

Psicoterapia como ferramenta para uma tomada de decisão eficaz



Dra. Arianne de Sá Barbosa
Psicóloga Clínica (CRP 07/15985)
Terapeuta Cognitivo-Comportamental
Hipnoterapeuta (Hipnose Clínica)
Mestre em Psicologia (UFRGS)
Doutoranda em Psicologia Clínica (PUCRS)

Há vários modelos de estudo e intervenção sobre tomada de decisão existentes na literatura, sendo que muitos deles ultrapassam o campo da psicologia. Na Psicologia Comportamental, pesquisas mostraram a importância da escolha entre estímulos (agradáveis e aversivos) imediatos e atrasados (que demoram para vir) na determinação de decisões importantes no cotidiano das pessoas. Esse tipo de escolha é estudada a partir dos conceitos de autocontrole e de impulsividade.

Há pessoas que tendem a apresentar comportamentos mais impulsivos (como ir para uma festa hoje ao invés de garantir uma boa nota na prova de amanhã – duas alternativas agradáveis) e pessoas que apresentam um maior número de comportamentos de autocontrole (como pagar uma dívida com desconto hoje, ao invés de deixá-la crescer com os juros no futuro – duas alternativas aversivas). Comportamentos impulsivos se relacionam com muitos transtornos psiquiátricos: autismo, transtorno de déficit de atenção, hiperatividade, agressividade, obesidade,

delinquência, sedentarismo e dependência química de substâncias (Hanna & Ribeiro, 2005).

Atualmente, a abordagem cognitiva-comportamental tem se ocupado em estudar e desenvolver alternativas inovadoras de intervenção sobre as tomadas de decisão das pessoas. As técnicas desenvolvidas até o momento estão mostrando ótimos resultados para ajudar cada vez mais indivíduos a desenvolverem escolhas mais eficazes para a sua vida. Em minha dissertação de mestrado (Barbosa, 2010), por exemplo, percebeu-se que fumantes eram mais impulsivos do que não-fumantes. Porém, o principal resultado obtido foi o que fumantes que procuraram tratamento (terapia cognitivo-comportamental) mudaram a forma de tomar decisões, tornando-se pessoas mais autocontroladas do que os indivíduos que não estavam em tratamento. A minha tese de doutorado se ocupará em investigar alternativas mais específicas ainda para tornar o tratamento para fumantes mais eficaz, através de intervenções sobre a tomada de decisão destes pacientes. Acredita-se que indivíduos mais autocontrolados teriam melhores resultados em seus tratamentos para os mais variados tipos de transtornos psicológicos. Então, o manejo da impulsividade e o treino de comportamentos de autocontrole, são fortes aliados da prática clínica do psicólogo.

Através das ferramentas desenvolvidas pela psicologia cognitiva-comportamental, um indivíduo pode, por exemplo, avaliar melhor as possíveis consequências de seus atos e optar pela alternativa que lhe trouxer maiores ganhos. Além disso, pode pesar estas consequências a curto, médio e longo prazo, adquirindo um controle maior sobre o seu comportamento e aumentando a sua capacidade de planejamento. Aprende ainda a lidar com seus sentimentos e pensamentos ao longo de uma tomada de decisão difícil, tornando-os mais funcionais e conseguindo identificar e lidar com sentimentos e pensamentos sabotadores. Pode também ajustar cada alternativa que tem à realidade em que está vivendo, de forma a ampliar os benefícios e a diminuir as perdas através de suas escolhas. *

*Este artigo foi extraído da dissertação de mestrado: Barbosa, A. S. (2010). Tomada de decisão e desvalorização pelo atraso de estímulos apetitivos e aversivos em fumantes. Masther's thesis, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, Brasil.

Disponível no site <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/31916>. Informações mais aprofundadas sobre os modelos de tomada de decisão, bem como as referências bibliográficas que embasaram este estudo, podem ser obtidas através desta dissertação.