

O que autoconsciência tem a ver com controle cognitivo?

POR KEITILINE VIACAVA

Já falamos sobre a tendência de evitar as incertezas por meio de vieses cognitivos que favorecem a manutenção do *status quo* de maneira implícita (automática) e a importância de estarmos atentos a esses processos se quisermos ir ao encontro dos nossos propósitos. É difícil acreditar, mas a própria autoconsciência não está isenta dessa propensão. Com o objetivo de favorecer a conformidade, costumamos incorporar sentimentos, interpretar opiniões e até reproduzir comportamentos de outras pessoas como se nossos fossemos — e o fazemos sem perceber.

Autoconsciência é a capacidade mental de perceber que a experiência emocional, cognitiva ou comportamental vivenciada é relacionada a nós mesmos, não ao que percebemos nos outros. Ter consciência sobre si ajuda a separar o que é realmente nosso do que foi (ou está sendo) aprendido por meio de exposição repetida e reforço do meio, por exemplo. É ela que nos permite depreender e atribuir sentido de/a tudo o que está ao nosso redor, e também ao que está em nós. A autoconsciência é, portanto, a consciência de si, e compreendê-la é essencial para quem busca adotar uma postura mais protagonista e autêntica.

É provável que a influência dos outros na maneira como percebemos a nós mesmos seja uma resposta adaptativa que a evolução sustentou para facilitar as relações interpessoais e o convívio em sociedade. Ela é necessária porque nos liberta da preocupação de termos que alocar energia mental para racionalizar sobre si e o outro o tempo todo na busca por conformidade. O problema é que, como todo processamento mental implícito, ele pode nos distanciar daquilo que realmente queremos fazer ou evitar — e, no caso da autoconsciência, pode nos afastar também do que pensamos ser. Isso acontece quando falhamos em separar a autoconsciência da consciência que temos dos outros.

Logo, a autoconsciência parece depender não apenas da consciência, mas também da habilidade individual de autocontrole sobre a sua composição. Não notamos, mas

estudiosos sobre o tema apontam que precisamos alocar mais recursos mentais para reconhecer a própria face em uma fotografia do que as de outras pessoas. A explicação pode estar na natureza simbólica do nosso *self*, o que exige controle cognitivo; isto é, intenção e esforço pessoal.

Existem várias indicações científicas de uma provável ligação entre controle cognitivo e autoconsciência, segundo as quais o primeiro poderia inclusive exercer um papel no desenvolvimento da segunda. As crianças, por exemplo, levam aproximadamente dois anos para reconhecerem a si mesmas no espelho ou verbalizarem o primeiro “eu”. Como a capacidade de controle cognitivo da criança melhora com o tempo, o surgimento da autoconsciência após determinada idade sustenta a relação.

Curiosamente, quando a tarefa envolve classificar se a imagem refletiva de uma parte do corpo em movimento em um espelho é própria ou de outra pessoa, até mesmo adultos precisam se esforçar para responder corretamente. Assim, pessoas maduras também dependem de controle cognitivo para exercer a sua autoconsciência. Porém, a verdade é que a autoconsciência é mais complexa e envolve muito mais do que reconhecer a própria imagem.

E ela engloba autoconceito, autoconhecimento, autojulgamento e toda a capacidade de admitirmos experiências passadas e projetarmos as futuras. Isso não nos exime da necessidade de alocarmos controle cognitivo para o seu bom funcionamento. Eventualmente, essas influências implícitas na nossa autoconsciência se tornarão óbvias. Até lá, apenas aqueles que conseguirem alocar esforço e tempo para aprender coletarão os benefícios. **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 ainda associada da Society for Neuroscience (SfN) e da Academy of Management (AoM), ambas nos Estados Unidos. ✉ krv@decisionmakinglab.com.br