

Cognição adaptativa: mais essencial do que nunca

POR KEITILINE VIACAVA

Não é novidade que os relacionamentos interpessoais se tornaram mais complexos nos últimos tempos. A razão disso pode estar associada ao aumento das interações, em grande parte escaladas pelo avanço da *internet*. Todos nós estamos enfrentando o impacto revolucionário da transformação digital. Esse é um fenômeno explícito, cujo resultado é uma maior complexidade percebida nas relações. Porém, há outra revolução acontecendo, de maneira mais sutil, quase implícita. Diz respeito ao entendimento e controle que temos da maneira como nosso cérebro lida com as mudanças. O fato é que ele não está programado para enfrentar o desconhecido, mas para criar vieses que mantenham o *status quo*, reduzindo esforços e incertezas e, sempre que possível, acelerando recompensas.

O problema é que, em vez de reduzirmos as incertezas inerentes às transformações (por meio da busca por informação qualificada, por exemplo), tendemos a reagir com pessimismo e aversão ao que é novo, na tentativa de preservar o que nos parece fácil e seguro. Essa reação implícita, espontânea e enviesada pode gerar emoções e sentimentos ruins, ou até mesmo paralisar, e é aqui que a cognição adaptativa entra em ação.

Cognição adaptativa é a competência mental ligada à capacidade de explorar diferentes mentalidades, passando rapidamente de uma maneira de pensar para outra. Assim, com certa tolerância às incertezas e ambiguidades, ideias antigas são abandonadas em prol da continuidade do aprendizado.

De acordo com um artigo publicado pela Universidade de Oxford [Cranney, J., & Morris, S. (2011). *Adaptive cognition and psychological literacy*], o conceito de cognição adaptativa está ancorado em diferentes escolas da psicologia: 1) na psicologia do desenvolvimento, pelo reconhecimento do impacto das primeiras experiências nos pensamentos, sentimentos e comportamentos atuais; 2) na psicologia evolucionista, ao considerar as capacidades e limitações do cérebro atual, além da sua história evolu-

tiva; 3) na psicologia cultural, ao identificar o modo como o nosso comportamento é moldado pela cultura; 4) na ecologia humana, ao reconhecer as inter-relações complexas e dinâmicas entre os sistemas ecológicos e sociais. Assim, nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos emergem de todos esses fatores, bem como do nosso conhecimento sobre o próprio pensamento (ou metacognição). Conhecer a maneira como a nossa mente funciona (ou seja, a forma como capturamos e processamos informações) e como ela é capaz de se adaptar às contingências do entorno permite a aplicação de estratégias pessoais diante de incertezas.

Do mesmo modo, ampliamos nossos pensamentos, melhoramos nossas escolhas e orientamos nossas ações a objetivos. Muitas vezes tomamos decisões cujos resultados vão de encontro aos nossos interesses, ou aos interesses das pessoas ou organizações que nos rodeiam. Isso não ocorre por falta de inteligência, mas por causa da maneira como o nosso cérebro funciona, orientado por vieses implícitos.

Portanto, é imprescindível desenvolver a nossa competência de cognição adaptativa o quanto antes, visando à resiliência necessária para priorizar, ponderar e adotar estratégias diferentes diante de situações desconhecidas. Não se trata de tarefa fácil, mas ela começa pela tomada de consciência, por meio de uma leitura como esta, aqui e agora. É assim que conseguiremos nos movimentar livremente neste mundo complexo e em constante transformação. Também é dessa forma que alcançaremos autonomia e protagonismo diante do vasto volume de interações ao qual estamos expostos.

Seja bem-vindo(a) à CogniLab, nossa coluna mensal em cognição humana! **hmt**

© SHANE TSCHIEDL



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 ainda associada da Society for Neuroscience (SfN) e da Academy of Management (AoM), ambas nos Estados Unidos. krv@decisionmakinglab.com.br