

METAMODELO GENERALIZAÇÕES

A capacidade de generalizar é bastante importante, pois poupa-nos muito tempo e energia para aprendermos o que se passa no mundo. Nós traduzimos as generalizações em palavras. Imagine-se a palavra mesa. Em pequenos aprendemos a palavra por representar uma mesa em particular. A partir daí generalizámos e assim conseguimos identificar uma mesa sempre que vemos uma.

A generalização pode ser ruim quando temos experiências negativas e imaginamos que se irá repetir sempre num contexto semelhante. Imagine-se alguém que foi mordido por um cão e que agora sempre que vê um, acha que será mordido.

Quando ouvir alguém a generalizar ou se ouvir a si mesmo a fazê-lo, pode colocar as seguintes questões com o intuito de expandir limites, de obter uma visão mais ampla do assunto:

- O que o impede? E se conseguisse, o que aconteceria?
- Nunca? Todos? Ninguém? Sempre?

Padrões do Metamodelo	Exemplo de padrões	Desafio (perguntas para alargar o mapa da outra pessoa)	Efeito
Generalizações			
Operadores modais de possibilidade (poder/não, poder, possível/impossível, talvez)	“Eu não posso falar.”	O que o impede? O que aconteceria se falasse?	Desafiar a crença para criar mais escolhas
Operadores modais de necessidade Ter que/ não ter que, dever/não dever precisar, ser necessário)	Eu tenho de fazer tudo.	O que aconteceria se não fizesse?	Desafiar a crença para criar mais escolhas
Quantificadores universais (todos, tudo, nunca, ninguém, sempre, etc.)	Ela nunca faz o que eu digo.	Nunca mesmo? Alguma vez ela fez o que disseste?	Quebrar as generalizações e encontrar exceções

Exemplos de generalizações:

