QUANDO A CRENÇA MOLDA A REALIDADE: VIESES COGNITIVOS E SOFRIMENTO PSICOLÓGICO

Adrieli Benta Alves de Anhaia[1]

Franciele da Costa [2]

Resumo

O modelo cognitivo da Terapia Cognitivo-Comportamental pode ser compreendido por meio da analogia com uma árvore, conforme discutido por Marcelos, Nagem e Andrade (2023). Nesta analogia, as crenças centrais são representadas pelas raízes, pois são profundas e rígidas, assim como as raízes que sustentam a árvore. Já as crenças intermediárias são representadas pelo tronco, ligando as raízes ao topo, ou seja, as crenças centrais aos pensamentos automáticos. E as folhas representam os pensamentos automáticos, pois são muitas e surgem rapidamente, bem como esses pensamentos diante das situações. Além disso, da mesma forma que uma única raiz pode sustentar diferentes galhos e folhas, uma mesma crença central pode estar relacionada a diferentes crenças intermediárias e

[1] Graduanda no curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC. Email: adribenta98@outlook.com

[2] Professora Orientadora. Docente do curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC e Pinhalzinho/SC. E-mail: franciele.costa@unoesc.edu.br.

pensamentos automáticos (Marcelos, Nagem e Andrade, 2023). Por exemplo, uma pessoa que possui a crença central de "sou incapaz" pode desenvolver regras e pressupostos como "não posso errar", "preciso fazer tudo perfeito" ou "se eu errar, vão perceber que sou incapaz".

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo discutir como crenças e vieses cognitivos podem influenciar a percepção e a interpretação das experiências, contribuindo para a manutenção de padrões relacionados ao sofrimento psicológico. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, fundamentada em produções relacionadas ao modelo cognitivo, às crenças e aos vieses de atenção, confirmação e interpretação.

As crenças influenciam a maneira como a pessoa interpreta as situações e podem orientar seus comportamentos, principalmente quando sente que sua capacidade está sendo colocada à prova (Beck, 2022).

Diante de uma situação específica, como uma apresentação, essas crenças podem contribuir para o surgimento de pensamentos automáticos, como "eles vão me julgar", "não vou conseguir" ou "vou gaguejar". A partir desses pensamentos, a pessoa pode sentir ansiedade e, como forma de lidar com a situação, decidir não apresentar ou evitar situações semelhantes. Isso está de acordo com o modelo cognitivo, segundo o qual a maneira como o indivíduo interpreta as situações influencia suas respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas, que também podem interagir entre si (Beck, 2022).

O comportamento de evitação pode contribuir para a manutenção da crença, uma vez que reduz as oportunidades de vivenciar experiências capazes de testar ou questionar determinadas previsões, , reforçando a forma como a pessoa já enxergava a si mesma (Waltman et al., 2023). Outro

processo que pode contribuir para a manutenção dessas crenças é o viés atencional. A atenção seletiva acontece quando prestamos mais atenção a algumas informações e deixamos outras de lado. No campo da Psicologia Cognitiva, esse processo é estudado como uma forma de seleção das informações disponíveis, podendo ocorrer uma maior atenção a estímulos considerados relevantes ou ameaçadores (Fava et al., 2009). Assim, uma pessoa que possui a crença "sou incapaz" pode prestar mais atenção aos erros, críticas ou dificuldades durante uma situação, enquanto aspectos positivos, como elogios ou tarefas que conseguiu realizar, podem receber menos atenção. Consequentemente , aquilo que recebe maior atenção pode contribuir para a manutenção da maneira como a pessoa percebe a si mesma.

Outra questão é quando atentamos para os elementos que são consistentes com a crença. Essa ideia pode ser relacionada ao viés de confirmação, que refere-se à tendência de buscar, avaliar ou assimilar informações de maneira favorável às crenças previamente estabelecidas. Assim, elementos que confirmam a crença podem receber maior importância, enquanto informações que poderiam contradizê-la podem ser desconsideradas ou receber menos atenção (Pilgrim et al., 2024).

Butler e Mathews (1983) identificaram, em seu estudo, que pessoas com ansiedade ou depressão apresentavam maior tendência a interpretar situações ambíguas de forma negativa quando comparadas a pessoas sem esses transtornos. Esse processo é denominado viés de interpretação e refere-se à tendência de atribuir significados mais negativos ou ameaçadores a situações ambíguas. Esse tipo de processamento também está presente nos modelos cognitivo-comportamentais da ansiedade social propostos por Clark e Wells (1995) e Rapee e Heimberg (1997), nos quais a

pessoa pode interpretar situações sociais e seu próprio desempenho como ameaçadores, avaliando-se de maneira negativa e acreditando que os outros também a avaliam negativamente. Essas interpretações e avaliações negativas podem aumentar a ansiedade e contribuir para a manutenção do problema.

A partir disso, percebe-se que as crenças podem exercer influência sobre diferentes etapas do processamento das experiências, desde aquilo que recebe maior atenção até a forma como uma situação é interpretada e utilizada como evidência para confirmar aquilo que já se acredita. Portanto, dizer que a crença pode "moldar a realidade" não significa que ela modifica os acontecimentos externos, mas que pode influenciar a maneira como o indivíduo percebe, interpreta e atribui significado às experiências.

Quando esses padrões de processamento se tornam rígidos e passam a favorecer repetidamente interpretações negativas, podem contribuir para a manutenção de pensamentos, emoções e comportamentos relacionados ao sofrimento psicológico. Nesse sentido, compreender a relação entre crenças e vieses cognitivos ajuda a entender como determinadas formas de interpretar o mundo podem se manter ao longo do tempo e influenciar a maneira como o indivíduo vivencia sua própria realidade. Nesse sentido, a expressão atribuída a Fernando Pessoa — de que '*o mundo exterior é uma realidade interior*' (apud CALLIGARIS, 2004) — pode ser tomada, neste trabalho, como recurso metafórico para refletir sobre o modo como as experiências são subjetivamente percebidas e significadas.

Referências:

BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BUTLER, Gillian; MATHEWS, Andrew. Cognitive processes in anxiety. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, v. 5, n. 1, p. 51–62, 1983. DOI: 10.1016/0146-6402(83)90015-2.

CALLIGARIS, Contardo. *Cartas a um jovem terapeuta: o que é importante para ter sucesso profissional*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CLARK, David M.; WELLS, Adrian. A cognitive model of social phobia. In: HEIMBERG, Richard G.; LIEBOWITZ, Michael R.; HOPE, Debra A.; SCHNEIER, Franklin R. (eds.). *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment*. New York: Guilford Press, 1995. p. 69–93. A referência bibliográfica dessa obra é confirmada por registros acadêmicos e pela literatura posterior sobre os modelos cognitivo-comportamentais da ansiedade social.

FAVA, Débora Cristina et al. Construção e validação de tarefa de Stroop Emocional para avaliação de viés de atenção em mulheres com Transtorno de Ansiedade Generalizada. *Paidéia*, Ribeirão Preto, v. 19, n. 43, p. 191-199, 2009.

MARCELOS, Maria de Fátima; NAGEM, Ronaldo Luiz; ANDRADE, Alan Rodrigo. Comparative structure of similarities and differences between tree and cognitive model of Cognitive Behavioral Theory. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 40, e220010, 2023.

PILGRIM, Charlie; SANBORN, Adam; MALTHOUSE, Eugene; HILLS, Thomas T. Confirmation bias emerges from an approximation to Bayesian reasoning. *Cognition*, v. 245, 105693, 2024. DOI: 10.1016/j.cognition.2023.105693.

RAPEE, Ronald M.; HEIMBERG, Richard G. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, v. 35, n. 8, p. 741–756, 1997. DOI: 10.1016/S0005-7967(97)00022-3.

WALTMAN, Scott H.; CODD III, R. Trent; MCFARR, Lynn M.; MOORE, Bret A. *Questionamento socrático para terapeutas: aprenda a pensar e a intervir como um terapeuta cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed, 2023.