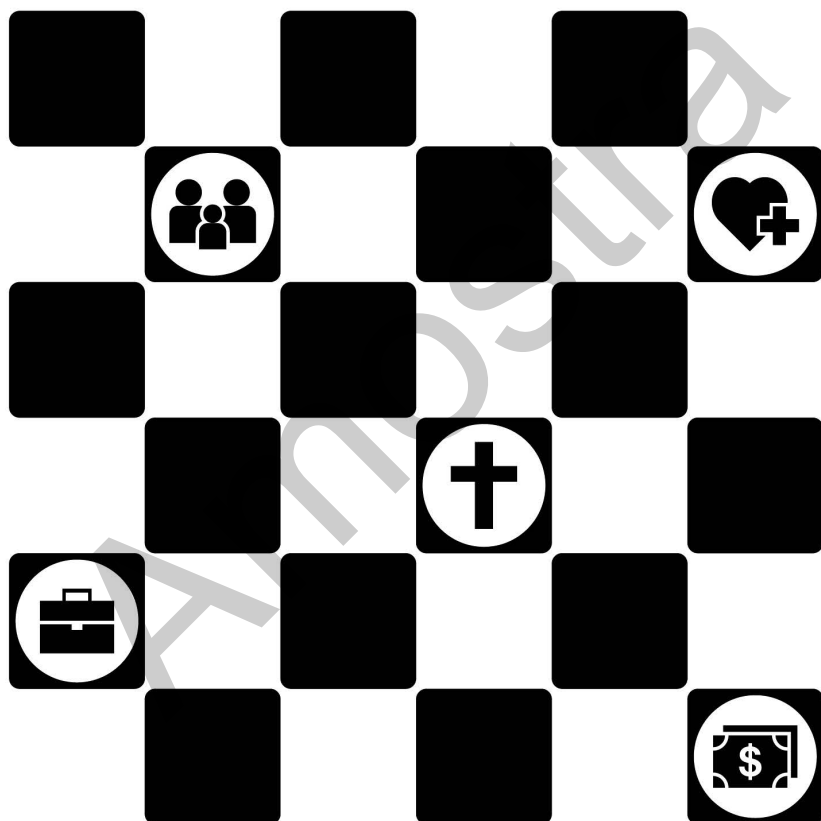


ESCOLHAS

UMA VISÃO REALISTA



PEDRO DE MEDEIROS

Filósofo

70

Escolhas: Uma Visão Realista

Copyright © 2026 Edições 70

Edições 70 é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2026 PEDRO DE MEDEIROS

ISBN: 978-65-5427-552-1

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M488e

Medeiros, Pedro de.

Escolhas: uma visão realista / Pedro de Medeiros.
Rio de Janeiro: Edições 70, 2026.
200 p. : il. ; 15,7 x 23 cm

ISBN 978-65-5427-552-1

1. Filosofia. 2. Tomada de decisão.
3. Livre-arbítrio. 4. Determinismo I. Título.

CDD: 170

Índice para catálogo sistemático:
1. Ética - filosofia moral (170)

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books
Diretor Editorial: Anderson Vieira
Editor da Obra: Rodrigo Mentz
Vendas Governamentais: Cristiane Mutús
Produtor Editorial: Natalia Silva



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouidoria: ouidoria@altabooks.com.br



À Linda, ao Jovem e às Meninas.

Amostra

Amostra

Sumário

Apresentação	1
Parte I	5
Filosofia e a Arte de Escolher	
Capítulo 1	7
As Forças Que Moldam Nossas Escolhas	
Capítulo 2	20
A Bússola Interior	
Capítulo 3	31
A Busca Pelo Prazer e Pelo Bem-Estar	
Capítulo 4	45
Entre a Fé e a Razão	
Capítulo 5	59
O Poder de Escolher	
Parte II	73
Escolhas em um Mundo de Influências	
Capítulo 6	75
Quem Somos e Como Escolhemos	
Capítulo 7	86
O Mundo Líquido, a Sociedade de Mercado e a Tecnologia	
Capítulo 8	96
O Poder dos Líderes: Influência, Manipulação e Autonomia	
Capítulo 9	109
Motivação: Entre Forças Internas e Influências Externas	

Parte III	123
Reflexões e Questões	
Capítulo 10	124
Saúde e Bem-Estar	
Capítulo 11	136
Relacionamentos e Família	
Capítulo 12	148
Trabalho e Dinheiro	
Capítulo 13	161
Religião	
Capítulo 14	172
Política	
Bibliografia	190

Amostra

Apresentação

Pedro, aos 50 anos, pegou seu notebook e começou seu livro.
Clarice respirou fundo e entrou novamente no templo.
Joana, diante do papel, assinou o divórcio sem hesitar.
Ricardo fechou a mala e comprou a passagem só de ida.
Felipe ergueu o cartaz e decidiu protestar no domingo.
Sebastião tragou o cigarro e sorriu como se tivesse 20 anos.
Mariana apagou as luzes e nunca mais voltou.
André aceitou o emprego e mudou-se sem olhar para trás.
Lucas apagou o número e soube que era definitivo.
Sofia olhou para o teste positivo e chorou em silêncio.
Daniel pagou o último boleto e pediu demissão.
Teresa abriu a porta e o deixou entrar mais uma vez.
Guilherme, diante do espelho, cortou o cabelo e se reencontrou.
Renata desligou o telefone e decidiu nunca mais pedir desculpas.
O relógio marcava meia-noite quando Carlos disse “sim”.

Escolhas. Todos nós fazemos, o tempo todo. Algumas são planejadas, outras acontecem no impulso do momento. Uma trazem aquele alívio gostoso, enquanto outras deixam um frio na barriga. Algumas parecem definitivas, outras acabam mudando no meio do caminho. Mas uma coisa é certa: cada escolha que fazemos carrega consigo a responsabilidade de decidir.

E vamos combinar, escolher nunca foi tão complicado! Antes, nossas decisões eram mais simples, limitadas pelas circunstâncias e pela realidade do momento. Hoje, parece que o mundo está cheio de possibilidades: mudar de cidade, trocar de emprego, começar um novo relacionamento, adotar um estilo de vida mais saudável, repensar crenças religiosas ou posicionamentos políticos. Tudo parece estar ao

alcance, e a sensação de liberdade é enorme. Mas, por incrível que pareça, essa liberdade às vezes nos deixa perdidos.

Afinal, como lidar com tantas opções? Será que estamos tomando a decisão certa quando escolhemos um estilo de vida mais saudável, quando priorizamos a família em vez da carreira, quando nos posicionamos politicamente ou quando buscamos um novo sentido na fé? E se a escolha acabar sendo um erro? É natural se sentir inseguro. A verdade é que vivemos em um mundo que nos pressiona a sempre acertar, a fazer escolhas “perfeitas”, a seguir modelos de sucesso que nem sempre condizem com nossa realidade. Isso gera ansiedade e a sensação de que estamos ficando para trás.

Mas será que existe uma maneira mais leve e inteligente de lidar com tudo isso? Será que podemos nos sentir mais confiantes ao fazer nossas escolhas?

O Que Este Livro Propõe?

Este livro é um convite para encarar nossas escolhas de um jeito mais realista. A ideia não é encontrar uma fórmula mágica ou a decisão perfeita, isso simplesmente não existe. Vamos, sim, aprender a olhar para nossas decisões com mais racionalidade, entendendo as influências que pesam sobre nós. Porque, no fundo, temos liberdade para escolher, mas essa liberdade não é ilimitada. Fatores como nossa história, o contexto social, as emoções e até nossas crenças têm um peso enorme.

A chave está em reconhecer isso e usar o conhecimento para fazer escolhas mais conscientes. A filosofia, a psicologia e a ciência são grandes aliadas nesse caminho. Elas nos ajudam a enxergar o que está por trás das decisões e, de quebra, nos ensinam a lidar com as consequências de forma mais madura e equilibrada.

Como Este Livro Está Estruturado?

Parte I – Filosofia e a Arte de Escolher:

Calma! Não precisa se assustar com a palavra “filosofia”. Vamos falar de grandes ideias de um jeito simples e direto. Você vai descobrir

que conceitos como determinismo, racionalidade, hedonismo, religião e existencialismo podem, sim, fazer parte do nosso cotidiano. No final dessa leitura, você vai ter argumentos na ponta da língua para compartilhar com os amigos e quem sabe até impressionar naquela conversa sobre escolhas no cafezinho ou no happy hour!

Parte II – Escolhas em um Mundo de Influências:

Aqui, vamos explorar como o mundo moderno impacta nossas decisões. Redes sociais, consumo desenfreado, expectativas sociais e líderes de opinião, tudo isso acaba pesando nas nossas escolhas. Vamos entender juntos como manter nossa autonomia diante de tantas influências.

Parte III – Reflexões e Questões:

Vamos falar sobre escolhas que fazem parte do nosso dia a dia: saúde, bem-estar, família, política, religião... Coisas que todo mundo enfrenta e que, muitas vezes, geram dúvidas. A ideia aqui é refletir sobre esses temas de maneira prática e direta, sem complicação.

Um Convite Para a Reflexão

Se existe um poder que todos nós temos, é o poder de escolher. E aprender a usar esse poder de forma mais consciente faz toda a diferença. Este livro não vai te dar respostas prontas e nem deve. A intenção é te provocar, te fazer pensar, questionar e encarar suas decisões com mais clareza.

Permita-se duvidar, experimentar novos pontos de vista, desafiar suas certezas. Escolher com consciência não é só saber o que fazer, é aceitar que nem sempre a escolha será fácil ou perfeita, mas que ela pode ser mais autêntica e alinhada com quem você realmente é.

Seja bem-vindo a essa jornada. Vamos juntos?

Amostra

Parte I

Filosofia e a Arte de Escolher

A vida é uma sequência de escolhas. Desde as decisões mais simples, como o que comer no café da manhã, até dilemas que moldam nossa trajetória, como a carreira a seguir ou os valores que adotamos, estamos constantemente decidindo. Mas será que realmente escolhemos com total liberdade? Ou nossas decisões são guiadas por forças invisíveis que nos conduzem sem que percebamos?

E, antes de seguirmos adiante, uma pequena pausa para um desabafo: ao longo dos séculos, filósofos como Kant, Sartre e Epicuro quebraram a cabeça tentando entender escolhas, liberdade e responsabilidade. Mas hoje, cá estamos nós, vendo essas ideias circularem por aí repaginadas como se fossem descobertas fresquinhas, vendidas por gurus que juram ter encontrado a fórmula mágica para a vida plena. Nada contra um bom marketing motivacional, claro, mas convenhamos: se uma teoria soa disruptiva e moderna, mas carrega um leve cheiro de naftalina, talvez seja só mais uma ideia antiga com uma boa embalagem. Então, antes de achar que descobriu o segredo do universo em um post inspiracional, vamos dar o devido crédito aos pensadores que, lá atrás, já tinham refletido sobre tudo isso sem ganhar curtidas, mas com muito suor intelectual.

Realizei minha graduação em Filosofia algum tempo após minha formação em Engenharia. Foi um choque perceber que, enquanto na engenharia os problemas sempre levam a respostas exatas, na filosofia, as conclusões raramente são definitivas. Essa característica me fascinou. Por isso, em cada capítulo desta parte, apresento uma crítica que visa expandir seu olhar crítico.

Vamos começar pelo determinismo, que nos desafia a pensar que nossas escolhas não são tão autônomas quanto imaginamos. Fatores como biologia, cultura e tecnologia formam uma teia que limita nossas opções. O compatibilismo, por outro lado, sugere que a liberdade pode coexistir com essas influências, desde que saibamos como lidar com elas.

Se conseguimos escapar dessas forças, o que nos resta para decidir bem? A razão, segundo Aristóteles, Descartes, Kant e Dewey surge como nossa melhor ferramenta. Pensar com clareza e analisar possibilidades nos torna mais conscientes de nossas escolhas. Mas será que apenas a razão basta? E o prazer e o bem-estar, não têm seu peso?

O hedonismo e o utilitarismo propõem que buscar o prazer e maximizar a felicidade são essenciais para orientar nossas decisões. Epicuro defende a simplicidade como fonte de prazer, enquanto Bentham e Mill ampliam a ideia ao considerar o bem coletivo. No entanto, nem sempre nossas escolhas se resumem a prazer e utilidade. Há algo mais profundo que nos move?

A religião nos apresenta outra perspectiva, guiando nossas escolhas por um propósito maior. Durante séculos, a fé moldou valores e comportamentos. Mas será que acreditamos por escolha ou por tradição? E se acreditar é uma escolha, como lidar com o “salto” de fé diante do que não pode ser provado?

Por fim, o existencialismo nos provoca com a ideia de liberdade radical. Sartre afirma que somos totalmente livres, mas essa liberdade também nos condena à responsabilidade absoluta. Cabe a nós dar sentido à própria existência, aceitando as consequências de nossas escolhas, e viver de forma autêntica é um dos maiores desafios humanos.

Ao explorar diferentes perspectivas filosóficas, você vai adquirir ferramentas de pensamento que podem ajudar a tomar decisões mais informadas e autênticas. No final desta jornada, você terá um repertório de ideias que enriquecerão sua compreensão sobre o ato de escolher, permitindo que encare seus próprios dilemas com mais clareza e segurança.

Capítulo 1

As Forças Que Moldam Nossas Escolhas

Ao começarmos a refletir sobre escolhas, surge uma verdade que talvez você já tenha percebido: muitas vezes, não temos tantas opções quanto gostaríamos. Pense por um momento: se você realmente tivesse escolha absoluta, estaria lendo este livro agora? Estaria trabalhando na mesma profissão? Permaneceria no mesmo relacionamento? Seguiria a mesma religião que pratica hoje?

Se você respondeu “não” a alguma dessas perguntas, saiba que não está sozinho. Muitos de nós sentimos que, se tivéssemos mais opções, faríamos escolhas diferentes. E é justamente essa sensação que nos leva a explorar o conceito de determinismo: a ideia de que nossas decisões são moldadas por uma série de influências, tanto internas quanto externas, que limitam nossa percepção de liberdade.

O determinismo nos convida a olhar além da vontade consciente e considerar as forças que atuam em segundo plano: nossa biologia, que influencia traços de personalidade e predisposições; o ambiente cultural, que estabelece normas e tradições que seguimos muitas vezes sem questionar; e o contexto social, que impõe regras e expectativas sobre nossas vidas.

Neste capítulo, vamos examinar essas influências invisíveis que moldam nossas escolhas e entender como o determinismo busca explicar o que parece ser nossa “liberdade de escolha”. Ao compreender essas forças, podemos começar a identificar onde realmente temos controle e onde apenas estamos seguindo um fluxo inevitável de causas e efeitos.

A proposta aqui não é tirar sua esperança de autonomia, mas ajudar você a reconhecer as limitações e possibilidades reais das suas escolhas. Conhecer o determinismo é o primeiro passo para realizar escolhas mais conscientes e alinhadas com o que você realmente deseja, mesmo que o mundo ao seu redor tente convencê-lo do contrário.

Cadeias Invisíveis

Para começar a explorar o conceito de determinismo, precisamos entender a lei da causalidade, um de seus alicerces centrais. Simplificando, a causalidade afirma que todo evento tem uma causa, e nada acontece sem uma razão subjacente. Pense no efeito dominó: a queda de uma peça é sempre o resultado direto da peça anterior que a empurrou. Assim também ocorre em nossa vida, cada escolha e ação é influenciada por uma rede de eventos e causas anteriores, muitas vezes fora da nossa percepção consciente.

Isso nos leva ao conceito de sequência ininterrupta, que propõe que nossas escolhas não surgem isoladamente, mas fazem parte de um fluxo contínuo de eventos. Imagine sua vida como um rio em constante movimento. Cada decisão que você toma é moldada pela correnteza formada por experiências passadas, influências culturais, condicionamentos familiares e até predisposições biológicas. O determinismo sugere que nossas escolhas são, em grande parte, produtos desse fluxo contínuo de causas e efeitos.

Entender a relação entre causalidade e nossas escolhas não significa apenas aceitar limitações; é uma oportunidade de reconhecer o poder que temos para influenciar o curso da nossa vida. Ao compreender como eventos passados influenciam nossas decisões, podemos usar a causalidade a nosso favor. Afinal, se cada decisão é resultado de causas anteriores, isso significa que podemos identificar essas causas e fazer ajustes que criem condições mais favoráveis para o futuro.

Ao aceitar a lei da causalidade, reconhecemos que nossas ações têm impacto real no mundo. Se tudo segue uma sequência de causas e efeitos, então cada pequena escolha que fazemos, seja iniciar um novo hábito, ajudar alguém ou mudar nossa reação diante de um desafio, pode desencadear uma série de eventos que alteram o curso da nossa vida.

O físico Albert Einstein (1879–1955), famoso por suas contribuições à teoria da relatividade, expressou essa visão ao afirmar: “Deus não joga dados com o universo.” Ele acreditava que o cosmos segue uma ordem precisa e determinística, e que nossas ações fazem parte dessa ordem previsível.

Entre o Eu e o Mundo

Você já parou para pensar em como nossas escolhas são influenciadas pelo mundo ao nosso redor? Parece que tomamos decisões de forma totalmente livre, mas será que é realmente assim? Na verdade, há várias forças externas que moldam o que percebemos como possível ou desejável. Essas influências não acontecem de forma óbvia, mas estão presentes em nosso cotidiano de maneiras que nem sempre percebemos. Refletir sobre isso pode nos ajudar a compreender por que escolhemos um caminho e não outro.

Um exemplo claro está nas escolhas que fazemos por influência social. Quantas vezes você já tomou uma decisão pensando no que sua família esperava ou no que seu círculo de amigos acharia? O sociólogo francês Émile Durkheim (1858–1917), um dos pioneiros da sociologia, dizia que nossa forma de agir e pensar é moldada por “fatos sociais”, coisas que vão além de nós mesmos, mas que nos influenciam de forma quase invisível. Sabe quando você sente que precisa escolher uma profissão respeitável, porque sua família espera isso de você? Ou quando segue uma moda, mesmo que ela não combine tanto com seu estilo? São exemplos de como a sociedade, mesmo sem querer, acaba nos empurrando para certas escolhas.

Agora, pense na tecnologia. Muitas vezes, achamos que ela só facilita nossas vidas, mas será que ela não nos condiciona também? Já reparou como a geladeira mudou nossa relação com os alimentos? Antes dela, tínhamos que consumir tudo rapidamente ou encontrar formas de conservar. Com o saneamento básico, algo tão comum hoje, as doenças diminuíram e a expectativa de vida aumentou. Mas será que pensamos no impacto que isso teve na maneira como planejamos nossas vidas? Hoje, a inteligência artificial está moldando ainda mais as escolhas cotidianas. Não parece curioso que um algoritmo nos diga o que assistir, o que comprar e até como nos sentir? A tecnologia nos envolve e, de certa forma, nos conduz a padrões de comportamento que nem sempre escolhemos conscientemente.

E a cultura? Ela também nos molda de uma maneira sutil. Quantas vezes você já seguiu tradições familiares sem nem refletir sobre o porquê? O filósofo Friedrich Nietzsche (1844–1900) criticava exatamente isso: seguir padrões sem questionar. Sua obra *Além do Bem e do Mal* (1886) explora como os costumes podem limitar a liberdade individual.

Quando você escolhe um time de futebol porque sua família inteira torce por ele, está fazendo uma escolha livre ou seguindo uma expectativa cultural? O movimento hippie dos anos 60 tentou romper com essa conformidade, pregando liberdade e conexão com a natureza. Mas mesmo ao rejeitar os padrões tradicionais, eles acabaram criando novas normas. Parece contraditório, mas mesmo quando tentamos ser livres, estamos moldados por influências que nem sempre percebemos.

O ambiente físico em que vivemos também exerce sua influência. Imagine viver em uma região árida, onde a escassez de água define suas prioridades. Ou em um lugar com invernos rigorosos, onde as escolhas do cotidiano giram em torno de se proteger do frio. O ambiente físico muitas vezes nos condiciona sem que percebamos, e nossas escolhas acabam refletindo essas necessidades. O historiador e geógrafo Jared Diamond, em sua obra *Armas, Germes e Aço* (1997), argumenta que a geografia molda o destino das sociedades humanas.

E claro, não podemos esquecer a questão econômica. Você já pensou em como suas escolhas seriam diferentes se tivesse muito mais ou muito menos dinheiro? Karl Marx (1818–1883) dizia que as condições materiais moldam as oportunidades. Sua teoria do materialismo histórico, desenvolvida em obras como *O Capital* (1867), destaca como a economia determina as escolhas individuais. Marx é frequentemente lembrado por suas ideias socialistas, mas sua contribuição vai além disso.

Ele desenvolveu o materialismo histórico, uma análise que identifica as estruturas econômicas e sociais como determinantes fundamentais da vida humana. Ele desenvolveu a ideia de que não é a consciência dos homens que molda sua existência, mas sim sua existência social que molda sua consciência. Essa perspectiva destaca como as condições materiais e econômicas influenciam diretamente os valores, pensamentos e escolhas das pessoas. Antes de Marx, as desigualdades econômicas eram frequentemente explicadas por fatores religiosos, políticos ou idealistas. A ordem social, por exemplo, era muitas vezes justificada como um reflexo da vontade divina, como no conceito de “direito divino dos reis”. Outros argumentavam que a desigualdade era resultado do mérito individual ou da virtude moral, considerada uma hierarquia natural e necessária para a estabilidade social e governança.

Marx rompeu com essas explicações, argumentando que as diferenças de classe não derivam de justificativas ideológicas, mas sim das condições materiais e da exploração econômica. Para ele, as relações econômicas moldam diretamente as oportunidades disponíveis para

os indivíduos e limitam suas escolhas, especialmente em sociedades capitalistas, onde a desigualdade financeira é evidente e profunda.

Para compreender melhor essa perspectiva, faça um simples exercício mental: imagine se seus pais tivessem recebido uma renda dez vezes maior ao longo da vida. Quantas oportunidades a mais você teria tido em termos de educação, moradia, saúde ou escolhas profissionais? Agora, inverta o cenário: e se eles tivessem recebido dez vezes menos? Como isso teria restringido suas opções?

Da mesma forma, pense no impacto que uma mudança de renda significativa teria em sua vida hoje. Se, a partir de agora, você tivesse dez vezes mais ou menos renda, como isso afetaria suas escolhas? Quantas portas seriam abertas ou fechadas? Esse exercício ajuda a ilustrar a essência do determinismo econômico: nossas oportunidades e escolhas estão profundamente entrelaçadas à nossa condição financeira, que por sua vez é definida pelo sistema econômico em que vivemos.

O Inconsciente e Suas Escolhas

Tem hora que a gente faz uma escolha e, depois, fica pensando: “Ué, por que eu fui fazer isso mesmo?” É como se a decisão tivesse sido tomada no modo automático. Emoções, hábitos, impulsos, tudo isso funciona meio como um carona que pega o volante sem avisar. A gente acha que está no controle, mas tem horas que parece mais um passageiro no banco de trás. E aí fica a dúvida: será que essa escolha foi mesmo nossa ou alguém dentro da gente apertou o botão sem pedir licença?

Quando a gente fala de determinismo psicológico, estamos tentando entender por que, muitas vezes, nossas escolhas não parecem tão livres assim. Já aconteceu de você reagir mal a uma crítica e, depois, se dar conta de que aquela reação veio lá de uma insegurança que você nem lembrava que tinha? Parece estranho, mas muitas vezes estamos sendo guiados por pensamentos e emoções que agem nos bastidores da nossa mente.

Sigmund Freud (1856–1939) foi o pensador que trouxe uma ideia intrigante: e se grande parte do que fazemos for resultado de coisas que a gente nem percebe? Ele dizia que nossos comportamentos podem ser moldados por desejos reprimidos ou traumas antigos. Em sua obra *A Interpretação dos Sonhos* (1900), Freud falava que “o Eu não é senhor em sua própria casa”. Já pensou nisso? Às vezes, você acha que está no

comando, mas é um medo ou um desejo lá do passado que está dando as cartas.

Já B.F. Skinner (1904–1990) tinha outra visão sobre isso. Ele dizia que nossas ações são, na verdade, respostas a coisas que a gente já viveu. Sabe quando você faz algo só porque sabe que vai ser recompensado? Tipo quando criança: você faz a lição para ganhar um elogio. Skinner mostrou isso com seus experimentos com ratos, que apertavam uma alavanca para ganhar comida. A lógica é simples: se algo dá certo, repetimos. Se não, evitamos. Parece meio mecânico, mas é interessante pensar que, às vezes, agimos assim na vida real também.

E a ciência não para de nos surpreender com isso. Nos anos 80, um neurocientista chamado Benjamin Libet fez um experimento curioso. Ele descobriu que nosso cérebro já começa a agir antes mesmo de a gente perceber que tomou uma decisão. É como se o cérebro dissesse: “Deixa comigo que eu cuido disso”. Estranho, né? Isso faz a gente pensar: será que a gente está mesmo no controle?

E quando falamos de pensamento rápido versus pensamento devagar, o psicólogo Daniel Kahneman nos mostra que, na maioria das vezes, o piloto automático está no comando. Seu livro *Rápido e Devagar: Duas Formas de Pensar* (2011) fala de dois sistemas de pensamento: um rápido e intuitivo e outro mais lento e racional. Adivinha qual a gente usa na maioria das vezes? O rápido. Então, quando tomamos uma decisão sem pensar muito, pode ser que ela esteja vindo de um lugar mais emocional do que racional.

Mas será que isso significa que nunca estamos no controle? Talvez a resposta esteja no equilíbrio. Quanto mais a gente se conhece, mais conseguimos identificar quando um padrão automático está nos guiando. Talvez nunca sejamos 100% livres, mas podemos aprender a reconhecer nossas próprias influências e fazer escolhas mais conscientes.

A Ciência das Nossas Escolhas

As reuniões familiares, para muitos, são momentos agradáveis; para outros, são sessões improvisadas de terapia. Mas há algo que parece unir todas elas: os comentários imbatíveis dos avós. “Você é engraçado como seu tio!”, “Ah, a timidez da sua mãe...”, ou “Essa teimosia é igualzinha à do seu avô!” parecem ser obrigatórios no cardápio de qualquer encontro.

E sabe o que é pior (ou melhor)? A ciência e a filosofia frequentemente dão razão à sabedoria popular. Parece que herança genética não é só uma desculpa para as manias da família!

Você já notou como certas características parecem correr na família? Talvez sua mãe seja persistente como a avó, ou você tenha aquele sorriso meio enviesado que todo mundo diz ser igual ao do seu pai. E não é só impressão! A ciência já mostrou que muita coisa vem no pacote genético, desde o formato dos olhos até alguns traços de personalidade. A pergunta que fica é: até que ponto somos mesmo livres para escolher, se parte do que somos já vem pré-definido pelos nossos genes?

É aí que entra o conceito de determinismo biológico. Ele sugere que muitas das nossas escolhas não surgem do nada, mas são moldadas por fatores biológicos, como genética, evolução e funcionamento do cérebro. A genética, por exemplo, não influencia só a aparência física, mas também traços como temperamento e até algumas habilidades. Isso pode parecer um pouco limitador, mas também ajuda a explicar por que certos comportamentos parecem se repetir na família, como aquela risada contagiante ou o dom de contar histórias.

O filósofo Arthur Schopenhauer (1788–1860) já desconfiava disso muito antes da genética moderna. Ele dizia que “o homem pode fazer o que deseja, mas não pode desejar o que deseja”. Em outras palavras, podemos escolher o que fazer com nossos impulsos, mas não podemos escolher os próprios impulsos. E parece que ele estava certo. Estudos atuais mostram que traços como introversão e extroversão têm até 60% de influência genética, como apontou Nathan Gillespie em 2001 no VIII Encontro Internacional sobre o Projeto Genoma Humano, em Valência.

Mas não é só a genética que molda a gente. A evolução também tem sua parcela de responsabilidade. Pense no desejo por alimentos calóricos: antigamente, nossos ancestrais precisavam acumular energia para sobreviver. Hoje, mesmo com comida disponível, o cérebro ainda acha que é uma boa ideia comer aquele doce no meio da tarde. Steven Pinker, no livro *Como a Mente Funciona* (1997), explica que muitos dos nossos comportamentos atuais são reflexos de estratégias evolutivas que deram certo há milhares de anos.

Outra questão intrigante é como o cérebro reage a diferentes situações ao longo da vida. Por exemplo, quando somos jovens, temos uma tendência maior a buscar novidades e correr riscos. Isso tem a ver com a dopamina, um neurotransmissor que está em alta durante a juventude. Já na fase adulta, a tendência é buscar mais estabilidade e segurança,

algo que muitos estudiosos associam ao amadurecimento cerebral e às responsabilidades acumuladas.

Com o passar dos anos, também vamos acumulando experiências que moldam nossas preferências. Por exemplo, a paixão por esportes radicais que tínhamos aos 20 anos pode dar lugar ao prazer de atividades mais calmas aos 50. Isso acontece porque o cérebro muda sua forma de processar riscos e recompensas conforme envelhecemos. A neuroplasticidade, que é a capacidade do cérebro de se adaptar e formar novas conexões, vai diminuindo ao longo da vida, tornando nossos hábitos mais enraizados.

Além disso, fatores hormonais também desempenham um papel importante. A testosterona, por exemplo, que tende a ser mais alta na juventude, pode incentivar comportamentos mais impulsivos e competitivos. À medida que os níveis hormonais se estabilizam com a idade, tendemos a agir com mais ponderação e cautela.

Outro ponto interessante é a influência da maturidade emocional. À medida que acumulamos vivências, desenvolvemos uma capacidade maior de lidar com frustrações e incertezas. Isso se reflete nas escolhas que fazemos, já que tendemos a priorizar situações que tragam mais tranquilidade e segurança. Erik Erikson (1902–1994), teórico do desenvolvimento humano, sugeriu que passamos por estágios ao longo da vida que influenciam nossas escolhas. A busca por identidade na juventude e a necessidade de deixar um legado na meia-idade são reflexos dessas transformações biológicas.

No fim das contas, nossas escolhas são uma mistura interessante de influências biológicas e decisões conscientes. Saber que parte do que somos já vem pré-determinado não significa que estamos presos a isso. Podemos reconhecer nossas tendências e trabalhar para fazer escolhas mais alinhadas com o que queremos ser. Afinal, mesmo que o sorriso venha do seu pai, a forma como você lida com os desafios é totalmente sua.

Escolhas em um Mundo Determinado

Sabe quando você decide que vai estudar para mudar de vida, mas, na hora de colocar o plano em prática, parece que o universo resolveu testar sua paciência? O despertador toca, mas o corpo grita por mais cinco minutinhos. Você jurou que ia acordar cedo e estudar antes do