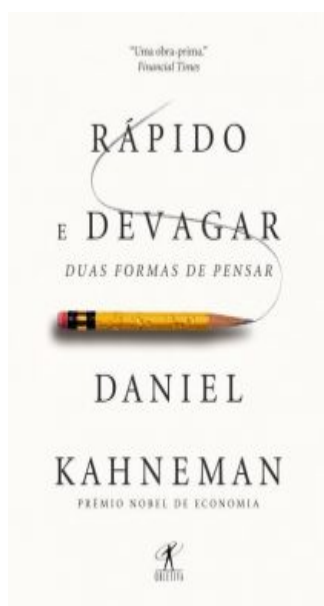


Rápido e Devagar, Duas Formas de Pensar

Porque não devemos confiar em nossa intuição, na maioria das vezes, e como nos beneficiar dos pensamentos, aprendendo a tomar decisões mais conscientes. Esses são os principais ensinamentos de [Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar](#).



O autor Daniel Kahneman fala sobre os dois sistemas que comandam os nossos pensamentos. Ou seja, o Sistema 1 – que é rápido, intuitivo e emocional. E o Sistema 2 – que é lento e mais lógico. Como eles funcionam e a importância de cada um no nosso dia a dia é o que você vai aprender agora.

Você está preparado para essa “viagem” fascinante? Então, vamos lá!

Sobre Daniel Kahneman

O autor do livro Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar, Daniel Kahneman, é doutor em Psicologia. Ele é também um renomado teórico da finança comportamental, que explica o comportamento humano em situações de risco, a partir da ciência cognitiva. Em 2002, ele levou pra casa o prêmio Nobel

de Economia. Atualmente, é professor da Universidade de Princeton, nos EUA.

Resumo do Livro

Todos temos um instinto nato que costumamos chamar de intuição. Você deve conhecer, não é mesmo?

Acontece que aprendemos desde cedo e por muito tempo a reprimir esse senso, como se fosse algo única e exclusivamente fantasioso, mas que tal aprender a dar ouvidos a esse sentimento na medida certa? Ajuste este [mindset](#) e você deverá ficar bem!

Nesta leitura, você entenderá junto a um psicólogo vencedor do prêmio Nobel como o nosso cérebro funciona e quando devemos ouvir nosso coração, o nosso sentimento, a nossa intuição.

Daniel Kahneman ressalta em seu livro que é muito importante você entender as principais diferenças entre o Sistema 1 e o Sistema 2, e como eles afetam os seus pensamentos.

Se você é um entusiasta da psicologia, ou apenas deseja entender mais sobre o seu próprio funcionamento, siga conosco pois essa leitura foi feita para você!



Sistema 1 – 0 intuitivo

- é rápido e produz respostas quase instantâneas – é inclinado a acreditar e confirmar;
- concentra-se nas evidências e ignora a falta delas – o que você vê é tudo o que existe;
- praticamente involuntário, é a base para a maioria das nossas decisões, mesmo aquelas que tomamos utilizando o sistema racional. Graças ao Sistema 1, algumas atividades funcionam de maneira automática, como piscar ou andar;
- pode chegar a conclusões precipitadas, cometendo erros em muitas situações.

Sistema 2 – O racional

- é programado para pensar, analisar, avaliar e, então, responder – enxerga os dois lados de cada negociação;
- exige sua total atenção para realizar a tarefa, ou seja, o Sistema 2 precisa ser chamado para agir;
- acalma os seus pensamentos, aumentando assim a probabilidade de pensar de forma mais precisa e apropriada. E, ainda, pensará de maneira mais eficiente.

No entanto, no PFD Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar, Kahneman alerta sobre a importância dos dois sistemas. Ou seja, ambos afetam nossas decisões.

Segundo ele, em diversas situações, os sistemas trabalham juntos. É o caso, por exemplo, quando você está prestando atenção extra, enquanto dirige à noite. Ou quando você se esforça para ser respeitoso, mesmo estando nervoso.

Na verdade, quando você realiza uma atividade mental, é muito difícil saber se é o Sistema 1 ou o Sistema 2 que está em operação.

Como são os nossos julgamentos

Nossa mente está condicionada a ser sempre otimista, mesmo quando não há garantias de bons resultados. Esse sentimento nos impede de investir tempo e planejamento adequados. O otimismo nos dá a falsa impressão de que temos grande controle sobre a situação. Mas isso pode não ser verdade.

Enquanto a falta do pensamento objetivo é perigosa, em muitas situações, a subjetividade nos ajuda a tomar boas decisões e a julgar as coisas corretamente. Assim, você deve pensar na subjetividade como o elemento que mantém as coisas balanceadas e as colocam em perspectiva.

O livro Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar oferece um exemplo. Se uma pessoa que tem R\$ 100,00, perde uma nota de R\$ 50,00, isso significará muito para ela. Mas, se ela tem R\$ 30.000,00, os mesmos R\$ 50,00 são relativamente insignificantes.

O que você precisa aprender é que a lógica e os fatos puros nem sempre devem ser utilizados para se chegar a conclusões ou julgamentos. As circunstâncias de uma pessoa, seu estado de espírito e outros fatores também devem ser considerados.

O peso das influências externas

Nossa mente responde às situações com base em nossas experiências anteriores. Por exemplo, você provavelmente pensa que fez um bom negócio, comprando um produto que teve o preço reduzido de R\$ 40,00 para R\$ 35,00.

No entanto, você não acharia que os R\$ 35,00 eram um bom negócio, se visse o mesmo produto vendido a R\$ 30,00. Da mesma forma, você tende a não gostar de uma pessoa, quando sua primeira interação com ela foi desagradável. Isso porque a sua mente está preparada para não gostar dela.

Outra influência que afeta nossos processos de pensamento é nossa resposta emocional. Por exemplo, se lemos no jornal sobre a queda de um avião, começamos a sentir que os aviões são inseguros. Isso ocorre mesmo sabendo que as quedas são extremamente raras.

Nossa mente, inconscientemente, começa a acreditar naquilo, mesmo que não seja racional, na maioria das vezes. Entender como e onde isso acontece nos dá o poder para diminuir essa tendência reflexiva e tomar decisões melhores, mais lógicas e mais precisas.

Nossas emoções impactam nossas decisões



Os [estereótipos](#), as suposições e sua [intuição](#) são métodos muito comuns de tomada de decisão, ressaltando de Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar.

O processo de pensamento do Sistema 1 fica calculando as perdas, ganhos, riscos e recompensas, e inserindo as emoções nos resultados. Seja por medo, arrependimento ou para passar uma impressão de que somos especialistas, nossas emoções influenciam nossas decisões de maneira significativa.

Além disso, respondemos a diferentes situações, dependendo da maneira como são apresentadas, mesmo que isso seja inconsciente. Ou seja, a situação ou evento que possui maior conexão emocional conosco é normalmente aquela que chama nossa atenção. Isso acontece porque a situação chama uma memória

associativa por meio do Sistema 1.

Por exemplo, médicos podem ser propensos a optar por um procedimento se souberem que a taxa de sobrevivência é de 90%. Isso pode mudar se souberem que a taxa de mortalidade é de 10%.

No de Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar, o autor afirma que você deve forçar o Sistema 2 a trabalhar para analisar os fatos reais na tomada de decisão, ao invés de deixar que as emoções assumem o controle. Só assim é possível superar essa influência em suas escolhas.

Nosso cérebro busca o caminho mais fácil

Quando somos colocados em cheque, nosso cérebro evoca o Sistema 1. Esse é o caminho mais fácil e com menor resistência. Ou seja, duvidar de algo ou simplesmente não acreditar em algo é tarefa que exige muito esforço para nosso cérebro.

O Sistema 2 é acionado apenas quando você está em uma situação muito confusa ou percebe que uma crença é falsa. Ele desacelera seu processo mental e gera o pensamento analítico e o raciocínio lógico.

Kahneman, em Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar, defende: encoraje sua mente a olhar além das influências e padrões. Isso é, observe os fatos disponíveis e ignore os sentimentos, impressões e palpites.

Nem tudo que acontece faz sentido

Para que as coisas fiquem mais fáceis de serem entendidas, nossa mente cria ilusões. Portanto, a informação na qual acreditamos geralmente é, na verdade, uma ficção criada pela

mente.

Essa história inventada pode, então, se tornar aquilo que chamamos de “intuição”. Como resultado desse sentimento forte, você poderia acabar tomando uma postura em determinada situação, que é completamente contrária aos fatos reais do caso.

E isso é claramente um problema. Afinal, se suas decisões ou julgamentos não são baseados em fatos reais, eles podem ser inapropriados ou estarem errados.

Isso significa que o sentimento ou a intuição são apenas falácias? Nem sempre. Por exemplo, um médico muito experiente pode intuitivamente “sentir” que seu paciente tem um problema particular. Isso pode não ser aparente para outro médico que é relativamente novo nessa área de atuação.

A intuição pode ser confiável, quando vem de um especialista na área, que oferece previsibilidade suficiente para criar tais padrões. Devemos, então, ter cuidado para só depender de nossa intuição quando temos uma base sólida para confiar em nossos sentimentos. É o que alerta o autor do livro Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar.

Aversão às perdas financeiras



A “teoria da perspectiva” destaca o fato interessante de que nós podemos tomar decisões diferentes, baseadas nos mesmos fatos, dependendo de como a opção é formulada.

Por exemplo, um investidor que possui a escolha entre um lucro absolutamente certo de 1.000 dólares e 50% de chance de um lucro de 2.500 dólares, pode escolher o primeiro. O lucro provável com o último pode ser maior, mas a maneira como a escolha é apresentada faz com que o lucro garantido de 1.000 dólares seja a opção mais viável.

Agora, apresente as opções de forma diferente e as decisões também serão diferentes. Quando o mesmo investidor possui a escolha de uma perda definitiva de 1.000 dólares contra uma chance de 50% de que não perca nada ou de que uma perda de 2.500 dólares ocorra, escolher o último demonstra maior comportamento de risco, quando comparado com o exemplo anterior.

De acordo com o livro Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar, essa [aversão às perdas](#) é tipicamente mais forte que a atração que possuímos por oportunidades de lucro.

0 cérebro tende a focar naquilo que queremos

Como você enxerga as coisas e situações faz toda a diferença. Quando lhe fazem uma pergunta que engloba um grande número de outras questões, seu cérebro tende a utilizar a visão panorâmica. Para tornar as coisas mais fáceis, ela foca em uma questão específica. Ou, então, ele ajusta a pergunta para focar em um aspecto singular, um período de tempo ou em um incidente.

Essencialmente, é mais provável que tomemos decisões que nos tragam mais próximos daquilo que queremos no futuro. Exemplificando, se o seu sonho é velejar ao redor do mundo em um iate, você pode estar inclinado a investir em um grande barco se, de repente, possuir dinheiro sobrando.

Mas mesmo se você alcançar tudo que sempre desejou, você pode ainda não se sentir completamente feliz. Afinal, nenhum evento único, situação ou conquista pode lhe fazer "feliz". O estado de felicidade depende grandemente de diversos e inúmeros fatores, todos se juntando a seu favor.

A dica do livro Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar é abandonar a visão panorâmica. No lugar dela, assuma uma visão mais holística das nossas situações e experiências.

Nossa percepção versus nossas experiências

Somos compostos pela experiência real pela qual passamos e as memórias que criamos e mantemos dessa experiência. Essa

dualidade causa ilusões cognitivas em que a experiência real que tivemos pode estar obscurecida pela memória que é deixada pra trás. Assim, quando você tem ciência de suas experiências, ao passar por elas, você começa a conscientemente refletir naquilo que está fazendo. Com isso, você cria um conjunto de memórias que estão em sincronia com a experiência real e que são representações mais fiéis do que aconteceu.

Essas memórias formam também uma boa base para tomada de decisão futuramente. Acertar o balanceamento correto entre esses dois é exatamente aquilo que precisamos fazer para melhorar nossa habilidade de tomar decisões corretas. E, também, para subjugar as influências que podem distorcer nossas faculdades de tomada de decisão, garante o autor de Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar.

7 citações de Daniel Kahneman

Selecionamos algumas citações do autor de Rápido e Devagar, as Duas Formas de Pensar, para você refletir um pouco mais. Veja:

Continue aprendendo



O resumo do livro [Rápido e Devagar](#), as Duas Formas de Pensar está disponível na versão microbook, no [12min](#). Lá você encontra mais informações sobre esse tema tão fascinante. Inclusive, você já pode conferir a versão em áudio por aqui:

O 12min tem uma variedade imensa de microbooks, em diversas categorias. Trata-se de uma excelente opção para você que gosta de estar em dia com a leitura.

Por isso, nós separamos uma outra sugestão pra você. Anote aí!

[Em Busca De Sentido](#) – Viktor Frankl



Nessa obra já vendeu mais de 10 milhões de cópias em todo mundo. O autor afirma que não podemos evitar o sofrimento, mas podemos escolher como lidar com ele e encontrar um sentido nele. O livro é resultado de sua experiência em busca do sentido da vida, em um campo de concentração nazista. Essa experiência de Viktor Frankl mudou sua perspectiva sobre o mundo e sobre as pessoas. Imperdível!

Boa leitura e ótimos aprendizados! E lembre-se de compartilhar esse post com os seus amigos!