és molt familiar per a nosaltres. I precisament perquè hi ha moltes aplicacions per a ‘si... llavors’ no estem segurs de quina s’està usant en un moment determinat. I això és quelcom sobre la qual cosa és molt útil sensibilitzar-nos per comprovar com funciona realment.

Ara, això és una de les coses que fem en MCD®: investigar com funcionen les coses. Comencem amb la frase ‘si la gent s’enfada, llavors cridarà’. I penses: com és això realment? És una relació causa-efecte? La ira et fa cridar? O potser es tracta d’una única realitat, la ira és el crit. Aquesta és una comprensió molt diferent perquè quan ho provem, llavors algú s’enfada i l’empipament li fa fer coses. Però no és així com és. Estem investigant quelcom que no existeix. Potser la paraula ‘enuig’ es refereix a la gent que crida. Llavors no hi ha, d’una banda, cridar, estar molest, i, després, d’altra banda, empipament.

Això passa en particular per a les paraules que tenen a veure amb estats emocionals, la qual cosa és quelcom molt desafiador en termes de l’estudi perquè en veritat mai veus la ira. Mai sents la ira. Veus algú fent quelcom, amb cert color a la cara, amb un cert to de veu. En el nivell experiencial no hi ha quelcom addicional que siga ira. Es tracta d’una etiqueta col·lectiva. És una etiqueta per a un nombre de coses que experimentem, però no es tracta de quelcom que directament experimentem. Les etiquetes col·lectives són útils per a simplificar el món. Però no són coses reals del món, la qual cosa significa que tècnicament no portes posades sabates. No portes posades unes sabates com quelcom general. Portes posades un parell específic de sabates. I tindràs una experiència real, una sensació real als peus. Però per simplificar la vida, per fer-la més fàcil de comprendre usem etiquetes col·lectives per a referir-nos a coses.

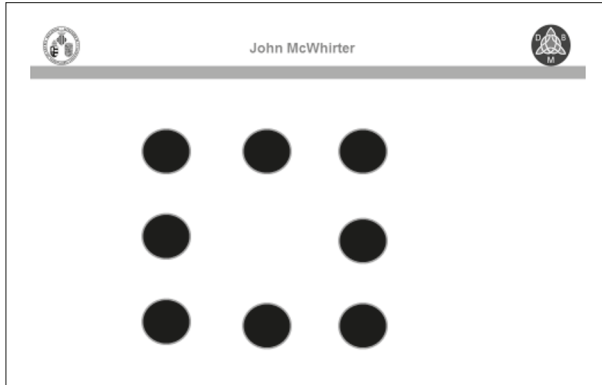
Si no hem de canviar el món està bé. Si volem comprendre el món més a fons o investigar o canviar coses, llavors això no és el que existeix en la realitat. Llavors, voldrem comprendre unes sabates específiques o els sentiments específics d'algú que sent el que se sol denominar empipament. Perquè un dels perills històricament és que l'etiqueta col·lectiva comença a assumir el sentit que existeix. Si algú està molt activat, vol canviar el que algú està fent i demana a crits que canvien el que estan fent, llavors aquestes són coses sobre les quals podem intervindre i canviar. Calmem la nostra fisiologia. Podem negociar en termes de canvi en el fet de pensar. Però no hi ha res de separat de tot això que siga addicionalment ira. I no hi ha res ací amb què puguem intervindre directament si treballes com a terapeuta o si duus a terme una recerca sobre emocions, no hi ha res ací que pugues mesurar. Totes les coses que sí pots mesurar són de conducta que estan en l'etiqueta ira.

Ara tenim un cert marge d'elecció quant a les etiquetes. Per exemple, estar ansiós o nerviós és molt, molt similar a estar excitat. A un nivell fisiològic són molt, molt similars. Però responem a l'etiqueta addicionalment. Per tant, si algú pensa que s'està posant ansiós, això té un significat addicional negatiu que 'estar excitat' no té. Així, si algú va a una entrevista de treball per obtenir un lloc de treball que realment li agradaria, probablement està excitat, potser un poc nerviós, amb una mescla de preocupacions. Però si ells s'etiqueten a ells mateixos d' 'ansiosos', dirigiran l'atenció d'una forma diferent.

De la mateixa manera que fèiem en el primer exercici quan estàveu mirant al voltant de la sala, si tens 'ansiós' en la ment notes diferents coses al món de la mateixa manera que notaves línies. En canvi, si notes excitació, és el mateix que quan notaves colors. Notes quelcom diferent. Llavors això arriba a ser com la profecia autoacomplerta. Si estàs notant línies, tendeixes a notar més línies. Si notes 'ansiós', notes més coses negatives. Si notes 'excitació' notes més coses positives, de la mateixa manera que notes línies i colors a la sala. És la mateixa sala. Però segons estigues prioritzant, la teua experiència de la realitat serà molt diferent. Per descomptat, moltes vegades és útil que el món canvie. Des d'una postura terapèutica, molt sofriment és innecessari. El 'llenguatjar' que utilitza la gent és el que dona sentit a les seues vides. I com més investiguem detalladament què està ocorrent, més podrem desenvolupar una Psicologia més precisa.

## **La formació del concepte**

Ara, no totes les distincions que experimentem són sensorials o distincions directes. Tot és del mateix color –blau–, no hi ha diferència.



Ací hi ha tres tipus d'informació que experimentem i descrivim. La primera és la informació analògica. Les coses són contínues. Així, el color –blau originalment, negre per motius d'impressió–ací és exemple d'informació analògica.

L'altre tipus d'informació és informació digital. Així, els cercles són exemples d'unitats digitals separades. I aquesta és una de les funcions principals del llenguatge. Prenem l'experiència contínua de la realitat i la separem en dígit, paraules. Però hi ha un tercer tipus d'experiència que tenim, la qual està ací representada amb el quadrat que experimentes quan mires cap a amunt. I pots etiquetar-lo com quadrat. Els experimentes, però en realitat no hi ha un quadrat ací. El quadrat és el que tu estàs fent amb els cercles. Ara, a un nivell biològic els teus ulls estan estimulats per la llum i cada ull té una imatge bidimensional. I quan les juntes crees una tercera dimensió. Tu no veus tres dimensions. Només veus dues imatges de dues dimensions. Però realment això és difícil d'experimentar. La teua experiència real és de tres dimensions. Per tant, aquest és un nivell biològic profund d'allò que està passant quan estem construint un sentit de la realitat. I això mateix està ocorrent ací amb la imatge. El fet que estàs creant el quadrat processant els cercles.

Aquesta és la base de la formació del concepte. Els conceptes són realment difícils de definir. És la naturalesa del fet de pensar. Si penses sobre alguns pensaments just ara, on són? Són en algun lloc del teu cap? On? El quadrat que tu veus ací és una qualitat emergent. Emergeix del processament de la teua experiència sensorial. Les idees funcionen d'una manera similar. I això ha estat històricament un desafiament per als psicòlegs quan intentaven definir les idees. De la mateixa manera que el quadrat és fàcil de veure resulta molt, molt difícil d'identificar, de concretar perquè és quelcom que sense tu no existeix. Això és molt desafiador.

Ara tornem a l'etiqueta de tu mateix. Pensa quin sentit de tu mateix tens. Així, si penses en tu mateix assegut ací i penses en tu fa cinc anys, fa deu anys. Vés cap enrere quan eres un infant. Ara, la teua experiència del món hauria

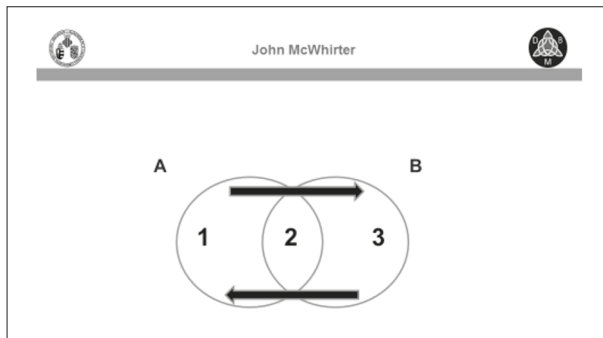


estat molt diferent però tu tens un mateix sentit de tu mateix. Aquest és el sentit de mi, el mateix sentit de tu que continua al llarg de tota la teua vida. Fins i tot encara que tingues més anys, et vages desenvolupant, creixent, segueix havent-hi un sentit que roman 'el mateix'. D'alguna manera, això és un exemple personal del quadrat. Es tracta del que tu cregues a través de viure la teua pròpia realitat. Crees un continu, la qual cosa diem un sentit universal del jo. Això és diferent del que tu ets en qualsevol moment específic en el temps. Per això la Psicologia planteja un desafiament com a ciència perquè és molt difícil realitzar mesuraments perquè no es tracta d'alguna cosa objectiva en el món. Sense tu creant-lo, no existeix. I això ho fa desafiador quan vols comprendre-ho i també posar-ho en paraules. Si comencem a estudiar el contingut del fet de pensar, resulta molt desafiadora saber on es dóna. En anys recents la neurociència s'ha convertit en una àrea cada vegada més popular. El problema és que està reduint la conducta humana, els pensaments i els sentiments a les neurones les quals no descriuen la conducta.

Aquests colors, aquests cercles no els tens al cap. Tu els tens en la teua experiència i la teua experiència no està en una neurona. Si disposàrem d'una imatge cerebral, no hi trobaríem cercles. No hi ha cadires, gent, no hi ha contingut. Ara es tracta d'una activitat molt important, però no descriu el que de fet està ocorrent en un nivell de conducta, en un nivell de pensament. Per això necessitem comprendre nivells superiors d'estructures, no reduir-los a neurones solament.

## Les comparacions

Arahi ha un altre exemple de seqüència ací. Agafem els dos cercles. Si comparem dues coses, segons com les estiguem comparant obtindrem diferents experiències. Si comencem amb el cercle A, el primer, i llavors pensem en com el cercle B és diferent, la teua atenció anirà a l'espai 3, l'espai cobert pel número 3.



Si fas el contrari, comences amb B i et preguntes com és A diferent de B, l'experiència es dirigirà cap a 1. Ara el resultat de les dues comparacions són continguts totalment diferents. Les comparacions són coses que fem per donar sentit al món, per notar el que és diferent en la vida. Si estem comparant dues conductes i comencem amb una i la comparem amb la segona, aquesta activitat tan senzilla pot acabar en resultats completament diferents. Així, si comparem estar asseguts ací amb estar assegut a casa. Ara comencem amb ací, com estar asseguts ací és diferent d'estar asseguts a casa. Nota com en seguir aquesta instrucció tan senzilla que et ve a la ment, quina és la teua experiència? I llavors, a l'inrevés, des d'estar asseguts a casa, i com és aquest estar asseguts a casa diferent d'estar asseguts a l'Aula Magna. Es tracta de les dues mateixes dues experiències.

Això és una cosa que fem molt en ciència. Comparem per trobar què és diferent. Però la seqüència sobre com ho fem acabarà en resultats totalment diferents. Per això, és molt important investigar com funcionen per tindre un sentit de les diferents maneres com podria funcionar. Així, si compares dues coses qualssevol és important saber-ho i fer-ho de les dues maneres. D'aquesta manera, ens podem assegurar que el nostre 'llenguatjar la realitat' no està distorsionant la nostra experiència.


Ara, si compares com ets ara amb com solies ser, és més fàcil notar els canvis. Però de vegades és més difícil notar com tu ets el mateix ara en comparació amb com solies ser. La semblança és la superposició, la qual cosa és similar. La semblança és normalment més desafiadora de notar. El nostre sistema nerviós està dissenyat per notar diferències. Els nostres nervis es desapareixen quan són estimulats. Per això, per exemple, si agafes el teu dit i pressiones suaument el revers de la mà, si mantens la mateixa pressió, deixaràs de notar-ho. Ho notes quan primer toques, notes que hi ha alguna cosa. Llavors, els teus nervis ja no s'estimulen més. Per tant, les diferències són fàcils de notar. La semblança és més desafiadora. Per a notar el mateix, la semblança, necessitem tindre algun sentit de no diferència. Seguim funcionant amb la diferència.

Llavors tornem al 'no', 'no' hi ha diferència. O als diferents tipus de no res. I com més explorem com comprenem la realitat, res és molt, molt important. Pera notar similituds necessitem notar que res ha canviat. Ara, això és més desafiador de notar que la presència d'un canvi, la presència d'una diferència. De la mateixa manera que alguna cosa continua, la pressió en el revers de la nostra mà després d'un temps deixem de notar-la. Per això, el nostre llenguatge tendeix a estar esbiaixat cap al canvi, cap a coses que són diferents perquè si les coses romanen iguals, no hi ha res per a etiquetar, res per a notar. Això fa que siga més desafiador la connexió entre experiència i estabilitat.


De fet, és molt, molt difícil mantindre les coses. Ara tenim diferents etiquetes per al canvi. De vegades parlem sobre canvi remediador, canvi desenvolupador,

lupador i de nou estem notant diferències, com les coses canvien per a bé o per a mal. Per tant, tenim paraules per a descriure la realitat del canvi. I un tipus de canvi que tots fem tots els dies, que tendeix a no ser etiquetat, és alguna cosa que denominem canvi de manteniment. Tu dorms, menges, et rentes. Tots estem involucrats en aquestes activitats tots els dies i, si les fem bé, acaben en res. Si mengem i fem exercici d'una forma saludable, esperem romandre igual. Així, el tipus de canvi més gran en el qual tots estem involucrats és el canvi de manteniment. Però la majoria de les persones no pensen que això és un canvi perquè dóna com a resultat final un no canvi. I això amb freqüència, és alguna cosa que quan treballes com a terapeuta, la gent sol dir: 'Ai, el canvi és difícil', quan en realitat ells estan fent canvis diàriament, passen la major part del temps canviant. Aquest no és el tipus de canvi en el qual estàs pensant. Penses en el tipus de canvi que acaba en la diferència en lloc dels canvis que creen alguna cosa similar. Ara, clarament, a un nivell biològic canviem tots els dies però hi ha un sentit de similitud. Per tant, el sentit universal del jo confereix una continuïtat a la vida que pot passar per alt algunes diferències.

Ara entrarem en distincions més tècniques. Hi ha nou tipus diferents d'etiquetes que usem per a les distincions i totes funcionen d'una manera una mica diferent.



**John McWhirter**




---

**1. Descriptivo**  
Rojo, Amarillo, Cinco

**2. Definitorio**  
Rosa, Roberto, Luna

**3. Diferencial**  
Flores, Pétalos, Tallo



**4. Mítico**  
El árbol está durmiendo

**5. Metafórico**  
Explosión de color

**6. Mágico**  
Me hace sentir bien

**7. Interpretativo**  
Estás siendo amable

**8. Teórico**  
(Nombre Botánico)

**9. Falso**  
Bonito

Etiquetem la realitat de formes diferents. Les tres primeres són verificables, encara que la tercera és com el quadrat. És verificable però desafiador

Anuari de Psicologia (2018)

289

científicament. La primera consisteix en una descripció directa. Així, els cercles d'abans, els colors, les formes, són fàcils de descriure. La segona es relaciona més amb el que usem en ciència a través de la definició, quan etiquetem les coses. Així, podríem definir una moto com que té una sèrie d'elements i és diferent d'un escúter. Algunes persones són molt precises pel que fa a això. Pensen que es tracta d'una distinció molt important. Per descomptat, per definició es converteix en l'etiqueta d'això, però pot canviar, pots canviar-la.

El tercer es diu diferència. És l'equivalent del quadrat d'abans. I ací és on les idees, pensaments, alguns dels sentiments més elevats són verificables però poden ser difícils de descriure. El tercer és més comú, més natural a l'hora de modelar. Gran part del nostre 'llenguatjar' del món és històric. Naixem en una cultura que té etiquetes per a les coses. Ja té idees sobre com és el món. Però pot ser que no ho experimentem, i així i tot podem acceptar-les perquè tan aviat com hem conclòs alguna cosa, gradualment es va quedant desactualitzat cada vegada més i més. Per tant, molt del nostre coneixement, del nostre 'llenguatjar' sobre com el món ha estat arriba a ser històricament més i més desencertat.

Una altra forma natural més comuna i natural de construir sentit del món és a través de les metàfores. Usem experiència prèvia per a fer sentit de la nova experiència. Les metàfores no són descripcions directes, per la qual cosa no són encertades cent per cent, però hi ha un cert grau de semblança, de similitud. Usem metàfores com ací en la imatge 'una explosió de color' per a descriure els colors que té la flor. Per descomptat, no està ocorrent una explosió. És una metàfora per a descriure alguna cosa que és difícil de descriure.

I després tenim el modelatge màgic. El modelatge màgic té un sentit de causa i efecte que no és totalment encertat. Si fas alguna cosa, alguna cosa més ocorrerà. En les cultures antigues, particularment en les més antigues, han construït una comprensió del món a través del modelatge màgic. Si reses a un déu al cim del mont Olimp, tindràs bona fortuna. Si ofereixes un sacrifici, la collita serà millor. Doncs això, és el mateix. Si algú porta la camisa de la sort quan va a comprar un bitllet de loteria, és el mateix. Ells esperaran que el món siga influenciat pel que estan fent. Ens dóna als éssers humans un sentit de ser capaços de manipular el món d'alguna manera.

I les descripcions que tenim del modelatge màgic han evolucionat cap al pensament científic causa-efecte. Resulta bastant interessant que el model causa-efecte segueix sent un model màgic. Si només tens una causa i un efecte, hi ha un enorme misteri sobre què ocorre entre ells dos. Màgicament fas alguna cosa i alguna cosa ocorre. Així, en les descripcions científiques reals, es descriu el que ocorre entre la causa i l'efecte. Podem descriure el que ocorre detalladament, no només *que* alguna cosa ocorre, sinó el que canvia. Per tant, causa i efecte és un resum senzill però no descriu com ocorre el canvi. Al mateix temps, tot efecte serà la causa de quelcom més. Per tant, tot és sempre una causa i un

efecte. Ara, la dificultat ací en relació amb el fet que ambdues puguen ser causa i efecte és que nosaltres triem quina interpretació realitzar.

Ací és on entra la setena distinció: interpretem les coses. Ara, part de la dificultat consisteix que la interpretació ja no pot ser verificable. És la mateixa activitat que jo podria denominar una causa, però una altra persona podria dir efecte. Per tant, si poden ser ambdues coses, ja no està descrivint res de forma precisa. Gran part de la nostra comprensió natural del món es realitza a través de la interpretació.

Sobretot en Psicologia hi ha tantes teories psicològiques que podem interpretar el mateix succés de formes molt diferents. La dificultat per al desenvolupament és que totes elles són igualment vàlides com a interpretació, però no necessàriament vàlides com a descripcions. Ací és on necessitem comprovar i verificar que aquest és el cas, o en termes més moderns, necessitem falsar. Així doncs, en una teoria vam crear termes, etiquetes que van més enllà de l'experiència. Podem crear possibilitats i donar-los un nom. Els termes teòrics són molt útils per a estendre el nostre coneixement, però només si els comprovem descriptivament amb la primera etiqueta. Podem crear una etiqueta per a qualsevol cosa i crear una teoria. Però la comprovació seria: connecta la teoria amb la realitat? Això ho fem de forma natural, no només científicament. Si un amic no contacta amb nosaltres durant un temps, resulta natural crear la nostra pròpia teoria, per què està ocorrent això? Estaran molestos per alguna cosa? Tindran nous amics? Comencem a crear teories sobre el que podria estar ocorrent. Però amb freqüència no les comprovem. I ací és on les teories es tornen perilloses: si vam crear la teoria i no la comprovem, encaixa amb la realitat? En casos extrems, les persones es poden tornar paranoïques, construir desil·lusions, començar a pensar que les seues teories són correctes.

A continuació, aquesta és l'última distinció que diem falses distincions. Corresponen al que estàvem comentant abans sobre la foscor com una falsa distinció. No hi ha alguna cosa que existeix que siga foscor, però es tracta d'una distinció molt útil de totes maneres. Aquestes distincions de sota la imatge són més desafiadors perquè poden ser perilloses. Però també poden ser molt, molt útils. Arahi ha algunes que són especialment perilloses i n'introduiré una ara perquè és bastant desafiadora cada vegada que en parle. Vegem el procés d'estar viu, de viure. Tots sabem que hi ha un temps limitat igual que ocorre amb una pel·lícula amb un programa de televisió. Sabem que tenen un temps limitat. Així, si estàs veient una pel·lícula, saps que acabarà en algun moment. Quan llegeixes un llibre, saps que acabarà en algun moment. Per descomptat, si es tracta d'una bona pel·lícula o d'un bon llibre et sentiràs trist quan acabe.

Tu no penses que la pel·lícula ha mort. No penses que el llibre ha mort. Tu has deixat de llegir, tu has deixat de veure la pel·lícula. Aquesta idea de mort és en realitat un altre exemple de falsa distinció. La gent no mor. Deixen de viure

de la mateixa manera que l'absència de llum és el que ocorre l'etiquetem com a foscor. Per tant, culturalment, històricament hem creat l'etiqueta de mort per a la detenció de la vida. Ara, és un tema molt important. És alguna cosa que encara segueix ací. El fet que la vida es detinga és un succés trist i l'etiqueta mort fa les coses encara més difícils perquè ara tens un estat addicional de ser que se sol experimentar amb freqüència com que la persona està ara en un estat de mort. Això crea una continuïtat d'alguna cosa que s'ha detingut. Ara, això crea problemes. Els infants especialment es confonen amb això. Amb freqüència l'etiqueta que els adults usen és el desafiament, no l'experiència en si. Això és molt comú: 'La iaia s'ha mort. On és ara?' Perquè l'etiqueta de continuïtat confereix un sentit que ells estan en algun lloc. Ells simplement estan morts ara. Això està separat dels problemes espirituals. Té a veure amb la vida. Així, el desafiament és per què ells no tornen. Si encara existeixen, si encara existeixen en l'estat de mort, crea tot tipus de problemes: no m'estimen, perquè no tornen. És bastant difícil de comprendre.

En la meua experiència treballant amb infants, si els expliques que és com la neu que desapareix que els seus dibuixos animats favorits finalitzen. Llavors poden recordar i gaudir dels dibuixos. Encara poden sentir plaer, recordar-los. No necessiten una cosa addicional com que els dibuixos estan morts, que els dibuixos se n'han anat a algun lloc sense ells. Això condueix a altres problemes que són falsos. No són assumptes reals. I ací és on les falses etiquetes encara que són útils són la font de moltes, moltes dificultats en la vida. Ara, històricament als països occidentals la foscor ha estat associada al dolent, quan no hi ha presència d'alguna cosa per espantar-se'n. I ací és on el llenguatge no només és la descripció de les coses, sinó que es converteix en part de l'experiència. Es converteix en la realitat, una realitat amb la qual cal bregar, addicional a qualsevol cosa dolenta que haja ocorregut. Per tant, la mort és un exemple més extrem de distinció falsa que crea problemes addicionals, però mentrestant les persones no estan bregant amb el que realment ha ocorregut directament. Quan algú està vivint d'una manera en la qual cada vegada es van afeblint més i més, quan no estan bregant amb les persones amb les quals han de bregar en termes de morir, llavors estan vivint d'una forma cada vegada més feble.

Idealment, les persones haurien d'estar gaudint i obtenint la màxima qualitat de la poca vida que els queda. Així, en bregar amb aquests assumptes, certament el duel i altres assumptes, resulta molt important concentrar-se en el que és real al món. Per tant, la realitat pot ser la qualitat de la vida. Mentre continua, pot apreciar-se. Aquest és un exemple extrem però n'hi ha molts altres menys extrems que ens distrauen de la realitat i dirigeixen la nostra atenció cap a les etiquetes. L'exemple de maldestre. Algunes de les coses de maldestre arriben a convertir-se en qui sóc en lloc de ser el nivell d'habilitat que tinc a l'hora de fer les coses. Això es pot canviar. Sempre és possible caminar més acuradament,

amb major atenció al que està ocorrent a través d'identificar quina és la conducta real, la qual cosa està involucrada en el fer de l'activitat. Posteriorment, algú pot aprendre a caminar amb més cura, a conduir amb més cura. Mentre que si només ho deixem en maldestre, ací es tracta només del que tu ets, però no hi ha res que es pugui fer amb això. Amb totes aquestes etiquetes negatives, normalment ocorre el mateix. Són molt, molt fàcils de comprovar. Està això descrivint realment alguna cosa o només està descrivint el contrari del que hi ha ací? Es tracta de la presència d'alguna cosa o és en realitat un nivell baix d'alguna cosa, però estem usant una etiqueta oposada per a fer les coses més fàcils?

Ara, és molt diferent, per exemple, si algú no s'involucra en la cura d'un infant. Això és molt diferent a ser activament dolent amb un infant. Ara, per als treballadors socials el terme negligència és un terme molt important. La mateixa paraula pot operar com una descripció del número u. Si una mare està sentint l'infant plorar i activament ho ignora, no es tracta de negligència. Està activament ignorant-ho. No obstant això, si estan sota els efectes de les drogues, o cansats i no noten l'infant, la conducta resultant és que l'infant segueix sense ser notat, però es tracta d'una activitat molt diferent. Llavors, en tots dos casos encara que tenen la mateixa etiqueta 'negligent', la negligència no és el que han estat fent activament. Si hi ha un 'activament ignorar', això es pot canviar i pot ser només l'absència de notar qualsevol cosa el que necessita ser canviat. Per tant, per a la major part dels problemes socials, l'etiqueta pot conduir-nos a error. No estan de fet descrivint la dinàmica del que està ocorrent.

Així, moltes teories acaben construint-se sense incloure les dinàmiques. Per exemple, una de les teories sobre el duel és la de Kübler-Ross (1969). Probablement et resulte familiar les diferents fases del duel. De fet, no estan bregant amb el duel en absolut. Es tracta d'una descripció molt útil del que ocorre fins al moment en el qual algú accepta la realitat del duel. Així, la fase final d'acceptació és ara quan la persona accepta la realitat, i ací el model es deté. Aquest és el començament del duel. Abans només era un intent de no bregar amb la realitat, de no fer front a la realitat. Però l'etiqueta fa que sembla que el model tracta sobre el duel, quan en realitat és un model sobre l'acceptació de la realitat. De fet, és molt encertat no només per al duel sinó també per a qualsevol dificultat amb la qual necessitem bregar.

## **El desenvolupament de teories i models**

Així doncs, comprenent més la funció de les etiquetes en termes de quin tipus de descripcions estan donant-se en realitat, llavors podem començar a desenvolupar teories i models cada vegada més precisos. Ara, aquest és un dels models MCD® que crea una forma universal de descriure la realitat. Hi haurà

certs detalls que seran ambitats, seran qualificats, generalitzats d'alguna manera. I els detalls es connectaran.



Així, si penses en un trencaclosques, podria ser un exemple d'un tros de realitat. Els detalls serien les peces, les muntanyes, els rius. Hi ha un marc o bord del tot. Després tenim les formes, les peces individuals. I, per descomptat, les peces encaixen entre elles. Podrien connectar físicament, però podrien no connectar en termes de la imatge. Així doncs, aquest és un model que usem en qualsevol llengua per a identificar com el llenguatge organitza la realitat. Ara, els detalls per si mateixos seran al seu torn detallats, ambitats i connectats. Si prenem un detall, l'objecte que vas triar abans, un bolígraf o un rellotge. Això pot ser un detall. Podria ser l'àmbit o podria ser estés al teu estudiar, i podria connectar-se amb el teu escriure. Això ho fem dins d'una escala gran. Però també podem investigar el detall en més detall. En aquest cas és la tapa del bolígraf. Se separa. Així, això pot ser un altre detall. L'àmbit seria si l'allunyem o l'apropem. I per descomptat, com és de sòlida la seua connexió o no. Està connectat.

En les connexions és on les dinàmiques entren en joc quan estudiem la conducta humana. Així el 'si... llavors' és una de les principals maneres de connectar de la qual parlem anteriorment. Connectar en termes de lògica, connectar en termes de causa-efecte. Però també podem connectar coses atzarosament. Per descomptat, els polítics són molt bons en això. Connecten coses que no tenen base en la realitat però semblen bé juntes. Fins fa poc els polítics almenys intentaven ser lògics i solien tindre un argument darrere del que deien. Però el president Trump no fa això. I certament l'àmbit, quan agafem els detalls com a paret, part de l'àmbit és qualificar, usar qualificadors. Així, una paret genial, una paret meravellosa. No són qualificadors directes de la paret però semblen bé. Ara, amb freqüència s'usa l'àmbit a través de qualificadors per donar molt



d'afecte. No fa falta que connecten amb els detalls. Una paret meravellosa, una paret fantàstica. Les paraules com fantàstica, meravellosa, la millor paret, no fa falta que es connecten amb cap detall de la realitat. Són convincents per a algunes persones. Semblen bastant positives.

I ací és on la metodologia científica és realment important, però detalladament. Sense els detalls tindriem un ambient buit, superficial. És com una petxina buida d'alguna cosa. Però en el detall podem verificar què ocorrerà i falsar que aquest és el cas. Aquest és el motiu que en la recerca científica els detalls siguen molt importants. No es tracta només de ser generals en positiu, sinó que anem al detall sobre el què ocorre. Hipotetitzem detalladament què ocorrerà en un experiment. Si l'àmbit és massa general, llavors no és suficient. Si les connexions no es realitzen, llavors no funciona. Així doncs, quan comencem a construir alguna cosa podem mantindre les coses obertes i generals. En un modelatge natural fem això quan resumim i fem les coses senzilles. Quan resumim alguna cosa el primer que fem és llevar detalls. Estenem l'àmbit per generalitzar. Això fa més fàcil dir una quelcom d'una forma simple. Però resulta realment desafiador comprendre detalladament. Arriba a ser realment difícil conèixer què és el que està ocorrent.

Ara, tenim ací com alguna cosa addicional a les tres distincions d'abans, aquestes tres paraules clau: què, com i per què. No només descrivim el món en termes del que ocorre. Nosaltres, els éssers humans, som animals que estem interessats en com les coses ocorren i per què ocorren.

John McWhirter

<b>Por qué</b>	Por qué
	Cómo
	Qué
<b>Cómo</b>	Por qué
	Cómo
	Qué
<b>Qué</b>	Por qué
	Cómo
	Qué

Ara, de la mateixa manera que detall, àmbit, connexió funcionaven junts com una tríada, aquestes tres paraules es poden usar de forma separada, però idealment funcionen juntes com una tríada, com un trio. Aquest és un model que

podem usar per a investigar qualsevol cosa en detall. Podem començar amb el que ocorre al món, com ocorre, per què ocorre. Algú porta el cotxe a posar gasolina. Podem anar al que detalladament, què estan fent de fet a l'estació de servei. La conducta descriu això. I llavors podem entrar en més detall. Què estan fent en termes del filtre, en termes d'obrir el tap del dipòsit, com ho fan i per què és important aquesta seqüència.

També podem pujar cap a nivells superiors, al com més gran, com estan gestionant el cotxe i la conducció. Com estan gestionant la seua vida? Per què fan el que estan fent? Ací és on entrem en valors i raons del fer. Això fa una diferència en termes de com gestionem la vida. Les preguntes del llenguatge dirigeixen l'atenció molt diferentment a diferents nivells de l'activitat. La mateixa activitat es pot fer per molt diferents raons. Hi haurà diferents funcionaments també.

En termes d'estudiar Psicologia hi ha molt que es relaciona amb el que està relacionat amb l'experimentació, però les teories són més descripcions de per què les coses ocorren. Amb freqüència, del que solen mancar aquestes teories és d'una falta de com: els processos involucrats en el medi. Per aquesta raó, algunes vegades les teories tenen distincions que són falses o teòriques. No connecten de nou amb el nivell què. Comptem amb l'exemple del model dinàmic de Freud. Tornem a les distincions metafòriques. Freud usa la metàfora de l'enginyeria que era molt popular fa cent anys. Va ser l'enginyeria la que va transformar el món occidental. La paraula clau de l'enginyeria és energia que llavors va usar metafòricament com a energia psíquica. Per descomptat que no és una descripció com s'usa en enginyeria. En enginyeria les energies són verificables. Pots mesurar-la. De fet, energia és massa per la velocitat de la llum al quadrat, tal com Einstein va desenvolupar ( $e = mc^2$ ).

Aquesta és la teoria metafòrica psicodinàmica. Pot ser útil com a metàfora de la dinàmica de la ment. Però part del desafiament consisteix que de fet no descriu el que està realment ocorrent en el món. Per tant, si t'apropes a les persones reals i cerques un allò, ego i superego no els trobaràs, perquè no són etiquetes descriptives. Són etiquetes teòriques i metafòriques de l'energia. Ara, això no significa que no siga útil com a model. Però resulta molt difícil desenvolupar-la perquè no està descrivint directament el món.

Això és semblant al que ocorria amb l'alquímia. L'alquímia va tindre èxit durant milers d'anys però no es va desenvolupar molt perquè no descrivia directament el món, la realitat. Només quan va començar a descriure els elements més directament i les energies més directament va crear la química i la física. Va ser llavors quan van començar a treballar amb les descripcions, no amb les etiquetes metafòriques de terra, foc, aigua. Però terra, foc, aigua van ser útils per a algunes coses durant centenars d'anys. No obstant això, no van canviar molt. Tan aviat la física i la química van arribar a ser descriptives les coses es van desenvolupar d'una forma increïblement ràpida.

Aquesta és una de les coses que fem en MCD®: tenim eines descriptives similars per a descriure la conducta, el pensament i el sentiment humans. Un model no ha d'estar configurat per ser una teoria. Ha d'estar configurat com una eina per descriure qualsevol cosa que fem. Aquest model que presentem a continuació és un model més descriptiu de com gestionem les nostres vides.



El sentit de realitat consisteix en un cert contingut al qual estem atenent. Així, si mires les paraules de colors d'ací, estàs actuant amb elles, estàs fent coses amb elles. Però pot ser que en algun moment decidisques prendre anotacions. Has de pensar 'haig d'escriure això'. Estàs ara gestionant la teua actuació. Això no només és un canvi d'atenció en aquest punt. El llenguatge canvia també. Ara estàs pensant *com* continuar. Per tant, l'actuació connecta amb el nivell *què* de la taula anterior. Ací en la gestió es tracta de *com* actuar. Però per decidir això amb freqüència necessitem unes raons i valors per a fer el que estem fent. Aquesta és la nostra autodirecció. Així és com gestionem el nostre dia a dia. I, per descomptat, la supervisió consisteix a comprovar si les coses van bé o no.

Així, per exemple, si vas a visitar algú i et trobes amb una vaga de metro o de tren, llavors no pots agafar el tren que tenies planificat. Llavors pot ser que penses: 'què faig ara?'. Has de trobar una alternativa per arribar-hi. Això serà difícil de decidir tret que penses 'quina importància té?' Si vas a visitar algun membre important de la teua família a l'hospital, potser que penses: 'sí, necessite arribar-hi', perquè en el nivell de direcció hi ha un valor gran i una bona raó. Si fóra només una visita social o de cortesia, potser pensaries: 'anem a casa; oblidem-ho'.

Per tant, aquests estan operant de la manera natural de fer sentit del món, però la ciència desenvolupa aquests nivells també. Cadascuna de les ciències té una àrea, selecciona un contingut del món. Actuen en termes de *tecnologia*. El *com* fan les coses és la *metodologia*. La direcció, les raons i els valors són

l'epistemologia. I després, la *supervisió* té com a àmbit equivalent el teixit subjacent de la realitat. És l'ontologia.



Així doncs, aquest és un àmbit més gran en termes del modelatge formal, però està operant en els mateixos nivells de l'atenció. I encara hi ha un canvi lingüístic en cadascun dels nivells de tal manera que també serà diferent com pensem la realitat.

Ara, per exemple, la moralitat, l'ètica està en el nivell de gestió, en *el com* fem les coses. Però si canviem la direcció, l'èmfasi és molt diferent. Per exemple, el treball de Kohlberg (1958, 1984) sobre moralitat depèn de quins valors i raons estan connectades amb ella. Ell ho va desenvolupar d'una forma natural. Cadascun de nosaltres tenim la nostra pròpia moralitat natural per tot allò que és correcte o incorrecte en el món. També disposem d'alguns sistemes de models formals als quals també hem de respondre. Així, si canviem la direcció, les raons per a alguna cosa llavors canviem el *com* fer les coses. Ara, el «llençuar» de la realitat va canviant. Part del desafiament en la ciència és que, per exemple, en filosofia es dedica molt a l'ontologia o a l'epistemologia. La Psicologia ha tingut una base conductista durant molt temps, i s'ha centrat només en el fer. Però això era per raons ideològiques i pràctiques. Fa cent anys era difícil estudiar la ment. Era més fàcil romandre en la conducta perquè era més fàcil de descriure. En l'actualitat disposem de la tecnologia per a anar més enllà i podem descriure la ment. El quadrat que va veure abans és com funciona la ment. Estem començant ara a tindre la tecnologia per a descriure el que fa cent anys era impossible. Al mateix temps, podem també notar com s'han vist soscats els nostres intents de descriure les coses psicològicament com abans. Però quan usem metàfores, quan hem usat falses etiquetes no podem desenvolupar la ciència. Encara ens poden conduir a descobriments, però no es tracta d'un desenvolupament sistemàtic com ocorre quan descrivim el món directament.

## Últim exercici

Ara, un altre petit exercici. Si penses què faràs després d'ací. Pensant sobre el proper contingut al qual passaràs i quant tens ja planificat. Ara parlem de possibilitats del futur, però de feten el teu futur ja hi ha fets definitius. Pots tindre algunes possibilitats però segur que hi haurà una hora més tard que serà 'les 10 de la nit', 'les 11 de la nit'. Això no és una possibilitat. És una realitat. Hi haurà una nit i un dia demà. Però quan planifiquem el futur ja tenim una realitat col·locada amb alguns espais, alguns buits de possibilitats. Quan pensem en el futur, en la continuació de la realitat, el nostre model del món, la nostra comprensió del món és contínua. I part d'aquesta continuïtat consisteix a tindre alguns buits, algunes coses que tenim com a possibilitats.

Així, si pensem en matí, demà en si mateix és una paraula que ja comporta un nombre de realitats fixes. Demà hi haurà una hora de menjar, una hora de desdejunar. Ara, tant si desdejunem o mengem com si no, l'hora del desdèjuni, l'hora del menjar seguirà estant ací demà. Hi haurà llum. Això és part del que serà demà. D'aquesta manera, una part del nostre llenguatjar té elements fixos que amb freqüència no notem perquè es tracta del mateix cada dia, la qual cosa està molt bé quan les coses funcionen bé, però de vegades no funcionen tan bé.

Si el sentit de la realitat d'algú és que el món és dolent, depriment, la paraula demà té un significat diferent. El seu demà inclou depressió, por, ansietat. Totes aquestes coses es converteixen no només en opcions, sinó que es converteixen en part de la realitat futura, no només del present. Per tant, com a part del desafiament en la gestió de la vida està a apreciar que quan fem sentit del món ens estem condemnant a un futur que pot ser positiu. Podria ser genial. Però quan les persones sofreixen traumes, pobresa, desocupació, no només canvien el seu model del món ara, les seues experiències d'ara, sinó també la seua realitat futura canvia. Demà serà més del mateix. Ara encara tenen opcions dins d'això, però no comencen des d'un demà neutre. El seu sentit de la realitat està conformat i és sòlid. Aquest és el seu punt de començament. Per tant, les persones que sofreixen depressió estan començant des d'un futur depressiu. Però, llavors, les persones que són positives ja tenen un futur positiu. Estan començant amb alguna cosa addicional, amb un avantatge que consisteix que el seu futur ja és positiu.

Ara m'agradaria que pensàreu en demà, la setmana vinent. Penseu com és de positiu el vostre sentit de futur. Quan ja està ací posat, certes idees sobre les possibilitats. Perquè això és genial. Si hi ha una hora de menjar demà, tant si menges com si no, seguirà sent genial que hi haja una hora de menjar. És encara més important els nivells més elevats de les coses: les raons i els valors per a fer les coses. Tot això està ací col·locat per a supervisar-te a tu mateixen el que tu consideres que està bé o no. Totes aquestes coses estan ja col·locades i el «llenguatjar» que nosaltres usem ho crea també.

Les paraules no estan només descrivint-ho, el que és el cas ara. Prediuen i projecten el que serà el cas demà i en el futur. Això és part del desafiament sobretot en els temps actuals quan la por ha arribat a ser més dominant en els periòdics i en els mitjans de comunicació. En molts països com els Estats Units tenen un alt nivell de por al terrorisme, quan de fet l'estadística no es relaciona directament amb aquesta por. Hi ha més casos d'infants petits que maten gent amb armes que terroristes que maten gent. Crec que un cada quatre bebés mata algú d'un tir per accident a les llars d'Amèrica. Per tant, estadísticament és més probable això que un acte terrorista. Ací és on tornem a l'ambientar: connectar la por al món no fa falta que tinga una base real.

La por, en particular si es presenta en els mitjans de comunicació, es converteix en com la gent pensa que és la realitat, quan de fet l'experiència de la realitat de la vasta majoria de les persones normalment és molt positiva. En el món en general hi ha menys infants que sofreixen pobresa. Malgrat totes les guerres que s'estan donant actualment, estadísticament hi ha menys guerres ara que abans. A causa de l'escala de les coses, resulta difícil imaginar la realitat de com és de positiva la vida de moltes persones durant la major part del temps. Això no són 'bones notícies'. Aquestes no venen periòdics. Les males notícies, sí. Per tant, el resultat trist és que moltes persones viuen vides felices però acaben tenint por i ansietat que són falses i, així, descendeix la seua qualitat de vida.

Una manera d'evitar això és pensar més clarament, més precisament i equilibrar-ho amb una perspectiva més precisa del món. Per tant, quan pensem en les males coses que estan ocorrent, equilibrem-les amb les coses bones que estan succeint al mateix temps. No es tracta de negar que les males coses ocorren, sinó de no esbiaixar el futur i el present a través d'una sobrecompensació. I ací és on individualment podem fer el mateix. Podem estar esbiaixats cap a coses negatives i especialment coses negatives que són falses, o baix nivell de coses positives. Com més ens puguem concentrar en les coses positives, més incrementarem la nostra qualitat de vida. Com més encertadament fem ciència, més podrem desenvolupar un modelatge precís del món i més podrem ajudar els pacients de teràpia perquè tinguen una comprensió més encertada de la seua vida. Si usen el llenguatge amb més precisió, la seua qualitat de vida s'incrementarà també.

En conclusió, durant aquestes dues hores hem estat escoltant algunes idees, alguna cosa sobre modelatge del llenguatge i de la realitat. Un dels beneficis d'explorar les coses més a fons consisteix a donar-te alguna cosa perquè et pugues portar per continuar explorant. I en particular, de totes les coses que he esmentat, les etiquetes falses són probablement de les més perilloses. Com més pugues canviar-les per tu mateix per descripcions més precises, més connectaràs amb la realitat directament i menys dany et faran aquestes falses descripcions.

## Referències i recomanacions bibliogràfiques sobre MCD®

- Austin, J. L. (1962). *How to do things with words*. Londres: Oxford University Press.
- Kohlberg, L. (1958). The Development of Modes of Thinking and Choices in Years 10 to 16. Ph. D. Dissertation, University of Chicago.
- Kohlberg, L. (1984). *The Psychology of Moral Development: The Nature and Validity of Moral Stages (Essays on Moral Development, Volume 2)*. Harper&Row.
- Kübler-Ross, E. (1969). *Sobre la muerte y el morir*. Nova York: Simon & Schuster Touchstone.
- McWhirter, J. (1999). Re-Modelling NLP Part One: Models and Modelling. *Rapport*, 43, 13-16.
- McWhirter, J. (1999). Re-Modelling NLP Part Two: Re-Modelling Language. *Rapport*, 44, 11-17.
- McWhirter, J. (1999). Re-Modelling NLP Part Three: Feeling, Conflict and Integration. *Rapport*, 45, 14-18.
- McWhirter, J. (1999). Re-Modelling NLP Part Four: Basic Structures and Processes. *Rapport*, 46, 14-20.
- McWhirter, J. (2000). Re-Modelling NLP Part Five: Planning, Problem-Solving, Outcomes and Achieving. *Rapport*, 47, 7-15.
- McWhirter, J. (2000). Re-Modelling NLP Part Six: Understanding Change. *Rapport*, 48, 1-16.
- McWhirter, J. (2000). Remodelling Conflicts. *Foreningen I Denmark Journal Netværkets Levende Post*, 3, 3-9.
- McWhirter, J. (2000). Planning and Optimising Outcomes. *Foreningen I Denmark Journal, Netværkets Levende Post*, 5, 10-16.
- McWhirter, J. (2000). Re-Modelling NLP Part Seven: Facilitating Change. *Rapport*, 49, 53-57.
- McWhirter, J. (2000). Re-Modelling NLP Part Eight: Performing Change. *Rapport*, 50, 53-56.
- McWhirter, J. (2001). Re-Modelling NLP Part Nine: Organising Change. *Rapport*, 51, 37-41.
- McWhirter, J. (2001). Re-Modelling NLP Part Ten: Unconscious Processes and Hypnosis. *Rapport*, 52, 11-16.
- McWhirter, J. (2001). Re-Modelling NLP: Part Eleven: Re-Modelling Metaphors. *Rapport*, 53, 15-18.
- McWhirter, J. (2001). Modellere Sprog: Første Del: Undersøgelse og Udvikling af Sprog. *Foreningen I Denmark Journal, Netværkets Levende Post*, 3, 8-12.
- McWhirter, J. (2001). Modelling Language: Questioning and Developing Language. *Foreningen I Denmark Journal, Netværkets Levende Post*, 3, 14-18.

- McWhirter, J. (2001). Re-Modelling NLP: Part Twelve: Part A Re-Modelling Hypnotic Inductions and Hypnotherapy. *Rapport*, 54, 10-13.
- McWhirter, J. (2002). Re-Modelling NLP: Part Twelve: Part B Re-Modelling Hypnotic Inductions and Hypnotherapy. *Rapport*, 55, 17-19.
- McWhirter, J. (2002). Re-Modelling NLP: Part Thirteen: Part A Re-Modelling Perceptual Positioning and Processing. *Rapport*, 56, 27-31.
- McWhirter, J. (2002). Re-Modelling NLP: Part Thirteen: Part B Re-Modelling Perceptual Positioning and Processing. *Rapport*, 57, 19-24.
- McWhirter, J. (2002). Re-Modelling NLP: Part Thirteen: Part C Re-Modelling Perceptual Positioning and Processing. *Rapport*, 58, 15-20.
- McWhirter, J. (2003). Re-Modelling NLP: Part 14 Re-Modelling Modelling. *Rapport*, 59, 31-36.
- McWhirter, J. (2011). Behavioural Modelling: Advancing NLP's Linguistic Model. En M. L. Hall y S. R. Charvet (Eds.) (95-113), *Innovations in NLP for Challenging Times*. Carmarthen: Crown House.
- McWhirter, J. (2016). *Manual del Master en Developmental Behavioural Modelling (DBM®)*. *Intervención Psicológica con DBM®: del desarrollo profesional al trabajo con el cliente*. València: Universitat de València.

### **Pàgines web recomanades sobre MCD®**

<[www.sensorysystems.co.uk](http://www.sensorysystems.co.uk)>

<[www.uv.es/DBM](http://www.uv.es/DBM)>

Data de recepció: 17-07-2017

Data d'acceptació: 18-10-2017