**Humildade intelectual: a chave para desenvolver uma mente aberta**

A Soma de Todos Afetos

Por  [**A Soma de Todos Afetos**](https://www.asomadetodosafetos.com/author/a-soma-de-todos-afetos)

 -

***Essa forma de humildade intelectual e mente aberta, tão rara em nossos dias, não é apenas essencial para manter relações sociais mais assertivas e construtivas, mas também nos permite crescer como pessoas.***

Benjamin Franklin sabia que ele era inteligente, mais esperto do que a maioria das pessoas ao seu redor, mas também era inteligente o suficiente para entender que não podia estar certo sobre tudo. Portanto, diz-se que quando ele estava prestes a iniciar uma discussão, ele disse: “Talvez eu esteja errado, mas …”.

Essa frase simples tranquilizou as pessoas e as predispôs positivamente a ouvir sua mensagem e a estar mais aberta a divergências, considerando-as algo menos pessoal. No entanto, a frase teve um duplo impacto, porque também ajudou Benjamin Franklin a se preparar psicologicamente para ouvir novas ideias, às vezes completamente diferentes das suas.

Essa forma de humildade intelectual e mente aberta, tão rara em nossos dias, não é apenas essencial para manter relações sociais mais assertivas e construtivas, mas também nos permite crescer como pessoas.

**Por que precisamos desenvolver uma mente aberta?**

“Os homens que se desumanizaram tornando-se adoradores cegos de uma ideia ou de um ideal são fanáticos cuja devoção às abstrações os tornam inimigos da vida”, escreveu Alan Watts para nos alertar para o perigo de acreditar que temos a verdade absoluta e tentar defenda cegamente um ideal.

Pelo contrário, na vida precisamos de uma boa dose de humildade intelectual. A mentalidade aberta é o que nos salva da barbárie social e o que nos permite progredir em um nível pessoal. Uma mente aberta está em constante mudança e transformação, como um rio que corre incessantemente. Uma mente fechada está presa e, portanto, é o oposto do fluxo incessante da vida.

Como Benjamin Franklin, devemos ser capazes de defender nossas ideias quando tivermos certeza delas, mas também devemos ser espertos o suficiente para admitir que estamos errados, ouvir ideias diferentes e, em última análise, entender e aceitar outras formas de ver o mundo.

Somente quando nos abrimos para novas ideias, podemos aprender. Se acreditarmos que temos a verdade em mãos, só podemos ter certeza de que não sairemos de nossa posição. Acreditar que somos donos da verdade implica nos condenar à estagnação. Afinal, você aprende mais ouvindo do que falando.

Infelizmente, em muitas ocasiões nos tornamos nosso maior obstáculo ao desenvolvimento de uma mente aberta. Somos vítimas dos nossos padrões de pensamento e do nosso sistema de valores, que nos impedem de conceber outra verdade ou realidade além da nossa. Por simples preguiça seletiva, somos mais analíticos com as ideias dos outros do que com as nossas. De fato, um experimento realizado na Universidade de Lund mostrou que somos capazes de rejeitar nossos próprios argumentos em 60% do tempo, se alguém os apresentar.

Além disso, como também odiamos a dissonância cognitiva, tendemos a prestar mais atenção a essas ideias que reforçam nossas ideias, enquanto ignoramos voluntariamente aquelas que questionam nossa visão do mundo ou de nós mesmos e exigem um trabalho interno.

**O que é humildade intelectual?**

Os psicólogos passaram anos tentando entender por que algumas pessoas se apegam teimosamente às suas crenças, mesmo quando apresentam evidências irrefutáveis ​​de que devem abandoná-las, e por que outras pessoas conseguem adotar novas crenças rapidamente. Tentando encontrar o segredo da mente aberta, desenvolveram o conceito de humildade intelectual.

A “humildade intelectual”, ao contrário da humildade em um sentido geral que é definido por características como honestidade, sinceridade e altruísmo, refere-se à vontade de mudar, juntamente com a sabedoria de saber quando devemos permanecer fiéis à nossa posição. . É um estado de abertura para diferentes ideias, mostrando-nos receptivos a novas evidências. A humildade intelectual também é um compromisso com a busca de novas ideias, embora estas contradigam as nossas, é comprometer-se a ouvir os outros preferindo a descoberta ao status social.

Psicólogos da Universidade de Pepperdine indicam que a humildade intelectual é composta de:- Respeito a outros pontos de vista- Não seja excessivamente confiante intelectualmente- Separe o ego do intelecto- Predisposição para rever os próprios pontos de vista.

Os psicólogos da Universidade Loyola Marymount acrescentam outra característica: a curiosidade, que é precisamente a característica que nos permite permanecer abertos a diferentes experiências e pontos de vista. A disposição para experimentar coisas novas nos ajuda a abrir para outras perspectivas, às vezes radicalmente diferentes das nossas, e as aceita como igualmente válidas.

**Como desenvolver a humildade intelectual?**

Primeiro de tudo, devemos estar dispostos a abraçar a mudança, o que significa reconhecer que as ideias que demos ontem estavam corretas, hoje podem estar erradas ou talvez insuficientes. Para isso, precisamos parar de nos identificar com nossos pensamentos e ideias. Desta forma, não assumiremos ideias diferentes como um ataque ao nosso ego e poderemos avaliá-las racionalmente, sem adotar uma atitude defensiva que aumente as paredes em vez de demoli-las.

Precisamos aprender a discutir ideias, silenciando nosso ego. Para fazer isso, devemos considerar a frase de Eleanor Roosevelt: “Grandes mentes discutem ideias, mentes medíocres discutem eventos e mentes pequenas discutem com as pessoas”.

Para alcançar esse nível de humildade intelectual, precisamos superar o que os psicólogos chamam de nosso “preconceito de ponto cego”. É a tendência de não perceber nossos próprios preconceitos cognitivos e pensar que temos menos preconceitos do que outros. Precisamos admitir que nossas opiniões e as dos outros são apenas isso, opiniões que podem variar de acordo com as circunstâncias. Assim, escaparemos da armadilha do egocentrismo intelectual.

Por último, mas não menos importante, precisamos desenvolver a atitude de uma criança, o que significa nutrir esse desejo de saber, pedir e não ficar satisfeito com as respostas que recebemos. Desenvolver a curiosidade que nos permite ir além daquilo que nos foi ensinado ou do que nós mesmos acreditamos. Só então poderemos desenvolver a humildade intelectual necessária para reconhecer nossos erros e dar o maior passo de todos: mudar nossas crenças para os outros mais inclusivos e em desenvolvimento.

**TEXTO TRADUZIDO DE**[**RINCON PSICOLOGÍA**](https://www.rinconpsicologia.com/2019/01/humildad-intelectual.html)