

AUTOCONHECIMENTO

Para onde eu vou?

Todo dia temos que tomar decisões — difíceis ou não. De acordo com pesquisas, fazemos cerca de 70 escolhas diariamente e, quando nos tornamos mães, o número e a complexidade só tendem a aumentar. Que tal aprender a acertar na maioria delas? Siga o caminho aqui por Patrícia Affonso



Considere as possibilidades

Em meio ao turbilhão de acontecimentos costumamos nos esquecer de colocar essa dica em prática. Trate de retomá-la: antes da decisão, visualize mentalmente os possíveis desdobramentos da escolha que fará. "Eleja três alternativas para a questão: uma conservadora, uma otimista e uma moderada. Daí, liste os prós, os contras e os riscos (e como minimizá-los)", diz Valeria. A tática não é infalível, pois podem surgir fatos não

Reduza as opções

Comece olhando o cenário à sua volta e, durante o trajeto, vá anulando opções. No livro *O Paradoxo da Escolha* (A Girafa), o psicólogo americano Barry Schwartz diz que quando as possibilidades são muitas a propensão é ficarmos paralisados. "Para selecionar algo temos que deixar coisas para trás, o que gera insatisfação", ressalta Valeria Nakamura, especialista em tomadas de decisão da Triad PS* (SP). Solução: reduza as alternativas apegando-se à qualidade. Em vez de focar no que está perdendo, enxergue o que deixará de ganhar se não vislumbrar o futuro.

previstos no desenrolar da situação. No entanto, as surpresas tendem a ser menores — com a reflexão, nos preparamos e tomamos as precauções mais cabíveis. Lembre-se de considerar, sempre, coisas muito prováveis — aquelas que já conhecemos por experiência própria ou que ouvimos por aí. Exemplos? Relações a distância podem fracassar; ter filhos não costuma funcionar como saída para salvar um casamento; empregos bem remunerados exigem mais de nós e podem comprometer, ainda que temporariamente, outras áreas da vida... e por aí vai.

Busque equilíbrio

Se a tristeza, a alegria, a apatia ou a euforia estiverem afloradas em você, alto lá! Melhor esperar para se decidir. Um estudo realizado por pesquisadores da Michigan Ross School of Business (EUA) mostrou que as pessoas fazem previsões mais certas quando um sentimento não se sobressai demais em relação ao outro. "Quanto mais aumentam os nossos batimentos cardíacos, maior é a dificuldade para tomar decisões. Segundo pesquisas, quando passamos de 145 batimentos por minuto as nossas capacidades motoras complexas começam a falhar. Acima de 175, sofremos um colapso absoluto do nosso processo cognitivo", afirma Valeria. Por isso, quando o nervosismo ou a excitação entram em cena, dificilmente temos a clareza ideal de pensamentos.

Mire o meio-termo

Seguir pelo caminho mais fácil, visando apenas conveniência, pode surtir desdobramentos indesejados. Você tanto tem a chance de minar uma oportunidade importante de crescimento como enfraquecer a autoestima. Por outro lado, ao escolher uma trilha penosa, tende a se desgastar demais e amargar uma baita frustração. Então aponte para o caminho do meio: aquele mais equilibrado, com um toque de desafio, porém possível.

Recrute aliados

Vale pedir auxílio à família, aos funcionários da firma, aos colegas do condomínio... para resolver uma pendência. Acredite: isso rende perspectivas diferentes sobre o tema, que você nem sequer pensaria em considerar. "Quando compartilhamos as decisões elas tendem a ser mais aceitas do que aquelas que são impostas", diz Valeria. Mas nada de terceirizar o poder de decisão, deixando que as pessoas selecionem os caminhos por você, hein? "Tenha em mente que, se você fala 'sim' para tudo, provavelmente, está falando não para você mesma", completa.

Considere as impressões da escolha

Bateu uma dúvida muito grande sobre o que fazer? Um método que costuma a ajudar no tira-teima é avaliar como a decisão irá afetar a forma como enxerga a si mesma. Pergunte-se e responda com franqueza: após tomar essa decisão ainda irei admirar a pessoa que sou? "Quando a escolha é bem-feita, geralmente a aprovamos internamente. Muitas vezes, não é fácil decidir, porém sempre vale a pena manter a consciência tranquila e saber que optou por algo que condiz com a sua moral", decreta Alessandra.

FIM

Escolha e siga firme

Ficar no eterno dilema do "e se..." é uma tortura. Por isso, após tomar a decisão, evite retornar às opções que estavam em jogo. Confie que fez o melhor com as informações das quais dispunha e vá em frente!

Lute contra a impulsividade

Muitas vezes o cenário que envolve a necessidade de tomar uma decisão é tão angustiante que nos forçamos a seguir rapidamente um rumo. O alívio imediato pode até ocorrer, mas a chance de ter que lidar depois com arrependimentos e consequências negativas é maior. Por isso, não dá para escapar! "Escolher bem e com consciência pede reflexão. Geralmente, quando agimos por impulso, ficamos mais propensas a erros", pondera Alessandra Bizelli Oliveira Sartori, psicopedagoga da Clínica Psicologia (SP). Esteja com os radares sempre atentos ao contexto, às implicações para a sua vida e à sua intuição (que indica boas pistas).