



Tiparele de gândire și tendința de a judeca

Cu toții suntem predispuși stereotipurilor și prejudecăților într-o măsură mai mică sau mai mare, iar acestea se pot schimba în funcție de experiențele, etapele și contextele diferite ale vieții.

de **Malvina Roșu**

Omul modern trăiește zi de zi înconjurat de stereotipuri și prejudecăți, pe care le vedem manifestate în mediul online, în familie, între prieteni, acoperind un spectru larg care cuprinde alegerile stilului de viață, până la convingerile politice și ideologice. De multe ori trăim cu convingerea că nu avem prejudecăți, însă atunci când suntem implicați în diverse discuții încercăm să ne argumentăm și să ne impunem opinia.

Cu toții suntem predispuși stereotipurilor și prejudecăților într-o măsură mai mică sau mai mare, iar acestea se pot schimba în funcție de experiențele, etapele și contextele diferite ale vieții.

Noțiunea de stereotip apare pentru prima dată în cartea lui Walter Lippmann intitulată *Public Opinion*. Lippmann susținea că

oamenii au nevoie de o versiune mai simplificată a lumii. Aceste imagini din minte sunt de fapt o reprezentare a mediului înconjurător, care este mai mult sau mai puțin creată de om. Este important să vedem că aceste imagini sunt mai ușor de înțeles decât totalitatea informațiilor reale emise de mediu. Stereotipurile sunt idei preconcepute, sunt seturi de trăsături atribuite membrilor unui grup social în lipsa unor cunoștințe suficiente despre acel grup.

Sociologii și psihologii care au studiat acest fenomen susțin că prin aceste trăsături înțelegem, la scară mică, lumea din jurul nostru. Minte are nevoie de imagini și de analogii pentru a înțelege mai bine lumea.

Din punct de vedere psihologic, stereotipul se încadrează în categoria schemelor cognitive, iar individul nu conștientizează că în procesul de emiteră a unei opinii el folosește stereotipul. Pe măsură ce ne folosim de



MALVINA ROȘU

Psiholog, Life & Career Coach, Trainer

stereotipuri, cădem pradă unei obișnuințe, care duce la dezvoltarea unor tipare de gândire, a unui *mindset* după care emitem judecăți, facem alegeri, ne organizăm viața. Stereotipurile pot avea atât valențe pozitive, cât și negative.

Prejudecata este o idee preconcepută, de cele mai multe ori eronată, adoptată inconștient, fiind rezultatul modului în care am fost educați. Prejudecata determină un anumit tip de comportamente sau de atitudini care vizează un individ sau un grup de persoane.

De exemplu ne așteptăm ca un italian să gesticuleze, să vorbească mult, să mănânce pizza sau paste sau un englez să fie sobru, să bea ceai la ora cinci și să joace crichet, însă lucrurile pot fi fundamental diferite.

Prejudecățile au la bază etichetarea și blamarea persoanelor în funcție de tiparul nostru de gândire. De cele mai multe ori se întâmplă să respingem o persoană sau să evităm interacțiunea cu ea din cauza faptului că ne-am făcut o impresie distorsionată influențată de prejudecățile noastre.

Prejudecățile ne blochează drumul pe calea autocunoașterii și a dezvoltării personale, ne limitează libertatea de exprimare, nu ne dau posibilitatea să evoluăm și ne țin captivi într-un mod de a gândi influențat de cele mai multe ori de frici sau de anxietate.



Cum ne schimbăm?

Primul pas pe calea schimbării este conștientizarea. Pentru a avea rezultate diferite trebuie să facem lucrurile diferit, să adoptăm comportamente diferite, iar pentru a produce o schimbare semnificativă în viața noastră trebuie să începem cu schimbarea modului în care gândim!

Tiparele de gândire au un efect de tip causal asupra emoțiilor pe care le resimțim și mai departe asupra comportamentelor noastre.

Tendința de a judeca ceea ce fac ceilalți oameni nu poate exista decât pornind de la propria noastră experiență. Nu putem vedea la ceilalți decât ceea ce am fost învățați să vedem.

Schimbarea și modificarea prejudecăților reprezintă cel mai important pas în rafinarea modului de a gândi, practic reprezintă unul dintre dezideratele cele mai importante ale evoluției personale.

Atunci când reușim să flexibilizăm *pattern*-urile cognitive putem interpreta lumea în termeni de acceptare, empatie și funcționalitate.

Mai multă iubire, mai multă bunătate, mai multă înțelepciune și mai multă empatie vor însemna în viitor mai puțină agresivitate, mai puțină suferință și durere emoțională și mai multă încredere în existență.

Când începi să schimbi mintea începi să îți schimbi viața! ■