Aprendendo a Aprender

Alberto Dell'Isola
Rubens Queiroz de Almeida
Viviani Bovo
Walther Hermann Kerth Junior

idph

Sumário

1. Sobre os Autores 4
2. Apresentação 5
3. A Reconstrução da Torre de Babel 6
4. Aprendendo inglês com séries de TV - Parte 1 18
5. Aprendendo Inglês com Séries de TV - Parte 2 24
6. Como estudar a Gramática da Língua Inglesa 28
7. Conversação em inglês 32
8. Como desenvolver a compreensão do inglês falado 36
9. Como aprender inglês com recursos da Internet 41
10. Como Ler 46
11. O Prazer da Leitura 50
12. O Óbvio 55
13. Fácil e Difícil 60
14. Enxergando o Invisível 64
15. Você é mais inteligente do que pensa 69
16. Palavras mais comuns em inglês 76
17. A Curva do Esquecimento 80
18. Como passar em concursos e vestibulares 83
19. Mapas mentais, uma brincadeira de criança 88
20. Mapas Mentais 100
21. Aprendizagem Acelerada de Línguas Estrangeiras I 109
22. Aprendizagem Acelerada de Línguas Estrangeiras II
Hipnose Aplicada à Educação 114
23. Contradições do Aprendizado Tradicional de Idiomas 118
24. Sugestões para Escolher o Próximo Curso de Idiomas 123

25. Um Salto à Frente no Aprendizado de Línguas 126
26. Permissão e disponibilidade interior para o estudo 152
27. Seu filho vai bem na escola?.....159
28. Focalizando sua mente – Autocinética 169
29. Referências Adicionais 180
30. Leitura Recomendada 182

Walther Hermann Kerth Junior

Arquiteto do Aprendizado e Designer de programas de treinamentos comportamentais, conferencista, escritor, coach e consultor especialista em aprendizagem de adultos; co-criador do "Curso de Inglês ONLINE" do IDPH e mantenedor do site www.idph.com.br; autor e editor dos livros "**MAPAS MENTAIS – Enriquecendo Inteligências"** (2005), "**DOMESTICANDO O DRAGÃO – Aprendizagem Acelerada de Línguas Estrangeiras"** (1999), "**O SALTO DESCONTÍNUO"** (1996) e "**HISTÓRIAS QUE LIBERTAM"** (2000) e de várias palestras gravadas em DVD e CD de áudio. Criador do **Sistema de Aberto de Aprendizagem de Línguas** (OLeLaS)

Viviani Bovo

Palestrante, Coach membro da ICF (International Coaching Federation), da ICI (International Coaching Institutes), da ECA (European Coaching Association), Facilitadora Licenciada pela "Corporate Coach U" para o treinamento com certificação internacional "The Coaching Clinic", estudiosa e pesquisadora de ciências do comportamento, 'Green Belt' em Six Sigma, consteladora, co-autora e co-editora do livro 'MAPAS MENTAIS", ex-profissional e líder de área financeira com experiência de mais de 20 anos em multinacional de grande porte.

Rubens Queiroz de Almeida

Engenheiro eletricista, analista de sistemas especialista em Linux, Unix e derivados, professor de inglês certificado pela Cambridge University, escritor, palestrante e conferencista, criador do método de Língua Instrumental que foi oferecido para 1.800 funcionários da UNICAMP nos anos de 1996, 1997 e 2001.

Alberto Dell'Isola

Bacharel em psicologia pela UFMG e membro do LADI, laboratorio de pesquisa em psicologia da UFMG. É mais conhecido por ser recordista latino americano de memorização, tendo participado de diversos programas de TV, como Faustao, Fantástico e Caldeirão do Huck. Detentor de um recorde latino americano de memorização: a sequência de 280 cartas de baralho, previamente embaralhadas em apenas 1 hora. Membro do laboratório da avaliação das diferenças individuais (LADI), do departamento de psicologia da UFMG. Sua coluna ensinará os segredos utilizados nos campeonatos de memória e sua aplicaçao no dia a dia.
Blog: http://memorizacao.blogspot.com

Este ebook contém diversos artigos publicados na coluna 10 anos do sítio Dicas-L[1] e na coluna Nova Educação, do sítio do Instituto de Desenvolvimento do Potencial Humano[2]. São artigos relacionados com aprendizagem e são baseados na experiência pessoal dos autores com o desenvolvimento pessoal e aprendizado.

Infelizmente, muito da forma como hoje se aprende nas escolas, se prende a métodos, elaborados por pessoas que não vivem o dia a dia das escolas, que prescrevem a mesma receita para milhares de alunos diferentes.

Estes textos possuem uma abordagem reversa, com o foco no aprendiz e nas maravilhosas diferenças individuais. Visam demonstrar que cada um de nós aprende de forma diferente, e isto não é um problema, mas sim o que nos torna especiais.

Boa leitura!

1 http://www.Dicas-L.com.br/10anos
2 http://www.idph.com.br/novaeducacao

3. A Reconstrução da Torre de Babel

Por Rubens Queiroz de Almeida

Diz a Bíblia que muitos anos atrás todos os habitantes da Terra se uniram para construir uma torre que chegasse até o céu, para tornar seu nome célebre e impedir que fossem espalhados pelo mundo. Para punir os homens por sua ambição demasiada, Deus confundiu sua linguagem e depois os dispersou pelo mundo.

Ainda hoje os povos da Terra falam uma imensidão de línguas diferentes. Na Internet entretanto, apesar dos muitos povos que a utilizam, existe um meio de comunicação comum. Da mesma forma que os computadores se comunicam independentemente de cor e raça, ou melhor, de fabricante e protocolo de comunicação, também os internautas possuem uma linguagem comum: a língua inglesa. Será a Internet uma nova Torre de Babel, construída para reunificar eletronicamente os habitantes deste lindo mundo azul?

É claro que nem todos que utilizam a Internet compreendem a língua inglesa. Porém mais de 80% dos documentos e das comunicações feitas através da Internet encontram-se em

inglês. Apenas 0,7 % do oceano de informação que é a Internet está em português. É perfeitamente possível usar a Internet e se divertir muito navegando apenas por sites escritos em português. Fazer isto entretanto é o equivalente a ir à praia, não entrar na água e ficar se molhando com um baldinho de água que alguém encher para você. O que fazer? Aprender inglês é difícil e demora muitos anos. Como então adquirir o domínio desta ferramenta tão essencial à utilização plena da Internet? Realmente, para se ler, falar, escrever e ouvir com fluência a língua inglesa são necessários de seis a oito anos de estudo constante. Para que aprender tanta coisa se o mais importante é apenas ler? É muito mais fácil dominar um dos aspectos de um idioma (leitura) do que todos os quatro simultaneamente (ler, ouvir, falar e escrever). A Internet possui muito conteúdo interativo, onde a capacidade de se falar e escrever bem a língua inglesa certamente é uma grande vantagem, mas o mais importante certamente é saber ler. Ler para utilizar a informação existente na Internet para aprender, resolver problemas pessoais ou profissionais, se divertir, enfim, para uma infinidade de propósitos.

Como aprender a ler? É raro encontrar um curso de inglês onde se ensine o aluno apenas a ler. Só vendem o pacote completo, o que é totalmente insensato. Se precisamos investir vários anos para dominar o idioma em todos os seus aspectos, aprender a ler certamente demora muito menos. Em apenas quatro meses é possível obter uma compreensão razoável

do idioma que nos permite começar a compreender textos em inglês.

Mas porque a leitura é mais fácil de se dominar? A própria Internet nos dá a resposta. Em um estudo realizado em 1997, realizamos um trabalho para determinar as palavras mais comuns da língua inglesa e seu percentual de ocorrência. Para este estudo utilizamos os livros online do Projeto Gutemberg. Este projeto, integrado por voluntários, tem por objetivo digitalizar obras de literatura cujos direitos autorais tenham se expirado. Nos Estados Unidos uma obra é colocada no domínio público 60 anos após a morte do autor. Obras de autores como Jane Austen, Conan Doyle, Edgar Rice Burroughs, e muitos outros estão disponíveis gratuitamente na Internet. De posse destes livros, 1600 ao todo na época da pesquisa, fizemos então nossos cálculos. Os 1600 livros combinados geraram um arquivo de 680 MB contendo aproximadamente sete milhões de palavras. Os resultados foram bastante surpreendentes. As 250 palavras mais comuns compõem cerca de 60% de qualquer texto. Em outras palavras, se você conhece as 250 palavras mais comuns, 60% de qualquer texto em inglês é composto de palavras familiares. Para facilitar ainda mais a nossa tarefa os cognatos, que são as palavras parecidas em ambos os idiomas (*possible* e *possível*, por exemplo), totalizam entre 20 e 25% do total das palavras. Aí já temos então 80 a 85% do problema de vocabulário resolvido. Se subirmos o número de palavras mais comuns a 1.000, chegamos a 70%.

Somando a este valor os cognatos chegamos a valores entre 90 a 95% de um texto.

É claro que 90 ou 95% ainda não chega a 100%. Como fazer com o restante das palavras? Mais uma vez, usamos nossa intuição (lembra-se que nossa intuição está correta em 99,999% das vezes?). Pensemos em nosso texto como um enigma a ser desvendado. Possuímos alguns elementos familiares, as palavras que conhecemos, e outros que nos são desconhecidos. Devemos deduzir, por meio de nossa intuição, de nossos conhecimentos anteriores, o que as palavras desconhecidas podem significar. Não precisamos nos preocupar com todas as palavras, apenas com aquelas que desempenhem um papel importante no texto. Quais são elas? Se uma palavra aparece com relativa frequência em um texto, ela certamente desempenha um papel importante na compreensão do todo. Se uma palavra aparece apenas uma vez, muito provavelmente não precisaremos nos preocupar com ela.

O maior problema é que tal enfoque é encarado de forma suspeita pela maioria das pessoas. Como é possível, ignorar uma palavra desconhecida e continuar lendo como se nada houvesse acontecido? O que estamos propondo não é nada absurdo. Qual foi a última vez em que consultou um dicionário? Toda vez que encontramos uma palavra desconhecida vamos em busca do dicionário? Muito provavelmente não. O que acontece é que, como a nossa familiaridade com o português é grande, na hipótese de depararmo-nos com uma palavra des-

conhecida, o seu sentido, dado o contexto que a cerca, será facilmente deduzido. Isto tudo praticamente sem mesmo nos darmos conta do ocorrido. A não ser que nos proponhamos a tarefa de parar a cada vez que encontrarmos uma palavra desconhecida, a nossa leitura se dá com frequência sem interrupções. As palavras desconhecidas são intuídas, quase que subconscientemente, e passam a integrar o nosso vocabulário. Considerando-se que o vocabulário de um adulto consiste de aproximadamente 50.000 palavras, é ridículo imaginar que tal conhecimento tenha sido adquirido através de 50.000 visitas ao dicionário. Este vocabulário foi adquirido, em um processo iniciado em nossa infância, de forma contínua e através da observação do nosso ambiente, observando outras pessoas falarem, prestando atenção nas palavras utilizadas em determinadas situações e também através da leitura.

A nossa estratégia para o domínio da língua inglesa para leitura é exatamente aquela utilizada há milhares de anos, com excelentes resultados, pela raça humana. Aprendizado natural, seguindo nossos instintos e pela interação com o ambiente que nos cerca.

Como vimos, o domínio das palavras mais frequentes da língua inglesa, pode nos ajudar a dar um impulso substancial em nosso aprendizado. Nesta listagem as palavras não estão organizadas alfabeticamente, mesmo porque não é nosso objetivo reproduzir aqui um dicionário. Também não incluímos todos os significados possíveis das palavras apresentadas. To-

das as palavras são apresentadas em contexto, em exemplos de utilização. Não fornecemos a definição da palavra. Para cada palavra são listados em média três exemplos de utilização, com a respectiva tradução.

É muito importante ressaltar que estas palavras não devem ser memorizadas de forma alguma. O ser humano não funciona de forma semelhante ao computador, onde as informações podem ser armazenadas de qualquer forma, e ainda assim estão disponíveis em milésimos de segundos quando necessitamos. O ser humano, para reter alguma informação, precisa situá-la dentro de um referencial de conhecimentos. A informação nova precisa se integrar à nossa visão do mundo, à nossa experiência prévia. Apenas desta forma podemos esperar que o conhecimento adquirido seja duradouro. A maioria de nós certamente já vivenciou situações em que dados memorizados desapareceram de nossa memória quando não mais necessários. Ao contrário, tudo que aprendemos ativamente, permanece presente em nossa memória de forma vívida por muitos e muitos anos.

Embora esteja sendo fornecida uma lista de palavras, não adote de forma alguma o procedimento padrão de memorização, que é a repetição intensiva dos itens a serem memorizados. É certo que cada um de nós possui estratégias distintas para lidar com o aprendizado, mas eu gostaria de sugerir uma forma de estudo que certamente funciona.

Primeiramente, não tenha pressa. Não memorize, procure entender os exemplos. Para cada palavra apresentada, leia os exemplos e suas respectivas traduções. Não se preocupe em reter na memória o formato exato das frases e nem de sua tradução. O objetivo é apenas compreender o significado da palavra apresentada e apenas isto. Uma vez compreendido este significado o objetivo foi alcançado.

Em segundo lugar, procure ler apenas enquanto estiver interessado. Não adianta nada ler todas as palavras de uma vez e esquecer tudo dez minutos depois. Se nos forçarmos a executar uma atividade monótona por muito tempo, depois de alguns momentos a nossa atenção se dispersa e nada do que lemos é aproveitado. Eu sugiro a leitura de dez palavras diariamente. Caso você ache que 10 palavras diárias é muito, não tem importância, este número é sua decisão. Se quiser ler apenas uma palavra, o efeito é o mesmo. Irá demorar um pouco mais, mas chegar ao final é o que importa. É só não esquecer, você deve LER as palavras e NUNCA tentar memorizar as palavras e os exemplos.

E finalmente, faça revisão. No primeiro dia leia e entenda dez palavras (ou quantas julgar conveniente). No segundo dia leia mais dez palavras e faça a revisão das dez palavras aprendidas no dia anterior. No terceiro dia, aprenda mais dez palavras e revise as vinte palavras aprendidas nos dias anteriores. E assim por diante até o último dia, onde aprenderá as últimas dez palavras e revisará as 240 palavras anteriores. Muito

importante, por revisão não quero dizer que se deve fazer a leitura de todas as palavras e exemplos anteriores. As palavras mais frequentes estão grafadas em tipo diferente e em negrito, para que possamos localizá-las facilmente na página. Apenas examine as palavras anteriores em sua revisão. Caso não se recorde de seu significado, então, e apenas então, leia os exemplos. A revisão é extremamente importante. Nós realmente aprendemos quando revisamos conceitos aos quais já fomos expostos. Procedendo desta forma, tenha certeza de que tudo o que aprendeu será absorvido de forma permanente, constituindo a base fundamental de tudo que irá aprender em seus estudos da língua inglesa.

Caso a sua motivação seja realmente alta e você queira reler todos os exemplos já estudados, vá em frente. Como você pode notar, os exemplos empregam um vocabulário bastante rico. A leitura mais frequente dos exemplos fará com que ao final do estudo o seu vocabulário tenha se enriquecido muito além das 750 palavras básicas.

Outro ponto importante é a questão do estudo da gramática. A gramática, ou o estudo da estrutura da língua, deve ser apenas para ajudar o aluno a identificar as construções verbais. Não é necessária, para fins de aprendizado da leitura, a memorização de estruturas gramaticais. Como já afirmado, o nosso aprendizado se dá de forma natural. Da mesma forma que uma criança não tem aulas de gramática para aprender sua língua materna, nós também não devemos nos preocupar

com este aspecto em nosso estudo. A leitura dos exemplos das palavras mais comuns irá lançar os fundamentos iniciais do conhecimento da estrutura da língua inglesa.

Resta agora esclarecer um ponto, que é a desculpa favorita de todos nós nos dias de hoje: a falta de tempo. Tempo certamente é fácil de se encontrar para fazer aquilo que nos dá prazer. Para resolver o problema de tempo para este estudo, pense nesta atividade como algo prazeroso e que lhe trará benefícios enormes, tanto no campo pessoal como profissional. E além do mais, o aprendizado e a revisão das palavras pode ser feito diariamente em não mais de quinze minutos. Se levarmos em conta que os intervalos comerciais em programas de televisão geralmente duram entre quatro a cinco minutos, todo o tempo necessário para este estudo pode ser encaixado nos intervalos de sua novela favorita, certo?

Então, mãos a obra. Depois que você conhecer as 250 palavras mais comuns da língua inglesa você poderá verificar como o aprendizado da leitura da língua inglesa se tornam muito mais fácil. Nesta lista foram incluídas 750 palavras. Faça um esforço e tente conhecer a todas elas. A sua tarefa vai ficar ainda mais fácil.

Nos anos de 1996 e 1997 a Diretoria de Recursos Humanos da UNICAMP promoveu um programa de capacitação que incluía um programa de treinamento em inglês instrumental para seus funcionários usando a metodologia descrita nos parágrafos anteriores. Nestes dois anos passaram pelo programa

de inglês instrumental aproximadamente 1.000 funcionários. Conseguiu-se atender um número tão grande de pessoas justamente porque o aprendizado da língua inglesa para leitura é consideravelmente mais fácil. Além desta facilidade é possível se ministrar o curso em salas maiores, com até cem alunos, o que é impensável em um curso tradicional. Em cursos normais de inglês cada aluno deve ter atenção especial do professor como pré-requisito indispensável ao aprendizado.

Como produto deste treinamento foram criados vários materiais didáticos, um dos quais é justamente um pequeno livro, já citado, contendo as 750 palavras mais comuns da língua inglesa. O significado de cada palavra é ilustrado com três exemplos em média, onde a palavra é usada em contextos diferentes. Este pequeno manual está disponível para download na Internet. Além deste manual, existem também outros documentos que descrevem em detalhes como foi realizado o cálculo que determinou estas palavras mais comuns (ver referências).

Além do aprendizado das palavras mais comuns, o interessado em aprender o inglês para leitura, deve procurar intensificar o seu contato diário com a língua inglesa. Para isso a Internet pode novamente vir em nosso auxílio. Basta procurar nela pelo que nos interessa. Na Internet existe informação de todos os tipos e para todos os gostos. Basta saber e querer procurar.

No curso de inglês instrumental ministrado na Unicamp, para suplementar o ensino em sala de aula e para manter o aluno em contato diário com a língua inglesa, foi criada uma lista eletrônica chamada EFR (English for Reading). Nesta lista é veiculada diariamente uma história, preferencialmente engraçada (afinal, quem não gosta de uma boa piada?) ou uma citação. As histórias são em inglês e as palavras mais incomuns são comentadas. Desta forma os alunos aprendem todos os dias duas ou mais palavras novas. Todos os dias. Em um ano este pequeno esforço diário pode vir a fazer uma diferença. O curso acabou em 1997 mas a lista continua enviando suas mensagens. Esta lista é hoje aberta a todos os internautas e conta com vários participantes externos além dos participantes do curso ministrado na Unicamp. Todas as mensagens já veiculadas na lista EFR estão arquivadas na Web no sítio Aprendendo Inglês.

O objetivo primordial do curso de inglês instrumental era demonstrar que se é possível aprender inglês para leitura facilmente e despertar o gosto pela leitura. Quanto mais se ler em inglês mais se aprende o idioma, o que não é novidade nenhuma. Como vivemos no Brasil, país de língua portuguesa, as nossas necessidades de utilizar outra habilidade que não a leitura em inglês são bastante esporádicas. Mas não precisamos parar por aí. A leitura serve também para desenvolver as outras habilidades necessárias ao domínio da língua inglesa: a fala, a escrita e a compreensão da língua falada. O principal é que em um período de tempo bastante curto já estaremos ha-

bilitados a navegar pela Internet inteira e não apenas pela pequena porção representada pela língua portuguesa.

Finalmente, queria lembrar a todos que aprender o inglês é bastante fácil. Basta deixar de lado os preconceitos e traumas que temos com a língua inglesa e realmente acreditarmos em nossa capacidade de aprender. Não leva a nada guardar rancores de tentativas frustradas de aprendizado ocorridas no passado. O domínio da língua inglesa é hoje o nosso passaporte para um mundo de informações que podem nos ser úteis tanto na esfera pessoal quanto profissional. Se você não domina a língua inglesa o momento certo para começar é hoje. Consulte as referências deste artigo, estude com calma a lista das palavras mais comuns e assine a lista EFR. Você vai ver que sem fazer muita força em, pouco você estará se locomovendo com desenvoltura cada vez maior pela Torre de Babel reconstruída que é a Internet. Depois me escreva contando os resultados.

4. APRENDENDO INGLÊS COM SÉRIES DE TV - PARTE 1

Por Rubens Queiroz de Almeida

Em meus livros e artigos, eu sempre defendo a ideia de que aprender deve ser um processo que traga prazer e alegria ao aluno. É difícil aprender alguma coisa quando se está tenso ou sobrecarregado. Com idiomas a situação é ainda mais complicada, pois o progresso não é linear. Estudamos com intensidade sem notar melhorias, quando de repente, notamos um grande salto de qualidade em nossas competências. Estes saltos ocorrem diversas vezes. Ignorar ou desconhecer esta característica pode ser muito desmotivante, levando muitas vezes à desistência.

Da mesma forma, em cursos tradicionais de inglês, a estratégia é sempre a mesma, com pequenas variações. Embora pareça mais complicado, o fundamental para o sucesso é que cada pessoa desenvolva suas próprias estratégias, tanto como complemento a cursos tradicionais ou para auto-estudo.

Muitos anos atrás, em uma palestra do Prof. Walther Hermann, eu ouvi a história de um executivo que sempre que precisava ir para um país diferente, passava dias e mais dias

vendo um mesmo filme, várias vezes ao dia. Ao final de um ou dois meses, estava familiarizado com a pronúncia, tinha aprendido diversas frases, e já conseguia se comunicar.

Mas em linha com o que eu já disse anteriormente, deve ser extremamente chato assistir a um mesmo filme centenas de vezes. Se algo é chato, se torna monótono, desmotivante e no fim abandonamos o estudo. O ideal é se adotar esta estratégia, que certamente funciona, porém com pequenas variações. Aqui entram as sérias de TV.

Primeiro, escolha uma série que seja engraçada e com muitos diálogos. Prefira aquelas em que o inglês falado seja mais comum e sem regionalismos. Em segundo lugar, escolha séries em que os episódios sejam mais curtos, de preferência não mais do que vinte minutos. As séries de TV, sem os intervalos comerciais, variam de vinte a quarenta minutos. Terceiro, não assista na programação normal da TV, pois é sempre difícil estar com o tempo livre exatamente no mesmo horário, todos os dias. Imprevistos sempre acontecem. Se puder, compre uma caixa de uma temporada. O preço já está bem acessível e sempre existem ofertas.

A estratégia para assistir aos episódios vai depender de cada pessoa. Apenas dois fatores são imprescindíveis: regularidade e repetição. Por regularidade entenda-se assistir à série todos os dias. Por repetição entenda-se assistir a um mesmo episódios várias vezes.

Eu recomendo uma estratégia que consiste em assistir a um mesmo episódio três vezes: a primeira vez, com as legendas em português, para podermos entender bem a história; a segunda vez com as legendas em inglês e a terceira, sem legendas. Passamos então para o segundo episódio, e assim por diante. Ao chegar ao último episódio da série, voltamos ao primeiro. Fazer isto por três vezes gera resultados inacreditáveis. Se a série for boa, você não vai se aborrecer e vai aprender muito, sem nem notar que está aprendendo.

Após algumas semanas você notará a incorporação de diversas frases ao seu vocabulário, sem nem se dar conta disto. A sua pronúncia terá uma melhoria substancial também.

Em complemento a esta estratégia, você pode também baixar da Internet as transcrições dos episódios, de forma poder dedicar mais alguns minutos de seu dia ao estudo. As transcrições são úteis para que você possa identificar e gravar expressões idiomáticas, construções gramaticais com as quais não tenha familiaridade e palavras desconhecidas.

Ainda uma outra possibilidade, para quem tem facilidade de visualizar situações, é se lembrar dos quadros da série e repetir as falas, em voz alta ou mentalmente. Com o tempo você será capaz de aproveitar estas situações em diálogos de seu dia a dia, substituindo as palavras por outras mais adequadas ao contexto.

As possibilidades são infinitas, mas se você não tem tempo, ou não quer pensar muito, limite-se a assistir aos episódios da forma recomendada.

A escolha da série é o próximo passo. Eu recomendo fortemente a série Friends. É curta, cada episódio dura por volta de 22 minutos. Por ter sido encerrada há alguns anos, o box sai por algo entre 50 e 60 reais. Extremamente divertida e viciante, é repleta de diálogos interessantes e os atores falam o tempo todo. Se você comprar as dez temporadas, o preço cai ainda mais, para algo em torno de 40 reais. Como hoje tudo é parcelado em dez vezes, você desembolsa apenas 40 reais por mês, bem mais barato do que um curso de inglês e os resultados são equivalentes. É só fazer como digo :-) E acredite, você vai querer assistir a todas as temporadas.

Na mesma linha da série Friends, tem a série *Two and a Half Men*, que também é muito engraçada e possui uma duração curta. Os diálogos não são tão ricos, mas dá para o gasto.

Não recomendo séries como *Lost*. Eu adorei a série, vi todos os episódios, mas os episódios são muito longos, 40 minutos, e tem muita ação, ou seja, muitos minutos com gente brigando, tiros, explosões, etc. E não é engraçada, você precisa rir para se esquecer que está tentando aprender inglês. E não sei se aguentaria assistir um episódio de *Lost* mais do que uma vez.

Existem muitas outras séries por aí, as minhas recomendações se basearam naquelas que eu assisti, mas a decisão fi-

nal é sua. Você é quem tem que gostar, para não desistir no meio.

Como já disse, aprender inglês assistindo séries de TV é apenas mais uma estratégia. Uma estratégia muito rica, pois você assiste às situações que por sua vez lhe dão os elementos para compreender cada vez mais o vocabulário, a pronúncia e outros elementos que compõem um idioma. Mas existem outras estratégias. Eu aprendi muita coisa de inglês lendo as historinhas do Charlie Brown, Snoopy e sua turma. Eu tinha umas cinco revistas e devo ter lido cada uma delas algumas centenas de vezes. Depois de algum tempo sabia todas as histórias de cor, as frases, as situações, etc. Quando precisava conversar com alguém em inglês era só buscar uma frase no meu repositório, trocar uma ou outra palavra e parecer inteligente :-)

Outra possibilidade, aprender com música, ouvindo a mesma música diversas vezes. Muita gente aprende inglês sem se dar conta e mesmo sem querer, ouvindo suas músicas favoritas inúmeras vezes. Eu particularmente não gosto, pois muitas músicas possuem letras incompreensíveis, mas enfim, a estratégia é sua.

Para quem é fã da série Friends, eu baixei as transcrições de quase todos os episódios, e gerei arquivos PDF, a partir das páginas html, com a ajuda do software htmldoc. Todos estes arquivos foram reunidos coloquei um arquivo zipado (17 MB), com todos os arquivos, na seção de downloads da Dicas-L.

Cada temporada está gravada em dois arquivos. Para economizar papel de quem for imprimir, eu criei arquivos em que coloquei duas páginas por folha, reduzindo pela metade o tamanho do arquivos. Por exemplo, para a sétima temporada, o arquivo friends-7.pdf, maior, contém uma página por folha. Já o arquivo friends-7-2x1.pdf (metade do tamanho) contém duas páginas por folha, no formato paisagem (landscape). As páginas foram baixadas do sítio TWIZ TV.

Em linhas gerais, é isto. Se você resolver seguir por este caminho, passe por aqui novamente e conte suas experiências e as estratégias desenvolvidas para seu aprendizado. A comunidade agradece.

5. Aprendendo Inglês com Séries de TV - Parte 2

Por Rubens Queiroz de Almeida

Aprofundando um pouco mais o que foi abordado no primeiro artigo sobre o aprendizado da língua inglesa com séries de televisão, gostaria de apresentar mais algumas sugestões para aqueles que desejam ir um pouco além em seu aprendizado.

Levando em conta a questão primordial, que é sempre o tempo, o segredo é encaixar naqueles minutos ociosos de nosso dia, algumas atividades de estudo. Nossos dias são cheios destes pequenos buracos: nas filas de bancos, correios, no ônibus, intervalos comerciais ao assistir televisão, no banheiro e por aí vai. Na maior parte dos casos não aproveitamos estes minutos por julgarmos que o estudo deve ser concentrado e criamos barreiras artificiais determinando que devemos estudar por no mínimo uma hora para que valha a pena. Uma hora é um número redondo e frequentemente adotamos valores semelhantes ou múltiplos de uma hora.

Se derrubarmos esta barreira ficaremos surpresos com o quanto podemos fazer usando estes pedacinhos de tempo es-

palhados ao longo do dia. É claro que precisamos de uma parada de tempos em tempos, mas se você tornar o seu aprendizado prazeroso, você não terá o sentimento de que está desperdiçando seu tempo, ao contrário, passará a ansiar por encontrar estes minutinhos e para divertir/aprender algo.

Agora voltamos novamente à questão das séries de TV. Elas devem ser divertidas, mas muito divertidas, para que você possa dar ótimas e gostosas gargalhadas, e neste processo, esquecer-se de que está estudando alguma coisa. Para aumentar o tempo de sua exposição à série, ou ao seu aprendizado de inglês, uma boa alternativa é extrair as trilhas de áudio de seu DVD para ouvir em seu MP3 player. Existem diversas alternativas de softwares que fazem esta função. Dá um pouquinho de trabalho, mas vale a pena, pois você terá acesso a este material em qualquer lugar, sem precisar de televisão e do aparelho de DVD. Os seus minutinhos livres serão providenciais. Com a transcrição dos episódios, você poderá tirar dúvidas a respeito de palavras que ouviu e que não conseguiu identificar. Ao ouvir o áudio dos episódios que já assistiu, você poderá recriar mentalmente as cenas, tornando o aprendizado ainda mais vívido, útil e divertido.

Nos comentários do primeiro artigo, os leitores Marcos e Thiago Zerbinato sugeriram o sítio ESLPOD e China232, para aprender inglês com o uso de podcasts. Podcasts são muito interessantes também para que você aprenda uma nova habilidade ao mesmo tempo em que aprende inglês (ou outro idio-

ma). Uma pessoa que conheci sempre procurava podcasts nas áreas que desejava conhecer melhor, como fotografia, por exemplo.

Toda estratégia tem suas vantagens e desvantagens e podem funcionar muito bem para alguns e pessimamente para outros. A receita mágica é sempre a mesma: divertir-se durante o processo, constância e repetição. Se você conseguir satisfazer estes três pré-requisitos com sua estratégia, siga em frente.

Todos somos diferentes, possuímos formas de aprender diferentes. O objetivo destes artigos é sempre mostrar um caminho e valorizar as escolhas pessoais. Nenhuma receita é válida para todos. Veja o caso de escolas tradicionais e as taxas de evasão. O aluno abandona a escola, invariavelmente, com duas atitudes possíveis: ou pensa que é pouco inteligente, e não tem capacidade de aprender a língua inglesa, ou então põe a culpa no idioma, no professor. Em ambos os casos sai perdendo, pois desistiu de adquirir uma competência fundamental nos dias de hoje. Pior, se pensa que não é inteligente, esta postura logo se espalha por todos os aspectos de sua vida. Vai começar a pensar que não é inteligente o suficiente para ter bons relacionamentos, desenvolver novas habilidades, enfim, um caos.

Eu criei um arquivo com a transcrição de todas as temporadas da série Friends. O processo de se fazer isto é muito simples, e você pode fazer o mesmo com a sua série de TV pre-

ferida. Para aprender como usar este software e como fazer o download, leia um tutorial que escrevi sobre o assunto. No servidor FTP da empresa desenvolvedora do aplicativo, você pode encontrar os binários para diversas plataformas computacionais.

Para usuários do ambiente GNU/Linux que entendem bem de programação shell, eu preparei um outro arquivo, contendo todos os PDFs gerados, as páginas html usadas e os scripts que utilizei para criar automaticamente os arquivos. Este arquivo está disponível na seção de downloads da Dicas-L. Os programas não foram refinados, foram criados rapidamente para facilitar o trabalho de criação dos arquivos PDF. Mas com um pouco de estudo, você poderá adaptá-los facilmente para outras finalidades.

Referências

Devidify - Extração de audio de DVDs em sistemas GNU/Linux

6. Como estudar a Gramática da Língua Inglesa

Por Rubens Queiroz de Almeida

Uma pergunta recorrente e que incomoda muita gente. Como devo estudar a gramática da língua inglesa? A resposta, muito simples, é: você não deve estudar a gramática da língua inglesa. Estudar gramática é muito chato e se é chato você vai acabar desistindo. O pior de tudo, é que 99% do que você estudar você vai esquecer no minuto seguinte. O problema não é com você, é com o projeto de nosso cérebro, que não foi feito para estas coisas. Tem gente que gosta, nada errado com eles, mas se você pertence aos 99% da humanidade a que me refiro, se encontrar um livro de gramática pela frente, saia correndo.

Existem exceções? Sim, se você for um professor de inglês e tiver um aluno que fique querendo saber o tempo inteiro porque as coisas são do jeito que são. Aí você, como professor, explica, e o seu aluno, na primeira virada de cabeça, esquece. E vai perguntar de novo no dia seguinte, no dia depois do dia seguinte, e assim por diante. Um dia ele vai entender e assimilar a forma de uso, mas não vai ser por causa das suas

múltiplas explicações. Ele vai entender por meio da receita infalível de aprender qualquer coisa: constância (todo dia um pouquinho), repetição e leitura, muita leitura.

Mas vamos então ver uma nova estratégia para aprender gramática sem estudar a gramática.

Tomemos uma frase complexa:

If you hadn't been so rude to me, I wouldn't have hit you on the nose.

Ação e reação, frente a uma situação hipotética. *Se você não tivesse sido tão rude comigo, eu não teria socado o seu nariz.* Existe uma regra gramatical que explica qual é este tempo verbal, se a primeira parte da frase for de um jeito, o complemento terá que ser do jeito blah, blah, blah.

Eu escolhi esta frase de propósito, pois eu tinha uma dificuldade enorme de compor frases neste tempo verbal. Os exercícios tradicionais apresentam a primeira parte da frase e solicitam que você complete a segunda parte, ou vice-versa. E eu não conseguia. Um belo dia, eu peguei esta frase em um livro de inglês que usava. O livro, por sinal, era muito engraçado. Ao ver esta frase, eu visualizei a cena, da namorada brigando com o namorado e socando-o no nariz (para quem não sabe, um soco no nariz dói muito). A situação, por alguma razão, ficou bem marcada na minha mente, e eu nunca mais errei. O que eu fiz foi memorizar a frase, em conjunto com a visualização da situação, e também ouvindo a moça dizer isto. Daí para a frente, sempre que eu precisava usar este tempo

verbal, em outro contexto, bastava substituir os verbos e as palavras. Por exemplo:

If you had studied more, you would have passed your exams.

Não falha nunca. Lembram-se dos primeiros dois artigos desta série, sobre aprender inglês assistindo episódios de TV? Um passo adicional, que vai dar um grande impulso ao seu aprendizado, é selecionar, de cada episódio, uma construção verbal com a qual você tenha dificuldade. Você pode usar as transcrições dos episódios para lhe ajudar nesta tarefa. Uma vez selecionada a construção verbal desejada, passe o filme novamente, repetindo algumas vezes a cena, até que você se lembre bem de tudo: da entonação dos atores, de suas expressões e da frase, é claro. Em seguida, tente recriar esta situação em sua mente e, se possível, pense em situações alternativas em que possa usar esta frase, como mostrei acima.

Mas não complique, nem se proponha a metas irreais, como memorizar vinte frases de uma só vez. Ninguém, nem mesmo a pessoa mais determinada tem tempo ou disposição para fazer isto todos dias. Inevitavelmente você deixará de fazer isto durante alguns dias, e estará falhando em cumprir uma parte importante da receita: a constância. É melhor estudar um minuto todos os dias do que dez horas em um único dia.

Lembre-se sempre, o seu dia está cheio de buraquinhos de tempo, que você pode usar para aprender muita coisa. Aprenda a valorizá-los.

Se você tem uma estratégia para aprender a como usar o idioma corretamente, use a seção de comentários desta página e compartilhe suas ideias com os leitores desta coluna.

7. Conversação em inglês

Por Rubens Queiroz de Almeida

Para toda situação, existe o ideal e o possível. O ideal é ter diversas horas de aula por semana, com um professor(a) que seja culto(a), inteligente, que fale e, mais importante, deixe você falar.

Esta situação ideal é bem difícil de se conseguir. Talvez você não tenha este tempo todo. Se tiver o tempo, talvez não tenha o dinheiro para pagar pelas aulas de alguém tão qualificado, que ministre aulas agradáveis e produtivas. O problema é que muita gente, por não poder ter a situação ideal, acaba desistindo e não faz nada.

Mas não precisamos ser tão radicais. Dá para ter ótimos resultados com estratégias alternativas, ao alcance de qualquer pessoa. Mas antes de passar para as estratégias, eu vou falar um pouco do que deve ser evitado a todo custo.

O primeiro, corra de professores que te corrigem o tempo inteiro. O aprendizado de qualquer coisa passa por quatro etapas: 1) falar errado sem saber que está errado; 2) falar errado

e saber que está errado logo depois que falou; 3) falar certo, mas não com as melhores palavras; 4) falar certo, com as palavras certas. O ideal é começar pela etapa 4, mas a má notícia é que ninguém chega na etapa 4 sem passar pelas etapas 1, 2 e 3.

Em segundo lugar, se a aula é de conversação, fuja de professores que falam o tempo todo e não deixam espaço para mais ninguém. Você só vai aprender a falar falando (falar errado também conta). Eu até abro uma exceção para este tipo de professores, se eles ou elas forem fascinantes, inteligentes e tiverem muita coisa para contar. Eu já tive um professor assim e é fascinante ouvir quem tem algo a dizer. Mas em geral isto não dá certo...

Vamos então começar pela etapa 1. Se você erra e não sabe que errou, nesta fase de seu aprendizado você não precisa de um professor o tempo inteiro. Você pode conversar com alguém tão principiante quanto você. Nesta fase, você precisa apenas falar, o mais que puder, sem parar, e sem ter ninguém para ficar te corrigindo e impedindo o fluxo de suas ideias Se o seu parceiro também não sabe nada, você não vai ter vergonha de falar, certo?

O ideal seria você ter, em paralelo, aulas com um professor. Nos primeiros níveis, uma hora ou duas por semana, já são suficientes. Esta uma ou duas horas, você pode complementar conversando com um amigo que tenha conhecimento equivalente ao seu. Conversar com alguém que sabe muito

mais do que você pode ser desencorajador, pois você via ficar se cobrando o mesmo nível de conhecimento. Se você não conseguir ninguém para praticar, também vale falar sozinho. Mas não deixe os outros te verem pois pode complicar a sua vida :-) Enfim, falar, falar, falar, sem medo de errar e sem medo de ser feliz!

Mas falar não é uma habilidade que se desenvolve independentemente. Falar errado é uma parte importante do processo e você vai se corrigir, gradualmente, expondo-se ao inglês falado corretamente. Isto se consegue através de livros, das séries de televisão, revistas em quadrinhos, etc. O material deve ser de sua escolha e você deve gostar muito dele. Gradualmente você irá incorporando à sua fala as frases e situações com as quais teve contato a partir destes meios alternativos.

Este processo de desenvolvimento da fala se dá em paralelo com o desenvolvimento das habilidades de leitura e audição. A leitura é fácil de se desenvolver e você pode carregar os livros para onde quiser e aproveitar as janelinhas de tempo que se abrem durante o seu dia. Para desenvolver a audição podemos contar com os aparelhos de áudio portáteis, onde você pode gravar o material que quer ouvir.

Fica até difícil definir o que deve ser feito primeiro. O processo de desenvolvimento da habilidade de falar em um idioma estrangeiro é complexo para se entender, mas simples de se desenvolver, desde que abandonemos os nossos preconceitos e compreendamos o seu processo. Você vai passar por

uma fase em que vai achar que não está progredindo, que quanto mais estuda menos aprende, e por aí vai. Mas se você buscar associar este estudo a coisas que lhe dão prazer, você vai chegar lá.

8. Como desenvolver a compreensão do inglês falado

Por Rubens Queiroz de Almeida

Muitos anos atrás, quando eu era professor de inglês, eu recebi a incumbência de exibir semanalmente um filme em inglês para os alunos. Eram os primeiros anos do videocassete, acho que em 1980 ou 1981. Os filmes vinham pelo correio de uma videolocadora no Rio de Janeiro. As cidades ainda não tinham videolocadoras em cada esquina. E os vídeos também não tinham legendas. Para entender alguma coisa, só sabendo falar bem a língua inglesa. Bem, isto é a teoria.

Além da grande responsabilidade de operar o videocassete, caríssimo, eu tinha que assistir os vídeos. O primeiro filme chama-se Síndrome da China, com Jane Fonda. Para a grande estreia havia um grande número de pessoas, umas cinquenta, eu acho. A sala estava cheia. E o filme começou. Não entendi quase nada, uma ou outra palavra, aqui e ali. Me lembro de ter entendido alguns "Hello", outros "Goodbye", uns "f. you" e por ai vai. Era um filme tenso, dava para ver pela expressão facial dos atores. Além do operador de videocassete, eu era

também o professor, cheio de diplomas e que supostamente estava entendendo tudo. Eu olhava, despistadamente, para os outros alunos e pensava se era só eu que estava boiando. É claro, eu fazia cara de inteligente. Não podia ser desmascarado, o meu ganha-pão dependia daquele emprego.

Na semana seguinte, lá estava eu novamente, para exibir o filme da semana. Desta vez, a audiência tinha declinado consideravelmente. Acho que havia umas dez pessoas por lá. Novamente, não entendi quase nada do filme, além dos costumeiros "hello", "goodbye", etc. Da terceira semana em diante, somente uma aluna comparecia às sessões. E eu continuava sem entender coisa alguma. E ficava meio revoltado de ter que perder a minha tarde de sábado, assistindo filmes que eu não entendia, e tudo isto para apenas para uma pessoa. Mas o pior é que eu não podia falar nada, pois supostamente eu estava entendendo tudo.

E esta história se desenrolou por uns seis meses. Um belo dia, ao assistir um filme, acho que deu um click na minha cabeça e entendi o filme inteiro. Bem assim, do nada, a coisa mudou. Nem acreditei. Eu **nunca** teria tido paciência para assistir tantos filmes sem entender nada. Ainda bem que fui forçado. Acho que em todos aqueles sábados alguma coisa foi se acumulando na minha cabeça e sendo processado de alguma forma. Ao final do processo, minha compreensão da língua inglesa falada tinha dado um enorme salto.

Nos próximos sábados, ao invés de lamentar o tempo perdido, passei a esperar ansiosamente pela oportunidade de assistir mais um filme. Lembre-se, eram os anos 80 e ninguém tinha videocassete e muito menos filmes para assistir. E eu podia desfrutar do privilégio praticamente sozinho. Mas, em um outro belo dia, assisti um outro filme em que, novamente, não entendi nada. Bateu uma baita frustração. Era um filme com o ator Burt Reynolds, sobre caminhoneiros americanos. Do Texas. Bom, na época eu não sabia, mas o inglês falado no Texas é bastante peculiar. Incompreensível para os não iniciados. Só fui saber disto muitos anos mais tarde, em uma visita aos EUA, em que encontrei um texano. Para minha surpresa, ele podia alternar entre um inglês que eu compreendia e outro, de sua terra natal, que era impenetrável.

Isto serviu para que eu removesse alguns de minhas crenças equivocadas. Uma delas é que um dia seremos capazes de entender tudo. Mentira. Existem regionalismos, pessoas que falam claramente, outras nem tanto. Se você está assistindo a um filme na TV, sua compreensão vai depender da qualidade do som da sua TV. No cinema é a mesma coisa. Indo mais longe, se você não estiver familiarizado com o assunto sendo discutido, você pode até entender as palavras, mas não conseguirá absorver a mensagem. Enfim, existe uma diversidade enorme de fatores que influenciam a sua compreensão do inglês falado, não basta apenas conhecer o idioma. Eu sempre digo, para entender e falar bem um idioma estrangeiro, devemos conhecer bem o nosso próprio idioma. Ler muito, mesmo em

português, vai lhe ajudar a aprender mais facilmente qualquer outra língua.

O mais curioso, entretanto, é que nos impomos metas irreais em nosso aprendizado de uma língua estrangeira. Ignoramos o fato de que em nosso próprio idioma encontramos as limitações de que falei anteriormente, mas não nos damos conta disto. Temos dificuldade para entender algumas pessoas falando português, vamos ao cinema e não entendemos tudo do filme, a mesma coisa às vezes acontece quando assistimos TV. Mas não nos importamos. Se por outro lado, isto acontece quando estamos assistindo a um filme em inglês, e não entendemos, ficamos frustrados e pensamos que não temos habilidade para aprender línguas. Nos recusamos a ficar felizes em vista do que conseguimos entender, temos a eterna e maldita tendência a olhar para o lado errado, para o que não conseguimos fazer.

Mas tudo é tão simples e fácil, é só adotarmos uma postura correta. Hoje, depois de mais de trinta anos envolvido com o aprendizado e o ensino de idiomas, não posso dizer que tenho uma compreensão plena de tudo que ouço, pois isto é impossível, até para nativos do idioma. Mas aprendi que cada dia é um aprendizado novo, e este processo nunca vai se encerrar. Todas as línguas mudam, a forma de se falar muda, palavras novas aparecem e as pessoas falam de forma diferente. Se conseguirmos tomar consciência deste processo e passarmos a nos alegrar genuinamente com nossas conquistas e en-

cararmos naturalmente nossas dificuldades, o aprendizado será mais rápido, mais prazeroso e muito mais divertido.

9. Como aprender inglês com recursos da Internet

Por Rubens Queiroz de Almeida

A Internet possui uma infinidade de recursos e excelentes sites que permitem que qualquer um aprenda a língua inglesa com muita qualidade. Se 20 anos atrás, a única forma de se ouvir a língua inglesa era através de rádios de ondas curtas que conseguiam captar as transmissões da BBC inglesa, hoje a quantidade e diversidade de material é estonteante.

Esta quantidade de material pode ser uma benção ou uma maldição. Qualquer tipo de estudo ou atividade humana precisa de método e constância. Mais vale cinco minutos diários de uma atividade bem planejada e executada diariamente, do que bailar por horas por diversos sites na Web que ensinam inglês. Desta forma o conhecimento não se consolida e o resultado provável é que a pessoa, após algum tempo, desista de seus estudos.

Dominar um idioma com competência requer o domínio de quatro habilidades: ler, escrever, falar e ouvir. Com isto em mente, procure recursos que possam lhe ajudar a desenvolver

estas habilidades. O tempo gasto em cada uma delas não precisa, e provavelmente nem pode, ser igual. Invista mais tempo na habilidade que for mais importante para você. Se você precisa de ler documentação técnica, invista mais tempo na leitura. Se você quer trabalhar como guia turístico, invista mais tempo desenvolvendo sua habilidade de audição e conversação. Escrever bem já um pouco mais complicado. Para escrever bem a pessoa deve ser capaz de ordenar bem suas ideias e, é claro, precisa ter ideias Para ter ideias é preciso ler, e muito. Não precisa ler em inglês, a leitura de bons textos, em seu idioma nativo, ajuda muito. Para escrever bem eu recomendo que a pessoa estabeleça metas de leitura em português, algo como um ou dois livros por mês, para em seguida passar a ler textos em inglês. Quanto mais a pessoa lê, mais conhecimento adquire, mais ideias, e por incrível que pareça, fica mais fácil entender textos em outro idioma, pois sua capacidade de compreensão se amplia. Eu considero que a leitura é a habilidade base, a partir da qual todas as outras se desenvolvem.

Antes de sair procurando sites na Internet, faça um inventário pessoal. Qual habilidade é mais importante para o seu projeto pessoal? De quanto tempo você dispõe para estudar? Quais benefícios, em termos pessoais e profissionais, você conseguirá com o domínio da língua inglesa? Esta avaliação é extremamente importante, pois será através destes dados que você conseguirá a motivação para seguir em frente.

Com relação ao tempo que você pode dedicar, leve em consideração que não é necessário se comprometer com uma, duas, três ou mais horas de estudo por dia. Não estabeleça metas irreais, pois certamente não serão cumpridas. Qual o tempo ideal? Não existe. Se você tiver apenas um minuto por dia, está ótimo. O importante é que este minuto seja usado, todos os dias, para os seus estudos, seguindo a sua prioridade de aprendizado (ler, escrever, falar ou ouvir?). Lembre-se sempre, se você não começar hoje, porque a tarefa parece grande, lembre-se de que o tempo não para, e se você não fizer nada, daqui a dez, vinte anos, estará exatamente no mesmo lugar em que se encontra hoje.

Vamos agora falar dos sites. É claro que estas recomendações não contemplam todas as possibilidades, e pode ser que eu esteja fazendo omissões graves. O importante, entretanto, não é esta recomendação, mas o método. Se você tiver sugestões adicionais, sinta-se a vontade para publicar seus comentários ao final desta mensagem. Vamos lá então:

Livemocha - Neste sítio, você pode aprender uma grande quantidade de idiomas, de forma colaborativa. Você ensina a alguém o idioma que conhece bem, e aprende com outra pessoa o idioma que quer aprender. Além desta possibilidade de interação, com nativos de outros idiomas, o sítio oferece também lições que você pode fazer diretamente no sítio. Você pode aprender inglês ao mesmo tempo em que pode fazer amizade com pessoas de todo o mundo.

Yappr.com - O Yappr foca em conteúdo de vídeo. Os vídeos são legendados e você tem a oportunidade de desenvolver sua compreensão do inglês falado. Da mesma forma que o Livemocha, existem outras atividades que você pode desenvolver. Existe uma modalidade paga, mas o custo é bem baixo em comparação com cursos de inglês tradicionais.

EnglishExperts - Este sítio é mantido por brasileiros e contém uma infinidade de dicas, lições, recomendações e muito mais, para o aprendizado da língua inglesa.

BBC Brasil - A BBC oferece diversos cursos de idiomas, também usando diversas metodologias, como vídeos e lições enviadas por email.

Lista Eletrônica EFR - Esta lista, mantida por mim, é hospedada no serviço de Grupos do Yahoo. Todos os dias uma mensagem é enviada, contendo um texto, citação ou piada em inglês com o vocabulário comentado. O cadastramento nesta lista é gratuito e o acesso ao material já publicado pode ser visualizado no sítio Aprendendo Inglês. A finalidade principal é ajudar a pessoa a ampliar seu vocabulário e o conhecimento das estruturas da língua inglesa. O mesmo material pode ser usado para outras finalidades. Por exemplo, a pessoa pode memorizar a piada e praticar sua fala contando a piada para outros, memorizando estruturas que não conhece bem e tentando usá-las em contextos diferentes. Existe uma versão paralela em que, juntamente com o texto escrito, o assinante recebe em anexo um arquivo

mp3 contendo a gravação da mensagem. Saiba mais sobre esta opção.

Sítio Instituto de Desenvolvimento do Potencial - Este sítio, mantido pelo Prof. Walther Hermann e por mim, tem um objetivo mais amplo, que é o estudo de técnicas para ampliar o potencial das pessoas, através de diversas técnicas, como por exemplo a Programação Neuro-Linguística. Para idiomas, vale a pena ler os artigos do Boletim Nova Educação.

Resumindo o que foi dito, é importante ter foco e método. Escolha dentre os sites sugeridos ou outros que melhor lhe convenham, e pratique, de preferência todos os dias, mesmo que seja por apenas um minuto. Monte seu menu e mantenha-se fiel a ele. Muita variedade irá consumir o seu tempo e você não alcançará o resultado desejado. Finalmente, faça aquilo que lhe der prazer e satisfação. Quanto mais complicada for sua estratégia, piores serão os resultados. Não tenha remorso de fazer pouco. Um pouco todos os dias significa muito no final dos meses e dos anos. Nada todos os dias sempre vai ser nada.

Boa sorte em seus estudos.

10. COMO LER

Por Rubens Queiroz de Almeida

Eu costumo recomendar que a velocidade da leitura deve estar em razão inversa com a nossa compreensão do que estamos lendo.

Em outras palavras, quanto menos entendermos, mais rápido devemos ler.

Esta é uma recomendação frequentemente encarada com desconfiança. Mas como, devemos ler mais rápido se não entendermos bem o texto? Exatamente. Agora deixem-me explicar a razão desta orientação.

Quando não estamos entendendo algo que lemos,frequentemente reduzimos a nossa velocidade de leitura, abrimos mais os olhos, não piscamos, contraímos os ombros, tudo no intuito de prestar mais atenção.

Ao reduzirmos a nossa velocidade de leitura estamos fornecendo ao nosso cérebro uma quantidade de informação inferior à que é capaz de processar. A tendência natural é divagarmos e começarmos a pensar em outras coisas. Este é um

processo que não podemos controlar. Tente não pensar em alguma coisa, por exemplo, o Pão de Açúcar no Rio de Janeiro. Conseguiu? Certamente que não.

As nossas tentativas de focar a atenção reduzindo a velocidade raramente produzem resultados. Ao lermos mais devagar perdemos a visão do todo. Impedimos o nosso cérebro de ativar os conhecimentos relacionados, que adquirimos de diversas formas ao longo de nossa vida. Este conhecimento prévio nos ajudar a esclarecer os conceitos contidos no texto que estamos lendo.

Apenas quem voa em um avião consegue ver os contornos de uma cidade. Dificilmente quem vive olhando para o chão conseguirá obter uma visão mais ampla.

Abrir mais os olhos não aumenta a nossa capacidade de visão. Muito pelo contrário. Estas atitudes podem inclusive conduzir a uma deterioração dos órgãos visuais (ver referências) Nossos olhos são capazes de focar a atenção apenas em pequenas áreas. A visão mais ampla é obtida através de uma contínua movimentação dos olhos. Olhar fixamente para algo, sem piscar, priva os olhos de mecanismos naturais de proteção e funcionamento. Ao piscarmos menos privamos os olhos da lubrificação de que tanto necessitam.

Todos estes fatores conduzem a uma situação de estresse e cansaço, e mais do que tudo, nos priva do prazer que toda experiência de aprendizado deve trazer consigo. Dificilmente alguém conseguirá se envolver por períodos prolongados de

tempo estudando algo que lhe traz tanto desprazer. A compreensão de informação nova depende de diversos fatores. O conhecimento prévio do assunto melhora a nossa compreensão de textos novos através do estabelecimento de relações entre o novo e o velho.

Ler mais rápido nos impede de adotar estas posturas desgastantes e danosas à nossa saúde e nos permite ver o assunto de forma mais ampla.

Leituras subsequentes vão nos fornecer mais e mais indícios que nos permitirão alcançar gradativamente uma melhor compreensão. Ao lermos textos em outro idioma (e mesmo em nosso idioma nativo), dificilmente obtemos uma compreensão integral. Esta compreensão integral raras vezes também é necessária. Ao lermos algo sempre temos um objetivo em mente. A medida do sucesso não é a compreensão integral, palavra a palavra, mas sim conseguirmos obter do texto as informações que necessitamos. Se entendermos apenas 10% de um texto, mas mesmo assim conseguirmos obter a informação que buscamos, o sucesso é total.

Nunca devemos também nos esquecer que o aprendizado de um idioma é um processo. Se a nossa forma de estudo é tediosa, dolorosa e sem atrativos, dificilmente conseguiremos prosseguir.

Neste processo de aprendizado devemos fazer algo TODOS os dias, mesmo que por apenas alguns minutos. O tempo passa, e cada vez mais rápido. Mesmo que estudemos apenas

cinco minutos por dia, ao final de um ano os resultados são bastante palpáveis. Se não fizermos nada não teremos chegado a lugar nenhum e o ano terá se passado da mesma forma.

Lembre-se sempre destes pontos. E se não estiver entendendo muito bem, leia mais rápido.

11. O Prazer da Leitura

Por Rubens Queiroz de Almeida

A leitura para mim sempre foi algo mágico. Mesmo antes de saber ler, folheava revistas em quadrinhos, montando as histórias na minha cabeça e sempre que conseguia achar alguém paciente o suficiente, pedia que lessem as histórias para mim. Admirava, com inveja, quem já sabia ler, louco de vontade de ir para a escola e aprender o significado daquelas letrinhas enigmáticas.

Aprender a ler foi para mim uma libertação. Não mais dependia de ninguém para entrar em outros mundos, aprender, conhecer o mundo. Com o auxílio dos livros e da minha imaginação, conseguia ir onde queria.

Uma das lembranças mais vívidas que tenho de minha infância, aos seis anos, logo após aprender a ler, é de uma tarde que passei, no quarto de meus pais, lendo o livro **Reinações de Narizinho**, de Monteiro Lobato.

Eu me sentia como se estivesse vivendo todas aquelas situações fantásticas, visualizando as aventuras da turma toda

do Monteiro Lobato. O Visconde de Sabugosa, Pedrinho, Narizinho, Emília, e todos os demais.

Eu literalmente me transportei para aquele mundo, ouvindo os diálogos, vendo as cenas, ficando alegre, triste e até mesmo, na inocência da minha infância, exasperado por não poder interferir diretamente na história.

O que realmente ficou daquela tarde, algo que nunca me esqueço, foi a intensidade de meu envolvimento naquela experiência.

Li tudo que podia do Monteiro Lobato, que sempre me encantou em tudo que fez. Na minha adolescência conheci Érico Veríssimo, Victor Hugo, José de Alencar, Robert A. Heinlein (o melhor autor de ficção científica) e muitos, muitos outros.

Muitos anos mais tarde, em minha adolescência, continuava um leitor voraz. Ficar sem ler alguma coisa, qualquer coisa que fosse, era para mim uma tortura. Estava sempre querendo aprender alguma coisa, ou lendo ou conversando com os mais velhos, que me empolgavam com suas histórias e suas experiências.

Uma coisa entretanto me incomodava muito. Não me recordava em detalhes do que lia e julgava que, por não absorver os detalhes, a minha leitura era inútil.

Tentei então corrigir o que julgava ser um enorme problema. Prometi a mim mesmo passar a ler com muita atenção para não jogar fora o meu tempo. Julgava então, que para po-

der entender melhor o que lia, devia ler devagar, relendo tudo o que não compreendesse 100%.

Com esta receita na cabeça eu tentei. Mas foi um inferno. Ler desta forma é extremamente chato. Na época pensei que o problema era comigo, que nunca conseguiria ler algo com um nível de retenção adequado. O prazer virou tortura. Deveria continuar perdendo o meu tempo lendo tudo superficialmente? Valeria a pena?

Desestimulado, parei de ler com a voracidade de costume. Praticamente parei. Mas não por muito tempo. Felizmente, para mim, a leitura é uma necessidade básica. Voltei então a ler da forma que gostava, no ritmo que me convinha.

Para que me privar de uma experiência tão agradável? Tudo bem, eu julgava que havia algo errado com a maneira como lia, mas se era algo que me fazia bem, por que então desistir?

Decidi aceitar o que eu, naquela época percebia como limitação, e seguir em frente com as minhas leituras irregulares, sem método, e muito prazerosas. Se os resultados não são palpáveis, tudo bem. Eu gosto e pronto.

Esta era a minha percepção aos vinte anos. Entretanto, hoje eu percebo o quanto estava errado. Mesmo a minha leitura errática e desorganizada construiu uma base de conhecimentos que me dão hoje os fundamentos para poder pensar com mais clareza e ter facilidade de expressão. Com a leitura construímos referenciais, pontos de apoio, que por sua vez,

nos auxiliam a assimilar conhecimento mais facilmente. É um campo que vamos fertilizando devagar onde, com o passar dos tempos, as ideias crescem mais facilmente.

Acho que ao longo de todos estes anos, tudo o que eu li foi encontrando um lugar dentro da minha mente e toda esta informação, de uma forma ou de outra, foi se recombinando, me auxiliando a formar uma visão de mundo e facilitando a minha compreensão de muitas coisas. Algum cientista certamente já deve ter uma explicação aceitável para este fenômeno, mas a minha visão certamente é mais simples.

É claro que não estou inferindo que a leitura metódica e organizada está errada. De forma alguma. O que quero dizer é que somos todos diferentes e cada um de nós possui formas peculiares de se relacionar e interagir com o mundo. Alguns só derivam prazer da leitura pausada, anotando os pontos interessantes. Outros, como eu, gostam de ler muito, sem atenção para o detalhe. Possivelmente não existam duas pessoas iguais no tocante a este aspecto. E certamente não existe nada errado com isto.

A nossa sociedade sempre terá um modismo do momento, determinando a melhor maneira de se fazer alguma coisa. Os que estiverem fora da corrente sempre serão, de uma forma ou de outra, forçados a seguir o fluxo comum, o que sempre gera sofrimento para os que são diferentes. A história, entretanto, nos ensina que tudo muda. Os pintores mais famosos e aceitos pela sociedade no tempo de Van Gogh hoje são

quase que inteiramente desconhecidos. O trabalho do próprio Van Gogh era ridicularizado, chegando ao ponto em que ele nem mesmo conseguia dar suas obras como presente. Ninguém aceitava e quando aceitava escondia bem escondido devido ao ridículo associado com aqueles quadros tão vibrantes e coloridos. Não preciso continuar, pois o final da história todos conhecemos.

Retornando ao tema da leitura, em minhas aulas de inglês instrumental, sempre fiz questão de oferecer a maior diversidade possível de títulos. Insistia sempre com meus alunos que a concepção de que, uma vez iniciado um livro devemos ir até o final, é uma completa idiotice. Gastar o pouco tempo que temos lendo algo que não nos dá prazer é, além de uma enorme perda de tempo, uma tremenda burrice.

Não existe nada de errado na diversidade. Não se apresse em julgar que a forma como você faz algo está errada. Quem está certo hoje pode estar errado amanhã. Só o tempo dirá o que é certo ou errado. O grande juiz é você. Mas não se esqueça, leia muito e leia o que você gosta.

12. O ÓBVIO

Por Rubens Queiroz de Almeida

Em um de meus artigos, publicados no boletim Nova Educação, um leitor reclamou de que eu havia escrito o óbvio.

Na verdade eu sempre tenho esta sensação incômoda, de estar sempre escrevendo o óbvio, coisas que muitos já disseram antes de mim. Entretanto, algo que pude constatar ao longo dos anos, é que o que é óbvio para alguns nem sempre o é para muitos.

Mesmo na área de informática, em que trabalho, o pensar de que algo é óbvio e não deve ser comentado já trouxe muitos problemas. O que é considerado óbvio por um especialista dificilmente receberá a mesma avaliação por parte de um iniciante.

Muitos anos atrás, quando eu estava começando em minha carreira de informática, nós montamos uma lista de discussão pela Internet para que pudéssemos compartilhar informações sobre administração de redes de computadores. A

maioria de nós era iniciante e estávamos ávidos por compartilhar ideias e nos ajudar em nossos problemas do dia a dia. Um dos assinantes, todavia, era um profundo conhecedor do assunto. Praticamente todas as nossas dúvidas eram "idiotas" no seu ponto de vista e ele não hesitava em nos dizer isto, de forma nem sempre muito educada. Em poucos dias a nossa lista, que tinha por objetivo ser um espaço amigável para troca de ideias, se converteu em um deserto, onde ninguém se arriscava a falar. Se falasse, possivelmente estaria expressando uma "obviedade" e sendo claramente rotulado de idiota ou algo pior pelo nosso especialista. Não preciso dizer que a lista morreu e cada um foi cuidar da sua vida. Ninguém mais teve coragem de falar nada, ao menos naquela lista.

A forma como aprendi inglês, por exemplo. Eu descobri a maior parte das minhas técnicas sozinho. Ninguém nunca me orientou sobre como estudar. Para mim estas estratégias funcionaram muito bem, com ótimos resultados. Mais tarde, ao pesquisar em diversos livros, em busca de fundamentação teórica para escrever sobre o assunto e também para dar aulas, descobri que a maior parte das minhas estratégias eram amplamente conhecidas. Só que ninguém me contou e eu não sabia, quando era estudante, onde procurar. Se eu soubesse possivelmente poderia economizar muito tempo em meus estudos e aprender mais rápido.

Muito embora as ideias que descobri eram, em sua maior parte, amplamente conhecidas, me dei ao trabalho de docu-

mentá-las em meus livros e nos artigos do boletim Nova Educação. Cada pessoa é diferente e a maneira como aplica regras amplamente conhecidas também será diferente. A forma como nos expressamos, pode ser mais didática por ter uma maior afinidade com a experiência de vida do leitor. A mesma ideia ou processo, quando apresentada por pessoas diferentes poderá ter um impacto também completamente diferente.

Outro fato interessante. Escrevi um livro chamado As Palavras Mais Comuns da Língua Inglesa, onde exponho uma metodologia para o ensino da leitura da língua inglesa. Certa vez encontrei um leitor do meu livro super entusiasmado. Ele havia conseguido aprender a ler inglês muito rapidamente usando o meu livro. Quando ele me contou como usou o meu método, eu vi que, a partir das minhas ideias, ele havia construído uma metodologia inteiramente sua, com excelentes resultados. O meu livro foi apenas uma centelha que desencadeou um processo de aprendizado próprio que refletiu a vivência daquele leitor em particular. Como sempre digo em minhas aulas, o que ensino não deve ser tomado ao pé da letra. O que conta, antes de mais nada, é a experiência de vida de cada pessoa. Receitas prontas raramente funcionam.

O que realmente acontece é que um livro ou um artigo ou uma ideia, na verdade são muito mais. Cada leitor cria a sua versão do que lê. Um escritor não escreve apenas um livro, mas tantos livros quantos forem os seus leitores.

Por todas estas razões, admito sinceramente que não tenho nenhuma vergonha de escrever o óbvio. Certamente para algumas das pessoas que lerem meus artigos, a minha obviedade certamente poderá fazer diferença. Além do mais, gosto muito de compartilhar minhas descobertas e fico mais feliz ainda quando descubro que a minha experiência pode ser útil a alguém. Não me agrada a ideia de ir para o túmulo com todas as minhas experiências guardadas dentro da minha cabeça.

Vivemos hoje em uma era em que a comunicação instantânea, com milhares ou mesmo milhões de pessoas é uma realidade. As ideias trafegam com mais rapidez e são também aperfeiçoadas na mesma velocidade. Por isto, não tenha receio de escrever o óbvio ou mesmo de perguntar o óbvio. As suas ideias poderão ser adotadas por outras pessoas e crescer, ser aperfeiçoadas, ficar mais bonitas e quem sabe, ajudar muita gente.

Certamente sempre existirão "especialistas" que irão ridicularizar o seu conhecimento, mas para cada uma destas pessoas negativas existem outras muitas que terão um enorme prazer em oferecer ajuda generosamente.

Relembrando, George Bernard Shaw disse uma vez:

> *Se você tem uma maça e eu tenho uma maça e nós trocamos nossas maças, então eu e você ainda teremos uma maça. Mas se você tem uma ideia e eu tenho uma ideia e nós trocamos estas ideias, então cada um de nós terá duas ideias*[3]

3 *If you have an apple and I have an apple and we exchange apples then you and I will still each have one*

Continuando nesta linha, alguém que já não me lembro, disse também que o conhecimento é a única coisa, que quanto mais compartilhado, mais cresce.

Portanto, vou continuar escrevendo sobre o óbvio, perguntando o óbvio e respondendo sobre o óbvio com a maior boa vontade.

apple. But if you have an idea and I have an idea and we exchange these ideas, then each of us will have two ideas.

13. FÁCIL E DIFÍCIL

Por Rubens Queiroz de Almeida

A palavra "difícil" traz consigo uma conotação extremamente negativa. Como significados agregados pensamos em fracasso, incapacidade, incompetência, e por aí vai.

Eu evito sempre que possível usar esta palavra. Por exemplo, em minhas aulas de leitura em inglês, eu sempre digo que não existe texto fácil ou difícil, apenas textos para os quais já estamos preparados e outros que vão nos exigir um pouco mais de estudo.

Certa ocasião, em uma aula de leitura, apresentei aos alunos um texto sobre informática, que eu achava fascinante. O texto fazia diversas especulações sobre o nosso futuro e como a tecnologia da informação iria moldar este futuro. O texto foi um fracasso completo. Todos reclamaram que era muito complexo, pouco interessante. Um verdadeiro desastre.

Já em outra aula, o texto tratava da história do futebol no Brasil, como surgiu, como chegou até nós, as nossas conquis-

tas no futebol. A receptividade para este texto foi totalmente diferente daquela recebida pelo texto de informática. Em termos de complexidade eu diria que os dois se equivaliam. O grande diferencial foi a informação prévia sobre o assunto que os alunos possuíam. De informática não sabiam quase nada, já de futebol ...

Rotular algo de difícil, principalmente no ensino de idiomas, é algo que mina a auto-estima. Vejam os exemplos acima. Os dois textos, à exceção de alguns termos específicos à área de futebol e informática, possuíam uma complexidade semelhante. A diferença é que a quantidade de informação que possuímos antes de ler o material é um fator determinante para sua melhor compreensão. Ao selecionar o texto sobre informática não pensei que os alunos não possuíam a mesma familiaridade e interesse sobre o assunto que eu. O texto era ótimo mas, ao que parece, só para mim. Dificilmente alguém pensará que este é o problema. Pensará que não entende de inglês, que não consegue aprender, etc.

O que eu quero dizer é que não há nada fácil ou difícil. Existem coisas para as quais estamos preparados e outras para as quais precisamos investir um pouco mais de tempo. Fazer um julgamento sobre a competência ou falta dela para resolver determinado problema baseando-nos apenas em um primeiro contato é algo totalmente equivocado.

A nossa capacidade de reter conhecimentos é tanto maior quanto maior for o nosso conhecimento do mundo. Toda in-

formação nova que recebemos precisa fazer sentido para nós. Não somos computadores, que armazenam informações desconexas, que não se relacionam com nada. Uma técnica comum de memorização de nomes consiste em associar as feições ou alguma característica peculiar da pessoa a que somos apresentados a algo que faça sentido para nós. Desta forma uma informação leva a outra. Associamos o novo, a pessoa que conhecemos, com algo que faça sentido para nós.

Para desenvolver a habilidade de leitura em inglês é importante que a pessoa leia bastante em seu idioma natal. Esta afirmação, quando feita em sala de aula, sempre suscita uma grande dose de curiosidade e suspeita. Como podemos melhorar a habilidade de leitura em um idioma lendo em outro?

Na verdade, ao ler, estamos apenas aumentando o nosso conhecimento do mundo, criando novos referenciais onde informações novas podem se encaixar.

Na escola os professores nos ensinam que devemos ler um texto no mínimo duas vezes: a primeira vez para obter uma impressão geral e a segunda vez para obter uma visão mais aprofundada. Na verdade o que ocorre é que, quando lemos o texto pela primeira vez, grande parte das informações que possuímos subconscientemente sobre o assunto são trazidas à tona. Por isto que a segunda leitura é bem mais fácil que a primeira.

Na verdade não lemos com os olhos e sim com o cérebro. Mesmo que uma palavra esteja incorreta, frequentemente não

notamos o erro. Se encontramos a palavra "Naboleão", dificilmente notaremos a troca das letras. Estudos demonstram que, se em nossa leitura, identificássemos primeiro a forma das letras, para depois formar as palavras e em seguida as sentenças, não conseguiríamos ler mais do que 60 palavras por minuto. A taxa média de leitura é de 150 palavras por minuto, e existem pessoas que conseguem ler muito mais rápido do que isto empregando técnicas de leitura dinâmica.

Na verdade o que ocorre é que nosso cérebro, a partir de algumas informações visuais, fornece o restante do contexto. Desta forma podemos ver que o nosso conhecimento prévio de determinado assunto pode contribuir para que absorvamos a informação com maior velocidade e facilidade.

Embora eu tenha empregado um exemplo tirado de minha experiência como professor de idiomas, esta abordagem do que é fácil ou difícil pode ser aplicada nos mais diversos aspectos de nossa vida.

Resumindo, o fácil ou o difícil muitas vezes não é um problema conosco, uma limitação, e sim uma indicação de nosso preparo para lidar com determinadas situações. O difícil é um ponto final. Está acabado. O preparo é um processo, um dia chegamos lá. Nunca diga que algo é difícil. Diga: ainda não tenho toda a informação ou capacitação necessária, ainda não estou suficientemente preparado (mas estarei um dia). Você vai ver a diferença.

14. ENXERGANDO O INVISÍVEL

Por Rubens Queiroz de Almeida

Muitos anos atrás, eu comprei um Dodge Polara, fabricado pela Chrysler. O carro, mais conhecido como "doginho", era bastante confortável. Pelo fato da Chrysler ter encerrado suas operações no Brasil, o carro não era mais fabricado e existiam muito poucos modelos deste tipo circulando pelas ruas. Era muito difícil vermos estes carros.

Incrivelmente, depois que eu comprei o doginho, passei a ver modelos iguais por todos os lados. Parecia que eles haviam brotado das profundezas. Como é possível?

Não existe nada de estranho nisto. Nós recebemos muito mais estímulos visuais do que somos capazes de processar. Eu não enxergava os doginho porque eles simplesmente não tinham relevância em nenhum aspecto da minha vida. Quando comprei um tudo mudou. O carro passou a fazer parte da minha vida, e desta forma, passei a notá-lo.

Como professor, habituei-me a buscar em meus alunos sinais que indicassem a efetividade de minha comunicação.

Cansaço, aborrecimento, resistência, antagonismo, e muitas outras emoções, são expressas de maneira muito clara. São sinais que o professor deve estar constantemente buscando, para que possa adequar seus métodos e conseguir estabelecer uma comunicação mais adequada com seus alunos.

Pessoas não ligadas ao ensino (e até mesmo muitos professores) são em muitos casos alheios a estas manifestações. Eu tive a sorte de perceber, muitos anos atrás, a importância de entender estes sinais, e me dediquei de corpo e alma a este aprendizado.

Muitos acreditam que a criatividade é um dom divino. Ou temos ou não temos. Surpreendemo-nos com soluções geniais para diversos problemas que simplesmente parecem brotar do nada. Idolatramos os criativos e nos lamentamos por não ser como eles, ou ainda, por não termos sido contemplados com tal dádiva dos céus.

Os dois exemplos que citei anteriormente servem para mostrar que a nossa percepção pode ser direcionada. Se consegui um dia enxergar na rua mais carros de um determinado modelo ou se consegui ser mais bem sucedido nas minhas aulas, certamente não foi devido a um raio que rasgou os céus e subitamente clareou a minha compreensão.

O primeiro passo a ser dado para conseguir um melhor desempenho em qualquer área é o despertar do interesse. Neste momento passamos a enxergar o invisível. Isto entretanto não é tudo. O segundo passo, e o mais importante, é evi-

tar comparações com profissionais mais experientes e bem-sucedidos. Neste ponto nos lamentamos de não termos recebido o tal dom divino, nos convencemos de que nunca vamos aprender e por aí vai. Este é o obstáculo mais perigoso. Quando nos convencemos da nossa incapacidade, é claro, nos tornamos incapazes. O pior de tudo é que, muitas vezes levamos esta crença a outras pessoas: nossos filhos, companheiros, amigos. Você certamente já deve ter vivenciado diversas vezes em sua vida este tipo de encorajamento negativo.

Devemos certamente evitar comparações que nos limitem. Entretanto, devemos nos dedicar com todo empenho a observar profissionais bem-sucedidos para aprender com eles. Não existe nenhum problema com isto. Todos aprenderam com alguém. O mundo não começa do zero a cada geração que se vai. Os profissionais mais bem-sucedidos são exatamente aqueles que possuem a sensibilidade de captar no ambiente e nas atitudes e comportamento dos que o cercam, informações que possam ajudá-lo a desenvolver suas competências.

Quanto mais estivermos atentos, no mundo em que vivemos, às coisas que nos interessam, mais desenvolveremos a habilidade de enxergar o invisível. Esta habilidade é que nos dará a aura de mágica, de criatividade.

Para ilustrar o meu último ponto, gostaria de usar uma pequena piada:

P. Você sabe o que o Tarzan disse quando viu o elefante em cima do morro?

R. Olha o elefante em cima do morro!

P. Você sabe o que o Tarzan disse quando viu o elefante em cima do morro usando óculos escuros?
R. Não disse nada, ele não o reconheceu.

Quando é feita a primeira pergunta ficamos surpresos. Qual é a pegadinha? Quando vem a resposta achamos engraçado e ficamos a um só tempo indignados e divertidos. A resposta para a segunda pergunta é claramente inusitada. Quase todos respondem a segunda pergunta da mesma forma que a primeira: "Olha o elefante em cima do morro usando óculos escuros". A primeira resposta induz a segunda.

A experiência é válida, mas sempre devemos desconfiar dela. Sempre tentamos procurar soluções para problemas novos tomando por base as soluções velhas. Em certos casos isto pode não ser suficiente. A partir do momento em que nos recusamos a olhar o mundo todos os dias de uma ótica nova, sabendo que temos muito a aprender, começamos então uma decadência gradual e irreversível.

Para podermos criar precisamos nos habituar a conviver com o inesperado, a sempre buscar maneiras novas de fazer as mesmas coisas.

Eu sou um grande fã das histórias em quadrinhos do Snoopy e do Charlie Brown. Em uma delas o Snoopy insiste com o Charlie Brown que quer que ele ponha a comida no prato de água e a água no prato de comida. Na conclusão da história o Snoopy pensa: "A vida é muito curta para não ser vivida".

Em um nível mais amplo, grande parte do prazer de viver consiste em nossa capacidade de nos surpreendermos, de ver o novo constantemente ao nosso redor, de sermos tocados pela beleza.

Pense nisso ... e tente enxergar o invisível, deixando a sua criatividade fluir.

15. VOCÊ É MAIS INTELIGENTE DO QUE PENSA

Por Rubens Queiroz de Almeida

Para ilustrar o texto de hoje, eu tenho um exemplo muito interessante. Uma pessoa foi ao oftalmologista. Ao final do exame, o médico retirou o seu óculos e entregou-o ao paciente. Disse: "Aqui está, pode usar". O paciente, surpreso, pegou o óculos, colocou-o. Como era de se esperar, não enxergou nada. Retrucou então: "Mas Doutor, este óculos não serve para mim". O médico, indignado, gritou: "Mas como não serve, eu o uso há vários anos e nunca tive problema algum".

Assim é a nossa educação. O mesmo enfoque é dado a todos os alunos. Porém cada aluno é um ser único, com habilidades e percepções diferentes do mundo. Garrincha era um gênio do futebol. Porém em uma sala de aula certamente não receberia a mesma denominação. Qualquer um de nós, entretanto, por mais que estude ou treine, não conseguirá chegar aos seus pés.

Como então prescrever uma receita igual para trinta alunos ou mais, que é a média de estudantes nas escolas atual-

mente? Alguns se sobressaem, outros vão seguindo, muitos não conseguem acompanhar os demais. Os que ficam para trás, sofrem com a redução de sua autoestima. São prejudicados e carregam, por muitos anos, os efeitos trágicos de sua crença em sua capacidade inferior.

Os professores, por sua vez, para manter a ordem, são forçados a impor a disciplina, sufocando a criatividade e direcionando os alunos para o que os livros, os pais, a sociedade e o programa escolar pedem.

O professor Howard Gardner, da universidade de Harvard, afirma em seu livro chamado "Frames of Mind", que possuímos 7 tipos de inteligência. São elas:

- Inteligência Linguística
- Inteligência Lógica
- Inteligência Musical
- Inteligência Cinestética
- Inteligência Visual
- Inteligência Espacial
- Inteligência Intrapessoal
- Inteligência Interpessoal

A educação formal privilegia a inteligência linguística e a inteligência lógica ou matemática. A inteligência linguística revela nossa capacidade de ler, de escrever e de comunicar por

palavras. A inteligência lógica mede a nossa capacidade de cálculo e de raciocínio.

Muitos de nós nos surpreendemos, muitos anos após deixarmos a escola, ao constatarmos que o pior aluno da classe foi o que foi se deu melhor na vida. O primeiro da turma muitas vezes não chegou a lugar nenhum. A inteligência interpessoal, que é a capacidade que temos de nos relacionar com os demais, é tremendamente importante para o sucesso na vida. Se o primeiro da turma só sabe fazer contas é melhor se precaver.

O resultado perverso deste sistema escolar, que privilegia algumas habilidades apenas, resulta na diminuição da autoestima daqueles que não conseguem se encaixar.

Muitos saem da escola acreditando piamente em sua incapacidade de aprender. Este preconceito criado por nós mesmos nos prejudica em diversos aspectos de nossas vidas.

Eu tive uma aluna, em um de meus cursos de inglês, que possuía uma tremenda dificuldade de aprender. A pronúncia era terrível, não conseguia se lembrar de nada, enfim, um caso perdido. Um dia, em uma de nossas aulas, ela teve uma performance brilhante. Conseguia estabelecer diálogos com frases perfeitas, a pronúncia excelente, uma total revelação. Fui observando a performance dela, muito surpreso. Perto do final da aula, cometi o erro fatal: fiz um elogio. Neste momento, ela se deu conta de que estava fazendo algo que consciente-

mente ela nunca poderia fazer. Falar bem o inglês. Quando ela se deu conta disto, voltou a ser como era antes, terrível.

Vejam só, este é um caso típico de alguém que construiu barreiras altas ao seu redor. Por qual razão estas barreiras foram criadas? Um curso de inglês tradicional, onde a receita única para todos não deu certo para ela? Possivelmente.

Estas barreiras não se restringem a áreas específicas. O efeito se estende para todos os aspectos de nossas vidas.

Tudo isto é absolutamente desnecessário. Todos nós, em maior ou menor grau, somos muito mais inteligentes do que pensamos. Precisamos apenas acreditar nisto. Não somos iguais. Cada um de nós é único. Possuímos habilidades que nos tornam imprescindíveis e importantes. Precisamos apenas acreditar em nosso potencial. Se a minha aluna tivesse, naquele momento mágico, tomado consciência de seu potencial, certamente teria resolvido o seu problema da língua inglesa (e talvez de muitos outros). Ao acreditar em suas limitações, deixou de abrir um enorme campo de oportunidades para si mesma.

Nos meus cursos de inglês instrumental, eu emprego a maior parte do tempo explicando às pessoas como o aprendizado se processa, como o nosso cérebro absorve informação, e me esforçando por restaurar a autoestima dos alunos. O aprendizado do inglês é, para muitos, uma experiência traumática. É importante para a maior parte das profissões e muitos não conseguem aprender. Por incrível que pareça, no to-

cante a metodologia do ensino do inglês para leitura, tudo o que é preciso ser dito, é transmitido na primeira aula. Todas as outras aulas são empregadas reforçando os conceitos e principalmente, tentando convencê-las de que são capazes de aprender qualquer coisa que queiram.

Tony Buzan, o criador do método de aprendizado chamado "Mind Mapping", ou "Mapas Mentais", afirma:

> *"Na escola, passei milhares de horas aprendendo matemática. Milhares de horas aprendendo linguagem e literatura. Milhares de horas em ciências, geografia, e história. Então me perguntei: quantas horas passei aprendendo como minha memória funciona? Quantas horas passei aprendendo como meus olhos funcionam? Quantas horas aprendendo como aprender? Quantas horas aprendendo como o meu cérebro funciona? Quantas horas aprendendo sobre a natureza de meu pensamento e como ele afeta meu corpo? E a resposta foi: nenhuma, nenhuma, nenhuma, nenhuma."*

Para reforçar o título deste artigo, veja o que Tony Buzan tem a dizer a respeito de nosso cérebro:

> *"Seu cérebro constitui-se de um trilhão de células. Cada célula cerebral assemelha-se ao menor e fenomenalmente mais complexo polvo. Ele possui um centro, tem várias seções e cada seção possui muitos pontos de conexão. E cada uma dessas bilhões de células cerebrais é, muitas vezes, mais potente e sofisticada do que a maioria dos computadores atualmente existentes no planeta. Cada uma dessas células cerebrais conecta ou abraça, em um certo sentido, dezenas de milhares a centenas de milhares de outras células. E elas emitem informação nos dois sentidos. O cérebro também já foi chamado de tear encantado, o*

objeto mais extraordinariamente complexo e bonito que existe. E cada pessoa possui um."

Existem no mundo inteiro, diversas iniciativas bem sucedidas e comprovadas de aumento da capacidade humana de aprender. O que estas iniciativas têm em comum é um olhar interno para o ser humano, entendendo suas motivações, os fatores que nos levam a ter um melhor desempenho e tudo o que tradicionalmente não nos ensinam na escola, universidade ou onde quer que seja.

Referências

- Revolucionando o Aprendizado - Gordon Dryden e Jeannette Vos (Editora Makron)

  Este livro é uma leitura indispensável para os interessados em ter uma visão geral sobre as novas e revolucionárias técnicas de aceleração do aprendizado.

- Buzan Center for Business

  Home page de Tony Buzan, a partir da qual se pode acessar online alguns documentos sobre a filosofia de aprendizado desenvolvida pelo autor.

- Mapas mentais, uma brincadeira de criança[4], por Viviani Bovo

- Mapas Mentais[5], por Viviani Bovo

4 http://www.idph.com.br/artigos/novaeducacao/mapas_mentais-brincadeira_de_criancas.php
5 http://www.idph.com.br/artigos/novaeducacao/mapasmentais.php

- Mapas Mentais – Enriquecendo Inteligências[6], por Walther Hermann e Viviani Bovo

6 http://www.idph.com.br/loja/mapasmentais.shtml

16. PALAVRAS MAIS COMUNS EM INGLÊS

Por Rubens Queiroz de Almeida

Qualquer profissional de informática que não consiga ao menos ler textos em inglês sofre sérios impedimentos no exercício diário de sua profissão.

A boa notícia é que a leitura, e apenas a leitura de textos em inglês, é uma habilidade que pode ser desenvolvida em um espaço de tempo relativamente curto. A leitura pode ser aprendida independentemente do aprendizado da fala, da escrita e da audição.

Para aprender a ler em inglês o aluno deve dominar alguns rudimentos da estrutura da língua. Este domínio é passivo, ou seja, é necessário apenas que se saiba identificar as estruturas para obter a compreensão da mensagem.

E o vocabulário, que é a preocupação maior de todos, não constitui impedimento algum no domínio do idioma. A língua inglesa e a portuguesa possuem diversos elementos em comum. Os cognatos, palavras com origens no latim, como por exemplo a palavra "impossible", ou "impossível", são facil-

mente identificáveis. Os cognatos respondem por 20% de todos os termos encontrados em textos técnicos.

Eu estou enviando para vocês alguns fatos interessantes de um trabalho que realizei com a coleção de livros online mantida pelo Projeto Gutenberg.

O Projeto Gutenberg é uma iniciativa que tem por objetivo disponibilizar em formato eletrônico livros cujo direito autoral já tenha expirado.

Até hoje já foram convertidos cerca de 1100 livros, principalmente em inglês, porém existem também obras em espanhol, italiano e francês.

O objetivo do trabalho realizado foi identificar as palavras mais comuns da língua inglesa e seu percentual de ocorrência.

Dos 1067 livros disponíveis no dia 29 de setembro de 1997, foram utilizados para o cálculo 1032 livros. Todos estes livros foram combinados em um único arquivo de 440MB de tamanho, contendo 6.615.271 palavras. Deste total foram extraídas 103.590 palavras diferentes, sendo que 78.332 delas ocorrem menos de dez vezes, ou seja, 75% das palavras aparecem com muito pouca frequência.

E o mais interessante, as 250 palavras mais frequentes são responsáveis por 57% do total das palavras. Desta forma, se você conhece estas 250 palavras você já conhece aproximadamente 60% de qualquer texto em inglês.

Juntando-se a estas palavras os cognatos, você tem que aproximadamente 80% do vocabulário de textos técnicos é facilmente identificável.

E ainda mais importante, as 1000 palavras mais comuns totalizam cerca de 99,25% de todas as palavras. Excelente, não?

Então, se você precisa do inglês no seu trabalho, pense em aprender a ler primeiro. Você vai atender à sua necessidade imediata ao mesmo tempo em que se capacita para seguir aprendendo o idioma inglês em sua totalidade. A leitura vai facilitar o aprendizado da fala, da escrita e da audição.

Com a relação das palavras mais comuns, eu publiquei no sítio Aprendendo Ingles um pequeno método para aprendizado do idioma, em que as palavras mais comuns são ilustradas com frases em inglês e sua tradução para o português. Este material encontra-se na seção eBooks

O programa que usei para realizar a contagem das palavras pode ser encontrado no sítio da Dicas-L.[7]

Este trabalho deu origem a um livro, chamado ***As Palavras Mais Comuns da Língua Inglesa***, publicado pela Editora Novatec.

Nos sites Aprendendo Inglês e IDPH estão disponíveis diversos recursos e artigos voltados para o auto-aprendizado da lingua inglesa.

7 http://www.dicas-l.com.br/dicas-l/20011102.php

Abaixo segue a lista das 250 palavras mais comuns, o percentual com que ocorrem e um resumo das estatísticas que mencionei acima.

Número de livros	1032
Tamanho do arquivo combinado	440MB
Data	29/09/97
Número total de palavras	6.615.271
Número total de palavras diferentes	103.590
Número de palavras que ocorrem menos de dez vezes	78.332
Número de ocorrências das 250 palavras mais comuns	3.781.615 (57%)
Número de ocorrências das 1000 palavras mais comuns	6.565.736 (99.25%)

A relação completa das palavras e seu percentual de ocorrência está disponível no sítio da Dicas-L[8].

8 http://www.dicas-l.com.br/dicas-l/19971002.php

17. A CURVA DO ESQUECIMENTO

Por Alberto Dell'Isola

A curva do esquecimento descreve o quanto somos capazes de reter de informações recém adquiridas. Ela é baseada nas informações adquiridas após uma palestra de 1 hora de duração.

No primeiro dia, no início da palestra, o estudante sabe algo próximo de 0% do assunto ensinado (justificando o motivo pelo qual a curva se inicia no ponto 0). Desse modo, ao final da palestra, ele saberá 100% do assunto ensinado (ao menos saberá o máximo que ele tem condições de aprender, dado o conhecimento prévio sobre o assunto). Assim, após a palestra, a curva chega em seu ponto máximo.

No segundo dia, se o estudante não tiver feito qualquer revisão do assunto (ler, pensar sobre ele, discutir sobre os tópicos aprendidos...) o estudante provavelmente se esquecerá de 50%-80% daquilo que foi aprendido. Perceba que os estudantes se esquecem mais nas primeiras 24 horas após a aquisição do que ao longo de 30 dias. Perceba que ao final dos 30 dias, restarão apenas 2%-3% de toda informação adquirida no

primeiro dia. Assim, ao final dos 30 dias, você terá a impressão de que nunca ouviu falar do assunto estudado, precisando estudar tudo desde o inicio.

No entanto, é possível que os estudantes mudem a forma da curva do esquecimento. Nossos cérebros constantemente gravam informações de maneira temporária: conversas no corredor da faculdade, a roupa que você estava usando no dia anterior, o nome de amigos apresentados em uma reunião, a música que acabou de tocar no rádio... No entanto, se você não criar códigos de memória importantes, toda essa informação será descartada. A cada revisão, você cria novos códigos de memória,fixando a informação cada vez mais.

Uma fórmula interessante de revisão seria a seguinte: para cada hora de aula, faça uma revisão de 10 minutos. Observe que essa revisão deve ser feita nas primeiras 24 horas após a aquisição - período em que ocorre maior parte do esquecimento. Essa revisão será o suficiente para "segurar" em sua memória toda a informação aprendida em sala de aula. Uma semana depois (dia 7), para cada hora de aula expositiva, você precisará de apenas 5 minutos para "reativar" o mesmo material, elevando a curva para 100% mais uma vez. Ao final de 30 dias, você precisará de apenas 2-4 minutos para obter novamente os 100% da curva de aprendizagem.

Alguns alunos dizem não ter tempo para esse tipo de revisão. No entanto, nada justifica essa alegação, visto que o maior ganho com as revisões se refere principalmente ao tempo.

Se ao longo dos 30 dias, os estudantes não fizerem qualquer tipo de revisão, eles precisarão de mais 50 minutos de estudo para cada hora de aula expositiva. Dado o inevitável acumulo de matéria, provavelmente o aluno dispensará muito mais tempo do que se tivesse simplesmente feito um bom calendário de revisões. A ausência de revisões também comprometerá o fenômeno da reminiscência (abordado anteriormente), já que a memória não costuma funcionar muito bem quando trabalhada com sobrecarga e pouco tempo disponível.

É claro que não existem regras rígidas sobre as revisões, já que essa rigidez esbarra em outras variáveis como diferenças individuais e densidade do material a ser estudado. No entanto, é preciso que você estabeleça um sistema eficiente de revisões caso realmente queira ser academicamente bem sucedido.

18. COMO PASSAR EM CONCURSOS E VESTIBULARES

Por Alberto Dell'Isola

Atualmente, posso dizer que tenho uma boa base em matemática. Dificilmente encontro alguma questão desse assunto que não consiga resolver. O mesmo posso dizer de inglês: é pouco provável que surja algum texto que não consiga interpretar corretamente. Em contrapartida, não possuo a mesma base em geografia, história ou biologia.

Todos nós somos assim: existem assuntos que dominamos bastante e assuntos que não sabemos muito bem. Infelizmente, nunca surgirá um concurso ou vestibular onde caia apenas matérias que você domina. Desse modo, como conseguir uma base sólida em todas as matérias?

O mito da matéria enorme

Mas a matéria é enorme!?

Você certamente já ouviu essa frase antes! Talvez, você mesmo tenha dito essa frase inúmeras vezes. O que torna uma matéria enorme?

Imagine que você fará uma prova envolvendo "apenas" um tema: equações de primeiro grau. Se você souber matemática básica, você classificará essa matéria como pequena. Assim, para se preparar, bastará que você faça alguns exercícios para se preparar.

Agora, imagine que você não saiba nada de matemática, desconhecendo por completo até mesmo a tabuada. Nesse caso, a matéria "equações de primeiro grau" seria enorme. Observe que o conceito "matéria enorme" é completamente relativo.

Pense um pouco nos concursos mais disputados. Ao contrário do que se imagina, não são concursos com "matéria enorme". Aliás, caso existisse alguma "matéria enorme", ninguém seria aprovado em tais provas. O que acontece é que, geralmente, os alunos não abordam a matéria desses concursos corretamente. Em vez de criarem uma boa base, ficam constantemente recomeçando do zero.

Há 5 anos comecei a estudar pra concursos.

Compreendo que concursos devem ser um projeto a médio prazo, levando ao menos 2 anos de investimento de tempo, suor e dedicação. Também compreendo que o mesmo investimento deve ser feito para ser passar em vestibulares concorridíssimos como medicina, direito ou engenharia nas faculdades federais. No entanto, a maioria das pessoas não está se preparando corretamente. Muitos dizem estar estudando há 5 anos, quando, na verdade, estão apenas repetindo a mesma estratégia equivocada de estudo por anos e anos.

De acordo com a base que você possui, você precisa utilizar uma técnica diferente. Geralmente, os alunos de concursos e vestibulares têm o seguinte pensamento: conseguir ver toda a matéria até o dia da prova. No entanto, essa abordagem pode ser inadequada de acordo com o contexto.

a) Suponha que você já tem um enorme conhecimento sobre todas as matérias. Nesse caso, o ideal é montar uma grade de estudo diária, de forma que todo o assunto do edital seja revisado em até 1/3 do tempo disponível até a prova. O resto do tempo deverá ser para a resolução de provas antigas das diversas matérias.

b) Suponha que você tem um conhecimento altíssimo em quase todas as matérias, com exceção de 1 ou 2. Nesse caso, basta que você se programe para aprender essas matérias em no máximo 1/3 do tempo que você possuir disponível. Mais uma vez, utilize o resto do tempo disponível para exercícios e simulados.

c) Suponha que você está começando a estudar pra concurso e não possui base necessária. Nesse caso, seu projeto é pra no mínimo 2 anos (mínimo! pode ser 2, 3, 4 ou até mesmo 10, de acordo com outras variáveis envolvidas). Nessas condições, sou contra a abordagem de estudar todas as matérias de uma vez. O melhor é escolher o mínimo de matérias (1 a 3), até ficar bom nelas. Quando ficar bom nelas, estude mais um pouco. Estude até chegar no momento em que

você dificilmente errará uma questão desses assuntos. Nesse ponto, escolha outras 3 matérias e faça o mesmo.

Finalmente, pode passar a usar as estratégias a) e b).

Infelizmente, os alunos não compreendem os efeitos da curva do esquecimento (curva de Ebbinghaus).

Durante a aprendizagem de novos assuntos, as revisões são fundamentais. Se elas não forem feitas de maneira sistemática, acontecerá um fato extremamente frequente: a cada edital, o aluno tem a impressão de que está estudando do zero.

Alunos de exatas

Caso você não saiba nada de exatas, ao contrário do que você imagina, existe uma solução! Adquira uma coleção inteira de livros de matemática do ensino fundamental(5º ano, 6º ano, 7º ano, 8º ano e 9º ano). Com paciência e determinação, estude a matéria desde o primeiro volume, resolvendo TODOS os exercícios. Ao finalizar o primeiro volume, parta para o segundo e faça-o completamente. Ao terminar, continue com os próximos volumes até conseguir terminar todos eles.

Infelizmente, as apostilas de matemática para concursos e vestibulares costumam ser extremamente resumidas. Além disso, o volume de exercícios, para cada tópico abordado, costumam ser muito reduzidos. Por exemplo, imagine que você tem dúvidas sobre soma e subtração de frações. Ao estudar em um livro do 5º ano, você encontrará dezenas de exercícios

sobre o tema. Em contrapartida, uma apostila de concursos ou vestibulares, dificilmente teria mais de 5 exercícios sobre esse tema.

Resolver provas antigas

Após atingir uma boa base, bastará que você foque na resolução de provas antigas. Geralmente, as bancas criadoras das questões costumam repetir sistematicamente as questòes referentes aos assuntos do edital.

Boa sorte nas provas!!!

19. MAPAS MENTAIS, UMA BRINCADEIRA DE CRIANÇA

Por Viviani Bovo

Um texto rápido sobre as potencialidades de estudantes, pais ou educadores transformarem a vida escolar, própria ou de suas crianças, numa época mais produtiva de desenvolvimento de habilidades de fixação de conhecimentos. Mesmo que não guardemos muito boas lembranças de nossos esforços escolares e que não lembremos muito bem como memorizar ou aprender, esse artigo pretende apontar para a possibilidade de resgatarmos pelo menos uma boa parte de nossas competências de aprendizado e de gerenciamento de informações, cada vez mais valiosas - sendo que os segredos talvez estejam logo nos nossos primeiros anos escolares.

Contexto

Se avaliarmos os manuscritos de algumas das mentes mais brilhantes que conhecemos, talvez nos surpreendamos com o fato de muitos deles não utilizarem única e exclusivamente a palavra como forma de expressão e registro de informações. Leonardo Da Vinci, Einstein, entre muitos outros, ti-

nham o hábito de anotar seus pensamentos, invenções, descobertas e conhecimentos através de símbolos, ilustrações, gráficos, flechas, ícones, além das palavras. Registros que mais se pareceriam com rascunhos ou mesmo as folhas dos cadernos de alunos que desenham durante as aulas. Pesquisadores do aprendizado hoje comprovaram que diferentes formas de expressão gráfica podem indicar um repertório maior de estratégias mentais envolvidas no processamento cerebral de informações e conhecimentos. Segundo pesquisas, essa é a principal diferença que faz a diferença entre aqueles excelentes alunos que, curiosamente, não são os que mais se esforçam!

Artigo

Hora de fazer o dever de casa! Que hora mais desesperadora para muitos adultos e crianças. Você já deve ter se deparado com a cena de uma criança sentada à mesa, cabeça apoiada nas mãos, totalmente desmotivada em frente ao seu caderno ou livro, com a grande incumbência de fazer sua lição de casa. Nessa situação muitas vezes ela grita por socorro, e lá vai você, normalmente o adulto mais próximo, aventurar-se em ajudá-la. Como você também já passou pelo mesmo processo quando era criança, a primeira coisa que pensa é “Isso é realmente uma tortura, porque será que fazem isso com as crianças?!”. Mas como não pode dizer o que pensou para seus filhos, respira fundo com autoridade e coragem dizendo: "Vamos lá... Você tem que fazer isso, é preciso. Lembre-se que é

sua única obrigação como criança", assim, juntos, fazem daquela próxima hora um verdadeiro sacrifício a dois.

O que normalmente acontece nessa hora é o seguinte, o você começa a ler o material de estudo em voz alta junto com a criança, que parece que estar atenta, mas a cabecinha dela talvez esteja voando longe. Quando acaba de ler, pergunta se ela entendeu, só por desencargo de consciência, pois você já sabe que a resposta que é "não". Então, do seu jeito, tenta explicar-lhe usando os exemplos do livro e, quem sabe, talvez ainda peça para a criança copiar a lição para poder "decorar" tudo.

A criança até faz tudo aquilo que você mandou, mas com a cabeça na liberdade e diversão que vêm depois disso... E o que resta daquilo que ela estudou? Ou repetiu? Talvez alguma coisa para a próxima prova. Mas para o futuro, que ela possa levar consigo durante mais tempo? NADA!

E tudo o que a criança precisava era de uma boa dose de motivação e diversão, que faria toda a diferença. Mas não se sinta mal por isso, afinal de contas você também não deve ter tido isso dos seus pais, e somente sobra a possibilidade de fazer da mesma forma que aprendeu.

Porém se você deseja ou imagina que tudo poderia ser diferente, só não sabe como, relaxe e continue lendo.

O que a criança quer? Ela quer brincar, quer que as coisas sejam agradáveis e interessantes, e se assim for, aprender é uma conseqüência agradável, e não um objetivo árido.

As crianças amam os lápis e as canetas coloridas, papéis em tamanho grande para serem pintados e rabiscados, assim como os desenhos e a liberdade de fantasiar. Se ainda tiverem companhia para tais aventuras, então muitas se realizam com muito pouco. Então por que você não aproveita tudo isso a favor de ambos? Do aprendizado, da motivação e da diversão dela, enquanto ainda pode tornar as coisas mais fáceis e alegres para si mesmo(a).

Como fazer isso? É muito simples: utilize os Mapas Mentais. Não precisa se preocupar em saber fazer para começar, primeiro você começa e depois que estiver colhendo os resultados com certeza vai querer saber mais sobre essa ferramenta, até acabar descobrindo que é utilizada desde crianças até executivos de grandes grupos empresarias. É uma excelente ferramenta de gestão de informações e de desenvolvimento do raciocínio, enquanto possui uma estrutura valiosa para absorver a atenção e melhorar a qualidade da memória.

Imagine algo simples, muito simples, que qualquer professor de escola poderia utilizar a seu favor, embora normalmente desperdice apenas por ignorância: "O que aconteceria se cada uma das crianças que desenham durante os estudos, aproveitasse essa inclinação ou dom naturais para elaborar ilustrações ou desenhos relacionados com a fixação dos conteúdos da aula?" E se todas aquelas cores e formas, que tanto atraem a atenção infantil, estivessem relacionadas com a necessidade de seus cérebros representarem os conteúdos tam-

bém numa forma que fosse absorvida pelos seus sentimentos e percepções subjetivas, processadas pelo hemisfério cerebral direito?

Talvez você concorde conosco que a habilidade de pintar ou desenhar que possuímos na infância e adolescência poucas vezes sobrevive às investidas inibidoras de nossa cultura de hemisfério cerebral esquerdo (racionalista e lógica), graças ao esforço de alguns de nossos professores escolares em nos dissuadir de desenvolver tais competências... E se isso pudesse ser utilizado à nosso favor. Possivelmente muitos de nós não teriam se tornado "analfabetos" em cores, formas, desenhos e representações gráficas. Talvez também fosse possível utilizar a música (ou qualquer outro estímulo que seja processado pelo nosso hemisfério cerebral direito) como "instrumento" de focalização de atenção nos estudos, tal qual fazem alguns adolescentes para estudar, cujo rendimento escolar é digno de nota.

Voltando para a nossa criança, como você deve então utilizar os Mapas Mentais? Aqui vão as dicas para você começar a lidar com os deveres de casa de forma divertida e atraente para as crianças e também para si, quem sabe, já que nunca é tarde para resgatarmos nossas habilidades adormecidas:

Você vai precisar do seguinte material: folhas de papel branco, de preferência grandes (A3 ou maior) que você deve usar na horizontal, muitos lápis e canetas coloridas, recortes de jornais e revistas velhas, adesivos e talvez um tubo de cola;

Como estudar com a criança passo a passo: você identifica os conteúdos a serem tratados no dever de casa ou na matéria a ser estudada para a prova. Em seguida convida a criança a representar os conceitos-chave do assunto com desenhos ou figuras. Isso é muito divertido se você permitir que a criança faça qualquer tipo de ilustração que represente, para ela, o conceito, mesmo que seja algo abstrato ou o desenho dela seja absurdo - isso não importa. O que mais vale é estimular a criança a se relacionar com o material de forma divertida e criativa, enquanto focaliza sua mente no contexto que lhe servirá de "porta" de acesso aos ambientes mentais nos quais guardará seus conhecimentos, tirando assim o peso da obrigação e ficando na atmosfera de brincadeira cujos sentimentos sejam bons e podem absorve-a e entretê-la por horas seguidas;

Depois que tiverem desenhos ou figuras para representar os principais conceitos ou palavras da matéria, convide a criança para começar a montar o Mapa Mental na folha de papel grande... Veja como fazer no exemplo prático que descrevemos abaixo.

Quando o Mapa Mental estiver pronto, você irá se surpreender ao notar que a criança já terá absorvido o conteúdo, enquanto esse mesmo Mapa servirá como material de estudo para ela em próximas ocasiões, não havendo mais a necessidade de recorrer a leitura de todo o material. Outra vantagem é a facilidade com que ela vai memorizar os conteúdos, pois ao utilizar as palavras e os desenhos coloridos para representá-

los, estará utilizando todo seu potencial cerebral, ou seja, o hemisfério cerebral esquerdo estimulado pelas palavras (forma linear) e o hemisfério cerebral direito estimulado pelos desenhos e cores. Essa é talvez, a maior diferença das pessoas geniais, elas usam todo o seu potencial, e não apenas a metade dele.

Pense agora a respeito dos valiosos dados colhidos numa pesquisa realizada ao longo de mais de vinte e cinco anos por cientistas do comportamento da Utah University. Testes de criatividade realizados pelo Dr. Calvin Taylor, apresentados no livro do Dr. George Land ("Ponto de Ruptura e Transformação"), indicam uma realidade impressionante: oito tipos de testes de criatividade aplicados num universo de aproximadamente mil e seiscentos indivíduos avaliados em diferentes fases da vida evidenciaram o seguinte: 98% de um grupo de crianças comuns, cuja idade se situava entre três e cinco anos, apresentaram desempenho de criatividade correspondente à genialidade; posteriormente, 32% das crianças, entre oito e dez anos, possuíam grau de gênio; apenas 10%, entre treze e quinze anos, ainda permaneciam "gênios"; e, finalmente, restaram apenas 2% dos jovens adultos acima de vinte e cinco anos com essas competências. Seriam esses dados as evidências que precisamos para projetar uma nova escola?

Agora vamos dar um exemplo prático de como você pode estudar com a criança de forma divertida e muito mais efetiva. Nesse exemplo vou utilizar um item bem simples do estudo da

nossa gramática - vozes verbais. E passo a passo, vamos montar um estudo atraente para a criança, baseado no Mapa Mental:

verifique qual a matéria ou conceito a ser estudado pela criança. No nosso exemplo, as vozes verbais da Gramática Portuguesa, que são: voz ativa, voz passiva (sintética e analítica) e voz reflexiva (reflexiva e reflexiva recíproca);

com uma simples passada de olhos pelo livro de gramática você já percebe quais são as palavras chaves que a criança deve aprender, e o que elas representam - dê atenção especial aos negritos, subtítulos e títulos, pois normalmente eles servem para destacar informações;

sem ler ou explicar previamente a matéria contida no livro de gramática, convide a criança a fazer um desenho, ou encontrar uma figura que represente cada uma dessas palavras: "vozes", "verbais", "ativa", "passiva" e assim por diante - se necessário, explique-lhe o significado das palavras utilizando analogias e metáforas (outro importante recurso de ensino muitas vezes esquecido);

a criança utilizando-se dos lápis e canetas coloridos desenha o que lhe vem à mente, como já explicamos um pouco antes;

quando já tiverem alguns desenhos ou gravuras, podem iniciar a confecção do Mapa, pegando uma folha de papel branco de tamanho grande, utilizando-a na horizontal, na qual a criança escreverá bem no centro, com poucas palavras

o tema do estudo - no nosso exemplo ela escreverá "vozes verbais", depois ela desenhará ou colará, bem próxima a essas palavras, o que ela havia criado antes. Para que palavras e desenhos mostrem que são um conjunto de informações a criança ainda pode envolver esses desenhos e palavras com um círculo, ou com o desenho de uma nuvem, ou ainda um quadrado;

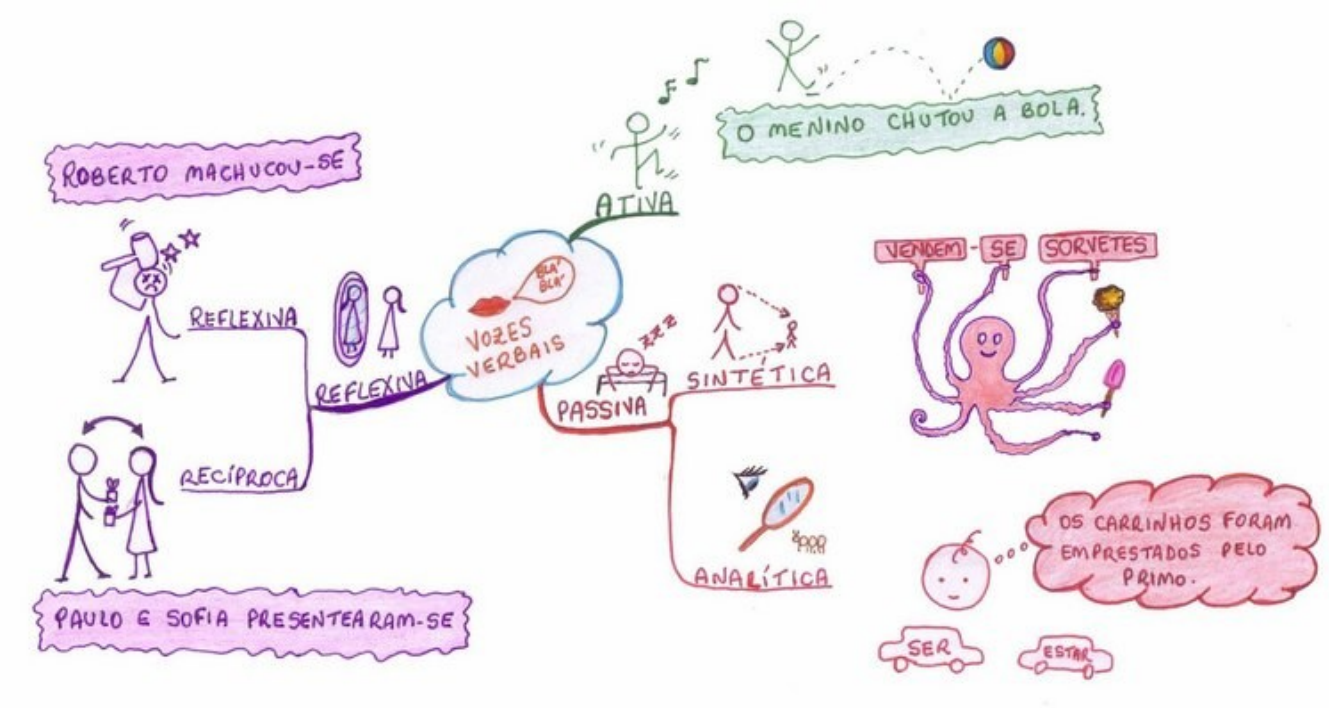
com um pouco de explicação ou recordação do que a criança já aprendeu na sala de aula, o adulto pode lembrá-la que as vozes verbais estão dividas em três grupos, e propor que sejam colocadas no Mapa. Para isso a criança desenha três linhas grossas que saem do centro (tema), e em cima de cada linha coloca a palavra que representa cada uma das três divisões. Em seguida ela completa com os desenhos ou figuras para cada palavra, que já fez previamente;

A divisão principal do Mapa Mental então está pronta, agora vamos para subdivisões, procedendo da mesma forma, incluir duas linhas ligadas à linha onde está escrito "passiva", de forma que possa incluir suas subdivisões: sintética e analítica. Ela deve fazer o mesmo para "reflexiva";

Quando a estrutura toda do Mapa estiver pronta, então você pode brincar um pouco com a criança com os exemplos, fazendo como um teatro, de forma divertida onde ela possa participar repetindo ou falando o contra-exemplo daquilo que você fala. Por exemplo: na voz ativa "Eu mordo a sua bochecha", se ela revidar, ai vem o exemplo da passiva "Minha bo-

checha foi mordida por um tigre feroz", e assim por diante. Note que algumas crianças fixam ainda mais as memórias caso sua motricidade ou suas sensações sejam também estimuladas, assim, ao expressar que morde a sua bochecha, por que não brincar de morde-la ao mesmo tempo? Assim que perceber que a criança já falou frases que contenham os três tipos de vozes verbais, então solicite para ela escrever as frases em papeizinhos coloridos e recortados em diferentes formatos (oval, nuvem, retângulo, etc) - "post it" podem ajudar bastante nesse momento;

Volte para o Mapa e explique onde colocar cada uma das frases dos papeizinhos, que são os exemplos das vozes verbais. Onde se encaixam no Mapa Mental. Ao mesmo tempo providencie que sejam colocados ou colados pela criança na divisão onde devem estar.



Agora veja tudo isso depois de pronto como ficaria em um Mapa Mental:

Legal não é mesmo? Está achando divertido e colorido? Imagine então uma criança o que vai achar! Ela não vai nem perceber que estudou durante esse tempo, pois para ela vocês estavam brincando. Além de obter um rendimento de estudo muito melhor para ela, você será a pessoa mais querida e requisitada para ajudar nos deveres de casa - em breve ela saberá fazer isso tudo com autonomia, enquanto transforma o seu estudo numa oportunidade de prática de várias formas de representar a linguagem que lhe serão extremamente úteis no futuro!

Note que qualquer matéria pode ser estudada com Mapas Mentais, que comprovadamente é uma "ferramenta" poderosa para qualquer tipo de pessoa, não só crianças, como já mencionado. Só para você ter uma idéia do poder dessa ferramenta chamada Mapas Mentais, atualmente ela vem sendo utilizada como auxiliar no estudo para crianças com dislexia, com resultados maravilhosos. Se você quiser ler mais sobre isso visite o site da BBC News e leia uma matéria datada de 14/Abril/2002.

Experimente transformar os deveres de casa em atividades motivantes, divirta-se e depois conte-nos os resultados!

Se quiser poderá nos enviar cópias dos Mapas Mentais que construir junto com suas crianças, pois assim poderemos incluí-los em nosso arquivo, e eventualmente publicá-los no

site, como exemplos para outros tantos pais, tios, tias, avós que poderão motivar-se a transformar o momento do dever de casa divertido.

Conclusão

Mesmo que você tenha estacionado seus dons artísticos naqueles desenhos de sóis, pássaros e casinhas no campo, sem perspectiva ou profundidade, não se lembrando de como combinar melhor as cores, saiba que tais estratégias de expressão podem ser desenvolvidas a partir de onde você parou. Quer você decida ou não buscar o desenvolvimento de tais estratégias mentais a partir de agora, é importante que você tenha em mente que poderá proporcionar aos seus alunos ou filhos uma vida escolar mais produtiva e de menor esforço em decorar ou memorizar os conteúdos, pois, como adultos sabemos que a maior parte deles pouco nos serviram, exceto como informações que, muitas delas, já não correspondem mais à realidade.

Bibliografia

Bovo, V. & Hermann, W. - "Mapas Mentais - Enriquecendo Inteligências" - Edição dos autores

20. MAPAS MENTAIS

Por Viviani Bovo

Um rápido texto de apresentação de uma das mais poderosas "ferramentas" de aprendizado, memorização, organização e síntese de informações.

Contexto

Quando as tecnologias de educação e de aprendizagem se equipararem ao grau de desenvolvimento que as tecnologias científicas e industriais tais como: eletrônica, micromecânica, genética, químico-farmacêutica, entre outras, será possível a qualquer ser humano aprender mais rapidamente que os superdotados atuais, isto é, crianças que já aos doze ou treze anos de idade freqüentam a universidade!

Artigo

Qual será a diferença que faz a diferença?

Alguma vez você já parou para observar o desempenho de alunos que estudam, estudam e conseguem apenas notas re-

gulares ou fracas? E na contra partida outros alunos que com muito menos esforço conseguem se destacar nos estudos, tirando excelentes notas?

Pois é, se você já fez esse tipo de observação deve ter chegado à conclusão óbvia que nem sempre o desempenho está condicionado ao tempo de dedicação, e deve ter se perguntado: o que funciona de forma diferente entre esses alunos?

Você ainda pode ter usado esse mesmo raciocínio para comparar pessoas que se destacam brilhantemente em suas profissões, enquanto outras ficam estagnadas no "comum", e mais uma vez se perguntou: o que será que elas têm de diferente?

Impulsionados por dúvidas semelhantes, vários pesquisadores, no mundo todo, começaram a estudar o comportamento dessas talentosas pessoas, e o resultado de seus estudos e pesquisas os levou a desvendar os caminhos ou estratégias de funcionamento que tais pessoas utilizam.

Uma vez conhecendo os caminhos ou estratégias de funcionamento, os pesquisadores começaram a desenvolver modelos de funcionamento, e com base neles criaram "ferramentas" que pudessem ser usadas por todos, de forma a desenvolverem novos caminhos de aprendizagem e busca de excelência, apropriados para esse mundo em que vivemos da conquista do espaço sideral e do átomo. E assim, proporcionando meios a todos que quisessem aprender como trilhar os mes-

mos caminhos ou usar as mesmas estratégias que os "talentosos" já utilizavam natural e inconscientemente.

A aplicação de tais "ferramentas" acabou comprovando aquilo que os pesquisadores desejavam mostrar, pois as pessoas que se utilizavam delas obtinham excelentes resultados, provando com isso, que não existe pessoa mais inteligente ou pessoa menos inteligente, tudo é uma questão de técnica e de estratégia.

Atualmente podemos afirmar que só não aprende quem não quer, pois existem técnicas e "ferramentas" para desenvolver quase todos os tipos de habilidade ou inteligência, basta buscar por elas.

Falando um pouco sobre inteligência, o psicólogo americano Howard Gardner, da Universidade de Harvard, catalogou em suas pesquisas que temos nove tipos de inteligência: verbal-lingüística, lógico-matemática, corporal-cinestésica, musical, visual-espacial, intrapessoal, interpessoal, naturalista e espiritual-existencial. E que as pessoas que mais se destacam, conseguem mantê-las em desenvolvimento e ao mesmo tempo em harmonia.

Se observarmos essas inteligências separadamente, notaremos que algumas estão ligadas ao funcionamento do lado esquerdo do cérebro, enquanto que outras estão associadas ao lado direito do cérebro. Esse é um modelo de funcionamento cerebral que também foi adotado e estudado pelos pesquisadores mencionados acima, que divide o funcionamento do cé-

rebro em dois hemisférios, direito e esquerdo, onde cada um teria funções específicas.

O lado esquerdo seria responsável pelo racional, portanto, apreende e decide qualquer situação de maneira lógica e em ordem seqüencial, cronológica, analisando e avaliando parte por parte, ou seja, em detalhes. Sendo o local do pensamento concreto e da linguagem, este hemisfério processa palavras, letras, números, códigos, cifras e enxerga tudo em preto e branco.

Já o hemisfério direito seria responsável pelo emocional, que identifica as sensações e sentimentos, sendo o lado da intuição, que vê cores, imagens, percebe ritmos, melodias e músicas. Conseguindo examinar a relação entre as partes numa visão global e holística, fazendo abstrações, vendo grandes imagens e suas várias associações.

A conclusão a que chegaram os pesquisadores foi que para se ter melhor desempenho, o caminho era utilizar a maior parte possível do potencial do cérebro e, a melhor forma, seria integrando as capacidades dos dois hemisférios.

Foi nessa linha de pensamento que surgiram as mais poderosas ferramentas de auxílio na aprendizagem. Algumas delas são: PNL (Programação Neurolingüística) dos pesquisadores americanos John Grinder e Richard Bandler, Sugestologia do búlgaro Georgi Lozanov, Mapa Mental do inglês Tony Buzan, PEI (Programa de Enriquecimento Instrumental) desenvolvido pelo romeno Dr. R. Feuerstein.

Essas técnicas e "ferramentas" são extremamente poderosas, cada uma com seu objetivo particular, porém, entre elas o Mapa Mental é uma das mais simples de ser aprendida e conseqüentemente divulgada. Proporciona resultados maravilhosos no desempenho de alunos que passaram a utilizá-la como instrumento de estudo.

Se levarmos em conta que 90% da informação está contida em apenas 10% das palavras de um texto, entenderemos porque o Mapa Mental é tão eficiente como ferramenta de aprendizagem, contribuindo sensivelmente para a melhora da compreensão e da memorização, além da economia de tempo despendido para estudo, que pode ser reduzido em até 75%.

O Mapa Mental surgiu a partir de observações de seu criador Tony Buzan sobre os comportamentos de alunos ou colegas de estudo que obtinham bons resultados utilizando estratégias de trabalho e de anotação diferenciadas. Constatou ainda que obtinham um bom desempenho sem despender muito tempo de preparo e, ao analisar cuidadosamente como faziam isso, notou que se utilizavam muito de desenhos, cores, ilustrações, símbolos e setas, além de marcarem as palavras chaves dos textos de estudo com canetas coloridas.

Em resumo o que faziam era sinalizar de forma bastante atrativa e destacada os pontos importantes de um texto de estudo, exatamente como vemos em um mapa de uma cidade elaborado para os turistas, onde todos os pontos de visitação estão destacados e ordenados para que se organizem e se loca-

lizem durante sua visita. Revelando como a cidade funciona no todo e como os pontos podem ser interligados entre si.

Porque o Mapa Mental funciona? Você já deve ter visto, ou mesmo elaborado, resumos em forma de esquema, pois então, o Mapa Mental tem o mesmo princípio, sendo diferente no formato (teia ou radial divergente) e usando poucas palavras, mas, com muitas imagens e cores, promove a integração de operação dos dois hemisférios cerebrais.

O formato de teia de um Mapa Mental tem uma estrutura muito forte por causa das vinculações, é como podemos ver na teia da aranha, quando um fio da teia está solto é vulnerável e frágil, enquanto que ligado a ela, se beneficia do apoio da estrutura toda e ajuda a fortalece-la. Também podemos sentir a força e a importância das vinculações ainda neste exemplo, quando observamos a teia da aranha ser atingida por algum objeto em um ponto específico - toda a estrutura se abala, fazendo com que a perturbação chegue até a aranha que normalmente está no centro.

Enfim o Mapa Mental é uma ferramenta poderosa de anotação de informações de forma não linear, ou seja, elaborado em forma de teia, onde a idéia principal é colocada no centro de uma folha de papel branco (sem pautas), usada na horizontal para proporcionar maior visibilidade, sendo que as idéias são descritas apenas com palavras chaves e ilustradas com imagens, ícones e com muitas cores. Uma outra analogia muito interessante para compreendermos o Mapa Mental é o

crescimento estruturado de uma árvore e seus galhos. Do centro divergem troncos principais abrindo cada tópico do assunto principal, e de cada um deles, saem galhos menores com os detalhes explicativos.

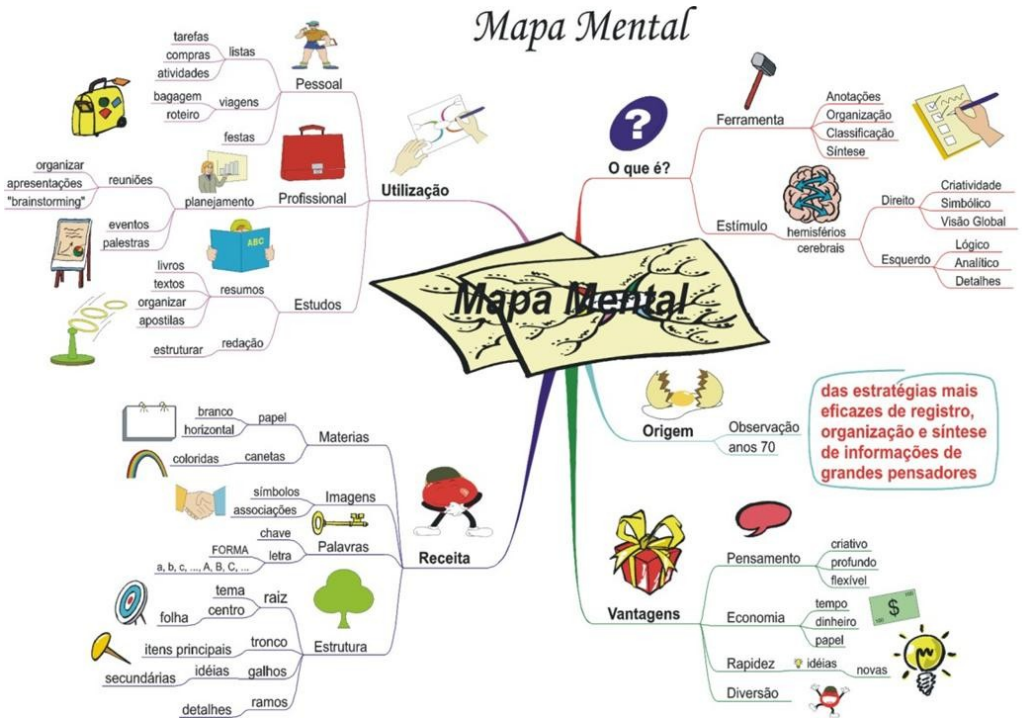
Assim desenhado, um Mapa Mental está organizando e hierarquizando os tópicos de um assunto, ao mesmo tempo em que sintetiza, fornecendo a visão global, mostra os detalhes e as interligações do assunto e, por fim, com a utilização das figuras e cores, promove a memorização das informações ao estimular ambos hemisférios cerebrais. Sendo uma "ferramenta" muito útil para várias aplicações, tais como: anotações de aulas, resumo de livros, planejamento de eventos ou palestras, entre outros.

É muito divertido e fácil fazer um Mapa Mental. Mesmo que você dedique um pouco mais de tempo na elaboração dele, terá uma economia bastante considerável quando for o momento de estudar e memorizar as informações.

Agora você já sabe qual é uma das diferenças que fazem uma grande diferença, então, se sua estratégia pessoal de estudo ou de organização do trabalho não estão dando o resultado que você gostaria, mude, procure novos caminhos.

Um desses caminhos pode ser o Mapa Mental. Sendo que agora você já possui as dicas de como fazer um... Portanto, mãos a obra, experimente! E lembre-se sempre: só não aprende quem não quer!

Desde que não recebemos um manual de instruções de como funciona a milagrosa "máquina" humana, resta-nos a benção de aprender! Mas com quem devemos aprender? Com aqueles que demonstram na prática que seus funcionamentos lhes garantem melhores resultados. Quando disserem que uma pessoa é mais hábil que outra, saiba que a principal diferença não está na "máquina" humana dessa pessoa, mas sim no "programa" ("software") que ela está utilizando: portanto, trate de atualizar seus programas para obter resultados compatíveis com aqueles que observa serem melhores que os seus!



Veja também a nossa seção de links[9], onde estão listadas diversas referências sobre o assunto.

9 http://www.idph.com.br/links

21. APRENDIZAGEM ACELERADA DE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS I

Por Walther Hermann Kerth Junior

Rápida descrição de um de nossos mais conhecidos programas de treinamento que pontua algumas das maiores contradições dos métodos convencionais de estudo de idiomas estrangeiros.

Contexto

Vivemos numa época na qual, embora a tecnologia seja capaz de fazer maravilhas, a educação de massa ainda não foi contemplada com as maiores e melhores descobertas das ciências comportamentais. Está na hora de levarmos tais avanços no conhecimento para o grande público, dessa forma, tornarmos conscientes dos paradoxos e contradições de setores da educação atrasados pode contribuir para uma insatisfação que estimule a mudança.

Aprendizagem Acelerada de Línguas é um programa de treinamento instrumental e intensivo em estratégias de aprendizagem de línguas estrangeiras com o objetivo de abreviar a jornada de aprendizagem de habilidades de comunicação e expressão em outras línguas.

Este seminário foi especialmente desenvolvido para as pessoas que querem aprender de forma mais rápida, simples e agradável ou para aquelas que não têm se adaptado às metodologias convencionais de estudo de idiomas. O público principal deste seminário constitui-se de pessoas que querem ou necessitam falar outras línguas, sejam iniciantes absolutos, pessoas que já lêem e/ou escrevem ou mesmo aquelas que já falam outros idiomas, mas ainda não aprenderam a pensar na própria língua estrangeira.

O caminho mais curto para compreender este programa é por comparação com um curso convencional de idiomas. Quando uma pessoa se matricula em um curso tradicional de línguas, metaforicamente, podemos comparar isso à compra de um "peixe". Este seminário possui como objetivo "ensinar a pescar". Muitos de nós já ouvimos falar em pessoas que possuem uma grande facilidade de aprender idiomas, pessoas que aprendem sem esforço algum. Possivelmente, também, já tenhamos ouvido falar que existem alguns professores de línguas que nunca freqüentaram um curso formal de idiomas: são auto-didatas. Cada um de nós mesmos, um dia, já partici-

pou de, pelo menos, um desses grupos. E essas pessoas não possuem, de fato, "um olho ou um ouvido a mais"! Apenas usam seu aparato sensorial de uma forma mais útil para essas aprendizagens específicas.

Este programa, portanto, pretende instalar e ativar esses instrumentos e ferramentas de alto desempenho próprios de processos naturais e inconscientes de aprendizagem para que o indivíduo adquira autonomia para se orientar durante o seu processo de aprendizagem de idiomas. Efetivamente, todos nós já fomos extremamente bem- sucedidos na mais complexa das tarefas: aprender a "primeira grande língua estrangeira", antes da qual sequer tínhamos o pensamento lógico estruturado, e que, normalmente, é chamada de língua mãe. Considerando esse sucesso precoce, podemos nos perguntar: por que deixamos de nos utilizar daquela forma natural e simples de aprender?

As habilidades treinadas neste curso também permitem aos participantes a descoberta de significativos ganhos secundários, que incluem as aprendizagens inconscientes, soluções terapêuticas, planejamento pessoal e descoberta do infinito manancial de conhecimento que reside dentro de cada um de nós. Graças a essa outra dimensão deste curso, ele também se destina a pessoas que queiram melhorar a comunicação em público, sua concentração, sua criatividade, auto-motivação e aprender a gerenciar o estresse decorrente dos processos de aprendizagem e mudança.

As tecnologias utilizadas incluem o uso da Hipnose na Educação, do Aprendizado com o Hemisfério Cerebral Direito, da Programação Neurolingüística e da Aprendizagem Acelerada. Os treinamentos possuem dezesseis horas de duração e são realizados em finais de semana ou durante uma única semana, de segunda a sexta (mais recentemente, está sendo apresentado, também, num formato compacto: dez horas).

"Encontre um ponto de apoio, e será possível levantar o mundo!". Essa é uma frase célebre de um filósofo do passado que havia descoberto como realizar grandes tarefas com pequenos esforços – o princípio da alavancagem. É quase unânime a ponderação de que a melhor forma de aprendermos uma língua estrangeira é realizada ao nos mudarmos para o país de origem dessa língua. Nessas circunstâncias, o aprendizado é, consensualmente, completamente caótico. Contraditório, não? Por que, então, as escolas convencionais tornam as aulas tão organizadas e lineares?

Há algo ainda bastante interessante. Todos nós temos dito que talvez seja mais difícil aprender a primeira língua estrangeira, porém ao aprendermos a segunda, a terceira etc., torna-se progressivamente mais fácil. O que é que aprendemos além da língua que nos torna mais fáceis os próximos aprendizados? Aprendemos a aprender! Aprendemos o que é importante e o que não é, aprendemos a perceber, a nos concentrar e a nos expressar com outras sonoridades.

O Programa de Treinamento Aprendizagem Acelerada de Línguas é uma moderna tecnologia elaborada com o objetivo de instrumentalizar pessoas para a aprendizagem rápida e efetiva de comunicação e expressão em línguas estrangeiras. É um curso direcionado a pessoas que ainda não conhecem o potencial de recursos de aprendizagem que reside em suas mentes não conscientes – dizem que um humano mediano utiliza apenas 5% de suas capacidades mentais! Também resulta da participação neste curso a abertura da percepção para utilizar uma parte bastante maior do potencial inconsciente de discernir e aprender.

Conclusão

Todos nós aprendemos o mais difícil "idioma estrangeiro": a língua materna. Se fomos capazes de conquistar esse desafio com sucesso, qualquer outra língua torna-se simples de ser aprendida se utilizarmos as mesmas ferramentas e o mesmo processo pelo qual adquirimos proficiência na primeira língua. Porém, os métodos tradicionais insistem em nos convencer do contrário ao oferecer o conhecimento numa seqüência oposta àquela do aprendizado natural.

22. APRENDIZAGEM ACELERADA DE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS II
HIPNOSE APLICADA À EDUCAÇÃO

Por Walther Hermann Kerth Junior

Uma rápida apresentação dos resultados obtidos no nosso mais conhecido programa de treinamento: Aprendizagem Acelerada de Línguas Estrangeiras.

Contexto

Buscando ocupar a lacuna de ferramentas de apoio para pessoas que têm dificuldades de aprender ou bloqueios para falar idiomas estrangeiros, especialmente a língua inglesa, preparamos uma metodologia com alta taxa de sucesso para esse público e também para aqueles que desejam maior velocidade de aprendizado de idiomas.

Artigo

A prática da Hipnose aplicada à educação é diferente da Hipnose de palco (bastante conhecida pelas influências mentais, manipulação da vontade alheia e pelo pêndulo). É ainda diferente da Hipnose terapêutica que trabalha com regressões

ou sugestões em estados semiconscientes de relaxamento ou totalmente inconscientes (menos utilizados atualmente).

A Hipnose Aplicada à Educação, ao contrário, serve para hiper-estimular as funções dos hemisférios cerebrais, principalmente do hemisfério cerebral direito, para que haja uma reintegração de estilos de processamento dos hemisférios cerebrais, condicionando assim a uma abertura dos canais de aprendizagem, desatrofiando os canais de percepção e fazendo com que a pessoa possa estar utilizando todo o seu aparato sensorial e todo seu potencial mental. Em momento algum a pessoa fica inconsciente do que esta acontecendo.

A Hipnose aplicada à Educação, atualmente chamada de Concentração Dinâmica, serve também para instalar o aprendizado profundo ou inconsciente, resgatar os aprendizados já adquiridos, isto é, trazer à tona arquivos de memória até então esquecidos e reativar processos de aprendizado. Um dos principais ganhos das pessoas que é o desbloqueio, além disso, com técnicas as pessoas aprendem como gerenciar os medos e impedir que muitas barreiras atrapalhem o desempenho em aprender uma língua estrangeira ou mesmo qualquer outro aprendizado.

A hiper-estimulação do hemisfério cerebral direito propicia à pessoa a possibilidade de criar uma nova identidade de falante da língua estrangeira, isto é, aprender a estar em primeira pessoa ao se expressar e começar a pensar no idioma, que é um dos maiores dificuldades que as pessoas têm quando

vão estudar o inglês (ou qualquer outra língua estrangeira). Por exemplo, a pessoa pensa em português e fala em inglês, isso condiciona o cérebro a pensar em dois tempos, impossibilitando se chegar a fluência de alto nível do idioma.

Uma criança até os seis anos de idade não tem uma dominância de hemisfério cerebral estabelecida, trabalha com os dois simultaneamente, quando entra para a escola. Através de nossa cultura cujo estilo de processamento é quase totalmente de hemisfério esquerdo (pensamento lógico e cartesiano), a criança deixa de utilizar as percepções de cérebro direito e começa a criar alguns bloqueios, limites e medos que se alojam no inconsciente. Tudo isso promovido pela própria educação formal, e isso ao longo de toda nossa formação escolar.

Nosso trabalho serve como um "lubrificante" que faz com que os canais de aprendizado comecem funcionar de uma forma melhor e o indivíduo possa estar aprendendo cada vez mais rápida e mais naturalmente, servindo para qualquer pessoa. Pesquisas relacionadas com o cérebro humano constataram que quanto mais velhas as pessoas maior a capacidade de aprender, a não ser que elas tenham aprendido muitos bloqueios e limites.

Nosso programa de treinamento tem uma duração de 16 horas e é realizado em finais de semana, (sábado e domingo). Utilizamos técnicas de aprendizado nas quais a idéia essencial é o como aprender, utilizando a língua inglesa pra criar os cenários, trabalhando com ritmo, entonação e musicalidade da

língua falada, partimos do pressuposto de que apenas 7% da comunicação é constituída por palavras, e são exatamente os outros 93% que desenvolvemos maior ênfase em nosso curso.

Aprenda a aprender e descubra a magia daquelas pessoas que aprendem sem nenhum esforço, de forma rápida e natural.

Conclusão

Mais algumas questões envolvidas no desbloqueio da aprendizagem de idiomas para complementar outros textos direcionados para diferentes graus de necessidade do mercado de idiomas.

23. Contradições do Aprendizado Tradicional de Idiomas

Por Walther Hermann Kerth Junior

Desde que as taxas de sucesso do aprendizado convencional de idiomas estrangeiros (especialmente o inglês) sejam tão desanimadoras, algo deve ser feito para mudarmos esses resultados. Dessa forma, se esse texto despertar sua curiosidade ou insatisfação, isso contribuirá para uma grande reflexão e, quem sabe, revisão nos métodos convencionais.

Em primeiro lugar, considero que até mesmo os adultos sejam tratados como crianças nesses tipos de cursos, você não concorda? Que prova ou avaliação melhor, existe para um adulto, do que a experiência diária de utilização daquilo que aprende? São pressionados e comandados em seu processo de descoberta e aprendizado, será que não existiria uma forma de motivá-los a buscar e aprender em suas próprias áreas de interesse? Da mesma forma que as mais modernas doutrinas de ensino infantil estão propondo a educação das crianças (métodos ainda restritos à educação particular na maior parte das vezes).

Além disso, os métodos convencionais viraram de ponta-cabeça o processo natural de aprendizado de uma criança (que, por sinal, é parte da história de todos nós!), ou será que você já viu uma criança aprender gramática ou conjugação verbal antes de saber falar! Será também que você já viu uma criança aprender a falar sua própria língua em salas com outras crianças do mesmo nível? Não, elas aprendem no caos, junto com adultos e crianças de diferentes níveis que, paulatinamente, vão lhes ensinando e corrigindo através do uso repetido.

Outro grande mito que, em geral, justifica o baixo desempenho do aprendizado de adultos é que as crianças aprendem com muito mais facilidade... Você já viu uma criança aprender o idioma materno (a ponto de manter uma conversa) antes de ter aproximadamente três ou quatro anos? Se lembrarmos que o aprendizado da língua mãe começa ainda no útero (através das estimulações táteis do movimento rítmico respiratório da mãe e dos resíduos de sons que possam captar), esse complexo processo leva ainda mais alguns meses. É tão complexo que a criança terá que aprender simultaneamente a coordenar todo o aparelho respiratório e a emissão ordenada de sons, aprender a pensar de uma forma logicamente estruturada (sintaxe da linguagem), padrões de comunicação gestual e tonal, além de memorizar as palavras de seu repertório inicial! Entretanto, todos nós conhecemos algum adulto ou pessoas a quem atribuímos a facilidade de aprender outros idiomas; e que aprenderam em alguns meses ou poucos

anos... É muito mais fácil para um adulto, não somente porque já conhece o caminho (o processo - já aprendeu o primeiro e mais difícil idioma, chamado de língua mãe), mas também porque já sabe pensar de uma forma logicamente estruturada além de saber coordenar seus aparelhos fonador e respiratório!

Então eu pergunto, por que abandonar um processo de aprendizado que já garantiu o sucesso no aprendizado do primeiro e mais difícil idioma? Lembre-se que as pessoas a quem atribuímos a facilidade de aprender idiomas não possuem, de fato, um olho ou um ouvido a mais, nem sequer uma outra boca que lhes tornasse tal desafio mais fácil! Apenas usam seu aparato sensorial de uma forma mais produtiva para essas aprendizagens específicas.

É quase unânime a ponderação de que a melhor forma de aprendermos uma língua estrangeira é realizada ao nos mudarmos para o país de origem dessa língua. Nessas circunstâncias, o aprendizado é admitido como sendo completamente caótico. Contraditório, não? Por que, então, as escolas convencionais tornam as aulas tão organizadas e lineares?

Há algo ainda bastante interessante. Todos nós temos dito que talvez seja mais difícil aprender a primeira língua estrangeira, porém para aprendermos a segunda, a terceira etc., admitimos ser progressivamente mais fácil. O que é que aprendemos além da língua que nos torna mais fáceis os próximos desafios de aprendizados? Aprendemos a aprender!

Distinguimos o que é importante do que não é, aprendemos a perceber, descobrimos como memorizar e como nos lembrar, como construir a nova identidade lingüística (isso mesmo, uma nova identidade psicomotora), aprendemos a nos concentrar e a nos expressar com outras sonoridades. Encontramos o caminho das pedras ou a receita de bolo de como abordar o próximo desafio de aprender uma nova língua estrangeira, quer conscientemente ou não.

Outro paradoxo interessante, você sabia que os arquivos de memória do idioma falado e da língua compreendida intelectualmente são diferentes? Isso justifica o fato de existirem pessoas que falam, mas não escrevem, ou pessoas que lêem e escrevem, mas não falam ou entendem o discurso! Aprender com qualidade, portanto, significa desenvolver cada uma dessas diferentes habilidades coordenadamente com as outras.

Se acreditarmos que a educação e as tecnologias de aprendizagem de massas ainda são alguns dos campos do conhecimento mais atrasados e obsoletos de nossa civilização, certamente essa doutrina se estende ao universo do aprendizado de idiomas também, e não somente no Brasil!!!!!!! Pense, por exemplo, na quantidade de analfabetos funcionais, aqueles que embora saibam escrever, reconhecer letras e pronunciar os sons das palavras, não sabem compreender aquilo que lêem nem sequer expressarem-se através da escrita...

Bem, no que diz respeito ao aprendizado de idiomas, algumas dessas contradições mencionadas deram impulso para

uma pesquisa sobre como seria possível aprendermos com mais facilidade, naturalidade e prazer, e se transformou num programa de treinamento chamado OLeLaS (Sistema Aberto de Aprendizado de Idiomas), cujo seminário mais conhecido é apresentado pelo IDPH com o nome de "Memorização e Motivação para Aprender Idiomas" cujo principal objetivo é ensinar os estudantes de idiomas a "pescar" em vez de lhes "vender peixes".

Reedição do livro "O Salto Descontínuo"

© 1996, Walther Hermann

24. SUGESTÕES PARA ESCOLHER O PRÓXIMO CURSO DE IDIOMAS

Por Walther Hermann Kerth Junior

Quando você for se matricular no próximo curso de inglês, ou mesmo outros idiomas, é interessante que você saiba do seguinte:

- Em torno de 80% a 90% das pessoas que estão freqüentando um curso tradicional de línguas estrangeiras, nesse exato momento, não vão sair falando o idioma que desejam! Se você não acredita nessa estatística, comece a perguntar para todas as pessoas que conhece: quantas estudam ou estudaram e quantas verdadeiramente falam! Isso é verdade até para alunos de letras de nível superior!
- Em torno de 80% a 90% das pessoas que falam um idioma estrangeiro qualquer, não o aprenderam sentados num banco de escola. Alguns deles freqüentaram cursos também, mas não foi o conteúdo das escolas que lhes garantiram sucesso na empreitada de dominar o idioma. Todos eles possuem um forte compo-

nente de autodidatas, sendo que grande parte deles utilizava as lições da escola para obter algum conhecimento diretamente na língua em questão. Muitos deles nunca freqüentaram escolas de idiomas, eram apenas adolescentes, apaixonados por algum grupo de rock e, no intuito de saberem mais sobre seus ídolos e cantarem suas músicas, superavam o desafio de aprender o idioma! Se não acreditar nisso, faça a pesquisa pessoalmente.

Portanto, se quiser verdadeiramente aprender a falar um idioma estrangeiro, saiba que será muito mais fácil se encontrar algum conteúdo de estudo de seu interesse que esteja escrito, cantado, narrado, etc, nesse determinado idioma.

Além disso, ao procurar uma nova escola para estudar, negocie com o coordenador ou gerente da escola a possibilidade de assistir uma ou duas aulas nas turmas do último estágio desse método: mesmo que você não saiba nada desse idioma! Isto é, comece pelo fim, para descobrir para onde estará caminhando!

Ao assistir essa aula (caso exista alguma turma do último estágio em andamento), observe se os alunos se comunicam com desenvoltura - não apenas utilizando-se de frases prontas; note se a expressão deles, ao utilizarem- se do idioma para se comunicarem, é de satisfação e é descontraída; preste atenção se realmente dominam a comunicação nesse idioma. Em caso de mais de 50% da turma possuírem esse domínio do

idioma, saiba que se você concluir o curso no qual está se inscrevendo, você fará parte dessa estatística, portanto pode se matricular!

Porém, se menos da metade da turma conhecem aquilo a que se propuseram, saiba que se você se inscrever nessa escola, também fará parte dessa estatística de insucessos!

25. UM SALTO À FRENTE NO APRENDIZADO DE LÍNGUAS

Por Walther Hermann Kerth Junior

De uma forma um tanto caótica (circular) e incompleta, esse artigo tem a finalidade de apresentar algumas questões relacionadas ao mito da dificuldade de se aprender alguma língua estrangeira. Estatisticamente, o grau de sucesso dos cursos de idiomas em entregarem aos seus clientes aquilo que prometem é extremamente baixo! Talvez você concorde comigo em acreditar que os métodos convencionais de aprendizado "viraram de ponta-cabeça" o processo natural observável numa criança que aprende o idioma materno. Essa e outras contradições aqui comentadas indicam a necessidade urgente de buscarmos novas alternativas de ensino e aprendizado.

Contexto

Esse artigo constitui o primeiro esboço de idéias, ainda desordenado, que deu origem ao livro "Domesticando o Dragão - Aprendizagem Acelerada de Línguas Estrangeiras". Se o artigo não apresenta as técnicas utilizadas no curso que deu origem ao livro, é apenas porque sua descrição aqui fugiria do

verdadeiro apelo do livro: que é uma grande mudança de paradigma de aprendizagem e, portanto, que demandava uma revisão da filosofia e dos conceitos que norteiam o ensino convencional de idiomas estrangeiros.

Artigo

Muitas e muitas vezes, em nossa vida, escutamos coisas e frases que nos despertam a curiosidade, porém, na maior parte das ocasiões, o conteúdo é tão distante de nossas realidades e percepções que nos contentamos em reproduzi-las e passá-las à frente sem maiores esforços e considerações. Uma desta crenças populares diz que o ser humano de nossa época, em geral, utiliza-se de apenas 15% de sua capacidade física e 5% de sua capacidade mental, em média. Desconsiderando-se a precisão destes índices, resta-nos somente a percepção: -"Como seria bom se pudéssemos..."

No meu caso particular, observo que talvez, exagerando um pouco, eu tenha passado os últimos dez anos desaprendendo coisas (resgatando a linguagem das percepções, desestruturando e desarticulando pré-conceitos e preconceitos). Trabalho de paciência (teria me expressado melhor se dissesse "trabalho de chinês" ao projetar a ênfase neste significado, mas isto é preconceito, ou talvez, pré-conceito).

Ainda esta última observação pode produzir ressonância em algum leitor mas, em essência, só será curiosa para os peregrinos de tal estrada. O interessante, de verdade, são alguns

dos resultados de tal jornada - afinal de contas uma longa formação em ciências exatas deveria servir, no mínimo, para definir distâncias, tempos, e avaliar, na prática, resultados mensuráveis. Algumas incursões no estudo de Geologia poderiam ter deixado outros vestígios: a habilidade de construir mapas para que outros possam encontrar a trilha.

Assim, apresentado o meu próprio perfil, fica fácil entender o significado de estudar estratégias de aprendizagem. Um compromisso pessoal com o aprendizado cada vez mais fácil e mais rápido. Essencialmente, esta é uma característica humana: observe uma criança e perceba como ela coleta impressões do ambiente. Se você se dispuser a este exercício, perceberá o quão rápido entrará em estado de devaneio e resgatará lembranças de suas oportunidades de experimentações. Agradeça seu coração. Ele, certamente, anseia com vigor por oferecer a você muitas evidências de que você pode ter aprendido muitos limites e, isto sim, possivelmente retarda sua habilidade de aprender fácil e naturalmente.

Basta apenas alguns momentos. Você poderá ser agraciado com algumas impressões que darão sentido não só cognitivo à seguinte oração: -"O ser humano aprende cada vez mais fácil e mais rápido, a não ser que tenha aprendido muitos limites". "Touché"!!

Uma outra estória interessante de aprendizagem rápida tive oportunidade de observar neste ano que passou (1.996). Voltando para casa num domingo à noite, atravesso a Av. Pau-

lista, muitas vezes, por dentro do Metro. Lá havia um cartaz divulgando uma palestra sobre Síndrome de Pânico. Seria na segunda-feira, o dia seguinte, às 19 horas, na Câmara Municipal. Ótimo, fui lá para ver.

De imediato percebi algo que, para mim, era bastante estranho: seria realizada no oitavo andar e começou com 45 minutos de atraso! Eu não sofri com isso... Durante a espera tive oportunidade de um longo bate-papo com um conhecido, jornalista. Porém, fiquei pensando como estariam se sentindo alguns portadores da síndrome que porventura estivessem lá. A resposta não tardou. De fato, mesmo antes de iniciar o evento que reuniu aproximadamente 200 pessoas, uma senhora, sentada à minha frente, virou-se para nós e disse estar interessada em nossa conversa, cujo assunto era uma outra forma de entender a manifestação (ou seria expressão?) da síndrome. Esta senhora, que havia sido levada por duas moças (uma, acredito, era sua filha), não queria mais permanecer no recinto por estar se sentindo muito mal. Ao virar-se para nós e expressar seu desconforto, formulei uma pergunta: -"A senhora gostaria de se sentir melhor?" Surpresa!!! Por um lapso de tempo, pude perceber em seu rosto uma expressão de surpresa e confusão. Pensei comigo: -"Talvez nunca, ninguém, tenha lhe feito esta pergunta!" Passados alguns instantes, ainda meio confusa, respondeu que sim. Pedi, então, que respondesse quatro ou cinco perguntas após tê-las escrito em uma folha de papel. Terminadas as respostas, terminado o mal estar, naquele momento.

Finalmente iniciou a palestra. Havia uma mesa onde ocupavam assentos um deputado, um representante do prefeito e algumas profissionais de saúde pública (médicas e psicólogas). Após a abertura oficial da palestra, sucederam os seguintes eventos: uma médica ou psicóloga que, por vinte minutos, falou sobre a instituição Associação de Síndrome de Pânico (ou algo assim) e suas dificuldades de sobrevivência por falta de recursos e um longo agradecimento ao deputado que presidia a mesa pela sede desta associação que havia sido providenciada por ele; vinte e cinco minutos de apresentação da instituição e história de sua formação complementados por depoimentos de três ou quatro pessoas beneficiadas pela associação em seus trabalhos de ajuda mútua sob orientação daqueles profissionais; (já eram 20:30h) e uma longa indução hipnótica de aproximadamente 75 minutos realizada por uma psiquiatra que descreveu, detalhadamente, toda evolução da sintomatologia desta síndrome.

Acredito que as intenções de todos estes profissionais eram muito boas e puras. Porém, os resultados considero catastróficos. Para ter uma idéia, antes do final da última parte da palestra, mais da metade dos presentes havia se retirado da sala. Chamei de indução hipnótica por dois motivos: os resultados nas pessoas (havia uma amiga, portadora de alguns sintomas da síndrome, que me confidenciou, ao final do evento, que havia sentido coisas que não sentia há muito tempo) e os padrões de linguagem e entonações utilizados pela médica, provavelmente, inconscientemente.

Nesta ocasião, lembrei-me de um fato muito curioso que eu vivera. Nas festas de natal do ano anterior, eu havia formulado votos de natal feliz e ano novo próspero para muitos clientes da minha academia. Alguns alunos são médicos e, para um destes, dissera que torcia e esperava que seu consultório estivesse lotado de pacientes no ano seguinte. De fato, desejei a sua prosperidade. Porém, ao desejar-lhe aqueles votos, tomei consciência de algo muito sério em nossa cultura: vivemos orientados e focalizados em problemas, não em soluções!! Imagine: o que estaria pensando um médico ou psicólogo, em seu consultório, se tivesse muitos horários disponíveis em sua agenda?

Aquela médica psiquiatra, reproduzindo toda sua experiência profissional, poderia ter usado aqueles setenta e cinco minutos para falar sobre soluções. Poderia ter tentado, pelo menos, fazer com que aquelas pessoas se sentissem melhor. Mas ela, provavelmente aprendera apenas a perceber problemas. Sua intenção, quero acreditar, era boa. Porém, sua intervenção, descobri, foi desastrosa!!

Voltemos agora às soluções. Mais precisamente às questões de aprendizagem. Quer queiramos ou não, conscientemente, aprender mais e mais rápido, teremos que lidar com alguns limites que, ao longo de nossa vida e educação, colocaram ou colocamos dentro de nós mesmos. Apresento isto desta forma, pois acredito que, inconscientemente ou não, no mais íntimo ser de cada um de nós, aprendizagem é um valor

essencial em nossa hierarquia. Haja visto algumas evidências: por mais cansados e exaustos que estejamos, se gozarmos de uma saúde razoável, podemos dormir talvez oito, talvez quinze, ou mesmo vinte horas - mais cedo ou mais tarde, tomamos uma inspiração profunda, abrimos os olhos e não conseguimos mais ficar deitados na cama. Mais cedo ou mais tarde haverá algo nos impelindo e impulsionando para a vida e seu movimento próprio!

Assim, supondo que, realmente , nosso "coração" possua como um valor elevado a coleta de experiências e aprendizagens, agora passaremos à frente para discutir soluções, após termos definido um cenário inicial e conhecido de limites culturais. Neste ensaio, propriamente, serão propostas soluções em um ambiente específico: como falar línguas estrangeiras mais rapidamente e com menos esforço. Este é um objetivo que pode ser considerado bem formulado se possuir um prazo. Em contrapartida, definir como meta: aprender língua estrangeira ou aprender a falar língua estrangeira é tão indefinido quanto querer emagrecer e não, querer um determinado peso. Se definirmos como objetivo um processo (aprender, emagrecer, etc), obteremos como resultado a conquista do processo e não necessariamente do fato!! Caso daqueles que aprendem línguas a vida toda mas não falam ou emagrecem todo o tempo mas nunca estão magros.

Então, aqui estaremos considerando um programa de treinamento de estratégias de aprendizagem de línguas es-

trangeiras baseado em alguns dos novos paradigmas da educação e do desenvolvimento de percepção. Algo que chamo de educação acelerada e engloba o estudo e prática das seguintes ciências: Programação Neurolinguística, Sugestologia (Sugestopedia, ou mesmo, Aprendizagem Acelerada), Pensamento Lateral, Estados Alterados de Consciência em Aprendizagem, Hipnose Aplicada à Educação, Design Human Engineering, New Code, Inteligências Múltiplas, Fotoleitura, Aprendizagem com os Dois Lados do Cérebro e ciências afins.

Depois de algumas décadas, finalmente, nestes últimos anos têm surgido algumas novas possibilidades e alternativas para aquelas pessoas que acham que não possuem talento ou condições de se expressar em línguas estrangeiras.

Falando sobre possibilidades, podemos experimentar algo interessante: são apenas duas brincadeiras. Escolha um objeto qualquer ou imagine um. Se não conseguir imaginar, apenas para efeito de experimentação, você pode se lembrar. Defina-o ou descreva-o: o que é aquilo que você escolheu? Simples, não é? Acredito que você tenha obtido quase instantaneamente uma resposta assertiva e segura. Preste atenção agora, preste muita atenção, agora, no que acontecerá dentro de você ao iniciar a resposta para a pergunta seguinte (fique muito atento às sensações e outras impressões): o que pode ser aquele objeto? O que poderia ser aquele objeto? Perceba que já não existe apenas uma resposta. Perceba também a mudança de enfoque e percepção. Perceba qual foi o "botão",

que você ligou ou desligou dentro de você, para que seu sistema lhe oferecesse uma outra dimensão de percepção.

Um dia, durante uma palestra, pedi aos presentes que se imaginassem como sendo um açucareiro (verdade, um açucareiro) - apenas um objeto que tinha à minha disposição naquele momento. Quando percebi, havia uma moça, jornalista, com os olhos arregalados. Perguntei. Ela respondeu que, assumindo esta identidade fictícia neste exercício, apenas desempenhando um papel teatral, sua linguagem tornara-se inusitadamente clara e objetiva! Que "botão" ela ligou dentro dela para ter acesso a essa dimensão de sua percepção? Percepção esta que não estava disponível para sua consciência quando vivia sua identidade normal. A prática de habilidades teatrais pode ser muito interessante para as pessoas reconhecerem potencialidades adormecidas em seu interior.

Os principais objetivos deste seminário vivencial: Aprendizagem Acelerada de Línguas, são instrumentalizar pessoas que queiram falar línguas estrangeiras, estudam ou estudaram línguas durante longos períodos ou lêem, escrevem e, muitas vezes, entendem, mas não desenvolveram ainda a habilidade de falar e se comunicar fluentemente.

Evidentemente, um programa que possua como objetivo a abertura da percepção para a aprendizagem ilimitada possui uma série de benefícios secundários, cujas possibilidades serão apresentadas adiante, no final deste texto.

Neste momento considero útil apresentar algumas experiências que serviram de referência para a arquitetura desta metodologia. De um modo geral, são fatos que vivenciei completamente esparsos e desconexos no tempo e que, ao tomar consciência, eram somente curiosas percepções. Num belo dia, ao sintetizar os objetivos para este curso, percebi que aquelas memórias eram os tijolos básicos para a concepção deste projeto. Chamo a elas de experiências de referência.

Ouvimos muitas pessoas afirmando que é difícil aprender a primeira língua estrangeira, mas que a partir da segunda, torna-se tudo bem mais fácil. Seja crença popular ou não, esta observação denota que ao aprender uma língua, as pessoas, em geral, aprendem algo mais: aprendem como se faz para aprender línguas... Aprendem a aprender! Além disso, existe um outro fato muito curioso: escolha algumas metas suas e separe-as em dois grupos - aquelas que você realizou e aquelas que não se tornaram realidade. Qual é a diferença entre elas? Observe, agora, alguns eventos que ocorreram em sua vida e perceba que algumas coisas boas e importantes, você nem sequer planejou: aconteceram quase que naturalmente. Como se você fosse naturalmente conduzido a concretizá-las, espontaneamente. Outra vez, qual é a diferença entre os planos que você conquistou e aqueles que não saíram do papel?

Recentemente publiquei um livro. Muitos amigos e conhecidos me elogiaram pelo empreendimento. Eu respondia agradecendo e explicando que não houvera esforço: simples-

mente aconteceu. Há sete anos iniciei um livro sobre a prática esportiva (especificamente, Tênis) - que está metade pronto - e em 95, um livro de ficção sobre PNL: ambos permaneceram na gaveta. Este que eu publiquei, porém, foi uma coletânea de artigos (tal como este ensaio) que, naturalmente, empreendi para atender solicitações de algumas publicações (revistas e jornais). Um belo dia "caiu a ficha"! -"Mas o livro que eu queria já está pronto!!! Nossa!!!"

Eu sabia que qualquer plano ou objetivo que não seja aceito pelo nosso "coração" está condenado ao fracasso. Então, cada gesto e cada ação, para serem efetivos e eficazes, devem ter um significado maior para o nosso inconsciente. Afinal de contas, por que algumas pessoas são capazes de aprender línguas estrangeiras em apenas três ou quatro meses e outros estudam trinta ou quarenta anos e nunca falam? Este é outro fato curioso: há pessoas que aprendem muito rapidamente. Mais: há pessoas que aprendem muito naturalmente, sem mesmo nunca terem estudado. Como elas fazem isso? Obviamente, considero como aprendizagem, aqui, um certo nível de proficiência compatível com a comunicação interpessoal.

Há ainda mais curiosidades que acabaram por plantar questões existenciais em mim. Digo assim por acreditar que uma pergunta sem resposta é, talvez, infinitamente mais valiosa para a criatividade inconsciente. Principalmente, se disser respeito aos muitos interesses mais profundos de cada indiví-

duo. Faça uma experiência: concentre-se em uma pergunta e dirija-se a uma pessoa para conversar, despretensiosamente. Escolha perguntas simples no início e não formule verbalmente esta questão. Também não conduza a conversa intencionalmente para aquele assunto. Não é necessário, basta manter a pergunta em mente. Apenas observe se, informalmente, você obtém respostas ou orientações para respostas à sua pergunta. Pratique, é mágico!! Tive uma amiga que, posso dizer, colocava palavras na minha boca!

Outras referências. Observe crianças (geralmente em pontos turísticos) de até quatro ou cinco anos, que não falam a mesma língua, brincando juntas. Cada uma fala em seu próprio idioma e todas se entendem como se falassem a mesma língua! É fascinante! Que outra linguagem é essa que os adultos desaprenderam?

Albert Einstein dizia que a única coisa que não queria perder em sua vida era a capacidade de se surpreender. Isso mesmo, maravilhar-se! Também acreditava que imaginação vale bastante mais que conhecimento. Paul Valery afirmou: "Pensar profundamente é pensar o mais distante possível do automatismo verbal." Quantos e quantos de nós pensamos ou sonhamos algo que não conseguimos expressar em palavras. Retornando, Einstein dizia que o seu grande trabalho era verbalizar (codificar em linguagem verbal) aquilo que era imaginado e concebido em suas percepções e seus pensamentos - seria isso que ele queria dizer quando afirmava que seu traba-

lho era 5% inspiração e 95% transpiração??? Pergunto então, o que é, na verdade, o conteúdo real da comunicação: as palavras, frases e orações ou a compreensão e o entendimento???

Duas últimas. Um grande amigo, certa vez, comentou que percebia dois momentos bastante distintos na leitura de um livro. Num primeiro momento, iniciava a leitura buscando referências e entendimento. Em alguns livros, porém, através da leitura das primeiras páginas, construía um cenário onde se desenrolaria o conteúdo do texto, então, sua leitura tornava-se extremamente rápida e fluida. Seus olhos percorriam as linhas impressas, porém sua percepção mantinha-se fixa no cenário imaginário como se assistisse a um filme. A velocidade de leitura aumentava muito, e mais, tendo visto este cenário vivo em sua imaginação, era capaz de memorizar cada detalhe do enredo do livro com relação ao todo. Cada vez que vivia esta experiência de leitura, então conseguia se lembrar de tudo do livro! Surpreendente, não? De fato, o que é comunicado através da linguagem?

A última. Um dia, há uns quinze ou vinte anos, acordei pela manhã com uma cena vívida de algo que sonhava imediatamente antes de despertar. Em minha memória permaneceram os sons de algo que eu falava para um personagem do sonho. Minha mensagem era muito coerente e imperativa. Porém, os sons que permaneceram em minha memória não se pareciam com nenhuma língua que eu conhecesse. Pensei. O que será que aconteceria se eu quisesse expressar ou falar algo

cuja linguagem não pudesse ser articulada em nossa língua? Seria eu capaz de elaborar um pensamento que a linguagem não alcançasse? E a partir daí, como eu poderia comunicar esta percepção ou pensamento?

Na minha consciência concorreram estas experiências como referências da necessidade de elaborar este programa. Também acredito que isso não é tudo. Possivelmente existam outras dúvidas e perguntas sem resposta suscitadas por outras experiências de referência que ainda não foram equacionadas conscientemente.

Em seguida, após apresentar mais dois cenários interessantes, vou apresentar as pressuposições básicas, paradigmas ou mentiras úteis de fundamentação (dogmas, se preferir).

Nós possuímos crenças muito interessantes a respeito das coisas e objetos que nos cercam. Porém, muitas delas não têm consistência à luz de algumas evidências científicas. Quero discutir uma que me assombra... Quando tocamos um objeto sólido ou um líquido, temos uma certa impressão de textura ou consistência (sensação de dureza ou viscosidade). Se estudarmos um tratado de física a respeito da estrutura da matéria, provavelmente descartemos a informação de que 99,9% da matéria densa é espaço vazio!!! Isso mesmo, espaço vazio! É natural a seleção desta informação como fazendo parte do conhecimento abstrato dos cientistas. Mas os instrumentos científicos atuais comprovam esta evidência. No entanto, naturalmente, continuamos a acreditar em nossas impressões sen-

soriais. Agora, lembre-se de algum sonho que você tenha tido, mais alucinante ou mais real, não importa. Não concebemos, em nossa cultura, algo mais irreal ou fantasioso que um sonho. Pois bem, resgate uma cena qualquer do sonho e observe estas memórias.

Por mais mutantes ou fugazes que sejam as imagens deste sonho, algo eu tenho certeza: a Lei da Gravidade vale no seu sonho; caso você possua a memória da sensação ou não, o mundo do seu sonho também é de cabeça para cima (não é tudo de ponta cabeça como poderia ser, considerando-se o ambiente impermanente, irreal e onírico); se você derrubar um objeto qualquer, provavelmente terá certeza que ele se quebrará ao bater no chão; maioria das vezes, as pessoas se deslocam através dos mesmos procedimentos de caminhar ou dirigir de nossa chamada realidade material e objetiva!!! Tudo neste ambiente pode ser tão real e duro (os sólidos são duros e os líquidos são líquidos) quanto somos capazes de acreditar e, no entanto, são sonhos! E então? Há uma citação de um sábio chinês muito interessante: "Eu hoje sonhei que era uma borboleta. Agora, não sei se sou um homem que sonhou ser borboleta ou, se sou uma borboleta sonhando ser homem!" Não tenho, realmente, a certeza se as coisas são duras e objetivas porque assim são ou, se são desta forma apenas porque no nível inconsciente profundo de nossa raça, acreditamos que assim seja!!! Assim, seja verdade ou não, porque acreditar em limites que podem não ser verdadeiros?

Estas evidências servem apenas para pôr dúvidas nas crenças mais antigas e estruturadas em níveis mais profundos e inconscientes com o objetivo de abrir algumas frestas (ou janelas) de percepção. Faça uma outra brincadeira. Localize em um atlas um mapa mundi ou planisfério. Observe-o. Feche os olhos e imagine-o ou lembre-se da imagem do mapa. Na sequência, em sua imaginação ou memória, vire o mapa de ponta cabeça. O que você sente? Desconforto, confusão, alguma sensação física estranha?? Lembre-se: o mapa mundi, do jeito que conhecemos - o sul localizado em baixo e o norte localizado em cima, é apenas uma convenção!!! Sim, apenas uma convenção também o fato do sul ser localizado no Sul e o norte ser localizado no Norte!!! Perceba que, apesar de ser somente uma convenção, esta crença está instalada em nível visceral. Talvez você tenha sentido desconforto físico, não precisa se manter assim: desvire o mapa novamente, recoloque-o como nós aprendemos. Isto foi um experimento apenas para perceber como temos reações inconscientes às mudanças de paradigmas e entender melhor como funciona nossa linguagem interior. Portanto, falemos sobre aprendizagens. Consideremos a seguinte ética: certo, são todas as ações e crenças que geram possibilidades de melhorar as situações; errado, são todos os padrões que nos limitam a percepção ou expressão que não sejam invasivas ao nosso próximo ou agressivas ao nosso habitat. Busquemos possibilidades então.

Esta ilustração anterior era importante porque parte das premissas que apresentarei são falsas (para nosso entendi-

mento e nossa cultura), porém, muito úteis. Na verdade, acreditando-se nelas, nossos resultados ficam extremamente mais simples e fáceis.

Lá vai. Noventa e três por cento (93%) da comunicação interpessoal humana é não verbal (não é efetivada pelas palavras!). Tanto quanto saber que 99,9% da matéria física é espaço vazio, esta é uma informação que poucas vezes encontra ressonância em nossa percepção. Porém, a maior parte das pessoas que se consideram inaptas para comunicação em língua estrangeira trata os 7% da comunicação verbal como se fossem os 93% da comunicação integral (estes índices são mágicos, se acreditarmos neles). Portanto, muito simples, somente 7% da comunicação deve ser reaprendido, pelo hemisfério cerebral esquerdo, na meta de se conhecer outras palavras para se expressar em língua estrangeira, simplificadamente. Observação: os 93% de mensagens não verbais são divididos em padrões de linguagem não verbais vocais - 36% (ritmos, entonações e padrões sonoros) e padrões de linguagem não verbais corporais - 57% (gestos, movimentos, etc). Necessariamente, ao aprendermos a expressão em língua estrangeira, aprenderemos 43% de novidades, porém, aqueles 36% não demandam esforço pois não precisam ser, necessariamente, conscientes.

O caso específico da língua inglesa, que nos tem sido imposta pela globalização, mais do que espontânea ou prazerosamente desejada, possui a mesma estrutura linguística que

nossa língua (sujeito + verbo + predicado, simplificadamente). Mais: 65% da língua inglesa tem raiz latina. Surpreendente, não? LATINA!!

Observe um adulto, daqueles que se consideram, ainda, limitados quanto à habilidade de se comunicar em língua estrangeira. Provavelmente, na medida em que esse dirija a uma criança de três ou quatro anos, cuja língua mãe seja aquela que ele gostaria de ou precisaria saber, ele talvez diga que esta criança teve uma oportunidade diferente pois aprendeu desde pequena e, de fato, fala aquela língua. Se avaliarmos, entretanto, seus recursos detalhadamente, é possível que este adulto possua um vocabulário, naquela língua, até maior que o vocabulário da criança. Como ele faz esta distinção? Quais são os critérios que ele escolhe para diferenciar o que é falar, de fato, do que ele pensa que é falar?

Finalmente, observe como uma criança aprende sua língua. Observe que o falar errado não é intencional, mas sim, falta de acuidade e de discernimento dos sons. Possui ainda pouca habilidade de ouvir seus próprios sons e faz, ainda, poucas distinções. Porém, observe como as entonações e ritmos do seu discurso correspondem aos sons de sua língua com precisão. Ela pode enrolar a língua, falar errado, mas os padrões sonoros não verbais são bastante familiares à língua: a chamada "embromação verbal".

Há alguns anos fiz uma avaliação da minha vida e cheguei à conclusão que seria muito saudável se eu realizasse algumas

grandes e significativas mudanças. De certa forma, acredito que uma das principais dimensões da existência seja aprender a escolher, selecionar, tomar decisões de um modo geral.

Pense comigo, ouvimos muitas pessoas comentarem que o tempo passa cada vez mais rápido. Que o ano voa, etc. Uma manhã, após ter trabalhado das nove ao meio-dia e meia, fiz uma retrospectiva dos resultados e imaginei que, se não existisse telefone, ou meio de comunicação substituto, possivelmente, aquela manhã de trabalho teria durado algumas semanas. Conversas, escolhas e decisões, soluções e informações que foram transmitidas em vários telefonemas dependeriam de muitos encontros pessoais para serem efetivados. Talvez em apenas uma manhã eu tenha vivido experiências, tomado decisões, solucionado problemas e dado instruções correspondentes a mais de um mês inteiro de trabalho de um ser humano que viveu antes das telecomunicações!!!

Vamos adiante. Façamos uma fantasia: consideremos um homem da Idade Média. Talvez, com estimativa média de vida de apenas 30 ou 40 anos, ele fosse um camponês. De todas as experiências que ele pudesse viver naquela rotina de trabalhar doze ou catorze horas por dia, acordar com o nascer do Sol ou antes e, ano após ano viver apenas plantando e colhendo. Possivelmente, toda uma representação deste tipo de vida possa ser vislumbrada em uma película de cinema que dure talvez uma ou duas horas. Sentimentos, impressões, idéias estavam restringidas às suas condições sociais e materiais seguramente

estáveis. Certamente, isso é mais uma simplificação grosseira. Porém, se mensurarmos o fluir do tempo, como ele se escoa - lembrando uma ampulheta, a partir da consciência que possuímos dos eventos, então torna-se mais fácil entender porque temos a ilusão, ou impressão, de que o tempo passa cada vez mais velozmente.

Tão importante quanto esta definição do fluir do tempo, melhor dizendo, da consciência do fluir do tempo, é a percepção que, em nossa civilização, somos passivos de intoxicação de informações e percepções. Uma significativa estratégia para aprendermos a lidar com isso, sem gerar grande tensão, é ativar as formas de aprender inconscientemente e desenvolvermos a capacidade de resgatar este conhecimento do nosso inconsciente. Caso contrário o "stress" cognitivo passa a assombrar aqueles que querem mais e mais informações e não se interessam em filtrar o desnecessário, o supérfluo e o lixo.

Escolha uma habilidade que você realiza com excelência: sua atuação, seja ela cozinhar ou jogar tênis, certamente, é inconsciente no que diz respeito a estrutura do comportamento, fluência das percepções e escolha dos procedimentos na dimensão de tempo e espaço. Então, se a excelência e a naturalidade residem no conhecimento profundo (inconsciente ou "visceral", se preferir), porque não usar isso a nosso favor? Acredita-se que mais de noventa por cento do funcionamento humano seja inconsciente. Eu talvez arriscasse um palpite: 99,9%, mas não tenho coragem suficiente para afirmar isso.

De fato, você reconhece que existe um vento soprando ao observar as perturbações na superfície de um lago tranquilo, percebendo os movimentos das folhas das árvores ou mesmo, sentindo os estímulos táteis na pele. Entretanto, não somos capazes de ver o vento. Porém, muitas evidências se apresentam quando o vento sopra!

Pois bem, as evidências que eu possuía a respeito do sucesso de minha vida não eram animadoras. Poucas distinções eu fazia que me tornassem consciente desta condição, ou sequer era capaz de identificar o quê estava errado. Neste caso as escolhas, muitas vezes, são realizadas no escuro, "no instinto": - queria mudar... para o quê? Não sabia. Sabia que estava insatisfeito com meus resultados até então. Sabia também que, se permanecesse fazendo o que sempre fizera, continuaria a obter os resultados já conhecidos! Finalmente, após cozinhar em fogo brando estes sentimentos e percepções, tomei três decisões significativas: fechei uma loja que havia sido, para mim, um sonho de quatro anos (um empreendimento mal sucedido do ponto de vista empresarial e bem sucedido do ponto de vista pessoal: descobri que não me dava nem prazer nem dinheiro) - esta decisão foi a mais objetiva; decidi que não leria mais jornal nem veria televisão - isto porque me sentia mal com a nossa cultura jornalística e de entretenimento (são, maioria das vezes, problemas e violência); e, já num nível simbólico, decidi tornar-me canhoto.

Tornar-se canhoto, simbolicamente, era uma opção pelo novo e pelo desconhecido. Algo que representava mudança. Porém, simplesmente dizer: -"Ah! Vou virar canhoto." Não muda nada! Então estabeleci quatro metas que me sinalizariam o sucesso deste empreendimento, desta transformação no nível simbólico. Finalmente, se eu estaria me encaminhando para os meus objetivos maiores. As quatro metas eram desenvolver as seguintes habilidades com a mão esquerda: comer (com garfo e com os "pauzinhos" do restaurante japonês), escrever, jogar tênis e escovar os dentes. Meu sócio que, junto comigo, assumiu o desafio de jogar com a mão esquerda, passados alguns meses, comentou algumas mudanças que observara em sua percepção e criatividade. Este talvez fosse um dos únicos resultados que eu previra antes, por saber que a estimulação motora do lado esquerdo do corpo corresponde a uma estimulação nervosa do hemisfério cerebral direito - berço da criatividade, simplificadamente.

Esta experiência, pouco consciente no início, tornou-se uma forte referência de possibilidades. Além disso, os resultados indiretos e ganhos secundários excederam de longe os objetivos projetados inicialmente: eu não só me tornei canhoto, de fato, eu também me tornei ambidestro! Isso também acalmou significativamente minha ansiedade normal ao lidar com situações contraditórias (já dizia a percepção dialética que segue-se a tese, a antítese, depois do que vem a síntese, já num outro nível lógico de percepção). Também se desenvolveu a percepção consciente em ambientes descontínuos e caóticos:

onde as informações não estão disponíveis linear e sequencialmente - mais conhecidos como quebra-cabeças. Aliás, acredito que viver é, além de escolher e tomar decisões, montar um grande quebra-cabeça. Esta experiência também me mostrou que quanto mais aprendo, mais fácil se torna aprender - pois, em cada aprendizagem, estou também aprendendo a aprender!

Ao considerar as metas, há uma distinção interessante no caso do aprendizado de línguas: metas explícitas e metas implícitas. Podemos definir metas explícitas como sendo os objetivos normais estabelecidos e metas implícitas como sendo o desenvolvimento de alguns recursos e ferramentas indispensáveis para se atingir as explícitas: as fundações para que a edificação seja construída em bases sólidas. Considerando então as metas explícitas como sendo aquelas que, usualmente, as pessoas procuram como resultados objetivos de seus empreendimentos, no programa de treinamento de estratégias de aprendizagem de línguas estrangeiras, elas são as seguintes: * melhorar a comunicação e expressão verbal em língua mãe; * desenvolver percepção, sensibilidade e flexibilidade na comunicação; * aprender noções de Programação Neurolinguística e Aprendizagem Acelerada; * conscientizar estratégias de aprendizagem de alto desempenho (saber aprender); * desenvolver algumas habilidades de falar em público e de gerenciar o "stress" associado a esta prática; * ativar conhecimentos de outras línguas adquiridos anteriormente; * aprender língua

estrangeira (usualmente, para efeito de prática, utilizamos o Inglês como cenário deste programa).

Essencialmente, estas metas consideradas explícitas podem depender de alguma ação ou tomada de decisão posterior, por exemplo, para falar língua estrangeira haverá necessidade de um investimento de tempo em prática consciente de conversação e de audição (treinamento do discernimento dos sons na nova língua).

Não obstante, graças à natureza desta metodologia, ocorrerão alguns possíveis efeitos secundários ("colaterais") bastante interessantes, tais como: resultados terapêuticos significativos e de aumento de percepção (possivelmente, ou explicado cientificamente, por uma nova configuração da auto-imagem do comunicador); estimulação da "creatividade" (denominação dada ao fenômeno que ocorre quando a geração e elaboração de idéias criativas vêm permeadas e contaminadas por uma forte motivação natural e espontânea para a realização efetiva); auto-conhecimento (na forma de melhores instrumentos para realizar a comunicação intra-pessoal - "quando mente e coração estão melhor alinhados"); ruptura de alguns hábitos ou crenças limitantes; integração de atividades de hemisférios cerebrais direito e esquerdo; reconhecimento da estrutura da auto-motivação; ferramentas eficazes para o gerenciamento de "stress"; melhores estratégias de estudo e concentração.

Semelhante a outros sistemas de treinamento e desenvolvimento baseados em técnicas de ensino recursivas, este programa pretende atingir os objetivos formulados anteriormente de forma direta (através de práticas, vivências e exercícios) e indireta (através dos estados de consciência alterados obtidos pela linguagem e formato de apresentação). Neste contexto, as metas implícitas ou, instrumentos não necessariamente conscientes, são o desenvolvimento de: * técnicas e recursos de comportamento em comunicação; * habilidades de planejamento e auto-motivação; * percepção, sensibilidade e uma sistema de crenças possibilitadoras; * multiprocessamento cerebral: a habilidade de coordenar mais de uma tarefa simultaneamente; * fé, isto mesmo, fé: autoconfiança e identificação de processos inconscientes como recursos e instrumentos naturais e disponíveis para lidar com um mundo onde a quantidade de informações disponíveis excede assustadoramente o sonho de se adquirir conhecimento pelas vias normais conhecidas.

Como apresentado neste texto, parte do programa é estruturado através de analogias e linguagem metafórica. Outras atividades, tais como vivências, exercícios e algumas apresentações didáticas complementam o sistema.

Como última consideração, fica a esperança de que as dificuldades encontradas pelo caminho e as aprendizagens obtidas no empreendimento de falar e se comunicar em línguas estrangeiras possuam um significado maior para cada indiví-

duo. Isso, muitas vezes, permite que, intensificadas as buscas por resultados melhores, os ganhos sejam bastante maiores e melhores que os objetivos definidos conscientemente. Quantas e quantas vezes não optamos por caminhos cuja avaliação consciente não nos comove, porém, algo nos diz que deve ser esse o caminho a ser trilhado - confie no seu "coração" (inconsciente)! Como comentei anteriormente, acredito que as perguntas sem respostas acabam por produzir muitas outras respostas para outras perguntas que, muitas vezes, nem tinham sido formuladas ainda.

Conclusão

Embora incompleto, dado que é um esboço inicial, esse artigo tem a finalidade de apresentar algumas incoerências no sistema convencional de ensino de idiomas. As histórias aqui contidas também servem para demonstrar que tais contradições não são privilégios de métodos obsoletos, mas de toda a educação e cultura que permeiam nossa civilização atual, muito mais interessada em problemas do que em soluções. Portanto, se sua curiosidade foi despertada pelo discurso contido nesse artigo, você certamente aproveitará a leitura do livro “Domesticando o Dragão - Aprendizagem Acelerada de Línguas Estrangeiras” também disponível nesse site para leitura.

26. PERMISSÃO E DISPONIBILIDADE INTERIOR PARA O ESTUDO

© *Autores: Viviani Bovo e Walther Hermann Kerth*

Uma rápida reflexão sobre o desempenho escolar de crianças que não apresentam resultados satisfatórios, apesar de todo o esforço aparente dos pais em ajudá-la. Será o estudo o que mais importa a elas?

Contexto

Nosso modelo lógico, racional e mecanicista do comportamento humano nem sempre explica porque as pessoas, mesmo diante das melhores circunstâncias não expressam as suas melhores opções. De fato, a "lógica" dos seres humanos é muito mais complexa que a aritmética simples na qual um mais um é igual a dois.

Ao tratar desse assunto, lembro-se sempre de um exemplo aprendido ainda no ensino fundamental em minhas aulas de Geografia... Era a descrição de uma situação vivida pela colônia de agricultores do Vale do Paraíba que, na época, vivia o problema das picadas de cobras em suas plantações. Eles utilizaram a lógica causal simples: "Se os problemas são as pi-

cadas de cobras, eliminemos as cobras!". Contrataram uma empresa especializada para fazer o serviço... Após alguns meses aconteceu algo que não previam. Ao eliminarem as cobras, a população de roedores cresceu assustadoramente que, por sua vez, alimentava-se dos cereais que os agricultores produziam, isto é, a produção começou a cair significativamente, além da proliferação de algumas doenças transmitidas pelos ratos!

Creio que a essa altura você já possa imaginar o que aconteceu... Sim, tiveram que comprar e importar cobras de outros países para repovoar a região. A solução de longo prazo foi a compra de botas mais altas para proteger os agricultores.

Dessa forma, quando pensamos em soluções para

Artigo

Muitos conflitos entre pais e filhos sobre o desempenho escolar não levam a resultado positivo algum. Muitas vezes por falta de conhecimento dos pais do que está por trás do "aprender".

Iniciamos esse assunto no artigo com o título "Seu filho vai bem na escola?", onde mencionamos alguns dos pilares do aprendizado: conteúdo, metodologia e estratégias. Porém alguns alunos, mesmo tendo acesso e apoiando-se nesses pilares não conseguem bom desempenho escolar. Assim, ainda resta a pergunta: "O que falta?".

Em alguns casos de alunos com os quais trabalhamos e estudamos, percebemos que falta uma disponibilidade interna para o estudo e/ou uma disposição para tratar de assuntos escolares. Isto é um assunto sério e profundo, pois muitas vezes está ligado a traumas da própria criança ou do sistema familiar onde ela vive.

Externamente a criança parece levar uma vida normal, o que faz com que seus pais acreditem que o baixo desempenho escolar seja preguiça de estudar, falta de prestar atenção na aula, desinteresse pela escola, essas coisas que costumeiramente ouvimos. Porém quando paramos para olhar de perto tal realidade, notamos que mais profundamente a criança possui nenhuma das razões acima citadas.

Muitas vezes a criança está "congelada" em algum momento traumático e não tem espaço ou disponibilidade para mais nada, toda a atenção e energia da criança está focada neste tema do trauma. Algumas vezes não é a criança diretamente que vivencia o trauma e sim alguém de seu sistema, a quem ela ama muito e por isso entra em ressonância com essa pessoa, identificando-se com a situação traumática e empaticamente carregando esse destino ou esse trauma no lugar da pessoa amada ou buscando desviar a sua atenção do mesmo.

Isso tudo acontece de forma inconsciente, por isso não é tão facilmente identificado. Vou exemplificar para enriquecer o entendimento!

Se em uma família um pai ou uma mãe tem uma dor profunda, por exemplo, a dor da perda de um ente muito querido, como um filho, um irmão, ou mesmo, perdeu seu próprio pai ou mãe muito cedo, essa dor pode consumir toda a atenção inconsciente dessa pessoa, a ponto de secretamente ela as vezes até pensar assim: "Seria melhor eu ter ido junto (morrido) com você" ou "Seria melhor eu ter ido (morrido) em vez de você". Esse tipo de fala ou pensamento inconsciente secreto mantém um sentimento de dor na "aura emocional" da família. Mesmo que ele nunca seja dito ou admitido para os outros membros da família, é transmitido ou comunicado de alguma forma... Todos sentem a atmosfera de melancolia ou tristeza. Todos percebem aquela pessoa desatenta, com atenção vaga como se ela vivesse meio ausente, mesmo que não tragam isso claramente para consciência. Não sabem o que acontece, mas sentem o peso dos sentimentos de sofrimento.

Em resumo, por amor, algum outro membro dessa família poderá tentar consolar esse sofrimento de uma forma solidária compartilhando-o; ou pela longa convivência com essa atmosfera de dor, mesmo que inconsciente, um membro mais jovem poderá decidir se apropriar de tal sentimento, pensando que lhe pertence (pois convive com ele desde a infância) e vivendo, portanto, um destino semelhante.

Não é tão difícil reconhecer tais dinâmicas na prática. Se alguém numa família mantém algum sentimento de tristeza, dor, ressentimento, mágoa, raiva, depressão, angústia, etc.,

inexplicáveis, essa pessoa pode, graças à memória das células e ao processo de identificação explicável através da teoria dos neurônios espelho, estar manifestando conteúdos emocionais e sentimentos pertencentes a outras pessoas.

As crianças, que são as mais sensíveis do sistema, sentem isso de uma forma ainda mais intensa. Como amam muito seus pais, não podem e não querem deixar que os pais decidam "partir", por isso colocam toda sua energia interna focada neles, no pai ou mãe que tem esse sentimento, como que se cuidassem deles vinte e quatro horas por dia, sem descanso, porque, caso se distraiam, correm o risco de perdê-lo(a)!

Isso é comum observar em famílias nas quais as crianças parecem "cuidar" dos pais ou controlá-los. Também acontece quando as crianças dão muito trabalho, absorvendo toda a atenção dos pais, assim eles não terão tempo para se dedicarem a essa dor ou a essa decisão, permanecendo distraídos ao acudir as demandas da criança. Algumas das formas de dar muito trabalho aos pais são: ser hiperativo, apresentar muitos problemas escolares, doenças, envolver-se com drogas, brigas frequentes, etc.

Com essa energia toda focada nesse tema de forma inconsciente, para todos os envolvidos, como a criança poderia ter disposição e disponibilidade para outras coisas? Para estudar, por exemplo? Não é possível, pois não sobra energia para isso. Além disso, a escola não é tão importante quanto sua ne-

cessidade inconsciente de manter algum dos pais em vida ou solidarizar-se com eles em seu sofrimento.

A criança e os pais então devem primeiro olhar para isso, de forma que tal assunto possa ser resolvido, para que a criança possa se sentir segura e ser liberada dessa "prisão" emocional. Somente assim será possível criar um novo espaço para ela poder focar-se e dedicar-se às coisas de sua própria vida, como os estudos por exemplo.

Esse estado de confinamento pode ser comparado a uma "bolha" onde a pessoa fica confinada com um único e poderoso foco de atenção: o tema ou o "trauma", sejam eles do passado ou a perspectiva de futuro! Para ela sair dessa "bolha" existem muitas técnicas terapêuticas que podem ajudar. Independente de qualquer que seja a escolhida, o objetivo básico é trazer movimento ao estado de confinamento (congelamento), pois somente após conseguirmos esse movimento será possível apresentar os novos caminhos disponíveis para ela.

Metaforicamente falando, imagine essa pessoa como alguém que gostaria de chegar a algum lugar, mas tem em suas mãos um aparelho GPS que a levou a uma rua sem saída e neste momento ela se encontra de frente para um muro. Todas as outras pessoas a sua volta possuem outros aparelhos GPS, que estão com uma versão mais atualizada daquele mapa e que mostra várias saídas dessa rua. Essas pessoas então ficam o tempo todo dizendo para ela: "Vai, anda, sai daí", "Será possível que você não é capaz de andar para frente".

Não! Ela não vê a saída no seu GPS, não percebe, pois seu GPS usa uma versão "congelada" com um muro na sua frente.

A ajuda eficiente fará com que, primeiramente, o GPS dela receba uma versão atualizada, assim ela poderá dar um pequeno passo adiante, movimentando-se, sentindo-se livre. O passo seguinte é mostrar os caminhos disponíveis para ela, pois agora sim pode seguir adiante, escolhendo um deles!

Quando uma criança passa por esse processo de liberação e "cura" ela fica disponível para ter sua vida de criança, para brincar e estudar livremente. Com isso seus resultados serão muito diferentes dos que aqueles até então obtidos.

Leia mais sobre esse assunto no site Constelações Humanas

Conclusão

Quando pensamos em soluções para problemas escolares, nem sempre devemos aceitar as explicações mais simples e aparentemente lógicas. Muitas vezes, as causas mais profundas devem ser abordadas para encontrarmos soluções mais duradouras e definitivas, as chamadas soluções sistêmicas. Dessa forma, frequentemente as causas reais do baixo desempenho escolar estão nos comportamentos e atitudes dos pais em relações às suas questões existenciais, cujo reflexo nos filhos os confundem ou enfraquecem sua disposição ou disponibilidade para os estudos.

27. SEU FILHO VAI BEM NA ESCOLA?

© *Autores: Viviani Bovo e Walther Hermann Kerth*

Uma rápida reflexão a respeito das possibilidades de melhora de desempenho escolar para crianças e jovens que se dedicam mas não obtém resultados satisfatórios.

Contexto

O mundo da educação se transformou bastante. Os métodos antigos de estudo já não são mais tão efetivos. De fato, o estudo do cérebro e do sistema nervoso á ainda recente e grande parte de suas descobertas ainda não foi suficientemente divulgado no setor educacional. Talvez o campo da educação seja o mais atrasado de todos! Isso fica evidente cada vez que comparamos o ambiente de sala de aula do ensino fundamental, médio e superior com uma sala de treinamento de adultos, locais em que os recursos tecnológicos que podem proporcionar uma estimulação adequada alcançou a modernização.

Se além de compararmos o ambiente escolar com o ambiente corporativo de treinamento, ainda considerarmos as abordagens e métodos educacionais de crianças com o de adultos, chegaremos fatalmente à conclusão que a educação formal está atrasada, talvez, mais de 500 anos! Considere que ainda há salas de aula com quadros negros e giz, além de professores que não sabem nada além dos conteúdos desatualizados das suas disciplinas.

Existem culpados? Não, todos somos responsáveis. Pois não consideramos que a educação é um caminho de desenvolvimento e libertação do ser humano, tratando o ensino principalmente como mais um dever cívico e não como o elemento essencial para a construção de uma nação cujos cidadãos tenham senso crítico, opinião e cultura suficientes para saberem escolher melhor os seus governantes. Para isso, a riqueza da nação seria melhor investida na preparação de nossos descendentes mais aptos a aprenderem e se renovarem.

Artigo

Esse é um assunto que tira o sono de muitos pais. Alguns colocam os filhos nas melhores escolas, pagam caro, se esforçam para conseguir encaixar esse gasto no orçamento e no final nem sempre conseguem o resultado esperado.

Algumas crianças até se dedicam, estudam, sofrem com o desespero dos pais, mas isso adianta pouco. Outras não têm

foco nem para saber o que sentir, estão totalmente desconectadas e sem concentração para os estudo ou para a escola.

Você já parou para se perguntar o que acontece com essas crianças? Por que algumas se saem tão bem nos estudos e outras não?

Então vamos percorrer juntos alguns fatores do aprendizado para que você possa refletir e achar suas respostas para essa questão!

Tradicional e culturalmente aprendemos que se tivermos uma boa escola, com professores preparados para passar conteúdos de qualidade e em grande quantidade isso será o fator diferencial para sermos estudantes preparados e com bom desempenho! Certo? Não! Conteúdo e metodologia são apenas alguns dos pilares do aprendizado. Se isso fosse tudo não haveria motivos para os alunos terem desempenhos diferentes.

Outro pilar importante no aprendizado é a estratégia! Quais os caminhos que o aluno vai utilizar para chegar onde deseja ou necessita?

Vamos olhar para isso através de uma metáfora. Se eu estou em Campinas e quero ir para São Paulo, eu posso aprender sobre a distância entre essas cidades, a direção, o que cada uma tem de diferente, mas terei que escolher um caminho para chegar até lá e um que seja compatível com o meu jeito de ser e de lidar com as coisas! Por exemplo: para alguns o melhor jeito será tomar um ônibus na rodoviária, para outros viajar de carro, para outros pegar uma carona na estrada ou ir

de bicicleta, para alguns ainda pode ser caminhando, quem sabe até mesmo de balão ou avião! Se o meio escolhido for o terrestre ainda temos várias estradas para fazer esse percurso, para alguns a Rodovia dos Bandeirantes, para outros a Anhanguera, para outros a Castelo Branco ou a Fernão Dias (embora seja necessário antes um plano e alguns caminhos para ir até tais rodovias). Assim podemos continuar explorando as diferentes formas de atingir esse objetivo.

Assim também é nos estudos, algumas pessoas desenvolvem suas estratégias de forma intuitiva, memorizam com facilidade, sintetizam as informações quando e como precisam, fazem conexões de informações, sabem como aplicar o que aprendem na vida prática, enfim sabem como gerenciar os conteúdos e informações para deles obter resultados e tirar proveito, dessa forma se dão bem nos estudos.

Já outros não conseguem acessar essas estratégias de forma intuitiva e ficam buscando no "escuro" a melhor forma de estudar, de lidar com o conteúdo que recebem na escola. Exemplificando é como se você tivesse muitas informações de todos os tipos: textos, números, valores, cálculos, desenhos, formas, sons, imagens e precisasse armazenar tudo isso em seu computador, porém você não tem os programas para fazer isso. Como seria possível lidar com esses conteúdos todos? Imagine se você consegue apenas um programa, por exemplo, o "Word" e coloca todos esses conteúdos lá. Será possível fazer

cálculos? Será possível ouvir os sons? E lidar com as imagens e formas?

Estudar conteúdos sem estratégia é semelhante! Você tem acesso aos conteúdos, mas não sabe o que fazer com eles. Você sabe onde fica São Paulo, mas não sabe como chegar lá, porque não sabe quais os caminhos disponíveis e qual se enquadra melhor para você naquele momento, para produzir o resultado que precisa.

Existem muitas formas de aprendermos as estratégias, porém isso ainda não faz parte da nossa cultura educacional. São poucos os que sabem que isso existe e possibilita melhorar em muito o desempenho escolar após aprender e adotar estratégias novas e eficientes.

Aqui estão algumas delas, para você pesquisar e procurar caso decida ajudar seu filho que estude muito e mesmo assim esteja passando por alguma dificuldade escolar:

Mapa Mental: é uma ferramenta poderosa de anotação de informações de forma não linear, ou seja, elaborado em forma de teia, onde a idéia principal é colocada no centro de uma folha de papel branco (sem pautas), usada na horizontal para proporcionar maior visibilidade, sendo que as idéias são descritas apenas com palavras chaves e ilustradas com imagens, ícones e com muitas cores. Outra analogia muito interessante para compreendermos o Mapa Mental é o crescimento estruturado de uma árvore e seus galhos, tal qual a estruturação de nossa memória dos fatos e informações. Do centro

saem troncos principais abrindo cada tópico do assunto principal e, de cada um deles, saem galhos menores com os detalhes explicativos.

Assim desenhado, um Mapa Mental está organizando e hierarquizando os tópicos de um assunto, ao mesmo tempo em que sintetiza, fornecendo a visão global, mostra os detalhes e as interligações do assunto. Por fim, com a utilização das figuras e cores, promove a memorização das informações ao estimular ambos hemisférios cerebrais. Sendo uma "ferramenta" muito útil para várias aplicações, tais como: anotações de aulas, resumo de livros, planejamento de estudos, elaboração de redações, entre outros.

PEI: O PEI é um programa pedagógico de desenvolvimento da inteligência e da capacidade de aprender que promove experiências e vivências, através das quais busca-se alcançar o seguinte objetivo: aumentar a capacidade do organismo humano para ser modificado através da exposição direta aos estímulos e à experiência proporcionada pelos contatos com a vida e com as exigências da aprendizagem formal.

Mais especificamente o PEI pretende atingir os seguintes sub-objetivos:

- corrigir funções cognitivas deficientes (deficiências nas estratégias mentais);
- ajudar na aquisição de conceitos básicos (absorção de conteúdos);

- produzir motivação intrínseca (despertar o interesse e a curiosidade naturais pelos conteúdos);
- produzir processos de reflexão (desenvolver o senso crítico);
- produzir motivação pela tarefa (cultivar a satisfação pela superação de desafios);
- passar de uma atitude passiva-reprodutora de informação a autogeradora (estimular a iniciativa e a próatividade.

O PEI em sua estrutura essencial ensina a pensar. Nesse sentido, ele desenvolve significativamente a sensibilidade matemática, pois trata dos fundamentos de como pensamos, tal qual a matemática que, raramente, é ensinada em sua essência, deixada de lado em favor do aprendizado de regrinhas abstratas e, para muitos, aparentemente sem sentido algum relacionado com a realidade da vida.

Memorização: técnicas e treinamento de estratégias para registrar informações na memória e resgatá-las quando necessário.

O mau desempenho da memória está normalmente associado a três fatores mais comuns: a falta de prática, a falta de estratégia ou ao estresse acumulado. Em geral as crianças em idade escolar estão na primeira e/ou na segunda categoria. A terceira categoria inclui principalmente pessoas e profissionais muito estressados e/ou a beira de um burn-out.

Leitura Dinâmica: técnica para agilizar e aprimorar a leitura e consiste em ensinar a reconhecer as palavras inteiras, em vez de ler sílaba por sílaba, subvocalizando com a voz do pensamento, como aprendemos desde a pré-escola. Com isso adquirimos velocidade na leitura. Depois da velocidade de leitura estar consolidada, aprendemos como compreender e memorizar um texto.

Fotoleitura: através de técnicas modeladas de bons leitores e fundamentadas no Brain Based Learning (Bases Neurológicas do Aprendizado), este método ensina um novo modelo de como lidarmos de maneira eficaz e rápida com as informações escritas. Diferente da leitura dinâmica, no método da Fotoleitura o leitor não fica preocupado com a velocidade de leitura, mas direciona toda a sua atenção na qualidade desta, sempre se orientando por um objetivo, buscando compreensão e aprendizado em bem menos tempo. Aprende a ter flexibilidade, objetivo e a estimular melhor o cérebro, através da leitura, melhorando e desenvolvendo o entendimento de materiais escritos, em menos tempo, ampliando conhecimentos, organizando seus estudos, com melhor concentração, compreensão e memória.

Desbloqueio de Comunicação e Concentração:técnicas de hipnose aplicada para desenvolver o foco de atenção, para o gerenciamento de distrações e para uma redução significativa do estresse negativo, proporcionando a possibilidade de operar em funções cerebrais multitarefa.

Tecnicamente falando, ativa novos circuitos nervosos e estabelece novas conexões para aumentar a capacidade de concentração consciente e inconsciente. Está baseado em algumas das mais recentes descobertas científicas sobre o crescimento de áreas do cérebro vinculado à estimulação que, quando feita devidamente, promove o crescimento de determinadas áreas do cérebro, aumentando a quantidade de células nervosas (neurônios). Dessa forma, melhora significativamente a concentração e desenvolve o "cérebro multitarefa", dinamiza as competências de comunicação, criatividade, motivação, memória, percepção, organização e flexibilidade.

As crianças que têm acesso a bons conteúdos e têm estratégias têm excelente desempenho escolar e sem fazerem tanto esforço, conseguem equilibrar a vida de forma saudável, estudando, praticando esportes, se divertindo e descansando! Pense nisso!

Bem, mas ainda existe um número menor de crianças que apesar de terem acesso a bons conteúdos e terem sido treinadas em estratégias, mesmo assim não conseguem ter foco e concentração nos estudos. Aqui abrimos espaço para outro pilar do aprendizado: é a “Permissão e disponibilidade interna para o estudo”.

Conclusão

Parte das dificuldades escolares são resultado do desconhecimento de uma estratégia adequada para gerenciar os

conteúdos. Cada tipo de informação possui um “software mental” adequado para processá-lo melhor. Os indivíduos descobrem essas estratégias na tentativa e erro, exceto quando tem professores ou pais que lhes orientam sobre o “caminho das pedras” ou a “receita de bolo” do sucesso; isso justifica a razão de muitos alunos serem bons em algumas matérias e deficiências em outras.

O conhecimento está cada vez mais abundante, mais disponível, mais barato e mais volátil (descartável). Neste contexto, a educação do futuro parece apontar para um novo papel do professor: não mais um especialista em conteúdos, mas um verdadeiro educador que pode criar um contexto adequado para os estudantes aprenderem a aprender e a encontrar o conhecimento.

28. FOCALIZANDO SUA MENTE – AUTOCINÉTICA

Por Viviani Bovo

Um texto breve que descreve uma das técnicas mais modernas de meditação natural que foi desenvolvida nos últimos anos, por um iminente cientista americano, pesquisador de práticas e culturas tradicionais de todo o mundo. A simplicidade, a eficácia e a amplitude de situações nas quais essa técnica pode ser utilizada faz com que, muito provavelmente, torne-se uma valiosa ferramenta de auto-exploração e auto-conhecimento das próximas gerações.

Contexto

É bastante comum ouvirmos conselhos de outras pessoas ou dos nossos médicos que devemos diminuir a carga de estresse do dia-a-dia praticando relaxamentos, exercícios físicos, melhor alimentação, etc... No entanto, todas essas indicações exigiriam muito mais tempo de dedicação, como se o "remédio" fosse feito da mesma substância dos problemas, isto é, para nos vermos livres do estresse, deveríamos fazer ainda algo mais.

Esse tipo de apelo, certamente não convence aquelas pessoas que se mantêm em atividade de doze a dezesseis horas por dia! Isso faz com que, qualquer solução que seja apresentada nos dias atuais deva ser compatível com as necessidades atuais, e não ser apenas a adaptação de técnicas úteis no passado, em contextos de vida completamente diferentes.

Artigo

Você já deve ter ouvido, inúmeras vezes, as pessoas dizendo: "Se você focar a sua mente, você conseguirá obter os resultados que precisa". Entretanto, para maioria das pessoas, isso não passa de simples palavras, porque não fazem a menor idéia de como poderiam conseguir isso. Outras pessoas conhecem exercícios e práticas que ajudam a focalizar a mente, só que muitas não as utilizam porque são demoradas ou necessitam de isolamento quase absoluto para praticá-las.

Eu também não fazia idéia de como atingir um estado de mente focalizada, a não ser quando isso acontecia por acaso, e eu nunca soube provocar esse estado nos momentos que desejava. Até que um dia, por acidente, acabei conhecendo, através do livro "The Energy Break" de Bradford Keeney, a Autocinética. Meu objetivo ao ler o livro era apenas praticar minha leitura em inglês, nunca imaginei que estaria encontrando um tesouro escondido ali, naquelas palavras.

A Autocinética foi identificada, estudada e descrita pelo antropólogo, Bradford Keeney, PhD, discípulo de Gregory Ba-

teson (um dos maiores intelectuais do século XX) e de Carl Whitaker (um dos maiores psiquiatras americanos), dentro das tradições milenares dos índios e dos orientais. O mais curioso para mim, era a descrição de uma técnica que servia para diferentes propósitos, desde revitalizar o corpo ou combater o estresse, até expandir a criatividade e focalizar a mente.

Ele descrevia também, em seu livro, as experiências de seus pacientes e os resultados que eles obtinham, e isso me motivou muito a experimentar, até que a leitura levou-me ao trecho do livro onde ele descrevia passo-a-passo como praticá-la, não resisti e experimentei. O resultado foi muito bom, senti-me muito bem fisicamente, completamente revigorada. E como era algo muito prático, agradável e rápido, passei a fazer todos os dias ao acordar e ao me deitar, com propósitos opostos: pela manhã utilizava a técnica para me energizar para o dia de trabalho; e depois, à noite, para relaxar e dormir bem.

Fui ficando tão adaptada a essa técnica que podia praticá-la em qualquer lugar, com muita discrição e rapidez, o que me permitia usar no trabalho. Isso começou a me trazer resultados muito bons, como a redução do tempo para preparar relatórios ou executar minhas tarefas. Tive uma experiência bastante interessante, certa vez, quando o diretor, para o qual cinco de meus colegas gerentes e eu nos reportávamos. Ele chamou-nos para uma reunião de emergência, informando

que viajaria naquela noite para o exterior, para participar de uma reunião em nossa Matriz, na qual deveria apresentar um relatório anual. Normalmente teríamos uma semana para preparar esse relatório, porém, dessa vez, ele nos deu o prazo máximo de apenas seis horas!

Quando ele terminou de falar, a cena chegava a ser cômica, cada um de meus colegas foi para sua sala, eles sentaram-se em frente ao computador, completamente estáticos e pálidos, sem ter a menor idéia de onde começar. Então decidi fazer o mesmo que meus colegas, sentei à frente do computador e pensei que precisava fazer o relatório muito rapidamente e de forma bastante eficaz, pois não teria tempo para refazê-lo. Com essa intenção em mente, pratiquei dez minutos de Autocinética.

Assim que terminei as idéias começaram a pipocar em minha mente. Eu digitava rápido para não perdê-las... Vinte minutos depois estava tudo pronto, nem eu mesma acreditava. Li e reli, e confirmei que era aquilo mesmo que devia ser feito. Então, cheia de coragem, fui até a sala do diretor e entreguei o relatório. Ele ficou completamente admirado e boquiaberto, imaginando que eu estivesse brincando com ele, mas quando começou a ler, constatou que era sério e acabou elogiando o trabalho e que era exatamente aquilo que ele queria, porém não imaginava como eu havia conseguido aquilo tão rápido.

Bem, depois dessa experiência, não parei mais de usar a Autocinética para mim e para as pessoas próximas, isto é, comecei a ensinar meus amigos e minha família, de forma que cada um utilizasse para o que precisasse. Como relatavam ótimos resultados, meu marido decidiu incluir o ensino da Autocinética em seus cursos presenciais, para que os alunos tivessem uma técnica simples e rápida para focar a mente, assim começamos a obter ainda mais relatos interessantes.

Um dos depoimentos mais marcantes foi de um jornalista que participava de um de seus cursos abertos de fim de semana, onde apresentamos a técnica da Autocinética no sábado à tarde. Ao chegar à sua casa, naquela noite, ele decidiu testar a técnica para avaliar se funcionava mesmo. Ele tinha em mãos o material do curso, que era um mapa mental da Autocinética, e começou a seguir os procedimentos ali descritos. Estabeleceu como objetivo focalizar a mente para ter idéias e elaborar uma Newsletter que desejava escrever para seu site. Isso era uma tarefa semanal que lhe tomava aproximadamente seis horas de trabalho ao todo, na criação, redação, correção e envio pela Internet.

Quando ele retornou ao curso, no domingo pela manhã (o segundo dia do curso), pediu licença para dar o seu depoimento, de que havia desafiado a Autocinética, com aquele pensamento "quero ver se funciona mesmo". Informou, então que como resultado havia conseguido fazer toda sua tarefa da Newsletter em apenas duas horas! Ele estava visivelmente es-

pantado e satisfeito com o que havia conseguido, pois, além de tudo, havia chegado em casa muito cansado. Normalmente gastava seis horas nessa tarefa quando estava descansado – era algo que fazia logo pela amanhã, depois de uma noite de sono.

Três meses depois desse episódio ele voltou para participar de um outro curso, e comentou que, depois daquela primeira vez, nunca mais gastou seis horas para preparar suas Newsletters... No presente ele despende uma média de três horas.

É bem provável que esses relatos tenham despertado sua curiosidade, e se isso aconteceu vou convidá-lo(a) a experimentar a Autocinética e colher seus bons resultados. Essa técnica é muito fácil de ser praticada, é rápida e não exige nada de especial, vou descrever a técnica passo-a-passo para facilitar:

1. Sente-se em uma cadeira, ou banco, com os dois pés no chão, não se recoste na cadeira, fique com a coluna confortavelmente reta. Os seus braços podem ficar na posição que considerar mais confortável, apenas não cruze-os, eles podem ficar soltos ao lado do corpo ou com as mãos apoiadas na pernas.
2. Tome uma respiração profunda.
3. Feche os olhos.
4. Comece a prestar a atenção em algum de seus ritmos naturais, como a sua respiração ou o seu batimento cardía-

co, isso vai ajudá-lo(a) a acalmar a mente. Se você escolheu a respiração, que para a maioria das pessoas é mais fácil, então fique percebendo ou sentindo como o ar entra e sai, acompanhe todo o percurso do ar com sua atenção.

5. Permaneça com os olhos fechados, e para facilitar seu corpo a identificar que você vai fazer um exercício diferente, com as pontas de seus dedos médios pressione suavemente o canto interno de seus olhos por um ou dois segundos.

6. Permita que se inicie um movimento de embalo natural, ou seja, quando se está sentado na posição indicada para o exercício, de olhos fechados, sem apoiar a coluna e com a atenção na respiração, é comum as pessoas sentirem um leve balanço natural do corpo, como se fosse uma leve tontura, que dá a impressão de movimentar ou realmente movimenta seu corpo de um lado para outro, ou para frente e para trás, ou ainda em movimentos circulares, como se a coluna estive "tonta", cambaleando. Esse movimento é a Autocinética, é uma movimentação natural do corpo. Ele deve ser espontâneo, inconsciente, ou seja, você não deve ficar dando comandos mentais conscientes para seu se movimentar "assim" ou "assado".

7. Pense no objetivo que você deseja para este momento, se revitalizar, relaxar, focar sua mente, resolver um problema, seja lá o que for, coloque esse objetivo em sua mente por alguns segundos. Depois pode deixá-lo de lado ou es-

quecê-lo, não precisa manter o objetivo na mente durante todo do exercício.

8. Permita que os movimentos se intensifiquem ou se expandam naturalmente, como se contaminassem as partes do corpo vizinhas de forma natural, de modo que se expressem como se seu corpo tivesse uma inteligência e uma vontade próprias, independente de suas ordens mentais. Não há necessidade de ser apenas movimentos, podem ser sons naturais, como cantarolar, como sons naturais que saem de sua boca, pode ser uma dança, qualquer coisa que seja espontânea.

9. Algumas pessoas têm dificuldades para sentir esse balanço natural do corpo; se esse for o seu caso, então nas primeiras vezes que for experimentar a técnica pode se utilizar de alguma ajuda que dê inicio a esse movimento, que depois se tornará espontâneo. Essa ajuda poderá ser, por exemplo, você se sentar ou se imaginar sentado em uma cadeira de balanço, ou se utilizar de um pêndulo, mas para isso terá que ficar com os olhos abertos e acompanhar seus movimentos. Você ainda pode imitar um pássaro em vôo, com os braços abertos se movimentando. Ou um jogador que movimente o corpo, como no tênis ou no baseball, pode também colocar um CD que tenha sons do vento e se imaginar sendo uma árvore a mercê dele, balançando ou oscilando.

10. Deixe os movimentos e/ou os sons naturais do seu corpo tomarem conta, e se expandirem, como se você estivesse

surfando ou apenas flutuando em uma onda, um campo magnégico, em transe. Deixe-se levar por essa onda, até que pare naturalmente.

11. Quando parar, agradeça seu corpo e seu inconsciente pela prática do exercício.

O processo todo não leva mais do que dez ou quinze minutos. Se depois de praticar algumas vezes, você notar que sua tendência natural é se movimentar bastante, quando precisar usar a técnica no trabalho ou na escola, pode se recolher alguns minutinhos no banheiro e praticar. Mas se os movimentos forem suaves e quase imperceptíveis para os outros, você pode praticar em sua mesa de trabalho ou carteira.

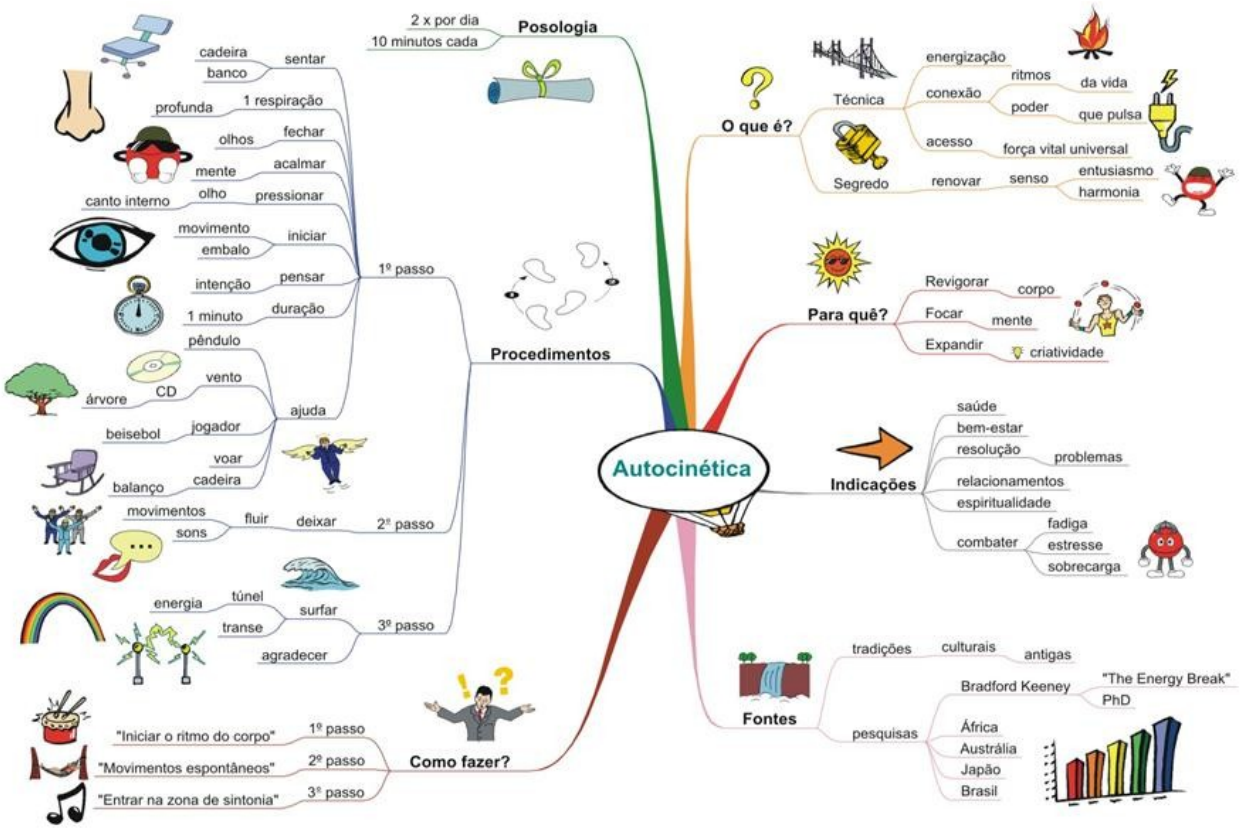
O importante é você saber que não existe certo ou errado na prática da Autocinética: a técnica não deve trazer mais preocupações; apenas pratique, pratique, e pratique, pois assim vai descobrir como seu corpo funciona, enquanto ele vai revelando sua inteligência própria, que pode proporcionar-lhe muitos ganhos. Você pode praticar quantas vezes quiser, normalmente as pessoas praticam duas a três vezes ao dia. Já algumas pessoas que utilizam essa técnica para fins terapêuticos, exercitam-se mais vezes, como um paciente do Dr. Keeney, que vítima de pressão alta, após sofrer um infarto, praticava dez minutos de Autocinética a cada duas horas. Ele passou a ter uma vida saudável e normal mesmo trabalhando sob forte pressão em sua empresa.

A Autocinética é uma técnica de energização, que vai conectar você com os ritmos naturais da vida, com o poder da vida que pulsa dentro de si tal qual a sua respiração, conectando-o(a) com a força vital do universo, ela é o segredo para renovar o entusiasmo e a harmonia. Para facilitar ainda mais, abaixo incluímos um mapa mental com o resumo da Autocinética. Vamos lá, mãos à obra e bons resultados.

Conclusões

Dado que os nossos antepassados não viveram nas mesmas circunstâncias que estamos vivendo atualmente, devemos ter em mente que as soluções que necessitamos para viver melhor devem ser adaptadas às necessidades e disponibilidades que temos. Assim, a finalidade desse artigo é difundir um conhecimento bastante atual e moderno, extremamente simples e de utilidade inimaginável. Caso você realmente goste desse método, compartilhe seus resultados conosco, pois desejamos divulga-lo para uma quantidade cada vez maior de pessoas.

Mapa Mental da Autocinética



Lista Eletrônica EFR (English for Reading)

Para assinar a lista EFR (English for Reading) visite o site Aprendendo Inglês e faça o seu cadastramento. Neste mesmo endereço você encontrará também diversos artigos com dicas para aprender inglês e centenas de textos, com vocabulário comentado. Neste mesmo site você encontrará diversos tutoriais, entre eles dicas para inglês para negócios, os falsos cognatos, que são as palavras que se parecem nos dois idiomas, mas que possuem significados diferentes, expressões idiomáticas, verbos irregulares e muito mais.

Curso de Inglês Online

Este curso, desenvolvido em parceria com o Prof. Walther Hermann, do Instituto de Desenvolvimento do Potencial Humano, reúne diversas abordagens para o aprendizado, sempre com o objetivo de torná-lo leve, fácil e divertido.

O curso tem duração de um ano, e as lições são enviadas semanalmente, por email. O aluno determina os conteúdos e o tempo de estudo em função de seus próprios objetivos. É um método agradável, extremamente prático, efetivo em resultados e construído para público adulto, de modo que o aprendizado seja rápido, divertido e interessante, sem a aridez do estudo de gramática.

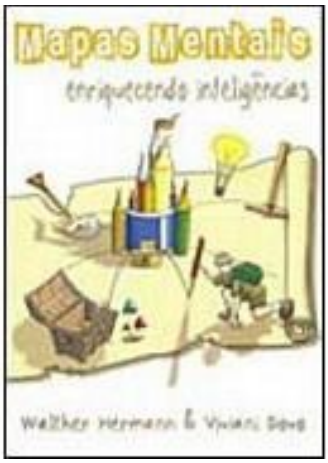
http://iol.idph.com.br

A lista eletrônica ***English for Reading and Listening*** veicula diariamente um texto em inglês, contendo pequenas histórias, piadas e citações em língua inglesa com vocabulário comentado. Seu principal objetivo é oferecer aos seus assinantes, em pequenas doses, textos que lhes permitam aumentar seu conhecimento do vocabulário da língua inglesa, dia a dia, sem muito esforço e de forma leve e divertida.

Além dos textos, os assinantes desta lista têm acesso a um arquivo mp3 com a gravação das histórias, por um nativo da língua inglesa. Desta forma, com o texto e o áudio, o assinante poderá desenvolver diariamente a sua fala, ritmo e cadência do idioma inglês.

http://efrl.idph.com.br/

Mapas Mentais – Enriquecendo Inteligências



Mapas Mentais, mapeamento mental ou de informações, entre outros, são diferentes nomes para designar uma metodologia esquemática de organização e registro de informações. Assim como guardar algo ou um pertence pode preservar tal objeto, as técnicas de registro de informações foram desenvolvidas empiricamente por indivíduos que obtêm excepcional desempenho de memorização, ordenação e resgate de conhecimentos, identificadas como aquelas pessoas que aprendem muito, são excelentes alunos e, no entanto, nem sempre se esforçam muito para isso!

Essas técnicas foram observadas e estudadas para que pudessem ser ensinadas, principalmente àqueles que desejam melhorar seu desempenho no aprendizado e otimizar seus esforços de aprender, memorizar, sistematizar, organizar, classificar, criar, recordar e gerenciar informações. Esse é o assunto desse livro.

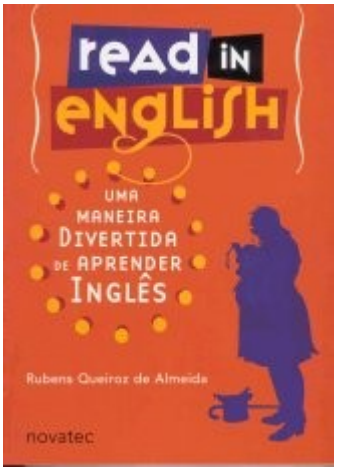
Mais informações:
http://www.idph.net/loja/mapasmentais.shtml

A língua inglesa pode ser aprendida com diferentes propósitos e abordagens, entretanto poucos conhecem esse fato. O domínio completo da língua inglesa, que requer o desenvolvimento das habilidades de audição, fala, escrita e leitura, é um processo demorado, entre seis e oito anos de estudos e dedicação. Já a leitura, podemos dominar em um prazo consideravelmente mais curto, entre seis meses e um ano, dependendo de nosso interesse e motivação. No Brasil, em nossas atividades diárias, raramente necessitamos nos expressar fluentemente na língua inglesa. O que precisamos, na maioria das vezes, é compreender textos em inglês, seja para obter informações na Internet, compreender literatura técnica especializada ou desempenhar outras funções rotineiras, tais como a leitura de correspondências.

Este livro preenche uma lacuna importante no ensino da língua inglesa. Apresenta a lista das palavras mais usadas desse idioma, com exemplos de utilização, permitindo conhecer o vocabulário básico da língua inglesa em pouco tempo. Apresenta também uma metodologia de aprendizagem para utilizar esta ferramenta de acesso à informação de vital importância, que é a língua inglesa.

Mais informações:

http://novateceditora.com.br/livros/linguainglesa2/



Este livro é uma coletânea de textos, citações e histórias em inglês, com o vocabulário comentado. Tem como objetivo facilitar o desenvolvimento de seu vocabulário da língua inglesa de uma maneira divertida e agradável. A seleção dos textos foi feita considerando-se, antes de tudo, a capacidade que eles têm de entreter e instruir simultaneamente.

Dedicando diariamente dez minutos à leitura deste livro, você poderá comprovar um aumento significativo na sua capacidade de ler e entender textos em inglês, ao mesmo tempo em que se diverte. Com um vocabulário de aproximadamente 5.000 palavras, esta publicação é o complemento ideal ao livro "As Palavras Mais Comuns da Língua Inglesa", também publicado pela Novatec Editora.

Mais informações:

http://novateceditora.com.br/livros/readinenglish

Este livro foi distribuído cortesia de:

Free-eBooks.net

Para ter acesso próprio a leituras e ebooks ilimitados GRÁTIS hoje, visite:
http://portugues.Free-eBooks.net

Compartilhe este livro com todos e cada um dos seus amigos automaticamente, selecionando uma das opções abaixo:

Para mostrar o seu apreço ao autor e ajudar os outros a ter experiências de leitura agradável e encontrar informações valiosas, nós apreciaríamos se você
"postar um comentário para este livro aqui" .

Informações sobre direitos autorais

Free-eBooks.net respeita a propriedade intelectual de outros. Quando os proprietários dos direitos de um livro enviam seu trabalho para Free-eBooks.net, estão nos dando permissão para distribuir esse material. Salvo disposição em contrário deste livro, essa permissão não é passada para outras pessoas. Portanto, redistribuir este livro sem a permissão do detentor dos direitos pode constituir uma violação das leis de direitos autorais. Se você acredita que seu trabalho foi usado de uma forma que constitui uma violação dos direitos de autor, por favor, siga as nossas Recomendações e Procedimento de reclamações de Violação de Direitos Autorais como visto em nossos Termos de Serviço aqui:

http://portugues.free-ebooks.net/tos.html