

EPISTEME

SOBRE DECISÕES DIFÍCEIS



- SÉRGIO MELO JR.

Um dia, Fernando Sabino disse o seguinte:

“O diabo desta vida é que entre cem caminhos temos que escolher apenas um, e viver com a nostalgia dos outros noventa e nove.”



Mas será se precisa ser assim mesmo?

@episteme.lab

Temos a ilusão de que uma boa decisão é sinônimo de felicidade.

"Vou escolher o melhor parceiro, a melhor faculdade, a melhor profissão... e, então, serei feliz!"

**E o problema está exatamente aí.
A realidade não é tão simples assim, né?**

Toda grande escolha envolve certo grau de sofrimento. O melhor relacionamento ainda terá brigas, a melhor faculdade ainda terá matérias chatas e o melhor emprego ainda terá seus momentos de estresse.

Quando baseamos nossas escolhas na felicidade, fica mais fácil de nos frustrarmos com os aspectos negativos de nossas decisões, o que é um solo fértil para o arrependimento.

@episteme.lab

Segundo o filósofo Søren Kierkegaard, a solução para isso seria **esquecer a felicidade e buscar significado**.

Por exemplo, imaginemos que o estudante “Kiki” está indeciso entre cursar Psicologia ou Direito.

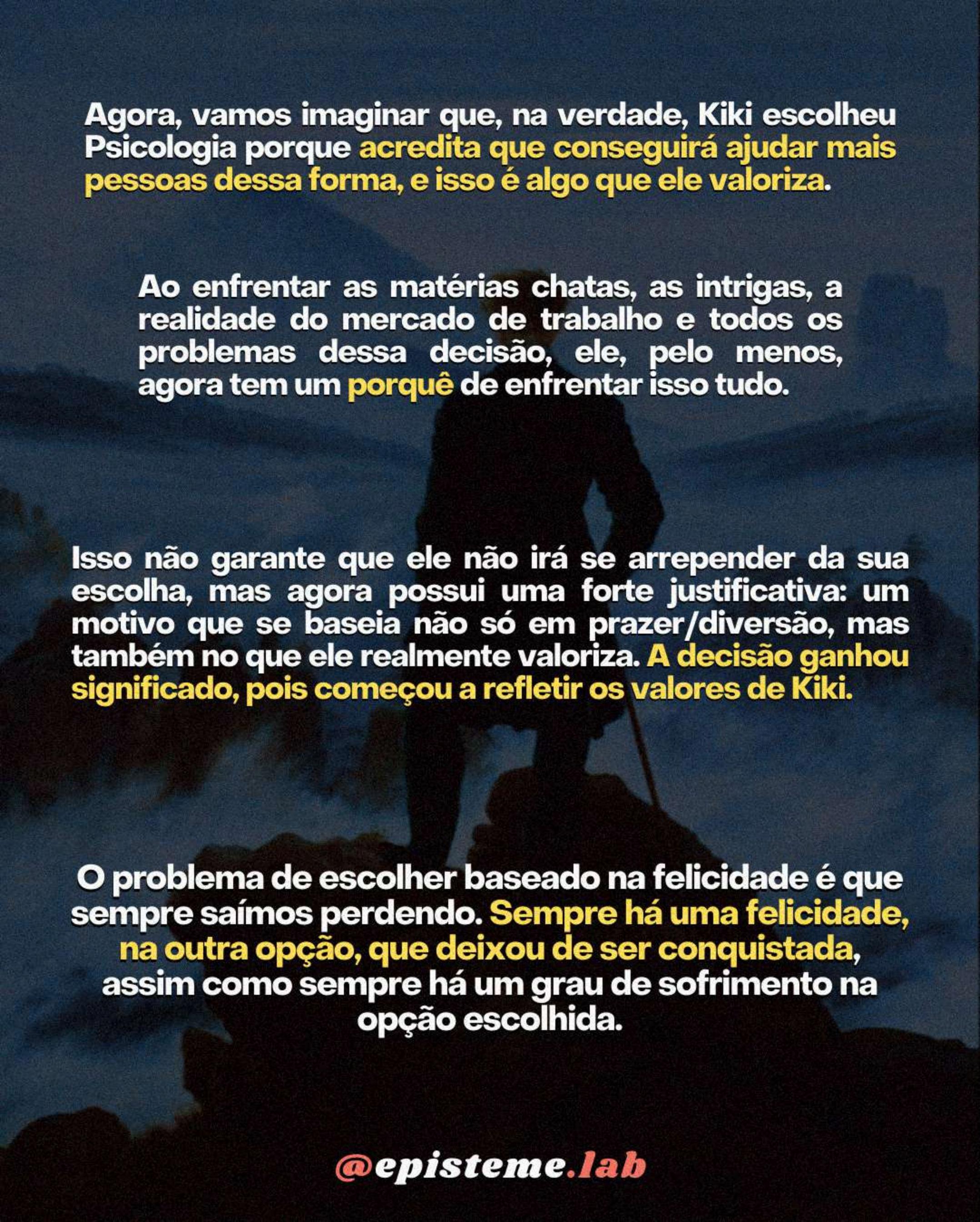
Ao refletir sobre essa decisão, ele chega à conclusão de que, provavelmente, **será mais divertido** cursar Psicologia, então escolhe essa opção.

No entanto, na faculdade, ele se depara com **matérias insuportáveis**, com **intrigas entre colegas** e com uma **expectativa salarial menor do que imaginava**.

Então, Kiki passa a olhar para trás e a pensar:

“Eu deveria ter escolhido Direito!”





Agora, vamos imaginar que, na verdade, Kiki escolheu Psicologia porque **acredita que conseguirá ajudar mais pessoas dessa forma, e isso é algo que ele valoriza.**

Ao enfrentar as matérias chatas, as intrigas, a realidade do mercado de trabalho e todos os problemas dessa decisão, ele, pelo menos, agora tem um **porquê** de enfrentar isso tudo.

Isso não garante que ele não irá se arrepender da sua escolha, mas agora possui uma forte justificativa: um motivo que se baseia não só em prazer/diversão, mas também no que ele realmente valoriza. **A decisão ganhou significado, pois começou a refletir os valores de Kiki.**

O problema de escolher baseado na felicidade é que sempre saímos perdendo. **Sempre há uma felicidade, na outra opção, que deixou de ser conquistada,** assim como sempre há um grau de sofrimento na opção escolhida.

Nessa linha de raciocínio, vamos pegar três conceitos da Terapia Cognitiva orientada para a Recuperação (CT-R):

Objetivos: eventos (*desejados*) limitados ao tempo

Aspirações: expansão da compreensão dos objetivos

Valores: significados das aspirações

Kiki pode ter o **objetivo** de se formar em Psicologia, para se tornar um profissional bem-sucedido (**aspiração**), pois, assim, poderá ajudar as pessoas (**valor**).

E você? Quais são os seus valores?

AMOR? FAMÍLIA? APRENDIZAGEM? SAÚDE FÍSICA?

RELIGIÃO? AMIZADE? BONDADE? DIVERSÃO?

REALIZAÇÃO PROFISSIONAL? BELEZA FÍSICA?

CRESCIMENTO PESSOAL? AUTOESTIMA?

ALGUM OUTRO?

@episteme.lab

Você irá errar - e não há o menor problema nisso.
Há espaço para experimentar, e aprendemos
tanto acertando quanto errando.

Até as decisões mais pensadas estão sujeitas a fatores que não controlamos ou que não temos como prever. Então, será se realmente faz sentido nos cobrarmos a sempre escolher a “melhor” opção?

Escolha com base no que faz sentido para você agora, com base nos seus valores. E, caso dê tudo errado, você aprende, atualiza os seus valores, e faz outras escolhas (que também podem dar certo ou errado). **A vida é isso.**

Um bom psicoterapeuta pode te ajudar a lidar com o arrependimento de forma saudável, bem como a identificar os seus valores e a construir a uma rota em direção a eles.

@episteme.lab