

RECADRAREA

În viața, toți ne întâlnim cu suferința – la fel ca moartea și impozitele, suferința pare a fi o constantă a vieții noastre. De fapt, putem crede chiar că viața face tot posibilul să ne ofere forme “speciale” de suferință, de la respingerea de către cineva pe care îl considerăm atractiv, trecând prin eseurile jenante de la locul de muncă, până la faptul că ceilalți par a avea mai mult (bani, fericire, sex etc.) decât noi.

Suferința este și ceva la care nu prea ne place să ne gândim. Dacă am pute alege, am șterge – selectiv – aceste momente de suferință din viața noastră? Cum ar arăta viața fără ele?

Fiecare avem felul nostru unic de a aborda suferința. Unii dintre noi se întristează, se supără, dar trec peste, merg mai departe, ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat. Alții se retrag, sunt mai precauți, sau chiar devin paralizați în fața evenimentelor. Alții par încantați, se bucură de ceea ce noi am numi suferință, văzând în ea doar o provocare sau ceva cu care ar putea să lupte.

Oare cum ne purtăm în fața suferinței? Dorim să fim consolati de către prieteni? Ne aruncăm cu furie în orice fel de activitate? “Nu ne gândim la ea” – închizându-ne “mintea” și refuzând-o? Și cum ne descurcăm cu emoțiile implicate – mai ales durerea? Majoritatea dintre noi avem un fel preferat de a aborda durerea – sau îl inventăm pe loc, atunci când ea apare.

Programarea Neuro-Lingvistică oferă câteva instrumente utile și eficiente pentru abordarea unor astfel de probleme. Una dintre tehnicile cele mai des folosite este cea prin care schimbăm etichetele puse pe suferință. În general, avem tendința de a ne “depozita” amintirile în două categorii destul de vagi: plăcute și dureroase. Putem “rarefia” o mare parte din durerea trecută uitându-ne la aceste categorii și descoperind că ele pot fi re-etichetate. Durerea pe care am trait-o în trecut poate fi “re-etichetată” sau “re-vizuită” sau “re-semnificată” ca o lecție importantă sau ca o oportunitate de a crește, de a ne dezvolta. Ea poate, în aceste condiții, să ne confere acele calități pe care le doream dar nu știam de unde să le luăm.

A gândi înseamnă a crea, a conferi semnificații. Dând un nume la ceva, îl identificăm, adică îl punem într-un cadru. Când un nou născut face acest lucru, el începe să își populeze lumea – “jucărie”, “cutu”, “mami”, “tati”, “ochi”, “deget”. În acest fel creem înțelesurile care devin lumea în care trăim. Pe măsură ce numim lucrurile, creem un vocabular de termeni. Acest lucru răspunde la întrebările fundamentale: “Ce este X?”, “La ce e bun X?”, “De unde vine X?”.

Gandirea creeaza si stabileste cadre, semnificatii. Din aceasta cauza cadrarea este esenta functionarii omului. Noi cadram lucrurile. Si facem acest lucru la mai multe niveluri: nu este suficient sa spunem ca o voce este “aspra, stresata, stridenta, tensionata, dura”; trebuie sa cadram si intelesul: “critica, insulta, suparare etc.”

Dar nici asta nu este suficient; trebuie sa cadram si acest lucru: “pericol pentru eul meu, amenintare la adresa self-respectului, conflict etc.”. Si mai cadram o data: “trebuie sa fac X”, “pot acum sa ma astept la Y”, “asta inseamna Z” – cadrările vin in grup: una in interiorul celeilalte, ca o papusa ruseasca.

Dar ce este un cadru? In primul rand este un nume. Apoi, este contextul mental pe care il punem in jurul numelui. Apoi este contextul contextului, si asa mai departe.

Inainte ca Gregory Bateson sa fi introdus termenul de “cadru” prin care sa descrie contextele, chiar si cele multiple, ce decurg unul din celalalt (ca niveluri logice), noi numeam aceste cadre printr-o multitudine de termeni: “credinte”, “valori”, “asteptari”, “decizii”, “intelegere”, “identificare”, “sens”, “inteles”, “paradigma”, “semnificat” (ca opus semnificantului). Problema cu aceste cuvinte este ca ne-am obisnuit sa credem ca reprezinta lucruri diferite, nerelationate intre ele. Astazi stim ca ele nu sunt altceva decat cadre diferite. In Neurosemantica¹ s-au identificat 26 cadre-cheie in lista meta-intrebarilor din modelul meta-starilor si se foloseste metafora unui diamant pentru a descrie multele fatete (cadre) ale constiintei. Dar nu este in intentia noastra de a detalia relatiile cadrării si recadrării cu Neurosemantica sau cu Semantica generala.

Cadrele – rezultatele cadrării – sunt folosite pentru a furniza un context, un “punct de fuga” sau un ghidaj pentru gandrurile si actiunile noastre.

Bandler (1982) considera ca exista, in principal, 5 cadre (numite de el “frames”) utile pentru a furniza o focalizare activitatilor noastre si pentru a ne asigura ca suntem congruenti, oferindu-ne un context in care ne putem evalua progresul si pentru a putea explora alte optiuni: cadrul de obiectiv, cadrul ecologic, cadrul dovezilor, cadrul “ca si cand” si cadrul retroactiv. Nu le vom analiza in detaliu ci le vom trece, foarte scurt, in revista. Si vom spune doar ca ele sufera actiunea de recadrare, de schimbare a semnificantului fara a se schimba semnificatul.

Cadrul de obiectiv

Ofera o tinta pentru ceea ce vrem sa realizam, pentru efectele a ceea ce vrem sa realizam precum si resursele necesare realizării a ceea ce vrem. Este

¹ Neurosemantica este un model care descrie felul in care oamenii obtin intelesuri (semantica) incorporate corpului nostru (neurologia) incat sa simtim intelesurile in termenii emotiilor si starilor. Neurosemantica este un domeniu interdisciplinar care isi are originea in psihologia comportamentului cognitiv, semantica generala, NLP si gandirea sistemica. Neurosemantica exploreaza structura intelesului si felul in care acest inteles devine intrinsec corpului nostru. Ea abordeaza sistemul minte-corp-erotie in mai multe feluri. Pornind din dimensiunea mentala, ea exploreaza felul in care limbajul actioneaza in interiorul nostru, felul in care atribuim sens, creem sens prin cuvinte, asociatii, cadre, metafore etc. Pornind din dimensiunea neurologica, ea exploreaza felul in care corpul nostru lucreaza cu ideile pentru a le “actualiza” si felul in care ceea ce facem influenteaza ceea ce credem. In esenta, Neurosemantica se refera la doua lucruri: in primul rand, la obtinerea celor mai bune performante cu cele mai bune intelesuri; in al doilea, la adaugarea unor intelesuri mai bogate performantelor noastre. Se refera la declansarea potentialitatilor prin mobilizarea resurselor maxime.

necesara stabilirea unui rezultat previzibil pentru toate activitatile sau actiunile noastre. Daca nu ne-am stabilit un obiectiv – care trebuie sa raspunda criteriilor de validitate a obiectivelor (dar discutarea acestor aspecte nu intra in economia acestui articol) – si ne-am intalnit cu cineva care a facut-o, atunci mai mult ca sigur acel cineva ne va solicita – si va obtine – ajutorul nostru in atingerea obiectivului lui. Ca urmare vom fi separati pe el (in tacere sau nu) ca a profitat de noi. De fapt, in realitate, noi am creat premisele pentru ceea ce s-a intmplat: daca nu stim unde vrem sa ajungem orice drum ne va duce acolo – asa cum spunea pisica din Cheshire , personajul din “Alice in tara minunilor”.

Putem extinde aria de cuprindere a acestui tip de cadrare la nivel organizational. In orice organizatie au loc sedinte: mai rar sau mai des, mai lungi sau mai scurte. Oricum ar fie le, la sfarsitul lor, multi dintre participanti nu stiu exact ce s-a hotarat sau, chiar mai rau, nu stiu nici macar ce ar trebui ei sa faca. Explicatia este simpla: cel care a convocat si condus sedinta a avut ca obiectiv “sa facem o sedinta”, iar unii dintre participanti nu au avut nici un obiectiv.

Obiectivele bine definite ofera un context, un cadru, propice luarii deciziilor si, mai ales, evaluarii propriilor comportamente. Fara acestea, ne putem limita la ceea ce facem deja (si, de aici, “daca vei face mereu ce ai facut mereu, vei obtine mereu ce ai obtinut mereu!”), sau ne angajam sa facem prea mult, fiind pana la urma coplesiti sau, pur si simplu, putem decide sa nu facem nimic.

Un cadru de obiectiv este opus unui cadru de problema; acesta se concentreaza pe ceea ce s-a gresit sau pe ceea ce trebuie corectat si nu pe ceea ce se doreste sa se obtina. Din acest punct de vedere, cadrul de obiectiv este similar unuia dintre metaprogramele descrise de catre NLP.

Cadrul ecologic

O persoana care isi urmareste obiectivele fara sa tina seama de posibilul impact al acestora asupra altor sisteme (de exemplu, propriul corp, familia, grupul, comunitatea, mediul) nu a tinut seama de acest cadru. De exemplu, pentru un obiectiv stabilit la locul de munca, este necesar sa se investigheze efectul lui asupra colegilor, daca aceste efecte – in cazul in care sunt nedezirabile – pot fi atenuate, sau daca obiectivul propus este congruent cu celelalte obiective stabilite deja – proprii, sau ale echipei.

Cadrul dovezilor

Poate fi considerat ca fiind un caz particular al cadrului de obiectiv, dar este mai bine sa fie abordat separat. Se refera la celalalt capat al continuumului obiectivelor, si anume la cum stim daca ne-am atins obiectivul; ce vedem, simtim, auzim atunci. Acest cadru poate fi folosit ca indicator de evaluare si a cat de bine sau mult ne apropiem de obiectivul propus. Folosindu-l, vom sti daca trebuie sa aplicam masuri corective sau, chiar daca nu ar fi cazul, sa ne modificam obiectivul.

Cadrul “ca si cand”

Cadrul se bazeaza pe a actiona “ca si cand” o stare dorita sau un obiectiv de o alta natura a fost atins. Este vorba, de fapt, de imboldul de a ne trai visele si de a lasa realitatea sa “ne prinda din urma”.

Cand negociem sau rezolvam probleme, putem explora si alte posibilitati folosind acest cadru, adica spunandu-ne “hai sa ma comport *ca si cand* as fi de accord cu aceasta cerere SAU actiune SAU sa fac asa cum spui tu”. De exemplu, paleta de posibilitati se largeste semnificativ daca, in absenta unui coleg, la o intalnire ne-am putea spune: “hai sa ne comportam *ca si cand* X ar fi aici. Care ar fi parerea lui?”

La fel, in planificarea unui proiect, putem sa incepem sa ne comportam *ca si cand* proiectul ar fi fost terminat si sa ne intrebam apoi care au fost pasii pe care a trebuit sa ii parcurgem pentru a ne atinge obiectivul. S-ar putea sa descoperim lucruri care ne-au scapat din vedere atunci cand am facut planificarea pornind din prezent.

Cadrul retroactiv (“backtrack”)

Acest cadru se foloseste atunci cand vrem sa verificam acordurile si intelegerile ce apar pe parcursul unui proces de negociere sau la sfarsitul unei asemenea intalniri. Retroactivarea se realizeaza prin rezumarea informatiilor disponibile utilizand cuvintele cheie si tonalitatea celui care le-a prezentat initial.

Toti filtram diferit si putem ajunge la concluzii semnificativ diferite pornind de la aceleasi informatii (vezi si presupozitia “harta nu este teritoriul”). Retroactivarea lor este una dintre metodele prin care ne asiguram ca toti participantii la discutie inteleg acelasi lucru din ceea ce s-a discutat si hotarat. Intelegerea coerenta si identicala a ideilor puse intr-o discutie permite, prin retroactivare, mentinerea pe drumul dorit pentru atingerea obiectivului.

La fel ca o rama, un cadru pune limite - sau granite - la ceea ce putem vedea intr-un tablou. Cadrul de referinta pe care il alegem ca un rezultat al credintelor despre noi si despre ceilalti, rolul pe care credem ca il avem in viata, limitarile pe care le percepem din punct de vedere al abilitatilor noastre, ne limiteaza ceea ce vedem ca posibil sau ne pot deschide noi posibilitati. Stabilim in permanenta cadre de timp, granite, limite la ceea ce putem si la ceea ce nu putem face – de cele mai multe ori fara sa ne gandim serios la consecinte sau chiar fara sa verificam daca limitele sunt reale.

Schimbarea cadrului unei experiente poate avea o influenta majora asupra felului in care percepem, interpretam si reactionam la acea experienta. Daca ni se pare ca avem o ora la dispozitie ca sa efectuam o anumita sarcina, faptul va avea ca rezultat o anumita abordare, stare emotionala si calitate a muncii; daca ni s-ar fi spus ca avem la dispozitie o saptamana pentru a realiza aceeasi sarcina, rezultatele – din punct de vedere emotional, dar si al calitatii – ar fi fost diferite. Acest simplu fapt ilustreaza felul in care o schimbare de cadru (in acest caz, cadrul temporal) poate avea un impact semnificativ asupra alegerilor noastre.

Schimbarea cadrului de referinta poarta numele de **recadrare**. Scopul recadrarii este de a ne ajuta sa traim actiunile noastre, impactul credintelor noastre, dintr-o perspective diferita (“cadru”) si, potential, sa avem mai multe resurse sau sa avem mai multe optiuni de a actiona.

Voi incepe cu cateva exemple de recadrari, pentru a arata ca recadrările se afla peste tot in jurul nostru, tot timpul; important este sa le vedem si sa le intelegem:

- Politicienii sunt specialisti in recadrari. Se pare ca, indiferent de ceea ce se intampla, ei gasesc ceva pozitiv pentru ei sau ceva negativ pentru ceilalti.
- Probabil ca ne-am simti frustrati atunci cand sotia l-a invitat pe vecinul pensionar si vaduv sa ia cina cu noi. Dar numai pana in momentul in care ne dam seama (singuri sau cu ajutorul sotiei) ca, daca am fi fost in locul acestui vecin, banala cina ar reprezenta evenimentul saptamanii.
- Sa ne gandim la vechea masa din garaj sau din boxa de la subsolul blocului pe care tinem toate vechiturile, borcanele de muraturi, sau chiar taiem cu fierastraul cate ceva. In momentul in care cineva ne spune ca este o piesa de valoare, ne schimbam imediat atitudinea.
- Glumele sunt recadrari – suntem convinsi sa gandim intr-un anumit cadru (inteles sau context) iar apoi acel cadru se schimba. Un exemplu tipic de recadrare ar fi urmatoarea gluma: “de cati psihologi este nevoie ca sa schimbe un bec? Raspuns: de unul singur, dar becul trebuie sa vrea sa se schimbe!”.
- Povestile folosesc recadrari pentru a-i ajuta pe copii sa vada puncte de vedere diferite sau consecintele unor actiuni.
- Unele reclame sunt recadrari. Un exemplu relevant l-ar putea constitui reclamele la Coca-Cola: “Te-ai inzapezit? Bucura-te ca ninge!” sau “Nu e blocaj; sunt multe masini colorate”.
- O scuza este o recadrare care atribuie un inteles sau context diferit comportamentului propriu.
- Exista un exemplu, devenit clasic, de recadrare. La alegerile prezidentiale din Statele Unite din 1984 existau ingrijorari referitoare la varsta destul de inaintata a candidatului Ronald Reagan pana in momentul in care acesta a tinut un discurs in care a spus ca nu va folosi varsta ca tema a campaniei electorale si ca nu va exploata, pentru motive electorale, tineretea si lipsa de experienta a contracandidatului.
- Se povesteste ca, la un moment dat, IBM a pierdut 1 milion USD din cauza greselii unui tanar angajat. Acest angajat a fost chemat la CEO si, cand a intrat in biroul acestuia, a spus: “Cred ca m-ati chemat sa ma dati afara”. La care presedintele companiei a raspuns: “Sa te dau afara? Nici gand! Abia am cheltuit 1 milion de dolari pe educatia ta”.
- Un alt exemplu, oferit de Milton Erikson²: un parinte exasperat de comportamentul fiicei si-a adus fata - pe care o considera ca fiind extreme de incapatanata – la o consultatie si i-a spus terapeutului: “fata nu ma mai asculta nici pe mine, nici pe mama ei. De fiecare data isi exprima o parere personala, de cel mai multe ori diferita de a noastra”. Dup ace parintelea terminat de povestit toate exemplele de incapatanare

² Povestit de Jay Haley in “Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton Erikson MD”, ed.2, New York, W.W.Norton, 1986.

ale fetei, Erikson a spus: “Nu-i asa ca e foarte bine sa stii ca ea va putea sa stea pe propriile picioare atunci cand va creste si va pleca de acasa?”

Din exemplele de mai sus rezulta ca recadrarea este modificarea intelesului sau a valorii a ceva prin modificarea contextului sau a descrierii. In consecinta, recadrarea este un instrument puternic, mai ales ca vector al schimbarii. Prin recadrare ne putem schimba perceptiile, iar aceasta schimbare ne va afecta – cu siguranta – actiunile. Dar apare intrebarea: oare schimbarea reprezentarii noastre simbolice a lumii reale schimba cu ceva lumea reala in sine? Nu cred ca inca se poate da un raspuns unei asemenea intrebari – in ciuda numeroaselor incercari!

Obiectul recadrarii fiind, de fapt, lumea intreaga, putem vorbi si despre o recadrare a dimensiunilor creatoare: succesiunea este simpla si logica: schimbare → patternuri ale schimbarii → recadrare → creativitate. Creativitatea este un principiu generator; uneori asociat cu generarea de idei, dar mai degraba asociat cu generarea unor opera complete. Asa cum spunea Mumford, faptul ca ordinea si creativitatea sunt complementare, reprezinta baza dezvoltarii culturale a omului, deoarece el trebuie sa internalizeze ordinea pentru a fi capabil sa dea forma exterioara creativitatii sale.

Kolb descrie cele 4 dimensiuni creative de baza: Intelesul, Valoarea, Relevanta si Faptul. In acesti termini, recadrarea inseamna, de fapt, modificarea intelesului, valorii, relevantei si faptului prin modificarea contextului sau a perspectivei.

Exista un mit romantic intalnit peste tot conforma caruia creativitatea isi are originea in geniul inconstient si in inspiratie si mai putin in constientizarea deliberata³.

In rezolvarea conflictului dialectic dintre Valoare si Fapt, Inteles si Relevanta, Integritatea este valoarea suprema. Intelepciunea este protectorul faptului si a intelesului, Dreptatea este protectoarea faptului si relevantei, Curajul protectorul relevantei si valorii iar Dragostea este protectoarea valorii si intelesului. Mai pe scurt:

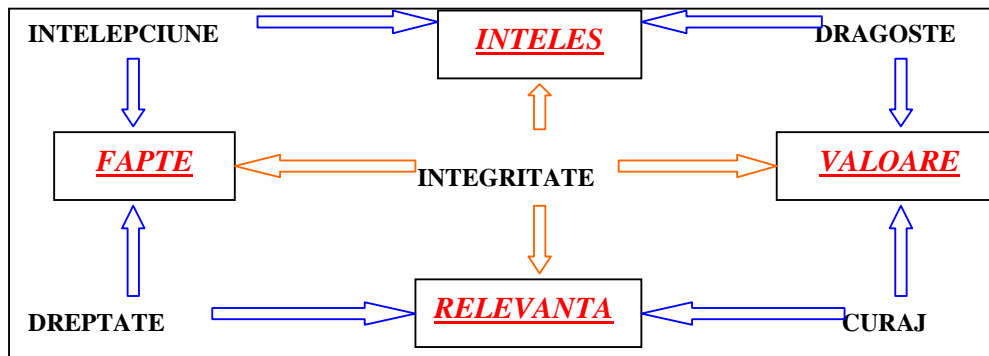
INTELEPCIUNEA ne dicteaza sa nu urmam orbeste implicatiile cunoasterii ci sa fim responsabili in utilizarea acesteia.

CURAJUL ne spune sa mergem mai departe atunci cand circumstantele semnaleaza prezenta pericolului.

DRAGOSTEA ne cere sa tinem sub control actele noastre egoiste pana in momentul in care am privit situatia si din perspectiva celuilalt – regula de aur.

DREPTATEA pretinde tratare corecta si echitabila a tuturor ca opusa grabei impuse de situatiile speciale.

³ Romancierul Alain Robbe-Grillet dispretuieste profund acest mit. In “Vers le nouvel roman”, in 1962, scria: “Miturile secolului trecut nu si-au pierdut nimic din forta: marele romancier, “geniul”, este un fel de monstru iresponsabil si fatal, care uita ce face, ca sa nu spun chiar aproape idiot, de la care emana “mesaje” pe care doar cititorul le poate intelege. Tot ceea ce ar putea intuneca judecata scriitorului este mai mult sau mai putin permisa ca fiind favorabila nasterii operei. Alcoolism, nefericire, droguri, misticism pasionat, nebulie – biografiile mai mult sau mai putin fictionale ale artistilor au fost atat de pline de astfel de lucruri incat acum pare normal sa le consideram ca fiind elemente esentiale si necesare pentru conditia lor sau, in orice caz, sa vedem o antinomie intre creativitate si constiinta”



Dimensiunile creatoare (apud Kolb)

Recadrarea se intalneste foarte mult in sfera afacerilor. De exemplu, in domeniul vanzarilor, chiar si cel mai prost vanzator foloseste recadrarea - sub forma vizualizarii – atunci cand ii spune clientului: “Imaginati-va ca sunteti proprietarul acestei masini de tuns iarba (sau orice alt lucru), imaginati-va invidia vecinilor”. Altfel spus, scopul cumparatorului nu mai este doar tunsul ierbii!

La fel, un leadership eficient va folosi recadrarea in momentele in care va dori ca misiunea organizatiei sa fie in tealeasa si cunoscuta pana la nivelurile cele mai de jos. Va face acet lucru nu schimband misiunea, ci schimband doar exprimarea si cadrul de referinta, tracandu-l de la nivelul organizational la cel individual (raspunzand astfel la intrebarea obisnuita: “cum se va reflecta acest lucru in activitatea mea?” sau “ce inseamna asta pentru mine?”).

Conceptul de recadrare a fost lansat, asa cum am afirmat mai sus, de catre Gregory Bateson. Dar si-a atins “zilele de glorie” si i s-a relevat adevarata valoare abia atunci cand a fost dezvoltat in cadrul Programarii Neuro-Lingvistice (NLP). NLP opereaza la mai multe niveluri logice: ca o practica de terapie sau auto-terapie si ca un process de modelare.

Bandler si Grinder(1982) au identificat doua forme de baza de recadrari: **recadrările de continut** (de inteles), care ar putea purta si numele de “resemnificari”, si **recadrările de context**. Recadrările de context preiau un atribut nedorit si gasesc o situatie diferita in care acesta ar deveni dezirabil. In cazul recadrarilor de continut, se ia un atribut indezirabil si se gaseste o descriere in care atributul capata o valoare pozitiva. Putin mai pe larg:

Recadrari de continut

Continutul sau intelesul unei situatii este dat de elementul pe care alegem sa ne concentram. O pana de curent poate fi vazuta ca ceva grav, disruptiv, un dezastru major, avand in vedere tot ce am avea de facut intr-o situatie ca aceasta. Sau poate fi vazuta ca o ocazie de a petrece mai mult timp in intimitate cu partenerul/partenera, sau de a ne juca mai mult cu copiii, gasind cai noi de a gestiona situatia.

Romanul lui George Orwell “1984” este plin de recadrari de continut (de exemplu, “Ministerul pacii si al adevarului”).

O recadrare de continut este utila in situatii de genul: “ma enervez cand seful sta in spatele meu cand lucrez”. Putem observa felul in care persoana in

cauza a analizat situatia si i-a acordat un inteles specific – care ar putea fi adevarat sau nu – si, facand acest lucru, si-a limitat resursele si optiunile de a reactiona. Pentru a recadra situatia, trebuie sa tinem seama de presupozitia “orice comportament are in spatele lui o intentie pozitiva”. Ca urmare, am putea sa ne punem intrebari de genul:

a) “Ce alt inteles ar putea avea comportamenul sefului?” O recadrare posibila ar fi: “Este posibil ca el sa vrea sa ma ajute si nu stie alta modalitate prin care sa isi ofere sprijinul”.

b) “Care este valoarea pozitiva in acest comportament?” Valoarea pozitiva ar putea fi in legatura cu comportamentul sefului (ca in cazul a)) sau ar putea fi in legatura cu comportamentul vorbitorului. O recadrare posibila ar fi: “Nu este minunat atunci cand stii sa impui limite si nu esti dispus sa permiti nimanui sa le depaseasca?”

In cazul unei probleme fizice (de genul unei fobii sau alergii), ne-am putea intreba: “In ce fel imi foloseste aceasta problema?” Raspunsul ar putea sa ne ofere permisiunea de a spune “NU”. Daca asa este cazul, am putea continua cu intrebarea: “Exista vreo alta cale prin care as putea obtine aceleasi rezultate fara sa am insa aceasta problema fizica?”. Si poate ca problema fizica va disparea. In acest exemplu se poate face foarte usor legatura cu Analiza Tranzactionala si cu unele dintre conceptele vehiculate de ea: strokes, rackets, rubber-banding si, mai ales, cu pozitiile de viata.

Recadrarea de continut reprezinta un instrument puternic atunci cand este vorba de rezolvarea unor obiectii. De exemplu, atunci cand se obiecteaza la pretul ridicat al unui program de pregatire pentru o organizatie, o recadrare posibila ar fi: “Ce este mai important pentru noi: pretul sau investitia? Daca platim un pret mic pentru un program de pregatire nu foarte bun, costurile sunt ridicate, deoarece am platit si nu am obtinut rezultatele scontate. Dar atunci cand platim un pret ridicat pentru un training de cea mai buna calitate, obtinem rezultatele pe care de dorim iar investitia este buna”

In concluzie, recadrarea de continut implica schimbarea intelesului a ceva. Ca structura, putem spune ca recadrarea se desfasoara conform urmatoarei scheme:

1. Se identifica un element cu structura: “Ma simt X atunci cand se intampla Y” (de exemplu, ma supar atunci cand el ma contrazice” sau “Ma simt frustrat cand gresesc”)
2. Se pune intrebarea: “Ce altceva ar putea sa insemne Y?” sau “Ce altceva ar putea sa insemne X?” sau chiar: “Ce altceva ar putea insemna aceasta situatie in ansamblul ei?”
3. Se cauta raspunsurile la aceste intrebari si se realizeaza recadrarea.

De exemplu:

“Ma supar cand vad ce mizerie au facut copiii”

→ “Este bine ca ei sunt in ‘aici si acum’, fara sa isi faca probleme cu dezordinea!”

→ “Putina dezordine este un pret mic pentru a-mi vedea copii fericiti!”

→ “Faptul ca este dezordine inseamna ca ei isi exprima creativitatea.”

Recadrari de context

Intelesul oricarui comportament sau eveniment exista numai in raport cu contextual in care are loc.

Aproape orice comportament este util sau adecvat intr-un anume context. Intreruperea unui vorbitor in mijlocul unei prezentari, ridicandu-te in picioare si spunandu-ti punctul de vedere ar putea fi considerat ca inadecvat. Insa acelasi comportament la sfarsitul prezentarii, pentru a oferi o perspectiva diferita asupra subiectului va fi acceptat ca laudabil de catre toti cei prezenti.

Printr-o recadrare contextuala un individ ia comportamentul indezirabil si ii aplica intrebarea: “unde ar putea fi util acest comportament?” sau: “in ce alt context un asemenea comportament ar fi valoros?”. Recadrarea de context lasa neschimbat intelesul comportamentului si arata felul in care acest comportament ar putea deveni un raspuns util intr-un context diferit.

O recadrare de context este utila in afirmatii de genul: “sunt prea insistent” sau “imi doresc sa nu ma fi concentrat pe ce ar fi putut sa nu functioneze”. In acest tip de situatie, interlocutorul a presupus/inteles ca acest tip de comportament nu are valoare. Daca dorim sa descoperim cand anume are valoare, am putea sa ne intrebam: “cand sau unde un asemenea comportament ne este util sau poate fi considerat ca fiind o resursa?” O posibila recadrare ar fi: “nu este o abilitate formidabila pe care as putea-o folosi atunci cand vreau ca lucrurile sa mearga bine sau sa evit posibilele probleme?”.

Exemplul de recadrare propus mai sus de catre Milton Erikson ar putea fi analizat acum. Erikson proune tatalui doua recadrari:

1. Exista situatii in care este nevoie de incapatanare – pentru autoprotectie sau pentru a obtine ceva. Recadrarea modifica contextul, transland incapatanarea intr-o situatie in care aceasta devine relevanta.
2. Fata a invatat sa fie incapatanata chiar de la tatal ei. Obligandu-l pe acesta sa puna semnul egal intre propria incapatanare si cea a fiicei, Erikson a creat un context in care tatal fie trebuie sa recunoasca valoarea incapatanarii fetei, fie sa nege valoarea propriei incapatanari.

Un alt exemplu de recadrare, propus tot de Milton Erikson, porneste de la constatarea ca una dintre provocarile constante ale terapiei de familie este de a-i ajuta pe parinti sa isi lase copiii sa isi “ia zborul”. Din aceasta perspectiva – a parintilor – independenta este un scop negativ. Parintii trebuie, treptat, sa inceteze de a-si mai sprijini copiii iar copiii trebuie, treptat, sa inceteze sa se mai sprijine pe parinti. Erikson a folosit de mai multe ori⁴ recadrarea prin generarea unui scop alternativ pentru parinti, si anume acela de a se pregati pentru a deveni bunici. Intr-un caz tipic, povesteste Erikson, o tanara a venit la un consult; i-a povestit terapeutului ca parintii ei doreau sa isi cheltuiasca economiile de o viata pentru extinderea casei – ei considerand ca ea urma sa locuiasca acolo, cu ei, atunci cand se va marita (in momentul discutiei, fata era studenta si nu avea un prieten constant). Erikson a discutat cu parintii, i-a felicitat pentru dorinta lor de a participa atat de activ la cresterea (ipoteticilor) nepoti, acceptand sa stea intr-o casa in care nou nascutii vor plange si tipa toata

⁴ Haley, Jay, op. cit.

noaptea, mai apoi, se vor tura prin toate camerele, vor arunca și împrăști jucăriile prin toată casa, și se vor ocupa și cu babysittingul. A creat în acest fel o imagine puternică și pozitivă a bucuriei de a fi bunic; totuși, dintr-un motiv oarecare, cuplul de părinți s-a hotărât să închirieze camerele nou construite și, cu banii obținuți astfel, să sprijine educația nepoților. Mai târziu, când fata s-a măritat, a locuit într-un alt oraș împreună cu soțul și copiii și primeau vizite dese ale părinților – dar nu foarte dese.

De ce acest exemplu este o recadrare și nu o înlocuire? Scopul alternativ creat de Erikson nu era o activitate alternativă pentru părinți, ci o descriere alternativă a celeiași activități. Această descriere alternativă a permis părinților să își regăndească scopurile.

Tehnica recadrării implică confirmarea intențiilor pozitive din spatele comportamentelor pe care un individ dorește să le schimbe – de obicei, un comportament indezirabil. Se caută și se găsesc alternative pentru satisfacerea intenției pozitive, urmate de negocieri cu sinele (în întregime sau numai cu părți ale lui) pentru a rezolva conflictul. Apoi se face o verificare ecologică și se implementează noul comportament.

Recadrarea descrie și schimbarea contextului sau reprezentării unei probleme.

Atunci când dorim să recadrăm, este bine să:

- Fim siguri că suntem în raport (în sensul dat termenului de către NLP) și că avem permisiunea de a oferi o recadrare;
- Putem crede că propria recadrare este cea mai bună – și totuși să nu funcționeze pentru celălalt. Se poate întâmpla, mai ales datorită faptului că celălalt are un alt model al lumii decât noi (“harta nu este teritoriul”).
- În momentul în care dorim să prezentăm o recadrare ca pe o întrebare sau ca pe o metaforă, e bine să ținem seama de faptul că ea va fi analizată cu mult mai multă atenție de către interlocutor decât dacă ar fi fost prezentată ca o simplă afirmație.

Dr. Bogdan Serbanescu

BIBLIOGRAFIE

1. **Bandler, Richard**, *Structure of Magic I*,
2. **Bandler, Richard**, *Structure of Magic II*,
3. **Bandler, Richrd & Grinder, John**, *Reframing: NLP and the Transformation of Meaning*, Moab, Utah: Real People Press, 1982.
4. **Ellerton, Roger**, *Live Your Dreams – Let Reality Catch Up: NLP and Common Sense for Coaches, Managers and You*, Renewal Technologies Inc., Ottawa, Ontario, Canada, 2004.
5. **Haley, Jay**, *Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton Erikson MD*, 2nd edition, New York, W.W.Norton, 1986.
6. **Kolb, David**, *Experiential Learning* Englewood Cliffs NJ, Prentice-Hall, 1984
7. **Korzybski, Alfred**, *Science and Sanity: an Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics*, Institute of General Semantics, 5th edition, 1994.
8. *** [http:// www.neurosemnatics.com](http://www.neurosemnatics.com)
9. ***<http://www.businessballs.com>

Dr. Bogdan Serbanescu
Coordinator pregatire