

# Evite subestimar a espera

POR **KEITILINE VIACAVA**

Você já percebeu que grande parte das nossas escolhas envolve a avaliação no presente de resultados futuros? Praticamos exercícios físicos hoje para termos boa forma e saúde amanhã. Adotamos hábitos alimentares mais saudáveis para controlar ou perder peso. Deixamos de desembolsar dinheiro imediatamente para garantir a aposentadoria. Não raramente, porém, fracassamos na manutenção desses comportamentos, seja cedendo à preguiça de ir à academia, descuidando da alimentação ou sucumbindo à vontade de gastar. O problema é que o valor que atribuímos aos ganhos futuros em relação aos benefícios no presente tende a ser menor, e isso se chama viés de desvalorização pelo atraso, ou viés para o presente.

Pesquisas indicam que a maioria de nós tende a preferir recompensas imediatas no lugar de futuras, e isso mesmo quando a espera possa gerar benefícios maiores. Atualmente, existe uma vasta literatura sobre o assunto mostrando que a dificuldade na espera costuma ser observada (em maior ou menor proporção) em pessoas de todas as idades, de diferentes gêneros e etnias, em diversos contextos sociais.

Apesar de ser uma inclinação esperada, por estar classificada como um viés cognitivo, ocorre sem querer, de maneira automática, e pode prejudicar a nossa capacidade de planejar as ações com objetividade. Entender esse viés é fundamental, sobretudo quando se considera que um componente essencial no atingimento das nossas metas pessoais e profissionais é a capacidade de evitar que a busca (pouco ou nada consciente) por recompensas imediatas atrapalhe os nossos objetivos de longo prazo.

Estudos em neurociências sugerem que o processamento da informação temporal ocorre em dois estágios: um de avaliação e outro de escolha. Os circuitos neurais subjacentes envolvidos (se automáticos ou controlados) podem variar e parecem ser influenciados por alguns condicionantes. Pressão do tempo, limitação de recursos, resultados incertos, ambiguidades, exaustão mental e baixa capaci-

dade de pensamento abstrato são considerados variáveis prejudiciais. Mas de que forma esse conhecimento pode melhorar a nossa capacidade de espera?

Em primeiro lugar, podemos avaliar que tipo de decisão está sendo tomada. Se os comportamentos que desejamos adotar no presente são ações imediatas para ganhos posteriores, então estamos diante de uma decisão intertemporal. Portanto, ficamos sujeitos ao viés para o presente, ou seja, ao risco de abater o valor dos resultados futuros devido a certo atraso nos seus benefícios.

Em segundo lugar, podemos projetar soluções que nos direcionem ao futuro e o tornem mais concreto, sem, porém, perdermos o foco do que é preciso fazer no presente. É importante tornar os objetivos mais tangíveis, visíveis e reais. Um truque é usar outros vieses cognitivos ao nosso favor, como a aversão à pressão social, por exemplo. Se queremos começar um curso de língua estrangeira na próxima segunda-feira, é bom verbalizar isso publicamente. A validação (ou cobrança) das pessoas ao nosso redor aumentará a chance de colocarmos o plano em prática.

Em resumo, a distância entre a ação e o resultado reduz a motivação para comportamentos no presente. Assim, seja qual for o nosso objetivo para o futuro, o viés para o presente pode aumentar a sensação de dificuldade na adoção das medidas necessárias e, por consequência, elevar os riscos de insucesso. A boa notícia é que, além do viés para o presente, também temos a tendência à formação de hábitos. Se houver reforço positivo para boas práticas orientadas aos objetivos futuros no ambiente, esse processo de mudança acontece ainda mais rápido! **hmt**



© SHANE TSCHIEDEL

**KEITILINE VIACAVA**, Ph.D., é professora executiva em cognição gerencial e organizacional no DM.Lab. Realizou pós-doutorado em neurociência cognitiva na Universidade de Georgetown, em Washington, D.C., e é doutora em Psicologia pela UFRGS. É também, é associada da Society for Neuroscience (SfN) e da Academy of Management (AoM), ambas nos Estados Unidos. ✉ [krv@decisionmakinglab.com.br](mailto:krv@decisionmakinglab.com.br)