

O QUE É VIÉS COGNITIVO?

Um viés cognitivo é um erro sistemático de pensamento que ocorre quando as pessoas estão processando e interpretando informações no mundo ao seu redor e, assim, afetam as decisões e julgamentos que tomam.

O cérebro humano é poderoso, mas sujeito a limitações. Os vieses cognitivos geralmente são o resultado da tentativa do seu cérebro de simplificar o processamento de informações. Esses vieses geralmente funcionam como regras práticas que ajudam você a entender o mundo e a tomar decisões com relativa velocidade.

Alguns desses vieses estão relacionados à memória. A maneira como você se lembra de um evento pode ser tendenciosa por várias razões e, por sua vez, pode levar a lembranças e tomadas de decisão enviesadas. Outros vieses cognitivos podem estar relacionados a problemas de atenção. Como a atenção é um recurso limitado, as pessoas precisam ser seletivas sobre o que prestam atenção no mundo ao seu redor.

Por esse motivo, vieses sutis podem surgir e influenciar a maneira como você vê e pensa sobre o mundo.

O conceito de viés cognitivo foi introduzido pela primeira vez pelos pesquisadores Amos Tversky e Daniel Kahneman em 1972. Desde então, os pesquisadores descreveram vários tipos diferentes de vieses que afetam a tomada de decisões em uma ampla gama de áreas, incluindo comportamento social, cognição, economia comportamental, educação, gerenciamento, saúde, negócios e finanças.

Sinais

Todo mundo tem vieses cognitivos. Pode ser mais fácil identificar em outras pessoas, mas é importante saber que eles também afetam o seu pensamento. Alguns sinais de que você pode ser influenciado por algum tipo de viés cognitivo:

- Você presta atenção apenas às notícias que confirmam suas opiniões;
- Culpa os fatores externos quando as coisas não acontecem do seu jeito;
- Atribui sorte ao sucesso de outras pessoas, mas as suas realizações são frutos de seu próprio esforço e mérito pessoal;
- Supõe que todo mundo compartilhe de suas opiniões ou crenças;

– Aprende um pouco sobre um tópico e automaticamente acha que sabe tudo o que há para saber sobre ele.

Quando você faz julgamentos e toma decisões sobre o mundo ao seu redor, você gosta de pensar que é objetivo, lógico e capaz de absorver e avaliar todas as informações disponíveis. Infelizmente, esses vieses podem nos iludir às vezes e nos levar a más decisões e julgamentos ruins.

Tipos de vieses

Alguns dos tipos mais comuns de vieses cognitivos que podem distorcer seu pensamento.

Viés de atenção: tendência a prestar atenção a algumas coisas enquanto ignora outras. Por exemplo, ao tomar uma decisão sobre qual carro comprar, você presta atenção à aparência do exterior e do interior, mas ignora o registro de segurança e a quilometragem do gás.

Efeito de falso consenso: tendência de superestimar o quanto as outras pessoas concordam com você.

Efeito de desinformação: tendência das informações pós-evento interferirem na memória do evento original. É fácil ter sua memória influenciada pelo que você ouve sobre o evento de outras pessoas. O conhecimento desse efeito levou a uma desconfiança das informações das testemunhas oculares.

Viés de confirmação: favorece as informações que estão de acordo com as suas crenças existentes e diminui as evidências que não estão de acordo.

Viés de otimismo: esse viés te leva a acreditar que você tem menos chances de sofrer infortúnios e maior probabilidade de obter sucesso do que seus colegas.

Viés de egoísmo: essa é a tendência de culpar forças externas quando coisas ruins acontecem e dar crédito a si mesmo quando coisas boas acontecem.

Às vezes, alguns vieses podem desempenhar um papel importante na influência de suas decisões e pensamentos. Por exemplo, você pode se lembrar de um evento (o efeito de desinformação) e assumir que todos os outros compartilham a mesma memória do que aconteceu (o efeito de falso consenso).

Vieses cognitivos que distorcem seu pensamento

Causas

Se você tivesse que pensar em todas as opções possíveis ao tomar uma decisão, levaria muito tempo para fazer a escolha mais simples. Devido à grande complexidade do mundo ao seu redor e à quantidade de informações no ambiente, às vezes, é necessário confiar em alguns atalhos mentais que permitem agir rapidamente.

Os vieses cognitivos podem ser causados por várias coisas diferentes, mas são esses atalhos mentais, conhecidos como **heurísticas**, que geralmente desempenham um papel importante na criação dos vieses cognitivos. Embora possam ser surpreendentemente precisos, eles também podem levar a formação de preconceitos.

Outros fatores que também podem contribuir para a formação desses vieses:

- Emoções
- Motivações individuais
- Limites à capacidade da mente de processar informações
- Pressões sociais

O viés cognitivo, também, pode aumentar à medida que as pessoas envelhecem devido à diminuição da flexibilidade cognitiva.

Impacto dos vieses cognitivos

Vieses cognitivos podem levar a pensamentos distorcidos. As crenças em teorias da conspiração, por exemplo, são frequentemente influenciadas por uma variedade de vieses. Mas os vieses cognitivos não são necessariamente tão ruins. Psicólogos acreditam que muitos deles servem a um propósito adaptativo: eles nos permitem tomar decisões rapidamente. Isso pode ser vital se estivermos enfrentando uma situação perigosa ou ameaçadora.

Por exemplo, se você está andando por um beco escuro e vê uma sombra escura que parece estar seguindo você, um viés cognitivo pode levá-lo a supor que é um assaltante e que você precisa sair do beco o mais rápido possível. A sombra escura pode ter sido simplesmente causada por uma bandeira balançando na brisa, mas utilizar atalhos mentais pode muitas

vezes tirá-lo do caminho do perigo em situações em que as decisões precisam ser tomadas rapidamente.

Dicas para superar o viés cognitivo

A pesquisa sugere que o treinamento cognitivo pode ajudar a minimizar os vieses cognitivos. Abaixo seguem algumas dicas para te ajudar a superar vieses que podem influenciar seu pensamento e tomada de decisão:

Estar ciente do viés: reflita sobre como os vieses podem influenciar seu pensamento. Em um [estudo](#), os pesquisadores forneceram feedback e informações que ajudaram os participantes a entender esses vieses e como eles influenciam as decisões. Os resultados do estudo indicaram que esse tipo de treinamento poderia efetivamente reduzir os efeitos do viés cognitivo em 29%.¹

Considerar os fatores que influenciam suas decisões: *Existem fatores como excesso de confiança ou interesse próprio em jogo? Pensar nas influências de suas decisões pode ajudá-lo a fazer melhores escolhas.*

Desafiar seus vieses: se você notar que há indícios que influenciam suas escolhas, concentre-se em desafiar ativamente seus vieses. *Você deixou passar alguma informação? Você está dando muito peso a certos fatos? Você está ignorando informações relevantes porque elas não condizem com a sua visão?* Pensar nessas coisas e desafiar seus vieses pode torná-lo um pensador mais crítico.

Reduzir o viés cognitivo também pode ser benéfico no tratamento de algumas condições de saúde mental. A terapia de modificação do viés cognitivo (em inglês: CBMT – *cognitive bias modification therapy*) é uma abordagem de tratamento baseada em processos projetados para reduzir o viés cognitivo. Esta forma de terapia tem sido usada para ajudar a tratar vícios, depressão e ansiedade.

Fontes: Instituto Conectomus

Kendry, Cherry. What Is Cognitive Bias? . Verywell Mind. Published 10 January 2020. Cognitive Psychology. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/what-is-a-cognitive-bias-2794963>

Wilson CG, Nusbaum AT, Whitney P, Hinson JM. Age-differences in cognitive flexibility when overcoming a preexisting bias through feedback. *J Clin Exp Neuropsychol*. 2018;40(6):586-594. doi:10.1080/13803395.2017.1398311

Žeželj I, Lazarević LB. Irrational beliefs. *Eur J Psychol*. 2019;15(1):1-7. doi:10.5964/ejop.v15i1.1903

Sellier AL, Scopelliti I, Morewedge CK. Debiasing training improves decision making in the field. *Psychol Sci*. 2019;30(9):1371-1379. doi:10.1177/0956797619861429¹

Yang R, Cui L, Li F, Xiao J, Zhang Q, Oei TPS. Effects of cognitive bias modification training via smartphones. *Front Psychol*. 2017;8:1370. doi:10.3389/fpsyg.2017.01370