

COMO RECONHECER E LIDAR COM A DISSONÂNCIA COGNITIVA

How to recognize and deal with cognitive dissonance

Natalia Fuentes

RESUMO. O artigo apresenta um estudo sobre a dissonância cognitiva, suas causas e consequências e como pode influenciar no dia a dia da consciência. A autora apresenta estratégias para reconhecer e analisar a dissonância cognitiva objetivando o amadurecimento da consciência através do estímulo da autocrítica, omniquestionamento inteligente e abertismo rumo à evolução.

Palavras-chave: Dissonância Cognitiva; Autocorrupção; Cosmoética; Reeducação.

ABSTRACT. The article presents a study on cognitive dissonance, its causes and consequences and how it can influence the consciences in their everyday life. The author presents strategies to recognize and analyze cognitive dissonance aiming at consciential maturity through stimulation of self-criticism, intelligent omniquestioning and openness towards evolution.

Keywords: Cognitive dissonance; Self-corruption; Cosmoethics; Reeducatiology.

I. INTRODUÇÃO

Motivadores. A pesquisa foi motivada pela observação dos processos disfuncionais gerados nas pessoas a partir da vivência da dissonância cognitiva como: o apego a convicções enraizadas; ausência de autoquestionamento e autocrítica, dificuldade ou resistência de apreciar, considerar e analisar novos fatos que contradizem ou questionam suas crenças, valores e opiniões e as atitudes decorrentes dessa resistência. O interesse principal da autora foi aprofundar a autopesquisa relativa ao reconhecimento e autossuperação da dissonância cognitiva.

Objetivo. O artigo objetiva explicar a dissonância cognitiva, suas causas e consequências com a finalidade de entender a sua influência na maneira de pensar e agir das pessoas e contribuir para o reconhecimento e resolução da dissonância de maneira homeostática.

Metodologia. A metodologia é essencialmente qualitativa e teve como procedimentos a pesquisa bibliográfica, a pesquisa participativa nas vivências da autora e a realização de estudos e anotações.

Abordagem. Os estudos sobre a dissonância cognitiva neste artigo foram desenvolvidos com foco na especialidade Reeducação, contudo as contribuições da Psicologia e Filosofia influenciaram a pesquisa e são referenciadas no texto.

II. CONTEXTUALIZAÇÃO

Dissonância. A dissonância cognitiva ocorre quando há uma tensão desconfortável entre duas ou mais crenças, opiniões ou valores que são mantidas simultaneamente. Isso ocorre mais comumente quando os comportamentos não se alinham com os valores, a pessoa acredita em uma coisa, mas age contra essas crenças, opiniões e valores. Também é experimentada quando a pessoa encontra novas informações que desafiam seus conhecimentos. A força da dissonância cognitiva, ou o desconforto que ela causa, depende da quantidade e relevância ou influência das crenças conflitantes.

Teoria. Leon Festinger (1975) desenvolveu a teoria da Dissonância Cognitiva onde explica que os valores, crenças e opiniões que a pessoa tem sobre o meio ambiente, sobre ela mesma e sobre seu comportamento são os *elementos da cognição ou do conhecimento*. Um elemento do conhecimento diz respeito ao mundo no qual a pessoa vive, o que leva à percepção das coisas como agradáveis, inconvenientes ou importantes. “Os elementos de cognição mantêm relações de consonância e dissonância entre eles” (FESTINGER, 1975, p.18).

Realidade. Esses elementos são receptivos à realidade, a espelham ou a refletem. Tal realidade pode ser física, social ou psicológica, mas em qualquer dos casos, a cognição a descreve mais ou menos fielmente. O que Festinger (1975) considera como realidade envolve, além da realidade física, o que outros pensam ou fazem, o que é conhecido experiencialmente pela pessoa e o que outros lhe disseram.

Pressões. A realidade incidente sobre a pessoa resulta em pressões, criadas pela autocognição, na direção do estabelecimento de correspondência entre essa realidade e os elementos cognitivos apropriados. Os elementos cognitivos existentes não correspondem sempre à realidade experimentada. Uma das características da teoria da dissonância cognitiva é que ela ajudará a compreender circunstâncias nas quais não há correspondência entre os elementos cognitivos e a realidade. Essa relação hipotética entre os elementos cognitivos e a realidade permitem mensurar a dissonância. Segundo Festinger (1975), em alguns casos, os elementos cognitivos se desviam acentuadamente da realidade.

Brecha. A incoerência entre o que a pessoa pensa e o que faz pode ser representada em analogia com a pessoa com cada um de seus pés em duas diferentes canoas, quanto maior a distância entre as canoas, mais desconforto sente.

Desconforto. O desconforto resultante da dissonância cognitiva pode levar a pessoa a escolher entre crenças capazes de justificar suas ações e com isso atenuar o desconforto e a própria dissonância cognitiva. No processo de escolha a pessoa pode racionalizar uma crença e rejeitar ou reduzir a importância de outras.

Elementos. A dissonância pode ser eliminada se um dos dois elementos for mudado, as crenças ou o comportamento, mas isso pode ser desafiador para a pessoa. Nesse artigo serão abordadas essas dificuldades.

Elementos de cognição

Elementos. Para contextualização, a seguir, a autora detalha os elementos de cognição: valor, opinião e crença.

Valor. Harris (2011, p. 213) define valores como “os desejos mais profundos [...], a forma como deseja interagir e se relacionar com o mundo”. Os valores descrevem o que a pessoa quer fazer e como, como quer se comportar em relação aos amigos, à família, aos vizinhos, a seu corpo, a seu ambiente, ao trabalho, entre outros.

Opinião. Segundo o dicionário Michaelis (2001, p. 633), a opinião é o “modo de ver pessoal; conceito, voto emitido ou manifestado sobre certo assunto”. As opiniões são geralmente mantidas com um baixo senso de certeza. Por exemplo, podem ser as preferências por um certo tipo de música, gostos relacionados a comida, opiniões sobre política ou esporte específico.

Crenças. Segundo Beck (1997), na infância as pessoas desenvolvem determinadas crenças sobre si mesmas, outras pessoas e seus mundos. Suas crenças mais centrais ou “crenças centrais” são entendimentos tão fundamentais e profundos que as pessoas frequentemente não as articulam, sequer para si mesmas. Essas ideias são consideradas pela pessoa como verdades absolutas porque considera que as coisas são realmente dessa maneira. Nesse caso o grau de certeza é alto. As crenças centrais são o nível mais fundamental de crença e influenciam o desenvolvimento de uma classe intermediária de crenças que consiste em atitudes, regras e suposições, frequentemente não articuladas.

Formação. Beck (1997) explica que as crenças surgem porque as pessoas tentam extrair sentido do seu ambiente desde os seus primeiros estágios de desenvolvimento, precisam organizar a sua experiência de modo coerente para funcionar de maneira adaptativa (ROSEN, 1988 apud BECK, 1997). Suas interações com o mundo ou com outros conduzem a determinados entendimentos ou aprendizagens, os quais podem variar em precisão e funcionalidade.

Modelo. Knapp (2018) explica que as crenças nucleares se fortalecem ao longo da vida, moldando a percepção e a interpretação dos eventos, formando o modo psicológico de ser. Todos as pessoas têm crenças, pressupostos e pensamentos automáticos tanto positivos quanto negativos, funcionais e disfuncionais.

Disfuncionais. As crenças nucleares disfuncionais são absolutistas, generalizadas e cristalizadas: podem permanecer latentes todo o tempo, sendo ativadas nos transtornos emocionais. Com a ativação, o processamento de informação torna-se tendencioso, no sentido de extrair da realidade apenas as informações que confirmam a crença disfuncional, negligenciando ou minimizando as informações que possam desconfirmar as evidências contrárias (KNAPP, 2018).

Representações. Segundo Schulz (2011, p. 104), crenças são “as nossas convicções manifestas sobre assuntos importantes: [...] sobre religião, moralidade ou decoro, política ou economia, nós mesmos ou outras pessoas”. São representações mentais sobre o mundo físico, social, emocional, espiritual e político. Esses modelos são essenciais para o modo como a pessoa compreende a si mesma e o mundo. As crenças nos ajudam a fazer previsões e normas.

Autoconceito. Uma crença pode ser a concepção da pessoa sobre si mesma (autoconceito), por exemplo, se considerar inteligente, competente, pior ou melhor do que os outros. Essas convicções auxiliam na organização da ideia de quem a pessoa é, como também a maneira como se relaciona com o meio ambiente.

Identidade. Desse modo, as crenças são indissociáveis das identidades. Isso ajuda a explicar por que existe tanto apego a elas e porque situações nas quais as crenças e os dados da realidade são contraditórios, podem ferir o autoconceito ou o senso de “eu”. As crenças podem ser conscientes ou inconscientes, certas ou erradas, mas determinam como a pessoa se sente e comporta a cada dia da sua vida (SCHULZ, 2011).

Fontes de dissonância.

Fontes. Festinger (1975) explica as fontes da dissonância cognitiva apontando que os elementos dissonantes podem ser incoerentes ou contraditórios, por exemplo, padrões culturais conflitantes. A seguir, quatro exemplos de diferentes fontes, causas ou origens da dissonância cognitiva:

1. **Inconsistência lógica.** A dissonância pode decorrer de uma **inconsistência lógica**. Por exemplo, se uma pessoa acredita que o homem alcançará a Lua, mas também acredita que o homem não pode construir uma tecnologia capaz de ultrapassar a atmosfera terrestre.

2. **Hábitos culturais.** A dissonância pode advir de **hábitos culturais**. Por exemplo, se uma pessoa em um jantar formal pega um osso de frango com a mão e o que ela está fazendo é dissonante com a etiqueta que ela conhece e considera dever observar em jantares formais. Em alguma outra cultura essas duas cognições podem não ser dissonantes.

3. **Opinião.** A dissonância pode resultar de uma **opinião específica ser algumas vezes incluída em uma opinião mais geral**, por exemplo, uma pessoa adepta a um partido político em uma determinada eleição prefere o candidato de outro partido.

4. **Experiência.** A dissonância pode ocorrer **em virtude da experiência passada**. Por exemplo, se uma pessoa está na chuva e não se vê molhada haveria uma dissonância entre os elementos cognitivos: “chove – quando chove me molho”.

Magnitude. A magnitude da dissonância depende dos valores e da importância que a pessoa dá para os elementos, quanto mais importantes para a pessoa maior será a magnitude da dissonância.

A redução da dissonância

Redução. Quando a dissonância cognitiva ocorre, também ocorre a necessidade de reduzi-la. Segundo Festinger (1975), a dissonância atua da mesma forma que um estado de impulso, necessidade ou tensão. Quando a pessoa sente fome, a tendência é realizar uma ação para reduzi-la. Quanto maior for a dissonância, maior será a intensidade da ação para reduzi-la e maior a evitação de situações que aumentariam a dissonância.

Processo. Em geral, se existe dissonância entre dois elementos ela pode ser eliminada se um dos dois elementos for mudado. O importante é como essas mudanças podem ser realizadas, existem várias maneiras de fazê-lo.

Alerta. A dissonância cognitiva pode atuar como um sinal de alerta pois a pessoa pode perceber quando alguma questão não está bem resolvida ou está conflitante. Pode ser uma oportunidade de crescimento, caso decidir lidar com ela de maneira homeostática e mudar a crença ou comportamento de maneira funcional e gerar recins.

Exemplo. A seguir, um exemplo hipotético de dissonância de uma pessoa que colou em uma prova. A dissonância pode ser: “sou uma pessoa ética e correta, porém coleei em um teste”. Existe dissonância entre os dois elementos. A seguir, quatro possibilidades para a pessoa reduzir a dissonância.

1. **Mudar crenças.** Talvez a maneira mais direta de resolver a dissonância entre ações e crenças seja simplesmente mudar suas crenças. A pessoa que cola em uma prova, poderia apenas decidir que “colar está bem”. Isso reduzirá a dissonância. No entanto, se a crença é fundamental e importante para ela, isso será improvável. Além disso, as crenças e atitudes básicas de uma pessoa são bastante estáveis, ou seja, o indivíduo não muda suas crenças o tempo todo. A pessoa confia em sua visão de mundo para prever eventos e organizar seus pensamentos. Esta opção para resolver a dissonância, provavelmente, não é a mais comum.

2. **Mudar ações ou comportamentos.** O indivíduo pode dizer a si mesmo que “nunca mais colará em um teste”, e isso pode ajudar a resolver a dissonância. Se a pessoa nunca mais colar, a resolução da dissonância terá ocorrido com aprendizado e mudança de comportamento. A mudança pode acontecer também envolvendo a culpa e ansiedade como motivadoras. Mas

o condicionamento aversivo (ou seja, culpa e/ou ansiedade) pode ser, muitas vezes, uma maneira desconfortável de aprender e a pessoa pode se treinar para não sentir ou ignorar essas emoções e impossibilitar a mudança (MINTZ, 2016).

3. Mudar a percepção da ação. Um terceiro e mais complexo método de resolução é mudar a maneira como a pessoa percebe a ação, racionalizando as ações. Por exemplo, pode decidir que “*se todo mundo cola, então por que não eu?*”. Em outras palavras, pensa sobre sua ação de uma maneira ou contexto diferente para que não pareça ser inconsistente com suas ações. O processo de racionalização da ação busca justificar as ações e reduzir a dissonância. Este é justamente um dos mecanismos existente nas estruturas da autocorrupção e do autoengano, o que será explorado mais a frente neste artigo.

4. Adição de novos elementos cognitivos. Pode-se também reduzir a dissonância adicionando novos elementos cognitivos que reconciliem dois elementos dissonantes. Por exemplo, agregar uma terceira crença que apoie a primeira. No caso da pessoa que colou no teste, pode pensar que comparado com todas as coisas boas que faz no dia a dia, colar no teste não significa nada. Festinger (1975) relata um exemplo de uma sociedade não letrada, onde existe uma crença de que as pessoas são boas. Mas existem crianças pequenas nessa sociedade que atravessam um período de agressividade e hostilidade. Ambas as crenças são dissonantes, mas foi adicionada uma terceira crença: que espectros malévolos entram nas crianças e as forçam a serem agressivas e hostis. Ou seja, não são as crianças que se manifestam agressivamente, são os espíritos malévolos. Com essa nova crença a dissonância foi reduzida.

Exemplos práticos. A seguir, mais alguns exemplos práticos retratando as formas de reduzir a dissonância descritas na página anterior:

Dissonância: A pessoa é fumante – Fumar não é saudável.
Muda pensamento (crença). A pessoa é fumante – “ <i>fumar não é tão ruim</i> ”.
Adiciona elementos. A pessoa é fumante – Fumar não é saudável, “ <i>mas me alimento muito bem e faço exercícios</i> ”.
Dissonância: Sou contra o aborto – a favor da pena de morte.
Adiciona elementos. “ <i>O bandido tem responsabilidade, a criança não tem</i> ”.
Dissonância: Sou um médico cuidadoso e atento – ministrei uma dose incorreta de remédio.
Adiciona elementos. “ <i>Tive que atender muitos pacientes em pouco tempo</i> ”.
Dissonância: Sou uma pessoa ética e correta – levo meu filho de 3 anos no cinema e falo que tem 2 anos para não pagar meia entrada.
Muda percepção. “ <i>Todo mundo faz</i> ”.

III. ANÁLISES E PROPOSIÇÕES

DISSONÂNCIA COGNITIVA E AUTOCORRUPÇÃO

Anticosmoética. Algumas formas de redução da dissonância podem levar a pessoa à autocorrupção. Para reduzir a dissonância, a pessoa renúncia aos seus princípios cosmoéticos, se justifica, banaliza a anticosmoética da sua ação e não exerce o nível cosmoético já conhecido por ela.

Autocorrupção. Segundo Vieira (2018), a “autocorrupção é a repetição do ato com o qual a pessoa não se sente confortável e para o qual não consegue dar aprovação, cuja lembrança, [...], incomoda, corrompe a si própria, notadamente do ponto de vista anticosmoético, reforçando os traços-fardo (trafares) e prejudicando a autevolução” (VIEIRA, 2018, p. 2812, v. Autocorrupção).

Primária. Vieira (2018), explica no caso de autocorrupção, que o livre arbítrio permite à pessoa justificar, tanto para si quanto para as outras consciências, o próprio comportamento, consciente de ser anticosmoético, em vez de regrá-lo pela cosmoética já conhecida. Esta é *atitude primária de autocorrupção* capaz de acometer qualquer pessoa.

Questionamento. Para iniciar uma reflexão mais profunda, a autora sugere para a pessoa se perguntar: *Sou a pessoa que quero ser?* Para responder essa pergunta podem ser observados vários aspectos da vida, relativos ao macro e microuniverso.

Próxis. Balona (2015) traz uma reflexão sobre o desacordo entre o planejamento da próxis realizada pela consciência no curso intermissivo e a vida humana vivida, o que pode trazer, na concepção da autora deste artigo, uma *macrodissonância* para a consciência.

Oportunidade. O desconforto criado pela dissonância cognitiva pode ser um motivador para a pessoa enfrentar o conflito e resolvê-lo, fomentando reciclagens intraconscienciais.

Coerência. A busca pela coerência cosmoética e o alinhamento das ações com os valores pessoais permitirá resolver o estado de incoerência entre o que o indivíduo pensa e faz. Essa nova condição de maior integridade pessoal permite o desenvolvimento do autorrespeito, pois a pessoa confia em si mesma para enfrentar os desafios evolutivos necessários e promover reciclagens intraconscienciais.

Panorama. A seguir, na figura 1, a proposição de um panorama geral dos itens envolvidos no fenômeno da dissonância cognitiva e seus desdobramentos relativos ao contexto de autoincoerência apresentados nos parágrafos anteriores, segundo as pesquisas da autora.

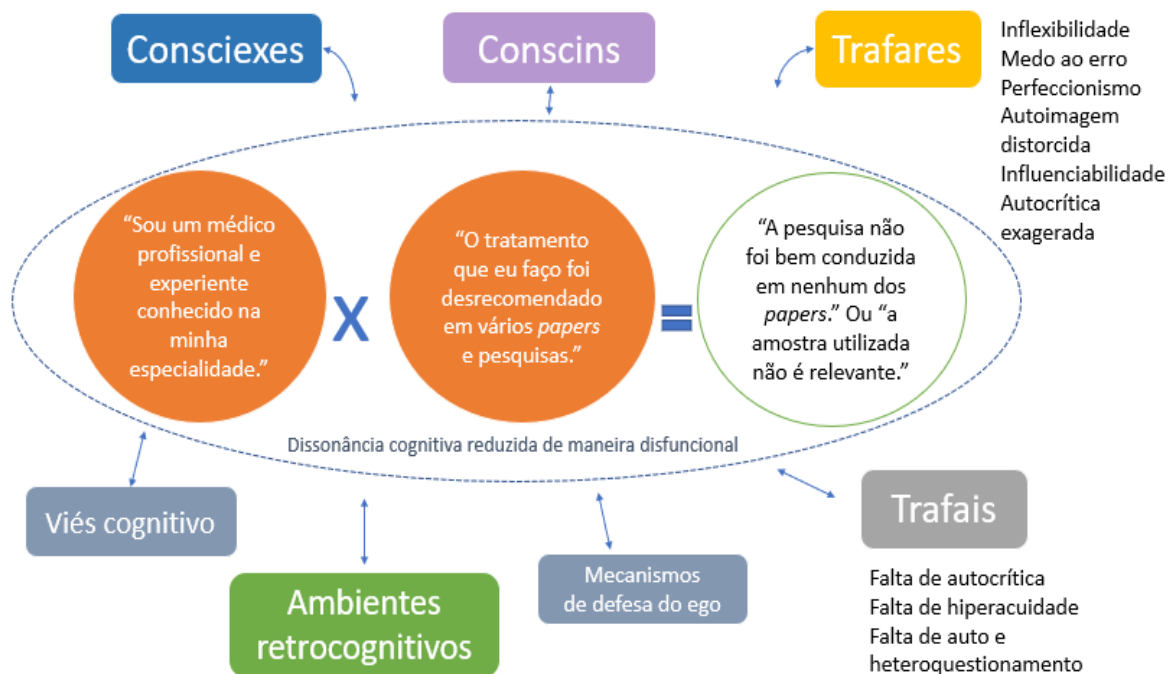


Figura 1 – Influências sobre a dissonância cognitiva.
Fonte: De autoria própria.

Detalhamento. A seguir uma análise breve de cada elemento influenciador da dissonância cognitiva proposto na figura 1.

Consciexes. As retrocompanhias podem instigar na consciência comportamentos anacrônicos e promover um autorregressismo. Para Vieira (2018), o autorregressismo é “o ato ou efeito de alterar a condição evolutiva intraconsciencial da consciência de modo extremo para estágio inferior, mais primário, acarretando a retroação do já alcançado, comum às consciências reurbanizadas, transmigradas e ressomadas” (VIEIRA, 2018, p. 4030, v. Autorregressismo).

Ambientes retrocognitivos. O holopense criado a partir de certas companhias e elementos retrocognitivos, grupos de pessoas com certas características ou traços de personalidade podem recriar ambientes do passado da consciência, também desencadeando atitudes que lhe eram familiares e que podem trazer uma falsa sensação de segurança. Essa situação pode promover também o regressismo grupal.

Trafares. Os trafares da consciência podem contribuir para alimentar o quadro nosográfico e dificultar ou impedir as reciclagens intraconscienciais pois atuam, por exemplo, como limitadores das opções de solução dos problemas. A consciência pode não enxergar novas maneiras de pensar ou alternativas viáveis para enfrentar as situações conflitantes.

Trafais. As novas atitudes, pensenes ou comportamentos capazes de resolver o quadro nosográfico podem estar em desenvolvimento, em conjunto com os traços conscienciais necessários ou característicos das novas posturas mais homeostáticas. Tais traços faltantes (trafais) podem contribuir para resolver a situação nosográfica apresentada. Esse desenvolvimento há de trazer e consolidar com o tempo as sinapses e parassinapses características das novas atitudes.

Mecanismos de defesa. Os mecanismos de defesa são ações protetoras inconscientes que o ego utiliza para ajustar os conflitos internos. O conflito exige uma tomada de posição, uma definição, resultando em uma escolha. Essa escolha pode ir contra os valores ou crenças pessoais, estabelecendo ou reforçando o estado de incoerência da consciência. Mais adiante nesse artigo serão explicados com detalhes dois mecanismos de defesa: racionalização e negação.

Viés cognitivo. “Os vieses cognitivos são “equivocos” cometidos em decisões, julgamentos e avaliações individuais” (HOFMANN, 2020). Podem influenciar o contexto por dificultar ou impedir a chegada de novas informações ou por aceitar informações parciais e ignorar outras. Mais adiante no artigo esse tema será aprofundado.

Automimeses dispensáveis. A pessoa pode acabar entrando em repetições dispensáveis, optando por caminhos familiares que oferecem ganhos secundários e a mantém na zona de conforto.

Desconexão. Este cenário pode isolar a consciência com suas crenças disfuncionais. Pode dificultar as interações com pessoas que tenham ideias ou convicções diferentes capazes aumentar a dissonância. A tendência é fugir de tais relações para evitar o desconforto.

Inteligência evolutiva. A inteligência evolutiva “é a capacidade de apreender, aprender ou compreender e adaptar-se à vida humana” (VIEIRA, 2018, p. 12828, v. Inteligência Evolutiva). No quadro da Fig. 1 pode se perceber que existe uma inadaptação da consciência à realidade, o que pode dificultar a autevolução lúcida e o desempenho cosmoético.

Amparo. O amparo extrafísico pode não achar um espaço para conexão com a pessoa envolvida nesse cenário da Fig. 1 dificultando qualquer esclarecimento capaz de retirar a pessoa do círculo vicioso.

Estagnação. Caso mantenha dissonâncias duradouras, a pessoa ficará estagnada no seu mundo de crenças distorcidas. A seguir, a autora detalha a resistência à mudança dos elementos cognitivos.

RESISTÊNCIA À MUDANÇA

Desconforto. Segundo Festinger (1975) quando as tentativas para reduzir a dissonância fracassam, podem ser observados sintomas de desconforto psicológico. Se os vários elementos cognitivos envolvidos na dissonância não apresentassem resistência à mudança, não haveria dissonâncias duradouras, apenas poderiam acontecer dissonâncias momentâneas.

Circunstâncias. A seguir, Festinger (1975), detalha as circunstâncias que tornam difícil a uma pessoa mudar esses elementos:

1. A mudança pode ser dolorosa ou envolver prejuízos, por exemplo, a pessoa que renuncia ao cigarro vai ter que suportar um esforço, desconforto na cessação. A magnitude da resistência à mudança será determinada pelo desconforto que terá que suportar.

2. A mudança também pode ser difícil se o comportamento atual é satisfatório em todos os demais aspectos. Por exemplo, uma pessoa que almoça em um restaurante porque seus amigos almoçam ali e ela desfruta da companhia deles, mas a comida é ruim. Ou seja, mantém o comportamento porque lhe oferece alguns benefícios secundários.

3. Efetuar a mudança poderá ser impossível por uma infinidade de razões. As reações emocionais podem não estar sob o controle voluntário da pessoa, por exemplo, uma forte reação de medo. Às vezes o novo comportamento não faz parte do repertório comportamental da pessoa (o que se relaciona com os traumas), por exemplo, um pai que não conhece outra forma de criar os filhos.

Evitação. A dissonância cognitiva pode resultar em oportunidades perdidas. Como mencionado antes nesse artigo, a pessoa pode optar por fugir e realizar uma evitação experiencial. Evitar pessoas que possam aumentar a dissonância e negar novas fontes de informação. Se não houver disponibilidade para considerar informações que vão contra suas crenças, será menos receptiva e adaptável às situações.

EXPOSIÇÃO À INFORMAÇÃO

Acessibilidade. Festinger (1975) explica que a presença de dissonância em alguma área terá efeito sobre o grau de busca de informação e sua seletividade. A pessoa pode **voluntariamente** buscar informações que aumentem a consonância entre os elementos ou que aumentem a dissonância:

1. **Aumento da consonância.** Na presença de quantidades moderadas de dissonância, haverá pressão para reduzir a dissonância e a pessoa buscará informação que introduza consonâncias e evitará informação que aumente a dissonância.

2. **Aumento da dissonância.** Na presença de quantidades grandes de dissonância, a pessoa pode buscar ativamente e se expor à informação suscetível de aumentar a dissonância preexistente, pois se a dissonância for maior do que a resistência à mudança, o indivíduo pode mudar os elementos cognitivos reduzindo ou eliminando a dissonância. Nesse caso a dissonância está no limite.

Inacessibilidade. Se o indivíduo é exposto de maneira **involuntária** à informação, geralmente, evitará a informação para não aumentar a dissonância:

1. **Compreensão inicial da mensagem.** A pessoa recebe a informação, a compreende e percebe a crítica à sua posição, elabora meios de desidentificação e perde a compreensão original da mensagem. Através desse processo a dissonância inicial criada é eliminada.

2. **Invalidação da mensagem total.** O sujeito aceita superficialmente a mensagem, mas a invalida intimamente de duas maneiras. Poderá admitir o princípio geral, mas afirmar que em casos excepcionais cada um tem direito a alimentar seus próprios preconceitos ou poderá admitir que o item, individualmente considerado é convincente em si mesmo, mas não constitui um quadro correto das situações sociais da vida que envolvem o grupo minoritário em discussão. Nesse caso também rechaça a dissonância inicial criada pela exposição involuntária.

Exemplo. Pode-se trazer aqui o caso hipotético da Fig 1. onde um médico descobre vários *papers* e pesquisas que desrecomendam o tratamento que realiza com seus pacientes há anos. Para reduzir essa dissonância, o médico pode descontar a validade das informações que não suportam o tratamento, ou por interpretar informações ambíguas, como resultados de testes pouco claros. Dessa forma, a necessidade de se proteger diante da dissonância pode resultar na distorção de informações críticas pertinentes (KLEIN, 2019).

3. **Percepção errônea inicial de acordo com a cognição existente.** Nesse caso não se registra qualquer expressão pelo sujeito de uma compreensão correta inicial. A percepção da pessoa está de tal modo enviesada pelos seus preconceitos (viés cognitivo) que as questões apresentadas em um quadro de referência diferente do seu são prontamente transformadas de modo a tornarem-se compatíveis com as próprias opiniões. Existem processos defensivos que rapidamente se estabelecem para impedir que a nova cognição se consolide. A seguir, breve análise de ideias capazes de ampliar o entendimento dessas atitudes.

RESTRIÇÃO DA PRIMEIRA PESSOA SOBRE EXPLICAÇÃO DOXÁSTICA

Verdade. Schulz (2011) disse que as pessoas podem confundir o modelo do mundo com o próprio mundo, ou seja, mantém suas crenças pensando que são a própria realidade. Existe uma elucidação filosófica chamada a restrição de primeira pessoa sobre a explicação doxástica (doxástica: pertencendo a crenças), que pode ajudar a entender qual poderia ser uma atitude frente às crenças e como de fato a pessoa atua pela resistência à mudança.

Restrição. Segundo Jones (2002) essa restrição doxástica significa que a pessoa não consegue ter ao mesmo tempo uma crença primária e uma crença secundária a respeito da primária que esteja baseada em razões não cognitivas. As razões não cognitivas ou não epistêmicas são razões psicológicas, pragmáticas ou sociais. Ou seja, a pessoa tem uma crença primária e quando analisa os motivos pelos quais mantém essa crença, se chegar à conclusão que as razões pelas quais acredita nisso não são fatos, mas razões não epistêmicas, abandonará a crença primária, ou seja, não consegue mais mantê-la como verdade.

Desafio. Mas, como mencionado anteriormente, desistir de crenças é desafiador para o ser humano, então a pessoa pode resistir a essa análise sincera das suas crenças e se manter acreditando que são baseadas em fatos porque para ela é a verdade. Por exemplo, a pessoa pode acreditar que a soja é boa para sua saúde porque a mãe falou isso para ela quando criança. Ainda, come soja três vezes por semana e a família é dona de plantações de soja. Podem se perceber razões

psicológicas, sociais e práticas pelas quais a pessoa mantém essa crença. Mas na sua visão, essa crença está baseada em fatos.

Resistência. Nesse caso será esperado que a pessoa apresente resistência, caso alguém a questione mostrando, por exemplo, os problemas da soja transgênica.

Certeza. A restrição se aplica às próprias crenças e não às das outras pessoas. A pessoa pode estar convencida de que sua crença está certa, mas não estende esse pressuposto para as crenças das outras pessoas. Geralmente sobre as crenças dos outros a pessoa admite motivos tendenciosos e de interesse próprio, mas não faz o mesmo com as próprias crenças.

Consequências. Schulz (2011) explica que essa atitude tem consequências, que são os seguintes três pressupostos: o da ignorância, o da idiotice e o do mal.

Ignorância. O pressuposto da ignorância é quando a pessoa conclui que aqueles que discordam dela apenas não receberam a informação certa, mas se souberem dessa informação inevitavelmente mudarão de opinião e concordarão com ela.

Idiotice. Outra consequência é o pressuposto da idiotice onde a pessoa admite que seus oponentes conhecem os fatos, mas não têm inteligência para compreendê-los.

Mal. E a última é o pressuposto do mal onde a pessoa pensa que as pessoas que discordam dela não o fazem porque ignoram a verdade ou são incapazes de compreendê-la, mas porque deram as costas a ela voluntariamente. Com essa restrição a pessoa nega (implícita ou explicitamente) que as pessoas possuem as mesmas faculdades intelectuais e morais que ela.

Familiar. A tendência do ser humano é escolher a crença ou ideia que lhe seja mais familiar e arraigada. Mudar as crenças não é fácil, nem mudar as atitudes e comportamentos associados a elas. Em geral, existe um apego às crenças existentes e resistência em adotar novas crenças com base em novos elementos apresentados (POMPIAN, 2012). Também entra nesse conjunto de resistência à mudança ou adoção de novas crenças o viés cognitivo, explicado a seguir.

VIES COGNITIVO

Crença. Leahy (2018) explica que o modelo cognitivo sugere que os indivíduos seletivamente prestam atenção e recordam informações consistentes com crenças preexistentes. A terapia cognitiva propõe que certas patologias são mantidas e aumentadas por vieses e distorções no processamento de informações, a pessoa tende a procurar informações que são consistentes com sua crença ou esquema.

Vieses cognitivos. Nesse artigo a autora abordará dois tipos de vieses: viés de confirmação e viés do ponto cego, que se relacionam mais diretamente com o tema do artigo, sendo que existem outros estudados pela Psicologia.

Viés de confirmação. Leahy (2018) argumenta que quando a pessoa tem uma crença preexistente, a tendência é focar em informações que são consistentes com essa crença. Essa tendência a ser parcial no direcionamento do foco é conhecida como “viés de confirmação: uma forma automática e muito imediata de pensar” (LEAHY, 2018, p. 147). Assim, se penso que sou um perdedor, automaticamente prestarei atenção, focarei e valorizarei informações que sejam consistentes com essa crença. Esse não é um processo intencional, nem do qual se está conscientes, mas um processo automático que ocorre rapidamente e serve para reforçar a crença preexistente (GOTLIB & NEUBAUER, 2000; BARGH & MORSELLA, 2008; BECK & HAIGH, 2014 apud LEAHY, 2018).

Viés. O viés cognitivo que normalmente ocorre subconscientemente pode ajudar a reconhecer quando as decisões são influenciadas por ele. Ou seja, entender e procurar essa tendência na tomada de decisão pode ajudar a perceber quando a decisão de rejeitar, racionalizar ou evitar novas informações é causada pelo viés. O viés de confirmação é a tendência humana de se manter o que se sabe, confirmar os conhecimentos e crenças adquiridos e estabelecidos, sejam eles verdadeiros ou não.

Estabilidade. As pessoas têm uma zona de conforto onde existe estabilidade e concordância entre seus pensamentos e crenças. No entanto, pessoas curiosas e ponderadas podem tolerar o desconforto de ideias opostas para ouvir os argumentos, informações e evidências apresentadas. Elas podem avaliar os méritos das novas informações e ajustar, modificar ou alterar seu próprio conhecimento prévio para acomodar informações novas e valiosas. É assim que a dissonância cognitiva é resolvida usando o discernimento (POMPIAN, 2012).

Intolerância. Aquelas pessoas com dificuldade para tolerar o desconforto da dissonância cognitiva, não vão conseguir ouvir as informações opostas ou considerar os méritos dos argumentos apresentados (POMPIAN, 2012). Essa falta de abertura mostra seu viés de confirmação: essas pessoas preferem ficar com o que já sabem, rejeitando o que não se encaixa. Infelizmente, isso limita a visão de conjunto e uma compreensão mais ampla.

Viés do ponto cego. O viés do ponto cego faz com que as pessoas sejam menos conscientes de seus próprios vieses e assumam que são menos suscetíveis a vieses do que os outros. Por exemplo, o viés ponto cego pode influenciar na resistência relatada anteriormente: alguém assume que a postura política de outras pessoas é influenciada por vários preconceitos ou razões não epistêmicas, enquanto sua própria postura política é perfeitamente racional.

Reflexão. Para reduzir as reações automáticas, a pessoa pode reservar um tempo para refletir sobre possíveis vieses que possam influenciar suas decisões. Por exemplo, pode fazer uma lista de estereótipos que ela mantém ou situações do passado nas quais apresentou preconceitos.

Perspectiva. É possível também tentar ver as coisas do ponto de vista de outra pessoa, verificar sua perspectiva (CHERRY, 2020). Como reagiria se estivesse na posição do outro? Que fatores poderiam contribuir para a forma como uma pessoa age em um determinado cenário ou situação?

Diversidade. Outra ação capaz de reduzir as reações automáticas é passar mais tempo com pessoas que mantêm diferentes pontos de vista ou se informar sobre opiniões contrárias às próprias (CHERRY, 2020).

INFLUÊNCIA SOCIAL

Grupo. Festinger (1975) explica que o grupo social é uma fonte importante de dissonância cognitiva e um veículo para reduzir a dissonância. Por um lado, a informação e opiniões que são comunicadas por outros podem introduzir novos elementos que são dissonantes. Por outro lado, um dos métodos mais eficazes de reduzir a dissonância consiste em descartar um conjunto novo de elementos cognitivos em favor de outro, algo que pode ser alcançado convivendo com outras pessoas que concordem com as cognições que deseja reter e manter.

Desacordo. O desacordo com outra pessoa é afetado por 2 variáveis:

1. Na medida que existem elementos cognitivos objetivos e não-sociais que são consonantes com uma opinião, crença ou conhecimento, a expressão de desacordo do outro produzirá

uma menor magnitude de dissonância. Por exemplo, se uma pessoa acredita que o vidro é frágil existem elementos cognitivos que são consonantes com essa convicção e haverá relativamente pouca dissonância no caso de outra pessoa expressar uma opinião contrária. Por outro lado, se uma pessoa acredita na ideia da projeção consciente, mas nunca teve essa experiência e como existem poucos elementos cognitivos objetivos correspondentes à realidade física consonantes com a projeção consciente, uma opinião contrária a essa ideia introduz uma dissonância maior na sua cognição.

2. Quanto maior o número de pessoas que o indivíduo sabe já concordarem com uma opinião que ele sustenta menor será a magnitude da dissonância introduzida pela expressão de discordância de alguma outra pessoa. Se alguém discorda de sua opinião, mas muitos outros concordam, a magnitude da dissonância total criada será menor.

Grupo. A dissonância será afetada por variáveis como a importância dos elementos cognitivos, por exemplo, a importância da pessoa discordante ou do grupo em que a discordância acontece.

PENSAMENTO COMPLEXO

Contexto. A influência social ou o viés cognitivo abordados anteriormente, são exemplos nos quais a dissonância cognitiva pode estar agravada pela falta de visão de conjunto, falta de aprofundamento dos conhecimentos pessoais, falta de reflexão sobre tais conhecimentos, assim como a radicalização ou a visão estreita dos eventos ou situações. O oposto disso, entre outras coisas, seria aceitar e pesquisar os diversos componentes da realidade de maneira ampla e aberta. A seguir será abordada a teoria do pensamento complexo por possuir elementos capazes de contribuir para a resolução dos problemas mencionados neste parágrafo.

Complexo. O pensamento complexo é um conceito apresentado por Edgar Morin (2007), a teoria explica que os fenômenos não são simples, mas compostos e influenciados por emaranhados de informações, fenômenos e realidades diversas. Embora o paradigma da complexidade, proposto por Morin, possa estimular ainda mais os pesquisadores a ampliar suas abordagens e ampliar o escopo dos desafios em busca das explicações para os fenômenos da vida, muitas vezes ocorre o contrário, a quantidade de variáveis a serem consideradas acaba sendo desmotivadora. A tendência, em geral, é que as pessoas prefiram o pensamento simples (PIMENTA, 2013).

Tendência. Segundo Morin (2007), o pensamento simples é segmentado e direto e é uma tentativa de se apropriar da realidade. Existe uma inclinação da pessoa querer que as pesquisas sejam exatas, simétricas e sempre rapidamente conclusivas. Ao contrário, o pensamento complexo é profundo e interligado com muitas variáveis e, por este motivo, se aproxima da realidade. Morin (2007) explica que para ele, o saber completo é inatingível e o complexo fará sempre parte do universo.

Resistência. O grande desafio do pensamento complexo é poder estabelecer uma articulação entre os mais diversos campos de pesquisas e disciplinas. Pode existir uma resistência a aceitar que a realidade é complexa e que o *pensamento simples*, “preto ou branco”, não é suficiente para explicar tais realidades. Essa resistência pode ser uma das causas de a pessoa optar pelas justificativas e racionalizações quando existe a dissonância cognitiva. Explicando de outro modo,

é mais fácil para o cérebro humano abordar questões simples que fazer várias reflexões sobre as diferentes possibilidades de explicações para um mesmo fenômeno.

Racionalização. A racionalização é a tentativa de tornar perene o conhecimento adquirido dentro de um determinado sistema; enquanto a razão trata da busca pela visão coerente das coisas, de modo lógico (PIMENTA, 2013).

Complexidade. A complexidade faz parte da ciência e da vida cotidiana, sendo o ser humano um exemplo dessa complexidade. O pensamento complexo incorpora a incerteza. Quando a pessoa pesquisa, pensa e analisa, sabe que provavelmente não atingirá a completude do conhecimento e frequentemente precisará inserir a dúvida e mais questionamentos em suas reflexões ou pesquisas.

Saberes. Morin (2007) fala da importância da composição de saberes, do constituir-se em relação ao próprio contexto e o estar no mundo percebendo que o todo é maior que a soma das partes. A autora entende que a inteligência evolutiva envolve tal complexidade e a manutenção do abertismo para novas informações permite à consciência um maior alinhamento das reflexões e condutas pessoais com o fluxo do cosmos.

Dissonância. Aceitar a complexidade como parte da realidade desafia a consciência pois será preciso aprender a lidar com incertezas e informações desconhecidas. Em face dessa dificuldade, a pessoa poderá optar por negar informações que contradigam ou questionem suas crenças ou ainda que tragam mais incertezas para suas reflexões. Pode escolher se manter na dissonância cognitiva, onde se acomoda com certa estabilidade relativa.

Desenvolvimento. A teoria do desenvolvimento intelectual de Perry (1981), testada em estudantes universitários, explica que existe uma evolução dos educandos de um pensamento simplista, “preto e branco”, para um nível no qual reconhecem e podem aceitar diferentes pontos de vista. A seguir um exemplo capaz de demonstrar como é desafiador para alguns estudantes passarem de um estágio ao outro.

Estágio 1: Dualismo ou conhecimento recebido. Crença de que o conhecimento é absoluto e atingível, que existem respostas certas e erradas e que “a verdade está lá fora” (DE AQUINO, 2007, p. 15).

Estágio 2: Multiplicidade ou conhecimento subjetivo. Crença de que existem múltiplas verdades. Ainda faltam no educando habilidades para avaliá-las. Pode concluir que todas as pessoas têm direito a sua própria opinião e que todas as respostas são igualmente válidas.

Estágio 3: Relativismo ou conhecimento processual. Aceitação de que o conhecimento é relativo e situacional. Cada indivíduo constrói seu conhecimento com base na experiência e reflexão pessoais e nos objetivos educacionais. O papel do aprendiz é refletir de maneira crítica sobre múltiplas perspectivas e determinar a melhor solução para uma situação particular. Pode existir no início uma dificuldade para tomar decisões.

Comprometimento. Finalmente, atingem um estado de comprometimento onde se tornam capazes de tolerar a ambiguidade e incerteza e estão dispostos a agir de acordo com seus valores e crenças para tomar decisões. Até atingir esse estágio terão dificuldades em assumir a responsabilidade por sua própria aprendizagem.

Progressão. A progressão de um estágio para o outro não é uma progressão constante, existem retrocessos ocasionais, pois é desafiador renunciar a uma forma mais simples de pensar em prol de uma mais complexa que implica em assumir riscos.

Temporização. Perry (1981) descreve três estratégias de enfrentamento no caminho do dualismo para o comprometimento. Uma delas é a temporização, em que o desenvolvimento dos educandos parecia ser retardado por uma dúvida explícita em seguir para o próximo passo (FRIEDMAN et al., 1987).

Fuga. Outra possibilidade é a fuga, pela qual os educandos evitam a responsabilidade de comprometimento e buscam refúgio no relativismo (FRIEDMAN et al., 1987).

Recuo. E a última é o recuo a uma orientação dualística para encontrar segurança e evitar enfrentar um ambiente excessivamente desafiador (FRIEDMAN et al., 1987).

Resistência. A resistência a estimular as estruturas intelectuais faz parte da manutenção da dissonância cognitiva e pode trazer como consequência, o isolamento, o negacionismo, a regressão e a falta de questionamento.

RACIONALIZAÇÃO E NEGAÇÃO

Auto-observação. Quando a redução da dissonância acontece de modo disfuncional será importante aprender a observar os mecanismos de defesa do ego da negação e racionalização que podem estar mantendo tais dissonâncias (MC ADAM, 2019).

Racionalização. Quando a pessoa sente a ameaça do desconforto podem surgir mecanismos de defesa do ego para se manter como está, pois enfrentar o conflito requer grande quantidade de energia psíquica que o ego prefere economizar. Um dos mecanismos de defesa que podem surgir é a racionalização que é quando a pessoa escolhe “entre várias possibilidades, a mais interessante, a mais adequada ou a mais útil para justificar o equilíbrio psíquico” (ALMEIDA, 2021, p.523). A racionalização é uma escolha inconsciente, na qual algumas justificativas são selecionadas e outras, inaceitáveis, são descartadas.

Intelectualização. Uma forma de racionalização é a intelectualização, pela qual, com muita teorização, conhecimentos, especulações, tenta-se entender ou negar um conflito, sem propor ou aceitar mudanças (ALMEIDA, 2021).

Negação. A negação é outro mecanismo de defesa que tem a finalidade de reduzir qualquer manifestação capaz de colocar em perigo a integridade do ego da pessoa. Nesse caso, as pessoas não conseguem enfrentar os fatos que julguem ameaçadores. Existem vários tipos sociais de negação da realidade, entre eles: escapismo, adiamento de compromissos, recusa de enfrentamentos desagradáveis, entre outros. “Geralmente, o negador cria falsas situações mais importantes, para não enfrentar a mais real” (ALMEIDA, 2021, p. 491).

Negacionismo. O negacionismo é um conceito que explica a ação de uma pessoa em negar um fato amplamente estudado e comprovado. É “[...] negar ou recusar a realidade do consenso da Ciência, a comprovação dos fatos históricos ou de qualquer outra realidade” (BALHAZAR et al. 2020, p. 1). Os negacionistas negam o conhecimento porque isso é inconveniente para suas crenças e fantasias.

Sinais. Alguns sinais que podem alertar a pessoa a ficar mais lúcida sobre esses mecanismos:

1. **LoC externo.** Pessoas com LoC (Locus of Control) externo “creem que aquilo que podem obter depende ou é controlado por fatores externos como a política, ambiente econômico, sorte, outras pessoas ou mesmo pelo acaso” (OHY et al., 2014, p. 227). Responsabiliza os outros pelas suas ações, por exemplo, pode dizer: “*meus pais foram muito rígidos, por isso sou assim*”.

2. **Heterocomparação.** Se comparar com outros, falar que os outros são melhores ou piores que ela na tentativa de criar uma justificativa para sua ação, “*pelo menos eu não sou como fulano! Fulano é bem pior!*”

3. **Rótulos.** A rotulação é uma categoria de distorção cognitiva, “uma infidelidade na interpretação da realidade” (BUENO, 2010, p. 273), na qual a pessoa atribui traços negativos a si mesmo e aos outros para permanecer na zona de conforto: “*sou uma pessoa ruim e não o posso evitar*”.

4. **Opiniões radicais.** Fugir da ampliação da visão do mundo, evitando aprofundar no pensamento complexo se mantendo no conforto do pensamento mais simples.

5. **Convencimento.** Querer convencer os outros de que está certo. Frente a essa atitude será importante a pessoa se perguntar: *o que estou defendendo e por quê?*

6. **Padrões.** Colocar diferentes padrões de avaliação para ela e para os outros, por exemplo, realizando uma autocrítica leve e uma heterocrítica exagerada.

Coerência. Um caminho inicial possível para reciclar as atitudes mencionadas acima é a reflexão sobre a pergunta apresentada no início deste artigo: *Sou a pessoa que quero ser?*

Solucionática. Considerando os argumentos elencados até agora e, notadamente, o esquema proposto na Fig. 1, segue uma proposta de estratégias capazes de facilitar o reconhecimento e resolução da dissonância cognitiva.

ESTRATÉGIAS PARA ENCAMINHAMENTO FUNCIONAL DAS DISSONÂNCIAS COGNITIVAS

I. DESCRENCIOLOGIA

Experimentação. O conjunto de crenças pessoais pode limitar o espaço mental para novas informações e para a experiência direta. A vivência do princípio da descrença apresentado pela Conscienciologia estimula a pesquisa, reflexão, questionamento e refutação dos conceitos, evitando autoconvencimentos e apriorismos.

Descrença. O princípio da descrença “é a proposição fundamental e insubstituível da abordagem da Conscienciologia às realidades, em geral, do Cosmos, em qualquer dimensão, recusando a consciência pesquisadora e refutadora todo e qualquer conceito de modo apriorista, dogmático, sem demonstração prática ou reflexão demorada, confronto da causação, lógica e a plenitude da racionalização pessoal” (VIERA, 2018, p. 18004, v. Princípio da Descrença).

Tolerância. É possível tolerar o desconforto de ideias opostas às crenças pessoais. Com tal disposição é viável escutar e avaliar argumentos contrários e, se for o caso, ajustar, modificar ou alterar seu próprio conhecimento. Dessa maneira a dissonância cognitiva pode ser resolvida de modo homeostático (POMPIAN, 2012).

Ampliação. O questionamento e aprofundamento nas pesquisas pode ampliar a lucidez sobre as múltiplas influências incidentes sobre suas decisões, assim como evidenciar as situações nas quais ocorre alguma relutância frente aos fatos, informações, ideias ou argumentos novos.

Epistemologia pessoal. Segundo Bueno (2010, p. 276) “cada consciência possui uma epistemologia pessoal em função de suas experiências evolutivas, seu nível de restringimento e discernimento”. Dentre os tipos de epistemologia apresentadas pelo autor está a epistemologia

lógico-empírica, na qual o critério de verdade é a lógica e sua coerência com os fatos e parafatos. Em contraposição, existem as epistemologias autoritária e narcisista que são nosográficas, sendo a primeira a subjugação a uma autoridade que detém o conhecimento, na qual a pessoa desvaloriza a autoexperimentação e a segunda é a postura arrogante de se achar o dono da verdade.

Reciclagem. A epistemologia lógico empírica, homeostática, pode inspirar a atitude de refletir, refutar, questionar e aprofundar na auto e heteropesquisa possibilitando a identificação dos traços faltantes, reciclagem de traços e potencialização dos traços impulsionando a evolução pessoal.

Autoexperimentação. A autexperiência permite à consciência a vivência pessoal de fatos ou parafatos trazendo a convicção tranquila a respeito da realidade, isto pode ampliar a visão de conjunto e as conexões com conscins e consciexes e conseqüentemente renovar a pensividade (VIEIRA, 2018, v. Autexperiência Indispensável).

Autoquestionamentos. A estratégia de autoquestionamento pode inspirar, treinar e desenvolver a autorreflexão. A seguir, perguntas compiladas pela autora que podem auxiliar na identificação da dissonância cognitiva e posturas disfuncionais decorrentes:

01. *Qual o seu nível, no tempo, quanto às multideslavagens cerebrais íntimas, domésticas e sociais?* (VIEIRA, 1996, p. 105).

02. *Você ainda sustenta posturas anticosmoéticas?* (VIEIRA, 1996, p.131).

03. *Você ainda mente em pensamento?* (VIEIRA, 1996, p. 133).

04. *Qual sua autonomia pessoal em relação ao que pensa o grupúsculo social mais fanatizante?* (VIEIRA, 1996, p. 105).

05. *Que verdades predominam em sua vida intrafísica: as verdades relativas de ponta ou verdades absolutas inverificáveis?* (VIEIRA, 1996, p. 162).

06. *Qual a extensão, a profundidade e os conteúdos úteis das suas críticas às próprias indagações? Você tem deixado rastros sadios do seu mentalsoma por onde vai?* (VIEIRA, 1996, p. 163).

07. *Que proveitos evolutivos vêm obtendo com o emprego autoconsciente do seu omniquestionamento?* (VIEIRA, 1996, p. 163).

08. *Qual o percentual de autoesforço empregado na erradicação de autocorrupções? Você busca eliminar, na raiz, os patopenses capazes de afastar a conexão com o amparador de função?* (PITAGUARI, 2015, p. 378).

09. *Qual o empenho pessoal na erradicação da apriorismose? Você é conscin neofilica?* (PITAGUARI, 2015, p. 379).

II. AUTOCRÍTICA LÚCIDA

Autocrítica Lúcida. Segundo Schlecht (2021, n.p, v. Autocrítica Lúcida), a “autocrítica lúcida é a capacidade autocognitiva de a conscin, homem ou mulher, proceder à autanálise de modo cosmoético observando nas vivências pessoais a manifestação dos aspectos negativos (Trafarologia) e positivos da intraconsciencialidade (Trafarologia).”

Autoincorruptologia. A verdadeira autocrítica leva a pessoa a deixar de ser autocorrupta. O indivíduo observa as conseqüências dos seus atos e vai treinando a cognição para fazer autavaliações, sem culpas e ansiedades, optando pela melhor opção evolutiva, evitando interprisões grupocármicas e conseqüências anticosmoéticas.

Desconforto. A postura ideal será não ignorar o desconforto emocional e aproveitar esse momento de vida para introspecção e auto-observação.

Auto-observação. O desenvolvimento da auto-observação pode ser estimulado por perguntas reflexivas. São perguntas que procuram ampliar o contexto e obter mais informações sobre si mesmo. Normalmente são perguntas abertas.

Objetivo. Essas perguntas levam a pessoa a refletir sobre algo em diferentes perspectivas não pensadas antes, podem quebrar crenças ou gerar uma nova percepção da questão. Também podem fomentar o protagonismo ao tirar a pessoa da zona de conforto, colocando em dúvida alguma crença tida como verdade que não pode ser modificada.

1. *O que você pode fazer para **resolver essa dissonância?***
2. *O que você pode fazer para **mudar suas ações?***
3. *Quais as **crenças predominantes** que se relacionam com as dissonâncias?*
4. *As crenças podem ser **reperspectivadas? Existe outra opção, outra visão?***
5. ***Qual padrão** você enxerga na sua vida e qual o padrão você almeja?*
5. *Qual a **relação** dessa dissonância com os **seus trafores predominantes?***
7. *O que pode acontecer se você **resolver** essa dissonância? Como você imagina sua vida sem essa dissonância?*

III. CÓDIGO PESSOAL DE COSMOÉTICA (CPC)

CPC. A escrita e atualização frequente do Código Pessoal de Cosmoética (CPC) é outra ferramenta de compromisso com a autocosmoética. A seguir algumas sugestões de cláusulas úteis ao enfrentamento das dissonâncias cognitivas:

1. Manter o compromisso com o omniquestionamento inteligente;
2. Observar e erradicar as autocorrupções;
3. Estar aberto a novas informações; ouvir, analisar, pesquisar (neofilia);
4. Manter o estudo e atualização constante (postura de semperaprendente).

IV. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Inteligência evolutiva. Na medida em que a consciência se desenvolve aumenta a necessidade de aprofundamento do autoconhecimento e desenvolvimento da autocrítica lúcida. Dessa maneira consegue fortalecer os trafores e desenvolver os trafais pró-evolutivos.

Descrenciologia. Se estiver aberta à autoexperimentação, com postura de semperaprendente, dando espaço para novas ideias, informações e perspectivas ajudará a ampliar a autolucidez.

Pesquisa. Com a lucidez ampliada poderá manter o foco na postura de pesquisador frente às dissonâncias cognitivas e o desconforto resultante, priorizando resolvê-las de maneira homeostática.

Omniquestionamento. A aceitação da complexidade da realidade requer um autesforço para manter o auto e heteroquestionamento inteligente, o que poderá ampliar a visão de conjunto.

Proéxis. Resolver de modo funcional as dissonâncias cognitivas pode impulsionar a realização da programação existencial (proéxis) por retirar a pessoa da zona de conforto existencial. Na medida que a conscin percebe os mecanismos anacrônicos que ainda mantém, pode providenciar as reciclagens necessárias, verificando, por exemplo, se o planejamento proexológico projetado

no curso intermissivo está sendo praticado nessa vida intrafísica. O realinhamento proexológico pode causar desconforto, mas no médio e longo prazo poderá aumentar a integridade cosmoética e o consequente desenvolvimento consciencial.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, pesquisa as próprias dissonâncias cognitivas? Com qual frequência e profundidade? Quais estratégias vem utilizando para desenvolver a autocrítica lúcida e o omniquestionamento descenciológico?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. ALMEIDA, W. **Defesas do ego: leitura didática de seus mecanismos.** São Paulo: Ágora, 2021.
02. BALONA, M. **Autocura através da Reconciliação. Um estudo Prático da Afetividade.** Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2015.
03. BECK, J. **Terapia cognitiva: teoria e prática.** Porto Alegre, POA: Artmed, 2007.
04. BUENO, R. Fatores Influenciadores da Autocientificidade na Tenepes. **Conscientia.** Foz do Iguaçu, vol. 14, n. 2, p. 269-281, período abr./jun., 2010.
05. CHERRY, K. How Does Implicit Bias Influence Behavior? **VeryWell Mind.** Data 18/09/2020. Disponível em <https://www.verywellmind.com/implicit-bias-overview-4178401>. Acesso em: abril de 2022.
06. BALTHAZAR, A., BUENO, R. DAOU, D., MANFROI, N., NADER, R., POLIZEL, C. Colegiado de Conscienciologia. Negacionismo. **56º Areópago Conscienciológico.** 26/02/2022.
07. DE AQUINO, C. **Como aprender: andragogia e as habilidades de aprendizagem.** 1ª Ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.
08. FESTINGER, L. **Teoria da Dissonância Cognitiva.** Rio de Janeiro, RJ: Zahar Editores, 1975.
09. FRIEDMAN, M.; PRYWES, M.; BENBASSAT, J. Hypothesis: Cognitive development of medical students is relevant for medical education. **Med Teach.** Vol. 9. n. 1. p. 91– 96, 1987.
10. HARRIS, R. **Liberte-se: evitando as armadilhas da procura da felicidade.** Rio de Janeiro, RJ: Agir, 2011.
11. HOFMANN, R. Os Vieses Cognitivos e suas Implicações para Educação Financeira: o caso do “efeito Brumadinho” na construção de gráficos. **Scientific Electronic Library Online.** Data: 14 de agosto de 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1980-4415v34n67a11>. Acesso em: abril de 2022.
12. JONES, Ward. Explaining our own beliefs: non-epistemic believing and doxastic instability. **Philosophical Studies: An International Journal for Philosophy in the Analytic Tradition** Vol. 111, No. 3, p. 217-249. Dezembro 2002. Disponível em <https://www.jstor.org/stable/4321318>. Acesso em: abril de 2022.
13. KLEIN, J. Cognitive Dissonance: How Self-Protective Distortions Can Undermine Clinical Judgment. **Medical Education.** Vol. 53, No. 12, p. 1178-1186. Dezembro 2019. Disponível em <https://doi.org/10.1111/medu.13938>. Acesso em: abril de 2022.
14. KNAPP, Paulo (Org.). **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica.** Porto Alegre, POA: Artmed, 2018.
15. LEAHY, R. **Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta.** Porto Alegre, POA: Artmed, 2018.
16. MICHAELIS, H; MICHAELIS, C. **Michaelis: dicionário prático da Língua Portuguesa.** São Paulo, SP: Editora Melhoramentos, 2001.
17. MC ADAM, E. Cognitive Dissonance. **Terapy in a nutshell.** 11/01/2019. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=_LJMF0dxV2s. Acesso em: abril de 2022.

18. MINTZ, S. The Ethical Link Between Our Beliefs and Our Actions. **Ethic Sage**. Data: 06/08/2016. Disponível em <https://www.ethicssage.com/2016/06/the-ethical-link-between-our-beliefs-and-our-actions.html>. Acesso em: abril de 2022.
19. MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo**. 3. ed. Porto Alegre: Sulina, 2007.
20. OHY, J., MAIA, D. COUTINHO E., LAKS, J. Adaptação transcultural da escala Locus of Control of Behaviour para o português: versão para idosos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Vol 63, p. 227-31. 03/10/2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000030>. Acesso em: abril de 2022.
21. PERRY, W. **Forms of Intellectual and Ethical Development in the College Years**. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1970.
22. PIMENTA, A. Resenha: introdução ao pensamento complexo de Edgar Morin. **Revista Científica da FHO|UNIARARAS**. Vol. 1, nro. 2, p. 34-37. 2013. Disponível em: <http://www.uniararas.br/revistacientifica>. Acesso em: abril de 2022.
23. PITAGUARI, A.; THOMAZ, M. (Org.). **Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida**. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2015.
24. POMPIAN, M. **Behavioral Finance and Wealth Management, How to Build Optimal Portfolios that Account for Investor Biases**. John Wiley & Sons, Inc., 2012.
25. SCHLECHT, Felipe; Autocrítica Lúcida; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; Verbetes N. 5.682; apresentado no Tertularium / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 25.08.2021; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 24.04.2022; 19h16.
26. SCHULZ, K. **Por que erramos? O lado positivo de assumir o erro**. São Paulo: Ed. Lafonte, 2011.
27. VIEIRA, W.; verbetes Autexperiência Indispensável; Autocorrupção; Autorregressismo; Inteligência Evolutiva; Princípio da Descrença In: Idem; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; Vol. 4; Vol. 5; Vol. 6; Vol. 16; Vol. 22; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; pág. 2.458 a 2.463; pág. 2.812 a 2.819; pág. 4.030 a 4.032; pág. 12.828 a 12.833; pág. 18.004 a 18.006.
28. _____. **Conscienciograma**. Rio de Janeiro, RJ: IIPC, 1996.

Natalia Mariela Fuentes, administradora com pós-graduação em Gestão de Pessoas, Especialista em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, voluntária da Conscienciologia desde 1998 e da Reaprendentia desde 2016, docente de Conscienciologia desde 2001, tenepessista. E-mail: natalia.mariela.fuentes@gmail.com