

# Erro instintivo

Agir de forma automática e pessimista pode causar falhas constantes. Para mudar esse processo, é necessário ter atenção

TEXTO MATHEUS SANTOS/COLABORADOR  
ENTREVISTAS MATHEUS SANTOS E NATHÁLIA PICCOLI/COLABORADORES  
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



**P**ronunciar uma palavra de forma errada durante uma apresentação ou fazer um comentário equivocado no ambiente de trabalho podem ser situações bem desconfortáveis. Afinal, sentir o coração palpitando perante uma escolha precipitada ou o corpo gelando progressivamente não é o cenário ideal para ninguém. Preocupação de muita gente, o ato de errar envolve diversos fatores: desde lidar com decisões de maneira automática e errônea até uma preocupação excessiva com o equívoco, que pode gerar uma onda ainda maior de erros.



Seja como for, é importante observar as causas das más decisões, pois, a partir disso, o debate sobre o tema pode dar origem a novas maneiras de enxergar o frustrante processo.

### O barato que sai caro

Na visão da psicologia, o erro é, muitas vezes, gerado de forma inconsciente. Isso porque o cérebro entra em “modo automático” ao realizar uma tarefa com frequência. Assim, tem início um comando de economia de energia, na qual a mente julga de maneira rápida as informações recém adquiridas sem realmente se atentar. O objetivo é direcionar os esforços para funções que exigem mais raciocínio – e é nesse ponto que um problema pode surgir. Como a mente acaba armazenando apenas um conceito prévio do conhecimento que recebeu, pode precipitar-se. “Hoje em dia, sabe-se que mais de 70% das decisões tomadas pelo ser humano são realizadas de maneira instintiva, ou seja, estamos mais sujeitos a resoluções equivocadas do que o contrário”, aponta a psicóloga Simone Ghros.

Entre os erros cometidos pelo instinto, os mais comuns são os de confirmação, enquadramento e ancoragem. No primeiro, o julgamento é feito partindo apenas das informações disponíveis que estão de acordo com crenças subjetivas das pessoas. Um exemplo do viés cognitivo de confirmação é as *fake news*, notícias fabricadas que não são questionadas caso estejam de acordo com a opinião do leitor.

O segundo é um erro de julgamento. Nele, analisam-se os prós e os contras. Por exemplo, trocar de emprego pode render uma insegurança; portanto, por mais infeliz que se esteja com o trabalho ou mais improdutivo que realizar as tarefas dele sejam, ainda se permanece, pois os riscos são muito grandes. Por fim, o viés de ancoragem pode gerar falhas por ser baseado na ideia de lembrança e experiências obtidas em outros momentos. Em uma situação hipotética: você conhece uma pessoa que se parece com um amigo e, por mais que o relacionamento não se torne positivo, ele é mantido por estar atrelado a perspectiva de uma velha memória.

E quanto à área comportamental? De acordo com especialistas do campo, o erro pode ter origem na ideia prévia e pessimista do ato de falhar, que pode dar origem a mais equívocos. Portanto, para que não se sigam os dizeres da Lei de Murphy “se algo pode dar errado, dará”, uma saída pode ser enxergar e aceitar possíveis

falhas como um processo comum para a evolução pessoal. “A vida não tem manual e, para nos desenvolvermos, é natural cometer erros”, afirma o *coach* André Dametto.

### Mudança de perspectiva

Para evitar esse quadro, qual o caminho indicado para realizar uma boa decisão? A resposta é diversa e envolve diferentes aspectos. Um dos mais essenciais é ter autoconhecimento, de forma a compreender suas próprias limitações e qualidades, saná-las e aprimorá-las da melhor maneira. “Agir em discordância com à nossa essência é planejar o erro”, salienta André Dametto.

Buscar entender, conhecer e mapear o ambiente em que você está inserido, seja ele escola, faculdade, casa ou o emprego, para saber qual a postura deve ser adotada também é uma recomendação popular. “O ideal é focar na aprendizagem, em um processo de crescimento. Assim aumentamos as chances de o córtex pré-frontal ficar no comando de nossas ações e diminuímos a possibilidade de enganos”, afirma o psicólogo Héctor Nievas.

Buscar unir o lado instintivo com o racional e entender que o erro é uma etapa do processo de evolução e crescimento são essenciais. Afinal, a falha de hoje pode dar origem ao acerto de amanhã, entusiasmando a pessoa a procurar novas informações, se preparar e fazer escolhas ainda melhores e mais adequadas para si mesmo no futuro. “Em um mundo que muda a cada momento, o que é certo em um dia, em outro se torna errado”, pondera o *coach* André Dametto.

“A vida não tem manual e, para nos desenvolvermos, é natural que cometamos erros”

André Dametto, *coach* especialista em gestão de talentos e mudanças.

**CONSULTORIAS** André Dametto, *coach* e sócio-diretor da ALD Consultoria; Héctor Nievas, psicólogo e terapeuta comportamental; Simone Ghros, psicóloga.

### QUESTÃO DE SAÚDE

O medo de errar é motivo de preocupação de muita gente e, de acordo com um estudo, pode dar origem a quadros como a ansiedade. Ao menos foi o resultado obtido por pesquisadores da Universidade de Maryland, nos Estados Unidos, no periódico da *Academia Americana de Psiquiatria Infantil e Adolescente*. A equipe de organizadores testou a concentração de mais de 100 crianças por meio de duas etapas: na primeira, os pequenos responderam questionamentos sem saber que estavam sendo analisados pelos pesquisadores. Já na segunda, foram alertados que suas sentenças estariam sendo observadas. Em decorrência da nova informação, os voluntários apresentaram falhas de concentração e de comportamento que não haviam manifestado anteriormente. Dessa forma, foi possível notar que muitas delas demonstravam sinais de nervosismo por temer a rejeição ou julgamento de outros caso errassem, uma das características da ansiedade social.