

# humanitas

145

EDITORA  
**escala**

ANO XV • 2021  
EDIÇÃO 145 - PREÇO R\$ 20,00  
ISSN 2675-3263  
0.01.45  
911772675185260001

O QUE JÁ SE  
CONHECE DOS  
DANOS SOFRIDOS  
POR ESTUDANTES  
QUE NÃO TÊM  
ACESSO À INTERNET

## ESCOLHAS LINGUÍSTICAS

O USO DE "TODES"  
OU "TODAS E  
TODOS" REVELA  
MUITO MAIS  
SOBRE NÓS DO  
QUE IMAGINAMOS

#VIVA O SUS

PORQUE ATÉ A IDEIA DE  
CIDADANIA CAIRIA POR TERRA  
SEM A FORÇA DE POLÍTICAS  
VOLTADAS PARA O BEM-ESTAR  
SOCIAL, FÍSICO E MENTAL

ARTETERAPIA É ALTERNATIVA PARA EXPRESSAR CONFLITOS E DESAFIOS  
INTERNS, TRAZENDO ALÍVIO E INTEGRAÇÃO NA HORA DA CRISE

# O papel das emoções nas escolhas

POR KEITILINE VIACAVA

**D**e que maneira buscamos atingir nossos objetivos de saúde, carreira, finanças e relacionamentos? Fazemos isso a partir da avaliação das opções, realizando escolhas. A tomada de decisão é a função cognitiva que permite essa ação. Ela envolve a seleção e a análise de informações sobre as alternativas na nossa mente, culminando na obtenção de um resultado que, na maioria das vezes, é incerto. Ao reconhecermos a tomada de decisão como um processo mental, precisamos considerar que ela não acontece sozinha, mas resulta de uma imbricada relação com outros processos psicológicos básicos, como atenção, memória, emoção, entre tantos outros.

Assim, a nossa capacidade de avaliar as situações não é totalmente objetiva. Recorremos a associações, percepções e lembranças registradas na nossa mente para reduzir esforços no mapeamento das incertezas e atribuir valor às opções. Fazemos isso sem esforço, com apoio das emoções. O problema é que, em vez de aproveitarmos essa facilitação como uma fonte de informação para compreender mais rapidamente as bases das nossas motivações, como a necessidade de evitar julgamentos ou de pertencer a um grupo social, por exemplo, resistimos a ela. E é assim que, aos poucos, nutrimos a autocrítica e nos afastamos do que realmente buscamos.

Como escreveu o filósofo britânico Keith Frankish, “[...] para conhecer um equipamento e avaliar a sua performance, você precisa saber para que ele serve. Do contrário, pode se decepcionar ao tentar ‘cozinhar ovos em uma torradeira’”. Frankish utilizou essa metáfora para sugerir que existe a chance de estarmos cometendo o mesmo equívoco em relação à mente humana. Por mais que as evidências apontem as decisões como sendo altamente dependentes das emoções, no fundo gostaríamos de acreditar que o processamento formal, lógico e isento de sentimentos, crenças e expectativas é possível e melhor.

Sabemos, porém, que não somos bons nesse tipo de pensamento. Nós nos defrontamos com essa realidade diária-

mente, sempre que deixamos de seguir algum plano para suprir vontades imediatas. Para dificultar as coisas, toda vez que nos afastamos da expectativa de racionalidade (cedendo às emoções), classificamos nossa decisão como falha. E se o equívoco estiver na visão sobre como a mente funciona? Mais precisamente no rótulo “irracional” que atribuímos às decisões emocionalmente orientadas? O fato é que supervalorizamos o pensamento racional, ignorando que ele requer mais energia, disciplina e prática.

Há décadas, estamos tentando superar essa “imperfeição”, mapeando vieses cognitivos na expectativa frustrada de eliminá-los. Basta uma pesquisa rápida para ver que existem mais de 200 vieses registrados atualmente — uma lista que não para de crescer —, acompanhados frequentemente de uma sensação de incapacidade. Se há uma coisa que aprendi ao longo de anos de trabalho na área é que memorizar vieses não garante o controle sobre eles. Não estou, obviamente, advogando contra o conhecimento, apenas sugerindo que é preciso dar um passo atrás para compreender o papel que desempenham, sobretudo como são potencializados pelas emoções para reduzir incertezas e acelerar recompensas. Somente assim evitaremos “cozinhar ovos na torradeira”.

Antes de tentar eliminar as emoções das decisões, busque refletir sobre o que elas estão sinalizando. São elas que sustentam a memória, direcionam a atenção e permitem a aprendizagem — e tudo isso é considerado natural, mesmo nos casos difíceis, em que precisamos desfazer associações negativas. Por que haveria de ser diferente com a tomada de decisão? Ao adotar uma perspectiva mais flexível do papel das emoções, você aprenderá muito sobre a maneira como avalia opções, se cobrará menos e, com o tempo, saberá identificar quando confiar na sua intuição. **hmt**

© SIANETSCHIEDEL



**KEITILINE VIACAVA**, Ph.D., é diretora de educação corporativa e professora em cognição executiva 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 ainda associada da Society for Neuroscience (SfN) e da Academy of Management (AoM), ambas nos Estados Unidos.