AGTU – THE GLOBAL UNIVERSITY

A CONEXÃO ENTRE COGNIÇÃO E EMOÇÃO: UMA ANÁLISE A PARTIR DE PINKER E DAMÁSIO

AUTOR: RAIMUNDA DAS GRAÇAS GONÇALVES DE SOUSA

Introdução

A relação entre cognição e emoção é um dos temas mais fascinantes da psicologia e das neurociências. Enquanto Steven Pinker, em *Como a Mente Funciona,* explora como a mente processa informações e toma decisões racionais, António Damásio, em *Sentir e Saber: As Origens da Consciência,* destaca o papel fundamental das emoções na construção da consciência e do raciocínio. A partir dessas perspectivas , este artigo busca analisar uma experiência pessoal em que a interação entre razão e emoção foi decisiva, evidenciando como esses processos estão intrinsecamente conectados

COGNIÇÃO E EMOÇÃO: FUNDAMENTOS TEÓRICOS

A Perspectiva de Pinker: A Mente como um Sistema Computacional

No capítulo *Desvairados* de *Como a Mente Funciona,* Pinker aborda a mente como um sistema de processamento de informações, no qual a cognição opera por meio de mecanismos evolutivamente adaptados. Ele argumenta que nossas decisões são frequentemente guiadas por algoritmos mentais que buscam otimizar resultados, mas que também estão sujeitos a viesses e ilusões.

No entanto, Pinker não ignora o papel das emoções. Ele reconhece que, embora a racionalidade seja crucial para a sobrevivência e a tomada de decisões, as emoções funcionam como um sistema de avaliação rápida, ajudando-nos a priorizar ações diante de incertezas. Por exemplo, o medo nos alerta para perigos iminentes, enquanto a alegria reforça comportamentos benéficos.

A Perspectiva de Damásio: A Emoção como Base da Consciência

Diferentemente de Pinker, Damásio, em *Sentir e Saber,* coloca as emoções no centro da experiência consciente. Ele argumenta que a consciência não emerge apenas de processos cognitivos abstratos, mas sim da integração entrre sensações corporais (emoções) e processos mentais superiores. Segundo Damásio, pacientes com lesões em áreas cerebrais ligadas às emoções (como o córtex pré-frontal) podem manter habilidades lógicas intactas, mas perdem a capacidade de tomar decisões eficazes, pois não conseguem atribuir valor emocional às opções.

Essa visão sugere que a emoção não é um obstáculo à razão, mas sim um componente essencial para a tomada de decisões. Sem ela, a cognição se torna fria e desconectada da realidade prática.

Uma Experiência Pessoal: Decisão entre Razão e Emoção

Recentemente, enfrentei uma situação que ilustra bem essa dinâmica: a escolha entre permanecer em um emprego estável ou arriscar-me em uma nova carreira, incerta, mas alinhada com minhas paixões.

A análise Racional (Pinker)

Inicialmente, minha mente racional listou prós e contras:

- **Manter o emprego atual:** Estabilidade financeira, benefícios, segurança.
- **Mudar de carreira:** Risco de fracasso, possibilidade de maior realização pessoal, incerteza econômica.

Pinker explicaria esse processo como um cálculo de custo-benefício, no qual o cérebro avalia possíveis cenários com base em experiências passadas e projeções futuras. No entanto, apesar da aparente lógica em favor da estabilidade , algo dentro de mim resistia.

O Conflito Emocional (Damásio)

Aqui, a teoria de Damásio entra em cena. Mesmo que a razão apontasse para a segurança, minhas emoções sinalizavam insatisfação. A ideia de continuar na mesma rotina gerava angústia, enquanto a perspectiva de mudança , embora assustadora , trazia um sentimento de esperança.

Damásio diria que essas emoções não eram ruídos irracionais, mas sim *marcadores somáticos* - sinais corporais que orientam a decisão. Eles funcionam como um atalho mental, ajudando a descartar opções que, embora logicamente viáveis, não se alinham com necessidades mais profundas.

A Decisão Final: A Integração entre Razão e Emoção

No final, optei pela mudança. E o interessante é que essa escolha não foi puramente emocional, nem puramente racional. Foi uma síntese:

1. **A razão** me ajudou a planejar a transição, reduzindo riscos (economizando recursos, buscando capacitação).

2. **A emoção** me deu a motivação para agir, mesmo diante do medo.

Essa experiência reforça a ideia de que cognição e emoção não são sistemas opostos, mas complementares. Como Pinker mostra, a mente é uma máquina de resolver problemas, mas, como Damásio defende, ela só funciona plenamente quando integrada ao corpo e às emoções.

Conclusão

A dicotomia entre razão e emoção é , em grande parte, uma ilusão. Tanto Pinker quanto Damásio demonstram que a cognição humana é profundamente influenciada por processos emocionais, e vice-versa. Minha experiência pessoal ilustra como decisões importantes surgem dessa interação

- a razão mapeia possibilidades, enquanto a emoção direciona a ação.

No fim, compreendi que a melhor escolha não é aquela que ignora as emoções em nome da lógica, nem que despreza a razão em nome do impulso. A sabedoria está em ouvir ambos, reconhecendo que, como seres humanos, somos simultaneamente calculistas e passionais. E é essa combinação que nos torna capazes de navegar pela complexidade da vida.

Referências Bibliográficas

PINKER, Steven. *Como a Mente Funciona.* Companhia das Letras, 1998.

DAMÁSIO, António. *Sentir e Saber: As Origens da Consciência.* Companhia das Letras, 2021