

Limpe os Olhos da Alma: Pare de deixar sua mente enganar você

Capítulo "Generalização"

Danilo H. Gomes

Generalização

Esta distorção destrói não somente o seu portador, mas todos ao seu redor. A generalização é especialista em gerar sujeitos preconceituosos. O preconceito, por sua vez, gera o ódio e o ódio gera a separação. Temos aqui uma distorção destruidora de autoestimas e relacionamentos.

Como o nome sugere, esta distorção cognitiva leva a pessoa a criar um conceito geral a partir de um evento específico. Ou seja, fui assaltado por um homem alto, então creio que todos os homens altos poderão me assaltar. Desta forma posso afirmar que minha visão está distorcida pela generalização.

Utilizei um exemplo radical, no entanto a generalização se aplica a todo tipo de crença. A criança que cai algumas vezes de bicicleta não pode alegar que jamais saberá usá-la. Alguns fracassos não significam uma eternidade fracassada. Portanto, esta distorção falha miseravelmente além de limitar o indivíduo diante de sua busca por evolução.

Em suma, a generalização nos leva a perceber uma situação como um sinal óbvio para todas as outras possíveis situações. Crer nisto é o mesmo que acreditar na imutabilidade de vida. Grande engano, pois a vida pode nos surpreender a qualquer momento.

Exemplos

Visão sem distorção:

“Fui rejeitado, mas se a Aline não me quer, sei que outras irão me querer.”

Visão com distorção:

“Fui rejeitado pela Aline... eu sei que todas as mulheres me rejeitarão!”

Eu tenho essa distorção... e agora?

É preciso, neste caso, trabalhar a ideia de que cada momento é único na jornada da vida. É impossível que duas situações se repitam de forma exatamente igual, pois o próprio tempo se encarrega de alterar cada detalhe no universo constantemente.

Até mesmo todas as células do seu corpo são trocadas em menos de uma década. Pense nisso: você literalmente não é a mesma pessoa de dez anos atrás. Você foi completamente renovado(a).

Suas ideias, memórias e sentimentos também mudam constantemente em pequenas ou grandes intensidades. Eu hoje não sou mesmo que fui ontem. Adquirit novas informações que alteraram conceitos e modificaram memórias. Algumas células foram trocadas e alguns músculos foram modificados.

Diante do fato de que estamos em constante transformação, o ato de generalizar é fruto de uma ignorância gigante. Portanto, entenda cada fracasso como único. Pode ser seu último erro ou não, mas o importante é ter a consciência de que a vida é uma eterna novidade.

Acesse o Livro Completo

Conheça a obra agora mesmo clicando aqui: <https://amzn.to/4aNKJLG>

Leia dezenas de obras do autor tornando-se assinante Kindle Unlimited:
<https://link.amazon/A07bSjGdW>

Obrigado por ler e não se esqueça de compartilhar.

Compras realizadas dentro da Amazon a partir dos links deste documento gerarão comissões para o autor.