



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE FILOSOFIA



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE FILOSOFIA  
GRADUAÇÃO EM FILOSOFIA

RAFAELA DA SILVA CRUZ ALVES

ESCOLHA E DECISÃO: COMO O PROCESSO DE  
TOMADA DE DECISÃO AFETA A REALIDADE

Uberlândia, Minas Gerais  
Abril, 2019



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE FILOSOFIA



RAFAELA DA SILVA CRUZ ALVES

## ESCOLHA E DECISÃO: COMO O PROCESSO DE TOMADA DE DECISÃO AFETA A REALIDADE

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia (IFILO/UFU) como requisito parcial à obtenção de título de Bacharel e Licenciatura em Filosofia.

Área de Concentração: Filosofia das Neurociências, Fenomenologia e Filosofia da Mente.

Orientador: Prof. Dr. Leonardo Ferreira Almada

Uberlândia, Minas Gerais  
Abril, 2019



Alves, Rafaela da Silva Cruz.

Escolha e Decisão: Como o processo de tomada de decisão afeta a realidade. / Rafaela da Silva Cruz Alves. Uberlândia, Minas Gerais: UFU, Abril de 2019.

36 f.: 29,7 cm.

Monografia apresentada à Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel e Licenciatura em Filosofia.

Orientador: Leonardo Ferreira Almada

1. Filosofia das Neurociências. 2. Filosofia da Mente. 3. Filosofia Contemporânea



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE FILOSOFIA



Rafaela da Silva Cruz Alves

Escolha e Decisão: Como o processo de tomada de decisão afeta a realidade

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia (IFILO/UFU) como requisito parcial à obtenção de título de Bacharel em Filosofia.

Área de Concentração: Filosofia das Neurociências e Filosofia da Mente

Uberlândia, Abril de 2019

Banca Examinadora

---

Prof. Dr. Leonardo Ferreira Almada – IFILO/UFU  
(Presidente da Banca, Orientador)

---

Prof. Dr. César Fernando Meurer – POSFIL/UFU



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE FILOSOFIA



Dedico esta monografia a quatro pessoas que me são muito caras: (i) À minha sobrinha e afilhada, Lauany Miranda Cruz, que já na sua tão tenra idade já precisa tomar grandes decisões, sobre o que relevar, o que não demonstrar, o que deixar transbordar. Que sua vida seja brilhante, que suas decisões a levem ao patamar mais feliz que um ser humano possa chegar, que a percepção das suas dores seja trampolim para que você não seja o que te fizeram, mas o que você decidiu ser com toda sua doçura. (ii) A meu esposo e companheiro de vida, que decidiu, juntamente comigo, ir na contra mão do caminho pré-determinado e ouvir o chamado do coração, este que é grande e puro. Dedico a você minhas convicções, meus pensamentos e o que acredito, pois juntos tudo nos tem sido possível. (iii e iv) Aos meus pais que, com muita coragem e trabalho, tomaram a decisão de deixar tudo para trás e acreditaram que um dia eu estaria sentada nessa cadeira, escrevendo e dissertando, a fim de consolidar um sonho maior: ter uma filha “formada”.



## Agradecimentos

Agradeço primeiramente ao meu estimado professor **Leonardo Ferreira Almada**, que, sabendo de todas as minhas dificuldades, se colocou à disposição em ser meu orientador, e assim o fez com o máximo de dedicação e presteza. Agradeço sua humildade em compartilhar seus saberes e paciência nesse período de produção, em que sempre me encorajou, reconhecendo as escritas que estavam de acordo e, de forma quase paterna, apontando os pontos de deveriam melhorar. Reconheço aqui sua grandeza na docência, na formação não apenas de novos professores, ou pesquisadores, mas de seres humanos melhores, com pensamento crítico e desprovido de qualquer preconceito. A ele, e a toda sua família, são sinceros meus votos de uma felicidade plena e conquistas em todas as áreas de suas vidas.

Gostaria de prestar sinceros agradecimentos a uma figura que se fez presente no processo de produção dessa monografia, e que, gentilmente, se colocou à disposição de participar da banca avaliadora: **Prof. Dr. César Meurer**. Obrigada, Prof. César, por sua contribuição nos encontros do grupo de estudos “Emergência, corpo e mente consciente”, e por se colocar sempre à disposição no auxílio e desenvolvimento dos demais.

Agradeço ao meu amado esposo e companheiro de vida, **Elvis**, que, nesses últimos sete anos, tem me apoiado em todas as minhas decisões e escolhas, permitindo que aflorassem em mim todos os sonhos e desejos, dos mais antigos aos novos, fazendo com que eu me torne cada vez mais a melhor versão de mim mesma. Agradeço pelo imenso apoio no período da produção dessa monografia, em que muitas vezes o seu incentivo foi além da minha própria motivação ou crença de que estava no caminho certo. Deixo registrado que nosso encontro nessa vida e todas as decisões que tomamos juntos possibilitou que esse momento pudesse ser possível.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE FILOSOFIA



Aos meus pais, **Waldenora da Silva Cruz** e **Raimundo Nonato de Souza Cruz**, que saíram da nossa cidade natal, no sul do estado do Pará, com esperanças de “uma vida melhor” e que sua filha pudesse ter a grande oportunidade que eles não tiveram: frequentar uma Universidade. Os percalços da vida foram muitos, o sonho deles muitas vezes me martelou a mente e, em junção com meu sonho infantil de ser uma professora, a vida se encaminhou para que hoje eles pudessem ver a filha deles frequentando as salas de aula de uma Universidade Federal. A filosofia me encantou de todas as formas e a maior delas foi encontrar na filosofia da mente a explicação para o momento presente, saber que ao analisar a realidade em que se encontravam, meus pais escolheram e tomaram a decisão de buscar uma realidade diferente, não somente para eles, mas também para mim. Agradeço por possibilitarem que hoje eu possa ter a capacidade de ter o contato com o mundo do conhecimento e a partir disso também tomar minhas próprias decisões.

Por fim, agradeço alguns professores que foram cruciais no caminho percorrido nesses cinco anos de aprendizado: **Jose Bendito de Almeida Junior**, por sua simplicidade e leveza em ensinar, não somente conteúdos, mas lições de vida. E **Vanessa Therezinha Bueno Campos**, que me encorajou ainda mais em ver a educação como libertação.



## RESUMO

ALVES, Rafaela da Silva Cruz. Escolha e Decisão: Como o processo de tomada de decisão afeta a realidade. Uberlândia, 2019. Monografia (Graduação em Filosofia) – Graduação em Filosofia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

O propósito de nosso trabalho consiste em analisar como se dá o processo de tomada de decisão e como isso é possível diante as escolhas que nos são impostas, analisando o tema por uma perspectiva biológica, existencialista e neurofilosófica. Examinamos, na presente dissertação, o ser enquanto indivíduo que se constrói a partir das escolhas e decisões que toma e qual a importância de estar consciente nesse processo. A intenção de trabalhar o tema sob essas perspectivas é fazer uma análise sobre como a percepção de estar consciente permite verificar a diferença entre emoção e sentimento e como a emergência do *self* nos permite pensar a realidade que vivemos como algo que construímos com base nas decisões que tomamos.

**Palavras-chave:** *self*; corpo-mente; emoção; sentimento; razão; consciência; escolha; decisão; percepção, ser.





## ABSTRACT

ALVES, Rafaela da Silva Cruz. Choice and Decision: How the decision-making process affects reality. Uberlândia, 2019. Monografia (Graduação em Filosofia) – Graduação em Filosofia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

The purpose of our work is to analyze how the decision-making process takes place and how it is possible in the face of the choices that are imposed on us, analyzing the theme from a biological, existentialist and neurophilosophical perspective. We examine in the present dissertation the being as an individual who builds himself from the choices and decisions he makes and the importance of being conscious in this process. The intention to work on the subject under these perspectives is to analyze how the perception of being conscious allows to verify the difference between emotion and feeling and how the emergence of the self allows us to think the reality that we live as something that we construct based on the decisions that we take.

**Palavras-chave:** self; body-mind; emotion; feeling; reason; consciousness; choice; decision; perception, being.



## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	1
CAPÍTULO 1: O SER EM CONSTRUÇÃO .....	4
1.1 O PROCESSO DE AUTOCRIAÇÃO.....	5
1.2 A POSSIBILIDADE DE ESCOLHA NA CONSTRUÇÃO DE NÓS MESMOS.....	7
1.3 O PROCESSO DE ESCOLHA .....	9
1.3.1 O PROCESSO DE ESCOLHA ATRAVÉS DO QUE É PERCEBIDO .....	11
CAPÍTULO 2: O PROCESSO DE ESTAR CONSCIENTE NA TOMADA DE DECISÃO ....	12
2.1 A CONSTRUÇÃO DO “EU” NA TOMADA DE DECISÃO .....	12
2.2 O PAPEL DO SELF NA TOMADA DE DECISÃO .....	16
2.3 COMO AS PROPRIEDADES MENTAIS GERAM EMOÇÕES E SENTIMENTOS .	19
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	22
REFERÊNCIAS .....	24



## INTRODUÇÃO

Através da filosofia, podemos analisar diversos problemas por diferentes perspectivas. Podemos tratar um problema filosófico pelo viés moral, ético, religioso, histórico, político ou existencial, por exemplo. Isso vai depender do objetivo de estudo.

Essa possibilidade de discussão diversificada me trouxe a motivação para estudar profundamente uma questão que é sensível ao indivíduo em sua experiência diária: suas escolhas e decisões. Como se dá esse processo? Como as emoções e sentimentos influenciam na tomada de decisões e escolhas? E até que ponto eu posso impactar minha realidade realizando esse processo?

Atualmente o senso comum está saturado por um grande movimento sobre como podemos mudar nossa realidade através do pensamento, pensando positivamente ou atraindo o que se deseja através do pensamento. Mas de onde vieram essas teorias? E porque tantas pessoas adeptas a esse movimento? O que faz as pessoas pensarem que o pensamento pode mudar suas vidas?

Saindo do senso comum e retomando a filosofia, especificamente a filosofia da mente, pude encontrar um caminho que problematiza a pesquisa sobre o processo de tomada de decisão, no que diz respeito até que ponto o pensamento impacta a realidade. O ponto-chave dessa pesquisa filosófica é como se dá o processo de tomada de decisão. A proposta dessa dissertação é, primeiramente, definir o ser que se constrói diariamente, a medida que cada ação o direciona a um caminho diferente e, subsequente, como essa ação é realizada por meio da tomada de decisão.

Aqui entendemos o ser como indivíduo, organismo vivo pensante e consciente. A ideia é pensar em como o processo de tomada de decisão afeta nossa realidade, conforme nos deparamos com escolhas a fazer. O ser abordado por Sartre (2015) é uma alusão que utilizo na presente dissertação à ideia de que a existência precede a essência, onde o ser está em permanente construção, uma vez que é preciso primeiramente existir, para à medida que caminhamos a essência seja construída com base nas experiências vividas, viagens que fazemos, livros que lemos, emoções que sentimos, decisões que tomamos etc.



A ideia de ‘construção de nós mesmos’ abordada ao longo da dissertação, se baseia na ideia biológica de Maturana e Varela (1997) sobre a descoberta do conceito de autopoiese, que nos permite pensar os seres vivos com a capacidade de autocriação e realização, homeostaticamente, assim como máquinas no processo de organização produtiva dos seus componentes, desde o nível celular.

Quanto mais a filosofia e a ciência andam juntas, mais temos a possibilidade de progredir no entendimento de quem somos e como podemos agir, da melhor maneira possível, para nos tornarmos quem gostaríamos de ser. O autor que nos auxilia nos desdobramentos dessa questão é António Damásio, neurocientista que nos trás uma profunda reflexão sobre como a mente forma representações neurais, que passam a se tornar imagens manipuláveis, o que ele chama de pensamento, e que vai influenciar diretamente no comportamento. Dessa maneira o indivíduo passa a realizar projeções do seu futuro, o que incide diretamente na escolha da próxima ação, ou decisão.

Damásio (1996) explica que as representações neurais são apreendidas por meio de aprendizagem que passa pelos circuitos neuronais. Como se trata de um processo que se passa na mente, é individual, somente eu posso ter acesso às imagens que são formadas em minha mente e dessa maneira somente eu posso tomar decisões por mim mesmo, pois as projeções de futuro serão formadas em minha mente e a mais ninguém posso atribuir a escolha realizada por mim.

Após definir o tema, problematizar filosoficamente o processo de tomada de decisão e os passos a serem dados para realizar a dissertação, pensei em dividir o trabalho em dois capítulos: o primeiro mais abrangente, abordando o ser como algo a ser construído e que se constrói conforme vivencia e experiencia situações que o confrontam com escolhas e decisões.

Dividi o primeiro capítulo, “o ser em construção”, em três subcapítulos: o primeiro, “o processo de autocriação”, onde utilizei como base o conceito de autopoiese de Maturana e Varela (1997) para ilustrar como somos seres que estão em constante processo de autocriação, do ponto de vista biológico e, analogamente, do ponto de vista filosófico.



O segundo subcapítulo, “a possibilidade de escolha na construção de nós mesmos”, faz essa amarração entre como podemos ser seres autocriadores e como temos a possibilidade de ir nos construindo, filosoficamente, à medida que tomamos decisões ao longo da vida. Assim como no capítulo dois, o *self* autobiográfico diz respeito sobre o que somos a partir das experiências que tivemos ao longo da vida, na segunda sessão do primeiro capítulo, Sartre vai nos dizer que “o homem nada mais é do que sua vida, ele sugere que somos o conjunto de todas as ações que tomamos para nos tornamos nós mesmos: os livros que lemos, os filhos que tivemos, as amizades que construímos, dentre outras infinitudes de ações que permeiam as atitudes que um indivíduo pode ter no decorrer de sua vida” (SARTRE, 2015).

No terceiro subcapítulo, “o processo de escolha” já comecei a entrar detalhadamente como o processo de tomada de decisão se explica, já abordados temas como emoção, percepção, sistema nervoso, cognitivo etc. Estreitando mais o caminho para o segundo capítulo, que trata sobre “o processo de estar consciente na tomada de decisão” e onde consegui encontrar as definições para o esclarecimento do problema filosófico a que propus essa dissertação.

O segundo capítulo é mais específico sobre como se dá o processo de tomada de decisão e procura responder aos questionamentos feitos acima. O primeiro subcapítulo, “a construção do ‘eu’ na tomada de decisão”, expõe a necessidade de um “proprietário” dos processos mentais que acontecem na mente, e, a partir disso ter consciência do que me acontece e acontece no meio ambiente, tornando-nos conscientes.

No segundo subcapítulo, “o papel do *self* na tomada de decisão”, destaco, o que acredito ser a parte principal da dissertação, pois nesse momento explico, de acordo com Damásio (2011), o papel do *self* ao fazer surgir um novo estágio no processo de atividade da mente, no caso, o da mente consciente, graças à qual nos tornamos os ‘protagonistas’ de nossos eventos mentais. E a partir desse estado de consciência é que vão se desdobrar as orientações para observação dos conteúdos mentais e como agir a partir do que foi percebido.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE FILOSOFIA



O último subcapítulo é o fechamento da dissertação, “como as propriedades mentais geram emoções e sentimentos”, onde, conforme as referencias do presente trabalho, diferencio emoção de sentimento e como eles são importantes no processo de tomada de decisão.

O tema da tomada de decisão é abrangente, dá margem para outras perspectivas e abordagens, é um problema importante do ponto de vista filosófico e científico, pois gera impacto direto na vida das pessoas. Tomando consciência sobre como se dá seu processo todos nós podemos nos beneficiar tomando decisões de forma assertiva, tornando-nos aquilo que gostaríamos de ser.



## CAPÍTULO I O SER EM CONSTRUÇÃO

### 1.1 O PROCESSO DE AUTOCRIAÇÃO

O que faz sermos como somos, e o próprio processo de criação de nós mesmos já nos dá pistas de que somos indivíduos criadores por natureza. A biologia de Maturana e Varela (1997) nos encaminhou para um problema filosófico que envolve a todos nós: o que começou a iniciar a vida? E que sentido possui a vida nesse processo de criação? (MATURANA; VARELA, 1997).

Maturana (1997) defende que, para o ser humano, o sentido da vida consiste em “viver humanamente” e “ser humano no humanizar”, carregando consigo a autorresponsabilidade da construção dessa tarefa individual. O que tem sentido na vida para mim não necessariamente possui sentido para outra pessoa, uma vez que a construção desse sentido se dá de forma autônoma e particular. A partir dessa reflexão, surge outro ponto de análise: a forma do meu viver não explica a origem e contínuo processo de criação do meu viver enquanto organismo vivo (MATURANA; VARELA, 1997).

O que concebe um indivíduo vivo na autonomia do seu viver não são seus conjuntos de moléculas, mas a sua dinâmica molecular e o contínuo fluxo dessa relação. Maturana (1997) denomina esse processo de *autopoiese*:

Percebi que o ser vivo não é um conjunto de moléculas, mas uma dinâmica molecular, um processo que acontece como unidade separada e singular como resultado do operar, e no operar, das diferentes classes de moléculas que a compõem, em um interjogo de interações e relações de proximidade que os especificam e realizam como uma rede fechada de câmbios e sínteses moleculares que produzem as mesmas classes de moléculas que a constituem, configurando uma dinâmica que ao mesmo tempo especifica em cada instantes seus limites e extensão (MATURANA; VARELA, 1997, p. 12).



A *autopoiese* é um conceito que nos permite pensar os seres vivos com capacidade de autocriação e realização, assim como máquinas que se mantêm auto-homeostáticas em seu processo de organização produtiva dos seus componentes. Dessa maneira, é intrínseca ao indivíduo humano a faculdade de autocriação de si mesmo, desde o nível celular. O conceito de sistema autopoietico, como sistema que permite a autoprodução, foi analisado por diferentes frentes como a sociologia, pedagogia, direito etc, por permitir pensar o ser como agente autocriativo de si mesmo ontogenicamente (MATURANA; VARELA, 1997)

Pensar o indivíduo em construção pela perspectiva do criacionismo científico é pensar o homem dotado de infinitas possibilidades: “entramos numa nova época de fluidez e flexibilidade que traz implícita a necessidade de uma reflexão a respeito da maneira como os homens fazem o mundo onde vivem, já que não se encontram prontos como uma referência permanente.” (MATURANA; VARELA, 1997, p. 12).





## 1.2 A POSSIBILIDADE DE ESCOLHA NA CONSTRUÇÃO DE NÓS MESMOS

Como podemos ter consciência de criação de nós mesmos e sermos responsáveis por isso? O filósofo Sartre é um existencialista que procura responder a essas questões com base nas possibilidades que o indivíduo possui para ser agente no processo de se tornar quem gostaria de ser através da possibilidade de escolhas que possui, criando, assim, um começo de uma nova realidade (SARTRE, 2015).

Segundo Sartre (2015), buscamos nos completar a partir da possibilidade de criação de um projeto que olha sempre o futuro, visando a um resultado final, em direção a um poder ser incessante. O projeto de um ‘eu’ futuro depende da busca pelo que me falta, do que desejo ser e a projeção que faço para o preenchimento dessa falta (PERDIGÃO, 1995; SARTRE, 2015). Podemos conceber esse feito a partir do campo da possibilidade, que acontece primeiramente no âmbito dos pensamentos, uma vez que a possibilidade precede a existência, assim como a criação da essência do que somos se dá a partir da existência (PERDIGÃO, 1995; SARTRE, 2015).

Sartre (2015) faz uma análise da realidade humana a partir do *cogito* cartesiano “Eu penso”. Acerca disso ele percebe que ao fazer essa introspecção à realidade humana, ela estaria presa a uma instantaneidade temporal e o ‘eu’ estaria limitado ao instante, sem qualquer pretensão de futuro, sendo necessária uma contínua “criação” do futuro, instante após instante (SARTRE, 2015). Quando pensamos em nós mesmos em termos de tentar definir o que somos, limitamo-nos a pensar em nós no momento presente: “Eu sou”. Esse pensamento por si encerra qualquer possibilidade de um “eu futuro”, uma vez que já estou definido em minha afirmação, dentro da minha realidade momentânea, e, para Sartre (2015), “O possível é aquilo que falta ao Para-si *para* ser si mesmo” (SARTRE, 2015, p. 154).

O processo de criação de si exige um pensamento futuro e, conseqüentemente, um pensar de realidade modificada. Segundo Sartre (2015), o *Para-si* vem como a construção de um indivíduo a partir da lacuna deixada pela fundamentação de um ser encerrado em si mesmo que determina o que ele não é (SARTRE, 2015). Para ele: “o homem nada mais é do que seu projeto, ele não existe senão na medida em que se realiza e, portanto, não é outra coisa senão o conjunto dos seus atos, nada mais além da sua vida” (SARTRE, 2014, p. 30).



Uma das formas dos atos e realizações se mostrarem de maneira concreta, na existência, é por meio das escolhas e tomada de decisões (PERDIGÃO, 1995). A partir da tomada de decisões que apresentamos frente às escolhas, nos tornamos livres diante das situações que nos advém frequentemente, não no sentido de ultrapassar uma facticidade, mas de escolhermos qual nossa atitude diante de alguma situação posta. De certa maneira, seria como tomar uma decisão diante do que foi feito de nós e nos propor uma nova possibilidade de existir concretamente no mundo, conforme o sentido e significação que atribuo a ele (PERDIGÃO, 1995).

Como tudo na existência, a liberdade deve manifestar-se concretamente, dar provas de si em ato. Ou seja: através da escolha de uma ação, da tomada de decisão. Ser livre é fazer escolhas concretas – e até mesmo a abstenção e a inatividade são modalidades de escolha. Não se compreenderia uma liberdade sem escolhas: solicitada igualmente por todos os lados, a consciência desagregar-se-ia em um absurdo caos. (PERDIGÃO, 1995, p. 87).

Sartre (2015) compreende que a liberdade, nesse sentido, exerce o papel apenas de autonomia de escolha, o que pressupõe autorresponsabilidade sobre as decisões que exercemos (SARTRE, 2015). Diante da realidade que o homem experimenta, as coisas passam a ser, para ele, da forma como ele decidir que serão, modificando sua percepção de mundo e a vida que possui para si (SARTRE, 2014).

Quando Sartre (2014) propõe que o homem nada mais é do que sua vida, ele sugere que somos o conjunto de todas as ações que tomamos para nos tornarmos nós mesmos: os livros que lemos, os filhos que tivemos, as amizades que construímos, dentre outras infinitudes de ações que permeiam as atitudes que um indivíduo pode ter no decorrer de sua vida (PERDIGÃO, 1995; SARTRE, 2015).

A realidade humana não tem “desculpas”: somos responsáveis pelo mundo, porque o elegemos. O homem é o único legislador da sua vida, e a única lei da sua existência diz apenas: “Escolhe-te a ti mesmo”. Ou então, como prefere Jules Lequier (1814-1862): “Fazer e, ao fazer, fazer-te”. A cada momento o homem deve escolher o seu Ser, lançando-se continuamente a seus possíveis e constituindo pouco a pouco a sua essência, através dessas escolhas, contando, para agir, somente a voz da sua consciência (PERDIGÃO, 1995, p. 90).



Cada escolha que um indivíduo realiza, carrega consigo o peso da responsabilidade, por ser ele o autor no processo de tomada de decisão, que faz com que o mundo se desdobre diante de si, pelo ato de decidir fazer, e com isso tornando-se responsável pela sua vida (PERDIGÃO, 1995; SARTRE, 2015).

### 1.3 O PROCESSO DE ESCOLHA

Por meio das emoções primárias, humanos e outros animais, buscam evitar a dor e encontrar o prazer. Isso acontece, por exemplo, quando nossas emoções pré-organizadas nos orientam na detecção de uma situação perigosa e, assim, nos escondemos de um predador (DAMÁSIO, 1996). Isso faz com que nossas escolhas sejam ponderadas nessa base primitiva, consciente disso ou não. Estudos científicos revelaram que o sistemas nervosos dos primatas realizam cálculos probabilísticos no que se refere às consequências de uma tomada de decisão (BISSOTO, 2007). A todo momento somos confrontados com uma escolha a fazer, algumas simples, outras que podem definir se continuaremos vivos ou não.

Segundo Dorneles (2014), que associa as emoções aos processos de aprendizagem e como essa relação afeta à tomada de decisão, as emoções positivas exercem um papel importante no indivíduo, pois influenciam diretamente nos sistemas de motivação, recompensa e prazer (DORNELES, 2014). De acordo com sua pesquisa, ao realizarmos coisas que nos dão prazer o “que sentimos resulta da ativação de neurônios de dopamina no *núcleo accumbens*” (DORNELES, 2014, p. 04), o que altera os comportamentos motivacionais para busca e repetição desses momentos, pois a liberação de dopamina causa bem estar ao organismo (DORNELES, 2014). Consequentemente, a tomada de decisão, com base emocional, sofrerá influencia tanto para a busca de prazer, quanto para alertas de perigo e proteção.

A autora Bissoto nos traz, em seu artigo de 2007, o conceito de Racionalidade Limitada, que traduz como uma decisão pode ser feita racionalmente a partir das capacidades cognitivas que um indivíduo possui, levando em consideração a complexidade de apreensão completa do exterior que o cerca; busca pela satisfação com menor custo cognitivo e as complexidades que os problemas trazem consigo (BISSOTO, 2007).



O ato de escolher é primitivo e estamos presos a esta condição. Quando o indivíduo se vê na posição de ter que decidir sobre determinada situação, o fator cognitivo relacionado com a sua capacidade de apreensão de mundo irão impactar a futura realidade criada a partir dessa decisão.

Bissoto (2007) faz uma consideração importante quanto ao conceito de racionalidade limitada, pois de acordo com seu artigo, todo o processo de raciocínio se faz pelo processamento input de informações, que passam a ser armazenadas e geram um output, onde a partir disso se constitui um comportamento. Segundo a autora essa é uma visão reducionista da cognição, pois não explicam a plasticidade e a flexibilidade que existe no processo de tomada de decisão do indivíduo, assim como esconde aspectos importantes, como intuição e emoção, inegáveis no processo cognitivo da tomada de decisão (BISSOTO, 2007).

Somos autorresponsáveis pelo mundo que criamos a partir das escolhas que fazemos, portanto o processo sobre o qual eu dou valor ao mundo a minha volta precisa abarcar o que faz com que eu realize essas escolhas. A minha percepção de mundo, as experiências que obtive, as emoções e sentimentos que carrego comigo, a forma como o conhecimento emerge em minha mente, são fatores a considerar nas escolhas realizadas, uma vez que como projeto de um ser em construção, tudo isso é base para a construção de uma nova realidade.

O ato de fazer escolhas torna o ser livre, o processo como a escolha é realizada precisa refletir essa liberdade, pois até na abstenção a escolha é realizada e a inatividade se torna um ato. Ao ser, cabe a escolha de determinados possíveis, uma vez que devido à temporalidade, não caberia na realidade humana à realização de todos eles (PERDIGÃO, 1995). Quando falamos em escolha, reduzida somente em processo racionalista limitado, cortamos a liberdade de inserção de demais fatores que constroem a tomada de decisão, como a perspectiva de cognição corporificada que visa o ser como agente que realiza escolhas projetando sua adaptação no mundo (BISSOTO, 2007).



### **1.3.1 O PROCESSO DE ESCOLHA A PARTIR DO QUE É PERCEBIDO**

O conceito de cognição corporificada traz o conhecimento como emergindo da interação entre o ser e o objeto a ser conhecido, descartando a mera aquisição informativa de conteúdo racional. O estudo do cérebro, suas funções e sistemas autorreguláveis permitiram pensar o cérebro como um sistema auto-organizado, o que é importante para o estudo da tomada de decisão, pois desfaz-se do pensamento de que ele seria apenas uma caixa onde são imputadas informações que ficariam armazenadas para serem utilizadas quando necessário. A partir dessa ideia, podemos conceber a emergência como qualidades que surgem das relações interativas desse sistema auto-organizado e que não pode ser avaliada em separado desse processo (BISSOTO, 2007).

O estudo da emergência e auto-organização, segundo Bissoto (2007), é importante nessa altura, pois define como um agente ou sistema podem se alterar atingindo níveis de interação com o meio em nível superior, gerando uma interpretação do entorno e atribuindo-lhe significado. As teorias da biossemióticas, reforçam que a vida é um processo semiótico, ou seja, um processo sígnico, no qual tudo o que podemos perceber, podemos atribuir significado, interpretação, como processo individual de cada ser (BISSOTO, 2007).

O processo de significação do que é percebido por meio semiótico é base considerável no sistema de escolhas do indivíduo, diante de tal significação do que percebe é como escolho as atitudes que terei para enfrentar qualquer situação vivida. Segundo Sartre o mundo é revelado ao ser e passa a ter sentido, conforme são realizadas as escolhas de forma livre (PERDIGÃO, 1995).



## CAPÍTULO II

### O PROCESSO DE ESTAR CONSCIENTE NA TOMADA DE DECISÃO

#### 2.1 A CONSTRUÇÃO DO ‘EU’ NA TOMADA DE DECISÃO

Segundo António Damásio (1996), a percepção do ambiente se dá por meio da interação entre corpo e cérebro. Ele nos descreve como a simples observação de uma paisagem pode nos causar alterações tanto no corpo, quanto no cérebro, na formação de uma memória (DAMÁSIO, 1996).

Ao visualizar uma paisagem, não apenas a retina e os córtices visuais do cérebro são ativados, começa uma série de movimentações corporais, como o cristalino e a íris que se regulam para o registro da imagem, quanto às dimensões e formas da paisagem, a cabeça e o tronco deslocam-se, para melhor ajuste da visão, dentre outros acontecimentos, como as vísceras que reagem às imagens vistas e as memórias que vão sendo criadas a partir disso. Complementarmente, estes sinais são processados dentro do cérebro, de acordo com Damásio (1996, p. 255): “São ativadas estruturas subcorticais, como os colículos superiores; são também ativados os córtices sensoriais iniciais e as várias estações do córtex de associação, assim como o sistema límbico que se encontra interconectado com elas”. Quando o cérebro recebe, em seu interior, o conhecimento referente à paisagem observada, todo o restante do corpo participa deste processo (DAMÁSIO, 1996).

Portanto, a percepção do meio em que estamos inseridos vai além do simples observar, acontece um registro neural do ocorrido no corpo e no cérebro, gerando uma memória. O que tem auxiliado as espécies, historicamente, na busca pela sobrevivência, através da melhor decisão diante de uma situação. Para Damásio (1996), sentir o ambiente é atuar nele, por meio do cheirar, saborear, tocar, ouvir e ver, para que, dessa maneira, possamos tanto percebê-lo ativamente, quanto receber seus sinais, homeostaticamente (DAMÁSIO, 1996).



O que pode surgir da interação entre corpo e cérebro? Está claro que a mente emerge das atividades nos circuitos neurais, porém muitos dos circuitos são configurados a partir de funcionalidades do organismo. Portanto, de acordo com Damásio (1996, p. 257) “só poderá haver uma mente normal se esses circuitos contiverem representações básicas do organismo e se continuarem a monitorar os estados do organismo em ação”. Daí a importância do meio ambiente em que o indivíduo está inserido, pois através dos estímulos recebidos por esse meio ambiente, os circuitos neurais sofrerão alterações de acordo com as representações que chegarão até eles, e, conseqüentemente o processo de emergência da mente (DAMÁSIO, 1996).

A todas essas experiências mentais, Damásio (1996) concebe que haja um proprietário e conhecedor, um ‘eu’ que seria como dono das imagens criadas na base neural, não necessariamente no mesmo plano delas, pois podemos ter um ‘eu’ em estado de atenção e comprometido e ao mesmo tempo criação de imagens em setores diferentes do cérebro. Este ‘eu’ não seria mais importante do que outras características da consciência, porém relevante no processo de estar consciente (DAMÁSIO, 1996). O autor também destaca que esta noção de ‘eu’ não seria uma sugestão de algo a inspecionar todo o conteúdo mental, ser conhecedor de tudo, ou até mesmo, possui um lugar situado no cérebro (DAMÁSIO, 1996).

Para entender um pouco mais sobre o ‘eu’ que Damásio (1996) procura nos explicar, precisamos compreender que ele entende que a base neural para o ‘eu’ depende de dois conjuntos de representações: “um deles diz respeito às representações de acontecimentos-chave na autobiografia de um indivíduo, com base nas quais é possível reconstituir repetidamente uma noção de identidade por ativação parcial de mapas sensoriais dotados de organização topográfica” (DAMÁSIO, 1996, p. 270). A nossa autobiografia, a partir de conjunto de representações, diz respeito a uma série de fatos que definem quem somos, o que fazemos, o que gostamos, o que usamos, aonde vamos etc. Nosso passado pode ser ativado por meio de representações localizadas: nosso nome, onde trabalhamos, onde moramos, lugares que conhecemos, e assim por diante. Ainda na memória temos o conjunto dos acontecimentos recentes, ligados a planos e acontecimentos imaginários, como uma “memória do futuro possível” (DAMÁSIO, 1996, p. 270).



Ao reforçarmos constantemente a nossa identidade, por meio das representações de imagens que possuímos na mente, estamos construindo um estado de ‘eu’. Quem sou? Do que gosto? O que pretendo fazer com o que fizeram de mim agora? Podemos buscar as respostas para essa pergunta a partir da definição de ‘eu’ que Damásio (1996) nos propõe.

O segundo conjunto de representações diz respeito ao modo como o corpo participa da construção do conceito de ‘eu’, através das representações primordiais que o corpo possui, levando em conta não só o que este corpo tem sido em geral, mas o que ele tem sido ultimamente e como os estados do corpo se alteram à percepção dos objetos, durante e após seu processamento (DAMÁSIO, 1996).

Para entendermos o segundo conjunto de representações, como base neural para o ‘eu’, devemos levar em consideração que este abrange indispensavelmente os sentimentos de fundo e os sentimentos emocionais.

Sentimentos de fundo são aqueles que Damásio (1996) descreve como sendo nem tão positivos, nem tão negativos, mas que possa representar-se como agradável ou desagradável, ele se encontra entre os estados do corpo e as emoções, e por vezes são os sentimentos mais sentidos ao longo da vida. É o retrato do corpo quando esse ainda não foi tomado pelas emoções, a sensação corporal de fundo é contínua e conseguimos perceber isso quando alguém nos pergunta “como se sente?” e mensuramos como estamos. Nosso meio ambiente passa por diversas mudanças, as imagens que criamos dele também são fragmentadas e condicionadas por fatores externos, por esse motivo o sentimento de fundo irá referenciar-se antes de tudo sobre os estados do corpo, gerando uma ligação entre ele e nossa identidade individual (DAMÁSIO, 1996).

Para explicar os sentimentos emocionais, primeiramente é preciso definir o que seria um sentimento na concepção de Damásio (1996), para ele um sentimento acontece quando ocorrem as alterações no corpo, provenientes das emoções, e conseguimos acompanhar e nos apercebermos dessa evolução no estado corporal, enquanto pensamentos sobre, certos conteúdos se desdobram. Ou, em outras palavras, um sentimento está ligado às imagens do corpo, com imagens de outras coisas, como músicas ou rostos, gerando uma justaposição. Para os sentimentos serem sentidos, além da recepção dos sinais sobre o estado do corpo pelas zonas cerebrais, é preciso uma correlação entre a representação do corpo e as representações neurais que constituem o “eu”.





Para sentirmos um sentimento por determinado objeto é preciso basear-se na subjetividade da percepção desse objeto, o estado corporal que este objeto causa e a percepção destas modificações e os pensamentos que acontecem durante esse processo (DAMÁSIO, 1996).

Para compreendermos o conceito de ‘eu’ e como ele atua na percepção do meio, a representação coletiva do corpo precisa ser considerada, assim como as representações de forma, tamanho, cor, textura e gosto constituem a base para o conceito de laranja ou de limão (DAMÁSIO, 1996). Os sinais do corpo e a percepção deles são de suma importância na construção do conceito básico do que Damásio (2011) irá chamar de *self*.

A cada momento que passa, o estado do eu é construído a partir da base. É um estado de referencia evanescente, e de tal forma é *refeito* contínua e consistentemente que seu proprietário nunca chega a saber que ele está sendo *refeito*, a menos que aconteça algo de problemático durante esse processo. A sensação de fundo *agora* ou a sensação de uma emoção agora juntamente com os sinais sensoriais não corporais *acontecem* ao conceito do eu tal como representado na atividade coordenada de múltiplas regiões cerebrais (DAMÁSIO, 1996, p. 271).

A partir desse conhecimento, passamos por uma série de eventos que impactam diretamente na nossa capacidade de decidir. Através da criação do ‘eu’, ou *self*, outros fenômenos passam a acontecer, o primeiro deles é o “sentimento de conhecer o objeto”, destacando-o e direcionando a ele atenção. Isso faz com o que o corpo apresente mudanças, pois um objeto foi visto, tocado ou ouvido fazendo o corpo apresentar um sentimento não sentido antes (DAMÁSIO, 2011).

Outro evento importante é como a narrativa não verbal do que acontece de modo espontâneo na mente indica a existência de um protagonista e associa a ele ações que estão sendo produzidas no momento, tornando-nos conscientes, o que é fundamental na tomada de decisão (DAMÁSIO, 2011).



## 2.2 O PAPEL DO *SELF* NA TOMADA DE DECISÃO

Antes de falarmos sobre a importância de se “estar consciente” e como o *self* atua nesse processo, é considerável definirmos o que é consciência:

Consciência é um estado mental no qual existe o conhecimento da própria existência e da existência do mundo circundante. Consciência é um estado mental - se não há mente, não há consciência; consciência é um estado mental específico, enriquecido por uma sensação do organismo específico no qual a mente atua; e o estado mental inclui o conhecimento que situa essa existência: o conhecimento de que existem objetos e eventos ao redor. Consciência é um estado mental ao qual foi adicionado o processo do *self* (DAMÁSIO, 2011, p. 105).

Segundo Damásio (2011), cada estado mental consciente só pode ser vivenciado exclusivamente por cada indivíduo, porém ele adota uma visão objetiva em relação a esta experiência, para que desta maneira possa vislumbrá-la como base neural para um *self*-objeto, ou *self* conhecedor (DAMÁSIO, 2011).

O papel do *self* é o de fazer surgir um novo estágio no processo de atividade da mente, no caso, o da mente consciente, graças à qual nos tornamos os ‘protagonistas’ de nossos eventos mentais. A consciência surge quando, ao estarmos em situação de vigília, o *self* se agrega a alguns de nossos conteúdos mentais, tornando-os conscientes, orientando-nos a partir da perspectiva dos conteúdos mentais, e, assim, produzindo a subjetividade (DAMÁSIO, 2011).

Sem o processo de *self*, a mente perderia sua orientação e os pensamentos correriam soltos, sem um proprietário, nossa capacidade no mundo seria reduzida, nos encontraríamos perdidos e inconscientes. Esse é um dos motivos que faz com que o *self* apresente ser um dos mecanismos de regulação da vida individual, a partir da mente consciente (DAMÁSIO, 2011).

De acordo com Damásio (2011), três processos de *self* ocorrem em nossa mente. O primeiro deles é o *protosself*, que mapeia a todo momento as estruturas físicas corporais, gerando não somente imagens corporais, mas também imagens corporais sentidas, ou sentimentos primordiais. Na composição do *protosself* encontramos três mapas que são de suma importância: os mapas interoceptivos gerais, mapas gerais do organismo e os mapas dos portais sensoriais direcionados para o exterior (DAMÁSIO, 2011).



Os mapas interoceptivos gerais são os mapas que fornecem ao sistema nervoso central conteúdos procedentes do meio interno e das vísceras do corpo, indicam basicamente necessidades fisiológicas, que passando pelo tronco cerebral superior, geram sentimentos primordiais. Nesse momento o tronco cerebral passa a ser uma estação de decisão, percebendo mudanças e respondendo de modo predeterminado (DAMÁSIO, 2011).

Os mapas gerais do organismo e os mapas dos portais sensoriais direcionados para o exterior possuem um enfoque em como o corpo propriamente dito geram insumos para o processo de criação do *protosself*. Os mapas gerais do organismo representam o corpo e seus componentes, cabeça, tronco e membros e suas mudanças de desenvolvimento ao longo da vida. Os mapas dos portais sensoriais direcionados para o exterior são aqueles que possuem como representantes os olhos, as orelhas, a língua, o nariz, entre outros. Estes mapas possuem dois papéis, um dele é a construção da perspectiva e o outro de aspectos qualitativos da mente (DAMÁSIO, 2011).

O segundo processo de *self* é o *self* central. A cada objeto que o organismo encontra o *protosself* é modificado, uma vez que para mapear esse objeto o cérebro e corpo se ajustam, gerando mudanças que são sinalizadas ao *protosself*, a partir disso cria-se momentaneamente um *self* central, que por sua vez desencadeia novos eventos. O primeiro deles é a transformação do sentimento primordial, para um sentimento de conhecer o objeto, diferenciando-o. O segundo evento é o destaque do objeto, voltando-lhe atenção, através dos recursos de processamento. Nesse momento o *self* central é criado, a partir da modificação que é causada ao *protosself*, pelo objeto que foi conhecido, diferenciado e destacado, pela atenção (DAMÁSIO, 2011).

O terceiro *self* que Damásio (2011) define é o *self* autobiográfico, que neste momento nos apoia na compreensão sobre como o *self* auxilia no processo de tomada de decisão, uma vez que ele “é uma autobiografia que se tornou consciente (DAMÁSIO, 2011, p. 139)”. O *self* autobiográfico tem como base tudo o que carregamos na memória, seja recente ou passada, tudo o que fizemos ou gostaríamos de ter feito, assim como nossas experiências emocionais. Pode tanto atuar no estado manifesto, produzindo mente consciente, quanto em estado latente, aguardando a vez de se apresentar (DAMÁSIO, 2011).



É através do *self* autobiográfico que é possível ressignificarmos experiências já vividas, pois podemos reconstruí-las ou reencena-las, por meio da reflexão consciente ou no processamento inconsciente e, dessa forma, reavaliadas e rearranjadas, elas podem ser modificadas em sua composição factual e acompanhamento emocional. Um acontecimento, ou um indivíduo, podem passar a nos trazer emoções diferentes do que sentíamos antes (DAMÁSIO, 2011). Isso ocorre por meio de como o *self* autobiográfico é construído, pois ele acessa primeiramente um conjunto de memórias biográficas, onde cada um desses objetos passam a modificar o *protoself* e produzir um pulso no *self* central e, dessa forma, evocando os sentimentos de conhecer esse objeto e destacando-o. E, para que essa construção possa ser feita, o cérebro, claramente precisa de mecanismos para coordenar a evocação de cada memória, visto que possuímos um grande número de objetos em nossa memória:

Em resumo, quando mergulho nas profundezas da mente consciente, descubro que ela é um conjunto de imagens variadas. Um grupo dessas imagens descreve os objetos na consciência. Outras imagens descrevem a mim, e esse eu inclui: (1) a perspectiva da qual os objetos estão sendo mapeados (o fato de que minha mente tem um ponto de referência para ver, tocar, ouvir etc., e esse ponto de referência é meu corpo); (2) o sentimento de que os objetos estão sendo representados em uma mente que pertence a mim e a mais ninguém (propriedade); (3) o sentimento de que posso agir em relação aos objetos e de que as ações executadas por meu corpo são comandadas por minha mente; e (4) os sentimentos primordiais, que indicam a existência de meu corpo vivo independentemente de como ele interage ou não com objetos (DAMÁSIO, 2011, p. 123).



## 2.3 COMO AS PROPRIEDADES MENTAIS GERAM EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Podemos perceber que o acompanhamento emocional nos processos mentais é de suma importância nas tomadas de decisões que realizamos ao longo da vida. Para Damásio (1996), é evidente, e necessária, a associação entre os processos cognitivos e os processos chamados emocionais (DAMÁSIO, 1996).

Na prática, conseguimos constatar esses processos nas decisões que precisamos tomar cotidianamente. Damásio (1996) utiliza a metáfora da ‘força de vontade’ para ilustrar como somos capazes de escolher conforme vislumbramos resultados positivos, mesmo em circunstâncias desfavoráveis, como, por exemplo, fazer exercícios físicos, que proporcionarão perda de peso e saúde futuramente. O que impulsiona a força de vontade num processo de tomada de decisão são os ganhos futuros, com base numa avaliação ao qual foram direcionadas atenção para as dificuldades momentâneas e os êxitos futuros. Porém, somente a avaliação racional dessa perspectiva futura não decide por si só a ação a ser realizada (DAMÁSIO, 1996).

Segundo Damásio (1996), diante de uma situação, antes de qualquer processo mental que se desdobre na mente, algo acontece. Através do aprendizado, emoções e sentimentos, foram atados a resultados de determinadas escolhas. Portanto, diante de uma situação de escolha, antes de processos mentais acontecerem, ocorre, por mais sutil que seja, uma sensação visceral; se o resultado apresenta prognóstico ruim, a sensação corporal será desagradável. A esse fenômeno, Damásio (1996) irá utilizar o termo técnico ‘marcador somático’, soma em grego quer dizer corpo e como o estado ‘marca’ uma imagem, ele utilizou a palavra marcador (DAMÁSIO, 1996).

A função do marcador somático é a de alertar diante do perigo que determinada escolha pode trazer, ocasionando em resultados negativos, fazendo com que novas alternativas possam ser escolhidas. Esse alerta reduz o número de alternativas diante de determinada situação, procurando eliminar as que podem causar prejuízos futuros.



Os marcadores somáticos não são suficientes para a tomada de decisão, mas contribuem consideravelmente para a precisão e eficiência nesse processo, pois reduzem o número de opções e a análise custo/benéfico pode ser feita de forma mais assertiva (DAMÁSIO, 1996).

Em suma, os marcadores somáticos são um caso especial do uso de sentimentos gerados a partir de emoções secundárias. Essas emoções e sentimentos foram ligados, pela aprendizagem, a resultados futuros previstos de determinados cenários. Quando um marcador-somático negativo é justaposto a um determinado resultado futuro, a combinação funciona como uma campanha de alarme. Quando, ao contrário, é justaposto um marcador-somático positivo, o resultado é um incentivo (DAMÁSIO, 1996, p. 206).

Uma influência do ‘corpo’ pode interferir na tomada de decisão quando os impulsos biológicos e as emoções geram um marcador somático. Damásio (1996) utiliza o exemplo de como alguns indivíduos são capazes de optarem por uma viagem de carro ao invés de viajarem de avião, mesmo as estatísticas mostrando que viagens de avião são mais seguras do que viagens de carro. Porém, os desastres de avião são mais catastróficos e com menos sobreviventes do que os acidentes de carro, nesse caso o impulso biológico de sobrevivência e a emoção influenciam na tomada de decisão (DAMÁSIO, 1996).

Conforme descrito por Bispo (2003), que toma Damásio (1996) como referência para suas ideias, a formação de padrões mentais, ou imagens no cérebro, faz emergir um sentido de *self*, e o estado de ‘eu’ que conhece cada estado mental desencadeia um conjunto de reações orgânicas no corpo, sendo possivelmente observáveis, como por exemplo, a expressão facial, batimentos cardíacos, sudorese etc. Faz surgir, dessa maneira, a emoção, conjunto complexo de reações químicas e neurais (BISPO, 2003).

Diferente das emoções, os sentimentos são observáveis apenas pela perspectiva de primeira pessoa, pois são os resultados da percepção da mudança na paisagem corporal, causada pela emoção. Segundo Bispo (2003, p. 296), “sentir uma emoção consiste em ter imagens mentais originadas em padrões neurais representativos das mudanças no corpo e no cérebro que compõem uma emoção.”



Um dos processos mais importantes na conjuntura das emoções é a sensação da emoção, a percepção da relação existente entre o objeto e o estado emocional do corpo. Este estado consciente permite mapear o que determinada emoção causa ao corpo. E estar consciente ao perceber uma emoção nos ajuda a criar estratégias e aprender com situações e objetos. Sentir os estados emocionais é estar consciente deles, a interação com o meio ambiente se torna mais flexível, uma vez que podemos conseguir acessar de forma mais clara e rápida as estratégias de tomada de decisão, decorrentes do aprendizado que as emoções nos causam (DAMÁSIO, 1996).

Estando desperto e atento às emoções, elas originarão sentimentos. Ao contrário, nem todos os sentimentos derivam das emoções, Damásio (1996) chama de ‘sentimentos de fundo’ aqueles que não se originam das emoções, mas de estados corporais de fundo, a sensação de existir, é o que permite responder a pergunta “Como se sente?”, pois eles são uma leitura do corpo que vem antes dele agitar-se pela emoção (DAMÁSIO, 1996).

Ter consciência do que acontece ao corpo é ter consciência da existência e, portanto, da própria evolução. Damásio (1996) chama de sentimento o processo contínuo de acompanhamento das mudanças no estado corporal enquanto pensamentos sobre conteúdos específicos. Enquanto as emoções são um conjunto de alterações no estado corporal, associadas a determinadas imagens mentais, os sentimentos são a essência do sentir em justaposição com imagens mentais do corpo e de alguma outra imagem como auditiva, ou visual, rostos, melodias etc. Nesse processo ainda se incluem as alterações nos processos cognitivos induzidos pelas substâncias neuroquímicas (DAMÁSIO, 1996).

As emoções e os sentimentos são sistemas corporais e mentais tão concretos e notáveis como a visão ou a linguagem. O cérebro e o corpo trabalham em conjunto para criá-las, e, portanto não podem ser tratadas de forma individual e apartadas do restante dos demais sistemas. No processo de raciocinar e decidir, as emoções e sentimentos nos auxiliam em ‘sentir’ os possíveis cenários futuros, e como a consciência desse sentir pode nos fazer escolher entre um caminho ou outro, conforme a descrição dos marcadores somáticos, elucidado acima (DAMÁSIO, 1996).



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos argumentos citados nessa dissertação, podemos refletir acerca de vários aspectos que nos levam a pensar sobre como podemos ser os criadores da nossa própria realidade. Através dos processos de tomada de decisão, mudamos o caminho a seguir, com base no que fomos, somos e desejamos ser.

Desde a criação das nossas células até o sentimento de pertencimento que o *self* nos proporciona, tudo é uma questão sobre como somos autorresponsáveis pela construção do nosso viver. Maturana (1997) já defendia que o sentido da vida consistia no viver humanamente e carregar consigo “a autorresponsabilidade da construção dessa tarefa individual” (MATURANA, 1997, p. 12).

A partir desse pensamento de construção, que foi tão utilizado ao longo da dissertação, podemos concluir que Maturana estava correto ao afirmar que: “entramos numa nova época de fluidez e flexibilidade que traz implícita a necessidade de uma reflexão a respeito da maneira como os homens fazem o mundo onde vivem, já que não se encontram prontos como uma referência permanente.” (MATURANA; VARELA, 1997, p. 12). Conhecer e se aprofundar no processo de tomada de decisão, nos auxilia a compreender como fazer essa afirmação possível, pois como vimos, a escolha não admite apenas a racionalização dos fatos. Nos direcionarmos para um determinado caminho, traz consigo processos mentais que vão além do simples raciocinar.

A autonomia de escolha, citada por Sartre (2015) nesta dissertação, e compreendida por ele como liberdade, pressupõe autorresponsabilidade sobre as decisões que exercemos. Segundo ele, a realidade que experienciamos, passa a ser da forma que decidirmos que ela seja. Assim podemos modificar a percepção de mundo e de vida que possuímos. Segundo Sartre o mundo é revelado ao ser e passa a ter sentido, conforme são realizadas as escolhas de forma livre (PERDIGÃO, 1995).





Damásio (1996,2011) nos traz excelentes contribuições sobre como podemos compreender o processo de tomada de decisão do ponto de vista científico. Para ele, um aspecto importante no estudo do tema, é o estado de consciência, no qual existe o conhecimento da própria existência e do mundo ao redor. Para perceber o mundo à volta e o mundo que existe dentro de nós, é preciso estar consciente, em estado de vigília, somente assim conseguimos tomar decisões de forma autorresponsável.

Dentre os muitos estudos de Damásio sobre como se dá o processo de tomada de decisão, compreender o *self* autobiográfico, a partir do estado de consciência, fortaleceu esta pesquisa. Pois a partir dele podemos entender que tendo consciência de nós mesmos, do que somos feitos, do conjunto de memórias autobiográficas que possuímos e como podemos, por meio da reflexão consciente ou no processamento inconsciente, reconstruir e ressignificar experiências já vividas, reavalia-las e rearranja-las, modificando sua composição factual e acompanhamento emocional e, assim, criar uma nova percepção de experiências e de nós mesmos, impactando numa escolha ou decisão para aquilo que desejamos.

É preciso mergulhar nas profundezas da mente, descobrir as imagens que descrevem quem somos, o sentimento de pertencimento que os objetos nos causam e que podemos agir em relação a esses objetos, por meio das decisões que tomamos a todo instante.



## REFERENCIAS

BISPO, Ronaldo. O sentimento do sentimento do que nos acontece: a consciência em Damásio. **Galáxia**, São Paulo-SP, n. 5, p. 294-9, abr. 2003. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/galaxia/article/viewFile/1328/822>>. Acesso em: 14/01/2019.

BISSOTO, Maria Luísa. Auto-organização, cognição corporificada e os princípios da racionalidade limitada. **Ciências e Cognição**, Piracicaba-SP, v. 11, p. 80-90, Jul. 2007. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cc/v11/v11a07.pdf>>. Acesso em: 04/11/2018.

DAMÁSIO, Antonio. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo, SP: Companhia das Letras, 1996.

DAMÁSIO, Antonio **E o cérebro criou o homem**. São Paulo, SP: Companhia das Letras, 2011.

DORNELES, Tatiana Machado. As bases neuropsicológicas da emoção: um diálogo acerca da aprendizagem. **Revista Acadêmica Licenciatras**, Vale do Rio dos Sinos, v. 2, n. 2, p. 14-21, Jun./Dez. 2014.

MATURANA, Humberto. **De Máquinas e seres vivos**: autopoiese – a organização do vivo. 3. ed. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1997.

PERDIGÃO, Paulo. **Existência e liberdade**: uma introdução à filosofia de Sartre. Porto Alegre, RS: L&PM, 1995.

SARTRE, Jean Paul. **O ser e o nada**: ensaio de ontologia fenomenológica. 24. ed. Petrópolis., RJ Vozes, 2015.

SARTRE, Jean Paul. **O Existencialismo é um humanismo**. 4. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.