

ESTILOS REFLEXIVOS NAS DELIBERAÇÕES DO SELF POR
AUTORRELATOS DE CONVERSA INTERNA

Helen Longhi Wagner

Dissertação de Mestrado em Psicologia

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Instituto de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia
Porto Alegre, 2010.

Agradecimentos

Agradeço imensamente à minha mãe Hilda e ao meu pai Juarez pelo apoio, compreensão e paciência, ao professor William B. Gomes pelas sábias orientações, ao meu namorado Henrique por ter me ajudado a transformar em palavras minhas conversas internas, e aos colegas do LaFEC e bolsistas de IC pelo suporte e força inestimáveis em todos os momentos dos últimos dois anos.

Aos professores Christian Haag Kristensen, Adriana Wagner e Elisa C. Kern, membros das bancas examinadoras, pela colaboração na feitura desse trabalho e pela atenção dispensada à sua autora.

Sumário

Resumo.....	05
Abstract.....	06
1. INTRODUÇÃO.....	07
2. MÉTODO.....	15
2.1 Participantes.....	15
2.2. Instrumento.....	15
2.3. Procedimento.....	16
2.4. Análise dos dados.....	16
3. RESULTADOS.....	18
3.1. Descrição Fenomenológica.....	18
3.1.1. Quando ocorre a conversa interna?.....	19
3.1.2. Como é a conversa interna?.....	22
3.1.3. Sobre o que conversam?.....	23
3.1.4. Para que serve a conversa interna?.....	23
3.2. Redução Fenomenológica.....	25
3.2.1. Reflexivo-comunicativos.....	27
3.2.2. Reflexivo-autônomos.....	29
3.2.3. Metarreflexivos.....	31
3.2.4. Reflexivo-fraturados.....	32
4. DISCUSSÃO (INTERPRETAÇÃO FENOMENOLÓGICA).....	36
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
REFERÊNCIAS.....	40
ANEXOS.....	45
Anexo A. Protocolo de entrevista.....	46
Anexo B. Termo de consentimento livre e esclarecido.....	48
Anexo C. Ficha de dados sociodemográficos.....	49
Anexo D. Transcrição de uma entrevista realizada.....	51
Anexo E. Análise das entrevistas.....	61

Sumário de Tabelas

Tabela 1. Dados dos participantes da pesquisa	15
Tabela 2. Descrição fenomenológica da Entrevista PA.....	19
Tabela 3. Modos de ocorrência da conversa interna.....	21
Tabela 4. Eficácia da conversa interna na percepção dos participantes.....	24
Tabela 5. Modos de reflexividade dominantes e secundários dos entrevistados.....	35

Resumo

O presente estudo teve por objetivo explorar os diferentes estilos de conversa interna (CI) ou reflexividade, definidos como comunicativo, autônomo, metarreflexivo, e fraturado. Os autorrelatos da experiência da conversa interna foram obtidos por entrevistas com sete mulheres e três homens, de formações e ocupações diversificadas, com idade variando entre 24 e 63 anos. Os relatos foram analisados e interpretados de acordo com a orientação fenomenológica. A descrição focalizou a apreensão do fenômeno em uma estrutura simples e básica de um agente primário (capacitações cognitivas gerais e compartilhadas): quando ocorre, como se realiza, sobre quais conteúdos, para que serve e em que ajuda. A redução apontou três especificações de um agente corporativo (organizado e articulado): 1) quanto à experiência em si (comum, natural, habitual); 2) quanto à generalidade e à normalidade (não seria *coisa de louco*)? e 3) quanto à forma (se metódica e organizada; se espontânea e quase inconsciente). Interpretou-se que os modos de reflexividade, enquanto traslados qualitativos interculturais e atemporais sustentam-se em sua replicabilidade, com possíveis variações em implementações, preferências e manifestações.

Palavras-chave: reflexividade, conversa interna e autorrelatos, metarreflexão

Abstract

Reflexive Styles and Deliberations of the Self on Self-reports about Internal Conversation

This study intended to explore the different styles of internal conversation (IC) or reflexivity, defined as communicative, autonomous, meta-reflexive, and fractured. The self-reported experiences of internal conversation were obtained by interviewing seven women and three men of diverse backgrounds and occupations, aged between 24 and 63 years. The self-reported experiences were analyzed and interpreted in accordance with the phenomenological orientation. The description focused on understanding the phenomenon in a simple and basic structure of a primary agent (general and shared thinking skills): when it happens, how it happens, what are its contents, what purpose it serves and in which way it is helpful. The reduction pointed to three specifications of a corporate agent (organized and articulated): 1) in regards to the experience itself (common, natural, habitual); 2) whether it is general and normal (isn't it something *crazy?*), and 3) regarding its form (is it methodical and organized or spontaneous and almost unconscious?). It was inferred from this study that the styles of reflexivity, while having inter-cultural and timeless qualities, are sustained in their universality, with possible variations in implementations, preferences and manifestations.

Key-words: reflexivity, inner speech and self-related reports, meta-reflexivity

1. INTRODUÇÃO

A condição social do ser humano se manifesta na comunicação. A habilidade comunicacional pode ser externa, na interação com outros seres humanos; e interna na interação com nós mesmos. Já na Antiguidade, Platão (428/27–347 a.C.) conceituou o pensamento como sendo o *self* falando consigo mesmo, esboçando a idéia de existência de diálogo interior. Santo Agostinho (354-430 d.C.) diferenciou o diálogo interno da linguagem comum externa ao definir o primeiro como sendo a fala com a linguagem do pensamento (Wiley, 2006a). Na contemporaneidade, a Teoria do *Self* Dialógico (Hermans, 2001) traz a idéia da conversação entre diferentes vozes do *self*. O conceito de *self* dialógico considera que, na mesma pessoa, podem conviver e interagir diferentes vozes, de maneira interdependente (Cesar & Hamido, 2007).

A conversa interna é o meio pelo qual os sujeitos consideram a si mesmos em relação às circunstâncias de suas vidas e vice-versa, delineando assim seus cursos de ação (Domingues e Vandenberghe, 2008). Por estar relacionada à autorreflexão, a conversa interna também está envolvida no processo de autoconsciência (*self-awareness*). Autoconsciência é um construto multidimensional complexo que inclui os seguintes elementos: conhecimento de que a pessoa permanece a mesma durante o tempo; de que a pessoa é geradora/autora de seus pensamentos e ações (agência), além da distinção entre o *self* e o ambiente (Morin, 2009). A autoconsciência proporciona o *insight* de que o *self*, enquanto si mesmo, existe como entidade independente e única no mundo, e que essa existência é finita. Esta autoconsciência está associada a diversos conceitos, entre os quais o autorreconhecimento, a autorregulação, o autoconhecimento, a autoestima, a identidade pessoal e senso autobiográfico (Morin, 2004). Todos esses conceitos referem-se à geração de sentido, a reflexividade, expressa em gestos e falas, articulada em narrativas e ensaios de conversa interna.

Partindo das teorias de autores como William James, Charles Peirce e George Mead, a socióloga Margaret Archer (2003, 2007) desenvolveu uma teoria sobre estilos de conversa interna. Embasada na Teoria Prática (ou Crítico-Realista) da Sociologia, a autora argumenta que a noção de *self* antecede a noção de sociedade. O

foco, neste caso, se dá na forma como o *self* (sujeito), enquanto ação reflexiva, atua no meio em que vive. A ação reflexiva é exercida através da conversa interna e faz a mediação entre o meio social e o agente que faz escolhas ou interpreta as ações que ganham sentido para ele. Sendo assim, o meio social é a estrutura na qual o agente (sujeito) está inserido, e agência diz respeito ao modo como ele atua nesta estrutura. A mediação entre sujeito e meio ocorre através das deliberações reflexivas, na conversa interna.

A visão supersocializada dos seres humanos, ligada ao Construcionismo Social, postula que todas as ações do sujeito ocorrem em função da existência do meio e são influenciadas por este. Ao discordar desta visão, Archer (2003) acaba por discordar também de Mead, para o qual o outro é tão importante quanto o próprio *self*: “Nós devemos ser outros se quisermos ser nós mesmos”, afirma Mead (1964, p.292). Em contraponto a esta visão, Archer diz que “nosso senso de *self*, enquanto parte da humanidade, antecede e é mais primitivo que nossa sociabilidade” (2000, p. 121).

Segundo Gronow (2008), Archer aborda a conversa interna como tentativa de exaltar a propriedade privativa da mente. Com isto, contraria a afirmação de que a mente nada mais é do que produto do social. Ao exaltar esta propriedade privativa, ela acaba por subsocializar os sujeitos. Gronow (2008) cita outros autores que defendem só ser possível interpretar a própria mente a partir da interpretação de outras mentes, ou seja, a partir de uma referência presente no meio social. São exemplos os sociólogos, como Shilling (1999) e Vandenberghe (2005), filósofos como Bogdan (2003) e economistas como Hodgson (2004). No entanto, não seria exagero afirmar que esta posição orienta as posições teóricas de muitos psicólogos sociais brasileiros (ver Bastos & Gomes, 2010).

Archer (2003) define a propriedade reflexiva (reflexividade) como sendo a habilidade geral de deliberação interna sobre a realidade externa. Esta habilidade relaciona-se com o autoconhecimento por possibilitar que o sujeito reflita sobre como adquiriu e como se relaciona com suas crenças, desejos, ideias ou estados mentais. Todos os seres humanos são seres reflexivos (Wiley, 1994). Ao deliberarem sobre as circunstâncias de suas vidas, os seres humanos exercitam a reflexividade (Archer, 2003).

A presença desta habilidade reflexiva permitiu a formação da sociedade, pois toda a forma de interação social requer que os sujeitos sejam capazes de fazer a diferença entre si e o outro. A habilidade de identificação e de distinção entre o *self* e outros *selves* desempenha papel fundamental nas trocas intersubjetivas, e a comparação com outros *selves* propicia ao sujeito maior consciência de sua própria individualidade. Howhy (2007) associa a fenomenologia da agência e da percepção à noção de *self* mínimo, descrito como um sentimento pré-reflexivo, que pode ser executado ou vivenciado pelo “eu”. Assim, o autor traz uma referência ao *self* diferente daquela do senso autobiográfico, no qual há apenas um *self* narrativo. O *self* mínimo é caracterizado em termos de uma qualidade do “meu” presente na experiência consciente, que é imediata e pré-reflexiva e não pode ser acessada através da observação. Em outros termos, trata-se de um sentimento instantâneo de se dar por si, sem refletir sobre isso, na vivência das coisas. A partir deste sentimento as experiências seriam codificadas (Castro, 2009). Essas considerações são importantes para definir as características e limites da reflexividade e diferenciá-las do senso de *self* e das respostas imediatas e não pensadas, necessárias às vicissitudes cotidianas.

O senso de *self* se inicia cedo, ainda durante a primeira infância. Nos primeiros anos de vida a criança adquire conhecimentos de aspectos objetivos e subjetivos, tanto de si quanto dos outros. Esta habilidade permite à criança identificar semelhanças e diferenças entre suas perspectivas e experiências, e as dos demais. Para Vygotsky (1987), a conversa inicia em um estágio externo de autorregulação por meio da linguagem e é internalizada posteriormente. Este diálogo interno é considerado uma função em si, e não apenas o aspecto interior do diálogo externo. Com propriedade dinâmica, mutável e instável, o diálogo interno se localiza entre a palavra e o pensamento. Sua estrutura difere daquela do diálogo externo, uma vez que, enquanto neste o pensamento é transformado em palavras, no interno as palavras são transformadas em pensamento. Neste sentido, o diálogo interno conta com signos e sintaxes próprias (Wiley, 2006b).

Como processo cognitivo (Morin, 2009), a conversa interna tanto reproduz padrões sociais, como propicia distância psicológica entre o *self* e os eventos mentais que o próprio *self* experencia, facilitando a auto-observação. Atua na resolução de problemas no qual o próprio *self* constitui o problema a ser resolvido, e as informações sobre o *self*, acessadas através da conversa interna, constituem a solução

para o problema. Também proporciona uma espécie de “rótulo verbal” (*verbal label*) para aspectos da vida interna que de outro modo seriam de difícil identificação objetiva.

A conversa interna pode ser considerada como uma forma de autorregulação e mediação com o meio (Smith, 2007). Para Smith (2007) a conversa interna é uma fala com origem social baseada no discurso de terceiros que adquire função cognitiva particular, ao se tornar privada. A interação social é considerada, pela autora, a gênese da cognição individual, e a conversa interna é o uso da linguagem externa por um indivíduo enquanto ferramenta semiótico-social (*social semiotic tool*), apropriada dentro de um determinado contexto, e utilizada para regular as funções mentais superiores como memória, avaliação e aprendizagem. No entanto, a capacitação cognitiva para interações sociais complexas e mediatas por sistemas de códigos autoconscientes, convertidos em linguagem oral e escrita, é uma propriedade humana universal, decorrentes da evolução (Wiley, 1994). Em suma, a conversa interna é o meio através do qual os processos reflexivos e deliberativos ocorrem, cuja forma varia de acordo com o *modus vivendi* que o sujeito busca estabelecer no mundo (Archer, 2003).

Paradoxalmente à importância psicossocial da conversa interna, o tema quase não é tratado nos cursos de graduação em Psicologia ou em Sociologia, e há poucos trabalhos empíricos disponíveis na literatura. Contudo, na última década a atenção pela conversa interna e reflexividade vem aumentando (Wiley, 2006a). No campo das neurociências, pesquisas utilizando neuroimagens sugerem que o desenvolvimento das habilidades de compreensão de diferentes estados mentais se relaciona às funções executivas. Royall *et al.*(2002) definem funções executivas como atividades cognitivas superiores que auxiliam no alcance de objetivos futuros. Estas funções se referem às habilidades cognitivas envolvidas no processo de planejamento, iniciação, continuidade e monitoramento dos comportamentos específicos, dirigidas a um objetivo. As bases neurológicas das funções executivas se encontram no córtex pré-frontal, área também envolvida no processo de auto e heterorrepresentação.

Segundo Morin (2009), estudos medindo a atividade cerebral durante o processamento de autoinformações mostram, de forma consistente, a ativação do córtex pré-frontal medial, além de outras áreas adicionais que incluem o giro frontal-inferior esquerdo (*left inferior frontal gyrus* - LIFG). Este fato sugere que a conversa

interna ocorre durante tarefas que envolvem autoconsciência. Morin e Michaud (2007) revisaram 59 estudos que analisaram a atividade cerebral durante o processamento de estímulos autorrelacionados (*self-related*). Os resultados demonstraram que 60% destes estudos mencionam a atividade do LIFG durante tarefas envolvendo autoconsciência. Este dado reforça a idéia de um envolvimento relativo da conversa interna nos processos autorreflexivos. A fim de exemplificar este fato, o autor cita o caso da paciente Jill, que tinha 37 anos de idade quando sofreu um derrame hemorrágico no hemisfério esquerdo de seu cérebro. A hemorragia se originou na junção fronto-temporal entre as chamadas áreas de Broca e Wernicke, responsáveis pela linguagem, e em poucas horas ambas foram lesadas (*disabled*). O dano cerebral levou a deterioração da capacidade autorreflexiva e a conversa interna de Jill desapareceu por um período de cinco semanas, durante o qual foi substituída por imagens. Segundo a paciente (Morin, 2009, pg. 526)

A diferença mais notável entre o meu *self* pré e pós derrame foi o profundo silêncio que tomou conta de minha cabeça...eu simplesmente não pensava do mesmo modo. A comunicação com o mundo externo havia desaparecido, assim como o processamento linear da linguagem, sendo substituídos pelo pensar através de figuras e imagens, que permaneceu ativado

Os déficits causados pelo derrame afetaram a autoconsciência da paciente de modo geral, assim como subdimensões mais específicas envolvidas no senso de *self*. Jill experenciou inabilidade de reconhecer seus próprios limites corpóreos, perda do senso de individualidade, dificuldade de acessar memórias autobiográficas e falta de emoções autoconscientes, em particular a vergonha (*embarrassment*) (Morin, 2009).

Ainda no campo das neurociências, Morin & Michaud (2007) listaram diversas denominações para conversa interna: autoconversa (*self talk*), diálogo subvocal (*subvocal/covert speech*), diálogo/monólogo interno (*internal dialogue/monologue*), subvocalização (*subvocalization*), expressão vocal (*utterance*), imagens auditivas (*auditory imagery*), autoverbalização (*self-verbalization*), e frase-para-si-mesmo (*self-statement*). No presente trabalho, optou-se por utilizar o termo conversa interna (*inner speech*).

Pesquisas recentes têm explorado diferentes abordagens e métodos para estudo da conversa interna e do processo reflexivo. Souza (2005) abordou o processo

reflexivo da consciência por meio de duas perspectivas teóricas: a do *self* semiótico e a do *self* dialógico. A primeira definiu o *self* como processo de conversa interna ou reflexividade, isto é, um senso de alocação de si, de agência. A segunda destacou o *self* como um conjunto de vozes distintas em permanente diálogo entre si. A autora analisou gravações da resolução das Matrizes Progressivas de Raven em voz alta, descrevendo a conversa interna em três instâncias: descrição visual, pensamento lógico e diálogo propriamente dito. Michel (2006) investigou o fenômeno da conversa interna utilizando a técnica do Psicodrama, proposta por J. L. Moreno (1964). Através da ação dramática de conflitos cotidianos como tomada de decisão e situações vivenciadas durante a utilização da técnica, pôde-se analisar a interação das diferentes vozes interiores dos participantes, representando posições antagônicas. Embora o exercício psicodramático não conduzisse a decisão, as vozes se manifestam como entidades distintas e consistentes, com potencial de diálogo entre elas. Silveira (2007) investigou a manifestação audível do fenômeno da conversa interna, tendo como base o modelo semiótico de *self* proposto por Norbert Wiley (1994, 2006a). Os resultados da pesquisa mostraram que a conversa interna reproduz e estende internamente as fontes exteriores (sociais e físicas) de autoconsciência; auxilia no processamento cognitivo de informações sobre o *self*; e cria uma distância entre o *self* e os eventos mentais que são experienciados (*mim* e *você*), facilitando a auto-observação. Por fim, Santos (2007), em sua pesquisa, estudou os movimentos dialógicos do *self* durante o processo de psicoterapia. Para tal, apropriou-se da Teoria do *Self* Dialógico, que traz a proposta de um *self* descentralizado e narrativo, de acordo com Hermans (2001). Através do instrumento Repertório de Posições Pessoais, a dialogicidade do *self* foi avaliada como instrumento de diagnóstico psicoterápico.

Considerando as diversas maneiras de se exercer a reflexividade através da conversa interna, Archer (2003) realizou uma pesquisa qualitativa exaustiva para definir seus diferentes estilos, pois os seres humanos não refletem todos do mesmo modo. Para a autora, existem pelo menos três estilos de conversa interna: reflexividade comunicativa, reflexividade autônoma, e metarreflexividade. Aqueles que os exercem são chamados, respectivamente, de reflexivo-comunicativos, reflexivo-autônomos e metarreflexivos. Além destes, há também os reflexivo-fraturados, cujo exercício de reflexão através da conversa interna encontra-se

prejudicado ou impedido ou impedido pelas circunstâncias de algum momento de vida.

Dando continuidade à pesquisa, Archer (2007) desenvolveu um instrumento denominado de Indicador de Conversa Interna (*Internal Conversation Indicator-ICONI*) para distinguir os estilos de reflexividade. O instrumento diferenciaria praticantes fortes e fracos de cada estilo, seria de fácil e rápida aplicação e livre de referenciais específicos, de modo a permitir seu uso em outros países. No entanto, fica claro que seu uso apenas permite identificar, de forma consistente, os praticantes de determinado modo de reflexividade. Segundo Archer, o objetivo do instrumento é ser parte da investigação, e “não o único meio utilizado” (2007, p.330).

Como a conversa interna possui papel mediador entre estrutura social (contexto) e agência do sujeito, os diferentes estilos reflexivos se relacionam com a manutenção ou com a mudança de contextos sociais. Reflexivos-comunicativos buscam manter o contexto social no qual já estão inseridos, pois este contexto permite realizar a consulta externa necessária para completar sua conversa interna. Já reflexivos-autônomos sentem-se confortáveis com mudanças de contexto. Estas mudanças são definidas pelas estratégias adotadas a fim de alcançarem objetivos e metas. Metarreflexivos também buscam mudança de contexto, porém de modo mais profundo e, por este motivo, por vezes inalcançáveis. Mantendo-se fiéis a suas crenças pessoais, buscam modificar estruturas sociais existentes, com as quais não estão de acordo (Archer 2003, 2007). É importante ressaltar que nenhum dos estilos de conversa interna é fixo e imutável. Fatores pessoais, estruturais e culturais exercem influência sobre a reflexividade e, conseqüentemente, sobre a prática da conversa interna.

O interesse pela Psicologia Social e pela Sociologia é muito grande entre psicólogos e pesquisadores de Psicologia no Brasil. No entanto, poucos são os trabalhos que analisam as relações entre as condições de agência e as condições de sociedade, pelas deliberações que os humanos fazem continuamente no cotidiano. A questão, nos termos colocados por Archer (2003, 2007), está restrita às pesquisas da própria autora e de alguns sociólogos.

Deste modo, a importância da presente pesquisa está em explorar este tema, tão relevante para a compreensão da relação entre o individual e o social. Destaque-se a importância de trazer a perspectiva psicológica para esse oportuno debate,

acompanhada de dados empíricos. Além disto, o entendimento dos diferentes estilos de deliberação interna requer pesquisa em diferentes culturas, buscando explorar características universais da reflexividade humana sem, no entanto, desconsiderar suas especificidades e contextos diversos.

Sendo assim, o objetivo desta pesquisa é se aproximar do trabalho qualitativo de Archer (2003) sobre o levantamento de diferentes estilos de reflexividade, por meio de autorrelatos de conversa interna. O esclarecimento e refinamento de tomados qualitativos ocorrem pela replicação e estudo de pequenos grupos, desde que compostos por perfis pessoais heterogêneos. As perguntas de pesquisa são as seguintes:

- 1) A utilização de roteiro de entrevista e análise classificatória baseados em Archer (2003) sustentam as interpretações (os estilos) de reflexividade oferecidas pela autora?
- 2) As entrevistas com participantes brasileiros apresentam características qualitativas aproximadas aos participantes da pesquisa inglesa?
- 3) Seremos surpreendidos pelo surgimento de diferentes estilos de reflexividade?

Como se pode ver, a presente pesquisa tem implicações epistemológicas importantes pelo elevado risco de induzir à identificação de estilos assemelhados aqueles descritos por Archer (2003, 2007). No entanto, houve cuidados analíticos redobrados para que a tentativa de encontrar convergência entre os dois tomados atentasse para os dados emergentes nas entrevistas realizadas no Brasil. A expectativa foi de encontrar ou não os perfis descritos pela autora, conhecer modos de lidar com a reflexividade e recuperar, nas autorreferências à conversa interna, maneiras mais acuradas para descrevê-las.

2. MÉTODO

2.1. Participantes

Participaram da pesquisa sete mulheres e três homens com perfis etários, educacionais e socioeconômicos diversos, todos residentes na cidade de Porto Alegre ou Região Metropolitana. O critério de inclusão foi a maior diversidade educacional, social e econômica possível através de seleção por conveniência dos participantes. O modelo da ficha de dados sociodemográficos utilizada na pesquisa encontra-se no Anexo C.

Tabela 1

Dados dos participantes da pesquisa

Participante	Idade	Sexo	Breve Caracterização
PA	63	F	Aposentada, casada, com três filhos adultos
PB	29	M	Técnico em informática, solteiro, mora com a mãe
PC	30	M	Cientista da computação, casado, mora com a esposa e não tem filhos
PD	29	F	Bióloga, mora há três anos com o namorado, sem filhos
PE	27	F	Bióloga, solteira, mora com a mãe
PF	27	F	Estudante de arquitetura, casada, mora com o marido, sem filhos
PG	26	F	Estudante de administração, solteira, mora com os pais
PH	24	M	Publicitário, solteiro, mora com os pais
PI	43	F	Cuidadora de idosos, viúva, mora com os filhos
PJ	28	F	Veterinária, casada, mora com o marido e com a mãe

2.2. Instrumento

Foi utilizada uma entrevista semi-estruturada dividida em duas partes, baseada no modelo proposto por Archer (2003). A primeira parte teve por objetivo obter uma descrição geral da experiência de conversar consigo mesmo. Nesta etapa foram investigados, principalmente, os temas e assuntos da conversa interna. Os participantes foram questionados sobre suas experiências ao praticar a conversa interna, sendo solicitados a falar livremente sobre o assunto. De acordo com o modelo proposto por Archer (2003), algumas situações nas quais as conversas internas costumam ocorrer devem ser investigadas (planejamento de objetivos e projetos de vida, ensaio mental de situações futuras, revivência de situações passadas, etc.), caso o participante não as mencione espontaneamente. A segunda parte da entrevista focalizou a conversa interna como estratégia de pensar e planejar o futuro. Nesta etapa, foram investigadas as principais preocupações atuais, ou seja, quais áreas da vida dos participantes têm maior importância no momento. Além disso, os sujeitos foram encorajados a avaliar e descrever seus projetos futuros, relacionando-os a sua prática de conversa interna. Também foi investigada a percepção da conversa interna como ferramenta facilitadora ou não destes processos. O modelo do protocolo de entrevista utilizado encontra-se no Anexo A.

2.3. Procedimento

As entrevistas ocorreram em local apropriado, com o mínimo de interferências externas, e foram gravadas. Foi solicitada, previamente, a permissão dos participantes através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo B). Antes de iniciar a entrevista, foi aberto um espaço para responder eventuais dúvidas dos participantes. O tempo total de entrevista variou de acordo com o participante. Após a apresentação da pesquisadora, o tema conversa interna foi introduzido ao ser apontado que todos nós, em algum momento, conversamos com nós mesmos. Então, foi perguntado se isto também ocorria com o participante e, em caso afirmativo, a entrevista era iniciada. Em caso negativo, a entrevista não poderia ser realizada. Ao final da entrevista foi dado um tempo para participação livre dos entrevistados, com comentários e sugestões, assim como esclarecimento de dúvidas.

2.4. Análise dos dados

A análise qualitativa é um processo de ordenação dos dados, organizando-os em padrões, categorias e unidades básicas descritivas. A interpretação destes dados envolve a atribuição de significado à análise, explicando os padrões encontrados e procurando os relacionamentos existentes entre as dimensões descritivas (Patton, 1980). Archer (2003) enfatiza que dados nunca falam por si e o modo como se apresentam não é autorrevelatório. Deste modo, as escolhas e ordenações analíticas do pesquisador devem ser claramente indicadas, diferenciando-se o que é descrito do que é escolhido para especificação, e por fim tomado para interpretação.

A análise, enquanto exercício reflexivo, privilegiou a emergência da experiência fenomenal dos participantes que são os experienciadores iniciais da pesquisa. Os demais experienciadores foram os pesquisadores e por fim os leitores. Por conseguinte, o viés da análise é fenomenológico. Gomes (2007, p. 229) definiu o método fenomenológico como “um movimento entre reflexões, com a finalidade de conhecer, definir e compreender um fenômeno circunscrito a um contexto, como ocorre nas ciências aplicadas; ou a um fenômeno em forma absoluta e generalizável, como ocorre nas ciências básicas.” Em outras palavras, Holanda (2006) disse tratar-se de abordagem que tem a descrição como ponto de partida. O pressuposto básico é deixar o fenômeno falar por si, apresentando-se de tal modo que a estrutura enunciada e contextualizada evidencie os significados implícitos e explícitos. A partir destas descrições individuais emergem significados gerais ou universais que correspondem às essências ou estruturas das experiências.

O método fenomenológico é composto por procedimentos técnicos e lógicos (Gomes, 2007). Os procedimentos técnicos orientam a organização do material obtido e podem ser divididos em quatro etapas: 1) leitura geral do material, 2) definição de unidades de sentido, 3) expressão das unidades na perspectiva escolhida pelo pesquisador, e 4) formulação de uma síntese das unidades (Giorgi, 1985). Os procedimentos lógicos, por sua vez, são aqueles que articulam a racionalidade que conduz a análise e focalizam a mediação entre o que é dado como referência e o que é tomado como significado (Lanigan, 1997). A lógica do método pode ser resumida em três regras (Ihde, 1977): 1) focalização, não perder de vista o fenômeno que se quer buscar, suspendendo-se o que se sabe a respeito; 2) descrição, não se preocupando com explicações; 3) horizontalidade, tratar o fenômeno como uma igualdade real, isto é, dentro dos limites no qual aparece. Na prática, técnica e lógica articulam-se nos

desdobramentos sucessivos de descrições, especificações (redução) e interpretações, nos quais cada estágio imbrica os outros dois. O Anexo E traz a transcrição de uma das entrevistas realizadas, como exemplo da natureza dos dados obtidos e o Anexo F a análise de cada entrevista.

3. RESULTADOS

As dez entrevistas realizadas transcorreram normalmente, sendo bem acolhidas pelos entrevistados que de imediato se reconheceram como praticantes da conversa interna. O protocolo proposto por Archer (2003) atingiu o objetivo essencial de explorar o fenômeno da conversa interna e de inferir diferentes modos de reflexividade. A primeira parte do protocolo procurou apreender a experiência da conversa interna, propiciando a manifestação de sentimentos sobre o ato da reflexão que precede ou sucede determinados eventos de vida. A segunda parte abordou a conversa interna como estratégia de pensar e planejar o futuro. Os participantes foram encorajados a avaliar e descrever seus projetos e metas relacionando-os a sua prática de conversa interna. Também foi investigada a percepção da conversa interna como ferramenta facilitadora ou não destes processos. Optou-se por deixar de lado o item seis da entrevista que investigava a relação da prática de conversa interna com outros itens, como: sacrifícios e arrependimentos; apoio e satisfação; ambições, comprometermos, remuneração, reputação e responsabilidade (classe social, *status* e poder). Entendeu-se que tais aspectos, embora relevantes para definição de modos ou perfis reflexivos, estavam além do escopo do presente estudo. A apresentação dos resultados seguirá a ordem lógica da análise fenomenológica: Descrição, Redução e Interpretação.

3.1. Descrição Fenomenológica

A descrição da conversa interna, como expressa no contexto da entrevista, focalizou a apreensão do fenômeno em uma estrutura simples e básica de um agente primário (capacitações cognitivas gerais e compartilhadas): quando ocorre, como se realiza, sobre quais conteúdos, para que serve e em que ajuda. Há entre a estrutura da entrevista (o protocolo) e a apropriação temática pelos entrevistados um espaço de

liberdade que subverte a ordem e decide sobre o que falar e não falar. Deste modo, as condições básicas da conversa interna, pontuadas pelo protocolo, surgiram em diferentes momentos da entrevista, decorrentes da relação acolhedora e empática entre entrevistado e entrevistador. A percepção da conversa interna apresentou três configurações : 1) quanto à experiência em si (comum, natural, habitual); 2) quanto à generalidade e à normalidade (não seria *coisa de louco?* e 3) quanto à forma (se metódica e organizada; se espontânea e quase inconsciente). A descrição pode ser claramente ilustrada com a apresentação da síntese da primeira entrevista, ao lado da especificação estrutural (Tabela 2). Em itálico, destacam-se as transcrições literais da entrevista.

Tabela 2

Descrição fenomenológica da Entrevista PA

Síntese fenomenológica da entrevista PA	Reconhecimento estrutural
<p>A conversa interna ocorre preferencialmente nas caminhadas matinais. Estes momentos parecem fazer parte de um <i>ritual sagrado, aí que eu acho que eu mais me encontro comigo mesma, a minha hora. Então ali vem tudo, vem meus problemas, que todo mundo tem, as tristezas, as minhas mágoas, alguma coisa que me incomoda... é uma hora que eu faço até uma terapia</i>” (sic). Outros temas habituais envolvem segurança, saúde, relacionamentos interpessoais, modo de ser do povo brasileiro e política. O assunto mais importante <i>sempre foi a minha família. Amigos e família, quem tem isso, tem tudo. Eu sou muito em função da família.</i> Para A, o mais importante da vida é o relacionamento humano, <i>se tu não dá uma parada, daí não adianta, a vida de empurra e tu daí tu morre, depois nunca mais. As vezes eu converso em voz alta, quando estou dentro do carro e... até os diálogos ao vivo e a cores, até isso eu faço e... achava</i></p>	<p>1. Quando ocorre</p> <p>2. Sobre o quê</p> <p>3. Como conversa</p>

muito engraçado assim. Coisa de louco, está falando sozinho e agora eu vim a descobrir que não é de louco. Nesses diálogos internos, tende a fazer o papel de advogado do diabo: eu já não sou assim de levar tudo que é problema pros amigos, para as pessoas que gosto. Então tem coisas que eu mesmo tenho que me ajudar, fazer 'mea culpa'. O objetivo principal desse ensaio interno é obter um olhar de terceira pessoa sobre a situação, olhar a situação de outro ângulo. A participante considera sua conversa interna como eficaz, considerando-a de grande importância em sua vida: "...eu acho que me ajuda...essa retrospectiva interna, essa leitura minha, muitas vezes eu vou dormir e fico pensando...eu, as minhas coisas, eu descasco, eu mastigo, eu jogo, eu fico colocando pra dentro e para fora. PA

4. Para que serve?

5. Quais as metas

pretende finalizar o curso de Direito e ajudar pessoas necessitadas, possivelmente através de alguma ONG. Porém, seu objetivo de vida mais imediato é, sem dúvida, superar a doença que recentemente descobriu possuir.

Utilizando o mesmo critério de síntese e análise da Tabela 2 pode-se agora confrontar as qualidades percebidas entre as entrevistas: quando ocorre, como conversa, sobre o quê, e para quê serve. As metas futuras serão tratadas posteriormente.

3.1.1. Quando ocorre a conversa interna?

A Tabela 3 descreve a percepção de quando a conversa interna ocorre.

Tabela 3

Modos de ocorrência da conversa interna

Part.	Descritor de qualidade de ocorrência da conversa interna na ordem do genérico para o particular
PJ	Sempre, sobre todos os assuntos, desde como vai ser o dia, horários, atividades, até planejamentos semanais
PI	Todos os dias, durante o dia todo, como se estivesse constantemente passando um filme
PH	Precede a conversa externa, considerada fundamental em sua vida
PG	Flui naturalmente, alterando-se conforme o contexto
PB	Em preparação para situações, às vezes de modo quase inconsciente
PF	Com maior intensidade em situações consideradas difíceis
PE	Varia conforme o ambiente, pois a sensação de liberdade para a ocorrência
PA	Nas caminhadas matinais, em casa, no carro
PD	Como um processo a dois, sempre dividido com o namorado ou amigos próximos; quando só preferencialmente em casa antes de dormir
PC	Constantemente e de forma metódica

Os descritores da Tabela 3 indicam que os participantes, ao responderem ao item sobre quando a conversa interna ocorre, definiram o fenômeno como reconhecível, vivenciável, em parte controlável e em parte não controlável. A hierarquização na ordem da exposição refere-se à sobreposição entre o particular e o geral, podendo o particular ser geral e o geral ser particular. A ordem foi definida pela generalidade e abrangência da apropriação do fenômeno: do geral e menos específico para o particular e mais articulado. Por exemplo, em um extremo, PC definiu a ocorrência da conversa consigo mesmo como uma experiência metódica. O participante relata espontaneamente, passo a passo, as variadas formas de conversa, os diversos assuntos, e os estilos de prática (ensaio, imaginação de diálogos, planejamentos futuros, etc). Para o participante, sua conversa interna o auxilia na análise e valoração de eventos de sua vida, nas reflexões sobre conceitos e pré-conceitos morais e éticos, e até mesmo nas avaliações sobre a economia global: “nunca vou me atirar em alguma coisa sem saber o risco dela”. Ao praticar a

conversa interna, PC costuma pensar em conceitos e ideias, e não em palavras. Para ele, a conversa interna ocorre de modo rápido e, por isso, nem sempre é possível externá-la. Além disso, considera difícil transformar pensamentos em palavras, pois para ele *“o pensamento é separado da parte verbal”*. Interpretou-se tal apropriação como claramente articulada. Em contraste, PB costuma praticar intensamente a conversa interna antes das situações, porém sem ensaios e imaginação de diálogos interpessoais: *“nunca vou para frente do espelho, nem fico falando; eu fico imaginando o que quê eu vou falar, mas não imagino a resposta”*. Por vezes, suas conversas internas ocorrem de modo quase inconsciente: *“isso eu já fiz e eu vou dizer que é quase inconsciente. Eu não penso: vou preparar... vai acontecendo, né”*. Interpretou-se tal apropriação como claramente menos articulada. Em suma, as entrevistas de PC e PB exemplificam ao mesmo tempo a generalidade do fenômeno e a sua especificidade.

3.1.2. Como é a conversa interna?

Para introduzir o modo de conversa interna dos nossos entrevistados, recorreu-se a uma parte da síntese da entrevista de PF. Com efeito, poderia ser qualquer uma entrevista, sendo, portanto, uma escolha arbitrária, ou talvez uma tentativa de dar vez a cada participante:

PF relata que ensaia situações, imagina diálogos interpessoais, antecipa tanto a própria ação quanto a ação de outras pessoas envolvidas. Antes de agir, a conversa interna funciona como previsão de desfechos possíveis; após a ação como forma de avaliação. Costuma reviver situações do passado e relacioná-las a situações presentes e futuras, como forma de aprendizagem. Quando está “afetada”, costuma conversar em voz alta consigo mesma.

A breve síntese destaca o contraste de presenças e ausências, concordâncias e discordâncias na experiência de como é a conversa interna dos entrevistados. Trata-se de exercício imaginativo, na forma de diálogos pessoais e interpessoais, por meio de perguntas e respostas, como ensaios que se antecedem e avaliações que se sucedem às situações, variando de intensidade de acordo com o compromisso requerido. Ela pode ocorrer em silêncio ou em voz alta, de forma metódica ou espontânea, sendo possível interrompê-la ou não. É problemático estender a presente descrição ao universal, desde que as particularidades se apropriam e às vezes ampliam seus elementos ou

partes. No entanto, a descrição aponta para dois componentes essenciais da conversa interna: a imaginação e a dialogicidade. Por exemplo, PG conversa na forma de pergunta e resposta e também em diálogos interpessoais, sempre debatendo consigo mesma. Um debate que para PA assume o papel de advogado do diabo, buscando o olhar de terceira pessoa, ou como para PJ que quando em crise de ansiedade fala consigo mesma em terceira pessoa, conforme aprendeu na sua psicoterapia. A influência de aprendizagem, treino ou experiência de como conversar consigo mesmo é ilustrada na referência à conversa metódica PC, ou conversa automática de PH.

O contraste entre a conversa externa que todos partilhamos e a conversa interna que assume uma configuração distinta para cada um de nós leva a uma importante questão: qual o sistema de codificação semiótico presente nas conversas internas? Por codificação semiótica entendem-se aqui os sinais ou códigos que viabilizam a conversa. Se recompusermos o ato de conversar consigo mesmo na perspectiva dos entrevistados, ficamos sabendo que a conversa interna antecede a conversa externa (PH), na forma de ensaios (PB), em palavras e com entonação (PG). Nesta mesma perspectiva, PI transforma seus pensamentos em palavras para auxiliar a reflexão, tendo por hábito escrever tudo que pensa. Em contraste, PC especifica a conversa interna como pensamento que como tal é separado da parte verbal. Deste modo, nós podemos pensar que a conversa interna pode ocorrer em diferentes formas de codificação por meio de sinais privativos, mas que em algum momento são transformados em linguagem verbal com maior ou menor detalhamento.

3.1.3. Sobre o que conversam?

Esta parte da entrevista nos ajuda a diferenciar forma e conteúdo das conversas internas. Os assuntos que ocupam as conversas internas tratam de temas dos mais variados, se não de todos os temas, indo da mais profunda intimidade a preocupação com as questões de cidadania e sociedade. Por conseguinte, uma listagem temática é óbvia: relacionamentos, valores, compromissos, trabalho, estudos, problemas, tristezas, mágoas, saúde, conceitos, preconceitos, inseguranças pessoais, segurança pública, políticas organizacionais, familiares e governamentais; enfim, como sintetiza PH “*sobre absolutamente tudo.*”

3.1.4. Para que serve a conversa interna?

A conversa interna ajuda muito e atrapalha bastante. Sendo assim, convém examinar o que disseram nossos entrevistados, conforme síntese apresentada na Tabela 4.

Tabela 4

Eficácia da conversa interna na percepção dos participantes

Part	Posição (<i>Em itálico, palavras dos entrevistados</i>)
PA	<i>Eu acho que me ajuda... essa retrospectiva interna, essa leitura minha, muitas vezes eu vou dormir e fico pensando...eu, as minhas coisas, eu descasco, eu mastigo, eu jogo, eu fico colocando pra dentro e para fora</i>
PB	Ajudam em assuntos relativos às amizades e ao trabalho, porém atrapalha bastante na vida amorosa
PC	Por refletir bastante antes das decisões, seu índice de acertos é alto o suficiente para não haver necessidade de reflexões posteriores
PD	<i>Passei anos sem refletir propriamente vivendo como uma bobalhona. A conversa interna está intimamente relacionada ao amadurecimento pessoal.</i>
PE	Auxilia muito na preparação para situações diversas
PF	<i>As vezes dão voltas e voltas sem chegar a conclusão.</i> Em outras situações, costuma ficar “ <i>maquinando</i> ” durante algum tempo, mas apesar disso considera mais comum seguir seu impulso do que as reflexões de sua conversa interna.
PG	Importante, pois <i>às vezes a gente não tem com quem falar, então eu falo sozinha.</i> Ajuda alcançar objetivos futuros, ajuda para o presente ao <i>manter a mente distraída. O problema é concretizar as conversas internas”</i>
PH	Pode levá-lo <i>a pensar demais e agir de menos</i> , traz sentimentos de <i>perda de tempo, enrolação interna</i> , quando as previsões não se concretizam
PI	Sente-se ansiosa com o excesso de planejamentos e se frustrada quando <i>as coisas não saem como planejado...e não dependem só de mim</i>
PJ	Ajuda a tomar decisões, a refletir sobre ações e a escolher o melhor caminho para atingir metas e objetivos, e evitar os mesmos erros. Entretanto, por refletir demais, por vezes sente dificuldade em lidar com

Foi fundamental saber para que serve a conversa interna, como é avaliada, e qual a eficácia para deslocarmos o foco da análise: das condições básicas da manifestação do fenômeno, para a sua funcionalidade. Archer (2003, p. 133) definiria essa transição como o movimento do “agente primário” para o “agente corporativo”, sendo primário o compartilhamento coletivo das mesmas chances de vida e o corporativo a articulação e desenvolvimento de chances em metas para a realização de propósitos. Foram essas indagações que efetivamente nos permitiram adentrar na subjetividade dos nossos entrevistados, desvelando suas lutas e contentas consigo mesmos, diante das determinações do social e do cultural, mas também das determinações do agente em busca de deliberações para atender a si e ao social. A avaliação da conversa interna pelos entrevistados em atenção à sugestão da entrevista permitiu mostrar: 1) a clareza da eficácia nos preparativos para a ação e nas avaliações de resultados; 2) a satisfação com o sucesso alcançado ou a decepção com a adversidade; 3) a revelação da condição intrínseca de refletir como recurso de esclarecimento ou como aprisionamento recorrente.

3.2. Redução fenomenológica

A redução é uma estratégia analítica de especificação (Gomes, 2007). É nesta etapa da análise que se realizam exercícios imaginativos para buscar uma compreensão ampla e precisa do fenômeno. Na redução selecionam-se partes da descrição para que sejam amplificados os aspectos do fenômeno de maior interesse para presente pesquisa. A descrição é na verdade o conjunto da síntese das entrevistas como compreendidas e interpretadas pelos pesquisadores. Dois aspectos são de imediata focalização: 1) o fenômeno em si (o que é conversa interna) e a 2) funcionalidade (para que serve). O primeiro ponto é ontológico, o segundo é ético. O primeiro ponto pode ser confrontado com Wiley (1994; 2006a); para o segundo nos voltaremos a Archer (2003; 2007).

Wiley (1994) caracteriza a conversa interna em uma complexa rede temporal e curvilínea na qual um Eu fala no presente de forma subjetiva e livre, de um Mim no passado, objetivo e imutável, para um Você imaginário no futuro, tanto objetivo quanto subjetivo, tanto livre quanto não livre. Este Eu recebe visitantes permanentes

(objetivos) e temporários (objetivos e subjetivos). No entanto, a perspectiva deste Eu é prejudicada cognitivamente por um ponto cego que pode comprometer o sentido reflexivo da conversação, daí a condição potencial de falibilidade. Pergunta-se, então, qual é a linguagem e a fala desta conversa interna? Wiley (2006b) responde com base nos dois eixos linguísticos e estruturais de Saussure (1916/1969), a saber, sintagmático e paradigmático. De acordo com Saussure, esses dois eixos informam o sentido do enunciado. No eixo sintagmático o sentido depende da sintaxe, senão ele enfraquece e esvaece. No eixo paradigmático, o sentido depende de similaridades e oposições. No entanto, a linguagem interna apresenta peculiaridades distintas da linguagem externa, embora mantendo a relação com os dois eixos.

No eixo sintagmático, a conversa interna é abreviada e simplificada, espontânea e menos controlada, com sintaxe livre incluindo omissões de partes essenciais como o sujeito ou predicado, tendo partes substituídas por imaginação não linguística, e utilizando código restrito. Já no eixo paradigmático, princípios semânticos de condensação e egocentrismo facilitam o uso de atalhos nos quais uma ou poucas palavras podem significar muito. Há também os dicionários pessoais cujos verbetes só fazem sentido para o próprio autor. Esses aspectos apontados por Wiley (1994, 2006b) validam, de certa maneira, a universalidade do fenômeno da conversa interna em suas variadas manifestações e a específica como um recurso cognitivo eficiente, justamente pela simplicidade e economia.

No entanto é Acher (2003) que desloca o foco da estrutura do fenômeno para sua funcionalidade, ao se preocupar com padrões específicos de conversa interna. Na verdade, ela amplia a estrutura do fenômeno para entender a funcionalidade, mas é pela funcionalidade que se vem a conhecer os efeitos da estrutura. Para Archer (2003) é por meio da conversação interna que os agentes deliberam sobre as circunstâncias sociais com as quais defrontam. Pelas relações de identidades, os agentes sabem o que buscam e o que pretendem realizar; por serem capazes de deliberações eles são autores dos seus próprios projetos, mesmo que falíveis; por serem sujeitos com projetos eles se sentem investidos de poder social, na forma de limitações e de capacitações. Há entre as determinações e imposições socioculturais e as determinações e imposições do agente um espaço para deliberação. Essa deliberação é mediada pela conversa interna que se manifesta em um movimento progressivo de três estágios: primeiro, saber como as determinações e imposições socioculturais

moldam as situações com limites e capacitações; segundo, saber como potencialidades e responsabilidades do agente humano, necessariamente situado em um ambiente, são transformadas, de modo individual ou coletivo, em projetos realizáveis; e terceiro, como os agentes humanos utilizam seus poderes de reflexão para, mediante dadas circunstâncias, deliberarem de modo individual ou coletivo, sobre suas preocupações e anseios. No terceiro estágio ocorre a mediação, na qual a subjetividade do agente reflete-se sobre a objetividade do social.

Como indicado na Introdução, Archer (2003) entende que a mediação entre a objetividade social e a subjetividade do agente ocorre pela reflexividade, manifesta na conversa interna. Em suas pesquisas, ela levantou três modos de conversa interna: 1) reflexivo-comunicativo; 2) reflexivo-autônomo; e 3) metarreflexivo. Cada estilo ou modo constitui um perfil específico, havendo entre eles uma continuidade, com predominâncias e variações operacionais, dependendo da situação ou momento. Archer denominou a falha ou obstrução da conversa interna com as conseqüentes sequelas nas deliberações como reflexão fraturada. Desde modo, tomando como foco reducional os perfis reflexivos de Archer, cabe retornar as entrevistas e examiná-las de acordo com essa perspectiva. Cada perfil será a seguir revisto e confrontado com uma entrevista considerada exemplar ou típica.

3.2.1. Reflexivo-comunicativos

De acordo com Archer (2003) os perfis reflexivo-comunicativos iniciam a conversa interna de forma privativa, mas a completam através da externalização de seus pensamentos. Estas pessoas levantam questões internamente e buscam solucioná-las externamente, por meio de um padrão denominado “pensar e falar”. Demonstrem desconfiança em relação à eficácia da conversa interna autônoma e compensam a insegurança por meio da externalização do que foi planejado, imaginado e ensaiado internamente. Esta troca interpessoal, entretanto, é feita apenas com aqueles considerados confiáveis, normalmente membros da família, amigos e demais pessoas próximas. Há três características marcantes deste tipo de reflexividade, relacionadas ao padrão de consulta externa utilizado a fim de completar a deliberação interna: a necessidade de outra pessoa a quem consultar, a consideração de família e amigos como preocupação principal, e o contentamento com o *modus vivendi* já alcançado e estabelecido. As entrevistas PA e PD apresentaram

predominância deste estilo de conversa interna, como exemplificado a seguir na síntese da entrevista PD.

PD divide sua vida em dois momentos: passado ruminativo, e presente reflexivo. Para ela, a conversa interna está intimamente ligada ao amadurecimento pessoal: *passsei anos sem refletir propriamente, vivendo como uma bobalhona*. A prática de conversa interna é um processo a dois, sempre dividido com o namorado e com amigos próximos. Confia mais no julgamento dessas pessoas do que no dela. Os temas das conversas internas vão desde seu processo de amadurecimento pessoal, até questões relativas à área profissional. Seu projeto futuro de longo prazo é passar em concurso público, pois todos os grandes planos de sua vida iniciarão quando começar a trabalhar. Costuma reviver e repensar situações passadas, pois tem medo de que elas se repitam e, caso isso aconteça, quer estar “preparada”. A conversa interna ocorre, preferencialmente, em casa, antes de dormir, pois sente a cabeça “cheia”(sic). Nestas conversas, imagina diálogos interpessoais (quando conhece bem as pessoas envolvidas), e costuma fazer “ensaios internos”: trazer à mente situações imaginárias para ver se consegue refletir e lidar com elas antes que aconteçam. Costuma planejar o dia e futuro próximo com detalhamento, e o futuro de longo prazo apenas em linhas gerais, como casar, mudar de apartamento e ter filhos: *eu simplesmente planejo minha vida, faço aquilo que planejei e espero que no final tenha aquele resultado*.

Com efeito, PD priorizou os relacionamentos interpessoais e familiares: suas decisões de vida são tomadas com base nestas relações e suas conversas internas se tornam externas ao serem compartilhadas com as pessoas próximas. Confiar mais no discernimento de terceiros do que no próprio também é característico dos reflexivo-comunicativos, assim como o contentamento com o *modus vivendi* já alcançado e estabelecido, sem muito espaço para mudanças. O sentimento de insegurança mencionado por PD (*não me sinto capaz de fazer as coisas sozinha*) também qualifica o estilo como reflexivo- comunicativo.

Uma das conseqüências da predominância do estilo reflexivo-comunicativo (“pensar e falar”) é que, ao dividir seus projetos com terceiros de forma precipitada, as ações necessárias para atingir seus objetivos ficam limitadas e restritas às convenções/contingências do contexto social. Este efeito pode ser observado através

da redução da propriedade reflexiva da conversa interna, reduzindo-a quase a uma reação “visceral”. Assim, eliminam planejamentos de longo prazo e restringem seus planos ao futuro breve por acreditarem que as contingências contextuais exercem grande influencia em suas vidas e, finalmente, os sujeitos reduzem suas ambições. Como consequência deste estilo de reflexividade, os reflexivo-comunicativos aprendem precocemente a aspirar muito aquém de suas intenções originais (ou daquilo que poderiam aspirar). A grande importância das relações interpessoais também contribui para a imobilidade social destes sujeitos, pois podem não mudar de emprego por relutância em abandonar as amizades no ambiente de trabalho. O grande paradoxo dos reflexivo-comunicativos é que, embora sejam voltados às relações interpessoais, sua contribuição para a sociedade é baixa. Isso porque tendem a ficar restritos a micro-universos criados por eles próprios, normalmente em torno do local de trabalho e da vizinhança onde habitam. Entretanto, os laços inter-geracionais estabelecidos pelos reflexivo-comunicativos são os mais fortes dentre todos os estilos de reflexividade.

3.2.2. Reflexivo-autônomos

Os reflexivo-autônomos (Archer, 2003) consideram suas deliberações internas como suficientes, não havendo necessidade de partilhá-las. Apesar da autosuficiência, reconhecem suas limitações, assumindo responsabilidade sobre eventuais erros cometidos. Pessoas com este estilo reflexivo consideram a prática da conversa interna uma questão de autonomia e autoconhecimento, demonstrando elevada confiança nos resultados obtidos através dela. Devido a esta confiança, tomam decisões com facilidade, autodiagnosticam erros, autodirecionam mudanças e correções, e automonitoram os efeitos decorrentes. Os participantes PC, PE, PF, PH, PI, e PJ parecem ter a predominância deste estilo, sendo que PH apresentou as qualidades mais contundentes do perfil. A seguir, a síntese da entrevista da PH.

Para o participante H., a conversa interna funciona como uma autoavaliação, e exerce papel fundamental em sua vida: *sem conversa interna, seria como viver por nada*. O participante reforça esta idéia mencionando que a conversa interna proporciona sensação de controle do mundo interno, pois é impossível exercer controle sobre o mundo externo. Suas conversas internas o ajudam a chegar a conclusões, e apesar de nem sempre acertar, sempre pratica a

conversa interna na tentativa de prever e antecipar situações. Através da prática de conversa interna estabelece metas e objetivos, definindo onde quer chegar e o melhor caminho a seguir. A conversa interna precede a externa e, apesar de não verbalizar seus pensamentos, a considera eficaz e de grande auxílio em todas as áreas de sua vida. Costuma conversar internamente “*sobre absolutamente tudo que passa pela consciência*”: relacionamentos interpessoais, gurias, família, amigos, trabalho, sendo os relacionamentos humanos e o trabalho as duas áreas que considera mais importante. A conversa interna serve como preparação para as mais variadas situações, fornecendo segurança e autoconfiança, está para a mente como o aquecimento antes de entrar em campo está para o futebol. É sinal de proatividade, de tentar entender as situações e modificá-las dentro do possível. A conversa interna é impossível de ser bloqueada: *é automática e está sempre ocorrendo*. É intensa quando está dirigindo, quando está correndo, e em todos os momentos em que não está falando ou dormindo. Nestas conversas, costuma imaginar diálogos interpessoais, antecipar possíveis reações de terceiros, e planejar a vida em curto e médio prazo. O participante relata *falar em voz alta* muitas vezes, mas não reavalia as situações passadas por medo que elas impeçam novas tentativas. Identifica dois estilos distintos de conversa interna: aquela rápida do dia a dia, usada em todas as áreas da vida; e a profunda, mais filosófica, ligada a planejamentos futuros e questões existenciais. Apesar de eficaz, o excesso de prática de conversa interna pode levá-lo a *pensar demais e agir de menos*. Também relata sentir como uma *perda de tempo* quando suas previsões e reflexões não se concretizam: *as vezes, parece enrolação interna*.

A conversa interna do participante PH foi considerada reflexivo-autônoma pelo não compartilhamento das reflexões, autoconfiança, utilização da conversa interna como forma de autoconhecimento, e de sentimento de responsabilidade sobre a própria vida. Também apresenta, segundo Archer (2003,2007), características do estilo reflexivo-fraturado ao mencionar que, por vezes, sua conversa interna mais parece uma “*enrolação interna*”, e uma “*perda de tempo*”.

Embora os sujeitos reflexivo-autônomos tenham, enquanto poder pessoal, a capacidade de mobilidade social, isso nem sempre ocorre. É interessante notar que a agência dos reflexivo-autônomos está sujeita às contingências sociais que podem

suspendê-la, mascará-la ou superá-la em termos de força. Sendo assim, a mobilidade social se manifesta apenas como uma tendência, em muitos casos. Apesar de possuírem alto controle sobre suas vidas, por vezes estão sujeitos a erros de cálculo ou circunstâncias sociais que independem deles. Os praticantes deste estilo de reflexividade são seletivos e avaliativos em relação ao mundo no qual estão inseridos, porém não plenamente capazes de controlá-lo (como todos os seres humanos). A grande questão em torno dos reflexivo-autônomos é como desenvolveram a capacidade de se distanciar suficientemente de suas origens e do meio social a ponto de praticarem conversas internas sem compartilhá-las, mesmo inseridos neste meio.

3.2.3. Metarreflexivos

Os metarreflexivos, prossegue Archer (2003), refletem sobre sua própria reflexividade, ou seja, a conversa interna ocorre como um questionamento sobre por que certos assuntos são pensados, sejam eles profundos ou superficiais. O automonitoramento é um exemplo de metarreflexividade, e estas conversas normalmente se dão através da autointerrogação. Enquanto agentes na sociedade, eles são considerados idealistas e para eles não há arranjo social, organização ou instituição que se aproxime deste ideal. Por isto, metarreflexivos muitas vezes são críticos em relação à sociedade, às suas vidas e a si mesmos. Outra característica importante deste estilo é a inconstância e a dificuldade para completar o ciclo preocupações-projetos-práticas, pois suas práticas e projetos podem mudar rapidamente. As preocupações, entretanto, tendem a permanecer as mesmas, pois estão diretamente relacionadas aos ideais, aos quais sempre mantêm fidelidade. Características metarreflexivas foram observadas também nos relatos de PC, PE e PH. Contudo, o relato escolhido como exemplar do perfil foi o de PG, com mostra a síntese da entrevista a seguir:

A participante G. avalia que sua conversa interna flui de maneira natural, mudando de forma dependendo do contexto ao qual se refere. Quando necessita conversar com alguém de modo formal, ou apresentar discurso, costuma pensar e praticar palavras e sua entonação para sair-se melhor. Já em situações casuais, age de modo mais espontâneo. A conversa interna pode mudar o rumo de suas decisões: pode escolher outra forma de agir, outra forma de pensar com base em sua reflexão. Costuma repassar e recontar a

mesma história várias vezes para ver se *entende alguma coisa que não entendeu na hora*. Conversa consigo mesma no estilo pergunta-resposta e também em forma de diálogos interpessoais. Refere estar sempre debatendo consigo mesma, pensando e ponderando sobre qual a melhor forma de agir e qual a melhor decisão tomar. Utiliza a conversa interna em planejamentos de vida para longo prazo e pouco para situações do dia-a-dia. Considera que a conversa interna possibilite o aprendizado através de situações passadas, ao lembrá-las e reavaliá-las. Reflete sobre a vida profissional, faculdade, trabalho, filho e relacionamentos interpessoais, sendo a área profissional a mais importante em sua vida no momento. A conversa interna é muito importante *as vezes a gente não tem com quem falar, então eu falo sozinha*. Apesar disso, não considera as conversas internas como ajuda para alcançar objetivos futuros, mas como ajuda para o presente ao *manter a mente distraída* (sic). Para ela *o problema é concretizar as conversas internas*.

Considerando seu relato, PG parece ter um estilo de conversa interna predominantemente metarreflexivo. Costuma conversar consigo mesma no estilo pergunta-resposta sobre os temas que considera relevantes em sua vida, relacionados a diferentes áreas. Apesar disso, a participante possui características do estilo reflexivo-fraturado (Archer, 2003/2007) caracterizado pela suspensão, em algum momento da vida, da capacidade reflexiva. Suas conversas internas, embora ocorram, não são sempre consideradas eficazes e capazes de influenciar sua ação nos diferentes contextos de sua vida. Além disso, relata dificuldade em concretizar seus planos em alguns casos.

A característica que mais distingue os metarreflexivos é seu apego aos valores e ideais. A relação entre os ideais dos metarreflexivos e sua mobilidade social não é óbvia e, por vezes, pode ser de difícil compreensão. Seus valores pessoais possuem tanta importância quanto qualquer objetivo de vida que possam ter, não sendo guiados pela necessidade de mobilidade contextual e pela carreira profissional. Entretanto, muitas vezes acabam por mover-se ou mudar-se, uma vez que seus ideais de vida já não estejam de acordo com a realidade que estão vivendo. Normalmente descontentes com a sociedade e a política de modo geral, sentem-se verdadeiramente incomodados com a possibilidade de passar por cima de seus ideais e valores. Por isso, podem ser tomados como pessoas voláteis ou hippies, embora não o sejam.

3.2.4. Reflexivo-fraturados

Por fim, Archer (2003) chamou de reflexivo-fraturados os perfis cuja capacidade reflexiva, por alguma razão e em algum momento, foi suspensa. Estes são classificados de dois modos: aqueles cujo modo de reflexividade não possibilita lidar, subjetivamente com questões externas (deslocados), e aqueles que cuja reflexividade não se desenvolveu o suficiente ao ponto de permitir o estabelecimento de conversas internas sobre a relação agência e sociedade (impedidos). Embora sejam capazes de conversar internamente, estas conversas não são eficazes e não influenciam a ação destas pessoas na sociedade. Os relatos de PD, PF e PG apresentaram características do estilo reflexivo-fraturado, embora não predominantemente. O relato exemplar do estilo foi PB, conforme síntese a seguir:

A experiência de conversar consigo mesmo parece ser, para PB, um tanto controversa. Em geral, a conversa não é em voz alta, e no dia a dia passa muito tempo pensando. Entre os temas centrais dessas conversas PB destaca sua condição no mundo, as coisas que estão acontecendo em sua vida, e os relacionamentos interpessoais e atitudes das pessoas umas com as outras. Também costuma pensar muito em atitude, nos valores pessoais e no tipo de relacionamento interpessoal que busca. Para o participante, a área mais importante de sua vida é a de relacionamentos humanos. Costuma se preparar para enfrentar algumas situações, para as quais tem *um roteiro na cabeça*. Costuma praticar intensa conversa interna antes das situações, porém sem ensaios e imaginação de diálogos interpessoais: *nunca vou para frente do espelho, nem fico falando; eu fico imaginando o que que eu vou falar, mas não imagino a resposta*. Por vezes, suas conversas internas ocorrem de modo quase inconsciente: *isso eu já fiz e eu vou dizer que é quase inconsciente. Eu não penso: vou preparar... vai acontecendo, né*. Utilizar as conversas internas como preparação para situações que acredita que terão desfecho negativo: *eu preparo mais pro não, porque pro sim eu sempre tenho a impressão de que a coisa é positiva não tem erro, tu não precisa estar preparado. Vai dar certo, então... é só relaxar. Mas às vezes eu me preparo para o positivo também, porque o positivo parece ser tão positivo que assusta*. Esta preparação possui um lado negativo: *Eu normalmente vou pronto, eu acho que isso é um*

problema ... eu vou com uma séria de preconceitos, de predefinições de comportamento e às vezes eu não consigo me adequar a algumas situações novas assim que surgem no momento, no instante. No entanto, não se prepara para todo tipo de situação: as situações que eu me preparo são, geralmente, situações que eu já vivi algumas vezes na vida e eu já sei como agir, aí já não é novidade para mim eu tento me preparar pra próxima. Exemplo: Entrevistas de emprego ou paquera. Nestas situações, sente-se quase como se estivesse representando um papel. A conversa interna costuma ocorrer ao longo de certo tempo, sendo várias reflexões em dias separados, em situações diversas, que o levam a pensar no que devia fazer ou não: eu tento tirar lições das coisas que acontece... outras vezes não... e claro, depois a gente fica refletindo o que deveria fazer, e nessa reflexão, quase sempre eu acho que fiz o certo. Não planeja os dias da semana e nem planos de longo prazo. Seus planejamentos se relacionam a situações específicas que considera importantes de alguma maneira. O fato de não fazer planos futuros e não estabelecer metas e objetivos parecem incomodá-lo: é melhor, a gente sabe pra onde é que tem que ir. Acho que está certo, só que eu não consigo traçar um objetivo assim. Com relação à eficácia da conversa interna, o participante considera as reflexões eficazes para assuntos relativos às amizades e ao trabalho, porém refere que a conversa interna atrapalha bastante sua vida amorosa.

A conversa interna de PB possui características próprias do estilo reflexivo-fraturado, proposto por Archer (2003). Entre estas, destacam-se dificuldade de colocar em prática seus pensamentos; sensação de que a conversa interna o atrapalha em momentos cruciais; não-estabelecimento de metas e objetivos a curto, médio ou longo prazo, e sensação de que a conversa interna o trava em determinadas situações, fazendo-o agir como robô (sic). Entretanto, cabe ressaltar que o participante também parece praticar o estilo reflexivo-comunicativo no âmbito das relações de amizade, e por vezes nas familiares.

É difícil resistir a apresentação de um quadro sintético dos modos de reflexividade dos nossos entrevistados, pelo iminente apelo a interpretações quantitativas não abalizadas. Assim, suspendendo qualquer tentação quantificante, a Tabela 5 apresenta os modos de reflexividade dos entrevistados, conforme interpretação dos pesquisadores.

Tabela 5

*Modos de reflexividade dominantes e secundários dos entrevistados**

Modos	Reflexivo- Comunicativos	Reflexivo- Autônomos	Metarreflexivos	Reflexivo- Fraturados
Dominante	A, D	C, E, F, H, I, J	G	B
Secundário	B, I	A	C	D, E, F, H

*As letras se referem aos Participantes: PA, PD, etc.

A Tabela 5 aponta para uma predominância dos reflexivo-autônomos. Pergunta-se: haveria nesta distribuição qualquer verossimilhança com uma população com características demográficas convergentes aos nossos entrevistados? Na verdade, a composição dos participantes procurou atender a maior diversidade possível, pois para um estudo com características idiográficas busca-se descritores da maior variabilidade de qualificantes. No entanto, considerando-se os perfis demográficos dos entrevistados, pode-se aventar que a verossimilhança pode ser interpretada não como probabilidade condicional (estatística), mas como prova de primeira aparência ou *prima facie* (Flach, 2009), na qual a veracidade é inicialmente formulada no âmbito da possibilidade. A síntese apontou para a transitividade entre os modos reflexivos, com momentos de autonomia, externalização (comunicativos), com possibilidades de refletir sobre o refletido (metarreflexão), e de também enfrentar momentos de fraturas e paralisações.

4. DISCUSSÃO (INTERPRETAÇÃO FENOMENOLÓGICA)

A análise das entrevistas revelou dados que corroboram os achados de Archer (2003) sobre os estilos de reflexividade. Com base na perspectiva de primeira pessoa, fornecida pela descrição dos participantes sobre o modo como lidam com a conversa interna em seu cotidiano, pode-se interpretar que as características observadas convergem para a realidade vivenciada pelos entrevistados de língua inglesa. Os estilos reflexivo-comunicativo, reflexivo-autônomo e metarreflexivo foram observados nos relatos brasileiros, assim como o modo reflexivo-fraturado, embora este por vezes possa ser confundido com ruminação. Ruminação é a tendência de se ater repetidamente em pensamentos e problemas exteriores, ou em sentimentos e/ou problemas sobre si mesmo (Silveira, 2007). Contudo, o modo reflexivo-fraturado requer maiores investigações para diferenciá-lo: 1) de dificuldades circunstanciais, devido às exigências da estrutura e/ou impedimentos da agência; 2) modo dominante de reflexão, o que requer cuidados pelos prejuízos à agência decorrentes; e 3) associação com psicopatologia ou comprometimentos dos sistemas cognitivos. Na verdade, o fraturado é uma falha reflexiva (ver Dimaggio, Vanheule, Lysaker, Garcione & Nicolò, 2009).

Wiley (1994) inicia o prefácio do seu livro *The semiotic self* com o argumento de que existem *selves sui generis*, livres e iguais. A conversa interna é um fenômeno universal com qualidades convergentes e contrastantes em suas manifestações. Podemos, assim, corroborar o fato de que a reflexividade é um fenômeno humano único, embora com expressividades e articulações variantes. Os relatos dos dez participantes apontam para o que parece ser uma característica intercultural da conversa interna: sua variabilidade conforme a situação específica e à área de vida à qual se relaciona. A transitividade entre estilos ao longo do mesmo relato exemplificou a proposição, sustentada por Archer (2003, 2007), de haver a predominância de um dos estilos, e não a exclusividade. O estilo de conversa interna predominante pode se apresentar de modo sutil ou expressivo, evidenciando a complexidade dos fenômenos da reflexividade e da conversa interna. Neste sentido,

Archer (2003, 2007) entende que os modos reflexivos podem variar com o tempo, sendo as mudanças decorrentes das tensões entre estrutura e agência.

Interpretou-se que, assim como a conversa interna pode ser eficaz e auxiliar os participantes, também pode representar um obstáculo à ação. A ansiedade, a incapacidade de “desligar” (ou suspender), momentaneamente, a habilidade reflexiva, pode dificultar ou “congelar” a tomada de decisão e a ação, além de comprometer a reflexão autônoma. Do mesmo modo, a dependência continuada da interferência externa pode amarrar as deliberações dos reflexivo-comunicativos.

Com relação ao estilo metarreflexivo, não foram observadas características idealistas e desejo de mudança de estrutura social presentes nas entrevistas realizadas pela autora na Inglaterra. Tal aspecto foi surpreendente, pois discursos de mudanças e idealizações são características dos brasileiros. Eles estão sempre infelizes com a distância entre o idealizado e a experiência, e sempre dispostos a mudar a forma para interferir na substância, quando é a substância que vem determinando a forma (ver Moog, 1983; Prado Junior, 1946/2000). Pode-se interpretar a ausência dessa qualidade reflexiva como uma limitação da entrevista ou dos entrevistados. O conceito, enquanto tal é cognitivamente sustentável (Nelson & Narens, 1990; Redford, 2010).

O problema da verossimilitude pode ser interpretado com base nos achados de outra pesquisa sobre conversa interna, conduzida por colega do nosso Laboratório no mesmo período da realização das entrevistas para o presente estudo. Oliveira (2010), baseada em Archer (2007), construiu uma Escala de Modos de Reflexividade composta de 16 itens (Likert de 1 – não caracteriza a 5 – caracteriza totalmente). Por exemplo, o item “Preciso conversar com familiares ou amigos antes de tomar qualquer decisão” referia-se ao reflexivo-comunicativo; o item “Eu tenho confiança na minha capacidade de lidar com situações novas e de resolver problemas sozinho” referia-se ao item reflexivo-autônomo; o item “Eu procuro entender por que as coisas acontecem do jeito que acontecem” referia-se ao metarreflexivo; e o item “Pensar sobre o que eu tenho que fazer não me ajuda a planejar minhas ações; na verdade isso me deixa mais ansioso” referia-se ao reflexivo-fraturado. A amostra foi composta por 531 profissionais (serviços, comércio, indústria, ensino e pesquisa) dos quais 48,9% eram homens e 51,1%, mulheres, com idades variando entre 19 e 64 anos ($m = 32$, $dp = 9,67$), mais da metade (67,6%) não havia casado, 25,9% eram casados, 5,5%

separados ou divorciados e menos de 1% viúvos. A grande maioria dos participantes (77,2%) não tinha filhos, 10,2% tinham apenas um filho, 9,6% tinham dois filhos e 3% tinham três filhos. Quanto à educação, 70% haviam concluído o nível superior e 30% o nível médio).

Os quatro estilos agruparam em quatro fatores que explicaram 58,54% da variância, sendo 21,47% para fraturados, 15,90% para metarreflexivos, 10,55% para autônomos, e 8,62% para comunicativos. Os fatores indicaram que o perfil genérico e recorrente dos participantes seria a reflexão autônoma (4 itens, média de 3,74), com passagens usuais pela metarreflexão (4 itens, média de 3,40), e cautelosos na reflexão-comunicativa. Esses participantes raramente se sentiriam num momento de reflexão-fraturada (5 itens, média de 1,95) Os dados sugerem que a estilo predominante é o reflexivo-autônomo, e o fraturado uma exceção. Tal interpretação é coerente tanto com as características dos participantes do estudo quantitativo quanto do presente estudo qualitativo.

Conclui-se que: 1) descritores de reflexividade são facilmente reconhecidos e experienciados enquanto tais; 2) modos de reflexividade assumem diferentes características na prática da conversação interna, com repercussões discerníveis cognitivamente e experienciadas fenomenologicamente; 3) modos de reflexividade expressam-se de modo contínuo e descontínuo; e 4) modos de reflexividade organizam-se em perfis distintos, facilitando ou dificultando as articulações e autogerenciamento entre as demandas da estrutura e a agência. A utilização do roteiro de entrevista e a análise comparativa dos estilos de reflexividade, trasladados de um segmento da cultura inglesa para um segmento da cultura brasileira apontam para, nas palavras de Guba (1981), a credibilidade, a transferibilidade, a confiabilidade e a confirmação corrente das qualidades descritas por Archer (2003). Com a ressalva as qualidades metarreflexivas não captadas satisfatoriamente pelas entrevistas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao se realizar estudos qualitativos sobre o fenômeno da reflexividade exercida através da conversa interna deve-se ter clareza de que a observação (dados de terceira pessoa) de uma conversa interna verbalizada (dados de primeira pessoa) é semelhante à intenção de se transcrever um filme. Em tal transcrição, não se tem acesso ao timbre das vozes dos protagonistas, nem à tela em que o filme é projetado. Entretanto, a observação da conversa interna verbalizada, por mais diversificada e de difícil interpretação que seja, apresenta-se como alternativa para aqueles que desejam discutir os movimentos do *self* (Silveira, 2007).

Muitos psicólogos sociais (Jacques, Strey, Bernardes, Guareschi, Carlos, S., & Fonseca, 1998) acreditam que a cultura, embasada na linguagem e nas práticas do dia-a-dia, constitua a subjetividade humana e seus modos de pensamento. Nesta perspectiva, esvanecem-se as diferenças fundamentais entre as propriedades da estrutura e do *self* (agência). O *self*, que é a noção continuada de ser um sujeito único e constante, emerge precocemente e é a fonte da autoconsciência reflexiva. A visão sustentada por Archer (2003, 2007) rejeita o reducionismo das teorias que, ou consideram o homem como ser racional e individual cuja constituição em nada se relaciona com a sociedade, ou consideram o homem como sendo derivado exclusivamente de fatores discursivos/sociais (*discursive factors*) (Gronow, 2008).

Ao mesmo tempo, sabe-se que as pessoas podem utilizar estrategicamente os elementos culturais para atingir seus objetivos de vida e até mesmo influir nos costumes e crenças vigentes. Ainda não se sabe quando ou por que a cultura influencia a ação de um ou outro jeito, mas a pesquisa cognitiva (e psicológica, de modo geral) tem auxiliado a elucidar essa questão (DiMaggio, 1997). Deste modo, faz-se importante a investigação intercultural para verificar as semelhanças e diferenças de estilos de reflexividade e conversa interna e seu papel na mediação da relação sujeito-meio (agência-estrutura) levando-se em conta as diferentes estruturas sociais. Sugere-se, para estudos futuros: 1) exploração da estrutura intercultural da conversa interna, 2) estudos interdisciplinares aliando conhecimentos de áreas como

Psicologia, Sociologia e Neurociências e 3) realização de estudos longitudinais a fim de acompanhar/investigar a prática de conversa interna ao longo do tempo.

REFERÊNCIAS

- Archer, M. (2003). *Structure, Agency and the Internal Conversation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Archer, M. (2007). *Making our Way through the World: Human Reflexivity and Social Mobility*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bastos A. V. B., & Gomes, W. (2010). Individuo versus coletividade: Um falso paradoxo na formação do psicólogo? Manuscrito submetido à publicação.
- Bogdan, R. (2003) *Minding Minds. Evolving a Reflexive Mind by Interpreting Others*. Cambridge: The MIT Press.
- Cesar, M.; Hamido, G. (2007). Dialogismo(s) e construção de conhecimento II. *Revista Interações*, 7, 1-6. Editorial. Disponível em: <http://www.eses.pt/interaccoes>.

- Dimaggio, G., Vanheule, S., Lysaker, P., Garcione, A., & Nicolò, G. (2009). Impaired self-reflection in psychiatric disorders among adults: A proposal for the existence of a network of semi independent functions. *Consciousness and cognition*, 18, 653-664.
- DiMaggio, P. (1997). Culture and Cognition. *Annual Review of Sociology*, 23, 263-287, New Jersey.
- Gomes, W. B. (1998). A entrevista fenomenológica e o estudo da experiência consciente. Em Gomes, W. B. (Org). *Fenomenologia e pesquisa em psicologia*. Porto Alegre: Editora UFRGS.
- Gomes, William B. (2007). Distinção entre procedimentos técnico e lógico na análise fenomenológica. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 13(2): 228-240.
- Gronow, A. (2008). The Over- or the Undersocialized Conception of Man? Practice Theory and the Problem of Intersubjectivity. *Sociology*, 42(2), 243-259.
- Hermans, J. M. (2001). The dialogical self: Toward a theory of personal and cultural positioning. *Culture & Psychology*, 7(3), 243-282.
- Hodgson, G.M. (2004). *The Evolution of Institutional Economics: Agency, Structure and Darwinism in American Institutionalism*. London: Routledge.
- Holanda, Adriano (2006). Questões sobre pesquisa qualitativa e pesquisa fenomenológica. *Análise Psicológica*, 3 (24), 363-372.
- Jacques, M., Strey, M. Nernardes, N., Guareschi, P. Carlos, S., & Fonseca, T. (1998). *Psicologia social contemporânea*. Petrópolis: Vozes.
- Lanigan, R. L. (1988). *Phenomenology of communication*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Mead, G.H. (1964) A Behavioristic Account of the Significant Symbol. In: G.H. *Mead Selected Writings*, 240–247. Indianapolis: Bobbs-Merril.

- Michel, M. S. (2006). *Self semiótico: Desenvolvimento interpretativo da identidade como um processo dramático*. Tese de doutorado não publicada. Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS.
- Moreno, J. L. (1978). *Psicodrama*. (D. Wagner, Trad.). Buenos Aires: Ediciones Hormé. (original published in English, 1946).
- Morin, A. & Michaud, J. (2007). Self-awareness and the left inferior frontal gyrus: Inner speech use during self-related processing. *Brain Research Bulletin* 74(6), 387-396.
- Morin, A. (2009). Self-awareness deficits following loss of inner speech: Dr. Jill Bolte Taylor's case study. *Consciousness and Cognition*, 18, 524–529.
- Oliveira, M. Z. (2010). *Modos reflexivos em autorrelatos de profissionais sobre carreiras proteana e sem-fronteiras*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Patton, M.Q. *Qualitative Evaluation Methods*. Beverly Hills: Sage, 1980.
- Redford, J. S. (2010), Evidence of Metacognitive Control by Humans and Monkeys in a Perceptual Categorization Task. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 36(1), 248–254.
- Royall, D. R., Lauterbach, E. C., Cummings, J. L., Reeve, A., Rummans, T. A., Kaufer, D. I., et al. (2002). Executive control function: a review of its promise and challenges for clinical research. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 14, 377-405.
- Saussure, F. (1966). *Course in general linguistics* (C. Bally, A. Sechehaye, & A. Riedlinger, Eds.; W. Baskin, Trans.). New York: McGraw-Hill Book Co. (Original publicado em francês, 1916)

- Santos, M. A. (2007). *Movimentos do self-dialógico em psicoterapia*. Dissertação de Mestrado. Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS.
- Silveira, A.C. da (2007). *Conversação Interna: Entre a reflexividade e a ruminação*. Tese de doutorado não publicada. Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS.
- Souza, M.L. de (2005). *Self semiótico e self dialógico: Um estudo do processo reflexivo da consciência*. Tese de doutorado não publicada. Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS.
- Shilling, C. (1999). Towards an embodied understanding of the structure/agency relationship. *British Journal of Sociology*, 50 (4), 543 – 562.
- Souza, M. L., Barbieri, A. R., Gomes, W. (2001) Eventos Marcantes na História de vida: um estudo fenomenológico. *Psico*, Porto Alegre, 32(2), 87-104.
- Vandenberghe, F. (2005). Book Review: The Archers: A Tale of Folk (Final Episode?). *European Journal of Social Theory*, 8(2), 227–237. Disponível em: <http://est.sagepub.com>
- Vygotsky, L. (1987). *Construção do Pensamento e da Linguagem*. São Paulo: Martins Fontes. (Publicação Original em 1934).
- Wiley, N. (1994). *The semiotic self*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Wiley, N. (2006a). Pragmatism and the dialogical self. *International Journal for Dialogical Science*, 1, 5-21.

Wiley, N. (2006b). Inner speech as a language: A Saussurean inquiry. *Journal for the Theory of Social Behavior* 36(3), 319-341.

ANEXOS

ANEXO A

Protocolo de Entrevista

Abertura

Primeiramente quero agradecer tua disponibilidade de participar desta pesquisa cujo objetivo é conhecer um pouco mais sobre as conversas silenciosas que todos nós temos com nós mesmo que, na verdade, é uma forma de pensar e de refletir sobre o nosso cotidiano. Nós a chamamos de conversa interna. Essas conversas ocorrem com relativa frequência e fazem parte do nosso funcionamento psicológico. Não é novidade dizer que todos nós pensamos e agimos de modos diferentes e a pesquisa se interessa pelos assuntos que dominam essas conversas, quais os estilos, e como se inserem no nosso dia-a-dia. É uma entrevista bem simples. Gostaria de fazer alguma pergunta? Então, podemos começar.

Entrevista

Parte I – Descrição geral da experiência de conversar consigo mesmo

1. O que tu poderias falar sobre o teu jeito e os temas sobre os quais costuma conversar silenciosamente?
2. Agora vou te apresentar algumas situações nas quais costumam ocorrer conversas internas e gostaria de ouvir o que tens a dizer sobre elas:
 - 2.1 Planejar o dia, a semana ou muito a longo prazo;
 - 2.2 Ensaiar e praticar o que se irá falar e como agir;
 - 2.3 Ponderar sobre a situação (questão em si);
 - 2.4 Decidir e debater sobre o que é melhor fazer;
 - 2.5 Reviver algum evento ou período que se relacione com o atual;
 - 2.6 Priorizar o que é mais importante para determinada situação;
 - 2.7 Imaginar o futuro, utilizando frases do tipo “o que aconteceria se...”
 - 2.8 Clarear o que se pensa sobre a situação, problema ou pessoa (redução)
 - 2.9 Manter conversas imaginárias com pessoas, conhecidas ou não, sobre determinada situação;
 - 2.10 Planejar e estimar a possibilidade de realizar o que foi pensado anteriormente, em termos financeiros, afetivos, de esforço, de tempo...
3. Existem outras situações de conversa interna que gostaria de acrescentar?

PARTE II – A conversa interna como estratégia de pensar e planejar o futuro

4. Quais os aspectos que tu consideras mais importantes na tua vida?
5. Quais as tuas preocupações atuais? (Verificar se os seguintes aspectos são mencionados: a) se as preocupações são de longa data; b) se as preocupações citadas estão sob controle; c) se o entrevistado gasta tempo pensando sobre o que exatamente deve ser feito em relação a elas, e d) se ele identifica algo em seu passado que poderia ajudar ou dificultar a solução destas situações.
6. Agora que tu falaste sobre as tuas principais preocupações e o modo como se desenvolveram previamente, vou te pedir para avaliar os teus projetos futuros e como eles se relacionam:
 - com sacrifícios e arrependimentos,
 - suporte e satisfação, ambições,
 - comprometimentos,
 - remuneração,
 - reputação e responsabilidade (classe social, *status* e poder).

Fechamento

Agradeço muito a tua colaboração para essa pesquisa e gostaria de saber se queres acrescentar mais alguma coisa ou fazer alguma pergunta, comentário... Muito obrigado.

ANEXO B

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Pesquisa: Levantamento de estilos de reflexividade por autorrelatos de conversa
interna

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Mestranda: Helen Longhi Wagner

Orientador: Prof. Dr. William B. Gomes

Você está sendo convidado a participar deste estudo que tem como objetivo levantar dados sobre os estilos e formas de reflexividade, que é exercida através da conversa interna. Para isto, você deverá participar de uma entrevista semi-estruturada, que será gravada em áudio para posteriormente ser transcrita e analisada. Por último, você deverá fornecer informações através de questionário de dados sociodemográficos. Após o término da pesquisa, o material contendo seus dados e informações ficará armazenado no Laboratório de Fenomenologia e Cognição, no Instituto de Psicologia da UFRGS.

Sua participação na pesquisa não traz complicações, a não ser possível constrangimento devido à presença do gravador. Será preservado o sigilo quanto à identificação dos respondentes da pesquisa. Apenas a pesquisadora e o orientador terão conhecimento destes dados. Você não terá qualquer tipo de despesa, assim como nada lhe será pago. Sua participação irá contribuir para a produção de conhecimento científico sobre a reflexividade e a conversa interna.

Você poderá deixar a pesquisa sem quaisquer conseqüências, penalizações ou prejuízos a qualquer momento. Diante de quaisquer possíveis constrangimentos ou danos decorrentes do processo de entrevista, lhe será providenciado o atendimento necessário. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do Instituto de Psicologia (Ramiro Barcelos, 2600, Bairro Santana, Porto Alegre, RS, fone: (51) 33085066, e-mail: cep-psico@ufrgs.br). Em caso de dúvidas, você deverá solicitar esclarecimentos para a pesquisadora que está desenvolvendo as atividades, Helen Longhi Wagner (fone (51) 81180061, e-mail: hell.wagner@gmail.com) ou para o pesquisador responsável, Prof. Dr. William Barbosa Gomes (fone: (51) 3308 5115, e-mail: wbgomes@gmail.com).

Tendo em vista as considerações acima apresentadas, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu interesse em participar da pesquisa.

Respondente

Helen Longhi Wagner

Local e data

ANEXO C

Nome da Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Título da pesquisa: Levantamento de estilos de reflexividade por autorrelatos de
conversa interna

Dados Sociodemográficos

1. Dados Gerais

Nome: _____ Idade: _____

Sexo: () Masculino () Feminino

Estado Civil: () Solteiro/a () Comprometido/a () Casado/a () Separado/a ()
Viúvo/a

Naturalidade: _____ Nacionalidade: _____

Formação: _____ Área de atuação: _____

Pós-graduação: () Sim () Não Área: _____

Especialização: () Sim () Não Área: _____

2. Informações sobre o emprego atual:

Local de trabalho: _____

Há quanto tempo está nesta empresa:

Cargo/Função:

Há quanto tempo está nesta função:

Quantos cargos diferentes ocupou antes do atual nesta
empresa? _____

Transcrição de entrevista realizada

Sujeito do sexo masculino, 29 anos de idade, curso superior de Ciências da Computação, casado.

Legenda:

H- Entrevistadora

C- Entrevistado

H- Primeiramente eu quero agradecer a tua disponibilidade de participar dessa pesquisa, cujo objetivo é conhecer um pouco mais sobre as conversas silenciosas que todos nós temos com nós mesmos. Na verdade é uma forma de pensar e refletir sobre o cotidiano. Se chama conversa interna e essas conversas costumam ocorrer com relativa frequência e fazem parte do funcionamento psicológico normal. Não é novidade dizer que todos pensamos e agimos de modos diferentes e essa pesquisa se interessa pelos assuntos que dominam essas conversas e como se inserem no dia-a-dia. É uma entrevista bem simples. Tem alguma pergunta que tu queira fazer?

C – Não.

H- Não? Então vamos começar. Primeiro eu queria que tu me falasse de modo geral sobre o teu jeito de refletir, de conversar contigo mesmo e sobre quais temas tu costuma conversar, refletir.

C– Tá, eu costumo pensar antes de fazer, de questionar coisas que eu vou fazer, eu penso porque fazer daquela forma porque não fazer, é mais comum do que ficar, ã analisando coisa que passou. Então, mas acontece, analisar coisa que passou é basicamente o que eu faço de análise antes de agir. É...quando muito voltado a área profissional, eu penso antes de fazer qualquer coisa no meu trabalho. Normalmente quando envolve algum cliente, uma parte que pode ser afetada..hmm..com certeza, assim que a relação ela é mais delicada, e eu não posso fazer, falar qualquer coisa para um cliente, não posso discutir com ele, coisa assim. Tento sempre antes prever tudo o que vai acontecer e como pode acontecer, para que eu resolva na hora que aparecer problema de uma forma que eu já imaginei antes. e aí quando eu faço

uma análise posterior ao acontecimento, é então, normalmente uma coisa saiu totalmente imprevisto de alguma conversa que eu tive, uma coisa assim... eu vou verificar aquilo. E fora da área profissional eu gosto muito de quando faço leituras de alguma coisa, de até repensar alguns conceitos que eu tenho sobre coisas porque eu adquiri um conhecimento novo, então eu repenso sobre formas, valores que eu tenho, coisa assim. Isso acontece muito também, eu gosto bastante de ler quando to com tempo livre. Toda leitura eu, eu reflito sobre os meus conceitos, eu sempre revejo eles. É muito comum e realmente é diariamente e são várias vezes por dia que eu paro para pensar assim. Que nem agora eu estou fazendo academia, por exemplo; eu fico lá na esteira correndo pensando, pensando, várias vezes acontece de eu dar umas rateadas, pisar fora da esteira porque eu estou pensando, eu não consigo ficar sem atividade cerebral nenhuma. Estou sempre pensando em alguma coisa...dos poucos momentos que eu não penso nada é quando estou ouvindo música, por exemplo. Que daí eu uso toda a minha atenção, toda a minha atividade mental pra consumir música né, pra prestar a atenção nela. O único, acho, momento que eu não questiono as coisas; e mesmo assim, ouvir música, pra mim é uma atividade intelectual de raciocínio, eu escuto aquilo e eu interpreto aquilo. Eu questiono porque o cara, compositor fez daquela forma e não fez de outra, porque o instrumentista usou aquela, aquela técnica né, de expressão, de música e tudo. Até isso eu costumo questionar. Normalmente eu não fico, assim, meramente expectador das coisas, sempre olho e olha ali, porque foi assim porque não foi... Isso.

H- E com relação aos clientes, tu costuma ensaiar e praticar como tu vai agir, o que tu vai falar... como é que funciona esse lado da profissão?

C – Hum, não chego a praticar, assim. Pra mim é muito rápido, eu não chego a verbalizar os pensamentos. O pensamento ele é separado da parte verbal, então eu penso coisas muito rápidas, independente de pensar “eu vou fazer tal pergunta com essa seqüência de palavras”, “o cliente vai responder isso ou aquilo” sabe, não chega a esse ponto. Eu não transformo isso em palavras, eu penso mais em conceitos, em idéias assim...é raro eu pensar em... tanto que né, no caso, como eu sou o programador eu tenho que transformar um modelo virtual né, de informática em um modelo real porque a própria programação é uma obra literária, é uma escrita; são

comandos, são ordens. Então, as vezes no pensamento, uma coisa que eu planejei, no modelo informatizado, para eu transcrever isso num programa que são ordens, são comandos, pode levar dois, três dias uma coisa que eu levei duas horas pensando. Então é muito separado uma coisa da outra, a idéia da verbalização. Então eu não costumo fazer essa, esses... como é que é? Esses entrevista interna !?!!

H- Conversa interna.

C- Conversa interna, eu não costumo fazer isso em palavras, é mais em conceito de idéias né.

H – Mas...

C – Não ensaio na frente do espelho, falando comigo mesmo pra tomar coragem pra alguma coisa, ensaiar textos, isso nunca. Nem mesmo pra, quando tinha apresentação de trabalhos na faculdade ou quando eu, por exemplo, ia visitar um cliente presencial, não só por telefone pra implantar um sistema, discutir uma idéia nova, nunca me preparei assim...apresentação de trabalhos de conclusão também, hum, eu não costumo, verbalizar antes. Eu penso, eu entendo a minha idéia e é isso. Na hora de conversar com alguém, na hora de externalizar isso, vai ser da forma que for ali na hora como vier, mas o conceito foi pensado antes.

H – Mas assim, a conversa interna não é necessariamente verbalizada, isso depende do estilo de prática de cada pessoa....

C – Sim.

H- Pode ser silenciosa na tua cabeça. Por exemplo, planejar o dia, planejar a tua semana, planejar o teu mês.

C – Sim.

H - Ou mesmo de noite tu repensar tudo o que tu fez passo a passo, ou então tu ensaiar, praticar; por exemplo, alguma situação especifica ensaiar como tu vai agir,

o que tu vai falar. E se tem uma pessoa envolvida, imaginar o que a pessoa vai responder, vai te perguntar...

C – Não, isso sim sim. Ah têm vários momentos, de que eu, quando vejo que vai ser crítico, antes eu considero todas as possibilidades que eu consigo imaginar pra eu tentar tendenciar a comunicação de uma forma que vai ser boa pra mim, isso sempre, né. É raro eu chegar numa situação sem ter me preparado antes.

H- Então tu costumava pensar com relação a antecipar as coisas...

C – Sim.

H – Ver quais as conseqüências e aí trilhar aquele caminho...

C – Sim, algumas vezes que o problema a ser resolvido era tão complicado que eu não consegui resolver isso na minha primeira conversa interna, eu deixava, eu não partia pra solução antes de eu repensar de novo e ver que, por exemplo, a ação que eu tinha, decidido tomar naquela hora era a melhor entre as alternativas, não era a que eu sabia que seria a melhor, né... assim, pra solução. Então, deixo, não ajo, espero vir novas idéias, trabalhar melhor, espero alguns dias, penso de novo até que ah, isso aqui agora está bom; vou atuar agora. Isso acontece.

H - E tu avalia isso com relação as conseqüências que tu prevê?

C – Sim.

H – E situações já passadas que tu te lembrava e que tu tomas como exemplo, experiência para essa situação...

C – É as duas eu tento em cima da experiência que eu tenho, eu imagino um resultado, né, então, em cima do que eu sei, sei o que eu não posso fazer e imagino que se eu fizer de tal forma vai dar certo. É, sempre com o conhecimento do passado eu tento imaginar o que vai ser... no futuro. Então, essa conversa serve até pra eu

achar a ação que eu devo tomar, pra não acontecer as mesmas falhas que aconteceram.

H- E tu costuma também decidir e debater contigo mesmo situações, decidir o que é melhor fazer debatendo contigo mesmo, vendo os prós e contras...não só das conseqüências, mas do desenrolar da situação?

C – Sim, hãã... Uma coisa que eu estou desenvolvendo e que eu consigo fazer, eu vi que... Consigo fazer melhor do que eu fazia antes. Questionar as coisas que eu tenho como verdade, eu consigo...as vezes, montar um raciocínio que parece beleza. Isso aqui é de acordo com o que eu tenho de valores. Eu penso, e se for diferente, se eu mudar tal fator aqui no meu pensamento, como eu posso mudar esse fator? É, e questiono o porquê que as minhas verdades chegaram naquele resultado. Aí se eu mudo algum fator, aí eu penso, há, mas o resultado seria tal, mas esse resultado não é o que eu aceito como, moralmente né?, ou coisa assim. Mas, porque não ser assim? Porque tem outras pessoas que pensam desta forma, né, tem várias correntes políticas, ideológicas e sociais, eu tento as vezes pensar como as outras pessoas pensariam, né? Porque a gente vê que tem tudo que é coisa nesse mundo e não necessariamente o que eu penso é o certo, é o melhor dentro do conjunto de informações de conhecimento, de moral, de tudo que eu tenho na minha vida. Não quer dizer que é o que todo mundo tem, porque não pensar de uma outra forma. Eu continuo tendo a minha idéia, a minha opinião sobre aquilo, mas eu, as vezes eu consigo trilhar caminhos diferentes e chegar a conclusões diferentes, que é o que eu aceito, só pra saber como que outras pessoas poderiam pensar; e ver que existem outras formas de chegar a diferentes lugares e questionando os meus valores. Acho isso muito legal, conseguir pensar de formas diferentes, mesmo que não é a forma que eu acho que é a certa.

H – Na verdade a tua conversa interna é bem abrangente, sobre vários assuntos, inclusive, não só com relação a tua vida, mas outras pessoas. A maneira que outras pessoas pensam, questionando porque que elas pensam daquela maneira, porque que tu não. Abrange todas as áreas praticamente...

C – Eu tento pensar de formas diferentes, hoje acontece muito esses conflitos também, internos, na área de economia, área social, algumas coisas que são culturais,

de tabus, coisas assim. É aonde dá o maior número de conflitos. Então, eu tento buscar mais conhecimento... as vezes estou pensando, trabalhando numa coisa e surge uma idéia de uma coisa nada a ver com o trabalho que eu estava fazendo na hora. As vezes eu paro de trabalhar, vou na internet, procuro sobre aquele assunto e estudo, uma coisa rápida; uma coisa de dez, quinze minutos, só pra eu ver o que, do nada, me veio essa idéia na cabeça. Aí eu penso: “ah, legal, uma coisa nova que eu acabei de conhecer”, enfim... e não é comum eu aceitar direto uma solução pra uma coisa. Tento ver outras formas de resolver aquilo, mas no final, claro sempre o que são os meus conceitos de verdade, acabam...são o que fazem a minha ação final, mas eu tento sempre ver de outras formas.

H – E tu, por exemplo, só modifica esses conceitos quando tu chega a conclusão de que vale a pena modificar?

C– É.

H – E tu falou que sempre correndo atrás do teus pensamentos, querendo questionar o por que dos teus pensamentos, uma coisa muito dinâmica, né? Meio que “correndo atrás”, que tu pensa muitas coisas e sempre tentando entender o que tu esta pensando e por que... Interessante. E quando tu tem algum plano, tu costuma pensar e estimar o quanto vai ser necessário de tempo, de esforço? Em termos de esforço, empenho?

C – O quanto vai custar pra eu conseguir aquele objetivo, de alguma coisa que eu quero?

H – Se tu dispões do tempo necessário, investimento necessário, o esforço psicológico mesmo?

C – É, tudo sempre eu vou avaliar, não vou nunca me atirar numa coisa sem saber o risco dela, né e sem aceitar aquele risco. Tudo, trabalho e outras coisas, estudos, toda vida sempre assim. Eu avalio uma coisa antes de realmente apostar nela. E se o risco for relativamente de um tamanho que eu aceito correr, aí faço. Mas sempre com avaliação, né. Não me lembro de alguma coisa assim que tenha feito impulsivamente,

embora venha os impulsos de fazer coisas sem pensar, mas uma hora a razão fala: “Para aí e pensa um pouquinho”. Então aí começa esse trabalho todo de construir essa idéia, de como agir, pra daí agir da melhor maneira.

H – Então tu costumava pensar mais antes de agir, planejar tudo antes...e aí depois, tu chegas também a refletir e avaliar os resultados?

C – Sim, com certeza. Aquilo que eu, no caso, foi uma ação que eu fiz; que eu vi que eu pensei muito pra ter essa ação, depois que eu tive essa ação eu vou avaliar se aquilo que eu fiz foi adequado. Se eu poderia ter feito de uma forma diferente. Então, é aprender com o que eu fiz, primeiro eu tenho a idéia, hã, daí executar, depois ver se o nível de acerto do meu planejamento foi bom. Pra poder ajustar isso no próximo momento que eu tiver que planejar alguma coisa. Sempre, mas o meu planejamento antes de agir é muito maior do que a avaliação da ação feita, talvez porque, por eu pensar bastante antes o meu nível de acerto é grande. Então eu deixo de pensar sobre aquilo que eu fiz. Agora, se eu agisse impulsivamente eu ia errar muito mais e eu ia ficar pensando muito mais sobre o que eu fiz de errado. Então eu costumo planejar antes, agora é por isso que eu, pelo o que eu vejo, eu planejo tipo, dessas minhas conversas internas podia dizer, ó, oitenta por cento é antes da ação e os vinte depois, é muito mais antes de fazer uma coisa que depois.

H – Certo....E com relação a tua vida hoje, quais são as tuas principais preocupações, as áreas mais importantes pra ti?

C– É, profissional, é o que eu penso mais. Eu acabei no início do ano de fazer, eu acho, a decisão mais forte da minha área profissional até agora, né. Que foi essa saída da empresa como sócio, uma coisa assim. Então quanto a isso eu questiono bastante e o que vai ser de agora pra frente, né, em relação a isso. O que eu tenho hoje de situação profissional não é o que eu quero... pra minha vida. Então isso eu questiono muito, mas sem pressa. Que eu sei que quando eu decidi sair da sociedade da empresa foi uma conversa interna de certamente de uns dois anos. Foi muito grande, até eu tomar a decisão. E com vários momentos nesse tempo de impulsos, de querer ligar para o meu sócio e dizer assim: “Ó, acabou tudo, vou chutar tudo” sabe, tiveram

muito, muitas, muitos momentos de extrema emoção, de querer chutar tudo. Mas aí essas minhas conversas disseram: “Não vai fazer isso, pára um pouquinho, relaxa um pouco, toma uma decisão um pouco mais pensada”, que não vai ser aquela que vou ficar aliviado emocionalmente no momento, mas depois me arrepender. Essa área profissional é muito complicada, um monte de coisa, então no final das contas eu tenho que continuar vivendo. Todo mês tem conta pra pagar, tem um monte de coisa então isso foi a maior conversa que eu tive comigo mesmo de como agir nessa hora. E até agora eu vi que só foi acerto né, nesse tempo todo que passou, desde fevereiro, quando que eu saí e até agora está tudo muito bom. Claro, agora eu tenho que me planejar pra o próximo passo, até eu já saí de uma situação que estava incômoda pra mim. E antes que se torne incômodo o que eu tenho agora, eu tenho que pensar como agir pra que eu me coloque na situação boa. E não esperar de novo eu ficar tantos anos como funcionário, ficar insatisfeito e ter que de novo levar um ano, dois anos pensando, né? Numa angústia de como resolver aquele problema. Então, vou me antecipar porque eu já tive por dez anos trabalhando nessa empresa, chegou num ponto que eu tive que tomar uma ação. Então eu não quero demorar mais dez anos como funcionário até chegar a hora de tomar uma ação de novo. Então, isso foi um aprendizado desse tempo todo, eu quero tomar uma ação antes que a minha situação atual seja insuportável. Daí, isso é o que eu mais penso hoje em dia.

H- E já fazendo um link com isso que tu falaste de antecipar o teu próximo plano, com relação aos teus projetos futuros, e a todos os planos e objetivos que tu tem a curto, médio e longo prazo: como tu vê essa mediação, essas conversas internas agindo nessa mediação, pra tu atingir os teus objetivos, as tuas metas?

C – É, aí não, não está forte isso, mas eu sei, assim é muito difícil eu separar o saber de fazer e o realmente fazer, né, aquela coisa que nem um chefe sabe o que tem que fazer e manda porque o funcionário vai fazer. E eu sei que eu tenho que fazer algumas coisas, mas eu ainda não me tornei o meu chefe pra eu me mandar fazer, eu sei que custa eu pensar, eu estruturar uma nova forma de agir, buscar contatos...vou fazer a coisa acontecer. Então isso me falta, sei que é um perfil meu, de agir quando a coisa está difícil e não antes pra que ela deixe de se tornar difícil, então eu, isso é um conflito que eu tenho de conseguir resolver isso, de eu começar agir antes da coisa

ficar ruim. Eu sei que isso vai acontecer daqui alguns anos, talvez meses, como que vai estar à situação na empresa e eu espero estar com esse problema resolvido. Então é o que eu penso agora, em como me planejar, que eu tenho que agir pra atingir um objetivo de ser mais independente na empresa, de talvez fazer um negócio por minha conta, independente de outras pessoas, de repente me colocar numa forma, um pensamento, uma estrutura organizacional diferente, olha é isso que eu estou buscando agora, conhecer um pouco né? Vivi esses dez anos todos dentro de uma única empresa, dentro um grupo de pessoas que pensavam de um jeito. Eu não conheço um mundo fora pra poder questionar entre várias coisas e dizer: “ó é essa que eu quero”. É isso que eu tenho que buscar agora, conhecer outras realidades pra aí tomar minha decisão.

H- Pra daí fazer teus planejamentos mais fortes...

C – Mas assim, eu sei que, como estou hoje, não vou ficar, independente se é vontade minha ou vontade da empresa. Com certeza não vou ficar. Então antes de que o mundo, o destino, me apresente o momento de decisão, eu quero decidir antes. E daí é nisso que eu tenho que trabalhar agora, pensar e organizar meus pensamentos pra que eu aja antes do que o mundo aja antes de mim.

H- Sempre analisando também o sacrifício que tu vai ter que fazer, e o teu comprometimento contigo mesmo e as tuas metas, com os teus objetivos...

C – É, tudo. Eu tenho valores a serem preservados, tem as minhas, os meus, sei lá, meus valores éticos, tudo que eu quero manter e, então sempre assim. Não quero, por exemplo, me matar de novo trabalhando como sempre foi, de não ter vida pessoal, estar sempre viajando, sempre correndo, sempre fazendo um monte de coisa, isso eu não quero mais. Então, sempre foi meu valor, eu sempre valorizei isso de ter um tempo livre, de eu poder viver melhor. E só que eu estava deixando esse meu valor de lado em nome da empresa. Então agora chegou um ponto que eu disse não, não quero mais essa, esses valores pra mim são prioritários. E é isso que eu sempre estou questionando, tudo que eu tenho de valor e aquilo que eu posso abrir mão, e o que eu ganho abrindo mão de uma coisa que eu gosto tanto. E aí que a minha decisão vai ser

em cima disso, né. De questionar o que eu tenho, o que eu gosto, o que eu posso abrir mão disso, pra construir tudo, toda a minha vida, todo o meu caminho pela frente.

H- Sim, avaliar todas as tuas ambições, e os sacrifícios envolvidos no processo...

C- Pra ver o que é puro desejo, que pode ser deixado de lado, e o que é necessidade, e aí vou balancear os dois, medir o que é de desejo, e o que vai me custar. É o desejo que sempre custa mais do que a necessidade, então se estou disposto a me sacrificar pra satisfazer um desejo ou não, eu quero viver de acordo com o que acredito. Qual é o meu perfil hoje de satisfação? É não ficar me matando, abrir mão de outras coisas que eu gosto pra ter um desejo satisfeito. É isso, vai chegar à hora, com certeza, que a gente vê pessoas mais antigas e tal, que não querem saber de mais nada e fazem só aquilo que gostam e pronto. As vezes trabalham ganhando uma mixaria, mas é o que gosta. Então, no início da vida, imagina, eu vejo isso em vários outros, o pessoal se mata, faz coisas que não quer pra poder se desenvolver um pouco mais. Depois que já se desenvolveu larga isso pra poder viver de acordo com os seus princípios. Tem gente que larga tudo, que viveu uma vida inteira profissional numa área que não gostava só porque aquela área dava dinheiro. E aí chegou no fim da vida, chutou tudo e foi morar no meio do mato, foi abrir uma pousada na praia, é, porque é o que realmente gostou, foi o que sempre quis fazer. Então, esse é o maior conflito entre necessidade e desejo.

H- E aí vem todo a reflexão, o autoconhecimento, né? Ver até que ponto tu estas disposto ou não a ir, o que está disposto a fazer, né?

C - Sim.

H- Certo....e tem mais alguma coisa que tu gostarias de falar, sobre isso, sobre tua reflexão, sobre as conversas internas?

C- Mais o que?...

H- Mais algum comentário, alguma outra que tu não tenhas falado antes?

C – (silêncio) Não, a princípio foi isso aí. Não sei... Além do que eu mais penso, que é profissional, e conceitos gerais assim, de valores né, da sociedade e tudo de economia, de social, de essas coisas todas, isso é praticamente o que domina os meus pensamentos.

H – Então ta bem.

C – Então ta.

H- Obrigado pela colaboração.

Análise das entrevistas

Entrevista A.

A participante A. relatou conversar internamente principalmente durante suas caminhadas matinais. Estes momentos parecem fazer parte de um ritual sagrado, “aí que eu acho que eu mais me encontro comigo mesma, a minha hora”(sic). Durante as caminhadas, vários temas dominam suas conversas internas: “então ali vem tudo, vem meus problemas, que todo mundo tem, as tristezas, as minhas mágoas, alguma coisa que me incomoda...é uma hora que eu faço até uma terapia” (sic).

Outros temas freqüentes às conversas internas dizem respeito a aspectos de segurança, de saúde, de relacionamentos interpessoais, além de assuntos relacionados ao modo de ser do povo brasileiro e à política.

Por ser muito ligada à família, A. tem a área familiar como a mais importante de sua vida, e refere que sempre foi assim: “...sempre foi a minha família. Amigos e família, quem tem isso, tem tudo. Eu sou muito em função da família, né.” Seguindo a mesma linha, A. declara que, para ela, o mais importante da vida é o relacionamento humano, por isso revela prestar tanta atenção aos familiares e amigos: “...se tu não dá uma parada, daí não adianta, a vida de empurra e tu daí tu morre, depois nunca mais.”

A. costuma conversar internamente em voz alta, quando está no carro ou em casa. Costuma imaginar diálogos interpessoais, revivendo situações passadas para tentar compreendê-las melhor: “vezes eu converso em voz alta, quando estou dentro do carro e... até os diálogos ao vivo e a cores, até isso eu faço e... achava muito engraçado assim. Coisa de louco, está falando sozinha e agora eu vim a descobrir que não é de louco...”.

Nesses diálogos internos, tende a fazer o papel de “advogado do diabo”: “..eu já não sou assim de levar tudo que é problema pros amigos, para as pessoas que gosto. Então tem coisas que eu mesmo tenho que me ajudar, fazer mea culpa...”. O objetivo principal desse ensaio interno é obter um olhar de terceira pessoa sobre a situação, olhar a situação de outro ângulo.

A participante considera sua conversa interna como eficaz, considerando-a de grande importância em sua vida: “...eu acho que me ajuda...essa retrospectiva interna,

essa leitura minha, muitas vezes eu vou dormir e fico pensando...eu, as minhas coisas, eu descasco, eu mastigo, eu jogo, eu fico colocando pra dentro e para fora...”.

Quanto aos objetivos e metas futuros A. pretende finalizar seu curso de Direito e ajudar pessoas necessitadas, possivelmente através de alguma ONG. Porém, seu objetivo de vida mais imediato é, sem dúvida, superar a doença que recentemente descobriu possuir.

A participante A. parece ter um estilo predominante de conversa interna reflexivo-comunicativo, apresentando as características descritas por Archer (2003, 2007) para este estilo: forte ligação com a família e amigos, continuidade contextual e tendência a priorizar questões externas, por vezes em detrimento das internas (pessoais). Porém, A. possui uma característica típica do estilo reflexivo-autônomo de conversa interna: a participante relata não ter o costume de dividir seus pensamentos e reflexões com terceiros. Neste sentido, torna-se claro que a predominância de determinado estilo de conversa interna não exclui a existência de outros: o estilo de conversa interna parece variar de acordo com a situação específica à qual se relaciona, assim como à área de vida na qual se insere.

Entrevista B.

A experiência de conversar consigo mesmo parece ser, para B., um tanto controversa. Em geral, a conversa não é em voz alta, e no dia a dia B. relata passar muito tempo pensando. Entre os temas centrais dessas conversas, B. destaca sua condição no mundo, as coisas que estão acontecendo em sua vida, e os relacionamentos interpessoais e atitudes das pessoas umas com as outras. Também costuma pensar muito em atitude, nos valores pessoais e no tipo de relacionamento interpessoal que busca. Para o participante, a área mais importante de sua vida é a de relacionamentos humanos.

B. costuma se preparar para enfrentar algumas situações, para as quais tem “um roteiro na cabeça”(sic). Costuma praticar intensa conversa interna antes das situações, porém sem ensaios e imaginação de diálogos interpessoais: “nunca vou para frente do espelho, nem fico falando; eu fico imaginando o que que eu vou falar, mas não imagino a resposta”. Por vezes, suas conversas internas ocorrem de modo quase inconsciente: “...isso eu já fiz e eu vou dizer que é quase inconsciente. Eu não penso: vou preparar... vai acontecendo, né”.

O participante relata costumar utilizar as conversas internas como preparação para situações que acredita que terão desfecho negativo: “eu preparo mais pro não, porque pro sim eu sempre tenho a impressão de que a coisa é positiva não tem erro, tu não precisa estar preparado. Vai dar certo, então... é só relaxar”. Entretanto, demonstra contradição ao mencionar: “...mas às vezes eu me preparo para o positivo também, porque o positivo parece ser tão positivo que assusta.”

Esta preparação possui um lado negativo, aponta B.: “Eu normalmente vou pronto, eu acho que isso é um problema e mim – eu vou com uma séria de preconceitos, de predefinições de comportamento e às vezes eu não consigo me adequar a algumas situações novas assim que surgem no momento, no instante...”. Entretanto, o participante não costuma se preparar para todo tipo de situação: “...as situações que eu me preparo são, geralmente, situações que eu já vivi algumas vezes na vida e eu já sei como agir, aí já não é novidade para mim eu tento me preparar pra próxima. Exemplo: Entrevistas de emprego ou paquera...”. B. refere sentir-se, nestas situações, quase como se estivesse representando um papel.

A conversa interna de B. costuma ocorrer ao longo de certo tempo, sendo várias reflexões em dias separados, em situações diversas, que o levam a pensar no que devia fazer ou não. Ao mencionar suas reflexões, B. faz revelações: “...eu tento tirar lições das coisas que acontece... outras vezes não”... “claro, depois a gente fica refletindo o que deveria fazer, e nessa reflexão, quase sempre eu acho que fiz o certo”.

O participante relata não costumar planejar nem o dia nem a semana, e não fazer planos a longo prazo. Seus planejamentos se relacionam a situações específicas, que considera importantes de alguma maneira. O fato de não fazer planos futuros e não estabelecer metas e objetivos a longo prazo parece incomodar B.: “...é melhor a gente sabe pra onde é que tem que ir. Acho que está certo, só que eu não consigo traçar um objetivo assim...”. Com relação à eficácia da conversa interna, o participante considera as reflexões eficazes para assuntos relativos às amizades e ao trabalho, porém refere que a conversa interna atrapalha bastante sua vida amorosa.

A conversa interna de B. possui características próprias do estilo reflexivo-fraturado, proposto por Archer (2003). Entre estas, destacam-se dificuldade de colocar em prática seus pensamentos; sensação de que a conversa interna o atrapalha em momentos cruciais; não-estabelecimento de metas e objetivos a curto, médio ou

longo prazo, e sensação de que a conversa interna o trava em determinadas situações, fazendo-o agir como robô (sic). Entretanto, cabe ressaltar que o participante também parece praticar o estilo reflexivo-comunicativo no âmbito das relações de amizade, e por vezes nas familiares.

Entrevista C.

O participante C. descreve sua experiência de conversar consigo mesmo de maneira metódica. Neste sentido, se diferencia ao relatar espontaneamente, passo a passo, as variadas formas de conversa, os diversos assuntos, e os estilos de prática (ensaio, imaginação de diálogos, planejamentos futuros, etc). Para o participante, sua conversa interna o auxilia na análise e valoração de eventos de sua vida, nas reflexões sobre conceitos e pré-conceitos morais e éticos, e até mesmo nas avaliações sobre a economia global: “...nunca vou me atirar em alguma coisa sem saber o risco dela”. Ao praticar a conversa interna, C. costuma pensar em conceitos e idéias, e não em palavras. Para ele, a conversa interna ocorre de modo rápido e, por isso, nem sempre é possível externa-la. Além disso, considera difícil transformar pensamentos em palavras, pois para ele “o pensamento é separado da parte verbal”.

Os temas predominantes das conversas internas de C. dizem respeito à área profissional, considerada por ele a mais importante de sua vida. Em seu trabalho, relata pensar muito antes de tomar qualquer atitude ou decisão. De modo geral, costuma praticar a conversa interna antes das situações, como forma de prever possíveis desfechos e antecipar possíveis soluções. As conversas internas posteriores ocorrem apenas se a situação deu “errado”, a fim de verificar os motivos. C. considera que, por refletir bastante antes de ações e decisões, seu índice de acertos é alto o suficiente para não haver necessidade de reflexões posteriores.

O participante relata apreciar a avaliação de situações sob pontos de vista diferentes dos seus. Para ele: “...tem tudo que é corrente política e ideológica por aí, então por que não?”. Entretanto, estes pensamentos não mudam sua opinião: estas são alteradas apenas com base em seu julgamento pessoal.

C. avalia sua conversa interna de modo bastante positivo, atuando como importante auxiliar em todos os momentos de sua vida. Porém, considera que nem sempre é fácil colocar em prática as reflexões: “eu sei o que eu tenho que fazer, mas nem sempre é fácil fazer”.

Ao analisar o relato do participante, é possível identificar características típicas do estilo reflexivo-autônomo descrito por Archer (2003). Entre estas, destacam-se confiança no próprio discernimento, baixa necessidade de consulta externa na tomada de decisões, grande importância da área profissional (por ser potencialmente propiciadora de descontinuidade contextual-mudanças de vida), e reconhecimento de responsabilidade sobre o curso de sua vida.

Entretanto, C. relata vivenciar um conflito pessoal: “...até que ponto se deve ir, e do que se pode/deve abrir mão em nome da profissão?” Este conflito, juntamente à fidelidade às crenças e ideais pessoais, remete ao estilo meta-reflexivo de conversa interna, por abordar questões existenciais consideradas profundas. A dificuldade de colocar em prática alguns de seus planos também remete a este estilo de conversa interna/reflexividade.

Entrevista D.

D. divide sua vida em dois momentos: passado ruminativo, e presente reflexivo. Para ela, a conversa interna/capacidade reflexiva está intimamente ligada ao amadurecimento pessoal: “...passei anos sem refletir propriamente, vivendo como uma bobalhona...”

Para a participante, a prática de conversa interna é um processo a dois, sempre dividido com o namorado e com amigos próximos. D. relata confiar mais no julgamento dessas pessoas do que no seu próprio. Os temas das conversas internas vão desde seu processo de amadurecimento pessoal, até questões relativas à área profissional. Passar em concurso público é o grande objetivo a longo prazo de D.: todos os grandes planos de sua vida iniciarão quando começar a trabalhar (passar no concurso).

D. costuma reviver e repensar situações passadas, pois tem medo de que elas se repitam e, caso isso aconteça, quer estar “preparada”(sic). Também relata praticar conversa interna preferencialmente em casa, antes de dormir, pois sente a cabeça “cheia”(sic). Nestas conversas, imagina diálogos interpessoais (quando conhece bem as pessoas envolvidas), e costuma fazer “ensaios internos” (sic): trazer à mente situações imaginárias para ver se consegue refletir e lidar com elas antes que aconteçam.

Costuma planejar o dia e futuro próximo (03 anos) com detalhamento, e o futuro a longo prazo apenas em linhas gerais, como casar, mudar de apartamento e ter filhos: “...eu simplesmente planejo minha vida, faço aquilo que planejei e espero que no final tenha aquele resultado.”

O relato de prática de conversa interna da participante remete ao estilo reflexivo-comunicativo, descrito por Archer (2003, 2007). De acordo com a autora, os sujeitos predominantemente reflexivo-comunicativos priorizam os relacionamentos interpessoais e familiares: suas decisões de vida são tomadas com base nestas relações, e suas conversas internas se tornam externas ao serem compartilhadas com as pessoas próximas. Confiar mais no discernimento de terceiros do que no próprio também é característico dos reflexivo-comunicativos, assim como o contentamento com o *modus vivendi* já alcançado e estabelecido, sem muito espaço para mudanças. O sentimento de insegurança relatado por D. (“não me sinto capaz de fazer as coisas sozinha”) também reforça a presença deste estilo de conversa interna.

D. relata ter tendência à ruminação, apesar do amadurecimento pessoal que considera ter experimentado: “...hoje em dia ainda pode ser difícil refletir, dependendo da situação...”. Esta característica é típica do estilo reflexivo-fraturado, descrito por Archer (2003) como a suspensão, em algum momento da vida, da capacidade reflexiva.

Entrevista E.

O relato de E. aponta, de modo claro, que sua prática de conversa interna varia conforme o ambiente. Para ela, a sensação de liberdade é fundamental para que a conversa interna ocorra. Quando se sente a vontade, costuma conversar internamente sobre todos os assuntos relativos à sua vida: “...desde coisas banais até coisas superimportantes.” Carreira, situação financeira, estudos e relacionamentos interpessoais são os temas mais recorrentes em suas conversas, sendo a área profissional a mais importante em sua vida, no momento. E. relata estar passando por uma fase conturbada, repleta de incertezas e inseguranças que a levam a repensar questões profissionais e pessoais. Nesta fase, a conversa interna tem sido uma grande aliada, auxiliando-a na tomada de decisões e na reflexão sobre seus verdadeiros objetivos de vida.

Para a participante, a avaliação negativa de uma situação através de conversa interna pode desestimulá-la e até mesmo impedi-la de seguir adiante. Apesar de conversar internamente com frequência, E. refere conseguir “desligar” a conversa interna quando esta se relaciona a algum tema que a incomode. Também relata costumar fazer dois tipos de planos: os que considera realizáveis, e os que gostaria que o fossem. Para E. “coisas mais importantes tomam mais tempo de conversa interna, e desgastam mais também”.

A participante considera sua conversa interna eficaz, auxiliando-a na preparação para enfrentar situações diversas e fazendo-a sentir maior segurança. Em situações formais, E. costuma decorar as falas, e planejar tudo aquilo que lhe for possível. Costuma conversar através de diálogos consigo mesma, e com outras pessoas, imaginando perguntas e respostas. Conversa em voz alta, ou em silêncio quando há mais pessoas perto. Ensaia situações, imagina outras pessoas, pensa em frases para dizer e modos diferentes de dizê-las. Entretanto, o excesso de planejamento e ensaio pode fazê-la perder a espontaneidade ao enfrentar as situações reais, além de aumentar a ansiedade e o nervosismo (“porque não posso controlar tudo, 100%”). E. relata que, as vezes “cansa de pensar”, e “se pensar demais, não vive” (sic). Assim, tenta escapar da conversa interna.

A conversa interna de E. apresenta características do estilo reflexivo-autônomo, conforme Archer (2003). Entre elas, destacam-se a falta de necessidade de compartilhar a conversa interna com terceiros, e a sensação de liberdade e autonomia proporcionadas pela prática de conversa interna como forma de autoconhecimento. E. não demonstra, entretanto, a autoconfiança e a facilidade em tomar decisões típica deste estilo de reflexividade. Apresenta, também, características do estilo meta-reflexivo de conversa interna, como a inconstância e a dificuldade para completar o ciclo preocupações-projetos-práticas, além de ser uma forte crítica de si mesma.

Entrevista F.

Para a participante F., a conversa interna ocorre com maior intensidade antes de situações que considera difícil, ou que a deixam ansiosa: “...quando tenho muita coisa pra fazer, fico maluca, com a cabeça a milhão, planejando tudo...”. Por outro lado, F. relata não refletir nem planejar muito quando está tranqüila.

F. não costuma externar suas conversas internas, cujos temas se referem ao que está acontecendo em sua vida, no momento, além de faculdade, futuro profissional e situação financeira. A participante relata ensaiar situações, imaginar diálogos interpessoais, e antecipar tanto sua própria ação quanto a de outras pessoas envolvidas. A conversa interna costuma ocorrer antes de agir (como forma de previsão de desfechos possíveis) e após a ação (como forma de avaliação). Com frequência costuma reviver situações do passado e relaciona-las a situações presentes e futuras, como forma de aprendizagem. A participante relata que, quando está “afetada”, costuma conversar em voz alta consigo mesma.

Entretanto, suas conversas internas nem sempre são consideradas eficazes: “...as vezes dão voltas e voltas sem chegar a conclusão...”. Em outras situações, costuma ficar “maquinando” durante algum tempo, mas apesar disso considera mais comum seguir seu impulso do que as reflexões de sua conversa interna.

F. também relata que a conversa interna envolve muita ansiedade, especialmente ao planejar sua vida a médio e longo prazo: “...as vezes, o planejamento faz sofrer por antecipação...”. Além disso, refere sentir dificuldade de frear os impulsos, mesmo estando consciente de que o melhor caminho a seguir é planejado através da conversa interna.

O relato de F. remete ao estilo reflexivo-autônomo proposto por Archer (2003, 2007) ao invocar a autosuficiência e falta de compartilhamento de suas reflexões. A grande importância da área profissional e financeira na vida de F. também fazem alusão a este estilo. Porém, a falta de autoconfiança, a insegurança e o fato da participante, muitas vezes, agir por impulso relacionam-se ao estilo reflexivo-fraturado. É característico deste estilo de reflexividade os sujeitos apresentarem conversas internas não eficazes e que não influenciam sua ação.

Entrevista G.

A participante G. avalia que sua conversa interna flui de maneira natural, mudando de forma dependendo do contexto ao qual se refere. Quando necessita conversar com alguém de modo formal, ou apresentar discurso, costuma pensar e praticar palavras e sua entonação para sair-se melhor. Já em situações casuais, age de modo mais espontâneo.

Para G., suas conversas internas podem mudar o rumo de suas decisões: pode escolher outra forma de agir, outra forma de pensar com base em sua reflexão. Costuma repassar e recontar a mesma história várias vezes para ver se “entende alguma coisa que não entendeu na hora”(sic).

A participante conversa consigo mesma no estilo pergunta-resposta e também em forma de diálogos interpessoais. Refere estar sempre debatendo consigo mesma, pensando e ponderando sobre qual a melhor forma de agir e qual a melhor decisão tomar. G. utiliza sua conversa interna em planejamentos de vida a longo prazo, e pouco para situações do dia-a-dia. Considera que a conversa interna possibilite o aprendizado através de situações passadas, ao relembra-las e reavaliá-las.

Os temas de suas reflexões se relacionam à vida profissional, faculdade, trabalho, filho e relacionamentos interpessoais, sendo a área profissional a mais importante em sua vida no momento. Para G., sua conversa interna é muito importante: “as vezes a gente não tem com quem falar, então eu falo sozinha” (sic). Apesar disso, não considera as conversas internas como ajuda para alcançar objetivos futuros, mas como ajuda para o presente ao “manter a mente distraída” (sic). Para G., “o problema é concretizar as conversas internas” (sic).

Considerando seu relato, G. parece ter um estilo de conversa interna predominantemente reflexivo-fraturado. De acordo com Archer (2003,2007), os reflexivo-fraturados são aqueles cuja capacidade reflexiva, por alguma razão e em algum momento de vida, foi suspensa. Suas conversas internas, embora ocorram, não são consideradas eficazes e capazes de influenciar sua ação nos diferentes contextos de suas vidas. Entretanto, a participante relata ser influenciada, em alguns momentos, por suas conversas internas, além de considerá-las importantes.

Entrevista H.

Para o participante H., a conversa interna funciona como uma autoavaliação, e exerce papel fundamental em sua vida: “...sem conversa interna, seria como viver por nada”. O participante reforça esta idéia mencionando que a conversa interna proporciona sensação de controle do mundo interno, pois é impossível exercer controle sobre o mundo externo.

Suas conversas internas o ajudam a chegar a conclusões, e apesar de nem sempre acertar, sempre pratica a conversa interna na tentativa de prever e antecipar situações.

Através da prática de conversa interna estabelece metas e objetivos, definindo onde quer chegar, e o melhor caminho a seguir.

A conversa interna de H. precede a externa e, apesar de não verbalizar seus pensamentos, a considera eficaz e de grande auxílio em todas as áreas de sua vida. Costuma conversar internamente “sobre absolutamente tudo que passa pela consciência”(sic): relacionamentos interpessoais, “gurias”, família, amigos, trabalho, sendo os relacionamentos humanos e o trabalho as duas áreas que considera mais importante. Para H., a conversa interna serve como preparação para as mais variadas situações, fornecendo segurança e autoconfiança (para exemplificar, utiliza a seguinte analogia: a conversa interna está, para a mente, como o aquecimento antes de entrar em campo está para o futebol). Neste sentido, o participante toma a conversa interna como sinal de proatividade, de tentar entender as situações e modificá-las dentro do possível.

H. considera sua conversa interna como impossível de ser bloqueada: “...é automática e está sempre ocorrendo.” Refere que sua conversa interna é intensa quando está dirigindo, quando está correndo, e em todos os momentos em que não está falando. Nestas conversas, costuma imaginar diálogos interpessoais, antecipar possíveis reações de terceiros, e costuma planejar sua vida a curto e médio prazo. O participante relata “falar em voz alta” (sic) muitas vezes, e afirma não costumar lembrar e reavaliar situações passadas por medo que elas impeçam novas tentativas de sua parte. Identifica dois estilos distintos de conversa interna: aquela rápida (dia a dia, usada em todas as áreas da vida), e a profunda (mais filosófica, ligada à planejamentos futuros e questões existenciais). H. considera que, apesar de eficaz, o excesso de prática de conversa interna pode levá-lo a “pensar demais e agir de menos”(sic). Também relata sentir como uma “perda de tempo” quando suas previsões e reflexões não se concretizam: “...as vezes, parece enrolação interna...” (sic).

A conversa interna do participante apresenta características do estilo reflexivo-autônomo descrito por Archer (2003): não compartilhamento das reflexões, autoconfiança, utilização da conversa interna como forma de autoconhecimento, sentimento de responsabilidade sobre a própria vida. Também apresenta, segundo Archer (2003,2007), características do estilo reflexivo-fraturado ao mencionar que,

por vezes, sua conversa interna mais parece uma “enrolação interna”, e uma “perda de tempo”.

Entrevista I.

A experiência de conversa interna para I. é de estar, constantemente, “passando um filme” em sua cabeça. Relata pensar sempre à frente, refletindo todos os dias, durante o dia todo. Considera a família como parte mais importante de sua vida, e por isso grande parte de suas reflexões envolvem temas relacionados à vida familiar, e a como conseguir melhorar suas condições de vida.

Durante a conversa interna, I. relata não apenas imaginar a fala de outra pessoa, mas tentar se colocar no lugar desta pessoa, assumindo diferentes papéis e imaginando respostas de diferentes pontos de vista. Para ela, a intensidade de sua conversa interna aumentou após ficar viúva, há alguns anos: “...tinha uma I. de antes, e tem uma I. de depois....porque eu tive que aprender a me virar...”. Costuma debater consigo mesma, imaginar situações futuras, diálogos interpessoais, e relata conversar internamente antes (como forma de antecipação) e após as situações (como forma de avaliação).

A participante identifica dois tipos de reflexão e planejamento: em situações a curto prazo e médio prazo, a reflexão é bastante detalhada; e a longo prazo a reflexão costuma ocorrer de modo geral. Utiliza a metáfora da flor como forma de explicação: “...no dia a dia, a reflexão é detalhada, pensada nos mínimos detalhes (pétala, caule, folhas). A longo prazo, só penso na flor como um todo.” Quando plano a longo prazo se aproxima temporalmente ou parece mais concreto, inicia-se o processo de reflexão detalhada.

Para I., transformar seus pensamentos em palavras auxilia na reflexão, tendo por hábito escrever tudo que pensa. I. relata sentir-se ansiosa com o excesso de planejamentos que costuma fazer em sua vida, e se frustra quando “as coisas não saem como planejado...e não dependem só de mim”(sic).

A participante relata um estilo de conversa interna predominantemente reflexivo-autônomo, conforme Archer (2003). Possui características de responsabilidade sobre sua própria vida, seus planos, metas e objetivos, tanto no que diz respeito ao estabelecimento destes, quando a sua execução. O fato de “ter aprendido a se virar sozinha” reforça a predominância deste estilo de reflexividade,

embora relate maior valoração da vida familiar sobre a profissional, típica do estilo reflexivo-comunicativo.

Entrevista J.

J. relata que suas conversas internas e reflexões se intensificaram após a morte de seu pai, e o início da psicoterapia. Às vezes conversa consigo mesma porque “não tem para quem pedir ajuda”(sic), por pensar que se falar com terceiros “eles não irão ajudar” (sic). Costuma confiar no seu discernimento e julgamento, e pede “ajuda” a terceiros apenas quando não tem conhecimento suficiente sobre a situação, ou quando não sabe como resolver algum problema. J. refere consultar apenas pessoas realmente próximas e, apesar disso, nem sempre considera ou segue suas opiniões.

A participante relata conversar consigo mesma em primeira pessoa, nunca com olhar de fora. A única exceção é quando tem crises de ansiedade, casos em que utiliza a técnica de falar consigo mesma em terceira pessoa, dando comandos (técnica aprendida na psicoterapia). Costuma conversar internamente sobre todos os assuntos, desde como vai ser o dia, horários de atividades, até planejamentos semanais e a mais longo prazo. Temas relacionados à área profissional geralmente dominam as conversas internas, juntamente com assuntos familiares, sendo estas duas áreas as mais importantes para J. A participante também toma seu próprio comportamento em diferentes situações como tema recorrente de suas conversas internas.

As conversas internas da participante ocorrem em forma de debates consigo mesma, nos quais costuma ponderar sobre prós e contras de todas as alternativas nas quais pensa. Confia mais no próprio julgamento, pois “a única pessoa que sabe como me sinto nas situações sou eu mesma” (sic). J. faz uma importante distinção em seu modo de refletir: segundo ela, situações “traumáticas” ocupam seus pensamentos ao longo do dia e da noite, enquanto situações “não-traumáticas” são consideradas à noite, quando está deitada na cama. Costuma antecipar com frequência situações futuras, considerando primeiro os piores desfechos para estar melhor “preparada”, caso aconteçam.

Para J., as conversas internas que pratica ajudam-na a tomar decisões, a refletir sobre ações e a escolher o melhor caminho para atingir metas e objetivos. Também a auxiliam no planejamento de sua vida, e a não cometer os mesmos erros. Entretanto, por refletir demais, por vezes sente dificuldade em lidar com momentos

que exijam ação e tomada de decisão rápidas. Apesar disso, não ressalta muitos pontos negativos na conversa interna. Afirma que, desde que iniciou este tipo de reflexão, tem melhorado seus relacionamentos interpessoais e familiares, e a conversa interna a tem auxiliado nas suas escolhas profissionais e planejamentos de vida.

J. apresenta uma conversa interna predominantemente do estilo reflexivo-autônomo. Conforme Archer (2003), pessoas que possuem predominância deste estilo de reflexividade confiam mais em si próprias do que em terceiros, não compartilham seus pensamentos (por não sentirem necessidade), assumem grande responsabilidade sobre suas vidas e demonstram grande confiança nos resultados obtidos através de suas reflexões.