

Amory Danek lança pistas para ultrapassarmos dificuldades e resolvermos problemas psicológicos

written by O Cidadão | 7 de Abril, 2024



“As crianças estão sempre a ter esses momentos de ‘a-ha!’. É só deixá-los explorar e têm-nos. É assim que aprendem, e é um motivador forte para todos nós. Tenho três filhos, o mais velho com 10 anos, e nenhum deles tem telemóvel. Mantenho esses estímulos limitados. Não acho que seja bom, acho que lhes afeta o progresso”, afirma a investigadora em **psicologia** da Universidade de Heidelberg, Alemanha.



Amory Danek, Psicóloga, participou no simpósio “Aquém e Além do Cérebro”, que teve lugar na Casa do Médico, no Porto e foi organizado pela Fundação Bial. Direitos Reservados

Amory Danek falava à margem do 14.º Simpósio “*Aquém e Além do Cérebro*”, da Fundação Bial, na **Casa do Médico, no Porto**.

Segundo a especialista em ‘insight’, um conceito que se pode traduzir para português por entendimento, ou **perceção**, e que diz respeito ao momento em que se dá uma mudança abrupta de não saber como resolver um problema “*para um momento de claridade, em que todas as peças encaixam*”.

Essa sensação, traduzida sonoramente por ‘**a-ha!**’ ou o famoso ‘**Eureka!**’ de **Arquimedes**, forma parte de um processo que tem dois fatores fundamentais, o cognitivo e o afetivo.

Danek utiliza um teste ancorado no paradigma do truque de magia, em que truques de magia são mostrados a pessoas que têm de o ‘**resolver**’, isto é, de descrever corretamente o truque.

As respostas corretas dão uma maior sensação de prazer, “*uma intuição de sucesso*” que pode ajudar a formar o pensamento

para problemas futuros, mas também solidificam o processo e o conhecimento na memória.

Em sentido inverso, e durante a palestra, Danek notou ainda que os falsos momentos de percepção, ou entendimento, podem reforçar convicções erradas, possivelmente provenientes de desinformação.

Para a investigadora, estas assunções podem mesmo ser uma possível causa para a persistência do fenómeno de **'fake news'**, notícias falsas, na sociedade.

Para se poder treinar resolução de problemas de forma criativa, apresentou, o ideal seria *"um treino mais geral"* e assente *"em estratégias metacognitivas, em que a pessoa pensa no próprio pensamento"* e em como está a fazê-lo, para evitar fixar-se num só modelo de resolução.

Essa educação, para que mais pessoas possam sentir mais vezes este momento de entendimento, *"pode começar nas escolas"*, e passa por *"conhecer o processo cognitivo, por um lado, e depois o componente afetivo, aquela sensação prazerosa"*, e condicionar as pessoas a acreditar que o sucesso pode também ser intuído.

"Uma coisa muito importante é o aspeto da incubação. Dormir sobre o assunto, ou pelo menos deixar o problema descansar. Em muitos problemas, a coisa funciona quando se sabe que temos a abordagem correta e só falta diligência. Noutros, está-se preso, a sentir que não se avança. Aí é importante parar, e admitir que se está fixado. Isto é o que muita gente não se apercebe, e continua a tentar a mesma abordagem", descreve.

Os processos pré-cognitivos são outro dos pontos fulcrais – *"ajudaria educar as pessoas sobre essas formas de pensamento que ocorrem"*, atira.

"Este princípio já é bom, quando podemos saber que precisamos de reestruturar a representação mental de um problema, poder

voltar mesmo ao início”, acrescenta.

Durante a sessão de trabalhos, na Casa do Médico, no Porto, detalhou, de resto, alguns dos métodos já conhecidos e apresentados por outros especialistas da área, como o das **‘pessoazinhas’**, isto é, imaginar o problema em termos de miniaturas de pessoas que tivessem de resolver um dado assunto.

Numa era de muitos estímulos, pode ser difícil manter-se concentrado no processo, poder fiscalizar o próprio pensamento, e Danek concorda que *“as distrações tornam tudo mais difícil”*.

“A primeira coisa seria desligar o ‘smartphone’ e não ser interrompido. Por outro lado, em alguns casos, até pode ajudar, por uma questão de serendipidade, um encontro fortuito com algo de fora que, subitamente, nos ajuda. Mas isso é muito raro. Ninguém pode isolar-se para resolver problemas, mas um equilíbrio saudável passa por desligar essas informações desnecessárias”, recomenda.

A perceção de si mesmo, e a forma como se aborda o pensamento sobre um dado assunto, fica patente num dos exemplos que partilhou com a plateia do simpósio, nomeadamente a de que grupos com treino prévio sobre este processo tiveram resultados superiores a pessoas destreinadas para analisar a abordagem.

“A sensação tende a assinalar algo que está correto e é original. Poderá ser treinado, mas este trabalho ainda está no início, a partir de estratégias metacognitivas”, explicou.

Por outro lado, também a **pressão social** conta. *“Num dos estudos, dissemos aos participantes: ‘quase toda a gente consegue resolver’, e a outros: ‘quase ninguém consegue resolver’. Esse efeito ‘a-ha’ continuou. Mas, no grupo ‘quase toda a gente consegue’, tentaram mais, ou não queriam desistir”,* contou.

0C/Lusa