



**AUTOCONSCIÊNCIA EM MEDIDAS DE AUTORRELATO E EM  
CONTEXTOS DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

Amanda da Costa da Silveira

Tese de Doutorado

Porto Alegre/RS, 2011

**AUTOCONSCIÊNCIA EM MEDIDAS DE AUTORRELATO E EM  
CONTEXTOS DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

**Amanda da Costa da Silveira**

Tese apresentada como requisito parcial  
para obtenção do Grau de Doutor em Psicologia  
Sob Orientação do  
Prof. Dr. William B. Gomes

**Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Instituto de Psicologia  
Programa de Pós-Graduação em Psicologia  
Setembro, 2011.**

## Agradecimentos

Desde o curso de graduação, foram doze anos de estudos na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Certamente minhas palavras não contemplarão a todos e nem estarão à altura do que essas pessoas e Instituições realmente fizeram por mim e por essa tese. Além disso, minhas habilidades de escrita para sentimentos são limitadas: o que eu sinto, quando toca as palavras escritas, já vira uma outra coisa um tanto quanto diferente (temos aqui mais um dado ignorado nessa tese!). De toda forma, quero representar aqui a minha gratidão às seguintes pessoas/Instituições:

- Ao Prof. Dr. William Gomes, pelo incomensurável incentivo ao meu crescimento intelectual e também pessoal, desde a Iniciação Científica.
- To Dr. Stephen M. Fiore, for kindly accepting and supporting me at the University of Central Florida (UCF), and introducing me to a brave new world in the country where Science is at the first place.
- Ao Prof. Dr. Marco Antônio Teixeira, relator e membro da banca examinadora, pela colaboração na tese e por me possibilitar diferentes experiências profissionais ao longo dos quatro anos de doutorado e, assim, representar uma das pessoas essenciais na minha carreira profissional.
- Ao Prof. Dr. Adriano Holanda, pelo gentil aceite ao convite para participar da banca examinadora e pelas futuras contribuições.
- Ao Prof. Dr. Ederaldo José Lopes, por sempre gentilmente aceitar e colaborar na banca de qualificação do projeto e, agora, na banca avaliadora da tese.
- Ao Prof. Dr. Eliseo Reategui, pelas contribuições na qualificação do projeto.
- To the faculties at UCF, especially Dr. Eduardo Salas, Dr. Peter Hancock and Dr. Shaun Gallagher, for the attention in contributing to my project.
- Aos professores Dr. Adriano Jardim, Dr. Gustavo Gauer, Dra. Luciana Karine e Dra. Mariane DeSouza, pela inspiração a seguir (e resistir) na vida acadêmica no Brasil.
- Ao Instituto de Psicologia da UFRGS, em especial aos seus professores Dr. Cláudio Hutz e Dra. Maria Célia Lassance, por sempre saber que podia contar com o apoio e a opinião de vocês nos mais variados assuntos.
- Aos funcionários da secretaria do PPG Psicologia ao longo dos quatro anos, Margarete Bianchesi, Miriam da Silva, Daniela Vieiro e Jáder Carrasco.

- Aos colegas do Laboratório de Fenomenologia Experimental e Cognição, pela amizade e parceria; em especial à Aline, à Daniela, à Manoela, à Maria Adélia e ao Luciano. E um destaque aqui ao Thiago Gomes DeCastro, mestre em Husserl e parceria em congressos, curso de extensão, e três artigos desta tese!
- Às minhas amigas-irmãs, sempre pacientes, desde os tempos de colégio Leonardo da Vinci: Clarissa, Clarisse, Julia e Nina.
- À amiga Vanessa, pelo apoio a qualquer hora, em qualquer lugar do planeta.
- Aos amigos do curso de alemão, Alex, Ana Carolina, Bruna, Rafael e Sandro.
- Ao Marcelo Köhler, por ter tornado viável o Simulador de Gestão do Tempo.
- Aos amigos internautas, pelos 140 caracteres de apoio: @adline, @alnero80, @ana\_paty, @andre\_po, @chrisbenseler, @comedordexis, @desantis, @gaby\_lando, @kanrinakohl, @omarjunior, @re\_r @saucy\_arethusa e em especial ao Felipe @knorrium, que se dispôs a monitorar e dar suporte ao fechamento da tese.
- Aos alunos da URI/Santo Ângelo, e aos professores Alzira Konrat, Daniela Gonzalez, Lizete Dieguez e José Vicente Alcântara, pelo carinho e pela oportunidade de aprendizagem profissional.
- To all the great friends I met at the University of Central Florida, specially to Craig, John, Daniel, Alex, Patsy, Patricia, Denise, Ken, Theresa, Joe and Katsunori from the Cognitive Sciences Student Association (UCF);
- To Nilgün and Onur, for being my American-Turkish brothers in Orlando.
- Ao tio Rogério Haesbert, pelo incentivo, apoio, inspiração e afeto, sempre.
- Um meiner ältesten Bruder, Michael Weikath, für die Inspiration und die Macintosh-Unterstützung (“Wish I die before my MacBook gets old!”).
- Aos meus pais, Regina e José, pelo suporte incondicional na maior parte dessa caminhada que foi feita sem bolsa de estudos. E pelo exemplo e apoio: acho que sempre soube, desde que entrei no colégio, que faria o doutorado. Esse sentimento, apesar de nem sempre ter sido explícito, faz todo o sentido para mim agora. Tive dúvidas se seria psicologia, direito, computação... Mas a vida acadêmica sempre foi uma certeza. Obrigada por acreditarem comigo sempre!
- Ao meu irmão Magnus, por ter me ensinado a gostar de heavy metal (o barulho necessário à reflexão), e pela paciência ao termos ficado juntos, sob o mesmo teto, até o finzinho de nossas jornadas acadêmicas.

*The mental powers in some early progenitor of man must have been more highly developed than in any existing ape, before even the most imperfect form of speech could have come into use; but we may confidently believe that the continued use and advancement of this power would have reacted on the mind by enabling and encouraging it to carry on long trains of thought. A long and complex train of thought can no more be carried on without the aid of words, whether spoken or silent, than a long calculation without the use of figures or algebra.*

(Charles Darwin, 1871, p. 57)

## SUMÁRIO

|   | Página |
|---|--------|
| RESUMO .....  | 15     |
| ABSTRACT .....  | 16     |
| APRESENTAÇÃO .....  | 17     |
| <br>  |        |
| I. Fluxo de Pensamento e Intencionalidade: Convergências entre William James e Edmund Husserl .....                         | 20     |
| Resumo .....  | 21     |
| 1. Pontos de contato entre James e Husserl .....  | 22     |
| 2. O fluxo de pensamento em James .....   | 24     |
| 3. O fluxo de consciência em Husserl .....  | 27     |
| 4. A consciência reflexiva em James e Husserl .....   | 31     |
| 5. Considerações finais .....   | 35     |
| <br>  |        |
| II. O Pensamento nas propostas pragmatistas de Charles S. Peirce e Norbert Wiley .....                                      | 37     |
| Resumo .....  | 38     |
| 1. Charles Peirce e o pensamento reflexivo.....   | 39     |
| 1.1. A proposta semiótica e pragmática de Peirce .....  | 39     |
| 1.2. Encruzilhada de pensamentos: a teoria de Peirce em relação a James e Husserl .....                                     | 42     |
| 2. Wiley e a teoria pragmática da reflexividade .....   | 44     |
| 2.1. O papel da conversa interna na constituição do self enquanto reflexividade .....                                       | 45     |
| 3. James, Husserl, Peirce e Wiley: a conversa interna a serviço da compreensão das relações da experiência consciente ..... | 47     |
| <br>  |        |
| III. Autoconsciência humana e não-humana na ciência: distinções para além da capacidade autoavaliativa. ....                | 49     |
| Resumo .....  | 50     |
| 1. Autoconsciência e a tarefa de autorreconhecimento no espelho .....   | 52     |

|  |    |
|--|----|
| 2. Autoconsciência e estudos de neuroimagem .....  | 54 |
| 3. Autoconsciência humana e não-humana: critérios graduais para<br>definição .....   | 56 |
| 4. Considerações finais .....  | 60 |
| <br>IV. Autoconsciência e conversa interna: Modos de expressividade da<br>autoconsciência passíveis de observação em Psicologia: O foco na resolução<br>de problemas ..... | 63 |
| Resumo .....   | 64 |
| 1. Conversa interna e self em psicologia .....   | 67 |
| 2. Conversa interna e autoconsciência: uma hipótese teórica .....  | 68 |
| 3. Medidas de conversa interna: protocolos de pensamento em voz<br>alta .....  | 71 |
| 4. A conversa interna enquanto ferramenta na resolução de problemas.....   | 72 |
| 5. Conversa interna verbalizada na resolução de problemas de <i>insight</i> .....  | 73 |
| 6. Conversa interna verbalizada, resolução de problemas e ruminação .....  | 78 |
| 7. Proposta para estudos empíricos .....   | 81 |
| <br>V. Estudo de adaptação I   |    |
| Escala de Autorreflexão e Insight: Nova medida de autoconsciência adaptada<br>e validada para adultos brasileiros .....  | 82 |
| Resumo .....   | 83 |
| Introdução .....   | 84 |
| MÉTODO   |    |
| Participantes .....  | 88 |
| Instrumentos .....   | 88 |
| Procedimentos .....  | 89 |
| Análise dos dados .....  | 90 |
| Resultados .....   | 90 |
| Considerações finais .....   | 94 |
| <br>VI. Estudo de adaptação II   |    |
| Adaptação da Escala de Autoabsorção para adultos brasileiros .....   | 97 |
| Resumo .....   | 98 |
| Introdução .....   | 99 |

|  |     |
|--|-----|
| MÉTODO   |     |
| Tradução e adaptação da escala .....   | 103 |
| Participantes .....  | 103 |
| Instrumentos .....   | 104 |
| Procedimentos .....  | 105 |
| Análise dos dados .....  | 106 |
| Resultados .....   | 106 |
| Discussão .....  | 109 |
| <br>   |     |
| VII. Estudo de adaptação III   |     |
| Adaptação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros .....   | 112 |
| Resumo .....   | 113 |
| Introdução .....   | 114 |
| MÉTODO   |     |
| Adaptação da escala .....  | 119 |
| Participantes .....  | 119 |
| Instrumentos .....   | 120 |
| Procedimentos .....  | 121 |
| Análise dos dados .....  | 121 |
| Resultados .....   | 122 |
| Discussão .....  | 125 |
| <br>   |     |
| VIII. Estudo Empírico I  |     |
| Epistemological and empirical basis of the self-consciousness revisited: New approaches in the Psychological Science ..... | 127 |
| Resumo .....   | 128 |
| 1. Self-consciousness and psychological measures .....   | 130 |
| 2. Phenomenological approach to self-consciousness .....   | 133 |
| 3. Psychological measures and self-consciousness: An empirical study .....   | 134 |
| METHOD   |     |
| Sample and procedures .....  | 136 |
| Instruments .....  | 136 |
| Statistical analysis.....  | 138 |
| Results .....  | 138 |



|  |     |     |
|--|-----|-----|
| Discussion.....  | 144 |     |
| Final considerations.....  | 145 |     |
| IX. Estudo Empírico II   |     |     |
| Autoconsciência em contexto de resolução de problemas .....  | 148 |     |
| Resumo .....   | 149 |     |
| Introdução.....  | 150 |     |
| Objetivos.....   | 153 |     |
| Expectativas.....  | 153 |     |
| MÉTODOS  |     |     |
| Participantes .....  | 155 |     |
| Instrumentos .....   | 155 |     |
| Procedimentos .....  | 157 |     |
| Análise dos dados .....  | 159 |     |
| Resultados .....   | 160 |     |
| 1. Levantamento das medidas delimitadoras da conversa interna<br>durante a resolução das tarefas .....   | 161 |     |
| 2. Levantamento dos perfis relacionados às medidas de<br>autoconsciência .....   | 173 |     |
| 3. Correlações entre os perfis obtidos nas medidas de autorrelatos, as<br>características das verbalizações e as soluções para as tarefas..... | 177 |     |
| 4. Análise qualitativa da conversa interna verbalizada.....  | 182 |     |
| 5. Estudo dos perfis extremos .....  | 190 |     |
| Discussão geral.....   | 198 |     |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS .....   |     | 204 |
| REFERÊNCIAS .....  |     | 208 |
| ANEXOS.....  |     | 224 |
| Anexo A . Escala de Autoconsciência Revisada (EAC) .....   |     | 225 |
| Anexo B. Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR).....   |     | 226 |

|  |     |
|--|-----|
| Anexo C. Escala de Autorreflexão e Insight (EAI) .....                       | 227 |
| Anexo D. Escala de Autoabsorção (EAA) .....                                  | 228 |
| Anexo E. Escala Filadélfia de Mindfulness (EFM).....                         | 229 |
| Anexo F. Protocolo de pesquisa – “Adivinhe as palavras” .....                | 230 |
| Anexo G. Tabela de <i>Definições para codificação de verbalizações</i> ..... | 231 |

## LISTA DE TABELAS

|  |     |
|--|-----|
| Capítulo II  |     |
| Tabela 1. <i>Síntese da Teoria Tri-Relacional da Semiótica Peirceana</i> .....                             | 42  |
| Capítulo IV  |     |
| Tabela 2. Definições para codificação de categorias dos protocolos .....                                   | 77  |
| Capítulo V   |     |
| Tabela 1. Carga componencial dos itens nos Fatores I e II / rotação Promax.....                            | 92  |
| Tabela 2. Correlações entre as subescalas .....  | 93  |
| Capítulo VI  |     |
| Tabela 1. Carga componencial dos itens nos Fatores I e II .....  | 108 |
| Tabela 2. Correlações entre autoabsorção privada, autoabsorção pública e demais variáveis.....             | 109 |
| Capítulo VII   |     |
| Tabela 1. Carga componencial dos itens nos Fatores I e II / rotação Promax.....                            | 123 |
| Tabela 2. Correlações entre as subescalas <i>Aceitação e Awareness</i> e demais subescalas .....           | 126 |
| Capítulo VIII  |     |
| Table 1. Descriptive statistics and reliabilities of subscales used in study.....                          | 139 |
| Table 2. Correlations for the self-consciousness related subscales .....                                   | 140 |
| Capítulo IX  |     |
| Tabela 1. Percentual dos tipos de proposições presentes nos protocolos de verbalizações.....               | 164 |
| Tabela 2. Pontuação final de cada participante segundo os indicadores do Simulador de Gestão do Tempo..... | 168 |
| Tabela 3. Interpretação da mensagem para os participantes 05, 06, 07, 08, 12 e 13 .....                    | 171 |
| Tabela 4. Interpretação da mensagem para os participantes 01 e 02.....                                     | 171 |
| Tabela 5. Interpretação da mensagem para os participantes 09, 11 e 14.....                                 | 172 |
| Tabela 6. Interpretação da mensagem para os participantes 04, e 15.....                                    | 172 |

|  |     |
|--|-----|
| Tabela 7. Interpretação da mensagem para o participante 10.....  | 172 |
| Tabela 8. Interpretação da mensagem para o participante 03.....  | 172 |
| Tabela 9. Médias e desvios-padrão para as subescalas de autoconsciência .....  | 174 |
| Tabela 10. Interpretação da mensagem para os participantes 09, 11 e 14. Escores<br>gerais para cada participante em cada subescala . .....                           | 175 |
| Tabela 11. Perfis dos participantes de acordo com os escores totais obtidos em<br>cada subescala de autoconsciência.....   | 175 |
| Tabela 12. Perfil dos participantes com base nas medidas de autorrelato,<br>características da conversa interna verbalizada e perfil na solução de<br>problemas..... | 176 |
| Tabela 13. Correlações entre os indicadores do Simulador de Gestão do Tempo<br>03.. .....  | 179 |
| Tabela 14. Correlações entre as subescalas de autoconsciência.....   | 181 |
| Tabela 15. Relação dos participantes selecionados a partir do critério de<br>desempenhos contrastantes nas tarefas de resolução de problemas.....                    | 192 |
| Tabela 16. Critérios classificatórios para os sete casos selecionados no estudo.. .....  | 192 |

## LISTA DE FIGURAS

### Capítulo II

|   |    |
|---|----|
| Figura 1. Modelo do Self Semiótico de Wiley (1994), integrando ideias de Mead e Peirce..... | 46 |
|---|----|

### Capítulo V

|   |    |
|---|----|
| Figura 1. Processo de autorreflexão e Insight no modelo genérico do ciclo de autorregulação sugerido por Grant et al. (2002). ..... | 86 |
| Figura 2. <i>Scree Plot</i> / Análise fatorial exploratória .....   | 91 |

### Capítulo VI

|   |     |
|---|-----|
| Figura 1. <i>Scree Plot</i> distinguindo dois fatores ..... | 107 |
|---|-----|

### Capítulo VIII

|   |     |
|---|-----|
| Figure 1. Component plot in rotated space for the Principal components analysis.....  | 141 |
| Figure 2. Component plot in rotated space for a Principal components analysis (with Varimax rotation) using 102 items from the 11 subscales ..... | 143 |
| Figure 3. Scree Plot for a Principal components analysis using 102 items from the 11 subscales.....   | 143 |

### Capítulo IX

|  |     |
|--|-----|
| Figura 1. Imagem da tela de exibição do Software de Simulação de Gestão do tempo.....  | 156 |
| Figura 2. Quantidade bruta de palavras verbalizadas para cada um dos 15 participantes nas duas modalidades de tarefas (problema analítico e de insight) .....    | 162 |
| Figura 3. Quantidade bruta de proposições verbalizadas para cada um dos 15 participantes nas duas modalidades de tarefas (problema analítico e de insight) ..... | 163 |
| Figura 4. Esquema geral da classificação dos enunciados .....  | 183 |
| Figura 6. Participante 01 – Problema analítico.....  | 196 |
| Figura 7. Participante 01 – Problema de <i>insight</i> .....   | 196 |
| Figura 8. Participante 03 – Problema analítico.....  | 196 |

|   |     |
|---|-----|
| Figura 9. Participante 03 – Problema de <i>insight</i> .....  | 196 |
| Figura 10. Participante 10 – Problema analítico.....          | 196 |
| Figura 11. Participante 10 – Problema de <i>insight</i> ..... | 196 |
| Figura 12. Participante 07 – Problema analítico.....          | 197 |
| Figura 13. Participante 07 – Problema de <i>insight</i> ..... | 197 |

## RESUMO

O conceito de autoconsciência em psicologia é definido como a habilidade de o indivíduo se tornar objeto de sua própria consciência. Este trabalho visou a investigar essa tradicional definição de forma teórica e empírica. Considerações sobre o conceito de autoconsciência sob a perspectiva da fenomenologia, do pragmatismo e da semiótica sugerem uma abordagem da autoconsciência não apenas como objeto da consciência, mas como uma instância presente em toda a experiência humana. Esta conclusão da parte teórica é posta à prova empírica em dois contextos que viabilizam o estudo da autoconsciência em psicologia: as medidas de autorrelato e a conversa interna verbalizada em tarefas de resolução de problemas. Para realizar estes dois estudos empíricos, a tese ainda envolveu a adaptação de três medidas de autorrelato relacionadas à autoconsciência para a população brasileira: a Escala de Autoabsorção, a Escala de Autorreflexão e Insight e a Escala Filadélfia de Mindfulness. Os estudos empíricos que se seguiram apontaram resultados que sugerem inovações no conceito de autoconsciência em psicologia, no sentido de contemplar não apenas sua dimensão reflexiva, mas também pré-reflexiva. Tais achados puderam ser observados tanto nas dimensões resultantes da análise fatorial realizada com todos os itens das medidas de autorrelato integrantes do estudo, assim como na conversa interna verbalizada dos participantes que resolveram a problemas analíticos e de *insight*.

Palavras-chave: autoconsciência, conversa interna, resolução de problemas, medidas de autorrelato.

## ABSTRACT

Self-consciousness has been defined within the Psychological Science as a capacity that one has to become the object of their own consciousness. This dissertation aimed to investigate such traditional definition using theoretical and empirical procedures. Considerations on the concept of self-consciousness in the phenomenological, pragmatical and semiotic approaches suggest an understanding of self-consciousness not only as an object of consciousness, but also as an instance that is present throughout the whole human experience. This conclusion is under empirical testing in two contexts that allow the study of self-consciousness in Psychology: self-report measures and verbalized inner speech in problem-solving tasks. In order to proceed with these two empirical studies, this dissertation had to include the adaptation to the Brazilian population of three self-report measures related to self-consciousness: the Self-Absorption Scale, the Self-Reflection and Insight Scale and the Philadelphia Mindfulness Scale. The following empirical studies suggested results related to innovations in the concept of self-consciousness to the Psychological Science, so that it would include not only its reflexive dimension, but also its pre-reflective one. Such outcomes were observed not only in the resulting dimensions of a factorial analysis of all the items from the self-report measures used in this study, but also in the verbalized inner speech of those participants who solved analytical and insight problem tasks.

Keywords: self-consciousness, inner speech, problem solving, self-report measures



## APRESENTAÇÃO

O ponto de partida deste estudo é a concepção ontológica de uma natureza humana universal, racional e evolucionária, portadora da avançada capacidade de codificar e decodificar sinais ou signos, e de expressá-los em atos comunicativos de percepção e expressão em forma de sentido. A propriedade básica dos atos comunicativos humanos é a reflexividade, isto é, o retorno da consciência a si mesma, ou como diria Leibniz (1988, p. 4): “uma atenção ao que está em nós”. A síntese dessa condição humana é a autoconsciência.

Este trabalho parte da premissa epistemológica de que conhecer o self é compreender as relações entre consciência e suas formas de expressão no mundo. Self é aqui entendido como um processo de interação comunicativa entre consciência e corpo, o chamado fluxo de consciência ou fluxo de pensamento. A conversa interna, por sua vez, é tomada como uma ferramenta que pode fazer o intermédio desta comunicação. Sendo assim, um dos objetivos desse trabalho é investigar o papel da conversa interna na autoconsciência, tomando-a como um dos modos expressivos mais objetivos e complexos do self.

A temática da autoconsciência enquanto conversa interna é central nesta tese. Conversa interna é tradicionalmente definida enquanto a atividade de se conversar silenciosamente consigo mesmo (Zivin, 1979). Ela é aqui entendida como parte integrante de um processo maior de comunicação intrapessoal (o fluxo de consciência), o qual também inclui imagens mentais, por exemplo, e outras formas sógnicas (nos termos pragmáticos de Charles Peirce).

As relações entre a conversa interna e as teorias sobre o self aparecem na literatura psicológica contemporânea inicialmente com William James e Lev Vygotsky. Na sociologia, autores como Vincent Colapietro e Norbert Wiley nos anos 1980 começaram a clarificar as idéias dos pragmatistas americanos do início do século XX, Charles Sanders Peirce e George Mead, a respeito da temática da conversa interna e o self. Já no cenário atual, que abrange o final do século XX e início do século XXI, conversa interna é vista, na psicologia, ainda como um fenômeno negligenciado (Morin & Michauld, 2007). Os trabalhos em psicologia mais atuais ainda são poucos e de projeção restrita na ciência psicológica. Já na sociologia, destaca-se a produção ativa de Norbert Wiley sobre o tema, com grande aceitação na ciência sociológica, bem como o trabalho de Margaret Archer, uma das maiores entusiastas do movimento realista crítico da atualidade.

Nos últimos anos, o Laboratório de Fenomenologia Experimental e Cognição (LaFEC/UFRGS), sob a coordenação do prof. Dr. William Gomes, tem desenvolvido uma série de experimentos envolvendo diferentes possibilidades de investigação da autoconsciência e conversa interna. Dentre estes estudos, destacam-se o exame da conversa interna em três diferentes situações: 1) na resolução de problemas, utilizando a técnica da Bertau (DeSouza, 2005; DaSilveira, 2007; DeSouza, DaSilveira & Gomes, 2008; DaSilveira, DeSouza & Gomes, 2010); no psicodrama, utilizando a técnica de Moreno (Michel, 2006; Michel, Andacht & Gomes, no prelo); e na condição dialógica do self, utilizando a técnica do Repertório de Posições Pessoais de Hermans (DeSouza, 2005; DeSouza & Gomes 2005; Santos e Gomes, 2007). De um modo geral, os achados destes estudos inclinam-se a corroborar a teoria de que a conversa interna é uma das bases da autoconsciência, senão a própria autoconsciência.

Autoconsciência em psicologia tem sido tradicionalmente definida como a atividade de o indivíduo se tornar objeto da sua própria consciência. Neste formato, tem sido extensamente investigada nas últimas décadas a partir de medidas de autorrelato. Pode-se dizer, de fato, que os avanços no estudo da autoconsciência em psicologia têm se dado exclusivamente via estudos empíricos que produzem tais medidas. O que pouco se observa são estudos que debatem os fundamentos epistemológicos por trás dos constructos mensurados nessas medidas. Este trabalho tem como objetivo geral, portanto, investigar o conceito de autoconsciência em psicologia, tanto nas suas bases empíricas quanto epistemológicas.

Defende-se a tese de que a autoconsciência é um processo fundante da experiência humana e, como tal, sua definição vai além de ser “objeto” de sua própria consciência. Essa consideração tem implicações para o entedimento das medidas de autorrelato sugeridas em psicologia. Dessa forma, escolheram-se dois contextos de investigação da autoconsciência: 1) as medidas de autorrelato de constructos relacionados à autoconsciência, por se tratar de um campo de estudos próspero com notável produção de novas medidas na área nos últimos anos e 2) o contexto de resolução de problemas, por se acreditar que encerre uma alternativa à observação dos modos expressivos da autoconsciência via conversa interna.

Este texto está estruturado da seguinte forma: Primeiramente, quatro estudos teóricos se propõem a investigar o conceito de autoconsciência desde suas bases epistemológicas e aplicações. O contexto escolhido para investigação

inicialmente retoma o conceito de fluxo de consciência em Edmund Husserl e William James (capítulo I) e faz um paralelo ao conceito de pensamento para os semioticistas e pragmatistas Charles Peirce e Norbert Wiley (capítulo II). O fruto da reflexão sobre estes autores é um conceito abrangente de autoconsciência, em que se consideram suas diferentes dimensões (a saber, reflexiva e pré-reflexiva). Uma visão atual de autoconsciência para a ciência é revisada no capítulo III, e procuramos, então, discriminar nos achados atuais da ciência os reflexos de tal “conceito abrangente” de autoconsciência construído nos capítulos anteriores. O capítulo IV encerra uma revisão do papel da conversa interna no conceito de autoconsciência e seu impacto no contexto de resolução de problemas. Neste ponto, busca-se investigar o papel da conversa interna enquanto uma cadeia sógnica que compõe o fluxo da consciência no contexto da reflexividade. Defende-se a ideia de que a conversa interna, enquanto cadeia sógnica, pode ser responsável pela instalação da circunstância reflexiva nos seres humanos – a autoconsciência.

A segunda parte da tese, empírica, encerra os capítulos de V a IX. Estes capítulos contêm tanto estudos com medidas de autorrelato quanto experimentos com tarefas de resolução de problemas. A intenção é observar o fenômeno da autoconsciência a partir de diferentes perspectivas: ora via dados de primeira pessoa obtidos em autorrelatos, ora através de dados de terceira pessoa, observados na conversa interna verbalizada em contextos de resolução de problemas. Para tanto, inicialmente foi necessário que algumas medidas relacionadas à autoconsciência fossem validadas para uso na população brasileira. Sendo assim, os capítulos V, VI e VI encerram estudos de adaptação e validação de medidas de autorrelato.

Já os capítulos VIII e IX tiveram como objetivo genérico para esta tese colocar à prova empírica o conceito de autoconsciência para fins de um aprimoramento do seu conceito em dois contextos tradicionais de investigação na psicologia: a avaliação psicológica e a resolução de problemas. O estudo VIII realiza uma grande análise fatorial com os itens de todos os questionários relacionados à autoconsciência, na busca por um entendimento de que dimensões do conceito os itens dos questionários podem estar relacionados. E, por fim, o estudo IX encerra uma exaustiva investigação de como a conversa interna verbalizada por ser abordada e quais contribuições seu estudo pode trazer para o entendimento do conceito de autoconsciência.

## CAPÍTULO I

### Fluxo de Pensamento e Intencionalidade: Convergências entre James e Husserl

## Resumo

Influências de James na fenomenologia de Husserl são reconhecidas por filósofos e por psicólogos. Com a importância crescente de estudos da consciência para as ciências cognitivas, retorna-se ao tema para analisar aspectos descritivos e elucidativos que o termo fluxo assume para a compreensão de pensamento ou consciência. O estudo argumenta como a escolha do termo foi útil para esclarecer: 1) a relação de exclusão/inclusão entre ato e objeto da consciência; 2) a independência entre pensamento e seus conteúdos; 3) a noção de continuidade na diferença e na mesmidade; e 4) a condição bidimensional da intencionalidade. Por fluxo caracteriza-se uma consciência processual ao mesmo tempo múltipla e una. Explica-se ainda a natureza e a função da reflexividade, definida como um movimento entre a retenção da experiência consciente e a clarificação da consciência da experiência. Mais do que influência, convergência entre os autores aponta para a primazia da consciência na pesquisa cognitiva.

A virada do século XX, palco de importantes mudanças no cenário da então recém fundada ciência psicológica, foi marcada por ricas trocas entre Alemanha e Estados Unidos da América. Um emblemático exemplo deste movimento foi o intenso intercâmbio de alunos norte-americanos ou mesmo europeus que se dirigiram à cidade de Leipzig para estudar com Wilhelm Wundt (1832–1920). No presente estudo, contudo, iremos focalizar outro exemplo, não tão frequentemente mencionado nas trocas entre o novo e o velho mundo no tocante à história da psicologia. Trata-se da convergência de ideias entre o norte-americano William James (1842–1910) e o judeu-alemão Edmund Husserl (1859–1938), dois importantes filósofos do final do século XIX e início do século XX. Há indubitáveis afinidades nos escritos desses dois autores. Por exemplo, Stevens (1974) mostrou afinidades entre pragmatismo e fenomenologia, apesar das diferenças; Maldonato (2008) e Perrin (2005) destacaram afinidades na análise da temporalidade da consciência; e mais recentemente Ferrarello (2010) examinou o conceito de vontade. Contudo, embora contemporâneos, parecem nunca ter se encontrado pessoalmente (Spiegelberg, 1982). O interesse pela consciência é central na obra de James e Husserl. O primeiro aponta para o pensamento como o objeto central da ciência psicológica (James, 1890/1952). O segundo propõe um método reflexivo para o estudo da consciência (Husserl, 1928/2000).

O presente estudo examina a convergência de três conceitos: fluxo de pensamento em James, fluxo de consciência em Husserl e, mais recentemente, autoconsciência, como utilizado por Varela, Thompson, & Rosch (1992). A relevância é a centralidade que o conceito de autoconsciência apresenta para as ciências cognitivas, na redefinição da correlação entre experiência e consciência, (Gallagher & Zahavi, 2008; Thompson, 2007).

O texto segue a seguinte ordem temática: 1) pontos de contato entre James e Husserl ainda em vida; 2) conceitos de fluxo de pensamento e de fluxo de consciência; 3) convergências e divergências entre os dois pensadores; e 4) imbricações entre intencionalidade e reflexão para autoconsciência nas ciências cognitivas.

#### Pontos de contato entre James e Husserl

Faltavam ainda oito anos para que William James publicasse seu mais famoso e importante livro, *The Principles of Psychology* (“Princípios de Psicologia”) (1890/1952), quando realizou uma visita a Carl Stumpf (1848–1936)

em Praga. Stumpf havia sido aluno de Franz Brentano e Hermann Lotze e seria considerado mais tarde como precursor do movimento fenomenológico. Embora Stumpf tenha se tornado um grande parceiro na troca de correspondências com James, o que se sabe é que James não tivera mais do que notícias casuais dos princípios do Movimento Fenomenológico. Pouco deve ter sabido sobre Husserl, então professor na Universidade de Halle. Contudo, James certamente ouviu falar de Husserl mais tarde, em 1905, por ocasião do International Congress of Psychology, quando o antipsicologismo de Husserl foi discutido na presença de James (Spiegelberg, 1982).

Spiegelberg (1982) reconhece influências de Franz Brentano em James, embora saliente que o termo fenomenologia nunca apareça nos escritos de James. Por outro lado, o nome de James se faz presente nos trabalhos de psicólogos fenomenólogos como é o caso de Amedeo Giorgi (1992). De fato, Giorgi disse, em palestra na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), que chegou até a fenomenologia por meio das leituras de William James (Gomes, 1986).

Existe uma série de entrevistas realizadas nos anos que antecederam a morte de Husserl, em que o filósofo reconhecia a influência de James para diferentes acadêmicos (Spiegelberg, 1982). Acredita-se que foi o próprio Stumpf o responsável por chamar a atenção de Husserl para James. Mas a influência de James na obra de Husserl está registrada apenas em uma nota de rodapé de *Logische Untersuchungen* (“Investigações Lógicas”) de 1900 (Husserl, 1975). Estudiosos da obra de Husserl apontam para uma ausência de referências específicas a James, especialmente em *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie* (“Ideias para uma fenomenologia pura e uma filosofia fenomenológica”) de 1913 (Husserl, 1993). Ainda assim, outras referências a James podem ser encontradas no trabalho póstumo de Husserl, como em *Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie* (A crise das ciências europeias e a fenomenologia transcendental”) publicada em 1976 (Husserl, 2007) e *Erste Philosophie* (1923/24) (“Primeira Filosofia (1923/24)”) publicada em 1956 (Husserl, 1992).

A obra “Ideias” de Husserl (1993) é entendida atualmente como a mais importante fonte de concepção do conceito de fluxo de consciência do filósofo (Spiegelberg, 1982). Entretanto, é possível se observar semelhanças e paralelos com a obra de James em materiais anteriores à publicação de *Ideen*. No caso, o volume editado por Martin Heidegger e publicado inicialmente em 1928,

Vorlesungen zur Phänomenologie des inneren Zeitbewußtseins (“Lições para a fenomenologia da consciência interna do tempo”) (Husserl, 1928/2000), traz importantes contribuições para o desenvolvimento da ideia de fluxo de consciência e o entendimento do que é reflexão em Husserl. Este material data da época em que Husserl estava na Universidade de Göttingen (1901-1916). Sabe-se que é durante a sua carreira em Freiburg (1916-1929) que Husserl amadurece suas reflexões e insights anteriores (Schrag, na introdução da versão inglesa de Husserl, 1964). Todavia, o mérito de suas obras anteriores a esta fase reside na possibilidade de se encontrar, no frescor de suas ideias, uma compreensão da gênese e desenvolvimento do pensamento do filósofo. É assim que encontramos paralelos do método de Husserl com o interesse de James pela estrutura da consciência humana no livro de Husserl que será publicado mais tarde, em 1928. Sempre que possível, as fontes aqui utilizadas serão dos próprios autores: o capítulo *The stream of thought* (“O fluxo de pensamento”), que fora escrito em 1884 e publicado em 1890, considerado parte fundamental do grande clássico *Principles of Psychology* de James (1890/1952), e *Vorlesungen zur Phänomenologie des inneren Zeitbewußtseins* de Husserl (1928/2000).

#### O fluxo de pensamento em James

William James, em seu clássico *Principles of Psychology* (1890/1952), destacou seu interesse empírico e pragmático no estudo da experiência do pensamento. Neste projeto, o plano orgânico da vida mental foi colocado como condição determinante dos fenômenos mentais (Bertoni & Pinto, 2007). Enquanto pragmatista, James procurou fugir dos problemas metafísicos relacionados a conceitos tradicionais tanto da filosofia quanto da psicologia. E é deste modo que se utiliza do termo pensamento para destacar um sentido geral que se assemelha a consciência ou vida subjetiva, no sentido mais estrito, processual e transitivo da palavra: todo pensamento é pensamento de.

No capítulo nove de *Principles of Psychology*, *The stream of thought*, James descreve cinco características inerentes ao que chamou de pensamento: 1) cada pensamento tende a ser parte da consciência pessoal; 2) o pensamento está sempre mudando dentro de cada consciência pessoal; 3) o pensamento é também entendido como sensivelmente contínuo; 4) o pensamento sempre parece estar lidando com objetos que são independentes dele mesmo; e 5) o pensamento está sempre interessado em certas partes específicas destes objetos e, por conseguinte,



exclui as demais. As bases para as cinco características do pensamento descritas por James são simples e contundentes, conforme análise que segue.

O pensamento é parte da consciência pessoal porque ambos estão atrelados um ao outro, numa situação na qual um não existe sem o outro, embora sejam diferentes entre si. Logo, todos os pensamentos de que falamos pertencem a uma consciência, uma mente, um self, um concreto e específico “eu” ou “tu”. Deste modo, o dado imediato a ser tratado pela psicologia emerge com muita força para James: o fato consciente universal. Note-se que não se trata simplesmente de constatar que existem pensamentos e sentimentos e, sim, que há um sujeito que pensa, um sujeito que sente. É neste sentido que James sugere que todo o pensamento tende a assumir a forma de uma consciência pessoal.

O pensamento está em constante mudança, porque nenhum estado mental, uma vez passado, pode ocorrer novamente de forma idêntica ao que fora antes. Assim, também a ideia de se ter duas ideias ou dois estados mentais idênticos não é possível. Neste ponto, James imprime uma crítica aos atomistas da época, sugerindo que era conveniente tratar os estados de consciência superiores enquanto compostos por um somatório de partes menores, assim como se concebe uma curva como a soma de pequenas linhas. Para ele, a organização do discurso torna o uso de formas simbólicas convenientes a nós, enquanto interessados nos fatos que os eventos mentais revelam. Assim, o pensamento é comumente entendido pela lei da coisa cujo nome ele carrega do que pelo sujeito que o carrega. Ou seja, a linguagem utilizada para veicular o pensamento nem sempre deixa clara esta concepção do mesmo objeto em diferentes tempos e estados conscientes não idênticos.

James adverte para os possíveis mal entendidos entre pensamento atrelado ao sujeito e pensamento apenas considerado em relação ao seu conteúdo. Ao se entender o pensamento apenas em relação seu conteúdo pode-se falar em trem ou em corrente de pensamentos, pois se entende que ele pode ser partido em pedaços. No entanto, para James, o pensamento, enquanto subjetivo, não é um trem composto por partes claramente aglutinadas, como se fossem átomos indivisíveis. Daí a necessidade de recorrer à metáfora do fluxo, ou do rio ou ainda, da correnteza. Se assim concebido, a troca de objeto e os contrastes qualitativos que podem existir em relação aos conteúdos de um pensamento de fato não são entendidos como abruptos, pois se consideram os limites do mesmo self que carrega estes conteúdos, com seu senso de pertença. O pensamento é uma espécie

de congregação de junções e separações existentes entre as partes, e com um sentido único e contínuo.

Ao considerar que o pensamento humano lida apenas com objetos independentes, James discute o estabelecimento da interação entre pensamento e a coisa conhecida. Trata-se, pois, de uma questão epistemológica por trás da concepção de uma correnteza de pensamentos que carrega em sua identidade as noções de sujeito e de objeto. Enquanto que, na visão idealista, pensamento e seus objetos são entendidos como a mesma coisa, James introduz sua crítica com o debate pragmatista relativo aos processos do pensamento que embasam a noção de uma realidade fora do sujeito. Para James, a chave do processo está na mesmidade encontrada na multiplicidade de modos com que o objeto aparece para a consciência. O julgamento de que o pensamento de uma mente (por exemplo, do autor de um texto) pode ter o mesmo objeto que o pensamento de outra mente (o leitor do texto) garante, ao pensamento, o conhecimento da realidade exterior. Assim, o entendimento de que o pensamento passado e o pensamento de agora tem o mesmo objeto permite extrair o objeto de um destes pensamentos e projetá-lo, através de algum tipo de triangulação, em uma posição independente a partir da qual o objeto possa aparecer para ambos. O fio condutor encontrado dentro da multiplicidade de aparecimentos do objeto é, para James, a base da nossa crença em realidades fora do pensamento.

A condição ontológica de o pensamento lidar apenas com objetos independentes elucidada a questão da autoconsciência, enquanto pensamento reflexivo. No processo de conhecer, o pensamento pode ter a ele mesmo como conteúdo. Isto é, não necessariamente se discrimina objeto e sujeito. A discriminação é uma das características do pensamento maduro, onde o exercício dinâmico entre mesmidade e diferenças já ocorreu mais de uma vez. Fala-se da condição reflexiva do pensamento, neste sentido. A palavra reflexão traz, na sua raiz latina, *reflex*, o sentido de dobra para trás. Ao que parece, o pensamento reflexivo em James é, pois, apenas possível quando se tem outro pensamento anterior sobre o qual este pode se dobrar, constituindo o ato reflexivo. Assim, a reflexão para James é entendida como um estado mental habitual característico do adulto. O pensamento reflexivo envolve uma mente que se torna consciente de sua função cognitiva. Isto é, sabe-se que é possível conhecer os objetos e se é consciente desta condição de sujeito do conhecimento.

No entanto, esta consciência reflexiva do self não é apontada como essencial para o desenvolvimento das funções cognitivas do pensamento. A consciência dos objetos deve vir primeiro, ou seja, para James, é possível uma consciência do objeto sem uma autoconsciência, tanto em nível onto quanto filogenético. Esta simples possibilidade de se conhecer os objetos sem reconhecer a si próprio enquanto sujeito que conhece é explicada como um simples contato com os objetos enquanto entes, em uma relação pura e direta que, portanto, não implica o debate de estar dentro ou fora do pensamento. James refere, ainda, que essa relação descreve os primeiros contatos de um bebê com os objetos do mundo, por exemplo. Trata-se, pois, de descrição de uma forma “basal” de consciência, atualmente também descrita na literatura como autoconsciência imediata, consciência visceral, consciência de primeira ordem, ou ainda, consciência fenomenal (para uma revisão convergente e detalhada destes termos, ver Morin, 2006).

James conclui sua descrição afirmando que o pensamento seleciona e exclui, a seu modo, parte dos seus conteúdos. Para ele o processo envolve uma grande quantidade de objetos ignorados e uma pequena parte que é passiva de nossa atenção seletiva e de todos os fenômenos adjacentes da percepção debatidos em psicologia. James salienta ainda o papel de processos que atuam na seletividade atencional do pensamento, como a ação das experiências vividas no processo perceptivo, ou o raciocínio enquanto parte da atividade seletiva da mente, e ainda os papéis da estética e da ética no processo de seleção dos conteúdos do pensamento.

#### O fluxo de consciência em Husserl

A descrição do conceito de fluxo de consciência em Husserl baseia-se aqui no livro escrito e, em parte, transcrito entre 1893-1917, mas publicado apenas em 1928: “Lições para a fenomenologia da consciência interna do tempo” (Husserl, 1928/2000). Nesta obra, Husserl apresenta seu método para reflexão. As considerações sobre o fluxo de consciência em Husserl estão organizadas do seguinte modo: primeiro examina-se o conceito de intencionalidade que é fundamental para a sustentação do método fenomenológico; e em seguida verifica-se a manifestação da reflexividade no fluxo da consciência.

Em Husserl, a metáfora da correnteza ou fluxo segue presente ao se falar das relações entre consciência e experiência. Segundo o autor, na consciência há

um único fluxo, que decorre no presente da conjunção de outros fluxos, formados pelas séries de impressões primárias que se tenha. A pluralidade de fluxos mantém sua unidade (*Einheitlichkeit*) a partir de uma espécie de conexão entre as impressões primárias, pois elas mantêm o constante processamento de vivências passadas, presentes e futuras. Nas palavras de Husserl, é algo que põe em prática “as leis da transformação do agora em algo que cessa, e também a transformação do que ainda está por vir agora” (Husserl, 1928/2000, p. 431) [tradução dos autores].

No entanto, o fato desta pluralidade de fluxos constituir uma unidade pode soar contraditório, conforme o próprio autor admite. Para tornar isso inteligível, deve-se entender o que, em essência, constitui o fluxo em Husserl. É necessário que se instale aqui um debate mais aprofundado sobre um aspecto específico do movimento transitivo que se empreende no momento de fusão destes fluxos de impressões primárias em um fluxo maior. Ou seja, instala-se aqui, um debate sobre a propriedade peculiar da consciência de apontar para além de si mesma – a intencionalidade da consciência.

Husserl considera um tipo especial de intencionalidade no processo de retenção e que é de interesse da presente análise. Retenção foi definida como o ponto originário que liga dois momentos do fluxo (Maldonato, 2008) e Husserl a explicou como uma modificação característica da consciência perceptiva, que se dá em duas vias: 1) em relação ao objeto e 2) em relação ao ato de percebê-lo. Tal modificação implica uma dupla intencionalidade: da retenção e da consequente constituição do fluxo de consciência.

Como ilustração para a dupla intencionalidade da retenção, Husserl utiliza o exemplo da constituição de uma unidade do fluxo da duração de um som. O fluxo da consciência contém simultaneamente a unidade temporal do som (noema) e a unidade do fluxo da consciência propriamente dita (noesis). Para Husserl, a atenção individual pode, por ocasião, estar justamente na relação do voltar-se para o objeto e de ser afetado por ele. A atenção pode também focalizar apenas o fluxo, ou uma secção do fluxo, ou a passagem da consciência que flui do início ao fim do som. Uma analogia a esse processo pode ser observada na situação em que se tem uma memória: a memória de alguma coisa não apenas nos torna consciente do processo de recordar, mas também nos faz conscientes da coisa recordada em si.

Na primeira intencionalidade, o fluxo da experiência vivida, com suas fases e intervalos, é entendida por si só enquanto uma unidade identificável pelas reminiscências ou memórias que ficaram para trás (*Rück Erinnerung*) com uma direção ou linha de visão (*Blickrichtung*) no que está fluindo. A percepção desta unidade é uma experiência intencional vivida de conteúdo variável (dependente do objeto), e pode direcionar a memória para o que é passado e repeti-lo, modificá-lo, compará-lo, etc.. O fluxo consiste em uma transição de cada fase do campo primordial (impressões primárias), do contínuo linear, em uma modificação de retenções do mesmo, que apenas vira passado, continuamente. E assim prossegue o fluxo, neste constante movimento de modificações no contínuo, uma sequência de séries homogêneas de transformações entre o agora (original) – e a modificação da retenção.

Na segunda intencionalidade, direciona-se a atenção para o que é intencionado em cada um dos campos e em toda fase tida como um contínuo linear. Cada fase é considerada uma experiência intencional vivida. Com esta precedente objetivação (*Vergegenständlichung*), as experiências vividas foram consideradas atos de consciência interna, cujos objetos são precisamente os pontos temporais e as durações temporais com a sua completude objetiva e atual. Enquanto o fluxo cronológico do tempo flui, as fases intencionais tomam suas posições. Em referência aos objetos, pode-se novamente falar do fluxo no qual o agora é transformado no passado, etc. E isto, segundo Husserl, é necessariamente pré-delineado a priori na estrutura do fluxo da experiência vivida como um fluxo da experiência intencional.

Assim, no fluxo da consciência parece existir, como dois aspectos de uma única e mesma coisa, duas intencionalidades inseparáveis, as quais estão entrelaçadas e requerem uma à outra. Por via de uma delas é constituído o tempo imanente, isto é, o tempo autêntico em que há a duração e a alteração do que dura. Na outra, está constituída a disposição das fases do fluxo, a qual contém sempre e necessariamente o fluente ponto-do-agora, a fase atual, e as fases das séries pré- e pós-atual.

Em suma, para Husserl, o fluxo de consciência é composto por dois tipos de intencionalidade: 1) tanto se considera o conteúdo do fluxo como sua forma-de-fluxo (e então consideramos as séries de experiências primárias vividas uma série de experiências intencionais – as também chamadas “consciências de...”); ou 2) direciona-se a atenção às unidades intencionais, isto é, àquilo de que somos

intencionalmente conscientes como algo homogêneo no fluxo. Mais tarde, na obra de Husserl, para servir a sua explicação do método fenomenológico, esta dupla intencionalidade foi traduzida como intencionalidade operante (DeCastro, 2009), com dois níveis: intuição e reflexão. Husserl deu um importante destaque ao caso da reflexão, envolvendo-a no processo de sistematização e organização da apreensão imediata. A seguir, analisa-se como a reflexão ocorre no contexto do fluxo da consciência.

Como já mencionado, a retenção é considerada uma intencionalidade especial para Husserl. Não se trata, pois, de uma simples modificação que preserva o dado original de forma alterada. Ao emergir um novo dado, uma nova fase, a precedente não é excluída, mas, sim, “retida em conceito” (Husserl, 1928/2000, p. 472). Desse modo, por se ter em mãos a fase expirada, é possível viver através dela (*durchlebe*) a fase atualmente presente, tomá-la “em adição a” e se direcionar ao que está por vir. Para Husserl, quando um determinado fluxo de consciência se completa, ainda é possível se voltar o olhar para ele. Ele parece, portanto, “formar uma unidade na memória” (p. 434).

Justamente por se ter esta fase em mãos, pode-se voltar a atenção a ela em um novo ato. Para Husserl, este novo ato será considerado uma reflexão, caso a experiência vivida que expirou esteja sendo gerada em um novo dado primário (isto é, é uma impressão); ou este novo ato poderá ser considerado uma relembração, caso a experiência vivida já tenha sido completada e se move como um todo em direção ao passado. De todo o modo, estes atos se relacionam com a retenção no sentido de atingir ou completar algo. A retenção é considerada uma consciência momentânea da fase que expira e, ao mesmo tempo, uma fundação para a consciência que irá reter a fase seguinte.

Uma vez que cada fase é retencionalmente informada (consciente) de sua precedente, ela encerra em si mesma, em uma cadeia de intencionalidades mediadas, a série inteira de retenções que expiraram. É nesse movimento que a série de fases constitutivas somadas à unidade constituída atinge o status que Husserl chamou de o que é dado. E, para Husserl, “é graças à retenção, conseqüentemente, que a consciência pode se tornar um objeto” (Husserl, 1928/2000, p. 472).

Com este argumento Husserl demonstra a ação reflexiva. A reflexão é possível porque a consciência primária e as retenções estão ali juntas, disponíveis ao fluxo. A reflexão define-se por esse olhar à experiência vivida, constituída e

composta nas fases diacrônicas e sincrônicas do fluxo da consciência. A partir daí, faz-se possível, por exemplo, tornar-se consciente das diferenças que existem entre o fluxo primordial, tal qual nós estamos conscientes na consciência primária, e as modificações da retenção. Este embate essencial à manifestação reflexiva pode ser entendido como o fundamento para as reduções no método fenomenológico (DeCastro, 2009).

#### A consciência reflexiva em James e Husserl

É notória a inspiração de Husserl em James no caso da concepção de “fluxo de consciência” – a tradução de Husserl para a “fluxo de pensamento” de James. Isso também ocorreu com outros conceitos de James, como o de *fringe* (emolduramento) e de *fiat* (liberdade de agir), por exemplo (Ferrarello, 2010). O próprio conceito de intencionalidade está associado ao conceito de fluxo da consciência e as características do pensamento. Uma semente deste conceito que germinaria de forma tão bem sucedida em Husserl pode ser encontrada na obra de James, em sua descrição das características do pensamento.

Geralmente, costuma-se dizer que Husserl tomou o termo e a ideia geral de intencionalidade do livro *Psychologie vom empirischen Standpunkte* (“Psicologia do ponto de vista empírico”) (1874), de Franz Brentano – para quem Husserl deu específico crédito. A intencionalidade em Brentano diz respeito à ideia de que todo o fenômeno mental inclui entre si algo como objeto (Smith, 1994). Entretanto, observa-se que, para Husserl, ao contrário de Brentano, o termo *intenção* diz respeito a algo mais amplo, e de certa forma diferente, do que meramente relacionado a um objeto. Em Husserl, o termo *intencionalidade* parece designar uma conquista ativa e de fato criativa, ao invés de uma direção passiva ou aparentemente estática, da relação do autor dos atos e do objeto. Essa definição diferenciada permite que diferentes atos tenham identicamente o mesmo objeto. Do latim, *intendere* significa objetivar uma direção em particular, e, em fenomenologia, designa a diretividade ou a transitividade da consciência e a posição dativa dos objetos mundanos: percebe-se, julga-se, sente-se algo, e este algo é imprescindível na existência da atividade. Desse modo, o posicionamento da consciência pode ser caracterizado como mais ativo, ou até interativo para com o objeto, do que o termo designava originalmente em Brentano.

Assim, a afirmação de James em relação ao pensamento ser um processo encontra claramente seu correlato na tradição fenomenológica fundada por

Husserl, com a ideia de que a consciência é sempre consciência de alguma coisa. É importante apontar que os motivos de James em *Principles of Psychology* são, portanto, também pertinentes a esta questão não-passiva da intencionalidade, e podem ter despertado uma resposta criativa no pensamento de Husserl. Por exemplo, James evidentemente não menciona o termo intencionalidade, mas emprega o verbo “intencionar” (to intend), para expressar uma intenção de pensar. Em outras palavras, ele vê a intenção enquanto uma função prática aplicada a um ato intelectual (Spiegelberg, 1982). Observa-se que James, sem excluir a atenção para o objetivo ou para o comportamento, entendeu a importância da dimensão subjetiva da experiência, afirmando que o sujeito não poderia ser tomado como um ponto passivo, sujeito à experiência. Ele afirmou que a origem “de toda a realidade, tanto do ponto de vista absoluto quanto prático, é subjetivo, é nós mesmos” (James, 1890/1952, p. 491).

Mais tarde, em *Essays in Radical Empiricism*, James (1912/1976) refere sua tese de que a única coisa primária e material do mundo, da qual tudo é composto, é a experiência pura. A menção desta ideia se faz importante neste texto por representar parte da solução para o problema que engendra a dicotomia sujeito-objeto, que será debatida a seguir. James também parece ter se empenhado na busca pela resposta que Husserl obteve na construção da fenomenologia.

O conceito de experiência pura de James demonstra que ele estava na busca de uma alternativa que superasse o embate dicotômico de sujeito-objeto. Neste contexto, por um lado, tem-se o projeto idealista, que sugere reduzir o mundo objetivo a distinções categóricas e conceituais, mas recebe duras críticas devido à falta de habilidades das categorias humanas em capturar adequadamente a riqueza e a vivacidade de como são as coisas e de como são experienciadas. Por outro lado, os empiricistas tentam reduzir o mundo subjetivo ao mundo objetivo, mas demonstram falta de sensibilidade hermenêutica, não considerando a presença da mediação existente entre a nossa experiência do mundo e a natureza da experiência. James, ao localizar o ponto de partida de sua tese no reino da pura experiência, o situa num lugar anterior ao estabelecimento da polaridade sujeito-objeto. Para ele, um mundo fenomenal é ontológica e epistemologicamente anterior aos mundos objetivo e subjetivo. Sua análise o levou para um nível inicial da experiência unificada que surge antes da distinção sujeito-objeto, e, assim, garantiu os fundamentos para uma ontologia que não tem abertura para o debate dualista metafísico (Agrasar, 2006).



A partir deste conceito de experiência pura que aparece mais adiante na obra de James em 1904 publicado em 1912 (ver James 1912/1976), podemos traçar um interessante paralelo sintético entre o fluxo de pensamento para ele e o fluxo da consciência em Husserl. O que para James são as experiências puras parece ter eco no que Husserl entende como a experiência pré-reflexiva de “as coisas elas mesmas” (das Ding an sich selbst). Taylor (2010), ao analisar a consciência em James, afirma que ela é entendida justamente como experiência pura no momento imediato antes da diferenciação sujeito e objeto – e isto é nada menos que o mote da fenomenologia husserliana. Além disso, quando James ressalta que a linguagem pode mascarar o processo do pensamento, que está em constante mudança, ele enfatiza a exclusividade da experiência. A pureza da experiência não é plenamente expressa na linguagem ou em outros vieses individuais. Ela está na própria fluidez, no movimento experiencial.

Entretanto, a constituição do fluxo parece implicar necessariamente esta poluição das experiências puras; isto é, os vieses individuais fazem parte do fluxo. As impressões primárias de Husserl, que se dão em nível pré-reflexivo, no momento em que entram para o fluxo viram necessariamente reflexões em potencial, pois o fluxo, como um contínuo, sem partes irreduzíveis, é, por conseguinte, sempre passivo de dobra, de um olhar sobre si mesmo. Neste sentido, entende-se aquilo que é consenso entre Husserl e outros estudiosos da fenomenologia (Gallagher & Zahavi, 2008; Zahavi, 2010): um nível de autoconsciência está sempre presente na estrutura da experiência consciente, mesmo no momento pré-reflexivo. O sujeito que experiencia tem sempre, junto a experiência, no que toca ele ao mundo, uma marca implícita de que aquela é a sua experiência.

Esta ideia de uma autoconsciência onipresente no fluxo de consciência foi diferentemente abordada em James (1890/1952) nos capítulos *The Stream of Thought* e *The Consciousness of Self* (“A consciência do Self”). Conforme aqui já fora descrito nas características do pensamento, para o filósofo americano é possível uma consciência do objeto sem necessariamente se ter uma autoconsciência.

De todo o modo, James menciona a existência de uma mesmidade encontrada na multiplicidade de modos com que o objeto aparece para a consciência. Essa mesmidade por vezes aparece na forma de uma consciência transitiva, que dá ao pensamento a característica de ser sensivelmente contínuo. A

consciência transitiva pode ter função semelhante ao que Husserl se referia como uma forma conectora das pluralidades de fluxos: a dupla intencionalidade, ora voltada para o objeto, ora para o ato de percebê-lo.

A característica dual da intencionalidade encerra, pois, o movimento da consciência presente, da referência à retenção em consciência do passado, e da retenção das fases futuras. A possibilidade de autoconsciência está justamente nesta capacidade de a consciência encerrar em si mesma a cadeia de intencionalidades anteriores e posteriores.

Husserl argumenta que a autoconsciência não é algo que acontece apenas em circunstâncias excepcionais, quando prestamos atenção em nossa vida consciente, mas, sim, que ela faz parte da dimensão experiencial, independente das entidades com que podemos estar ocupados. Para ele, ser sujeito é estar no estado de consciência de si mesmo. Por conseguinte, para James, em *Principles of Psychology*, a reflexão pode ser considerada também uma espécie de reconstrução retrospectiva vivencial, valorizando a perspectiva temporal da reflexão autoconsciente. Aventa-se, entretanto, que James considere a autoconsciência possível apenas em uma segunda instância. A pureza e riqueza da experiência corpórea não requer um estado autoconsciente. O corpo que age é o ponto de interpenetração no qual o self se expressa em ação, anterior ao pensamento. Desta forma, a reflexão introduz uma segunda fase em James, em que há uma bipolaridade existencial ou uma distância entre o self e o mundo. A reflexão, em James, não é onipresente como em Husserl, portanto. Ela vem instaurar a dualidade, entendida por James como uma distância necessária no processo de autoconsciência.

Ressalte-se ainda que o debate sobre o dualismo em James é polêmico na literatura atual. Existem argumentos sobre a mudança de paradigma em relação à natureza e à função da consciência ao longo da obra de James, e, quanto a isso, pesquisadores do assunto podem rotular o filósofo como inconsistente. De fato, James foi um dualista em sua obra *Principles*, mas este seu dualismo envolveu um comprometimento com a interação entre o mental e o físico, no sentido de que para cada evento mental dado há um evento cerebral correspondente. Flanagan (2006), por exemplo, preferiu chamar este embate na obra de James de um “interacionismo dualista” (p.38). Husserl, por outro lado, deu conta dessa inconsistência jamesiana, ao partir, desde o princípio, da posição de que a consciência não é uma coisa (Ding), e, sim, um processo.

### Considerações finais

Neste trabalho, não se buscou enfatizar uma influência direta de James em Husserl. Parece lógico assumir que, no caso da teoria de Husserl sobre a intencionalidade, as ideias de James podem ter representado um estímulo importante e diretivo na transformação da ideia original de intencionalidade de Brentano. Sabe-se que o interesse primário de James era psicológico, ao passo que Husserl priorizou a epistemologia. De qualquer modo, o desenvolvimento como um todo e o uso do conceito de intencionalidade na filosofia de Husserl excedeu qualquer menção de ideia que possa ser achada na discussão inovadora, porém relativamente incidental de James.

Em relação ao conceito de reflexão ou autoconsciência, observou-se que ele surge como um desdobramento da teoria da intencionalidade aplicada ao fluxo da consciência em Husserl. Em James, o conceito também aparece atrelado à ideia de fluxo de pensamento. De fato, tanto em James quanto em Husserl a reflexão está intimamente atrelada ao processo temporal, em uma atividade de dobra de um pensamento ou um fluxo sobre seu anterior no passado (e projeções futuras, no caso de Husserl). Contudo, em Husserl a autoconsciência reflexiva é considerada constituinte da vida subjetiva, ao passo que, para James, ela surge apenas num segundo momento, ao se acompanhar o movimento entre os conceitos de experiência pura para pensamento.

Este texto buscou elucidar a noção central de fluxo de consciência nos dois filósofos do século passado. As noções de intencionalidade e autoconsciência reflexiva serviram como conceitos fundantes na compreensão das ontologias em James e Husserl. Como consequência, observa-se que em ambos o conceito de consciência não envolve algo que é previamente dado. Ao contrário, encerra um processo emergente, moldado e nutrido pela ação do sujeito no mundo. Ambos rejeitam uma redenção de um mundo que divide os conteúdos da experiência mental do mundo concreto da experiência. Essa ênfase na qualidade do conhecimento e apropriação individual do mundo sugere uma base epistemológica diferenciada, onde há espaço tanto para a epistemologia de primeira pessoa da consciência vivida, como também uma epistemologia de terceira pessoa para o mundo físico na estrutura maior que compõe o real.

Por fim, os autores sugerem e encorajam o desenvolvimento da ciência cognitiva atual pautada em modelos que enfatizam não mais sistemas diferenciados para o processamento da informação, percepção, ação e

introspecção, mas, sim, a perspectiva experiencial do sujeito enquanto fundante no seu processo. Tais abordagens podem ser observadas nos trabalhos atuais sobre cognição incorporada (enação) (Varela, Thompson & Rosch, 1992), cognição enraizada (grounded cognition) (Barsalou, 2008) ou fenomenologia naturalizada (Petitot et al, 1999).

## CAPÍTULO II

O papel do pensamento nas propostas pragmatistas de Charles S. Peirce e Norbert  
Wiley

## Resumo

O presente estudo teórico apresenta a proposta da perspectiva pragmatista norte-americana para o entendimento do que é o pensamento e a reflexividade. O estudo salienta dois grandes nomes do pragmatismo americano, um clássico e um contemporâneo: o filósofo da virada do século XX, Charles Peirce, e o sociólogo norte-americano da atualidade, Norbert Wiley. Promove-se, ainda, um debate com os conceitos de fluxo de pensamento de William James e fluxo de consciência e intencionalidade de Edmund Husserl, com o intuito de se produzir, ao final, uma compreensão de como a teoria semiótica de Peirce e o conceito de conversa interna de Wiley complementam o conceito de experiência e fluxo de consciência, ou seja, o conceito de self. As conclusões deste texto sugerem, por fim, as bases para a compreensão do conceito de autoconsciência na ciência psicológica atual.

## 1. Charles Peirce e o pensamento reflexivo

O filósofo norte-americano Charles Sanders Peirce (1839-1914) compartilhou com William James, além de uma grande amizade, um importante papel no movimento pragmatista. Entretanto, os dois amigos não teceram apenas concordâncias em suas teorias. Vincent Colapietro (1989) apontou que as discrepâncias em determinados detalhes do pensamento refletiram em diferenças na concepção de modelos de self entre os dois filósofos, por exemplo. Segundo Colapietro, a concepção de self para Peirce considerava sua natureza comunicacional, ao passo que James arguia em favor de aspectos de um “reino interno” que, de certa forma, poderia ser incomunicável. Assim, a principal diferença entre os dois reside no fato de que, em James, tem-se uma visão de um self que usa os signos para comunicar-se, como nas propostas construcionistas atuais e, em Peirce, tem-se uma visão de uma unificação do self com o processo de signos no qual self seria, antes de tudo, reflexividade. A partir de agora, portanto, faz-se necessária uma breve descrição da teoria do processo sógnico em Peirce.

### 1.1. A proposta semiótica e pragmática de Peirce

Peirce apresenta uma visão particular dentro do pragmatismo norte-americano, a semiótica pragmática. Nela, Peirce trabalha com um modelo triádico – signo, objeto, interpretante (ao contrário da renomada semiologia de Ferdinand Saussure, que trabalha com um modelo diádico de significante e significado). O signo ou representamen (primeiro elemento) faz a mediação entre seu objeto ou referência (segundo elemento) e entre um interpretante ou significado (terceiro elemento). Signo é, segundo Peirce, qualquer coisa que está no lugar de outra. Esta outra, constitui, pois, o objeto ou referência. O impacto do signo designa o papel da terceira instância, o interpretante. No pragmatismo de Peirce, a realidade externa é considerada um fenômeno que exerce sua força própria, apresentando-se para a representação. Ou seja, o signo não é uma atribuição meramente arbitrária. O signo está determinado pelo objeto, mas este último é logicamente acessível somente através da mediação de um signo (Santaella, 1999). O interpretante sempre resulta da ação lógica com o objeto mediada pelo signo.

A semiótica de Peirce é a ciência que investiga a semiose, que é a capacidade do signo de gerar um interpretante de um objeto na mente de uma pessoa. O termo sugere que a teoria não está exclusivamente interessada no signo,

mas, sim, no processo de produção de sentido, a ação dos signos na produção de interpretantes. A semiose refere-se a qualquer tipo de ação do signo que gera e produz um interpretante de si mesmo, consistindo na ação de determinar um interpretante. O signo é, portanto, o veículo de qualquer fenômeno de semiose enquanto ação produtora e geradora de signos, estando no fundamento da semiótica peirciana a noção de semiose ilimitada. Termos como ‘gera’, ‘produz’, ‘cria’, ‘determina’ e análogos, são utilizados na caracterização do signo e indicam o caráter causal e lógico que marca a cadeia da semiose, onde cada signo pode ser concebido como se fosse uma interpretação de outro signo anterior. A semiose é comandada, em última análise, por uma causa final, constituindo, assim, um processo télico, na medida em que tende (sem nunca chegar) para uma representação perfeita do objeto (Pinto, 1995)<sup>1</sup>.

Peirce argumenta que “sempre que pensamos, temos presente na consciência algum sentimento, imagem, concepção ou outra representação que serve como signo” (1990, p. 269). Tudo o que está presente no organismo é uma manifestação do próprio organismo, “ao pensarmos nós mesmo como somos naquele momento, surgimos como um signo” (1990, p. 269). Afinal, a semiótica considera a capacidade de ação dos signos para gerar outros signos. E são os signos mais desenvolvidos ou complexos que fornecem o significado (do objeto semiótico) (Michel, 2006).

Assim, o pensamento em Peirce é concebido como um processo semiótico que evolui e se desenvolve como resultado da relação de representação triádica entre os elementos lógicos que definem a mediação sígnica (signo/objeto/interpretante). Neste sentido, o conceito de signo é fundamental para se entender a singularidade do processo de pensamento proposto por Peirce. Segundo Santaella (1992), o signo representa, ao menos em parte, um objeto. Mas ao se dizer que ele representa seu objeto implica a idéia de que existe uma mente que é afetada. O que o objeto determina, mediado pelo signo, em uma mente, é chamado de interpretante. Já o signo tem uma relação imediata tanto com a mente quanto com o objeto. O signo é uma das formas de se mostrar do objeto, mas ele não transporta o objeto por completo para a mente. Ele gera efeitos de sentido deste objeto, o que resulta no interpretante

---

<sup>1</sup> Aventa-se que esta representação perfeita do objeto assemelha-se à idéia de “redução total” proposta no método de Husserl.



Para Peirce, o entendimento é produto de um jogo lógico de interrelações triplas (e não entre pares) experienciais da mente com a referência objetiva do mundo. Peirce distingue três categorias fenomenológicas para a experiência: Primeiridade, Secundidade e Terceiridade. Primeiridade é o signo enquanto uma possibilidade de qualidade, sem relação a nada no mundo. Ela é inapreensível, pois “quando apenas tentamos pensar em uma qualidade, ela já aparece incorporada a algo, seja um objeto materialmente existente, imaginado ou pensado” (Michel, 2006, p. 19). Secundidade imprime já o impacto existencial do signo, que existe para além das vontades da mente de que ele exista, frisando-se, aqui, portanto, o ponto-de-vista do objeto que imprime sua força sobre o signo e não o deixa ser uma mera representação arbitrária mundana. Já Terceiridade designa o ponto-de-vista experiencial da mente, onde a compreensão, pensamento e cognição supõem leis ou regularidades do universo, uma legalidade a qual os fatos tendem a conformar (Michel, 2006).

Na semiótica de Peirce, os signos não se restringem aos signos da linguagem verbal. Eles abrangem qualidades, fatos e conceitos. Assim, classificam-se em ícone, índice e símbolo, em três dimensões: qualitativa, existencial e conceptual. O ícone prevalece na primeiridade, “o ícone é o tipo de representação de uma qualidade exclusivamente, uma forma de representação por similitude” (Peirce, 1936-58 [CP 2.276]<sup>2</sup>) O índice, como o próprio nome já refere, diz respeito àquilo que tem eco em algo concreto existente no ambiente. Ele prevalece, portanto, na secundidade. Já o símbolo representa o fenômeno de modo inteligível, enquanto sujeito a uma lei. As palavras, por exemplo, são um símbolo, sujeitas às leis de uma língua. Contudo, Peirce explica que as palavras são inseparáveis no momento da compreensão de alguma imagem que venha a produzir numa mente. Essa imagem também é um signo, trata-se de um ícone, definido como uma semelhança que é também um signo da qualidade real de alguma coisa.

A Tabela 1 a seguir procura sintetizar a teoria tri-relacional da semiótica de Peirce. A sua última coluna é um acréscimo de termos tradicionais da psicologia, cuja origem remonta a Platão e as três grandes vias para o acesso à “alma”.

---

<sup>2</sup> Segundo a convenção de citar a Peirce através da grafia “CP x.xxx”, referente a volume e parágrafo em *The Collected papers of Charles S. Peirce* (1936-58).

A ênfase no aspecto triádico do signo demarca uma sutil porém clara diferença entre o pensamento para Peirce e James. Esta diferença reside justamente em um aspecto importante e complementar ao conceito de intencionalidade de Husserl. Aspectos destas divergências e complementariedades são apresentados a seguir.

Tabela 1. *Síntese da Teoria Tri-Relacional da Semiótica Peirceana.*

| <b>Elemento lógico da mediação sógnica</b> | <b>Tempo da relação lógica</b> | <b>Categoria fenomenológica da experiência prevalente</b> | <b>Tipo de signo</b> | <b>Modalidade da Consciência</b> | <b>Via de estudo da psicologia</b> |
|--|--------------------------------|---|----------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 1. Signo                                   | Presente (eu)                  | Primeiridade  | Ícone                | Qualidade                        | Afetiva                            |
| 2. Objeto                                  | Passado (mim)                  | Secundidade   | Índice               | Ação-reação (fato)               | Volitiva                           |
| 3. Interpretante                           | Futuro (você)                  | Terceiridade  | Símbolo              | Síntese/lei (conceito)           | Cognitiva                          |

## 1.2. Encruzilhada de pensamentos: a teoria de Peirce em relação a James e Husserl

Em James não fica resolvido o debate monista/dualista da mente em relação à reflexividade. James, além de considerar que os processos do pensamento poderiam ocorrer sem que haja uma autoconsciência imbricada, imbutiu a necessidade de uma visão dualista no processo de reflexão, incluindo o processo num segundo modo de experiência, “não pura”. Peirce não concordou este tipo de dualismo atribuído ao processo de pensamento humano. Ele criticou, por exemplo, uma das características do pensamento que James expressa na seguinte frase: “Nenhum pensamento vem para a visão direta de um pensamento em outra consciência senão a sua própria. Isolamento absoluto, pluralismo irreduzível é a lei<sup>3</sup>”. Se for verdade, se as experiências que compõem a consciência pessoal são privadas desta forma, James não escaparia de um solipsismo (Moller, 2008). Para Peirce (CP 8.81), James confundiu pensamento

<sup>3</sup> Do original: *No thought even comes into direct sight of a thought in another personal consciousness than its own. Absolute insulation, irreducible pluralism, is the law.* (James, 1890/1950, p. 221)

com “qualidades de sentimento” (*feeling-qualities*), as quais não são inteligíveis para ninguém, nem mesmo para quem as experiencia (por se tratar de uma Primeiridade). Para se tornarem inteligíveis, pois, os sentimentos devem ser incorporados e generalizados em um símbolo, e é apenas nesta forma que podem ser interpretados pelo self e pelos outros.

Além disso, James assumiu a idéia de que uma representação (por exemplo, a palavra) obstrui, de alguma forma, o acesso à realidade externa, como se houvesse uma alteração da verdadeira natureza do objeto. Para Peirce, a função de um signo (como é a palavra, um signo na forma simbólica) não é mascarar ou obstruir a realidade. O corolário de sua ênfase na Secundidade reside justamente no fato de que a realidade revela-se como é através dos signos, de forma gradual e parcialmente perfeita.

Já Husserl enfatizou a idéia de que todo o processo vivencial do mundo implica uma instância autoconsciente (pré-reflexiva). Ademais, sua concepção de intencionalidade implica necessariamente a visão de que o objeto se mostra para a consciência de determinada forma, imprimindo, assim, sua força nesta relação. Para a fenomenologia de Husserl, a realidade do objeto não está, portanto, localizada atrás de sua aparência, como se esta escondesse de alguma forma o objeto. Ainda que a distinção entre aparência e realidade deva ser mantida, não se entende a distinção entre dois reinos, signo e objeto, ou, ainda, fenomenologia e ciência positiva. Para Husserl, os objetos adquirem significado para o sujeito justamente por aparecerem (presentarem-se) de uma forma ou de outra, e nunca em sua completude. As estruturas ou modos com que os objetos aparecem são, de fato, o alvo de investigação dos fenomenólogos. Eles não estão interessados em focarem exclusivamente nos objetos do conhecimento empírico. Esta é, pois, a idéia de se descrever e analisar detalhadamente a dimensão experiencial que a fenomenologia propõe. O objetivo dessa descrição é “desvelar a contribuição cognitiva do sujeito conhecedor” (Husserl, 2001, p. 170). Uma contribuição que, a propósito, geralmente é ignorada pela atitude científica.

Em Husserl, assim como em Peirce, a noção de experiência não pode ser interpretada em termos mentalistas puros, como se algo acontecesse em um espaço mental puro. As descrições fenomenológicas tomam como ponto de partida o mundo das vivências individuais (o mundo no qual Peirce, enquanto pragmatista, também está interessado, portanto). Assim, Gallagher e Zahavi (2008), referem que os atos mentais tomados pela fenomenologia não pertencem a

um reino interior fechado que está disponível apenas à introspecção. Eles, na verdade, marcam sua existência “pela virtude de suas relações com o que transcende a eles” (Gallagher & Zahavi, 2008, p. 23).

Para Peirce (1990), apesar de os seres humanos não serem os possuidores e criadores onipotentes do pensamento, sua natureza possui uma capacidade semiótica distintiva que é a capacidade de compreensão. Tudo o que existe no mundo é suscetível a dois tipos de influência, portanto: a ação bruta de forças físicas e o poder da razão, o qual explica a ação proposital e o poder semiótico. Para Gallagher e Zahavi (2008), na fenomenologia existe o debate de que o sujeito é concebido como um sujeito para o mundo (e não um sujeito no mundo); ou seja, ele é considerado uma condição necessária (mas não completamente suficiente) para a cognição e significações (Gallagher & Zahavi, 2008). Graças à forma com que a consciência humana está estruturada, os objetos são constituídos, isto é, experienciados e desvelados da maneira que eles são, o que concorre para a descrição da Terceiridade em Peirce.

Em suma, a noção Peirciana de signo parece representar uma materialização em conceito da graduação interativa do sujeito do conhecimento e sua experiência mundana, isto é, do processo intencional da consciência em Husserl. Consegue-se, a partir da teoria triádica de Peirce, criar um espaço de diálogo que aprofunda o entendimento da consciência – que havia, de fato, ficado ainda incipiente em James, com a assunção de uma distância entre sujeito e mundo, e sua consequente bipolaridade existencial (nos termos de James) no processo reflexivo. Em Husserl, assume-se que todo o conhecimento do mundo interno emerge em relação ao mundo externo através de um processo lógico. E, em Peirce, assume-se que este processo lógico é, de fato, um processo semiótico. Assim, pensamento, consciência e autoconsciência funcionam em Peirce através da lógica da semiótica, como todos os demais processos sýgnicos em Peirce.

## 2. Wiley e a teoria pragmática da reflexividade

O sociólogo norte-americano Norbert Wiley tem sido pioneiro no estudo da reflexividade atrelada à conversa interna na sociologia há quase 30 anos. Reflexividade é um termo atualmente popular nos estudos da teoria social – geralmente se referindo a uma conversa externa. Para Domingues e Vandérbérghe (2008), Wiley parece ser um dos poucos sociólogos a resgatar o termo reflexividade relacionado à conversa interna tal como o pragmatista Charles

Peirce a conceituou: a conversa interna enquanto um meio pelo qual os sujeitos consideram a si mesmos em relação a suas circunstâncias e vice-versa, com o intuito de delinear seus cursos de ação.

### 2.1. O papel da conversa interna na constituição do self enquanto reflexividade

Uma das principais e inovadoras idéias de Peirce, segundo Wiley (no prelo), é conceber a natureza do self humano enquanto um diálogo interno. Para o autor, significado e diálogo estão conectados, pois as pessoas acessam os significados através do método dialógico. E este método, para o autor, é utilizado tanto publicamente, via diálogos interpessoais, quando particularmente, pela conversa interna. Neste sentido se compreende que o self é uma capacidade de gerar múltiplos sentidos, e, para Wiley, é sinônimo de reflexividade, pois designa aquilo que diferencia um indivíduo dos demais. Assim, Wiley entende que a conversa interna é a chave para as habilidades simbólicas e semióticas humanas (Wiley, 2006).

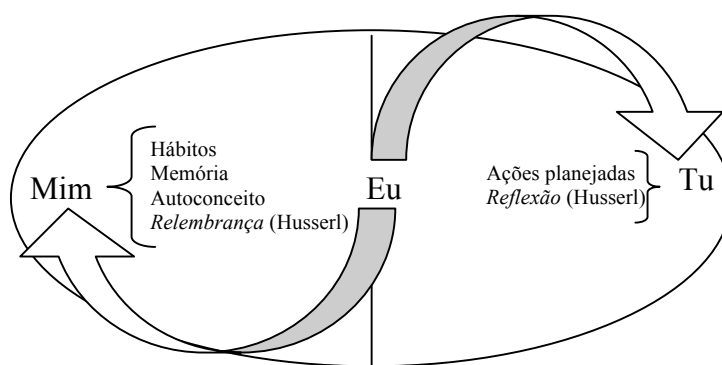
Segundo Wiley (no prelo), a conversa interna empreendida entre um “eu” e um “mim” (sujeito pensante e objeto pensado – no caso, o próprio self), na descrição de George Mead (1934/1962), foi por muito tempo a única forma de conversa interna concebida na sociologia. Entretanto, quando Vincent Colapietro (1989) escreveu seu livro *Peirce's approach to the self*, também a teoria de conversa interna de Peirce pode ser debatida no contexto da reflexividade.

Desta forma, Wiley lançou seu livro *The Semiotic Self* em 1994, em que apresenta uma síntese que combina as formulações Eu-Mim de Mead com a idéia de Peirce (Eu-Tu). Enquanto que, para Mead, o diálogo interno versava entre um Eu ou self presente (sujeito) e o Mim, ou um outro self passado (objeto), em Peirce o diálogo interno decorre de uma conversa interna endereçada pelo Eu (sujeito) para um Tu (também sujeito), que, por sua vez, encerra um “outro self que está prestes a se tornar vivo no fluxo do tempo” (CP, 5.421), isto é, que pode vir a ser o Eu presente com o passar do tempo, ou que pode, ainda, ser um outro, um “visitante”, como Wiley designou (1994, p. 58).

Wiley apresenta, portanto, uma integração do diálogo entre presente e futuro (Eu-Tu), com o diálogo entre presente e passado (Eu-Mim). Esse processo produz identidades particulares, e é inseparável do eixo temporal ao longo do qual se desenvolve. Assim, a teoria do self semiótico de Wiley encerra uma espécie de estrutura para o fluxo da consciência baseado nos pronomes Mim (passado) – Eu

(presente) – Tu (futuro), compatível, pois, com as idéias de Husserl de relembração (passado) – retenção (presente) – reflexão (futuro). Wiley (no prelo) ressalta que o uso dos pronomes pessoais Mim, Eu e Tu são meras abstrações de relações complexas, que podem ser observadas claramente nas conversas internas verbalizadas dos indivíduos. Husserl também procurou descrever tais relações exaustivamente em *The Phenomenology of Internal Time-Consciousness*, mas não remeteu nenhuma alusão à apresentação concreta destas relações, a não ser quando se refere a termos como memórias, relembrações e retenções.

A Figura 1 explicita um diagrama adaptado de Wiley, onde se observam as instâncias reflexivas: o Eu reflexivo empreende uma meia-volta para o passado, onde é possível olhar para uma instância sua que se move para o passado (mim), ou para o futuro, onde reside um outro detentor de planejamentos prestes a se tornarem Eu-presente. Assim, por exemplo, na instância do “Eu” enquanto agência (enquanto ser que age e empreende, cria, transforma o mundo) pode-se ver seu sistema habitual já empreendido (mim) e suas opções para o futuro que pode ser (Tu) (Wiley, no prelo).



*Figura 1.* Modelo de Self Semiótico de Wiley (1994), integrando idéias de Mead e Peirce. Em itálico estão as sugestões de analogias com a teoria do Fluxo de Consciência de Husserl.

A inovação da teoria de Wiley (1994) reside no fato de se explicitar o papel da conversa interna enquanto meio pelo qual a estrutura triádica flui. Wiley entende que os pensamentos são abstrações que podem ser designadas por palavras, internas e externas, e o self, por conseguinte, é entendido como um gerador de sentidos – signos simbólicos e suas subseqüentes interpretações. A conversa interna exemplifica as relações temporais que o self tem na sua

interação com o mundo. E, para Wiley (no prelo), a idéia de que se fala diretamente para o Tu e indiretamente para o Mim soa como uma descrição razoável de como se pensa e se empreende a conversa interna: “O que quer que se diga para si mesmo parece ser uma tentativa de interpretar o passado para o futuro” (Wiley, no prelo, p. 12). Esta teoria de Wiley serve como base para o estudo da agência humana, isto é, da parcela de ações humanas que se empreendem proposital e ativamente no mundo.

3. James, Husserl, Peirce e Wiley: a conversa interna a serviço da compreensão das relações da experiência consciente

Dentre os pragmatistas, parece existir duas abordagens à teoria do self: uma para a qual o self é uma espécie de emoção ou sentimento e outra que considera o self uma espécie de cognição especializada (Mead, 1934/1962, p.173). A primeira se refere à abordagem do self-sentimento, e seu expositor foi William James. A segunda é a abordagem reflexiva, ou a idéia de que o self é aquilo que está consciente de si mesmo. Peirce e Mead seguem este caminho da reflexividade.

As duas mais relevantes idéias de James para a reflexividade foi a distinção entre os componentes do self eu-mim, e a descrição do fluxo de pensamento. Em James, o “mim” significa a pessoa empírica e o “eu”, o pensamento passante, o qual ele iguala ao sujeito que pensa. Como o autor sugere na origem da distinção eu-mim:

“Podemos resumir dizendo que a personalidade implica a presença incessante de dois elementos, uma pessoa objetiva, conhecida por um pensamento subjetivo passante e reconhecido como contínuo no tempo. Daqui em diante, usaremos as palavras Mim e Eu para a pessoa empírica e para o pensamento-sujeito, respectivamente. Se o pensamento passante é então o verificado diretamente que até aqui nenhuma escola duvidou existir, então aquele pensamento é o pensador, e a psicologia não precisa olhar além.” (James, 1950, p. 371)<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Do Original: *We may sum up by saying that personality implies the incessant presence of two elements, an objective person, known by a passing subjective Thought and recognized as continuing in time. Hereafter let us use the words ME and I for the empirical person and the judging Thought... if the passing thought be the directly verifiable existent which no school has hitherto doubted it to be, then that thought itself is the thinker, and psychology need not look beyond.* (James, 1950, p. 371)

Com efeito, a conceituação de James para fluxo de pensamento é considerada uma das maiores contribuições para a psicologia do self (Wiley, 2006). O fluxo é, pois, a vida interna do sujeito, por onde passam sentimentos, emoções e idéias. Como foi dito, o papel da linguagem não é enfatizado por James, mas o princípio organizador deste fluxo pode ser atribuído à linguagem, ou à conversa interna, como se viu em Wiley.

Assim, a conversa interna pode ser entendida como um aspecto do fluxo de pensamento que às vezes ocupa apenas uma pequena parte, mas, noutras, pode envolver grandes porções desta correnteza (Wiley, 2006). A partir da teoria semiótica de Peirce, encontra-se um lugar privilegiado para a conversa interna, entendida enquanto cadeia sígnica. Ela se posiciona no lugar de mediadora entre as forças ativas e passivas do sujeito e do mundo, concretizando a instância triádica descrita por Husserl no processo da retenção. Trata-se, pois, de uma modalidade lógica para se ter conhecimento dos mundos interno e externo. Acredita-se que, sem essa idéia da lógica semiótica, o entendimento de apreensão da experiência consciente ficaria restrito à tradicional fórmula dualista de sujeito-objeto, a qual James não conseguiu superar plenamente, mas Peirce sim, com a tríade: signo-objeto-interpretante.

O debate acerca da reflexividade aparece nos construtos definidos para medidas psicológicas de autoconsciência. Sugere-se que a autoconsciência humana abordada na ciência psicológica atualmente sublinha a dimensão do olhar para o passado e para a lembrança. Ela cristaliza o processo reflexivo enquanto conteúdo, em detrimento do olhar para o impacto cego do presente ou das visões para o futuro. A seguir, analisa-se como o conceito geral de autoconsciência (e, enquanto sinônimo, a reflexividade) vem sendo tratado na ciência psicológica em relação à dinâmica de ato (noesis) versus conteúdo (noema).



### CAPÍTULO III

#### AUTOCONSCIÊNCIA NA CIÊNCIA CONTEMPORÂNEA

Autoconsciência humana e não-humana: distinções para além da capacidade autoavaliativa

## Resumo

Dependendo de como se define autoconsciência, pode-se observar o fenômeno em espécies de animais não-humanos ou restringi-la a características exclusivas humanas. Este texto buscou oferecer um entendimento sobre o conceito de autoconsciência diante das diferentes perspectivas assumidas na contemporaneidade pelos diversos ramos da chamada ciência cognitiva. Neste sentido, serão considerados a perspectiva da psicologia comparativa (representada pelos estudos de autorreconhecimento no espelho com primatas) e os achados em neuropsicologia e suas relações com os níveis de consciência. Ao final, sugere-se um entendimento de autoconsciência que conecta diretamente psicologia às disciplinas filosóficas da fenomenologia husserliana e o pragmatismo norte-americano, isto é, um conceito que supera o entendimento de autoconsciência enquanto uma mera capacidade autoavaliativa no contexto das representações mentais.

Um grande corpo de conhecimento sobre a consciência tem sido desenvolvido pelas chamadas ciências da mente nos últimos 30 anos. O crescente número de produções pode ser observado no também crescente número de periódicos científicos internacionais dedicados ao tema, como por exemplo: *Journal of Consciousness Studies*, *Consciousness and Cognition*, *The journal of mind and behavior*, *Science and Consciousness Review*, *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, e *Philosophical Psychology*. Curioso é que muitos destes periódicos se apresentam como interdisciplinares e, portanto, encontram-se nessas publicações trabalhos de pesquisadores de diferentes áreas das ciências cognitivas, como filosofia, psicologia, sociologia, inteligência artificial, neurociência, etc.. Contudo, a interdisciplinaridade no estudo da consciência requer cuidados redobrados no que se refere à aplicação de determinados termos de uso menos corrente. Nessa direção, observa-se a existência de um único consenso entre os pesquisadores da consciência: a associação com o termo “mistério”, assumido por António Damásio (2000), como título do livro, *O mistério da consciência*.

Com efeito, o conceito de autoconsciência ilustra esta delicada situação da terminologia. Sob o ponto de vista da filosofia, em especial à fenomenologia de Husserl e às abordagens pragmatistas norte-americanas, a autoconsciência, tal como até aqui foi trabalhada, diz respeito a um conceito com implicações epistemológicas importantes. Já o termo autoconsciência, conforme é tratado pelos psicólogos contemporâneos, diz respeito a um modelo conceitual com aplicabilidade considerável na prática psicológica. Conforme já foi dito, em Husserl, o conceito de autoconsciência caracteriza e permeia toda a dimensão experiencial; não se trata, portanto, de algo que ocorre apenas em circunstâncias especiais.

Por outro lado, a literatura psicológica atual frequentemente concebe o termo autoconsciência como a atividade em que os indivíduos se tornam objeto de sua própria consciência (Duvall & Wicklund, 1972). Tal abordagem para o conceito, de fato, tem parte de sua origem em Mead (1934/1962) e seu interesse na dimensão social. Para Mead, a autoconsciência é uma questão de tornar-se objeto para si mesmo em virtude das relações do sujeito com os outros; isto é, a autoconsciência é constituída a partir da adoção da perspectiva de um outro em relação a si mesmo. Apesar de incluir a dimensão social, trata-se de um olhar já internalizado do outro no lugar do Eu, que olha para trás, para um objeto. Uma

definição que parece não considerar a interação presente e futuro, ou seja, a função ativa da autoconsciência em sua relação com o mundo.

De um modo geral, em psicologia, a consciência tem sido tema de estudos de quem trabalha com experiências perceptivas, motoras, cognitivas, mnemônicas e emocionais. Já os pesquisadores contemporâneos da autoconsciência têm concentrado seus estudos nos efeitos de curto-prazo da autoconsciência (por exemplo, a autoavaliação) e nas consequências de longo-prazo (por exemplo, os estudos sobre a formação do autoconceito, em Super [1990]). Medidas de autoconsciência também foram desenvolvidas nas últimas três décadas, conforme será descrito a seguir neste projeto (por exemplo, Fenigstein, Carver & Scheier, 1975; Trapnell & Campbell, 1999, Grant, 2002). Além disso, constructos como autoeficácia, autopresentação e autoadaptação, comumente encontrados na psicologia, são entendidos enquanto desdobramentos da autoconsciência, por envolverem um pensamento reflexivo do indivíduo sobre ele mesmo (Leary & Tangney, 2002). Psicólogos também têm buscado avaliar a presença de autoconsciência em animais (Gallup, Anderson & Shillito, 2002; Mitchell, 2002).

Dependendo de como se define autoconsciência, pode-se observar o fenômeno em espécies de animais mais recentes da escala evolutiva. Nessa direção, este texto busca primeiramente apresentar a perspectiva da psicologia comparativa a respeito da temática, representada aqui pelos estudos de autorreconhecimento no espelho com primatas. Logo após, a perspectiva a partir dos achados em neuropsicologia e suas relações com os níveis de consciência serão debatidos. Na sequência, uma vez assumida a condição da espécie humana como fruto de uma evolução e, portanto, portadora de estruturas encefálicas altamente desenvolvidas, serão apresentadas as implicações que resultam de se conceber em psicologia o conceito mais abrangente de Husserl e dos pragmatistas para a autoconsciência.

### 1. Autoconsciência e a tarefa de autorreconhecimento no espelho

Uma abordagem bastante difundida em Psicologia Comparativa refere-se aos primatas, com a constatação de que eles possuem autoconsciência porque exibem a característica de autorreconhecimento frente ao espelho (Gallup, 1998), característica esta também observada em bebês humanos a partir dos 18-24 meses de idade (Bee, 1975/2007). A clássica tarefa de autorreconhecimento no espelho consiste em observar se o organismo, cuja testa ou sobrancelha fora previamente

marcada por alguma mancha de tinta pelo experimentador, ao ser colocado em frente ao espelho fará menção de limpar, ou de reconhecer de alguma forma que há algo diferente em seu corpo (no caso, na sua face). A emissão de comportamentos direcionados a si mesmo em frente a um espelho indica que o organismo pode tomar a si mesmo como o objeto de sua própria atenção. Esta habilidade de ter a si como foco, isto é, de focar o próprio self, constitui o aspecto tradicional da autoconsciência (Mead, 1934/1962). Além disso, reconhecer a si mesmo em frente ao espelho pressupõe um conhecimento pré-existente do self, um autoconhecimento, um autoconceito, e, por conseguinte, uma autoconsciência.

Em estudo mais recente, Gallup e outros pesquisadores afirmaram que a tarefa de autorreconhecimento em frente ao espelho está correlacionada ao desenvolvimento da teoria da mente (Gallup, Anderson, Shilito, 2000). Tal achado encontra respaldo também nos resultados do estudo de Cheney e Seyfarth (1990), em que se afirmou que espécies que não parecem desenvolver a teoria da mente também falham na tarefa de autorreconhecimento em frente ao espelho. Além disso, outro estudo mostrou que crianças autistas, as quais apresentam dificuldades em inferir estados mentais às outras pessoas (Baron-Cohen, 2000), apresentaram um atraso no desenvolvimento de autorreconhecimento, e alguns, por vezes, nunca demonstram sinais de reconhecerem a si mesmas em frente ao espelho (Spiker & Ricks, 1984). Todos esses achados dão suporte à tese de que a autoconsciência está intimamente relacionada ao contexto da intersubjetividade. Ou seja, só possui a necessidade de representar explicitamente seus próprios estados mentais como seus aquele indivíduo que tem consciência de que os outros também podem ter seus estados mentais, ideia que ficou conhecida como a “tese da simetria” da autoconsciência (Strawson, 1959).

A questão que se coloca aqui é a que diz respeito ao grau de autoconsciência que envolve as atividades de autorreconhecimento. Em Morin (2006), autoconsciência representa um estado em que o indivíduo ativamente identifica, processa e armazena informações sobre o self. Para o autor, trata-se de um fenômeno complexo e multidimensional que engloba vários domínios relativos à questão do self (por exemplo, as emoções, a recordação autobiográfica, o senso de agência e traços de personalidade) e seus derivados (como a autoestima, autorregulação, etc.). O conceito de autoconsciência segundo Morin inclui, pois, o conhecimento que o indivíduo tem de seus próprios aspectos privados do self (pensamentos, opiniões, objetivos, sensações, atitudes, etc.),

assim como inclui o conhecimento de aspectos públicos do self (características visíveis como aparência física e comportamentos), (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975). Além disso, autoconsciência também envolve saber que se é e se permanece a mesma pessoa ao longo do tempo e que se é diferente do restante do ambiente (Kircher & David, 2003).

Desse modo, entende-se que o conceito de autoconsciência que a tarefa de autorreconhecimento frente ao espelho envolve diz respeito apenas ao reconhecimento corporal, isto é, a um aspecto público e “superficial” (no sentido de superfície, de aparência) do self. Aspectos privados do self não apresentam relevância distintiva em tal tarefa. Da mesma forma, em um estudo com participantes portadores da Síndrome de Down, observou-se que 96% dos participantes foram bem sucedidos na tarefa de autorreconhecimento frente ao espelho, mas apenas 57% deles demonstraram ciência de sua síndrome (Cunningham & Glenn, 2004). Eis aqui, portanto, outro indicativo de que organismos que apresentam o autorreconhecimento não necessariamente acessam, avaliam e/ou descrevem integralmente seus estados mentais. Além disso, Ramachandran (2007), observou alguns pacientes psiquiátricos (o autor não revelou de quais transtornos seus pacientes sofriam) que insistiam em dizer que a imagem no espelho era outra pessoa, e mesmo assim passaram na tarefa do autorreconhecimento no espelho.

## 2. Autoconsciência e estudos de neuroimagem

No campo da neurociência cognitiva, a redução do conceito de autoconsciência ao que pode ser observado na tarefa de autorreconhecimento no espelho também gera polêmica. Nesta perspectiva, afirma-se que o hemisfério encefálico direito representa o centro da autoconsciência, justamente porque se observa um aumento da atividade em tal hemisfério durante a execução tarefas de autorreconhecimento frente ao espelho (Platek et al., 2004; Stuss et al., 2001). Contudo, além de se entender que o conceito de autoconsciência não pode ser reduzido aos achados da tarefa, outras evidências empíricas indicam que o autorreconhecimento envolve uma rede bilateral de áreas encefálicas. Dos quatro principais tipos de estudos neurocognitivos que envolveram a investigação do autorreconhecimento da face, observa-se que os estudos conduzidos com dados comportamental (ver Keenan, McCutcheon, Freund, Gallup, Sanders e Pascual-Leone, 1999) e de lesão cerebral (ver Keenan, Rubio, Racioppi, Johnson e

Barnacz, 2005) deram suporte à afirmação de que o autorreconhecimento de faces está relacionado à dominância do hemisfério direito; ao passo que dados de imageamento cerebral (PET ou fMRI) (ver Platek, Keenan, Gallup e Mohamed, 2004, ou Platek, Thompson e Gallup, 2004) e estudos realizados em circunstâncias de hemisférios bi-partidos (split brain) (ver, por exemplo, Turk, Heatherton, Kelley, Funnell, Gazzaniga e Macrae, 2002) não indicaram atividade exclusiva do hemisfério encefálico direito.

Morin (2006) critica a alegação de que a autoconsciência estaria localizada no hemisfério direito, por entender que a atividade de autorreconhecimento frente ao espelho não pode ser equacionada completamente com o conceito de autoconsciência. Para o autor, a evidência sugere que o autorreconhecimento frente ao espelho apenas requer um autoconhecimento sinestésico e não envolve efetivo acesso aos eventos mentais do indivíduo. A autoconsciência genuína é, pois, privada e não cinestésica. Além disso, Morin afirma que a inferência de estados mentais nos outros, (ou seja, desenvolver uma teoria sobre a mente dos outros, o que é chamado de Teoria da Mente) e autoconsciência são conceitos distintos, e que não deveriam, portanto, ser tomadas enquanto noções equivalentes. Segundo Morin, a Teoria da Mente implica um foco de atenção nos outros e não no self, enquanto que a autoconsciência “mais elevada” exclusivamente envolve o foco no self.

Morin (2006) ainda afirma que, conforme achados em estudos recentes de meta-análise de imageamento cerebral, as tarefas de autorreconhecimento frente ao espelho e Teoria da Mente envolvem áreas encefálicas mediais e também áreas referentes ao lado esquerdo, e, dessa forma, não estão exclusivamente localizadas no hemisfério direito. Ademais, outras tarefas de autoconsciência (além do autorreconhecimento frente ao espelho e da Teoria da Mente), como a autodescrição e a autobiografia, também envolvem áreas mediais e esquerdas do encéfalo. E a linguagem, característica complexa (aqui representada pela conversa interna), que já de longa data é entendida como produto do hemisfério esquerdo e não muito desenvolvida em primatas, desempenha um papel importante na atividade autorrefencial. Esta idéia é corroborada pela observação de que a perda acidental de conversa interna, que se observa subsequentemente a lesões encefálicas, acarreta déficit na autoconsciência (Morin, 2006).

Com base nas referidas análises, pode-se concluir que primatas que demonstram autorreconhecimento frente ao espelho muito provavelmente não

gozam de plena autoconsciência introspectiva. Sugere-se que tais animais possuam apenas uma variação de autoconsciência, referida ao seu aspecto público e superficial.

Em análise, conclui-se que os processos relacionados ao self provavelmente envolvem uma rede distribuída de regiões encefálicas situadas em ambos os hemisférios. Assim, a visão abrangente da autoconsciência humana, que a concebe como uma atividade em que se acessam, avaliam e regulam estados mentais, abrange mais áreas encefálicas, incluindo o neocórtex, região evolutivamente mais recente a que se atribuem aspectos mais complexos do desenvolvimento do organismo (Bear, Connors & Paradiso, 2002). Já áreas entendidas como mais primitivas no contexto do desenvolvimento evolutivo do sistema nervoso, como as regiões do cerebelo, bulbo, ponte, parecem estar relacionadas aos aspectos mais superficiais da autoconsciência. Logo, mais uma vez se observa que diversos estudos falam e utilizam-se do termo autoconsciência sem deixar claro o que estão entendendo pelo conceito.

### 3. Autoconsciência humana e não-humana: critérios graduais para definição

Sugere-se o estabelecimento de critérios graduais para definir o que é consciência, o que é autoconsciência e o que é autoconsciência reflexiva, entre humanos e não-humanos. Para ilustrar esta questão, cita-se um interessante debate recentemente observado entre os pesquisadores Merker e Morin, na revista *Brain and Behavioral Sciences*. Em seu artigo, Merker (2007) define consciência como um estado de vigília que tipicamente envolve a visão, audição e sensações, ou outros tipos de experiência. Dessa forma, o autor exclui em sua definição a circunstância reflexiva da autoconsciência, isto é, o estar consciente de que se está vendo, ouvindo, sentindo, etc.. Da forma com que Merker a descreve, consciência é equacionada ao estado de vigília e responsividade com o ambiente individual. Para Morin (2007), tal afirmação poderia levar à conclusão precipitada de que a consciência resulta exclusivamente da atividade de mecanismos subcorticais (sobretudo do tronco encefálico), sem a atividade do neocórtex, portanto.

É interessante mencionar que Morin (2007) não reconhece os comportamentos mínimos como autoconsciência, ele prefere chamá-los de atividades que envolvem apenas consciência. Na lógica do autor, macacos podem exibir comportamentos que expressam consciência autoconsciente, ou seja, podem lembrar do local onde encontraram comida ou outros eventos pessoais passados



(Menzel, 2005; Schwartz, 2005), mas, ainda assim, tais comportamentos podem ser tomados apenas como atividades que implicam vigília e responsividade ao ambiente, e não uma autoconsciência que reflete e avalia as circunstâncias onde o organismo se encontra.

Com efeito, pode-se distinguir até aqui dois interesses atuais no estudo da autoconsciência. Numa posição estão os pesquisadores interessados no estudo da consciência em seu senso mais genérico e básico, por exemplo, o trabalho de Merker (2007). E outro interesse de pesquisa está no estudo da autoconsciência em atividades superiores, que dependem das áreas neocorticais, as quais, por sua vez, são observadas em animais mais avançados na escala evolutiva biológica.

Neste ponto, assinala-se aqui uma crítica à crítica de Morin (2007). O autor tende, por vezes, a relacionar a definição de (auto)consciência enquanto estado de vigília e responsividade ao ambiente exclusivamente às atividades subcorticais. Portanto, pode-se inferir que, para o autor, esse tipo de consciência ocorreria de forma semelhante em humanos e nos animais inferiores ao *Homo Sapiens sapiens* na escala evolutiva. Entretanto, acredita-se que, se o organismo dispõe de um neocórtex evoluído, sua experiência consciente não necessariamente ficará restrita apenas às atividades do córtex mais primitivo. Sugere-se que algum impacto no neocórtex também ocorra mesmo nas experiências em que não se observam atividades. Do contrário, assumir-se-ia, pela lógica, que o organismo humano só é capaz de usar o neocórtex em tarefas a posteriori em relação à experiência.

Nesta perspectiva, o debate relativo ao self mínimo observado em Gallagher (2000) e em Zahavi (2005) (também discutido em Hohwy, 2007 e em Gallagher & Zahavi, 2006) também envolve atividades autoconscientes, muito embora não sejam empreendidas necessariamente habilidades retrospectivas e metacognitivas. Gallagher definiu self mínimo como:

“[O self mínimo é] uma consciência de se ser o sujeito imediato da experiência, não estendido no tempo. O self mínimo quase certamente depende dos processos cerebrais e de um corpo ecologicamente embarcado, mas o indivíduo não necessita saber ou estar ciente disso para

ter uma experiência que ainda conta como uma experiência do self”.  
(Gallagher, 2000, p. 15)<sup>5</sup>

Note-se que esta definição de self mínimo não faz menção à posição do organismo na escala evolutiva. Portanto, pode estar presente em primatas, em poríferos, etc.. Em humanos, o self mínimo pode ser entendido como a instância do presente, “cega”, onde não há com quem conversar: trata-se do ponto cego da consciência. Contudo, existem, no organismo humano, estruturas que não apenas processam o que já foi experienciado, mas que também procuram antecipar as experiências. E estas estruturas encefálicas são inerentes à condição humana e, portanto, processam as experiências continuamente, e não apenas quando a experiência já é passada e vira uma espécie de “conteúdo” vivido.

Para alguns autores, a consciência tomada em sua definição mais ampla inclui a reflexividade (por exemplo, o conceito de consciência tomado em Baars, 1988; Dennett, 1991; Schooler, 2002). A definição operacional de consciência para Baars (1988), por exemplo, requer (1) a ideia de que o organismo possa testemunhar que ele estava consciente de algo na sequência da experiência consciente e requer (2) que seja feito um esforço independente ao verificar a acurácia da experiência reportada, ou seja, Baars enfatiza a necessidade de uma ação metacognitiva quando o organismo reporta sua própria experiência. Nesta mesma linha de pensamento inserem-se os trabalhos de Damásio (2010) e Legrand (2007), descritos a seguir.

O neurocientista Damásio (2010) tem defendido a ideia do self mínimo enquanto uma instância pré-reflexiva do self (a que ele chamou de *proto self*) que precede (também em termos evolutivos) e que é necessária para a consciência reflexiva (a que ele chamou de *core self*). De acordo com seu modelo, apenas a instância mais evoluída do self humano, o seu self autobiográfico, é dotado de uma consciência narrativa a qual pode resgatar a si mesmo no passado e se imaginar no futuro. Damásio, em sua obra, ainda reconhece nossas raízes comuns com todas as demais criaturas vivas, e inclui, em seus trabalhos, estudos com crianças que sofrem de hidrocefalia, as quais não possuem córtex cerebral, e argumenta que estas crianças são de fato indivíduos responsivos e sensitivos.

---

<sup>5</sup> Do original: *A consciousness of oneself as an immediate subject of experience, unextended in time. The minimal self almost certainly depends on brain processes and on ecologically embedded body, but one does not have to know or be aware of this to have an experience that still counts as a self-experience.* (Gallagher, 2002, p. 15).

Já a francesa Legrand (2007) desenvolveu um extenso trabalho de descrição da “forma mínima de autoconsciência” (p.583), ou seja, a autoconsciência pré-reflexiva. Segundo a cientista francesa, existem formas não-conceituais de autoconsciência que podem ser observadas em fenômenos como, por exemplo, a propriocepção, a agência, e informações específicas sobre o self que estão implícitas na percepção (Bermúdez, 1998; Hurley, 1997). Estas formas não-conceituais de referências sobre o self também para Legrand constituem a chamada autoconsciência pré-reflexiva, elemento estrutural constante em toda a experiência consciente e que serve de base para outras formas conceituais de autoconsciência.

A questão que se faz a partir destes entendimentos é como este self, implicitamente presente na experiência consciente, se torna explícito em nossas representações? Esta pergunta ainda não se encontra respondida de forma satisfatória na literatura, do mesmo modo que ainda não há um consenso para a definição do que seja a autoconsciência. Com efeito, o presente trabalho procura investigar que elos podem estar faltando neste debate. Acredita-se que a questão da intersubjetividade, já apontada por alguns autores na seção anterior, pode trazer alguns esclarecimentos sobre a autoconsciência. Além disso, o processo semiótico talvez também contribua para a construção de uma resposta.

Em relação à intersubjetividade, desde Strawson em 1959, existe a sugestão lógica de que para se atribuírem estados de consciência a si mesmo é necessário que se possa atribuir estados mentais aos outros também. Esse argumento lógico encontra respaldo nos achados previamente descritos aqui, de que autoconsciência (ainda que apenas testada em forma de autorreconhecimento frente ao espelho) esteja associada ao desenvolvimento da teoria da mente. Além disso, essa ideia é também reforçada pelo argumento fenomenológico de diferentes autores, como Merleau-Ponty, Sartre, Levinas e Husserl. Mesmo guardadas suas diferenças, os pensadores concordam que a existência humana está situada no reino da intersubjetividade. Desse modo, “a subjetividade e a intersubjetividade são de fato noções complementares e mutuamente interdependentes” (Zahavi, 2001, p.166).

Assim, o ser humano é entendido como uma espécie inerentemente social, e tal qualidade está intimamente relacionada às qualidades comunicacionais de que a espécie é dotada. Nesse sentido, introduz-se aqui a importância do argumento da semiose enquanto parte importante no entendimento da

autoconsciência. Entende-se que, no momento em que o organismo experiencia o mundo, ele o faz através da produção sógnica, e, por isso, esta instância da autoconsciência está ativa também no momento em que o organismo humano está simplesmente em contato com o mundo. Desta forma, mesmo em momentos não avaliativos do mundo, estamos autoconscientes, não experienciamos o mundo tal qual o fazem os poríferos e celenterados por termos uma capacidade autoconsciente diferenciada que produz e interpreta signos concomitantemente com a experiência. Assim, quer sejam chamadas de relações entre conteúdos conceituais e não-conceituais, explícitos e implícitos, ou reflexivos e pré-reflexivos, assume-se aqui que as relações entre as diferentes instâncias da autoconsciência sejam trocas sógnicas.

#### 4. Considerações finais

Não é possível colocar ilustrativamente as definições de níveis de consciência em uma régua gradativa e interpretá-las como produtos inertes e exclusivos das estruturas que surgiram ao longo da evolução dos animais, como dá a entender Morin (2006) em seu artigo intitulado *Levels of Consciousness and Self-Awareness*. É fato que a escala evolutiva biológica apresenta uma graduação interessante de ser analisada e comparada aos avanços sugeridos nos níveis de consciência. Mas a cada aparecimento de estruturas mais desenvolvidas no sistema nervoso não se acrescentam tão somente novas funções aos organismos, mas, sim, observam-se também novas interações com as estruturas já pré-existentes.

O resultado dessa concepção são similaridades e diferenças no comportamento humano em comparação ao de primatas, por exemplo, em relação aos estados responsivos para com o ambiente. Certamente, humanos e macacos, ao encostarem a mão em uma chapa quente, ativarão motoneurônios análogos em seus respectivos corpos e ambos os organismos irão reagir à chapa puxando a mão para livrarem-se da queimadura. Entretanto, há um nível de atividade humana que poderá ser exercitada a qual não se observará no macaco. O ser humano pode falar consigo mesmo e com outras pessoas: “Esta chapa está quente! Maria esqueceu o ferro ligado. ‘MARIA! VOCE ESQUECEU O FERRO LIGADO!’ Vou desligá-lo para evitar o desperdício de energia. Se cada um fizesse a sua parte para salvar o Planeta...”. E por aí seguiria a corrente sógnica humana neste exemplo, com uma

capacidade de simbolização e uso de ferramentas mais complexas que a do macaco.

O conceito de reflexividade consciente, ou seja, de um organismo ativo em relação ao seu exercício de autoconsciência também é um tipo de autoconsciência considerada para a semiótica peirceana. Nesta lógica, um macaco não tem símbolos nem signos culturais para construir o conhecimento sobre si (Raszkievicz, 2006). Logo, a resposta para a questão “Quem sou eu?” poderia ser dada por signos da cultura que determinaram o self. Mas os macacos talvez não procurem pela resposta desta questão por falta de meios para respondê-la.

De todo o modo, o artigo de Morin (2006) tem mérito ao se analisar a consciência e seus níveis no sentido de apontar para novidades atribuídas ao encéfalo humano que não são observadas em outras espécies. Nesse sentido, o autor atribui às características diferenciais humanas a consciência auto-noética do organismo (isto é, o acesso à autobiografia e à viagem mental no tempo), sua capacidade autodescritiva (de estados mentais e de sua aparência física), sua capacidade de reportar verbalmente tais descrições, sua capacidade metacognitiva e seu senso de agência. Fala-se até de uma metaconsciência. Metaconsciência é um conceito trazido por Schooler (2004), que designa o momento em que repentinamente se percebe que se estava desenvolvendo um pensamento automático e se reporta de volta ao momento presente. Morin (2006) situa a metaconsciência de Schooler dentre as características mais sofisticadas dos processos autoconscientes. E, de fato, esse momento de metaconsciência só se faz possível porque um nível de autoconsciência está de fato presente em toda a experiência humana.

Os estudos empíricos apresentados a seguir neste trabalho consideram que a concepção do conceito mais abrangente de Husserl e dos pragmatistas, para a autoconsciência em psicologia, tem implicações práticas. O conceito desprende a consciência de sua forma exclusivamente contedista (conceitual, explícita), atrelada ao passado e às atividades autoavaliativas. Considera-se, pois, um movimento autoconsciente presente em toda a experiência do organismo para com o mundo, seja em momentos presentes, como no caso da metaconsciência, seja ao se considerarem aspectos privados e públicos, aparentes e reflexivos do sujeito. Esta ideia torna-se possível através do conceito de conversa interna enquanto cadeia sógnica, que encerra estas relações do sujeito no mundo. O texto

desenvolvido a seguir apresenta mais especificamente a abordagem da conversa interna em relação ao contexto reflexivo autoconsciente.

## CAPÍTULO IV

### AUTOCONSCIÊNCIA E CONVERSA INTERNA

Modos de expressividade da autoconsciência passíveis de observação em  
Psicologia: O foco na resolução de problemas.

## Resumo

O pensamento colocado em palavras é comumente conhecido como conversa interna. Ela, neste estudo, é entendida como parte integrante de um processo maior de comunicação intrapessoal (o fluxo de consciência), o qual também inclui imagens mentais, por exemplo, e outras formas sógnicas (nos termos de Charles Peirce). O presente estudo aborda e descreve forma especial de indício empírico da autoconsciência em sua forma mais evoluída humana – a conversa interna enquanto cadeia sógnica. O contexto escolhido para embasar este estudo de revisão é o de resolução de problemas, pois entende-se que ele é propício para se observarem as relações entre a linguagem e as capacidades cognitivas humanas em ação, ou seja, seus modos de adaptação e apropriação do mundo. Assim, o objetivo desse texto é revisar o papel da conversa interna no contexto da resolução de problemas e se proporem os estudos empíricos desta tese.



Diversos cientistas falam atualmente da importância da linguagem na evolução da espécie humana. O antropólogo Matt Ridley (2009), por exemplo, entende que, da mesma forma que mudança ambiental acarreta uma mudança genética, uma mudança cultural também pode acarretar mudanças genéticas. Para ele, foi a característica de ser social do homem que acarretou alterações importantes no gene hoje conhecido como FoxP2, ao qual se atribuem as principais características da fala e linguagem humanas. A tese defendida por Ridley é de que o sexo está para a evolução assim como a capacidade humana de se fazerem trocas está para a cultura, no sentido de acarretarem mudanças genéticas fundantes nas características do que se entende por homem atualmente. A espécie humana é a única, dentre os animais, que realiza trocas entre objetos não-semelhantes e não necessariamente ao mesmo tempo. Esta característica só foi possível com o desenvolvimento da linguagem, segundo Ridley. Aqui, podemos dizer, portanto, que é justamente essa capacidade humana de produzir e experienciar o mundo através de signos que propiciou essa evolução distintiva da espécie humana.

O neurocientista Richard Passingham (2009) também ressaltou a importância fundante da linguagem para o diferencial humano diante das demais espécies animais no planeta. Ao proferir uma palestra em novembro de 2009 na cidade de Atlanta, Passingham a intitulou *How to turn a chimpanzee into a person?* [“Como transformar um chimpanzé em uma pessoa?”] e a resposta que o autor sugeriu para tal pergunta era justamente “dote estes animais com um sistema complexo de linguagem como o humano”. Para Passingham, a linguagem está intimamente ligada à capacidade humana de ser autoconsciente, e ele enumerou as vantagens humanas em ter consciência de seus próprios estados mentais: Ser autoconsciente propiciou à espécie humana um prolongamento do seu desenvolvimento fora da vida uterina. Além disso, dotou a espécie da capacidade de antecipar adaptações ao meio e, como consequências radicais, ser autoconsciente possibilitou ao homem realizar planejamentos, parcerias e também conversar consigo mesmo.

Mas a importância evolutiva das palavras para o desenvolvimento humano já havia sido denotada pelo pai da teoria da evolução ainda no século XIX. Sobre o papel das palavras no pensamento humano, o biólogo Charles Darwin (1809-1882) em 1871 escreveu:

Os poderes mentais em algum ancestral do homem devem ter sido mais altamente desenvolvidos do que em qualquer outro chimpanzé que existisse, antes mesmo da forma mais imperfeita de conversa ter sido usada; mas devemos confidencialmente acreditar que o uso continuado e o avanço desse poder deve ter reagido na mente ao habilitá-la e encorajá-la a carregar longos trens de pensamentos. Um longo e complexo trem de pensamento não pode mais ser conduzido sem o auxílio das palavras, se faladas ou em silêncio, assim como um longo cálculo [não pode ser conduzido] sem o uso de figuras ou da álgebra. (Darwin, 1871, p. 57)<sup>6</sup>

Neste mesmo sentido, Sokolov (1972) sugeriu que a transformação dos pensamentos em palavras é frequentemente necessária quando dificuldades desafiam a capacidade cognitiva individual. O pensamento colocado em palavras é conhecido como conversa interna verbalizada. Conversa interna tradicionalmente é definida enquanto a atividade de se conversar silenciosamente consigo mesmo (Zivin, 1979). Ela, neste estudo, é entendida como parte integrante de um processo maior de comunicação intrapessoal (o fluxo de consciência), o qual também inclui imagens mentais, por exemplo, e outras formas sógnicas (nos termos de Charles Peirce). Este processo é parte integrante da composição do self e da sua expressão no mundo.

Entende-se que o contexto de resolução de problemas é propício para se observarem as relações entre a linguagem e as capacidades cognitivas humanas em ação. A capacidade de se resolver problemas utilizando-se da conversa interna pode apresentar importantes contribuições para o entendimento da aprendizagem humana (Bertau, 1999), ou seja, de seus modos de adaptação e apropriação do mundo. Assim, o presente estudo visa a observar indícios empíricos da autoconsciência em sua forma mais evoluída humana, através da conversa interna enquanto cadeia sógnica, em contextos de resolução de problemas.

Com o intuito de revisar o papel da conversa interna no contexto da resolução de problemas e se proporem os estudos empíricos deste trabalho, o texto

---

<sup>6</sup> Do original: *The mental powers in some early progenitor of man must have been more highly developed than in any existing ape, before even the most imperfect form of speech could have come into use; but we may confidently believe that the continued use and advancement of this power would have reacted on the mind by enabling and encouraging it to carry on long trains of thought. A long and complex train of thought can no more be carried on without the aid of words, whether spoken or silent, than a long calculation without the use of figures or algebra.* (Darwin, 1871, p. 57)

a seguir está organizado da seguinte forma: (1) Primeiramente, oferece-se uma breve revisão de como a conversa interna tem sido estudada na psicologia para então, em um segundo momento, (2) Apresenta-se a hipótese para o papel que a conversa interna exerce no conceito de autoconsciência. (3) Descrevem-se as formas de se mensurar a conversa interna, os chamados protocolos de pensamento em voz alta. Adiante, (4) Apresenta-se a conversa interna enquanto uma ferramenta utilizada na resolução de problemas. As relações entre conversa interna dentro do contexto de resolução de problemas são então debatidas em relação (5) ao *insight* e (6) a características do pensamento ruminativo. Por fim, apresenta-se (7) a proposta de estudo empírico envolvendo a conversa interna, entendida como ação reflexiva, na resolução de problemas.

### 1. Conversa interna e self em psicologia

Em Psicologia Desenvolvidamental, observa-se que a investigação da conversa interna está fundamentalmente relacionada aos estudos clássicos de Lev Vygotsky (1896-1934), em que se deu ênfase à importância da conversa interna no desenvolvimento mental. Na teoria de Vygotsky (1934/1962), a cultura contribui para o desenvolvimento intelectual da criança de duas formas. Primeiro, através da cultura a criança adquire a maior parte do conteúdo de seu pensamento, ou seja, o seu conhecimento. Em segundo lugar, a cultura molda as funções mentais infantis não apenas ensinando o que pensar, mas também como pensar. Assim, o desenvolvimento cognitivo se dá a partir de um processo dialógico em que se aprende através de situações de resolução de problemas compartilhadas com agentes sociais tais como os pais, os professores, colegas, etc..

A linguagem constitui a ferramenta através da qual informações são trocadas entre a criança e os agentes sociais. À medida que a criança cresce, a própria linguagem vem a servir como a ferramenta primordial do desenvolvimento intelectual. Assim, tem-se o início do uso do “discurso privado” como ferramenta que guia e controla o próprio pensamento individual. Tal processo, Vygotsky chamou-o de “internalização”: a apropriação do uso de ferramentas como parte integrante do pensamento, o que anteriormente era feito exclusivamente no contexto externo, no mundo social em que o indivíduo está inserido (Bertau, 1999). Em suma, Vygotsky sugeriu que a conversa interna tem sua origem na conversa social e tem uma importante função autorregulatória. O papel dos mecanismos de autorregulação no desenvolvimento intelectual humano,

por sua vez, tem recebido grande suporte empírico, sobretudo em trabalhos empíricos de europeus (Bartl & Dörner, 1998; Bertau, 1999; Jermann, 2004).

Contudo, no cenário da psicologia ocidental do século XX, as relações entre a consciência humana e os atos verbais foram abordadas não apenas pelo construcionismo social. Na perspectiva do Behaviorismo Radical, entende-se a consciência como capacidade de descrever o que se está fazendo de forma verbal, manifesta ou encoberta (Machado, 1997). Desse modo, entende-se que as variáveis que determinam o comportamento têm origem ontogenética (as quais produzem a pessoa, via condicionamento operante), filogenética (as quais produzem o organismo, via seleção natural) e cultural (as quais permitem a existência do “self”, produto da evolução da cultura) (Skinner, 1989/1991). Para Machado, a passagem do nível ontogenético para o nível cultural de seleção pela consequência, que resulta na emergência do self, é garantida pelo comportamento verbal. O processo tem início no nível do indivíduo e tais práticas originadas deste modo contribuem para o sucesso do grupo em resolver seus problemas, tornando, assim, determinados comportamentos como parte/característicos de uma cultura.

Para Skinner, nos distinguimos dos ratos, por exemplo, por termos a capacidade de descrever o que fazemos e, mais que isso, descrevermo-nos na auto-observação: “O self é o que a pessoa sente a respeito de si própria” (Skinner, 1991, p.45). Logo, enquanto verbal é a sua autodescrição, é verbal o seu self, e, por conseguinte, é verbal a sua consciência (Machado, 1997). Assim, a relação entre comportamento verbal (encoberto ou não) e consciência é considerada, na perspectiva skinneriana, como aspecto diferencial em humanos. Tanto o operante verbal quanto a consciência são tidos como produtos da seleção por consequência: o operante verbal, em nível do condicionamento operante; e a consciência, em nível da seleção de culturas.

## 2. Conversa interna e autoconsciência: uma hipótese teórica

Quando a consciência se refere ao estado de estar acordado e ciente de estímulos externos, sua relação com conversa interna ainda é controversa (ver, por exemplo, Morin, 2006). Entretanto, quando se considera a consciência incluindo um aspecto de ciência (*awareness*) dos estados internos do próprio organismo, existe uma espécie de consenso para se chamar tal estado de autoconsciência. Nessa circunstância, a literatura aponta uma propensão a se requisitar que a linguagem seja responsável por promover a emergência da autoconsciência

(Gazzaniga, 2005; Morin, 2005).

Segundo Morin e Everett (1990), a autoconsciência, definida enquanto uma atividade que o indivíduo dispõe de se tornar objeto de sua própria consciência (Duval & Wicklund, 1972), pode ser ativada de três modos: (1) por recursos externos físicos, tais como espelhos, gravadores de voz, vídeos, que reflitam informações sobre o indivíduo; (2) por recursos sociais, tais como emissão de comportamentos e da observação de suas reações e *feedback* dos outros indivíduos; e (3) pelo desenvolvimento da própria conversa interna. Das três alternativas, Morin (2005) entende a conversa interna como o principal meio para articulação da autoconsciência reflexiva e complexa dos seres humanos.

A teoria da autoconsciência de Duval e Wicklund (1972) deu origem à hipótese de que as pessoas que se envolvem frequentemente em auto-observações, ou seja, que tem por hábito ou que apreciam olhar e analisar a si mesmas, desenvolvem níveis maiores de autoconsciência (Morin, 2006). De fato, indivíduos que habitualmente empreendem hábitos de auto-observação demonstraram capacidade de se descreverem mais rapidamente e de gerar mais adjetivos autodescritivos do que indivíduos que não se auto-observam frequentemente (Gibbons, 1983; 1990).

Contudo, a quantidade (frequência) de auto-observações não significa qualidade (acurácia). Neste sentido, Trapnell e Campbell (1999) propuseram a distinção do autofoco em duas formas: autorreflexão e autorruminação. A primeira é definida como uma genuína curiosidade empreendida em direção ao self, em que a pessoa é interessada em aprender mais sobre suas próprias emoções, valores, processos de pensamento, atitudes, etc. Autorreflexão foi assim associada a funcionamento psicológico saudável (Joireman, Parott & Hammersia, 2002).

Autorruminação, por outro lado, indica atenção ansiosa direcionada ao self, em que a pessoa teme falhar e se mantém pensando sobre seus valores pessoais. Neste caso, existe um alto grau de foco no self, mas este exercício é caracterizado por pensamentos circulares, questionamentos incessantes sobre os comportamentos e aparência individuais, e, conseqüentemente, esta característica do pensamento está atrelada ao desajustamento psicológico (Mor & Winqvist, 2002), altos níveis de neuroticismo e depressão (Trapnell & Campbell, 1999). A pesquisa sobre ruminação, portanto, está concentrada em trabalhos relacionados à depressão e à distímia (por exemplo, ver estudos de Nolen-Hoeksema, 1991,

1996, 2000; Watkins & Moulds, 2005) e aponta para uma faceta negativa nesta cadeia de produção sógnica do organismo.

De todo modo, a ideia de que a linguagem é responsável por formas superiores de autoconsciência encontra respaldo em achados de estudos neurológicos com a técnica do *split-brain* de Michael Gazzaniga (2005). Para ele, uma das funções do hemisfério cerebral esquerdo é gerar narrativas, usando o que ele chamou de “o intérprete”. Em seus experimentos testando funções cognitivas de hemisférios desconectados, o hemisfério esquerdo (dominante para a linguagem em pacientes destros) apresentou tentativas de buscar ou criar algum sentido para comportamentos que não tinham sentido, decorrendo daí o termo intérprete. Basicamente, trata-se, segundo o autor, de um sistema cerebral que se pergunta o porquê daquilo que experiencia. Gazzaniga ainda sugere que o hemisfério falante (esquerdo) procura preservar um sentimento geral de integração e unificação, o que é central para o entendimento de consciência. Mais adiante, o autor refere que o hemisfério esquerdo é responsável por gerar a experiência consciente. Embora Gazzaniga não faça menções a Peirce, é curiosa a semelhança entre a palavra que ele escolheu para o intérprete, pois ela guarda relações com a função do interpretante de Peirce. O hemisfério cerebral esquerdo, portanto, seria responsável pela geração de sentido no organismo, e, infere-se, aqui, que seja o local para onde os signos vão e onde outros signos são gerados.

Nesse ponto, é importante lembrar de que, ao se falar de linguagem, ela está sendo entendida como um tipo de signo (simbólico). Conforme dito anteriormente, é interessante ressaltar que a linguagem, em Vygotsky, é vista como uma ferramenta, e, enquanto tal, serve como meio para uma ação, tendo um papel central no desenvolvimento humano. A linguagem, no processo semiótico, é, pois, entendida como um modo de se fazer sentido do mundo. Ela faz a mediação tanto na comunicação, através da qual o compartilhamento do pensamento com os outros é possível, como na mediação da conversa interna por meio da qual se busca fazer sentido do mundo (mesmo que involuntariamente). Neste processo, permanentemente se produzem signos com base em outros signos, que, por sua vez, podem se referir tanto a objetos externos quanto internos. Dessa forma, a conversa interna pode ser considerada uma espécie de ferramenta com função evolutiva que promoveu vantagem adaptativa do *Homo Sapiens sapiens* no mundo.

### 3. Medidas de conversa interna: protocolos de pensamento em voz alta

A espontânea emissão de conversa interna verbalizada geralmente observada nas crianças e, não tão frequentemente, em adultos, oferece dados de primeira pessoa que podem ser facilmente gravados e analisados, produzindo os chamados protocolos de pensamento em voz alta (do inglês, *thinking-aloud protocols*) (Ericsson & Simon, 1980; 1993). Os estudos que utilizam essa técnica coletam dados em contextos naturais (por exemplo, em sala de aula, como no estudo de Jermann, 2004) ou em laboratórios em diversas situações (por exemplo, pessoas sozinhas ou acompanhadas, como no estudo de Wilson e Schooler, 1991; e nos estudos de Bertau, 1999).

A análise de protocolos de pensamento em voz alta em resolução de problemas é utilizada com o intuito de explorar o domínio de conhecimento, e descrever como o conhecimento está estruturado em uma determinada atividade (Ericsson & Simon, 1993). Enquanto que a análise de protocolos em problemas bem definidos pode resultar em sequências claras de análise, por exemplo, os protocolos obtidos em participantes que resolvem o teste Raven em voz alta (DaSilveira, 2007; DeSouza, 2005), os problemas chamados complexos não apresentam esta clareza analítica. Problemas complexos tratam de questões não tão claramente estruturadas. Êxito ou fracasso nas soluções apresentadas é estipulado gradualmente, não possuindo um contexto fechado, portanto. (Dörner, 1989)

Tanto os protocolos de verbalizações quanto os questionários de autorrelato lidam com dados de primeira pessoa dos participantes. Uma das vantagens do uso dos protocolos em relação ao uso de questionários é que a técnica oferece ao sujeito a oportunidade de produzir expressões não-estruturadas de sua conversa interna, e, por ser considerada mais natural, pode-se dizer que apresenta uma maior validade ecológica. Nos estudos em que se propõe que os participantes verbalizem o que vem à sua mente, com um mínimo de controle ou censura possível, oferece-se uma riqueza de dados sobre os detalhes da conversa interna individual (Ericsson & Simon, 1993). Nossas pesquisas têm mostrado que tais conversas não ficam restritas, necessariamente, ao contexto da tarefa proposta e as referências flutuam entre os objetos apresentados, a tarefa, as possibilidades de solução, a solução, e avaliativamente ao próprio self (DeSouza, 2005; DaSilveira, 2007).

Os protocolos de verbalizações têm sido utilizados extensivamente em

pesquisas sobre estratégias de leitura (por exemplo, DeJou, 2004); resolução de problemas simples (por exemplo, Bertau, 1999; DaSilveira, 2007; DeSouza, 2005) ou complexos (por exemplo, Bartl & Dörner, 1998; Jermann, 2004). Há críticas de que essas verbalizações não refletem com fidedignidade o fluxo do pensamento. O método resolve a diferença de codificação entre linguagem interna e externa, além de retardar o raciocínio (Maughan, Dodd & Walters, 2007). Ainda assim, os protocolos de verbalizações compõem um método bastante popular e difundido em pesquisas que buscam estudar em profundidade como a mente humana funciona ao longo do desempenho de uma determinada tarefa e descobrirem-se domínios desconhecidos de sua atividade (Ericsson & Simon, 1993). O presente trabalho propõe o uso da técnica de protocolos em voz alta como forma de se observar o impacto da reflexividade durante a resolução de problemas.

#### 4. A conversa interna enquanto ferramenta na resolução de problemas

No contexto de resolução de problemas, as ideias de Vygotsky sobre a conversa interna forneceram a base teórica para o desenvolvimento de alguns experimentos psicológicos. Conforme já mencionado, um desses estudos que tem servido de base para o nosso trabalho foi conduzido pela psicóloga alemã Marie-Cécile Bertau (1999). Ela solicitou a seis participantes que resolvessem o Teste Matrizes Progressivas de Raven (TMPR) verbalizando a conversa interna que lhes ocorria no momento da resolução do teste. Como resultado, Bertau indicou que a quantidade de conversa interna verbalizada foi diretamente proporcional à dificuldade da tarefa proposta e pôde observar o fenômeno da abreviação sintática da conversa interna. Foi também sugerido que um melhor desempenho na transição da conversa interna condensada para sua forma dialógica aberta estaria relacionado a um sucesso maior do participante na resolução da tarefa. O estudo, por fim, discutiu possíveis vestígios estruturais observados na fala externalizada durante a resolução de problemas, que poderiam indicar uma fala que fora socialmente internalizada ainda na infância ou durante um processo de aprendizagem do passado individual.

A conversa interna pode, ainda, ser entendida como um diálogo estruturado em perguntas e respostas na resolução de problemas. Neste sentido, os pesquisadores Bartl e Dörner (1998) realizaram um experimento para investigar a relação entre o número de perguntas verbalizadas na conversa interna em voz alta



e o desempenho individual em uma dada tarefa. Os autores observaram a influência positiva de se realizarem boas perguntas (ou seja, perguntas elaboradas cuidadosamente, considerando-se o objetivo da tarefa) no sucesso na resolução de problemas em voz alta. Em um estudo de casos, dois participantes foram selecionados de um estudo maior por representarem estilos opostos de verbalização e de sucesso na resolução do problema. Os resultados do estudo consideraram a qualidade e a quantidade de conversa interna verbalizada durante a resolução de um problema: observou-se que o participante que não conseguiu resolver o problema fez a si mesmo apenas quatro perguntas e, em 30 minutos resolvendo a tarefa, produziu 71 enunciados. Por outro lado, o participante que obteve sucesso na resolução da tarefa produziu 126 enunciados em 10 minutos de resolução do problema, e fez 17 perguntas.

Aventa-se que, se um neurocientista avaliasse esta pesquisa, certamente diria que os participantes que fizeram mais perguntas ao longo da resolução da tarefa, se destros, teriam apresentado uma significativa ativação do hemisfério esquerdo encefálico, onde tradicionalmente está associada a linguagem. Mas os achados de Bartl e Dörner também poderiam ser curiosos se analisados à luz da teoria do intérprete de Gazzaniga (2005). Isto é, quantas perguntas “por quê?” os participantes fizeram, na busca por um sentido para os dados que lhes eram apresentados. E quantas referências a questões cujo conteúdo estivesse relacionado ao sujeito e não à tarefa em si foram proferidas? Entende-se, então, que o impacto dos conteúdos autorreferenciados da conversa interna na resolução de problemas complexos é ainda uma questão aberta para pesquisa e que será considerada no estudo empírico descrito mais adiante.

##### 5. Conversa interna verbalizada na resolução de problemas de *insight*

*Insight* é definido como um repentino reconhecimento de uma abordagem alternativa para resolver um problema que antes parecia insolúvel (Fiore & Schooler, 1998). Geralmente, as pessoas não sabem explicar de onde vieram suas ideias para a solução criativa desse tipo específico de problema. A dificuldade de se indicar como se chegou a um *insight* é considerada uma qualidade inefável da criatividade (Schooler & Melcher, 1995).

A condição não descritiva de alguns pensamentos remonta a Galton (1883) que apontou o impacto que a linguagem pode ter no pensamento criativo. Para ele, informar algumas ideias significava traduzir seus pensamentos em uma

linguagem não muito compatível com eles. Nos anos 1960, já se acreditava que a linguagem era necessária para se manter a disciplina de pensamentos rotineiros, mas podia ser impeditiva para o “salto criativo” (Koestler, 1964, p. 169).

É importante se fazer uma divisão entre dois tipos de problemas, portanto:

1) Os problemas lógicos ou analíticos, que são aqueles em que os participantes desenvolvem uma série de proposições para chegar a uma solução verdadeira e coerente com a lógica utilizada. Nestes casos, há um considerável período de tempo entre a identificação da abordagem adequada e a solução. 2) Já problemas que envolvem *insight* são conhecidos como charadas, que não podem ser resolvidas de uma maneira sistemática ou lógica (Köhler, 1921). São os problemas também conhecidos pelas interjeições “aha!”, ou a famosa interjeição “Eureka!”, de Arquimedes, quando se descobre a resposta certa.

A análise dos possíveis efeitos da verbalização na resolução de problemas de *insight* realizada por Schooler, Ohlsson e Brooks (1993) indicou que alguns processos criativos não podem ser colocados em palavras. Segundo os autores, a tentativa de verbalizar o que se faz enquanto se resolve um problema pode inclusive ser prejudicial para a sua solução. Embora alguns processos criativos não possam ser reportados, Schooler e Melcher (1995) ressaltaram que isso não diminui a importância dos protocolos de autorrelato sobre o tema. Além disso, para os autores, a comparação de autorrelatos em tarefas que variam no seu uso de componentes criativos (irreportáveis, segundo os autores) pode revelar o que falta nos autorrelatos de processos criativos.

Além disso, a ideia de que a resolução de problemas de *insight* é prejudicada pelas verbalizações não é consenso entre os pesquisadores. Weisberg (1986) argumenta que a resolução de problemas de *insight* envolve a mesma adição de passos usada em outros tipos de problema. Segundo ele, "parece existir bem poucas razões para se acreditar que as soluções para os novos problemas que surgem ocorram em saltos de *insight*. A cada passo do caminho, o processo envolve um pequeno movimento adiante do que é sabido" (p. 50).<sup>7</sup> Assim como para Weisberg, um outro pesquisador (Perkins, 1981) também não acredita que o *insight* seja uma questão relevante na resolução de problemas realizada em voz alta. Para este autor, os elementos da resolução de tais problemas é prontamente reportável. Ele chegou a essas conclusões a partir de relatos retrospectivos de

---

<sup>7</sup> Do original: *There seems to be very little reason to believe that solutions to novel problems come about in leaps of insight. At every step of the way, the process involves a small movement away from what is known.* (Weisberg, 1986, p.50)

participantes após resolverem problemas de *insight* com charadas. Em seus resultados, alguns sujeitos reportaram experiências de saltos, mas a maioria reportou resolver o problema de uma forma mais parcial, passo-a-passo, ainda que pouco sistematizados.

No paradigma do processamento da informação, muitos pesquisadores procuraram evitar falar do assunto da criatividade, por estar historicamente relacionado a termos obscuros como o inconsciente (Schooler & Melcher, 1995). Porém, já na década de 1990, o trabalho de Kaplan e Simon (1990) representou uma abertura do interesse desta abordagem para o assunto. Os autores avaliaram protocolos na resolução de um problema considerado extremamente difícil (chamado de "tabuleiro de xadrez mutilado") com relação ao tempo de resolução. Os resultados evidenciaram que os sujeitos passaram a maior parte do tempo da resolução procurando uma forma apropriada de representar o problema. Uma vez que encontram a correta representação, a solução é rapidamente concluída. Os autores não referem, contudo, o que os participantes pensavam enquanto tentavam resolver o problema.

Schooler e Melcher (1995) realizaram uma predição do que pode ser encontrado na comparação de protocolos de problemas de *insight* e analíticos, com base nas definições dos dois tipos de problema: problemas analíticos devem envolver maior uso de argumentos lógicos, devem ressaltar o material com que se constrói o resultado. Já em problemas de *insight* os participantes devem fazer mais pausas enquanto tentam resolver do que em problemas analíticos. Em problemas de *insight* também pode ser esperado que haja mais metacognições, isto é, mais reflexões sobre a forma com que o sujeito está buscando a aproximação correta do problema. Além disso, como os problemas analíticos requerem mais argumentações lógicas, é esperado que o uso de tais argumentos seja preditor de sucesso na resolução analítica do que na de *insight*. Outra observação feita é de que, se as ideias para resolver os problemas de *insight* são irreportáveis, então, para se predizer o sucesso, deverá haver poucas ideias no conteúdo reportado pelos sujeitos. Logo, o único atributo que deve estar presente na predição do sucesso em resolução de problemas de *insight* são as pausas, a ausência de verbalização. Lane e Schooler (2004) ofereceram uma possível explicação para o fato de as verbalizações estarem associadas a um menor sucesso na resolução de problemas de *insight*. Eles sugerem que a verbalização interrompe outros processos importantes na resolução de problemas por introduzir

uma “carga cognitiva” (p.718).

Em experimento nos quais ambos os tipos de problemas foram aplicados, Schooler e Melcher (1995) encontraram respaldo positivo para as previsões anteriores. As definições de categorias para as codificações de seus protocolos encontram-se na Tabela 2. Dentre os achados da pesquisa, destaca-se a diferença significativa apresentada na quantidade de sentenças metacognitivas verbalizadas entre os mesmos participantes ao resolverem um problema de *insight* (média de 8.09% das verbalizações) e um problema analítico (média de 2.89% das verbalizações metacognitivas gerais).

Com o intuito de entender melhor a natureza dessa diferença, os pesquisadores subdividiram a categoria em seis especificidades (ver Tabela 2). Neste sentido, os problemas de *insight* foram associados a uma maior quantidade de impasse (média de 1.8% contra analíticos, 0.3%). Por exemplo, os autores citaram frases como: “Eu nem consigo imaginar...” ou “Eu acho que não consigo resolver isso mesmo, não importa quanto tempo eu tenha para isso” (Schooler & Melcher, 1995, p. 115).

Em relação aos correlatos neurais observados durante resolução de problemas de *insight*, sugeriu-se sua associação com a ativação do hemisfério cerebral direito (Fiore & Schooler, 1998). Trata-se de mais uma evidência de que os problemas que requerem *insight* podem dispensar o uso da linguagem (geralmente associada à atividade do hemisfério esquerdo em pessoas destros). Para Fiore e Schooler, as características cognitivas da resolução de problemas de *insight* estão associadas a processos não-verbais, a uma evitação de perseveração, ao acesso a interpretações não-dominantes (pouco usuais) e a uma reestruturação perceptual.

De todo o modo, Fiore e Schooler (1998) tomaram o cuidado em afirmar que a linguagem não pode ser puramente associada à atividade do hemisfério esquerdo. Para eles, existem diferenças qualitativas relativas à linguagem entre os dois hemisférios, e tais diferenças podem resultar em uma significativa influência no processo de *insight*. Existem evidências convergentes sugerindo que, ainda que o hemisfério direito não domine o processo de *insight* sozinho, ele possui determinadas capacidades cognitivas que, ao interagir com o hemisfério esquerdo, o influencia na produção de pensamentos criativos a que, sozinho, não teria condições de chegar.

Tabela 1. *Definições para codificação de categorias dos protocolos (Schooler & Melcher, 1995).*

---

Categorias que distinguem problemas de *insight* e analíticos

Argumento: qualquer tipo de raciocínio, lógica ou proposição (ex.: frases se-então) ou análises de meios e fins.

Metacognição: comentários autorreflexivos sobre o progresso na resolução de problemas do participante, técnicas, perspectivas, impasses, etc.

Impasse: participante afirma que não está apto a fazer mais nenhum progresso.

Descrição de estratégia: participante fala qual a estratégia que ele estava usando

Mudança de perspectiva: participante nota que está explorando uma abordagem diferente

Irreportabilidade: participante afirma que está difícil ou que é impossível verbalizar o que ele está pensando.

Competência: participante avalia sua habilidade para resolver (ou não) o problema

Outra: outras metacognições não classificáveis.

Pausa: Quebras na verbalização com duração de 5 a 15 segundos (após 15 segundos, o experimentador os lembrava que continuassem tentando verbalizar seus pensamentos).

Outros elementos de frases

Releitura: Releitura verbalizada de toda ou parte da enunciação do problema, em dois tipos:

Releitura da premissa: Releitura da premissa do problema ou do objetivo.

Releitura inteira: Releitura completa de todo o enunciado do problema.

Ensaio: Qualquer tentativa de reafirmar, recitar ou enumerar algum aspecto do problema ou seu *status*, uma grande proporção de ensaios eram paráfrases dos elementos do problema/premissas.

Movimento: Dar uma nova posição física ou nomeação categórica para um elemento do problema. Geralmente os participantes introduziam o movimento com expressões “talvez” ou “você poderia” ou “assume-se que”.

Relembração: Retomar da sua memória conhecimentos relevantes do mundo

Questão: Fazer uma pergunta qualquer exceto a própria do problema.

Questão para si mesmo

Questão para o experimentador

Solução: A verdadeira ou presumida solução do problema. O participante deve anunciá-la como tal, se não estiver clara no contexto. Há três tipos:

Soluções corretas

Soluções incorretas (incluindo soluções parciais)

Não resolvidas: O participante não conseguiu resolver o problema dentro dos seis minutos estipulados.

Feedback: (do experimentador) Resposta positiva ou negativa a respeito da resposta ao problema ou qualquer outra resposta feita a perguntas do participante.

Miscelânea: Outros fragmentos não-categorizáveis, como frases inaudíveis, interjeições, fragmentos incompreensíveis de pensamentos.

---

## 6. Conversa interna verbalizada, resolução de problemas e ruminação

Uma das maiores pesquisadoras do constructo ruminação da atualidade, a norte-americana Susan Nolen-Hoeksema, dedicou alguns de seus trabalhos à investigação da relação do constructo com a cognição. Segundo a autora, é possível que a ruminação afete negativamente a cognição por facilitar o acesso do indivíduo a memórias de eventos com conteúdo emocional negativo (Nolen-Hoeksema, 2004). Tal estado contribuiria para o desenvolvimento de sentimentos de desesperança e para uma consequente maximização das falhas individuais em resolução de problemas (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995).

Por exemplo, Lyubomirsky e Nolen-Hoeksema (1995) realizaram um experimento com indivíduos disfóricos e não disfóricos no contexto de resolução de problemas. Com o intuito de avaliar os efeitos da ruminação, as autoras pediram para que os sujeitos pensassem sobre seus sentimentos e características pessoais em um dado momento. Acredita-se que, com este procedimento, usado para que ocorra o redirecionamento da atenção sobre o próprio indivíduo, a ruminação seja induzida. Logo após, os participantes recebiam situações desafiadoras hipotéticas envolvendo problemas pessoais e interpessoais para as quais deveriam apresentar soluções. Os resultados evidenciaram que disfóricos induzidos a ruminar apresentaram interpretações mais distorcidas das situações hipotéticas; foram mais pessimistas em relação a eventos positivos no futuro e expuseram soluções pouco efetivas para problemas interpessoais. Ao passo que os disfóricos que foram induzidos à distração com outras atividades (que não a ruminação) foram tão otimistas e efetivos na solução de problemas quanto o grupo de não disfóricos.

Por outro lado, Martin e Tesser (1989) sugeriram que a ruminação fosse entendida como uma estratégia de autorregulação da cognição humana. Essa idéia foi defendida dentro da Perspectiva do Progresso de Metas, proposta pelos autores. Segundo essa perspectiva, os indivíduos possuem metas superiores em suas vidas, as quais são alcançadas a partir do cumprimento de objetivos menores. Quando o indivíduo entende que falhou em obter progressos suficientes nesses objetivos menores, seu sucesso em atingir determinada meta superior pode se encontrar ameaçado e, assim, dá-se início à formulação de alternativas para alcançar tal meta superior e/ou à reavaliação das intenções individuais para com a meta. Esse momento de busca de alternativas e reavaliação diante da detecção de uma falha é a própria ruminação.

A partir da análise de achados em estudos neuropsicológicos, Martin, Shrira e Startup (2004) traçaram um paralelo entre os dois momentos do progresso de metas e a especialização dos hemisférios cerebrais humanos. A ativação do hemisfério esquerdo esteve associada à atividade que o indivíduo realiza a partir de suas representações internas. No momento em que essas representações não são suficientes para lidar com determinado problema imposto, isto é, no momento em que o indivíduo julga não estar mais obtendo progressos suficientes em seus objetivos menores, o hemisfério direito torna-se mais ativado, no sentido de captar informações diferentes das representações já existentes. Deste modo, os autores sugerem que o hemisfério direito está associado à ruminação; ou seja, à criação de caminhos cognitivos alternativos, que permitem tanto inovações no comportamento do indivíduo assim como o deixam vulnerável à distração. Para os autores, as pessoas cessam o processo de ruminação justamente quando atingem sua meta final ou percebem que estão obtendo progressos, quando retorna uma maior ativação do hemisfério esquerdo.

Verheaghen, Khan e Joormann (2005), em um curioso artigo intitulado *Why we sing the blues?*, investigaram a relação existente entre comportamento criativo e depressão. Os resultados do estudo revelaram que de fato não existe uma ligação direta entre o humor depressivo e o comportamento criativo, mas, sim, que a ruminação sobre si está envolvida como o fator-chave que está por trás da relação entre criatividade e depressão. Assim, os autores propõem que a ruminação autorreflexiva prepara os indivíduos para uma fluência de um grande número de ideias. Falhas na combinação de regras para parar estes pensamentos e oscilações de humor correntes poderiam, então, progredir para uma perseveração de pensamentos e, conseqüentemente, a depressão.

Em suma, com base nos estudos apresentados, pode-se inferir que um estado de ruminação é ativado nos sujeitos quando detectam alguma falha na resolução de problemas. A ruminação, por sua vez, tem sido entendida como uma atividade associada ao hemisfério cerebral direito, contrário àquele a que se atribui, de um modo geral, a predominante produção da linguagem (Verheaghen, Khan & Joormann, 2005; Martin, Shrira & Startup, 2004; Martin & Tesser, 1989). Neste caso, ruminação não necessariamente é descrita como pensamentos verbalizáveis, mas pode, sim, estar relacionada a pensamentos criativos. Já outros pesquisadores (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Nolen-Hoeksema, 2004; Watkins & Moulds, 2005) entendem que a ruminação é, na verdade, uma

produção infundável de pensamentos sem utilidade prática para resolver problemas e intimamente relacionada a traços psicológicos maladaptativos.

Os estudos aqui relatados deixam em aberto, portanto, a questão sobre a natureza da ruminação: se são pensamentos claros e verbalizáveis ou se são obscuros e irreportáveis. Um estudo que investigue a relação entre ruminação e *insight* talvez possa esclarecer se existe uma maior propensão em indivíduos que irrompem em tais pensamentos circulares a chegarem a um *insight* durante a resolução de problemas; bem como pode ser interessante investigar se afinal é possível observar a verbalização de pensamentos passíveis de serem taxados de ruminativos e se isto ocorre ou não próximos a momentos de *insight*. Essas questões serão revistas na proposta de estudo empírico II.

## 7. Proposta para estudos empíricos

Tendo como base os capítulos até agora expostos neste trabalho, considera-se que:

- 1) O fenômeno da autoconsciência humana está presente temporalmente em três instâncias da experiência humana: passado/presente/futuro e pode ser acessado enquanto conteúdo (passado/explicito/conceitual) ou enquanto ato (presente/implícito/não-conceitual);
- 2) A literatura psicológica geralmente se restringe ao conceito de autoconsciência enquanto conteúdo (“tornar-se objeto da sua própria consciência”, de Duval e Wicklund, 1972);
- 3) O movimento autoconsciente ou reflexivo se faz presente em toda a experiência do organismo para com o mundo (Husserl, 1905-10/1964);
- 4) O movimento reflexivo está associado à teoria do intérprete de Gazzaniga (2005) e, por conseguinte, ao predomínio de atividades do hemisfério cerebral esquerdo (linguístico);
- 5) Este movimento considera aspectos privados e públicos, aparentes e abstratos, objetivos ou relacionais, por intermédio de cadeias sógnicas;
- 6) As cadeias sógnicas podem ser compostas por elementos simbólicos, chamando-se, então, de conversa interna (Peirce, 1936-58);
- 7) A conversa interna compõe o tripé relacional das experiências entre self-ambiente, self-outros selves, self-self e, nessa posição experiencial adquire a designação de ação reflexiva;



8) A reflexividade é entendida como uma vantagem adaptativa adquirida pelo *Homo Sapiens sapiens*;

9) A reflexividade está, de um modo geral, relacionada com o sucesso na resolução de problemas;

10) A reflexividade pode ser observada através de protocolos de verbalização de conversa interna;

Alguns pensamentos associados à resolução de problemas de criatividade e, mais especificamente, ao *insight* são considerados irreportáveis;

Alguns pensamentos criativos são considerados fruto de atividades ruminativas;

A atividade ruminativa está associada ao hemisfério direito, não linguístico.

A partir destas premissas, delinearam-se dois estudos:

#### I.

O primeiro, considerando em especial as instâncias 1, 2 e 3, previamente descritas, promoverá um debate teórico sobre o conceito de autoconsciência com base em dados empíricos de medidas de autoconsciência.

#### II.

O segundo estudo intenta observar empiricamente de que forma a conversa interna verbalizada está relacionada à autoconsciência no contexto de resolução de problemas complexos e de *insight*.

Para realização destes estudos, ainda, algumas medidas de autorrelato da autoconsciência tiveram de ser adaptadas para o Brasil. Sendo assim, os três primeiros trabalhos expostos a seguir são adaptações de medidas de autorrelato: 1) Escala de Autorreflexão e Insight; 2) Escala de Autoabsorção, e 3) Escala Filadélfia de Mindfulness. Adiante, os estudos empíricos acima mencionados serão apresentados, naquela mesma ordem.

## CAPÍTULO V

### ESTUDO DE ADAPTAÇÃO DE MEDIDAS DE AUTORRELATO EM AUTOCONSCIÊNCIA - I

Escala de Autorreflexão e Insight: nova medida de autoconsciência adaptada e validada para adultos brasileiros

## Resumo

O objetivo desse trabalho foi adaptar e validar a Escala de Autorreflexão e Insight (EAI) com uma amostra de 690 adultos brasileiros. A EAI é um aprimoramento da tradicional Escala de Autoconsciência (EAC), aplicada aos processos de autorregulação. Sua estrutura fatorial original foi composta por duas dimensões: Autorreflexão e Insight. Neste estudo, a escala foi traduzida e adaptada para o Português e, para fins de validade convergente, foi aplicada juntamente a outras medidas de autoconsciência (Escala de Autoabsorção, Questionário de Ruminação e Reflexão e Escala de Autoconsciência). Os resultados apresentaram índices satisfatórios de confiabilidade da matriz e corroboraram a estrutura bifatorial do instrumento. Correlações entre as subescalas evidenciaram a adequação do modelo às expectativas teóricas. Os achados reforçam a divisão entre aspectos públicos e privados que perpassam as medidas relacionadas à autoconsciência. O uso da versão brasileira é indicado como medida de avaliação de processos de automonitoramento.

Foi nesse contexto de autoconsciência tomada enquanto traço de personalidade, em meados dos anos 1970, que surgiu o primeiro instrumento que buscava mensurar tal constructo. Trata-se da Escala de Autoconsciência (EAC), criada por Fenigstein, Scheier e Buss (1975). A EAC visa a avaliar variações de autoconsciência nos indivíduos, com enfoque distintivo de seus aspectos privados (subescala de autoconsciência privada) e públicos (subescala de autoconsciência pública e subescala de ansiedade social). A escala foi construída com base na teoria de autoconsciência de Duval e Wicklund (1972) e no conceito de automonitoramento de Synder (1974) e fora largamente traduzida e validada em diferentes países ao longo dos anos 1980 e 1990.

À medida em que o uso da EAC tornou-se popular, devido à sua disseminação por diferentes países e seu vasto campo de aplicabilidade, aprimoramentos e variações dos constructos foram propostos, sobretudo na virada do século XXI. O foco de maior debate foi sua subescala de autoconsciência privada, que diz respeito ao direcionamento de pensamentos do indivíduo para aspectos emocionais e intelectuais de si mesmo. Assim, nos últimos 20 anos, pesquisas questionaram a natureza desta dimensão da personalidade, sugerindo a multidimensionalidade do constructo, descritas a seguir.

Segundo pesquisadores (Creed & Funder, 1998; Silvia, 1999; Anderson, Bohon, & Berrigan, 1996), a subescala de autoconsciência pode ter duas dimensões, com base em lógicas diferentes: a atividade de se inspecionar e avaliar pensamentos, sentimentos e comportamentos próprios (a autorreflexão), e o estado de entendimento interno que se tem sobre seus pensamentos, sentimentos e comportamentos (um estado interno de consciência, ou insight). Note-se que um indivíduo pode refletir muito sobre si, sem necessariamente chegar a um entendimento sobre o que está sentindo, ou sobre o porquê de se comportar de determinada maneira, por exemplo. Assim, estas duas dimensões são entendidas como logicamente independentes.

Além disso, nos últimos dez anos observaram-se pesquisas interessadas nas consequências mal adaptativas de se ter o hábito de focar a atenção em si mesmo. Trapnell e Campbell (1999) sugeriram a divisão da autoconsciência privada em reflexão (um processo construtivo orientado filosoficamente para o autoexame de pensamentos, sentimentos e comportamentos) e ruminação (uma faceta patológica e não-construtiva do autoexame). Mais recentemente, McKenzie e Hoyle (2008) questionaram a faceta unicamente privada da ruminação em

Trapnell e Campbell, e sugeriram que o caráter não adaptativo da autoconsciência poderia ter também uma dimensão pública, não ficando restrito à subescala de autoconsciência privada e, criando, assim, os conceitos de autoabsorção pública e privada.

Considera-se um avanço o movimento de Trapnell e Campbell (1999) bem como o de McKenzie e Hoyle (2008) em se distinguir, dentro do conceito de autoconsciência, uma faceta patológica que não captura a essência do que se entende por autorreflexão. Contudo, nenhum destes aprimoramentos na mensuração da autoconsciência contemplam uma medida do chamado “estado interno da consciência” (internal state of awareness), ou seja, do entendimento ou insight que os indivíduos podem ter sobre seus próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Além disso, os instrumentos desenvolvidos nas últimas décadas como aprimoramento da subescala de autoconsciência privada mostraram-se preocupados e congruentes especificamente com a teoria da autoconsciência proposta por Duval e Wicklund (1972) e suas atualizações (Silvia & Duval, 2001). O conceito de automonitoramento de Synder (1974), outra fonte de inspiração dos autores da EAC e da própria teoria da autoconsciência de Duval e Wicklund, não havia recebido nenhum destaque por parte dos instrumentos de mensuração até os anos 2000. Para Synder, automonitoramento diz respeito à “auto-observação e autocontrole guiados por pistas situacionais para a apropriação social” (p. 526). Seu trabalho mostra-se atual na teoria de autorregulação, amplamente utilizada em terapias orientadas a objetivos específicos, como é o caso das técnicas de coaching utilizadas em psicologia organizacional e da Terapia Cognitivo Comportamental (Grant, 2006).

Com o foco nos processos de autorregulação, Grant, Franklin e Langford (2002) localizaram as duas facetas da autoconsciência privada (a autorreflexão e o estado interno de consciência) dentro do ciclo autorregulatório de aprendizagem. Um esquema de ciclo de autorregulação genérico pode ser observado na Figura 1, com os processos de automonitoramento (em que se reflete sobre si) e autoavaliação (em que se requerem insights sobre si).

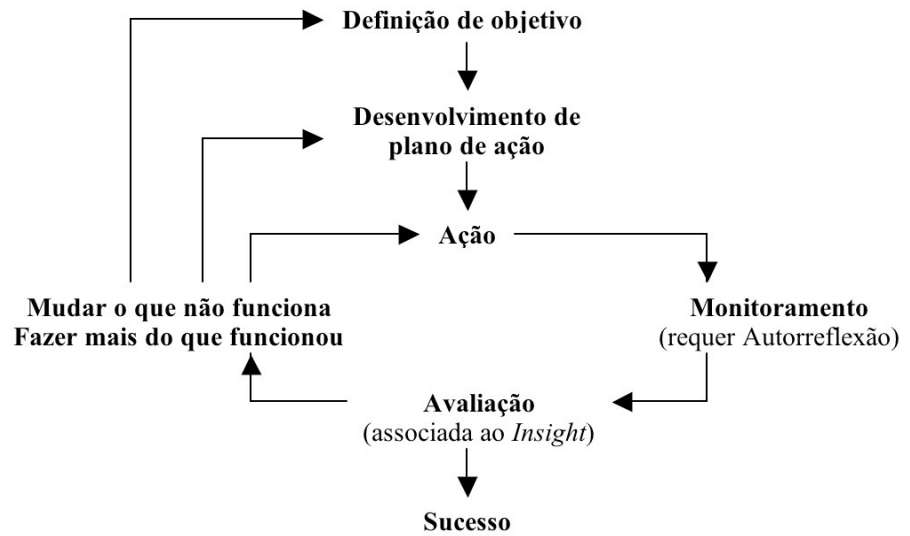


Figura 1. *Processo de autorreflexão e Insight no modelo genérico do ciclo de autorregulação sugerido por Grant et al. (2002).*

Foi com o intuito de oferecer uma nova medida de autoconsciência privada que Grant et al. (2002) criaram a Self-Reflection and Insight Scale (SRIS). Para os autores era importante que fosse contemplada a faceta bidimensional da autoconsciência privada e que a escala tivesse aplicabilidade para profissionais e pesquisadores que visam acessar e avaliar os processos metacognitivos relacionados à autoconsciência privada. Segundo os autores, trata-se de uma medida mais confiável e atualizada do que a subescala privada da Escala de Autoconsciência de Fenigstein et al. (1975), por não estar correlacionada a medidas de psicopatologia e por contemplar as dimensões de Autorreflexão e Insight. Além disso, a dimensão de Autorreflexão da SRIS buscou distinguir aspectos de interesse na autorreflexão da real execução da ação de autorrefletir, aspectos que foram chamados de necessidade por reflexão (NAR) e engajamento na reflexão (EAR).

A partir desta análise, observa-se que as escalas produzidas nos últimos anos buscaram suprir as limitações da Escala de Autoconsciência de 1975. Neste contexto, escalas voltadas à distinção entre o lado construtivo e o maladaptativo da autoconsciência foram já validadas para a população brasileira. Zanon e Teixeira (2006) validaram o QRR de Trapnell e Campbell, e DaSilveira, DeCastro e Gomes (no prelo) validaram a Escala de Autoabsorção de McKenzie e Hoyle. Contudo, inexistente no Brasil uma versão mais atual para mensurar a atividade

autoconsciente não-patológica individual e que considere as dimensões autorreflexiva e autoavaliativa (insight) individuais. Além disso, também é inédito no Brasil um instrumento como a SRIS, destinado a mensurar a autoconsciência visando ao seu uso por profissionais e pesquisadores em psicologia que lidam com programas de mudanças sistemáticas, tal como ocorrem nas atividades de orientação profissional, planejamento de carreira, coaching e na prática clínica cognitivo-comportamental.

Desse modo, o objetivo geral deste trabalho foi realizar a adaptação e validação da Self-reflection and Insight Scale para adultos brasileiros e verificar se a estrutura fatorial do estudo original se mantém. O nome dado à escala no Brasil foi Escala de Autorreflexão e Insight (EAI). Os objetivos específicos foram os seguintes: 1) Verificar a validade fatorial da EAI. A hipótese é de que a versão para a língua portuguesa também apresente dois fatores, indicando as dimensões Autorreflexão e Insight; 2) Verificar o índice de consistência interna da EAI e de suas subescalas, utilizando-se o alpha de Cronbach; 3) Buscar indícios de validade convergente entre as subescalas da EAI e variáveis teoricamente relacionadas aos constructos. Sendo assim, espera-se encontrar correlação positiva entre Autorreflexão da EAI e Reflexão mensurada pelo QRR, e entre a Autoconsciência Privada (mensurada pela EAC). Espera-se ainda, não encontrar correlações de Autorreflexão com indicadores maladaptativos da Autoconsciência Privada, mensurados pela subescala de Ruminação do QRR, e pela Escala de Autoabsorção (EAA). Em relação à dimensão Insight, espera-se encontrar correlações negativas com Ruminação e ambas as facetas da Autoabsorção (pública e privada).

## MÉTODOS

### Participantes

Os instrumentos foram aplicados a uma amostra de conveniência de 690 adultos brasileiros predominantemente das regiões sul e sudeste do país (respectivamente 69% e 20% dos respondentes). O nordeste brasileiro teve uma representatividade de 5% da amostra, a região centro-oeste 1% e o norte brasileiro contou com menos de 1% da amostra. Além disso, 4% dos respondentes estavam residindo no exterior no momento da pesquisa. A idade média dos respondentes foi de 30 anos (DP = 10.63); sendo 38% homens e 62% mulheres. Do total de

participantes, 38,4% eram alunos de pós-graduação, 29,3% estavam cursando o ensino superior, 26,7% possuíam o ensino superior completo, e 5,5% cursaram até o ensino médio. O restante dos participantes (4,8%) não informou sua escolaridade.

### Instrumentos

Protocolo com dados sociodemográficos (sexo, idade, grau de instrução e local de residência) e quatro instrumentos psicológicos respondidos através de escalas Likert de cinco pontos: a Escala de Autorreflexão e Insight, cuja adaptação é o objeto dessa pesquisa, e as versões brasileiras da Escala de Autoconsciência, a Escala de Autoabsorção e o Questionário de Ruminação e Reflexão. Este estudo faz parte de um projeto maior que buscou validar para o Brasil escalas relacionadas ao conceito de autoconsciência. A seguir, apresenta-se uma breve descrição dos instrumentos utilizados no processo de validação deste trabalho.

1) Escala de Autorreflexão e Insight (EAI): Escala australiana criada por Grant et al. (2002) originalmente composta por 20 itens, sendo oito itens referentes à dimensão Insight e 12, à dimensão Autorreflexão.

2) Escala de Autoconsciência Revisada (EAC-R) (Scheier & Carver, 1985): Escala composta por 22 itens e uma estrutura trifatorial, a saber: autoconsciência privada (com nove itens, por exemplo: "Eu estou sempre tentando me entender"), autoconsciência pública (com sete itens, por exemplo: "Eu me preocupo com a maneira como me apresento"), e ansiedade social (com seis itens, por exemplo: "É difícil para mim trabalhar quando há alguém me olhando"). A versão adotada na pesquisa foi a traduzida e validada para a população brasileira por Teixeira e Gomes (1996).

3) Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR): Questionário criado por Trapnell e Campbell (1999), composto por 24 itens, visa a acessar duas formas de autoconsciência privada, entendidas como, respectivamente, construtiva e maladaptativa: Reflexão (self-reflection) (com 12 itens, por exemplo: "Eu adoro analisar por que eu faço as coisas") e Ruminação (self-rumination) (com 12 itens, por exemplo: "Minha atenção está frequentemente focada em aspectos sobre mim sobre os quais eu gostaria de parar de pensar"). Este questionário já foi traduzido e adaptado para a população brasileira por Zanon e Teixeira (2006).



4) Escala de Autoabsorção (EAA): Escala criada por McKenzie e Hoyle (2008), traduzida e validada para a população adulta brasileira (DaSilveira, DeCastro, & Gomes, no prelo), visa a mensurar a faceta maladaptativa da autoconsciência tanto privada quanto pública. Consta de 17 itens, compostos por sentenças pessoais e afirmativas. Exemplo de itens: “Depois de estar entre outras pessoas, eu penso sobre o que deveria ter feito diferente quando eu estava com elas”, para a dimensão pública da autoabsorção, e “Quando eu tenho que realizar uma tarefa, eu não a faço tão bem como deveria porque minha concentração é interrompida com pensamentos sobre mim ao invés da tarefa”, para a dimensão privada da autoabsorção.

### Procedimentos

A amostra foi composta por conveniência através de divulgação por meio eletrônico, seguindo a técnica de amostragem de bola-de-neve. No convite enviado aos participantes constava uma explicação sobre o objetivo da pesquisa e um link para acessar a página de coleta de dados. Nesta página, primeiramente era apresentado o termo de consentimento livre e esclarecido, e, no caso de aceite, o participante era redirecionado para os instrumentos, os quais foram apresentados em ordem aleatória para cada participante. Ao final do preenchimento, os participantes eram redirecionados a uma tela de agradecimento e encerravam-se suas respectivas sessões de coleta de dados.

### Tradução e adaptação da escala

A escala foi traduzida do inglês australiano para o português brasileiro por dois pesquisadores de forma independente, enfatizando-se a tradução conceitual e não estritamente literal dos itens da escala. Ambas as traduções foram comparadas e realizaram-se modificações para fins de se obter uma única tradução consensual. Logo após, procedeu-se uma tradução reversa (back-translation) e, por fim, os pesquisadores (fluentes em inglês) averiguaram se a versão traduzida refletia a versão original. Para todos os itens, ao menos dois dos autores deste trabalho concordaram com a correspondência de sentido entre a tradução e o original, sugerindo a equivalência semântica (gramática e vocabulário) e idiomática/conceitual (expressões com sentidos equivalentes) entre os itens.

A versão preliminar do instrumento foi aplicada em 20 participantes voluntários que foram questionados a respeito de possíveis dificuldades

encontradas para responder o instrumento, o que não foi constatado. Sendo assim, a versão final do instrumento brasileiro pode ser conferida na Tabela 1.

#### Análise dos dados

Para se verificar a validade fatorial da EAI, realizou-se a análise fatorial do instrumento, optando-se por um método de extração por componentes principais, com rotação Promax, tendo em vista a indicação de correlação entre os itens e conforme consta na validação da escala original (Roberts & Stark, 2008). Para avaliar a fidedignidade, utilizou-se o índice de consistência interna alpha de Cronbach. Para verificar possíveis diferenças entre homens e mulheres, foi realizada uma análise de teste t para amostras independentes. Correlações de Pearson foram utilizadas na análise das interações entre as subescalas da EAI e as demais variáveis avaliadas.

#### Resultados

##### Análise dos fatores da EAI e fidedignidade das subescalas

Para a avaliação dos parâmetros de fatoriabilidade da matriz de correlação, foram utilizados o método de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e o teste de esfericidade de Bartlett. Ao avaliar o índice de adequação dos dados da amostra, o KMO apresentou valor de 0,901. O teste de esfericidade de Bartlett também apresentou resultado adequado ( $X^2= 6349,881$ ,  $gl=190$  e  $p<0,001$ ).

Na primeira etapa da análise fatorial do instrumento, utilizou-se o método de extração por componentes principais, com rotação Promax. Para avaliar o número de fatores a serem retidos, utilizaram-se os critérios de autovalores maior do que 1,00 e do teste scree. Nesta primeira análise, foram extraídos três fatores, que alcançaram autovalores maiores que 1,00. Os três fatores indicaram uma variância explicada acumulada de 56,274%; o primeiro fator explicou 30,9% da variância, o segundo, 18,3%, e o terceiro, 7,07%.

Contudo, o scree plot indicou claramente a retenção de dois fatores (ver Figura 2). De fato, os fatores 2 e 3 da análise fatorial exploratória indicaram os itens correspondentes a uma única subescala: Insight. Assim, realizou-se uma nova análise fatorial, desta vez retendo dois fatores para o modelo. O resultado bifatorial reduziu a explicação da variância acumulada para 49,2%, o que ainda pode ser considerado satisfatório. Os antigos fatores 2 e 3 passaram a compor o fator 2 na reanálise, com cargas fatoriais dos itens acima de 0.499. O fator 1,

extraído na primeira análise, manteve-se sólido e as comunalidades de todos os itens apresentam valores acima de 0,429.

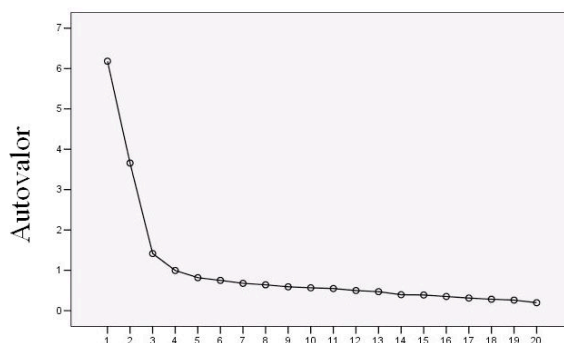


Figura 2. *Scree Plot* / Análise fatorial exploratória

A solução de dois fatores foi testada em vista dos valores de alpha para as subescalas. O fator 1, nomeado Autorreflexão, foi composto por 12 itens e obteve um valor de  $\alpha = 0,902$ , enquanto o fator 2, nomeado Insight, foi composto por 8 itens e obteve um valor de  $\alpha = 0,825$ . Esses índices podem ser considerados bastante satisfatórios. Na escala original os valores de alpha obtidos haviam sido 0,91 e 0,87 respectivamente.

Ao analisar a matriz fatorial de cada uma das subescalas (Autorreflexão e Insight), utilizando-se o método de extração de componentes principais e rotação Promax, o KMO obtido para o Fator 1 (subescala de Autorreflexão) foi de 0,916. O scree plot evidenciou a distinção de apenas um fator, que explicou 49,71% da variância da matriz. O KMO obtido para o Fator 2 (subescala de Insight) foi de 0,846, com a extração de dois fatores, com variância explicada de 62,641%. O scree plot e a variância específica de cada um dos fatores (Fator 1 com 45,189% e Fator 2 com 17,452%) sugeriram a manutenção da dupla extração, contradizendo a estrutura indicada pelo teste scree inicial, onde se consideraram todos os itens da escala. Entretanto, ao se utilizar o método de extração por eixo principal, obteve-se apenas um fator com autovalor acima de 3,00, cuja variância explicada foi de 40%. O segundo fator, por apresentar autovalor inferior a 1,00, foi desconsiderado. Assim, o modelo unifatorial da subescala Insight foi mantido.

Os resultados da análise de componentes principais podem ser acompanhados na Tabela 1. Evidencia-se nesta tabela que cada um dos itens apresentou cargas componenciais superiores a 0,499 exclusivamente no

componente esperado, explicitando a coerência dos achados da escala com as expectativas teóricas.

Assim como na escala original (Grant et al., 2002), não foram encontradas diferenças significativas entre sexo nos escores das subescalas da EAI. Para a subescala de Autorreflexão, os valores encontrados foram [ $t(215) = 0,258, p > 0,05$ ], e para a subescala de Insight [ $t(211) = 0,600, p > 0,05$ ].

#### Investigação da validade convergente

Foram realizadas análises correlacionais de Pearson entre as variáveis elucidadas e as mensuradas pelas subescalas da EAI, EAA, EAC e QRR. Os resultados obtidos estão indicados na Tabela 2. Destacam-se as fortes correlações positivas entre Autorreflexão e Autoconsciência Privada (EAC) ( $r=0,678, p<0,001$ ), e entre Autorreflexão da EAI e Reflexão do QRR ( $r=0,705, p<0,001$ ). Correlações negativas moderadas foram encontradas entre as variáveis Insight e Autoabsorção Pública ( $r = -0,494, p<0,001$ ), Insight e Autoabsorção Privada ( $r = -0,445, p<0,001$ ), e Insight e Ruminação ( $r = -0,522, p<0,001$ ).

*Tabela 1. Carga componencial dos itens nos Fatores I e II / rotação Promax*

| <i>Item</i>   | <i>Fator 1</i> | <i>Fator 2</i> |
|---|----------------|----------------|
| <i>Autorreflexão</i>  |                |                |
| 1. Eu não penso muito frequentemente em meus pensamentos. (R)                               | .569           |                |
| 2. Eu realmente não estou interessado em analisar meu comportamento. (R)                    | .584           |                |
| 5. É importante para mim avaliar as coisas que faço.  | .728           |                |
| 7. Eu sou muito interessado em examinar o que eu penso.                                     | .827           |                |
| 8. Eu raramente despendo tempo na reflexão sobre mim. (R)                                   | .687           |                |
| 10. Eu frequentemente examino meus sentimentos.   | .628           |                |
| 12. É importante para mim tentar entender o que significam meus sentimentos.                | .814           |                |
| 13. Eu realmente não penso sobre o porquê eu me comporto da forma com que me comporto. (R)  | .499           |                |
| 15. Eu definitivamente tenho uma necessidade em entender a forma como minha mente funciona. | .770           |                |
| 16. Eu frequentemente reservo um tempo para refletir sobre meus pensamentos.                | .702           |                |
| 18. É importante para mim estar apto a entender como meus pensamentos surgem.               | .784           |                |
| 19. Eu frequentemente penso sobre como me sinto sobre as coisas.                            | .737           |                |

*Insight*

|   |      |
|---|------|
| 3. Eu normalmente estou ciente de meus pensamentos.   | .499 |
| 4. Eu frequentemente estou confuso sobre o modo como realmente me sinto sobre as coisas. (R)        | .764 |
| 6. Eu normalmente tenho uma idéia bem clara sobre por que tenho me comportado de uma certa maneira. | .527 |
| 9. Frequentemente eu estou ciente de que estou tendo um sentimento, mas não sei bem o que é. (R)    | .629 |
| 11. Meu comportamento frequentemente me desafia. (R)  | .638 |
| 14. Pensar sobre meus pensamentos me deixa ainda mais confuso. (R)                                  | .796 |
| 17. Frequentemente eu acho difícil compreender a forma com que me sinto sobre as coisas. (R)        | .831 |
| 20. Eu normalmente sei por que me sinto da forma com que me sinto.                                  | .623 |

Nota: São exibidas apenas as cargas de valor superior a 0,34. O símbolo (R) indica itens revertidos.

*Tabela 2. Correlações entre as subescalas*

| Subescalas                        | (1) Autorreflexão (EAI) | (2) Insight (EAI) |
|-----------------------------------|-------------------------|-------------------|
| (1) Autorreflexão (EAI)           | -                       | .056*             |
| (2) Insight (EAI)                 | .056*                   | -                 |
| (3) Autoconsciência privada (EAC) | .678*                   | -.078*            |
| (4) Autoconsciência pública (EAC) | .270*                   | -.115**           |
| (5) Ansiedade Social (EAC)        | -.018                   | -.364*            |
| (6) Reflexão (QRR)                | .705*                   | .057              |
| (7) Ruminação (QRR)               | .204*                   | -.522*            |
| (8) Autoabsorção Privada (EAA)    | .269*                   | -.445*            |
| (9) Autoabsorção Pública (EAA)    | .038                    | -.494*            |

\*Correlações de Pearson para  $p < 0,001$ .

\*\* Correlação de Pearson para  $p < 0,003$ . Discussão

#### Considerações finais

As análises estatísticas conduzidas evidenciaram a adequação da estrutura fatorial da versão brasileira em relação à escala original (Grant et al., 2002), confirmando a hipótese da divisão entre as dimensões Autorreflexão e Insight. Em observação aos índices de consistência interna (alpha de Cronbach), os resultados

foram muito satisfatórios ( $\alpha = 0,902$  para Autorreflexão, e  $\alpha = 0,825$  para Insight), atingindo em ambas as subescalas valores semelhantes aos obtidos na escala original.

Diferentemente do estudo de validação da EAI (Roberts & Stark, 2008), não se diferenciaram subdimensões dentro da escala de Autorreflexão, que seguiriam as distinções lógicas entre o engajamento autorreflexivo (EAR) e a necessidade de se autorrefletir (NAR). Portanto, nossos achados corroboram o modelo unifatorial da Autorreflexão encontrado por Grant et al. (2002), no primeiro estudo feito com a EAI. Este resultado sugere que a distinção entre a prática reflexiva (EAR) e reconhecimento da importância da autorreflexão (NAR) são características logicamente independentes, porém não suficientemente sensíveis no instrumento. Autorreflexão, enquanto único fator, explicou a maior variância do modelo (30,9%), além de seus itens apresentarem fortes cargas fatoriais.

Por outro lado, de forma inédita, a subescala de Insight apresentou uma bifatorialidade quando realizada a análise por componentes principais. Ao avaliar a distribuição dos itens entre os dois fatores gerados, constatou-se que os mesmos não se referem a constructos distintos, mas sim a julgamentos positivos ou negativos do mesmo processo. A bifatorialidade pode, portanto, ser decorrência de um problema na forma com que o conteúdo fora descrito nas sentenças. Assim, itens associados à imprecisão e confusão da identificação de sentimentos e comportamentos se aglomeraram no fator com maior variância explicada (por exemplo, o item “Frequentemente eu estou ciente de que estou tendo um sentimento, mas não sei bem o que é”). Em contraste, no segundo fator, aglomeraram-se os itens com descrições afirmativas em relação ao conceito de Insight (por exemplo, o item “Eu normalmente sei por que me sinto da forma com que me sinto”). Além disso, a segunda análise fatorial da subescala Insight, que utilizou o método de extração por eixo principal, não evidenciou a existência de dois fatores dentro da subescala, o que reforçou a opção pela extração unifatorial.

Em referência à validação convergente, as correlações esperadas para Autorreflexão com base na teoria foram corroboradas. A dimensão Autorreflexão apresentou fortes correlações positivas com as medidas de Autoconsciência Privada da EAC, e Reflexão do QRR. Em contrapartida, correlações não esperadas com facetas mal adaptativas da autoconsciência, como Ruminação do QRR e Autoabsorção Privada da EAA, foram observadas com intensidade baixa.

Sugere-se que estas baixas correlações sejam indícios do fator em comum que as subescalas Ruminação, Autoabsorção Privada e Autorreflexão guardam em relação à teoria original que fundamenta a Escala de Autoconsciência de Fenigstein et al. (1975). Afinal, estas subescalas que correlacionaram com Autorreflexão se propõem a serem refinamentos da dimensão privada da autoconsciência. Além disso, tal interpretação é coerente com o achado de que não houve correlação entre Autorreflexão e Autoabsorção Pública. Sendo assim, as correlações encontradas com a dimensão Autorreflexão são coerentes com a distinção entre aspectos públicos e privados da teoria de Duval e Wicklund (1972).

As correlações negativas moderadas encontradas entre a subescala Insight e as medidas de Ruminação, Autoabsorção Pública e Privada estavam previstas e representam, portanto, indícios de que se trata de constructos que reagem de forma oposta. A ruminação e a autoabsorção são entendidos como subprodutos maladaptativos da autorreflexão, e a produção circular de pensamentos que não levam o indivíduo a nenhuma solução construtiva sobre si nem sobre o mundo drenam recursos cognitivos individuais que podem acarretar várias consequências negativas, incluindo decréscimos em bem-estar subjetivo (Harrington & Loffredo, 2007; Jain et al., 2007; Lyubomirsky, 2001), ou no insucesso, em situações de resolução de problemas (Grant, 2006).

Assim, os achados desta validação brasileira reiteram a aplicabilidade da EAI enquanto uma escala que pode ser utilizada como alternativa ao QRR de Trapnell e Campbell (1999) quando o objetivo dos psicólogos e/ou pesquisadores não seja frisar os dados de facetas psicopatológicas da autoconsciência. Além disso, a dimensão Reflexão do QRR não deixa claro se está necessariamente atrelada aos fatores metacognitivos envolvidos no processo de autorregulação. A EAI oferece, ainda, uma medida do estado interno de consciência com sua subescala de Insight, propiciando aos profissionais uma avaliação mais acurada de possíveis falhas e também da eficácia de intervenções nos processos autorregulatórios observados.

Por fim, sugere-se que se realizem estudos que comparem as subescala de Insight da EAI com medidas de bem-estar, para se verificar se o constructo Insight está correlacionando com medidas de bem-estar subjetivo, uma vez que este estudo apenas correlacionou a subescala com fatores negativos e opostos ao Insight, isto é, a ruminação e a autoabsorção. Também se observa aqui a

necessidade de se realizarem estudos que utilizem a versão brasileira da EAI como medida de avaliação de intervenções terapêuticas psicológicas no Brasil juntamente a outras medidas de avaliação de eficácia terapêutica, para fins de relatar como este instrumento em sua versão brasileira se comporta dentro de terapias focadas em objetivos específicos, dentro dos moldes para quais o instrumento fora originalmente criado na Austrália.



CAPÍTULO VI  
ESTUDO DE ADAPTAÇÃO DE MEDIDAS DE AUTORRELATO EM  
AUTOCONSCIÊNCIA - II

Adaptação da Escala de Autoabsorção para adultos brasileiros

## Resumo

Autoabsorção é definida como a perseveração e rigidez excessiva da atenção que o indivíduo destina às suas reflexões internas. A Escala de Autoabsorção (EAA), recentemente publicada por McKenzie e Hoyle nos Estados Unidos, propõe mensurar essa faceta negativa e desconstrutiva da autoconsciência humana e distinguir se seu foco está voltado para aspectos públicos ou privados individuais. O objetivo desse estudo foi adaptar a EAA para o Brasil e reunir evidências de validade fatorial e convergente. Setecentos e vinte e dois brasileiros adultos responderam à versão traduzida da EAA, à Escala de Autoconsciência (EAC) e ao Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR). A análise fatorial indicou a presença de dois componentes mais relevantes, relativos às dimensões de autoabsorção privada e autoabsorção pública. Estas subescalas apresentaram índices de consistência interna de 0,827 e 0,844, respectivamente. Autoabsorção privada apresentou correlações positivas moderadas com índices de autoconsciência privada e ruminação, e autoabsorção pública correlacionou-se positivamente com autoconsciência pública, ansiedade social e ruminação. A versão brasileira da EAA apresentou, portanto, validade fatorial e convergente satisfatórias, podendo ser utilizada em pesquisas futuras. O uso da EAA em alternativa ao QRR foi discutido.

A psicologia tem entendido o fenômeno da autoconsciência enquanto um traço de personalidade que encerra a disposição natural humana de focar os pensamentos para dentro de si mesmo. Segundo esta concepção, a autoconsciência apresenta níveis de atenção direcionada a si mesmo enquanto uma capacidade adaptativa do organismo. Assim, alguns indivíduos tendem a refletir sobre si mesmos de forma mais intensa e/ou mais frequente do que outros, e isso seria uma característica relativamente estável e trans-situacional em suas vidas (Zanon & Teixeira, 2006).

Buscando avaliar as diferenças individuais deste traço de personalidade, pesquisadores norte-americanos construíram em 1975 a Escala de Autoconsciência (EAC) (Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975), cujo interesse repousa na dinâmica do foco atencional em situações reflexivas cotidianas. Nesse primeiro momento em que a EAC fora desenvolvida, a operacionalização da autoconsciência restringia-se a uma distinção entre a atenção que o indivíduo direciona para dentro de si em relação a si mesmo e em relação ao que se acha que os outros pensam do indivíduo. Além desses dois polos, a EAC também mensura o impacto da autorreflexão quando o indivíduo está na presença de outras pessoas. Os autores chamaram estas três instâncias respectivamente de autoconsciência privada, autoconsciência pública e ansiedade social. Essas três dimensões da autoconsciência serão descritas em maior detalhe a seguir.

A subescala de autoconsciência privada diz respeito aos pensamentos e reflexões que o indivíduo tem sobre aspectos particulares dele mesmo. Segundo os próprios autores da EAC (Fenigstein & cols., 1975), esta instância guarda semelhanças com o conceito de introversão tradicionalmente proposto por Carl Gustav Jung (1933/1974) em seu livro *Tipos Psicológicos*, por identificar indivíduos geralmente orientados para seu mundo interno de ideias, quer sejam seus conteúdos “intelectuais” ou “sentimentais” (Jung, 1933/1974, p. 529). Por outro lado, os autores referem que a subescala de autoconsciência pública tem relações diretas com a proposta de George Mead (1934/1962). Segundo este autor, o indivíduo, ao considerar a perspectiva dos outros, vê-se como um objeto social. Assim, essa dimensão da autoconsciência abarcaria o interesse e a preocupação individuais que se tem de si enquanto um estímulo social para os outros.

A subescala de ansiedade social apresenta itens que, originalmente, foram feitos para compor a autoconsciência pública; contudo, as análises fatoriais realizadas pelos autores reforçaram a necessidade de compor um terceiro fator.

Além disso, apenas uma baixa correlação entre ansiedade social e autoconsciência pública fora encontrada. Procurou-se explicar essa relação em dois momentos: inicialmente o indivíduo tomaria consciência de sua imagem pública e, posteriormente, poderia avaliá-la e então tornar-se apreensivo. Dessa forma, a autoconsciência pública seria uma condição necessária para o desenvolvimento da ansiedade social, salientando que nem toda autoconsciência pública pode evoluir para o surgimento de ansiedade social (Fenigstein & cols., 1975).

Diante dessas características da EAC, a escala vem sendo utilizada em diversos contextos, como na clínica (ver, por exemplo, os estudos de Dodge, Hope, Heimberg, & Becker, 1988; Edelman, 1990; Ruipérez & Belloch, 2003; Striegel-Moore, Silberstein, & Rodin, 1993), e na educação (por exemplo, ver Aamodt & Keller, 1981; Robinson, Hobbs, Joseph, Robertson, Singleton, 2000), em interação com outras variáveis. Além disso, a EAC foi traduzida e validada para diversos idiomas, como o alemão (Heinemann, 1979), o Chinês (Shek, 1994), o espanhol (Banos, Belloch & Perpina, 1990), o esloveno (Avsec & Bajec, 2006), o estoniano (Realo & Allik, 1998), o italiano (Comunian, 1994), o sueco (Nystedt & Smari, 1989), o turco (Ruganci, 1995), e, inclusive, o português brasileiro (Teixeira & Gomes, 1995).

De acordo com a teoria original de Duval e Wicklund (1972), que embasa a proposta da EAC, indivíduos com altos níveis de autoconsciência deveriam apresentar maiores índices de autoconhecimento e, por conseguinte, maior adaptação psíquica; ou seja, eles deveriam estar mais satisfeitos com suas vidas e ser psicologicamente mais saudáveis. Contudo, estudos indicaram que observar a si mesmo pode trazer consequências negativas em relação à cognição e ao afeto: ansiedade social tem se mostrado correlacionada a altos níveis de autoconsciência pública e depressão está relacionada a altos níveis de autoconsciência privada (Gibbons, 1990; Ingram, 1990; Mor & Winqvist, 2002). Evidenciou-se também a correlação de autoconsciência privada com neuroticismo (Trapnell & Campbell, 1999) e baixa autoestima (Watson, Hickman, Morris, Stutz & Whiting, 1994). Diante deste panorama, a tendência atual dos estudos em autoconsciência é dividir o construto entre seus aspectos construtivos e maladaptativos, como uma tentativa de resolver os contrastes da teoria e dos achados empíricos, que compõem o chamado “paradoxo da autoabsorção” (Zanon & Teixeira, 2006, p.81).

Assim, nos últimos dez anos, o desenvolvimento de pesquisas focadas nas consequências comportamentais e cognitivas do processo de autoconsciência

promoveu diversas tentativas de refinamento da EAC. Essas tentativas visaram avaliar nuances do processo não contempladas pela EAC. Um dos focos de refinamento foi, justamente, a dimensão psicopatológica imbricada nas consequências mal adaptativas do processo de focar a atenção em si mesmo (Scandell, 2001). Neste sentido, Ingram (1990) sugeriu que a autoconsciência teria um equivalente pautado pela patologia, o qual ele chamou de autoabsorção, e este construto, por sua vez, varia em três dimensões: grau, duração e flexibilidade. Portanto, a autoabsorção seria, segundo essa abordagem, uma forma de autoconsciência atrelada a psicopatologias e caracterizada pelo excesso, perseveração e rigidez da atenção voltada para as reflexões individuais (McKenzie & Hoyle, 2008). Consequentemente, com o propósito de avaliar o nível dessa dimensão da autoconsciência mal adaptativa, McKenzie e Hoyle criaram a Self-Absorption Scale (Escala de Autoabsorção – EAA).

Em 1999, Trapnell e Campbell já haviam indicado uma relação entre autoconsciência privada e indicadores de má adaptação psicológica, o que os levou à construção do Questionário de Reflexão e Ruminação (QRR) para acessar duas formas de autoconsciência privada, designadas ruminação e reflexão. O QRR foi traduzido e validado na população universitária brasileira por Zanon e Teixeira (2006). Segundo McKenzie e Hoyle (2008), o conceito de ruminação, tal qual o QRR de Trapnell e Campbell se propõe a avaliar, não contempla as dimensões pública e privada. O QRR fora construído como uma bifurcação somente da subescala de autoconsciência privada. Além disso, outros estudos também indicaram que o conceito de ruminação nem sempre se refere aos conteúdos relativos ao self, como Papageorgiou e Wells (2004) e DaSilveira (2007) propuseram. Desta forma, pode-se ruminar a respeito da questão da fome no Brasil, por exemplo, sem que isso implique uma forma de autoabsorção, pois não embute o indivíduo no objeto dos pensamentos e reflexões. O conceito de autoabsorção, no contexto da EAA, indica a ocorrência da perseveração em pensamentos autorreferidos específicos.

Além do objetivo de mensurar a atenção rígida e excessiva em aspectos individuais, a Escala de Autoabsorção visa a distinguir esse foco quando direcionado aos aspectos públicos e privados do self. Para os autores da EAA, nem o Questionário de Ruminação e Reflexão de Trapnell e Campbell (1999), nem a Escala de Autoconsciência de Fenigstein e colaboradores (1975) proveem itens que abarcam os interesses da EAA, sobretudo em relação à sua subescala de

autoabsorção pública. Saliente-se que essa atenção especial à distinção entre eventos públicos e privados não provém da abordagem da autoconsciência segundo Ingram (1990), que inspirou os autores da EAA a construírem a escala. Trata-se, pois, de um acréscimo à teoria feito por McKenzie e Hoyle (2008), sob a justificativa de que tal distinção tem se mostrado útil para detectar emoções autoconscientes e poderia contribuir na integração do conceito de autoabsorção à vasta literatura existente sobre a temática da autoconsciência em psicopatologia.

Diante dessa importância dada ao conceito de autoabsorção enquanto faceta psicopatológica da autoconsciência e aos inúmeros estudos que tem se beneficiado da distinção entre os aspectos públicos e privados da autoconsciência, o objetivo do presente trabalho é realizar a adaptação da Self-Absorption Scale para o Brasil e verificar se a estrutura fatorial do estudo original se mantém.

Os objetivos específicos deste trabalho foram os seguintes: 1) Verificar a validade fatorial da EAA. A hipótese é de que a versão para o português brasileiro também apresenta dois fatores, indicando a divisão entre as dimensões pública e privada da autoabsorção; 2) Verificar o índice de consistência interna da EAA e de suas subescalas, e, para tanto, foi utilizado o alpha de Cronbach; 3) Por fim, buscaram-se indícios de validade convergente entre as subescalas da EAA e variáveis teoricamente relacionadas aos construtos. Sendo assim, espera-se encontrar correlação positiva entre autoabsorção pública e autoconsciência pública e ansiedade social (subescalas da EAC), e autoabsorção privada e autoconsciência privada (subescala da EAC); espera-se também encontrar indício de correlação positiva entre ruminação (subescala do QRR) e autoabsorção privada.

## MÉTODO

### Tradução e adaptação da escala

A escala foi primeiramente traduzida do inglês norte-americano para o português brasileiro por dois pesquisadores de forma independente, sendo um deles autor deste trabalho e o outro com conhecimento técnico e ciente dos objetivos da pesquisa. Nesta etapa, enfatizou-se a tradução conceitual e não estritamente literal dos itens da escala. Ambas as traduções foram comparadas e constatou-se que eram mínimos os ajustes para fins de se obter uma única tradução consensual.

Logo após a tradução consensual, um psicólogo norte-americano com fluência na língua portuguesa brasileira e que desconhecia a escala original proferiu uma tradução reversa (back translation) dos itens. Por fim, realizou-se uma revisão por comitê de especialistas para averiguar se a versão traduzida refletia a versão original. O comitê foi composto por três especialistas brasileiros (fluentes em inglês), que compararam as duas versões em inglês (original e tradução do português). Para todos os itens, ao menos dois juízes concordaram com a correspondência de sentido entre a tradução e o original, sugerindo a equivalência semântica (gramática e vocabulário) e idiomática/conceitual (expressões com sentidos equivalentes) entre os itens.

A versão preliminar do instrumento então passou por um revisor de língua portuguesa e foi aplicada em 20 participantes voluntários, que foram questionados a respeito de possíveis dificuldades encontradas para responder ao instrumento, o que não foi constatado. Sendo assim, a versão final do instrumento foi composta e sua tradução pode ser conferida na Tabela 1.

### Participantes

O instrumento foi aplicado a uma amostra de conveniência de 722 adultos brasileiros predominantemente das regiões sul e sudeste do país (respectivamente 69% e 19% dos respondentes). O nordeste brasileiro teve uma representatividade de 4% da amostra, a região centro-oeste 1% e o norte brasileiro contou com menos de 1% da amostra. Além disso, 4% dos respondentes estavam residindo no exterior no momento da pesquisa. A idade média dos respondentes foi de 30 anos (DP = 4,63), sendo 60,8% mulheres. Do total de participantes, 38,4% eram alunos de pós-graduação, 29,3% estavam cursando o ensino superior, 26,7% possuíam o

ensino superior completo e 5,5% cursaram até o ensino médio. O restante dos participantes (4,8%) não informou sua escolaridade.

### Instrumentos

Um breve protocolo requisitando dados demográficos foi apresentado aos participantes, em que se perguntava o sexo, a idade, o grau de instrução (e, no caso de curso superior, a especificação do mesmo) e a unidade federativa de residência do respondente. Além disso, foram utilizados três instrumentos psicológicos: a Escala de Autoabsorção, cuja adaptação é o objeto dessa pesquisa; e, para fins de verificar a validade convergente das subescalas, utilizaram-se as versões brasileiras da Escala de Autoconsciência, e o Questionário de Ruminação e Reflexão. Os três instrumentos de autorrelato são descritos a seguir.

Escala de Autoabsorção (EAA): a escala, traduzida para o português brasileiro, consta de 17 itens, compostos por sentenças pessoais e afirmativas por exemplo, “Depois de estar entre outras pessoas, eu penso sobre o que deveria ter feito diferente quando eu estava com elas”, para a dimensão pública da autoabsorção, e “Quando eu tenho que realizar uma tarefa, eu não a faço tão bem como deveria porque minha concentração é interrompida com pensamentos sobre mim ao invés da tarefa”, para a dimensão privada da autoabsorção. Para que os participantes indicassem o quanto se identificavam com as afirmações constantes nos itens, foi utilizada uma escala do tipo Likert de cinco pontos, em que "0" representa "nada característico" e "4" "extremamente característico".

Escala de autoconsciência revisada (EAC-R) (Scheier & Carver, 1985): a Escala foi elaborada a partir de revisão empreendida na escala original EAC (Fenigstein & cols., 1975). É composta por 22 itens com escala tipo Likert de cinco pontos, em que "0" representa "nada característico" e "4" "extremamente característico". O instrumento é composto por uma estrutura trifatorial, a saber: autoconsciência privada (com nove itens, por exemplo: "Eu estou sempre tentando me entender"), autoconsciência pública (com sete itens, por exemplo: "Eu me preocupo com a maneira como me apresento"), e ansiedade social (com seis itens, por exemplo: "É difícil para mim trabalhar quando há alguém me olhando"). A versão adotada na pesquisa foi a traduzida e validada para a população brasileira por Teixeira e Gomes (1995). Esta versão, além de obter uma confiabilidade aceitável (0,73 para coeficiente de alpha, e 0,89 para teste-reteste), confirmou a estrutura tri-fatorial constatada na versão original.



Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) (Trapnell & Campbell, 1999): questionário que visa acessar duas formas de autoconsciência privada: autorreflexão (self-reflection) e autorruminação (self-rumination). Consiste em um questionário composto por 24 itens. Metade dos itens refere-se a sentenças de autorreflexividade, por exemplo, "Eu adoro analisar por que eu faço as coisas" e a outra metade dos itens está relacionada à autorruminação, como "Minha atenção está frequentemente focada em aspectos sobre mim sobre os quais eu gostaria de parar de pensar". Este questionário já foi traduzido e adaptado para a população brasileira por Zanon e Teixeira (2006). A versão brasileira obteve bom índice de confiabilidade (0,87 para coeficiente de alpha,) e confirmou a estrutura bifatorial constatada na versão original.

### Procedimentos

Os participantes foram recrutados a partir de convites enviados por correio eletrônico à rede de contatos do grupo de pesquisa dos autores. Os destinatários eram convidados a responder a pesquisa e a sugerir o convite para seus conhecidos que se enquadrassem nos requisitos da pesquisa (ter acima de 18 anos e ser brasileiro), seguindo, assim, a técnica de amostragem de bola-de-neve.

Os instrumentos, todos autoadministráveis, foram disponibilizados na Internet através de um sítio atrelado à Universidade e ao sistema de coleta de dados online provido pela empresa Qualtrics <[www.qualtrics.com](http://www.qualtrics.com)>. O tempo médio para respondê-los foi de aproximadamente 15 minutos. Antes de responder os instrumentos, os participantes eram solicitados a ler o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e, ao final, em caso de concordância, seriam redirecionados para o preenchimento dos mesmos. O sistema do servidor Qualtrics encarregou-se de disponibilizar de forma aleatória a apresentação sequencial das três escalas (EAA, EAC-R e QRR), logo após o preenchimento dos dados demográficos por cada participante. Ao final do preenchimento, os participantes eram redirecionados a uma tela de agradecimento e encerravam-se suas respectivas sessões de coleta de dados. O estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

### Análise dos dados

Para se verificar a validade fatorial da EAA, realizou-se a análise fatorial exploratória do instrumento, optando-se por um método de extração por componentes principais, com rotação Varimax, tendo em vista que a teoria indica independência entre os fatores avaliados pela escala. Para avaliar a fidedignidade, utilizou-se o índice de consistência interna alpha de Cronbach. Correlações de Pearson foram utilizadas na análise das interações entre as subescalas da EAA e demais variáveis avaliadas.

### Resultados

#### Análise dos fatores da EAA e fidedignidade das subescalas

O método de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) foi utilizado como medida de adequação dos dados da amostra para a análise e apresentou resultado de 0,900, o que possibilita a explicação de uma boa quantidade de variância. Outro parâmetro utilizado para inferir a adequação da matriz para a extração dos fatores foi o teste de esfericidade de Bartlett, o qual também apresentou resultado significativo ( $X^2=4393,62$ ,  $gl=136$  e  $p<0,001$ ).

O scree plot também foi consultado para uma aproximação do número de fatores, uma vez que três fatores alcançaram autovalores maiores que 1. Os três fatores alcançaram uma variância explicada acumulada de 53,67%; sendo que o primeiro fator explicou 24,32% da variância, o segundo, 22,10% e o terceiro, 7,24%. Entretanto, o scree plot distinguiu dois fatores (ver Figura 1). Além disso, a matriz rotada dos componentes evidenciou que o terceiro fator apresentou apenas o item 14 da escala (“Eu não perco grandes quantidades de tempo pensando sobre mim mesmo”). Outros dois itens que também carregaram no terceiro fator (itens 7, “Eu gostaria de que os outros não fossem tão críticos sobre mim como eles são”, e 8, “Eu estou muito ciente do que os outros pensam de mim, e isso me incomoda”) apresentaram cargas muito semelhantes nos outros dois fatores.

Seguindo o scree plot e considerando a fragilidade do terceiro fator, uma análise fatorial com base na imposição da extração de dois fatores foi realizada. A variância explicada acumulada obtida foi de 46,68% e pode ser considerada satisfatória. Em observação à tabela de comunalidades, o item 14 apresentou um índice de 0,13, ao passo que os demais itens da escala apresentaram comunalidades acima de 0,378. Procedeu-se, então, a uma análise fatorial da

escala excluindo o item 14, que resultou no aumento da variância explicada acumulada da escala para 48,98%. O alpha de Cronbach do fator I com o item 14 era de 0,81 e com sua exclusão foi para 0,83. A partir dessas duas evidências optou-se pela exclusão definitiva do item. E, acompanhando os fundamentos teóricos da escala, optou-se pela definição de dois fatores. A análise restrita a duas dimensões fortaleceu o posicionamento dos itens 7 e 8 no segundo fator, obtendo-se, assim, índices adequados para a matriz.

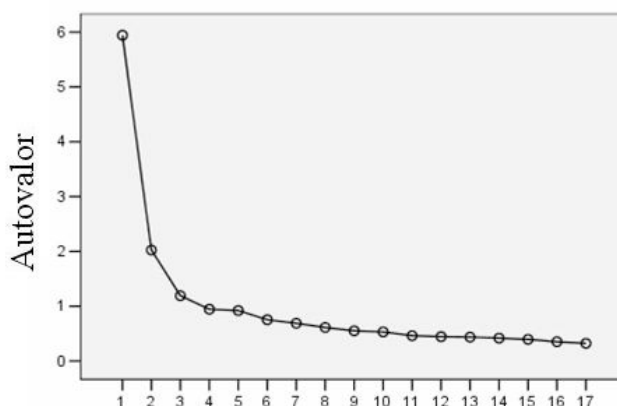


Figura 1. *Scree plot distinguindo dois fatores*

O Fator 1 foi composto por sete itens relativos à autoabsorção privada, um a menos que na escala original. O Fator 2, composto por nove itens como na escala original, claramente referem ao conceito de autoabsorção pública. Obtiveram-se os valores  $\alpha = 0,83$  para o Fator 1 e  $\alpha = 0,84$  para o Fator 2, e ambos os resultados são considerados bastante satisfatórios. Na escala original em inglês, os índices de consistência encontrados haviam sido de 0,81 e 0,89 para os itens privados e públicos, respectivamente.

Para confirmar a matriz fatorial de cada uma das subescalas, conduziram-se suas respectivas análises fatoriais com método de extração por componentes principais com rotação Varimax. O KMO obtido para o Fator 1 (subescala de autoabsorção privada) foi de 0,877. O scree plot evidenciou a distinção de apenas um fator, que explicou 52,09% da variância da matriz. O KMO obtido para o Fator 2 (subescala de autoabsorção pública) foi de 0,866, com a extração de dois fatores na primeira análise, com variância explicada de 57%. Contudo, o scree plot sugeriu uma nova análise restrita a um fator. Neste caso, a variância explicada reduziu para 44,73%, não prejudicando os índices da extração dos itens na composição do fator. Os resultados das análises de componentes principais podem ser acompanhados na Tabela 1. Evidencia-se nesta tabela que cada um dos

itens apresentou cargas componenciais superiores a 0,35 exclusivamente no componente esperado, explicitando a coerência dos achados da escala com as expectativas teóricas.

*Tabela 1. Carga componencial dos itens nos Fatores I e II*

| <i>Item</i>  | <i>Fator 1</i> | <i>Fator 2</i> |
|--|----------------|----------------|
| <i>Autoabsorção Privada</i>  |                |                |
| 4. Eu penso sobre mim mais do que sobre qualquer outra coisa.  | 0,610          |                |
| 5. Quando eu tento pensar em outra coisa além de mim, não consigo.   | 0,769          |                |
| 6. Quando eu tenho que realizar uma tarefa, eu não a faço tão bem quanto deveria, porque minha concentração é interrompida com pensamentos sobre mim ao invés da tarefa. | 0,760          |                |
| 9. Minha mente nunca se foca em algo a não ser em mim, por muito tempo.  | 0,761          |                |
| 11. Não consigo fazer minha cabeça parar de pensar pensamentos sobre mim mesmo.  | 0,736          |                |
| 12. Às vezes estou tão profundamente pensando sobre minha vida que não estou consciente de meus arredores.   | 0,556          |                |
| 15. Quando penso sobre a vida, mantenho-me pensando sobre isso por um tempo tão longo que não consigo direcionar minha atenção para tarefas que precisam ser feitas.     | 0,636          |                |
| <i>Autoabsorção pública</i>  |                |                |
| 1. Eu me pego querendo saber o que os outros pensam de mim mesmo quando não quero.   |                | 0,726          |
| 2. Eu tenho dificuldades em me focar no que os outros estão falando, porque gostaria de saber o que eles estão pensando de mim.  |                | 0,582          |
| 3. Eu pressinto que os outros estão constantemente me avaliando quando estou com eles.   |                | 0,669          |
| 7. Eu gostaria de que os outros não fossem tão críticos sobre mim como eles são.   |                | 0,520          |
| 8. Eu estou muito ciente do que os outros pensam de mim, e isso me incomoda.   |                | 0,523          |
| 10. Quando eu começo a pensar sobre como os outros me veem, eu fico agitado.   |                | 0,645          |
| 13. Desaponta-me quando as pessoas que encontro não gostam de mim.   |                | 0,619          |
| 16. Quando eu estou para encontrar alguém pela primeira vez, me preocupa saber se essa pessoa vai gostar de mim.   |                | 0,696          |
| 17. Depois de estar entre outras pessoas, eu penso sobre o que eu deveria ter feito diferente quando eu estava com elas.   |                | 0,690          |

Nota. São exibidas apenas as cargas de valor superiores a 0,35

#### Evidências de validade convergente

Ao se procederem análises correlacionais de Pearson entre as variáveis mensuradas pelas subescalas da EAA, EAC-R e QRR, pode-se compor o quadro de correlações ilustrado pela Tabela 2. Com base em Bisquerra, Sarriera e Martínez (2004), algumas correlações que merecem destaque por estarem consideradas em nossas hipóteses iniciais foram classificadas. Assim, observou-se

uma correlação positiva alta ( $r = 0,614$ ,  $p < 0,001$ ) entre autoabsorção pública e ruminação, e autoconsciência privada e reflexão ( $r = 0,631$ ,  $p < 0,001$ ). Correlações positivas moderadas foram observadas entre a variável autoabsorção pública e as variáveis autoabsorção privada ( $r = 0,500$ ,  $p < 0,001$ ), autoconsciência pública ( $r = 0,409$ ,  $p < 0,001$ ), e ansiedade social ( $r = 0,488$ ,  $p < 0,001$ ). Correlações positivas moderadas também foram encontradas entre as variáveis autoabsorção privada e ruminação ( $r = 0,524$ ,  $p < 0,001$ ), as variáveis autoconsciência pública e autoconsciência privada ( $r = 0,432$ ,  $p < 0,001$ ), e ruminação e ansiedade social ( $r = 0,416$ ,  $p < 0,001$ ).

*Tabela 2.* Correlações entre autoabsorção privada, autoabsorção pública e demais variáveis

| Subescalas                  | (1)   | (2)   | (3)   | (4)   | (5)   | (6)  | (7) |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-----|
| (1) Autoabsorção privada    | -     |       |       |       |       |      |     |
| (2) Autoabsorção pública    | ,500* | -     |       |       |       |      |     |
| (3) Autoconsciência privada | ,364* | ,205* | -     |       |       |      |     |
| (4) Autoconsciência pública | ,191* | ,409* | ,432* | -     |       |      |     |
| (5) Ansiedade social        | ,272* | ,488* | ,146* | ,198* | -     |      |     |
| (6) Ruminação               | ,524* | ,614* | ,341* | ,346* | ,416* | -    |     |
| (7) Reflexão                | ,259* | -,029 | ,631* | ,163* | -,026 | ,109 | -   |

\*Correlações de Pearson com  $p < 0,001$ .

### Discussão

As análises estatísticas conduzidas evidenciaram a adequação da estrutura fatorial da versão brasileira em relação à escala original, confirmando a hipótese da divisão entre as dimensões pública e privada da autoabsorção. Em observação aos índices de consistência interna (alpha de Cronbach), os resultados foram muito satisfatórios, atingindo em ambas as subescalas valores semelhantes aos obtidos na escala original.

Em relação aos indícios de validade convergente da EAA, hipóteses foram criadas tendo como base as sugestões teóricas apresentadas pelos autores dos instrumentos utilizados neste estudo. Dessa forma, a subescala de autoabsorção pública da EAA deveria apresentar correlação positiva com as subescalas da EAC-R de autoconsciência pública e ansiedade social; ao passo que a subescala de autoabsorção privada da EAA deveria apresentar correlação positiva com a subescala de autoconsciência privada da EAC-R e o índice de ruminação do QRR.

De fato, conforme fora esperado, em comparação às subescalas da EAC-R, autoabsorção pública correlacionou-se de forma positiva e moderada com

autoconsciência pública e de forma muito fraca em relação a autoconsciência privada. Já o fator autoabsorção privada correlacionou-se de maneira fraca com autoconsciência privada e muito fraca com relação a autoconsciência pública. A dimensão autoabsorção pública apresentou correlações mais elevadas do que autoabsorção privada em relação a ansiedade social. Esses dados sugerem uma congruência entre o que foi observado empiricamente e a teoria que relaciona as duas escalas às dimensões público e privado. Além disso, ao se observar a correlação muito baixa entre autoconsciência pública e ansiedade social, evidenciou-se empiricamente que a dimensão autoabsorção pública, ao apresentar correlações moderadas com ansiedade social, estaria distinguindo de forma mais precisa a faceta mal adaptativa da autoconsciência que pode evoluir para o surgimento de ansiedade social, segundo a explicação para a origem da ansiedade social de Fenigstein e colaboradores (1975).

Em comparação às subescalas do QRR, observou-se que o fator ruminação correlacionou-se de maneira positiva, moderada e alta respectivamente com as subescalas de autoabsorção privada e pública. Esses achados também sugerem que a EAA reagiu de acordo com a teoria, ao se considerar que autoabsorção, enquanto uma faceta mal adaptativa da autoconsciência, mantém semelhanças à definição de ruminação sugerida por Trapnell e Campbell (1999).

Sendo assim, os resultados obtidos com as análises correlacionais se mostraram de acordo com a teoria em relação à EAA. Contudo, os achados convergentes referentes ao QRR chamaram atenção dos autores desse estudo. Trapnell e Campbell (1999), ao lançarem o QRR, apresentaram-no como um desdobramento da subescala de autoconsciência privada da EAC-R. Os dados desta pesquisa revelaram que a subescala de “reflexão” do QRR de fato correlacionou-se positivamente apenas com a dimensão privada da autoconsciência da EAC-R. Contudo, a dimensão ruminação correlacionou-se de forma positiva e alta com autoabsorção pública e de forma positiva e moderada com todas as escalas da EAC-R, contradizendo a teoria dos autores do QRR. Este fato talvez possa ser explicado ao se investigar os itens do QRR: aventa-se a possibilidade da existência de uma ambiguidade no conteúdo proposto por alguns dos itens relativos a Ruminação do QRR. Ou seja, talvez a escala de ruminação do QRR contenha afirmativas em que fica aberta a possibilidade a cada respondente de imaginar ou remontar eventos públicos ou privados de sua vida no momento de responder ao item, descaracterizando a dimensão da ruminação. Os trabalhos de

Papageorgiou e Wells (2004) e DaSilveira (2007) sobre ruminação em resolução de problemas ressaltaram que aspectos da ruminação nem sempre estão relacionados a questões privadas do self. Mas, ao que consta no artigo de divulgação do QRR, os próprios autores referem-se ao fenômeno como autorruminação (do inglês, self-rumination), e explicitam que se trata de uma faceta derivada apenas da autoconsciência privada.

Em síntese, os achados desta pesquisa sugerem que estudos posteriores sejam feitos com o intuito de investigar a que eventos especificamente os participantes recorrem ao lerem os itens sugeridos no QRR, para fins de avaliar se a faceta Ruminação do QRR refere-se de fato tanto a aspectos privados quanto públicos da autoconsciência. Seria interessante também se observar se os achados presentes neste estudo se confirmam também na aplicação da EAA e do QRR em outras populações, com outros idiomas, por exemplo. Entende-se que a questão de Ruminação estar correlacionada a aspectos públicos pode indicar uma incongruência teórica na concepção do QRR por Trapnell e Campbell (1999), uma vez que os autores referem que o QRR fora criado como um refinamento apenas da dimensão privada da Escala de Autoconsciência de Fenigstein, Scheier e Buss (1975). Sendo assim, sugere-se que o uso da EAA seja privilegiado em alternativa ao QRR quando houver o interesse na distinção das dimensões pública e privada no contexto da reflexão individual má adaptativa. Já no caso de estudos em que o interesse dos pesquisadores resida no contraste entre aspectos adaptativos e mal adaptativos do foco da autoatenção, o QRR apresenta-se ainda como alternativa adequada ao que se propõe a medir.

Por fim, conclui-se que os objetivos de adaptação da EAA para adultos brasileiros foi atingido, obtendo-se evidências de validade e fidedignidade para as subescalas. Ainda assim, observam-se limitações da pesquisa: indícios de aplicabilidade em amostras da região norte e centro-oeste do país seriam importantes de ser coletados, dado que a representatividade dessas regiões fora inferior às demais regiões. De toda forma, entende-se que o instrumento já esteja em condições de uso em novos estudos. Sugere-se também a aplicação do instrumento em outras amostras controladas, por exemplo: amostras clínicas, como grupos com diagnóstico de depressão e ansiedade social.

## CAPÍTULO VII

### ESTUDO DE ADAPTAÇÃO DE MEDIDAS DE AUTORRELATO EM AUTOCONSCIÊNCIA - III

Adaptação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros



## Resumo

A literatura psicológica atual tem referido especial interesse ao processo psicológico de monitoramento contínuo da experiência individual, ou *mindfulness*, conceito cujas origens remontam a tradição oriental budista. Neste estudo, buscou-se adaptar e apresentar evidências de validade convergente e divergente para uma escala de autorrelato que visa a mensurar tal construto, a Escala Filadélfia de *Mindfulness* (EFM). Participaram da pesquisa 703 adultos brasileiros, que responderam à versão adaptada da EFM e outras três medidas relacionadas a conceitos como autoconsciência e insight: Escala de Autoconsciência, Questionário de Ruminação e Reflexão e a Escala de Autorreflexão e Insight. A análise fatorial indicou a presença de duas dimensões relevantes da EFM, relativos a dois componentes de *mindfulness*: Aceitação e *Awareness*. Estas duas dimensões apresentaram índices de consistência interna de 0,859 e 0,816, respectivamente. Dados correlacionais para validade convergente e discriminante também apontaram para uma adequação da versão brasileira do instrumento.

Na literatura psicológica atual, mindfulness é considerada diferente dos estados conscientes de autoconceito, esquemas, narrativas e crenças, pois entende-se que tais conceitos passam por um crivo de juízo reflexivo. Sendo assim, a diferença de mindfulness para processos cognitivos baseados em autorreflexão, como a autoconsciência, é a preocupação com a qualidade da experiência consciente no momento de sua ocorrência, ao contrário dos conteúdos reflexivos por ela tematizados (Shear & Jevning, 1999).

Cientistas cognitivos têm buscado definir mindfulness de um modo que o torne viável operacionalmente para o treino e a medição homogêneas (Van Dam, Earleywine & Borders, 2010). Dentro de uma versão contemporânea de mindfulness, em que aspectos atencionais e de vigília da experiência presente são enfatizados, destaca-se o processo em seu valor de correlação com pensamentos e sentimentos adaptativos ou mal adaptativos. Nessa linha, estudos recentes têm evidenciado a relação entre mindfulness e aspectos psicológicos tais como bem-estar subjetivo (Brown & Ryan, 2003), ruminação (Frewen, Evans, Maraj, Dozois & Partridge, 2008), e afeto negativo (Nykliček & Kuijpers, 2008). Além disso, padrões de mindfulness, medidos por escalas, têm sido associados à atividade cerebral (Creswell, Way, Eisenberg, & Libermann, 2007), bem como resultados de terapia comportamental baseados em intervenção por meditação (Michalak, Heindenreich, Meibert, & Shulte, 2008).

No papel específico de técnicas de meditação, mindfulness foi introduzida às práticas psicoterápicas ocidentais a partir dos anos 1970 (Deatherage, 1975; Boorstein, 1983). Já nos anos 1990, observa-se um movimento de incorporação da disciplina de mindfulness às práticas psicoterapêuticas inovadoras, o que, para alguns autores (Hayes, 2004; Teasdale, Segal & Williams, 1995), representaria uma nova onda nas chamadas psicoterapias comportamentais, sucedendo os avanços incorporados pela primeira revolução cognitiva dos anos 1950-60. Esta nova abordagem encabeçou psicoterapias baseadas no treinamento de mindfulness, como por exemplo a Redução de Estresse Baseada em Mindfulness de Kabat-Zinn (2003), e a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness de Teasdale, Segal e Williams (1995); e nas intervenções que incluem mindfulness enquanto um componente chave do tratamento, como por exemplo a Terapia de Comprometimento e Aceitação de Hayes, Strosahl e Wilson (1999), e a Terapia Comportamental Dialética de Linehan (1993).

O desenvolvimento de terapias com base na mindfulness evidenciou um crescimento no interesse pela produção de dados empíricos relacionados ao tema dentro da academia. (Cardaciotto et al. 2008). Contudo, o que se observa é um aumento nas produções científicas relacionadas ao tema de forma mais acelerada do que o amadurecimento do conceito propriamente dito (Bishop et al., 2004). Sendo assim, frequentemente as apresentações de medidas do construto na literatura são acompanhadas de um debate sobre a operacionalização do conceito (Brown e Ryan, 2003 e Walach et al. 2006, por exemplo) ou, ainda, guardam uma certa dependência dos domínios nos quais surgiram (Baer, Smith e Allen, 2004 e Lau et al., 2006, por exemplo).

Uma das definições contemporâneas de mindfulness prioriza os aspectos atencionais e de vigília da experiência que estão ocorrendo no presente. Operacionalmente, esta é a definição utilizada na escala *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS – Brown & Ryan, 2003). Os autores do instrumento relatam que o mecanismo autorregulatório da atenção para estados de consciência presentes é o ponto inicial e central para se compreender mindfulness, e, por conseguinte, estabelecer conexões com o bem-estar psicológico. O instrumento, composto por 15 itens, é unifatorial. No artigo de validação, os autores indicaram que outro componente tradicional de mindfulness, relacionado às disposições atitudinais – como paciência, aceitação e confiança – foi excluído da medida. Trata-se, portanto, de um instrumento fundado na autorregulação atencional para estados presentes.

Outro instrumento que se propõe a mensurar mindfulness é o *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI - Walach et al., 2006). O FMI é um inventário unidimensional em inglês construído na Alemanha. O instrumento tem uma forma longa, de 30 itens, específica para indivíduos familiarizados com a prática meditativa, e outra sucinta, de 14 itens, cujo uso foi indicado a não praticantes de meditação. Os autores sugerem seu uso para avaliar intervenções clínicas e para mensurar mindfulness como traço de personalidade. Entretanto, sua faceta unidimensional não revela que facetas de mindfulness estão sendo abordadas, nem há clareza na definição operacional do conceito no artigo de divulgação da escala.

Em relação aos instrumentos produzidos com o intuito de investigar mindfulness em contextos aplicados específicos, destacam-se duas escalas desenvolvidas na América do Norte: o *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) (Baer, Smith e Allen, 2004), o *Five Facet Mindfulness Questionnaire*

(FFMQ) (Baer et al., 2006) e a *Toronto Mindfulness Scale* (Lau et al. 2006). O KIMS e o FFMQ foram construídos dentro da abordagem da Terapia Comportamental Dialética, que concebe mindfulness como um conjunto de habilidades interrelacionadas. No KIMS, são alvo de mensuração as facetas observação, descrição, ação com consciência e aceitação sem julgamento. No FFMQ, a faceta não-julgamento da experiência interna foi acrescentada às quatro anteriores, compondo a medida que oferece cinco escores para mensurar os componentes de mindfulness.

A *Toronto Mindfulness Scale* (Lau et al., 2006) foi desenvolvida para avaliar o resultado da meditação em indivíduos envolvidos em um programa de redução de estresse baseado em mindfulness. Os autores validaram o instrumento com 42 itens divididos em dois fatores (Curiosidade e Descentração), compostos a partir de itens sobre regulação atencional e qualidade da atenção não elaborativa, caracterizada por curiosidade, aceitação, e abertura à experiência. Todos os itens referem-se à descrição de uma sessão de meditação realizada imediatamente antes da aplicação da escala. Os resultados obtidos pelos pesquisadores sugerem que altos escores de descentração predizem bons resultados no programa terapêutico.

Críticas têm sido apresentadas aos instrumentos de autorrelato que visam mensurar mindfulness. A abordagem de mindfulness preconizada pela MAAS, por exemplo, tem sido questionada recentemente (Cardaciotto et al., 2008; Rosch, 2007) por fundamentar-se excessivamente na regulação atencional e deixar de lado o componente tradicional budista da experiência de mindfulness, a aceitação. Conforme Cardaciotto et al. (2008), a aceitação seria o segundo componente de mindfulness necessário para indicar a forma como a consciência do momento presente seria conduzida. Na aceitação seriam contempladas as atitudes de abertura, não julgamento, e até mesmo compaixão em relação à própria experiência.

Além disso, a validade de face dos instrumentos que se propõem a mensurar mindfulness também tem sido questionada (Rosch, 2007). Brown e Ryan (2003) consideram o construto de mindfulness como unipolar em sua escala MAAS. Já Baer et al. (2006) indicam uma composição de cinco facetas para o construto no FFMQ. Apesar de validar a multidimensionalidade do construto, Rosch (2007) indica que apenas um dos fatores está atrelado à observação detalhada da experiência, característica do mindfulness, sendo que os quatro fatores restantes se identificam mais com uma análise de níveis de patologia. A

autora sugere que essas escalas estejam medindo outros aspectos psicológicos latentes, que não mindfulness. Van Dam et al. (2010), avaliam que novas escalas de mindfulness devem ser criadas para melhor representar o construto, além de descobrir novos benefícios associados ao processo.

Neste contexto, a *Philadelphia Mindfulness Scale* (PMS) foi apresentada recentemente (Cardaciotto et al., 2008) com o intuito de esclarecer a posição de mindfulness enquanto um processo psicológico passível de mensuração. Os autores levaram em consideração o trabalho de operacionalização do construto de Bishop et al. (2004), o qual sugere uma definição operacional para mindfulness baseada em dois componentes principais: uma atenção sustentada para o momento presente e uma atitude de abertura, curiosidade e aceitação (Bishop et al. 2004). Em um levantamento dos conceitos de mindfulness, Cardaciotto et al. (2008) também evidenciaram que a maior parte das definições consideravam “a consciência do momento presente” como um componente de mindfulness. Consciência, neste sentido, foi entendida como monitoramento contínuo dos eventos internos e externos e os autores da escala preferiram o uso deste termo ao uso do termo atenção, por entenderem que este último não contemplaria todo o escopo experiencial, ao privilegiar, por definição, determinados aspectos da experiência em detrimento dos demais.

O segundo componente integrante da definição operacional de mindfulness referido na PMS refere-se à forma com que se conduz o momento presente de consciência: uma instância sem julgamentos e com atitude de aceitação em relação às experiências. Aceitação tem sido definida como a experiência dos eventos, quer externos ou internos, tais quais eles são, livres de defesas, crenças ou quaisquer outros tipos de julgamentos, elaborações ou interpretações (Cardaciotto et al. 2008). Para os autores, esta faceta de mindfulness coloca o conceito novamente em contato direto com sua tradição budista que entende a renúncia e a desapego como formas de se cessar o sofrimento.

Deste modo, a PMS visa acessar mindfulness enquanto o contínuo monitoramento da experiência individual, sem conteúdos de julgamento. A escala apresenta, portanto, duas dimensões: “*Awareness*”, que se refere ao monitoramento que se faz da experiência interna ou externa no momento em que elas ocorrem; e “*Aceitação*”, que se refere a uma atitude de não-julgamento ou de abertura relativos à experiência. Segundo os autores, altos níveis de *Awareness*

indicam uma capacidade alta de monitoramento individual sobre as próprias experiências internas e externas individuais, ao passo que altos níveis de Aceitação são caracterizados por uma experiência de eventos de forma completa e sem defesas, e baixos níveis são caracterizados por evitação e tentativas de controle da experiência interna (Cardaciotto et al., 2008).

No Brasil, observa-se o movimento de profissionais em disseminar a prática de mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais (Vanderberghe & Assunção, 2009; Vanderberghe & Sousa, 2006) e na investigação de suas relações com bem-estar e qualidade de vida quando atrelada à prática meditativa (Menezes & Dell'Aglio, 2010). Contudo, até o presente momento inexistem medidas de autorrelato para mindfulness adaptadas para a população brasileira. Por esta razão, e considerando-se as características da PMS enquanto uma escala que oferece clareza e inovação na mensuração de mindfulness enquanto processo psicológico, o presente trabalho teve como objetivo adaptar a PMS para o uso no Brasil. A versão brasileira foi chamada de Escala Filadélfia de Mindfulness (EFM). Os autores optaram por manter o construto mindfulness não traduzido, dada a dificuldade de correspondência do termo na língua portuguesa e em consonância com os demais trabalhos já produzidos no Brasil sobre o assunto.

Os objetivos específicos deste trabalho foram os seguintes: 1) Verificar a validade fatorial da EFM. A hipótese é de que a versão para o português brasileiro também apresenta dois fatores, indicando a divisão entre os componentes *Awareness* e Aceitação; 2) Verificar o índice de consistência interna da EFM e de suas subescalas (*alpha* de Cronbach); 3) Por fim, buscaram-se indícios de validade convergente entre as subescalas da EFM e variáveis teoricamente relacionadas aos construtos. Sendo assim, espera-se encontrar correlação positiva entre a faceta *Awareness* de mindfulness e o conceito de autoconsciência privada (Fenigstein, 1997), correlações negativas entre *Awareness* e dimensões maladaptativas da autoconsciência (como os construtos de Ruminação e Ansiedade Social); espera-se também encontrar indício de correlação positiva entre Insight e o componente Aceitação da EFM.

## MÉTODO

### Adaptação da escala

A escala foi primeiramente traduzida do inglês norte-americano para o português brasileiro por dois pesquisadores de forma independente, sendo um

deles autor deste trabalho e o outro com conhecimento técnico e ciente dos objetivos da pesquisa. Nesta etapa, enfatizou-se a tradução conceitual e não estritamente literal dos itens da escala. Ambas as traduções foram comparadas e realizaram-se modificações para fins de se obter uma única tradução consensual.

Logo após a tradução consensual, um psicólogo norte-americano com fluência na língua portuguesa brasileira e que desconhecia a escala original proferiu uma tradução reversa (*back translation*) dos itens. Por fim, realizou-se uma revisão por comitê de especialistas brasileiros (fleunes em inglês) para averiguar se a versão traduzida refletia a versão original. Para todos os itens, ao menos dois juízes concordaram com a correspondência de sentido entre a tradução e o original, sugerindo a equivalência semântica (gramática e vocabulário) e idiomática/conceitual (expressões com sentidos equivalentes) entre os itens. A versão preliminar do instrumento foi então aplicada em 20 participantes voluntários que foram questionados a respeito de possíveis dificuldades encontradas para responder o instrumento, o que não foi constatado. Sendo assim, a versão final do instrumento foi composta e sua tradução pode ser conferida na Tabela 1.

### Participantes

Os instrumentos foram aplicados a uma amostra de conveniência de 703 adultos brasileiros predominantemente das regiões sul e sudeste do país (respectivamente 69% e 20% dos respondentes). O nordeste brasileiro teve uma representatividade de 5% da amostra, a região centro-oeste 1% e o norte brasileiro contou com menos de 1% da amostra. Além disso, 4% dos respondentes estavam residindo no exterior no momento da pesquisa. A idade média dos respondentes foi de 30,27 anos (DP = 10,63), sendo 62% mulheres. Do total de participantes, 38,4% eram alunos de pós-graduação, 29,3% estavam cursando o ensino superior, 26,7% possuíam o ensino superior completo e 5,5% cursaram até o ensino médio. O restante dos participantes (4,8%) não informou sua escolaridade.

### Instrumentos

Um breve protocolo requisitando dados demográficos foi apresentado aos participantes, em que se perguntava o sexo, a idade, o grau de escolaridade e a unidade federativa de residência do respondente. Além disso, foram aplicadas três escalas de autorrelato, além da Escala Filadélfia de Mindfulness (EFM), cuja

adaptação é o objeto dessa pesquisa. Todas as medidas de autorrelato solicitam que os participantes indiquem o quanto se identificam com as afirmações constantes nos itens utilizando uma escala do tipo Likert de cinco pontos, em que "0" representa "nada característico" e "4" "extremamente característico". Os três outros instrumentos de autorrelato utilizados neste estudo são descritos a seguir:

Escala de autoconsciência revisada (EAC-R) (Scheier & Carver, 1985): Tradicional escala de autoconsciência, composta por 22 itens que visam a avaliar variações da disposição natural humana de se tornar objeto da sua própria consciência (autoconsciência). A EAC-R distingue estes pensamentos em relação a seus aspectos privados (subescala de Autoconsciência Privada (ACPR), com nove itens) e públicos (subescala de Autoconsciência Pública (ACPB), com sete itens, e subescala de ansiedade social (AS), com seis itens). Exemplos de itens: "Eu estou sempre tentando me entender" para ACPR, "Eu me preocupo com a maneira como me apresento" para ACPB, e "É difícil para mim trabalhar quando há alguém me olhando" para AS. A versão adotada na pesquisa foi a traduzida e validada para a população brasileira por Teixeira e Gomes (1995).

Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) (Trapnell & Campbell, 1999): questionário que visa acessar duas formas de autoconsciência privada: reflexão (modalidade de autofoco motivada por um genuíno interesse nas informações sobre si) e ruminação (produção de modos maladaptativos de reflexividade). Consiste em um questionário composto por 24 itens. Metade dos itens refere-se a sentenças de reflexão, por exemplo, "Eu adoro analisar por que eu faço as coisas" e a outra metade dos itens está relacionada à ruminação, como "Minha atenção está frequentemente focada em aspectos sobre mim sobre os quais eu gostaria de parar de pensar". Este questionário foi traduzido e adaptado para a população brasileira por Zanon e Teixeira (2006).

1) Escala de Autorreflexão e Insight (EAI): Escala australiana criada por Grant et al. (2002) originalmente composta por 20 itens, sendo oito itens referentes à dimensão Insight e 12, à dimensão Autorreflexão. A EAI foi criada, segundo os autores, com a proposta de um aprimoramento da tradicional EAC aplicada aos processos de autorregulação. Insight foi definida como a clareza que o indivíduo acredita ter sobre seus próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos, e autorreflexão foi definida como a habilidade de se interessar sobre pensamentos sobre si mesmo (Grant et al., 2002).



## Procedimentos

Os participantes foram recrutados a partir de convites enviados por correio eletrônico à rede de contatos do grupo de pesquisa dos autores. Os destinatários eram convidados a responder a pesquisa e a sugerir o convite para seus conhecidos que se enquadrassem nos requisitos da pesquisa, seguindo, assim, a técnica de amostragem de bola-de-neve.

Os instrumentos, todos autoadministráveis, foram disponibilizados na Internet através de um sítio atrelado à Universidade e ao sistema de coleta de dados *online* provido pela empresa Qualtrics <[www.qualtrics.com](http://www.qualtrics.com)>. O tempo médio para respondê-los foi de aproximadamente 15 minutos. Antes de responder os instrumentos, os participantes eram solicitados a ler o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e, ao final, em caso de concordância, seriam redirecionados para o preenchimento dos mesmos. O sistema do servidor Qualtrics encarregou-se de disponibilizar de forma aleatória a apresentação sequencial das quatro escalas (EFM, EAC, QRR e EAI), logo após o preenchimento dos dados demográficos por cada participante. Ao final do preenchimento, os participantes eram redirecionados a uma tela de agradecimento e encerravam-se suas respectivas sessões de coleta de dados.

## Análise dos dados

Para se verificar a composição fatorial da EFM, realizou-se inicialmente a verificação das propriedades métricas através dos níveis Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), para medir a adequação da amostra, e o teste de esfericidade de Bartlett. Em seguida uma análise de componentes principais, com rotação Promax, foi conduzida. O método de rotação oblíqua foi escolhido, pois permite que os fatores se correlacionem, levando a produção de fatores teóricos mais significativos (Netemeyer, 2003). A etapa seguinte consistiu da realização da análise fatorial exploratória com o método de extração por eixos principais e rotação Promax. Para avaliar a fidedignidade, utilizou-se o índice de consistência interna *alpha* de Cronbach. Correlações de Pearson foram utilizadas na análise das interações entre as subescalas da EFM e demais variáveis avaliadas, para fins de se obterem dados de validade convergente e discriminante.

## Resultados

### Análise de componentes principais da EFM

Nas análises preliminares, o KMO obtido para a escala foi de 0,866 e o teste de esfericidade de Bartlett  $X^2= 4634,454$ ,  $gl=190$  e  $p<0,001$ . Na extração de componentes principais os resultados apresentaram quatro componentes com valor superior a 1, compondo uma variância explicada de 54,871%. Dentre os quatro fatores, apenas o primeiro e o segundo tinham autovalores superiores a 1,5. Floyd e Widaman (1995) argumentam que o uso de autovalores superiores a 1, como critério para manutenção de fatores extraídos, pode levar a uma hiperestimação do número de fatores a serem retidos. Em nossas análises o fator I apresentou autovalor de 4,628 e o fator II, valor de 3,833. Juntos, os fatores I e II explicaram 42,301% da variância total. Em observação ao *scree plot*, evidenciaram-se dois fatores nítidos, a partir dos quais estabeleceu-se uma linha horizontal estável para os demais fatores.

#### Análise Fatorial Exploratória

Para examinar a validade de construto da EFM foi realizada uma análise fatorial exploratória (AFE) através do método de extração dos eixos principais, com rotação Promax. Tendo em vista o observado na análise de componentes principais, optou-se na AFE pela retenção prévia de dois fatores na matriz. O Fator I, nomeado Aceitação, agregou 10 itens e respondeu por 20,302% da variância comum, enquanto o Fator II, nomeado *Awareness* agregou os outros 10 itens, e explicou 15,931% da variância.

Os itens se distribuíram de forma homogênea entre os dois fatores, sem que houvesse necessidade de manipular os valores de carga fatorial para a composição das subescalas. Os itens carregaram exclusivamente em suas subescalas, com um valor mínimo de 0,431, conforme pode ser observado na Tabela 1.

*Tabela 1.* Carga componencial dos itens nos Fatores I e II / rotação Promax

| <b>Item</b>  | <b>Fator I</b> | <b>Fator II</b> |
|--|----------------|-----------------|
| Aceitação  |                |                 |
| 2. Eu tento me distrair quando sinto emoções desprazerosas.                            | ,431           |                 |
| 4. Há aspectos sobre mim mesmo sobre os quais eu não quero pensar.                     | ,606           |                 |
| 6. Eu tento ficar ocupado para evitar que pensamentos e sentimentos me venham à mente. | ,688           |                 |

|  |      |
|--|------|
| 8. Eu gostaria de poder controlar minhas emoções mais facilmente.  | ,512 |
| 10. Eu digo pra mim mesmo que não deveria ter certos pensamentos.  | ,684 |
| 12. Há coisas sobre as quais eu tento não pensar.  | ,783 |
| 14. Eu digo a mim mesmo que não deveria me sentir triste.  | ,568 |
| 16. Se há algo que não quero pensar, eu tento fazer várias coisas para tirar isso da minha mente.                  | ,753 |
| 18. Eu tento deixar os meus problemas fora de minha mente.   | ,466 |
| 20. Quando lembro de algo ruim, eu tento me distrair para fazer aquilo ir embora.                                  | ,677 |
| <i>Awareness</i>   |      |
| 1. Eu estou ciente de quais pensamentos estão passando em minha mente.   | ,529 |
| 3. Quando falo com outras pessoas, estou ciente de suas expressões corporais e faciais.                            | ,476 |
| 5. Quando tomo banho, estou ciente de como a água corre sobre meu corpo.   | ,448 |
| 7. Quando estou alarmado, percebo o que ocorre dentro de meu corpo.  | ,558 |
| 9. Quando ando pela rua, tenho consciência dos cheiros e do ar tocando meu rosto.                                  | ,533 |
| 11. Quando alguém me pergunta como estou me sentindo, posso identificar minhas emoções facilmente.                 | ,564 |
| 13. Tenho consciência dos pensamentos que estou tendo quando meu humor muda.                                       | ,602 |
| 15. Eu percebo mudanças dentro de meu corpo, como meu coração batendo mais rápido ou meus músculos ficando tensos. | ,541 |
| 17. Sempre que minhas emoções mudam, imediatamente eu me torno consciente delas.                                   | ,695 |
| 19. Quando falo com outras pessoas, estou consciente das emoções que experiencio.                                  | ,656 |

Notas: São exibidas apenas as cargas de valor superior a 0,40. / Todos os itens pares requerem a inversão de escores.

### Análise de fidedignidade

O *alpha* de Cronbach obtido para o fator I foi de 0,859, e para o fator II obteve-se o valor de *alpha* 0,816. Esses valores sugerem boa consistência para as subescalas. Na escala original, os valores de *alpha* obtidos para as subescalas foram iguais aos obtidos em nosso estudo: 0,85 para Aceitação e 0,81 para *Awareness*.

### Evidências de Validade convergente e divergente

Ao se procederem análises correlacionais de Pearson entre as variáveis mensuradas pelas subescalas da EFM, EAC, QRR e EAI, pode-se compor o quadro de correlações ilustrado pela Tabela 2. Com base em Bisquerra, Sarriera e Martínez (2004), algumas correlações que merecem destaque por estarem consideradas em nossas hipóteses iniciais foram classificadas. Os escores de Autoconsciência Privada (ACPR) e pública (ACPB), e reflexão mensurada tanto pelo QRR (REF) quanto pela EAI (ARE), correlacionaram-se de forma positiva somente com a subdimensão *Awareness* da EFM, sendo que as correlações foram consideradas moderadas entre ACPR, REF, ARE e *Awareness*. Essa correlação é considerada uma evidência de que o componente *Awareness* da mindfulness avalia traços que guardam semelhanças com o processo individual de autofoco em pensamentos sobre si mesmo. Por outro lado, o componente Aceitação apresentou correlações negativas alta e moderada respectivamente com duas subescalas que se propõem a medir facetas relativas a traços maladaptativos do autofoco: Ruminação (RUM) e Ansiedade Social (AS). Estes achados indicam a validade discriminante do fator Aceitação como um componente positivo e adaptativo da mindfulness. Além disso, a correlação alta encontrada também deste componente com a subescala Insight reflete indícios de validade convergente da subescala de Aceitação.

*Tabela 2.* Correlações entre as subescalas Aceitação e *Awareness* e demais subescalas.

| Subescala (Escala)            | Aceitação (EFM) | <i>Awareness</i> (EFM) |
|-------------------------------|-----------------|------------------------|
| Autoconsciência pública (EAC) | -.113*          | .340*                  |
| Autoconsciência Privada (EAC) | -.167*          | .185*                  |
| Ansiedade Social (EAC)        | -.302*          | -.083                  |
| Reflexão (QRR)                | .145*           | .287*                  |
| Ruminação (QRR)               | -.434*          | -.018                  |
| Autorreflexão (EAI)           | .017            | .346*                  |
| Insight (EAI)                 | .473*           | .218*                  |

\*Correlações de Pearson com  $p < 0,001$  (2-tailed).

### Discussão

O processo de adaptação cultural da EFM mostrou-se adequado à amostra adulta brasileira. Infere-se que a ausência de maiores complicações no processo de tradução reflita também a motivação inicial dos autores da escala original em produzir um instrumento simples, que mensurasse mindfulness de forma acessível a adultos e não especificamente a indivíduos com experiência na prática meditativa (Cardaciotto et al., 2008).

As propriedades da EFM versão português brasileiro mostraram-se semelhantes às do instrumento original, evidenciando-se também a adequação da estrutura fatorial com a confirmação da hipótese da existência de dois componentes de mindfulness, *Awareness* e Aceitação. Os resultados da análise fatorial exploratória apresentaram uma distribuição homogênea dos itens entre dois fatores, os quais, por sua vez, carregaram exclusivamente em um fator com valor mínimo de 0,431, indicando uma clara distinção entre os dois componentes e não sendo necessária a exclusão de nenhum item. Os dois fatores apresentaram índices de fidedignidade satisfatórios, com valores de *alpha* idênticos ao da escala original. A partir destes achados, aconselha-se o uso da Escala adaptada para adultos brasileiros com 20 itens, com duas subescalas composta por um número bem distribuído de itens, sendo 10 para o componente Aceitação e 10 para *Awareness*.

A avaliação preliminar de validade convergente e discriminante refletiram a tendência à bidimensionalidade da EFM, indicando a convergência entre os achados referentes ao fator *Awareness* e os dados de autoconsciência enquanto

autofoco em pensamentos e sentimentos voltados para o self, e a divergência entre o comportamento da subescala de Aceitação e subescalas que mensuram facetas maladaptativas ou tendências evitativas da autoconsciência, como é o caso da subescala de Ansiedade Social da EAC e Ruminação do QRR. Além disso, Aceitação mostrou alta correlação positiva com a subescala de Insight, evidenciando similaridades já previstas na teoria sobre mindfulness e sua faceta voltada à meditação (Kabat-Zinn, 2003).

Diante das evidências de validade e confiabilidade da EFM e suas subescalas, os autores recomendam o uso desta versão brasileira composta por 20 itens para pesquisas no Brasil. Os autores ainda ressaltam a predominância de indivíduos com alto índice de escolaridade (mais de 90% da amostra frequente ou já frequentou um curso superior) que compuseram a amostra de adaptação da escala, sugerindo estudos futuros que investiguem se a EFM apresenta os mesmos índices em amostras de adultos com escolaridade em nível fundamental ou médio. Além disso, sugerem-se que se realizem estudos investigando as características psicométricas do instrumento em populações específicas, como praticantes de meditação, para fins de aprimoramento dos dados de validade da EFM. E a realização de estudos com outros tipos de validade e confiabilidade também são sugeridos, como validade empírica e análises de teste-reteste.

## CAPÍTULO VIII

Epistemological and empirical basis of self-consciousness revisited: New approaches in the Psychological Science

## Resumo

Este estudo busca comparar como a autoconsciência é vista pela abordagem fenomenológica e como é endereçada por algumas das mais usadas e/ou recentes medidas de autorrelato de constructos relacionados à autoconsciência (são elas: Escala de Autoconsciência, Escala de Autorreflexão e Insight, Escala de Autoabsorção, Questionário de Ruminação e Reflexão, e Escala Filadélfia de Mindfulness). Um estudo empírico foi proposto com o intuito de investigar em que medida tais medidas psicológicas refletem novas ideias em relação à autoconsciência na abordagem fenomenológica. Por fim, como uma contribuição geral deste estudo, sugere-se como os instrumentos psicológicos podem ser interpretados a partir desta abordagem fenomenológica para a autoconsciência.

## Abstract

This study is an attempt to compare how self-consciousness is viewed by the phenomenological approach and how it is addressed by some of the most used and recent self-report measures in related constructs of self-consciousness (i.e., Self-Consciousness Scale, Self-reflection and Insight Scale, Self Absorption Scale, Rumination-Reflection Questionnaire, and Philadelphia Mindfulness Scale). An empirical study was proposed in order to investigate to what extent such psychological measures reflect the new ideas concerning self-consciousness in the phenomenological approach. Finally, as a general contribution of this study, it is suggested how psychological instruments could be interpreted from the phenomenological approach to self-consciousness.



Throughout the twentieth century, Western mainstream Psychology understood the self-consciousness phenomenon as an adaptive personality trait that entails the natural human disposition of becoming the object of their own consciousness (Duval & Wicklund, 1972). Based on the number of scales related to self-consciousness that has been produced in the recent years (see, for example, Trapnell and Campbell, 1999; Grant et al., 2002; McKenzie & Hoyle, 2008; Cardaciotto et al., 2008), it is assumed a growing interest in the empirical investigation of this construct. Yet, much is being discussed nowadays on what is self-consciousness among cognitive scientists and philosophers (e.g., Hurley, 1997; Bermúdez, 1998; Gallup et al., 2000; Légrand, 2007; Metzinger, 2008; Zahavi, 2010); notwithstanding this, psychological instruments that claim to measure facets of self-consciousness usually do not address such discussions. Thus, this paper proposes a preliminary theoretical and empirical investigation on the basis of the self-consciousness concept in the Psychological Science.

Once a notorious contribution to the self-consciousness debate comes nowadays from the phenomenological approaches (Zahavi, 2010), it is assumed hereby a phenomenological perspective in order to understand the epistemological basis of self-consciousness. Although the phenomenological model is usually described and understood when using terminology related to phenomenology (Düsing, 1997), an effort is made in this paper in order to bring these terms into an applied comprehension when contrasting it and seeing its implications to the Psychological Science. Moreover, this paper aims to suggest a comprehensive operationalization and interpretation of self-consciousness as some psychological measures approach it.

In order to proceed our line of argument, the text is arranged as the following: First, it is presented how self-consciousness is usually addressed by some of the most used and recent measures in related constructs of self-consciousness. Second, a brief discussion on the phenomenological approach to self-consciousness is made. As a third part of this work, an empirical study is proposed in order to investigate to what extent such psychological instruments reflect the new ideas concerning self-consciousness in the phenomenological approach. Finally, as a general contribution of this study, it is suggested how psychological instruments could be interpreted from the phenomenological approach to self-consciousness.

### 1. Self-consciousness and psychological measures

Some scales that claim to measure self-consciousness and its related constructs were chosen to compose this study either for their traditional and frequent use among the psychological studies or for their recent and innovative proposal. This way, the chosen instruments for this study were the following: 1) SCS-R – Self-Consciousness Scale –Revised (Scheier & Carver, 1985); RRQ – Reflection-Rumination Questionnaire (Trapnell & Campbell, 1999); SRIS – Self-Reflection and Insight Scale (Grant et al., 2002); SAS – Self-Absorption Scale (McKenzie & Hoyle, 2008); and PHILMS – Philadelphia Mindfulness Scale (Cardaciotto et al., 2008). When analyzing such instruments, three prominent facets of self-consciousness seem to be especially discussed: its private/public aspects, its adaptive/maladaptive applied characteristics, and the present/past experiences that are focused by the self. Each of these aspects are now discussed.

#### Private/public aspects of self-consciousness

The public and private aspects of self-consciousness have been traditionally investigated since the 1970s, when Fenigstein, Scheier and Buss (1975) developed the SCS – Self-Consciousness Scale, which was ten years later revised by Scheier and Carver (1985). The theory behind the SCS is the classic distinction proposed by George Mead (1934) and then operationalized on Psychology in the theory of objective self-awareness by Duval and Wicklund (1972), which, in turn, was extended and revised later on by Buss (1980), Carver and Scheier (1981), Pyszczynsky and Greenberg (1987), and Grant (2001). The main idea behind it is that the focus of one's own attention can be distinguished according to its direction, i.e., when its content is related to inwards, or the inner feelings and beliefs one has towards their own selves, and when the content is related to outwards, or the beliefs one has about what other people may/might think about them. This distinction has been criticized (Wicklund & Gollwitzer, 1987), yet many subsequent research has provided data supporting the existence of differences between focusing on private and public self-characteristics (see, for example, Franzoi et al., 1990, Eichstaedt & Silvia, 2003, Grant et al., 2006). Recently, McKenzie and Hoyle (2008) have discussed the presence of these public/private aspects concerning negative aspects of the sustained and inflexible self-focus attention, also known as self-absorption. Yet, the literature presents more further studies using the SCS focused specifically on its private aspect. This

is the case of the works developed by Grant, Franklin and Langford (2002), who created the SRIS – Self-Reflection and Insight Scale, in which they distinguish two aspects of the private self-consciousness, i.e., self-reflection and internal states of awareness. And also this is the case of Trapnell and Campbell's questionnaire (1999), which will be discussed in the following section.

#### Adaptive/maladaptive aspects of self-consciousness

In the 1990s years, researchers brought into discussion the fact that focusing attention towards one's own self could not only be associated to psychological mindedness and well-being (Trudeau & Reich, 1995), but it could also be related to psychological distress (Ingram, 1990) and negative mood states (Wood et al., 1990). This contradiction constituted what was called "the paradox of self-consciousness" (Trapnell & Campbell, 1999; McKenzie & Hoyle, 2008). This way, such findings brought up the necessity of distinguishing between what was said to be profitable in being aware of one's own thoughts and beliefs (the adaptive side of being self-aware), and what was actually counterproductive in self-focus (its maladaptive facet). According to Ingram (1990), psychological distress would take place due to an inflexibility of one's self-attention, and the product of this disproportional, inappropriate and excessive focus on self-attention was called self-absorption. In 2008, McKenzie and Hoyle created the SAS – Self-Absorption Scale, which aims to measure the private and public facets of self-absorption. To other researchers, maladaptive self-attention is brought up in the context of self-regulation processes, when discrepancies between one's self evaluative contents and their own standards produce negative affect and, consequently, negative psychopathological states (Buss, 1980; Fleckhammer, 2004). Thus, negative affect, which was already associated to depression and anxiety, generates a neurotic self-attentiveness that is also known as self-rumination by Trapnell and Campbell (1999) and constituted the basis of their instrument, called RRQ – Reflection-Rumination Questionnaire. Rumination was defined as thoughts that recur frequently and are mostly unwelcome (Trapnell & Campbell, 1999), whereas self-absorption seems to be, by its definition, not only related to thoughts, but any state where one's focus of all their internal processes (affects, cognition, attitudes, motives) are directed excessively and in a sustained way to the self. Rumination was related to psychopathological traits such as neuroticism, whereas self-absorption seems to be a more generic characteristic,

and, according to Ingram (1990), it is “difficult to find a psychological disorder that is not characterized by a heightened degree of self-focused attention” (Ingram, 1990, p. 165).

#### Past/present aspects of self-consciousness

The temporal instance that qualifies the self-conscious experience is said here in this paper to be the third aspect that distinguishes psychological instruments in this regard. In short, it is observed that some scales claim that self-consciousness is basically a reflexive experience, and thus, it can be a synonym for self-reflection, whereas others understand that there is a present moment of one’s own self experience when one is aware of its own experience without any instance of reflexive judgement attached to it.

In the RRQ – Reflection-Rumination Questionnaire, by Trapnell and Campbell (1999), self-reflection was defined in contrast to self-rumination, as a form of self-attention that infers curiosity and entails a philosophical interest on the self. To some other researchers (Creed & Funder, 1998; Silvia, 1999; Anderson, Bohon, & Berrigan, 1996), self-reflection was considered a dimension of private self-consciousness. It was related to the activity of inspecting and evaluating one’s own thoughts, feelings and behaviors. In fact, the etymology of the word reflection indicates (from Latin, reflex-) to bend back, which also suggests that the thought needs to have something about towards which it is related, so that it can exist. That recalls to James’ (1890) idea of thought, and his famous distinction between I and me, i.e., to reflect or think about one self requires that the subject (I) turn themselves into an object (me) of their own thoughts. This way, a reflection necessarily refers to some content, an object that is already located in the past. This conception seems to have influenced the current most common definition of self-awareness to Psychology nowadays, i.e., to become the object of one’s own attention (Duval & Wicklund, 1972).

On the other hand, much is being said lately in the Psychological literature about mindfulness (Bishop et al. 2004; Kabat-Zinn, 2003; Rosch, 2007). Mindfulness is considered different from other conscious states such as self-concept, schemes, narratives and all the sort of constructs that entail some sort of self-reflection for it is said to be only related to the quality of the conscious experience in the very moment of its occurrence (Cardaciotto et al., 2008) and not to the reflexive content that it thematizes (Shear & Jevning, 1999). Following this

concept, the PHILMS – Philadelphia Mindfulness Scale was recently presented (Cardaciotto et al., 2008) in order to offer a measure of mindfulness as a psychological construct. PHILMS takes into account two main components of mindfulness suggested by Bishop et al. (2004): a sustained attention to the present moment (awareness) and an open and acceptant attitude towards the experiences (acceptance). Consciousness of the present moment was understood by the authors of this scale as a continuous monitoring of internal and external events and the authors emphasized the use of the term consciousness instead of attention, once attention, by definition, focuses certain aspects of experience and, thus, it would not cover the whole experiential field as it is expected in mindfulness state.

Hence, it is understood here that the authors from these presented scales (SCS, SRIS, RRQ, SAS, and PHILMS) are talking about different approaches to self-consciousness. One of these approaches is related to a reflective instance and presupposes a content to which the self-focus is addressed (which we hereby call it the “past” approach), whereas the other entails a non-thematized awareness of the present experience (which is then called the “present” approach). Naming these two features of self-consciousness by “approaches” suggests that there seem to be two distinguishable epistemological emphasis here: the past approach is related to the contents and information carried on by thoughts, as cognition was understood by the information processing and representationism paradigms; the second approach, related to the present, emphasizes the experience as it is understood by phenomenology and the following consequences of these movement in Psychology, i.e., the embodied or situated cognition paradigms. In the following section a better explanation of this view is offered.

## 2. Phenomenological approach to self-consciousness

Over its more than one hundred years, Phenomenology has directed attention to consciousness, considering its relation to time, to identity and self, among other discussions (Gallagher & Zahavi, 2008). To the Phenomenological movement, self-consciousness can be defined not only as the products of attentively or reflectively inspecting one’s own experiences, but also and mainly as a structural feature of every single conscious experience one has towards the world. It is what phenomenologists call a pre-reflective self-consciousness: a minimal self-consciousness state that is inherent to every single experience the subject has towards the world, prior to any object the thought could ever construct

(see, for example, the empirical work provided by Legrand, 2007, which focus specifically in that sort of self-consciousness). The single fact of being a subject that perceives the world, or a subject who thinks of any occurrent thought, or a subject who feels sad implies necessarily such pre-reflective instance of self-consciousness: I am the one who is feeling this pain, not someone else. That is, experience happens for the experiencing subject in an immediate way and as part of this immediacy, it is implicitly marked as their own experience (Zahavi, 2010).

In fact, as it was previously anticipated in the former section, the concept of self-consciousness in Phenomenology is grounded in a different epistemological view from the approach behind the representationism of the traditional cognitive sciences. To Phenomenology, coming to know how things actually are in reality is not a mere process of coding of the reality into symbols that the mind logically transcribes. Rather, it consists of a process where the reality appears in a variety of ways till ultimately, one hopes, it reflects somehow what reality is, or what we can know about how it is. As a consequence, this epistemological perspective puts Phenomenology in consonance with the new approaches to cognition, once cognition depends on the way one, with their own body situated in a specific position, experiences the world (Gallagher & Varela, 2001). On the phenomenological view, that pre-reflective form of self-consciousness is a constant structural feature of conscious experience, so it can also be said that this minimal form of self-consciousness shapes also shapes cognition.

Edmund Husserl published his *Logical Investigations* in 1901 and Merleau-Ponty published *Phenomenology of Perception* twenty years before the “cognitive revolution” took place. Still, only now, in this movement that started in the 1990s with Varela, Cognitive Sciences has shed light into those Phenomenological ideas. And we hereby understand the need to observe both types of self-consciousness (reflective and pre-reflective, or “past” and “present”) in the actual Psychological measures that have been used in the Psychological literature.

### 3. Psychological measures and self-consciousness: An empirical study

An empirical study was proposed to examine which facets of self-consciousness are being measured in the current psychological measures previously mentioned. Once when reading the items of many instruments they

seem to be very similar, this study also aimed to investigate whether and, if so, which items from different scales reflect the same underlying facets behind self-consciousness, and to examine the extent to which items could be reflecting different ideas concerning self-consciousness, as discussed above. Thus, two of analysis will be made: 1) correlation analysis, in order to find simple associations between the measures; 2) factorial analysis of total scores provided from these measures and of all items presented by the instruments, in order to clarify the relationship patterns found in the correlations between the self-consciousness measures to identify possible latent constructs behind such measures.

In the first part, it was expected to be found some associations already previewed by the authors who created the scale, such as:

1) The authors of the RRQ and the SRIS claimed that the dimensions of their scales come from the Private aspect of self-consciousness as it is measured by SCS. So we expected to find some association between the scores found in the Private Self-Consciousness (PRSC) from the SCS and the following dimensions: Rumination (RUM) and Reflection (REF) from the RRQ and the Self-Reflection (SR) and the Insight (INS) dimensions from the SRIS. Also, positive associations were expected to be found between scores of PRSC and Private Self-Absorption (PRSA). Also, associations of RUM, REFL, SR and Ins and any public aspect of Self-consciousness (PUSC, PUSA) were not expected to be found, since they originally derived from private aspects of it.

2) As for the public dimension of Self-consciousness (PUSC), measured by the SCS, it was expected to find associations with Social Anxiety (SA), as previewed by the authors of the SCS, and also with the public aspect of Self-absorption (PUSA).

3) Some positive correlation was expected to be found between PRSA and Rumination, as both claim to be covering negative aspects of private self-consciousness.

4) According to Roberts and Stark (2008), counter-intuitively high levels of self-reflection may be an impediment to the development of insight, as the construct is understood by Grant et. al (2002), negative associations between RUM and INS is expected to be observed.

5) As neuroticism measures the tendency to experience negative affect, negative correlations were expected between the RRQ Rumination subscale and the PHILMS, the ACC subscale and AWA subscale. Since it assesses an

inquisitive self-consciousness, the REFL subscale from the RRQ was expected to be moderately related to the PHILMS and its subscales (ACC and AWA).

As for the second part of analysis, using factorial analysis, it was expected to see whether any of three prominent facets of self-consciousness can be empirically observed by the referred psychological instruments (its private/public aspects, its adaptive/maladaptive applied characteristics, and the present/past experiences that are focused by the self).

## METHOD

### Sample and procedures

The sample in this study were recruited opportunistically from the general population using a snowball system, whereby a starter sample were further asked recruit people from their environment who would be willing to take part in this study. Although this meant that not all participants were in direct contact with the researcher, this form of recruitment ensured that a diverse selection of the general population was enlisted. Six hundred and two persons were recruited, their mean age being 25,4, of the cohort, 63% were women, 37% men. Questionnaires were answered anonymously and participants filled out a consent form before taking part in the study. The study was correlational within-subjects design.

### Instruments

#### I. Self-Consciousness Scale - Revised (SCS; Scheier & Carver, 1985)

The SCS-R is a revised version of the SCS (Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975), in which one item was skipped. It consists of a five-point Likert scale and 22 items, originally divided into three dimensions: PrSC (with nine items, such as "I'm always trying to figure myself out"), PbSC (with seven items, such as "I'm concerned about the way I present myself.") and SA (with six items, such as "I have trouble working when someone is watching me."). The Brazilian version used in this study was adapted by Teixeira and Gomes (1995) and it presented a sufficient reliability score ( $\alpha = 0,73$  and  $0,89$  to test-retest), besides confirming the tri-factor structure in accordance to the original scale.

#### II. Reflection-Rumination Questionnaire (RRQ; Trapnell & Campbell, 1999)

The QRR was built based on the SCS and aims to measure two forms of its PrSC sub-scale: Self-reflection (Ref) and self-rumination (Rum). It presents 24



items which are equally divided into Ref (for example, “My attitudes and feelings about things fascinate me.”) and Rum (for example, “My attention is often focused on aspects of myself I wish I'd stop thinking about.”). The Brazilian version used in this study was adapted by Zanon and Teixeira (2006) and it presented a good reliability score ( $\alpha = 0,87$ ), besides confirming the two-factor structure in accordance to the original scale.

### III. Self-Absorption Scale (SAS; McKenzie & Hoyle, 2008)

The SAS is made of 17 items in its original English version, divided into two dimensions, one of them related to the private instance of self-absorption (PrSA), which is composed by eight items, such as “I think about myself more than anything else”, and the other dimension is related to the public instance of self-absorption (PuSA), and it has 9 items, such as “I find myself wondering what others think of me even when I don't want to”. The Brazilian version used in this study was adapted by DaSilveira, DeCastro and Gomes (2011) and it presented a good reliability score ( $\alpha=0,83$ ) in its version where one item from the PrSA was excluded; thus, the Brazilian version of this scale presented 16 items (7 for PrSA and 9 for PbSA).

### IV. Self-Reflection and Insight Scale (SRIS; Grant et al. 2002)

Originally constructed based on the PrSC dimension of the SCS, its authors claim that it is an updated version of the PrSC. Also the authors added the Insight dimension, based on the findings that had accused the existence of another dimension related to PrSC, which was called internal state of awareness (Creed & Funder, 1998; Silvia, 1999; Anderson, Bohon, & Berrigan, 1996). Such dimension was related to a state of internal understanding that one has towards their own thoughts, feelings, and behaviors and this definition was also used by Grant et al. (2002) to describe what in their scale was called Insight (INS). Thus the SRIS has 12 items for SR (for example, “I frequently take time to reflect on my thoughts”) and 8 items for INS (for example, “I am often aware that I am having a feeling, but I often don't quite know what it is”, which is a reversed item). The Brazilian version used in this study was adapted by DaSilveira, DeCastro and Gomes (paper submitted) and it presented satisfactory reliability, and factorial structure of the scale was confirmed.

### V. Philadelphia Mindfulness Scale (PMS; Cardaciotto et al. 2008)

The PMS consists of a five-point Likert scale and 20 items, originally divided into two dimensions: ACC (with ten items, such as “I try to distract

myself when I feel unpleasant emotions.”), and AWA (with ten items, such as “When I walk outside, I am aware of smells or how the air feels against my face.”). The Brazilian version used in this study was adapted by DaSilveira, DeCastro and Gomes (paper submitted) and it presented satisfactory reliability, and factorial structure of the scale was confirmed.

#### Statistical analysis

Correlations were calculated between scores on the sub-scales of the five instruments. The reliability of these measures was calculated using Cronbach’s alpha. To simplify the relationships between measures of self-consciousness and to examine whether all the five scales reflected the same or different underlying constructs, principal component analysis with Varimax rotation of the derived factors was calculated using both total scores provided by the scales and all items from such scales.

#### Results

Table 1 presents means, standard deviations and internal reliabilities for the measures used in the study. Reliabilities were adequate to good, but some measures clearly had greater internal reliability than others (e.g. Self-reflection vs. Public and Private Self-Consciousness). While not a main hypothesis, independent sample t-tests examined whether there were any sex differences for the measures. Results showed that women were higher than men for self-reflection (SRIS) ( $t(155)=-2.86$ ;  $p<0.005$ ).

Table 2 presents the correlations between all measures in the study. Even though the negative correlations between PRSC and ACC, PBSC and INS, PBSC and ACC, SA and INS, SA and ACC, and PRSA and ACC were statistically significant, they were low in magnitude (Bisquerra, Sarriera & Martínez, 2004). As for the size of our sample, we will hereby report only positive correlations of modest and higher magnitudes (i.e.,  $r > .40$ , according to Bisquerra et al., 2004 suggested parameters). All other correlations can be noted on Table 2.

As expected, high positive associations were found between PRSC and either REFL or SR. Also as expected, low positive associations were found between PRSC and either RUM, or PRSA. Yet, low positive associations were also found between PRSC and public dimensions of both PBSC and PBSA, contrary to the theoretical expectations. SA presented also low associations to

both PRSC and PBSC, when it was only expected to correlate with PBSC.

*Table 1.* Descriptive statistics and reliabilities of subscales used in study

| Measure      | Mean  | SD   | Cronbach's alpha |
|--------------|-------|------|------------------|
| PRSC (SCS-R) | 34.18 | 5.06 | .74              |
| PBSC (SCS-R) | 27.22 | 3.91 | .74              |
| SA (SCS-R)   | 17.96 | 5.67 | .84              |
| REFL (RRQ)   | 45.34 | 9.49 | .89              |
| RUM (RRQ)    | 41.36 | 9.47 | .88              |
| SR (SRIS)    | 48.79 | 8.53 | .90              |
| INS (SRIS)   | 26.43 | 6.08 | .81              |
| PRSA (SAS)   | 13.12 | 5.20 | .82              |
| PBSA (SAS)   | 25.37 | 6.93 | .83              |
| ACC (PHILMS) | 29.18 | 7.10 | .86              |
| AWA (PHILMS) | 36.57 | 6.11 | .82              |

As expected, high positive associations were found between PRSC and either REFL or SR. Also as expected, low positive associations were found between PRSC and either RUM, or PRSA. Yet, low positive associations were also found between PRSC and public dimensions of both PBSC and PBSA, contrary to the theoretical expectations. SA presented also low associations to both PRSC and PBSC, when it was only expected to correlate with PBSC.

Also in accordance with the expectations, RUM presented negative association with INS in modest magnitude. Also a low correlation was found between RUM and PRSA. Yet a high association was surprisingly found between RUM and the public dimension of self-absorption (PBSA). RUM in fact correlated more with public dimensions of all the subscales related to it (PBSC and PBSA) than to the private dimensions (PRSC and PRSA).

As the last part of corroborated hypothesis, low and negative significant correlations between RUM and ACC was found. Yet the AWA correlation with RUM was negative yet not significant. In fact the AWA subscale only presented low significant correlations with both PRSC and SR.

Table 2. Correlations for the self-consciousness related subscales

|      | PRSC | PBSC | SA    | REFL | RUM  | SR   | INS   | PRSA  | PBSA  | ACC   | AWA  |
|------|------|------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| PRSC | -    | .40* | .13** | .64* | .34* | .68* | -.09  | .33*  | .19*  | -     | .37* |
| PBSC |      | -    | .19*  | .16* | .39* | .28* | -     | .16*  | .40*  | -.19* | .21* |
| SA   |      |      | -     | -.01 | .42* | -.01 | -.33* | .24*  | .44*  | -.29* | -.07 |
| REFL |      |      |       | -    | .11  | .68* | .03   | .22*  | -.02  | .09   | .27* |
| RUM  |      |      |       |      | -    | .22* | -.52* | .47*  | .60*  | -.47* | -.02 |
| SR   |      |      |       |      |      | -    | .06   | .22*  | .05   | -.05  | .36* |
| INS  |      |      |       |      |      |      | -     | -.42* | -.49* | .51*  | .22* |
| PRSA |      |      |       |      |      |      |       | -     | .49*  | -.31* | .01  |
| PBSA |      |      |       |      |      |      |       |       | -     | -.42* | -.03 |
| ACC  |      |      |       |      |      |      |       |       |       | -     | -.05 |
| AWA  |      |      |       |      |      |      |       |       |       |       | -    |

\* Correlation is significant at the 0.01 level (two-tailed)

\*\* Correlation is significant at the 0.05 level (two-tailed)

As observed in the correlation tests, some expected theoretical and empirical hypothesis, based on previous studies, were maintained. Yet, some theoretical hypotheses were contradicted, which was the case of the public/private aspects of self-consciousness. PRSC, PBSC, PRSA, and PBSA did not react as expected at most of testings. On the other hand the maladaptive/adaptive distinction involving the RUM, PRSA and PBSA scales was kept with no contradictions.

In order to clarify the relationship patterns found in the correlations between the self-consciousness measures to identify possible latent constructs, total scores of the eleven subscales were subjected to a factor analysis, using Varimax rotation. Three factors with Eigenvalue greater than 1 were extracted. Table 3 shows the loadings for each scale on the relevant factor as well as the variance explained by the factor. Together, these factors account for 64.5% of the variance.

According to the O'Connor (2000), we used a parallel analysis engine to aid determining number of factors to retain (suggested by Patil et. al, 2007), and the third factor was suggested to be excluded, remaining only the first two. Also based on the Component Plot, two factors also became evident, as it can be seen in Figure 1. Interestingly, the first rotated factor contained all the measures related to the maladaptive dimensions of self-consciousness (RUM, PRSA,

PBSA, and SA). The second factor contrasted a high positive loading for the adaptive characteristics of self-reflection (PRSC, PBSC, REFL, SR). Three scores that account for AWA, ACC and INS did not load in any evident factor. PBSC, that initially loaded in both 2 and 3 Factors, appears closer to F2 in the Component Plot.

*Table 3.* Principal components analysis (with Varimax rotation; loadings less than 0.35 suppressed)

| Measure                | F1   | F2   | F3  |
|------------------------|------|------|-----|
| PRSC                   |      | .82  |     |
| PBSC                   | .36  |      | .69 |
| AS                     | .61  |      |     |
| REFL                   |      | .89  |     |
| RUM                    | .78  |      |     |
| SR                     |      | .85  |     |
| INS                    | -.75 |      |     |
| PRSA                   | .65  |      |     |
| PBSA                   | .80  |      |     |
| ACC                    | -.68 |      |     |
| AWA                    |      |      | .69 |
| Eigenvalue             | 3.5  | 2.5  | 1.0 |
| Variance (%)           | 32.3 | 23.0 | 9.1 |
| Total Variance = 64.5% |      |      |     |

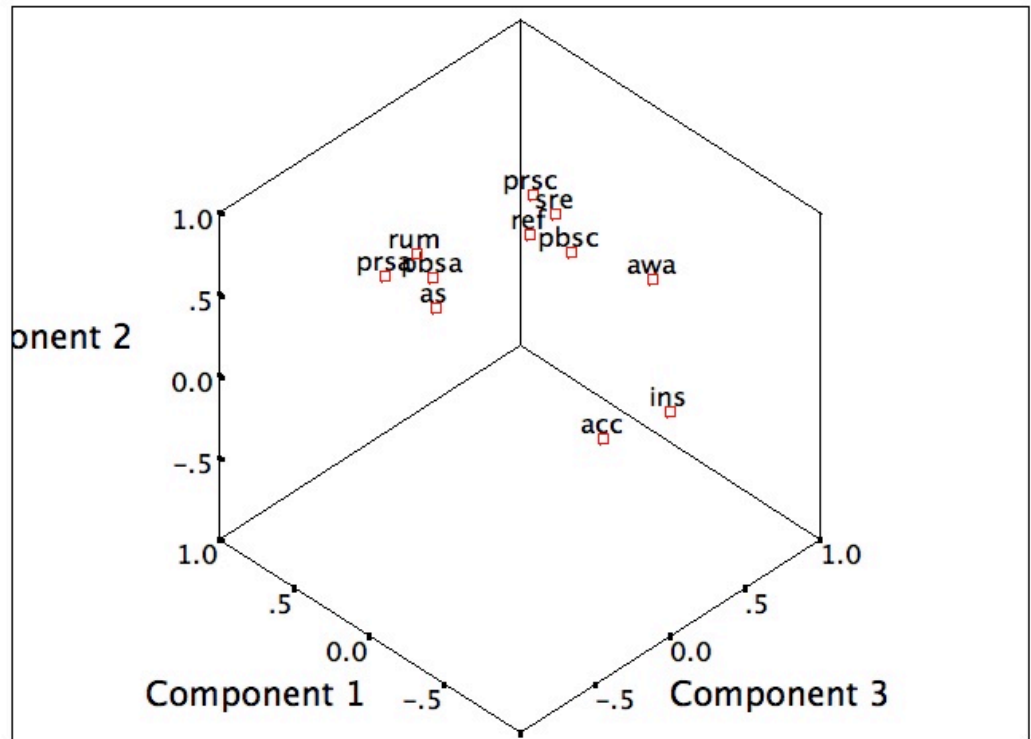


Figure 1. *Component plot in rotated space for the Principal components analysis (with Varimax rotation).*

While answering the scales, many participants from this study reported that many items from the scales seemed to be similar. Thus, in order to investigate whether and, if so, which items from different scales reflect the same underlying facets behind self-consciousness, and to examine the extent to which items could be reflecting different ideas concerning self-consciousness, all the 102 items of the eleven subscales were subjected to a factor analysis, using Varimax rotation. Twenty-three factors with Eigenvalue greater than 1 and ten factors with Eigenvalue greater than 1.75 were extracted (O'Connor, 2000). Together, the 23 factors account for 65.2% and the 11 factors account for 51.7% of the variance. This procedure resulted in an extensive table for the loadings, and still, in observance to the Component plot (Figure 2) and the Scree Plot (Figure 3) generated in this analysis, another component analysis was then run, where three and four factors were forced. This procedure aimed to try to see how the items would then react when forced to fit the smaller width of factors.

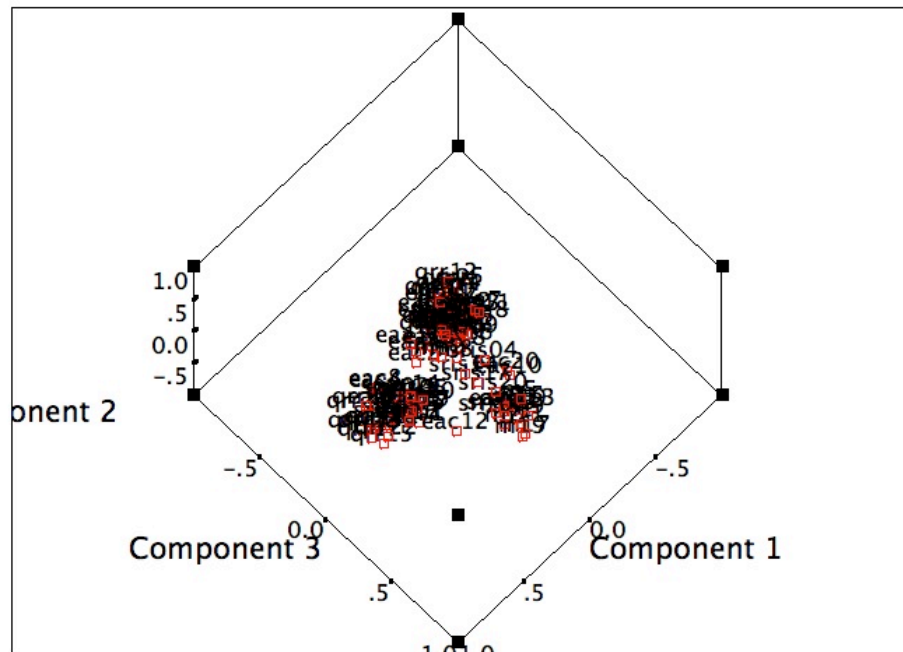


Figure 2. *Component plot in rotated space for a Principal components analysis (with Varimax rotation) using 102 items from the 11 subscales.*

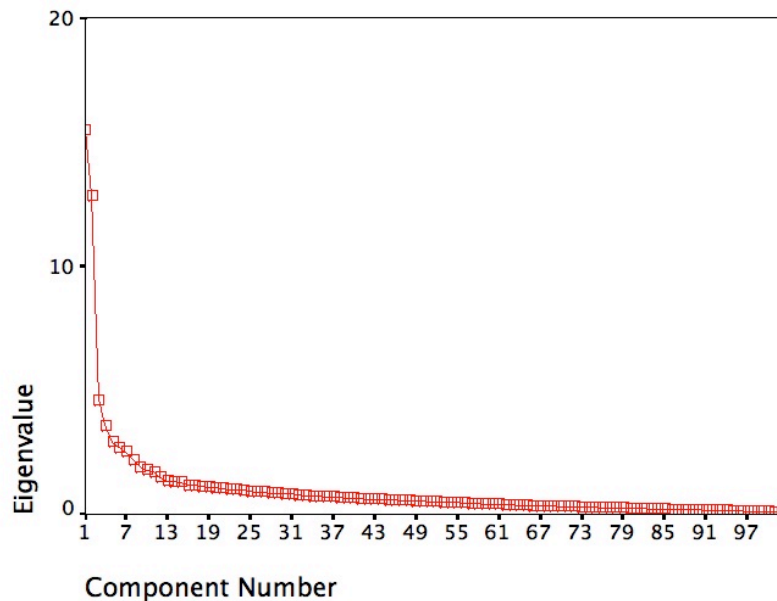


Figure 3. *Scree plot for a Principal components analysis using 102 items from the 11 subscales.*

From the solution forcing three factors resulted the most interesting results, rather than the 4 factor solution. Factor 1 grouped all the items related to RUM, all the items of both Self-Absorption Scale (PBSA and PRSA) and also items with the negative sign for the INS subscale (items 4, 9, 11, 14, 17 and 20) and all the ACC items. Factor II grouped items related to SR and all the items related to REFL. Factor III grouped the two remaining items from the INS subscale (items 3 and 6) and all the items related to AWA in the PHILMS scale.

## Discussion

The Principal Component Analysis with the total scores of the eleven subscales not only suggested empirical evidence to support the existence of the maladaptive/adaptive distinction among the self-consciousness measures, as well as it showed that both Mindfulness with its both subscales and the Insight subscale by Grant et. al measure something different from what is understood as adaptive self-reflection and maladaptive aspects of self-reflection. Moreover, these findings suggest that INS, ACC and AWA cannot be classified among the adaptive/maladaptive distinction.

The Principal Component Analysis of the total items of all measures supported the dichotomy between some adaptive and maladaptive features of self-reflection. Interestingly, though, items related to Insight were grouped along with maladaptive items, yet in a negative form. This corroborates the theoretical assumption proposed by Roberts and Stark (2008). According to them, counter-intuitively high levels of self-reflection are an impediment to the development of insight. It was also noted in the negative correlations observed between RUM and INS. In the same way, the ACC items also grouped in a negative form to this factor. ACC and INS scores presented a positive modest correlation. These findings suggest a clear relation between the Insight construct as measured by the SRIS and the Acceptance dimension of the mindfulness scale the PHILMS and further investigation should be done in order to understand both constructs' similarities.

The second factor was composed unanimously by the items that entangle self-consciousness as a self-reflective activity, including thus all the items for REFL and SR. The fact that the AWA items did not load in the same factor suggest that the "awareness" component of mindfulness, as it is measured by PHILMS, is not measuring the same thing as self-reflection. AWA presented only significant yet very low correlations to self-reflective measures. Thus, further studies should investigate which aspects of AWA as it is measured by PHILMS do correlate with self-reflection, and which not. As for now, this study offers a theoretical comprehension to such component of mindfulness, as it seems to corroborate the past/present dichotomy to characterize self-consciousness related constructs. This way, while all other self-reflection constructs would refer to the past experience that is already somehow processed by the subject, awareness seems to resemble a construct related to the present experience of which one is



aware without any further judgment or logical/rational symbolization.

Thus, when analyzing empirically these measures, only two of the three prominent facets of self-consciousness seem to be especially observed: its adaptive/maladaptive applied characteristics, and the present/past experiences that are focused by the self. The private/public aspects of self-consciousness were not evident in the analysis made in this study.

#### Final Considerations

The general goal of this paper was to provide a preliminary theoretical and empirical investigation of the self-consciousness concept that could be useful to the Psychological Science. Some have argued that, when measured in population, the construct can be distinguished for its private and public aspects, its adaptive/maladaptive applied characteristics, and the present/past experiences that are focused by the self. We compared the three instances by examining their associations with each other. The findings showed that the public and private aspect of self-consciousness, when among other measures cannot be distinguished. Also, some scales that claimed to be theoretically derived from the concept of Private Self-Consciousness presented correlation also with some of its public aspects. These findings support the critics proposed by Wicklund & Gollwitzer (1987), on “the fallacy of the private-public self-focus distinction”.

Although the self-consciousness-related constructs of self-reflection, self-rumination, self-absorption, and mindfulness had different origins, striking similarities can be noticed in practice among such constructs. To varying degrees, all four entail a genuine interest in self-related reflexive attitudes. Moreover, in a broad sense, self-rumination and self-absorption constructs are said to entail a negative focus on self-related contents, whereas self-consciousness itself (in its public and private variant forms), mindfulness, and self-reflection are associated, in contrast, to a positive and genuine interest related to the self.

Still, the distinction on adaptive and maladaptive dimensions of the self-reflective was sustained by both the correlation and factorial analysis. Data presented here could also be tested along with some neuroticism measure in order to identify the underlying factor behind these distinctions. And also by both analysis (correlations and factorial analysis) it was observed that the AWA subscale of PHILMS always reacted in a distinguishable way, which suggests it might be related to the concept of pre-reflective self-consciousness, or the self-

consciousness related to the present.

When analysing the factorial structure of the total scores of subscales, INS behaved in a different way from other self-reflective constructs. When analysing the factorial structure of all items, many items from the insight subscale loaded negatively in the same factor of the “maladaptive items”. As mentioned before, such findings corroborated some theoretical expectations (made by Roberts and Stark, 2008), yet when Grant et al. (2002) created the scale, they said that both subscales, SR and INS, were subdimensions of the private self-consciousness construct. Thus, it should be expected that INS would load in the same factor of SR. Yet, also according to Grant et al., insight was a synonym given to an internal state of awareness (Creed & Funder, 1998; Silvia, 1999; Anderson, Bohon, & Berrigan, 1996). Such state has clear theoretical similarities to what the AWA subscale claims to measure, what then suggests that further studies should be done in order to clarify the differences between both constructs, AWA and INS, and which measure accounts for the internal state of awareness as pointed out in other studies provided by Creed and Funder (1998), Silvia (1999) and Anderson, Bohon, and Berrigan (1996).

In summary, our findings suggest that, in a non-clinical sample, both adaptive/maladaptive and past/present dimensions of self-consciousness were somewhat stable structures. Still further studies are needed in order to make it possible to assure that the awareness factor of Mindfulness can be taken as a synonym to what the Husserlian Phenomenology understands as the pre-reflective self-consciousness.

In the last twenty years disciplines that compose the Cognitive Sciences such as Artificial Intelligence and Psychology have been considering that cognition is a highly embodied and situated activity (Anderson, 2003). This new approach to cognition contrasts to the strict emphasis that the traditional Cognitive Sciences have given to formal operations on abstract symbols during most of the past century. According to the new paradigm, mind is not passively a reflection of the outside world, it is actually a structured activity that emerges from an active interaction among the whole body (since the sensory, central, and motor systems have evolved together, as a whole too) and the location where it is found in its environment (Varela et al., 1991). Thus, cognition is being understood as something that depends on the experience of a body with its sensory and motor capacities and which is embedded in a biological,

psychological, and cultural context. Such emphasis on experience recalls actually what has been studied by Phenomenology over more than one hundred years. And in this study we would like to emphasize the need for psychologists to widen its concept in order to adapt it to this new view of cognition, by taking into account also mindfulness and other non-judgemental or non-linguistic forms of self-consciousness.

CAPÍTULO IX  
AUTOCONSCIÊNCIA EM CONTEXTO DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

## Resumo

Dois tipos contrastantes de problemas complexos (analítico e de *insight*) foram utilizados para se investigar modos de manifestação da autoconsciência reflexiva e pré-reflexiva através de protocolos de verbalização da conversa interna. Quinze universitários resolveram as duas tarefas de resolução de problemas verbalizando seus pensamentos e responderam a cinco medidas de autorrelato relacionadas a facetas da autoconsciência. Os dados foram analisados quanti e qualitativamente em cinco etapas. Os resultados buscaram descrever de forma estrutural o fenômeno da conversa interna enquanto uma manifestação da autoconsciência humana no contexto de resolução de problemas. Dentre os principais resultados encontrados, destaca-se que os dois tipos de problemas se diferenciaram no quesito quantidade de conversa interna verbalizada: uma maior quantidade de verbalizações esteve associada ao problema analítico e não ao de *insight*. Além disso, evidências da temporalidade da autoconsciência foram indicadas como relacionadas às características comunicacionais e informacionais da conversa interna verbalizada.

Desde a criação da Escala de Autoconsciência (EAC) de Fenigstein, Scheier e Buss (1975), há mais de 30 anos, a literatura em psicologia tem utilizado medidas de autorrelato na investigação de diferentes constructos relacionados à autoconsciência. Estes instrumentos têm o formato de escalas e questionários, e buscam especificar e diferenciar os modos de relação do homem com o mundo e consigo mesmo na forma de traços de reflexão, ruminação, autoabsorção e assim por diante. Contudo, as medidas apresentam reflexões sobre o modo com que os participantes julgam suas próprias atitudes autoconscientes, e, portanto, suas respostas não necessariamente correspondem ao que eles de fato empreendem na prática. Presume-se, assim, a necessidade de se buscarem alternativas de acesso a indicadores da autoconsciência que não apenas os autorrelatos e assim favorecer a triangulação dos dados.

Segundo a literatura corrente (Bartl & Dörner, 1998; Bertau, 1999; DaSilveira, 2007; DeSouza, 2005; DeSouza, DaSilveira & Gomes, 2008), uma das formas alternativas de observação de dados da autoconsciência pode ser encontrada nos protocolos de verbalização da conversa interna. As relações entre autoconsciência e a conversa interna foram discutidas no capítulo IV desta tese, e, em linhas gerais, entende-se que a linguagem está por trás da emergência de uma das formas da autoconsciência em humanos, a autoconsciência conceitual (Flanagan, 1992; Gazzaniga, 2005; Morin, 2005; Neuman & Nave, 2010).

Já nos capítulos I e II desse trabalho, viu-se que os grandes teóricos da consciência na passagem do século XIX para o século XX haviam apontado as diretrizes dessa discussão, tanto na tradição da filosofia continental europeia, como foi o caso de Edmund Husserl (1859-1938) e o conceito de “fluxo da consciência”, quanto nas origens do pragmatismo norte-americano, como foi o caso de William James (1842-1910) com o conceito de “fluxo do pensamento” e de Charles Sanders Peirce (1839-1914) e sua teoria da tríade semiótica. Nesses três filósofos é possível identificar o interesse fenomenológico no entendimento da subjetividade humana ao longo do tempo enquanto sendo o próprio fluxo da consciência. Ou seja, não existe uma instância ou entidade chamada *self* em separado. Nessa perspectiva, mesmo ao se dar ênfase ao fluxo, não se adquire uma posição mentalista, pois a autoconsciência é corporificada e embarcada (*embedded*) no mundo. A ação humana corporificada no mundo se dá através dos signos, que nada mais são do que facetas intermediárias do mundo tal qual ele é vivenciado para o sujeito em um dado momento. Os indivíduos entram em contato

com o mundo através dos signos, em um processo primitivo de autoconsciência chamado aqui de autoconsciência pré-reflexiva. No momento em que estes signos adquirem o formato linguístico, por exemplo, e são trazidos à reflexão, temos outras formas avançadas de autoconsciência, que compõem a chamada autoconsciência conceitual ou reflexiva (Meltzoff, 1990a, Neisser, 1998).

A partir do argumento de que a autoconsciência (conceitual) pode ser acessada por meio da linguagem, a chave de acesso a esses dados pode estar no uso dos chamados protocolos de pensamento em voz alta (*thinking-aloud protocols*) (Ericsson & Simon, 1993), discutidos aqui no capítulo IV desta tese. Uma das vantagens do uso dos protocolos em relação ao uso de questionários é que a técnica oferece ao sujeito a oportunidade de produzir expressões não-estruturadas de sua conversa interna. Por ser considerada mais natural, outra vantagem é a validade ecológica, pela manifestação de elementos audíveis do fluxo do pensamento. Entretanto, a questão que permanece em aberto é se a conversa interna verbalizada reflete apenas essa faceta conceitual da autoconsciência ou se há de fato indícios também de autoconsciência não-conceitual nessa modalidade.

De todo o modo, entende-se que protocolos de verbalização da conversa interna podem apresentar especificações e diferenciações importantes em relação à autoconsciência, e estudos qualitativos que atentem para suas qualidades combinadas com os achados das medidas já padronizadas podem contribuir para o entendimento da autoconsciência. Dessa forma, a presente pesquisa está interessada em explorar a manifestação audível da conversa interna, comparando-a com medidas de verbalização e de reflexividade. A intenção é criar situações variadas de indução da conversa interna verbalizada na construção do conhecimento humano. O contexto da resolução de problemas foi escolhido para este trabalho por ser propício à observação das relações entre a linguagem e as capacidades cognitivas humanas em ação. A capacidade de resolver problemas exerce papel determinante na sobrevivência da espécie. Logo, compreender o papel dos processos autoconscientes nessa modalidade expressiva auxilia a compreender também os modos de apropriação e adaptação humana no mundo (Bertau, 1999).

Dois tipos contrastantes de problemas (Schooler & Melcher, 1995) foram considerados apropriados ao estudo: 1) problemas analíticos, no qual as decisões requerem uma sequência explícita de argumentos; 2) problemas de *insight*, na

qual as decisões parecem simplesmente aparecer à mente, independentes de explicações sequenciais. A distinção traz implicações interessantes ao permitir apresentar um problema analítico pessoal e um problema de *insight* impessoal. Entende-se que os problemas pessoais podem revelar maiores referências reflexivas sobre o sujeito do que um problema impessoal (DaSilveira, 2007). Além disso, a escolha desses dois tipos de problemas se deu em virtude dos achados dos estudos de Schooler e Melcher, segundo os quais, verbalizar a conversa interna esteve associada à desvantagem no desempenho de problemas de *insight* em relação à resolução de um problema analítico. No estudo de Schooler e Melcher, o tipo de verbalização predominante nas tarefas de *insight* foi do tipo “metacognitivo”, ou seja, reflexões sobre o ato do participante de resolver o problema, ao passo que verbalizações referentes aos “argumentos lógicos” tomados para resolver a tarefa caracterizaram a resolução de problemas analíticos. Assim, em suma, para os autores, as verbalizações favorecem o raciocínio sistemático presente nas soluções de problemas analíticos, mas podem causar uma espécie de sobrecarga cognitiva na solução de problemas que requerem uma criatividade especial e não dada à manifestação em voz alta, como é o caso dos problemas de *insight*.

Se os processos de criatividade não são compatíveis com a manifestação oral, isso não necessariamente significa que devam permanecer tal como um mistério, e a análise mais apurada da conversa interna também possa guardar informações importantes para a compreensão desses processos. Existem de fato diversos processos não dados à verbalização, como aqueles associados à percepção e à memória, aceitos por teorias modernas da cognição (por exemplo, os estudos sobre reconhecimento de padrões e as falsas memórias). Uma forma de se examinar o papel de processos dados à verbalização imediata é justamente a abordagem das diferenças individuais para determinar a correlação entre o desempenho em tarefas que requerem diferentes habilidades em suas soluções. Desse modo, esse estudo buscou também confrontar o enigma da criatividade, e suas características aparentemente entendidas como inefáveis, de forma científica. Evidentemente, qualquer atividade do pensamento pode virtualmente envolver componentes que podem ser chamados de “criativos”, afinal a criatividade é um campo bastante amplo e foge do escopo desse trabalho considerar o amplo espectro dos processos criativos humanos. Aqui o foco será delimitado ao componente de *insight* da criatividade, com sua definição relacionada à



compreensão repentina da solução de um problema (Tardif & Sternberg, 1988). Entende-se então que o uso comparativo desses dois tipos de problemas em experimentos possa produzir uma variação importante na avaliação das qualidades da conversa interna.

### Objetivos

A tese proposta para o presente estudo pode ser enunciada nos seguintes termos: A resolução de problemas analíticos está atrelada à ordem conceitual do fluxo do pensamento, ao passo que o *insight*, assim como os processos criativos característicos desse fenômeno, pertence a ordem do irrefletido/não-conceitual. Para afirmar ou negar a tese proposta, o estudo concentrou-se na investigação das qualidades da conversa interna verbalizada, enquanto manifestação da autoconsciência humana no contexto de resolução de problemas. Mais especificamente, buscou-se investigar o impacto de dois tipos de problemas (analítico e *insight*) na verbalização da conversa interna. Trata-se, pois, de um estudo que combina qualidades e quantidades, com o intuito de se produzir uma descrição exaustiva do fenômeno da conversa interna enquanto uma forma de manifestação da autoconsciência humana. Para tanto, realizaram-se duas tarefas de resolução de problemas, em que os participantes foram requisitados a verbalizarem seus pensamentos durante o desempenho das atividades. Além disso, coletaram-se dados de autorrelato a partir de questionários e escalas relativos a facetas da autoconsciência dos mesmos participantes. Os resultados encerram a integração desses dados em análises qualitativas e quantitativas.

### Expectativas

As expectativas específicas em relação às tarefas são descritas a seguir:

1. Uma maior quantidade de conversa interna verbalizada (número de palavras) será observada na resolução do problema analítico em comparação ao problema de *insight* (Schooler & Melcher, 1995);
2. Uma maior quantidade de conversa interna verbalizada (geral) estará associada ao sucesso na resolução do problema analítico (Bartl & Dörner, 1998; Bertau, 1999; DeSouza, 2005; DaSilveira, 2007; Schooler & Melcher, 1995)

3. Uma maior quantidade de conversa interna verbalizada (geral) estará associada ao fracasso na resolução do problema de *insight* (Schooler & Melcher, 1995);
4. Uma maior quantidade de conversa interna verbalizada relacionada à tarefa (e não ao self) estará associada ao sucesso na resolução do problema analítico (Bertau, 1999; DaSilveira, 2007; DeSouza, 2005);
5. Uma maior quantidade de proposições do tipo “metacognitiva” referentes ao sujeito estará associada ao sucesso na resolução do problema de *insight* (Schooler & Melcher, 1995);
6. Uma maior quantidade de proposições do tipo “argumento lógico” estará associada ao sucesso na resolução do problema analítico;
7. O sucesso na resolução de problemas de *insight* guardará correlação positiva com índices mais elevados de ruminação (Fiore & Schooler, 1998);
8. O sucesso na resolução de problemas analíticos guardará correlação negativa com índices mais elevados de ruminação (Martin & Tesser, 1989)
9. Uma maior quantidade de verbalizações sobre o self estarão associadas diretamente a altos índices de ruminação (Nolen-Hoeksema, 1991; Watkins & Moulds, 2005)

Em observação ao aspecto qualitativo das análises, as expectativas são as seguintes: que os protocolos de verbalização da conversa interna possibilitem o exercício da variação imaginativa para se visualizarem peculiaridades do fenômeno entre os dados fornecidos pelos participantes e o pesquisador. Espera-se também que o estudo fenomenológico-semiótico clarifique as estruturas presentes nos modos de expressividade da consciência via conversa interna verbalizada na análise de resolução de problemas complexos, conforme já fora observado em estudos de resolução de problemas simples (DeSouza, 2005; DaSilveira, 2007). Espera-se, ainda, que os resultados das análises quali e quantitativas possam produzir novas formas de compreensão e análise das manifestações da consciência no contexto específico da resolução de problemas complexos.

## Método

### Participantes

Este estudo contou com 15 participantes selecionados por conveniência. Tratando-se de estudo teórico e não populacional, os critérios de inclusão atendem aos objetivos de testagem da teoria (Stanovich, 2004). Todos os participantes frequentavam a universidade (pública ou privada, em cursos de Psicologia, Biologia ou Artes Plásticas), sendo que a maioria (11 participantes) ainda estava cursando a graduação e o restante, a pós-graduação. Destes, nove eram do sexo masculino e a idade média era de 23.9 anos (DP=4.55).

### Instrumentos

O instrumental utilizado na pesquisa consistiu de: 1) duas tarefas para resolução de problemas (Adivinhe as Palavras e Simulador de Gestão do Tempo), e 2) cinco questionários (*Escala de Autoconsciência (EAC)*, *Escala de Autorreflexão e Insight (EAI)*, *Escala de Autoabsorção (EAA)*, *Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR)* e *Escala Filadélfia de Mindfulness (EFM)*).

Os questionários listados acima já foram descritos nos estudos anteriores. Neste estudo, eles foram aplicados na forma impressa em papel.

A tarefa Adivinhe as Palavras (Lanigan, 1988) consiste na apresentação gráfica de uma breve sentença cujas palavras que a compõe estão incompletas (Anexo F). As palavras que compõem a sentença são apresentadas em seis linhas, sendo que em cada linha se alterna a presença de vogais e de consoantes. Esta tarefa é entendida como decifração de mensagem que requer identificação e eliminação de redundâncias. A tarefa foi considerada de *insight* porque sua resolução não implica análises sistemáticas e depende exclusivamente da criatividade dos participantes na interpretação da resposta.

A tarefa Simulação de Gestão do Tempo é realizada com auxílio de um *software* desenvolvido especificamente para este projeto, em linguagem *visual basic* (Visual Studio Net). O *software* encerra uma simulação de como um indivíduo interage e organiza sua agenda diária em função de seus compromissos (chamadas de “atividades diárias”), a fim de cumprir com objetivo(s) a curto prazo (chamadas de “necessidades básicas”) e a longo prazo (chamadas propriamente de “objetivos”). No *software*, o tempo de ação, as atividades diárias, as necessidades básicas e os objetivos a serem simulados são todos configuráveis. Neste trabalho, foi configurado um período de simulação de tempo de 4 meses,

dos quais cada dia transcorria em 3,5 segundos. Isso acarretou em 105 segundos de duração de tarefa para simulação de cada mês transcorrido, e um total de 7 minutos (420 segundos) de duração de execução da tarefa em ação (4 meses transcorridos).

A simulação inclui, ainda, contratempos ao longo da passagem do tempo. Quando algum indicador atinge a percentagem mínima de 10%, o *software* inclui contratempos em dias subsequentes àquele em que a percentagem atingiu menos de 10%. Assim, por exemplo, se o indicador de “necessidades básicas” de “saúde” cai abaixo de 10% no dia 10 de março, o planejamento da semana subsequente pode ser arruinado por uma gripe que o sujeito adquiriu, e, em horários aleatórios da semana, aparecerão tarefas como “ir ao médico”, desestabilizando o planejamento inicial do indivíduo e forçando-o a replanejar sua agenda novamente. A Figura 1 apresenta uma cópia da tela do *software* tal qual era visualizada pelos participantes.

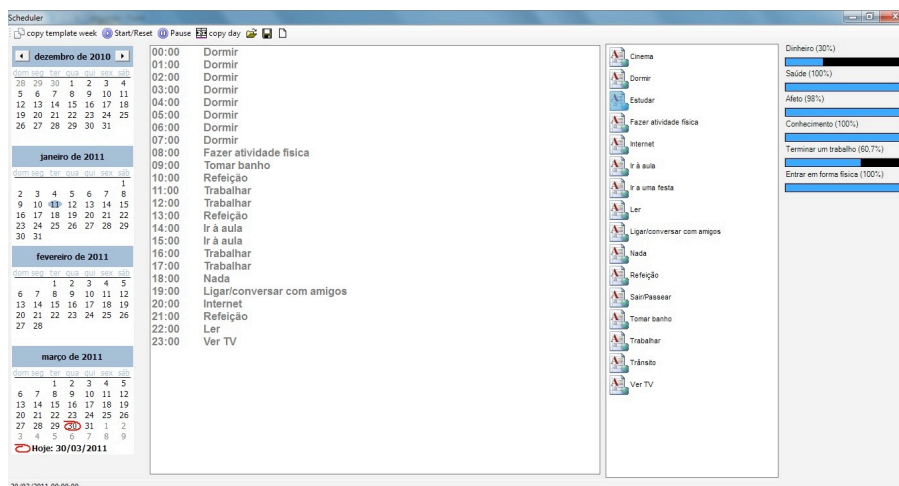


Figura 1. Imagem da tela de exibição do *Software* de Simulação de Gestão do Tempo.

Ao final dos outros sete minutos de simulação transcorridos, ou seja, ao final da simulação de passagem de quatro meses na vida do participante, o *software* apresenta um relatório de rendimento final da gestão do tempo do participante. Neste, constam as avaliações finais relativas ao *status* com que suas “necessidades básicas” se encontram ao final dos quatro meses e o quanto de seus “objetivos finais” foi atingido. A ideia deste relatório final é promover um espaço reflexivo retrospectivo sobre o desempenho do participante na simulação de seu dia a dia.

## Procedimentos

Os participantes foram contatados individualmente após terem atendido a convites coletivos feitos em salas de aula. Marcou-se um dia e horário com cada um dos participantes que se dispuseram a colaborar com a pesquisa, individualmente. Na ocasião da data marcada, inicialmente era solicitado aos participantes que lessem e assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo H). A seguir, as tarefas de resolução de problemas eram aplicadas e, posteriormente, as medidas de autorrelato, no formato impresso. A ordem de realização das duas tarefas experimentais fora alterada para cada participante. A seguir, uma breve descrição das duas tarefas aplicadas é apresentada.

O Protocolo para a tarefa Adivinhe as Palavras era entregue ao participante e era dito que ele responderia a uma tarefa de adivinhação e que disporia de cinco minutos para respondê-la. Sua forma de responder seria gravada em vídeo e portanto era importante que ele procurasse falar tudo o que lhe vinha em mente enquanto tentava resolver ao problema. Por fim, o experimentador entregava-lhe a folha do protocolo, virada para baixo, e dizia que a tarefa seria auto-explicativa: ele deveria apenas desvirar a folha, ler as instruções e buscar respondê-la. Era reforçado que ele deveria procurar verbalizar tudo o que lhe vinha em mente novamente. Então o pesquisador saía da sala e começava a contar o tempo e voltava apenas ao final dos cinco minutos, para aplicar a tarefa seguinte.

Na tarefa Simulação de Gestão do Tempo o participante inicialmente recebia as instruções de que iria resolver um problema complexo de simulação do tempo, para o qual, portanto, não haveria uma resposta única correta. Entretanto, ele teria objetivos que deveriam ser satisfatoriamente cumpridos até o final do prazo de tempo de execução da tarefa (sete minutos). Enfatizava-se que a tarefa era uma provável simulação do dia-a-dia estudantil, tendo como objetivos 1) a conclusão de um trabalho final, ou monografia de curso, e 2) entrar em forma física, ou atividades mais específicas, como correr uma maratona, participar de um campeonato de kung-fu, etc.. O pesquisador então instruíu os participantes de que os objetivos da simulação eram alimentados por quatro indicadores, as chamadas “necessidades básicas” (por exemplo: dinheiro, afeto, saúde e conhecimento), indicando onde elas aparecem na tela do computador. A seguir, informava que estas necessidades básicas, por sua vez, eram alimentadas com base nas “atividades diárias” (por exemplo, estudar e

almoçar). As atividades diárias eram então apontadas na tela, em uma lista no número de 15, e o pesquisador mostrava com o mouse que o participante deveria selecionar e arrastar as atividades para a sua grade de horários que estava em branco, preenchendo assim sua agenda diária.

Neste estudo, previamente foi feito um acordo com os participantes para que os dois objetivos finais bem como os quatro indicadores estivessem dentro da realidade do participante, assim como a lista de 15 atividades diárias disponível para colocarem nos seus horários de agenda. Sempre quando alguma atividade que o participante realizava no seu dia-a-dia não estava constante na lista literalmente, eram feitos acordos prévios com ele. Por exemplo, o participante que vai ao teatro mensalmente, concordou em substituir por “ir ao cinema”. Os respondentes foram instruídos que, sempre que surgisse alguma dessas dificuldades ao longo da resolução do problema, poderiam adaptar as atividades do programa e verbalizar suas alterações em voz alta.

Após serem explicados os objetivos da tarefa e como o programa funcionava, os participantes eram avisados de que receberiam sete minutos para organizar uma semana que deveriam considerar típica de seu dia-a-dia, tendo em vista os requisitos dos “objetivos finais” e das “necessidades básicas” previamente estipulados. De forma prática, o participante retirava de uma lista as “atividades diárias” que achava que compunham o seu dia a dia básico e “jogavam” (mecanismo de *drag-and-drop*) dentro de uma tabela semelhante a uma página de agenda que simula sua semana típica. Configurada essa primeira semana típica, ela poderia ser replicada ao longo de todas as semanas de seus quatro meses, ao se clicar no botão “copiar semana”. Depois, poderiam realizar as subsequentes mudanças que cada uma das semanas poderiam ter. Junto ao pesquisador, o participante era encorajado a testar os mecanismos do programa. Esclarecidas suas dúvidas, o participante era deixado sozinho na sala realizando a organização da agenda. Antes de deixar a sala, o pesquisador enfatizava novamente a necessidade de o participante buscar verbalizar tudo o que pensava enquanto resolvia aquela etapa da tarefa.

Passados os sete minutos de organização inicial, os participantes sinalizavam sua finalização, e o experimentador então voltava à sala e os instruía sobre a segunda etapa. Nesta parte, o experimentador esclarecia que, após se pressionar o botão “play” constante na tela, o *software* começaria a simular a passagem do tempo e os indicadores de “necessidades básicas”

começariam a interagir e ser alimentados de acordo com as atividades que o participante selecionara para os seus dias. Desse modo, os participantes eram encorajados a acompanhar dinamicamente como os seus indicadores estariam reagindo à sua organização diária e poderiam, se desejassem, interagir com o programa durante a fase de simulação da passagem do tempo, realizando as alterações e planejamentos em sua agenda, retirando e inserindo novas atividades nos dias subsequentes, com o intuito de atingir suas metas de curto prazo e seus objetivos finais. Os participantes eram mais uma vez estimulados a verbalizarem o que pensavam e sentiam para que fosse gravado durante a simulação de passagem do tempo.

Por fim, os instrumentos de autorrelato eram entregues aos participantes em papel, individualmente, logo após a resolução das duas tarefas experimentais. O tempo requisitado para que os participantes resolvessem às tarefas e respondessem aos questionários foi de aproximadamente 24 minutos entre instruções e resolução da tarefa do Simulador de Gestão do tempo, 10 minutos para instruções e resolução da tarefa do Adivinhe as Palavras e mais 25 minutos para o preenchimento dos questionários, totalizando aproximadamente uma hora de coleta de dados para cada participante.

#### Análise dos dados

Neste estudo, buscou-se uma combinação de critérios quantitativos e qualitativos para se analisarem os dados, tendo em vista a composição de uma descrição acurada e rigorosa das relações conversa interna durante a resolução de problemas de *insight* e analítico. Assim, a sistematização das análises foi organizada em cinco etapas, ou seja, o estudo é composto por cinco microanálises, que, juntas, visam a contribuir para uma rica descrição da expressividade da autoconsciência humana via dados de primeira e de terceira pessoa.

As duas primeiras análises encerram levantamentos descritivos dos dados encontrados tanto nas tarefas quanto nos instrumentos de autorrelato. As duas análises seguintes envolvem a busca por um entendimento interrelacional entre os dados, seja via análise correlacional (correlações de *Spearman*) entre os instrumentos de autorrelato, seja via análise qualitativa de orientação fenomenológica para interpretação dos dados de terceira pessoa fornecidos pelos protocolos de verbalização da conversa interna. Por fim, oferece-se uma análise conjunta dos dados obtidos, na forma de um estudo dos casos múltiplos composto

pelos participantes de pontuações extremas encontrados a partir das análises anteriores.

## Resultados

Conforme já fora antecipado na seção anterior, os resultados serão apresentados em cinco partes. Como cada parte encerra uma análise específica dos dados, pequenas interpretações e discussões serão inseridas ao final de cada etapa de descrição dos resultados. Assim esta parte do estudo está organizada da seguinte maneira:

1) Levantamento das medidas delimitadoras da conversa interna durante a resolução das duas tarefas experimentais. Esta seção considera os aspectos descritivos mensuráveis da conversa interna verbalizada e está subdividida em quatro partes: 1.1 – contabilização do número de palavras verbalizadas na resolução das tarefas; 1.2 – contabilização do número de proposições verbalizadas na resolução das tarefas, 1.3 – classificação (análise de conteúdo quantitativa) e frequência do tipo de proposições verbalizadas durante a resolução das tarefas, e 1.4 – classificação dos tipos de soluções de problemas apresentados em cada uma das tarefas.

2) Levantamento dos perfis relacionados às medidas de autoconsciência, com base nos instrumentos de autorrelato. Aqui serão considerados os achados provenientes de cada um dos cinco instrumentos de autorrelato utilizados neste trabalho.

3) Correlações dos perfis obtidos nas medidas anteriormente relatadas. Serão apresentadas as correlações calculadas sobre três aspectos: 3.1 – As correlações (de *Spearman*) entre os dados do Simulador de Gestão do Tempo entre si; 3.2 – As correlações (de *Spearman*) entre os escores obtidos nas subescalas das medidas de autorrelato; e 3.3 – As correlações entre o grau de desempenho em cada uma das tarefas experimentais e os perfis apresentados pelas medidas de autorrelato.

4) Análise qualitativa das proposições da conversa interna verbalizada de cada um dos 15 casos de acordo com as três categorias proposta por DeSouza (2005) (descrição visual, raciocínio lógico, e diálogos), deixando aberta a liberdade fenomenológica de oferecer novas classificações aos enunciados.

5) Estudo de casos múltiplos. Para fins de uma análise gráfica detalhada das propriedades métricas da conversa interna verbalizada, foram selecionados



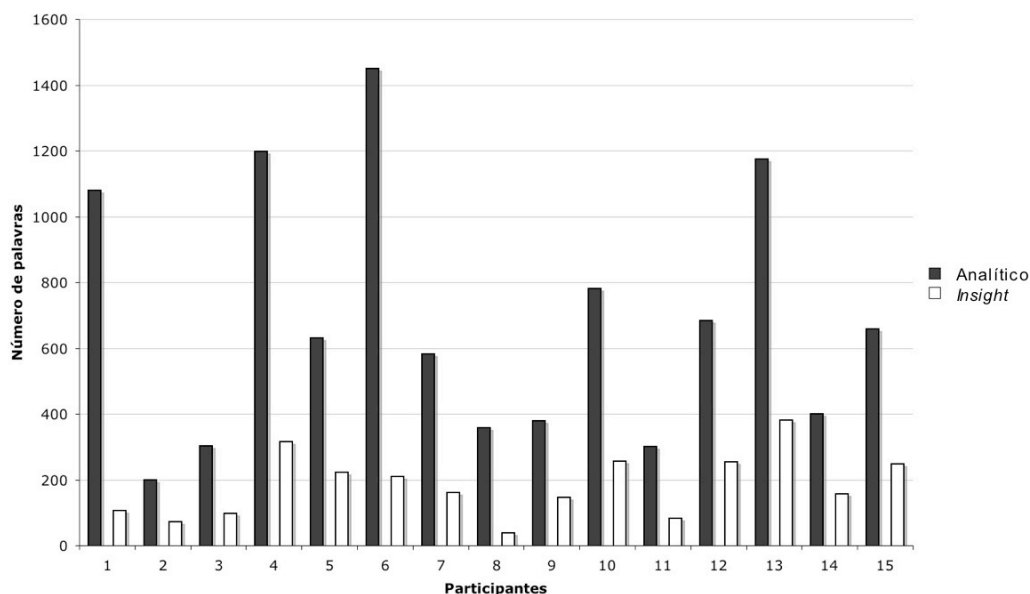
quatro casos, tendo como base os melhores e piores desempenhos observados dentre os 15 participantes nas duas tarefas propostas.

#### 1. Levantamento das medidas delimitadoras da conversa interna durante a resolução das tarefas

Foi realizado, para cada protocolo transcrito, o registro do número de palavras e proposições para a resolução de cada tarefa, e o levantamento classificatório de suas propriedades linguísticas. Buscou-se contabilizar os dados da conversa interna para se comporem os seguintes indicadores: 1.1 – Número de palavras verbalizadas; 1.2 – Número de proposições verbalizadas; 1.3 – Tipo de proposição; 1.4 – Tipos de soluções obtidas em cada uma das tarefas.

##### 1.1. Registro do número de palavras verbalizadas nas tarefas

A quantidade de palavras verbalizadas durante a resolução das tarefas variou entre 198 e 1449 palavras no problema analítico e entre 39 e 382 palavras no problema de *insight*. A média de palavras verbalizadas foi de 678.13 (DP=385.33) no problema analítico e de 179.80 (DP=101.14) no problema de *insight*. Como esperado, registrou-se diferença significativa do número de palavras verbalizadas enquanto os participantes resolviam a tarefa analítica (M=678.13, DP=385.33) e a tarefa de *insight* (M=179.80, DP=101.14) [ $t(14)=5.93$ ,  $p<.001$ ]. A Figura 2 apresenta a quantidade bruta de palavras verbalizadas para cada participante discriminadas nas duas modalidades de tarefas. Mesmo ao se considerar a percentagem média de palavras verbalizadas por minuto em cada um dos problemas, durante o problema analítico se observou que os participantes verbalizaram em média 48.43 palavras por minuto, ao passo que no problema de insight foram verbalizadas 35,90 palavras por minuto.



*Figura 2.* Quantidade bruta de palavras verbalizadas para cada um dos 15 participantes nas duas modalidades de tarefas (problema analítico e de *insight*).

### Discussão

Corroborando as expectativas sugeridas pelo estudo de Schooler e Melcher (1995), neste levantamento também se observou que uma maior quantidade de conversa interna verbalizada (geral) esteve associada à resolução do problema analítico quando comparado à quantidade de verbalizações proferidas no problema de *insight*. Esta lógica se manteve entre todos participantes, ou seja, em nenhum dos casos houve mais palavras verbalizadas no problema de *insight* do que no problema analítico.

#### 1.2. Registro do número de proposições verbalizadas nas tarefas

Neste estudo, proposição foi entendida como todo enunciado verbalizado com sentido completo, podendo, portanto, ser formado por apenas uma palavra ou várias, e contendo verbo ou não. Quando contém verbo, a proposição é considerada o que a gramática da língua portuguesa chama de oração. Mas as proposições também podem encerrar vocativos e interjeições, proposições que não contêm verbo, mas encerram por si só seu propósito comunicativo.

A quantidade de proposições verbalizadas durante a resolução das tarefas variou entre 54 e 342 proposições no problema analítico e entre 14 e 165 proposições no problema de *insight*. A média de proposições verbalizadas foi de 181.93 (DP=81.21) no problema analítico e de 53.43 (DP=35.52) no problema de

*insight*, contabilizando-se em média 12.99 proposições verbalizadas por minuto no problema analítico e 10.68 proposições no problema de *insight*.

Observa-se que houve uma diferença significativa do número de proposições verbalizadas enquanto os participantes resolviam a tarefa analítica ( $M=179.93$ ,  $DP=81.3$ ) e a tarefa de *insight* ( $M=53.46$ ,  $DP=35.51$ ) [ $t(14)=6.34$ ,  $p<.001$ ]. A Figura 3 apresenta a quantidade bruta de proposições verbalizadas para cada participante discriminadas nas duas modalidades de tarefas.

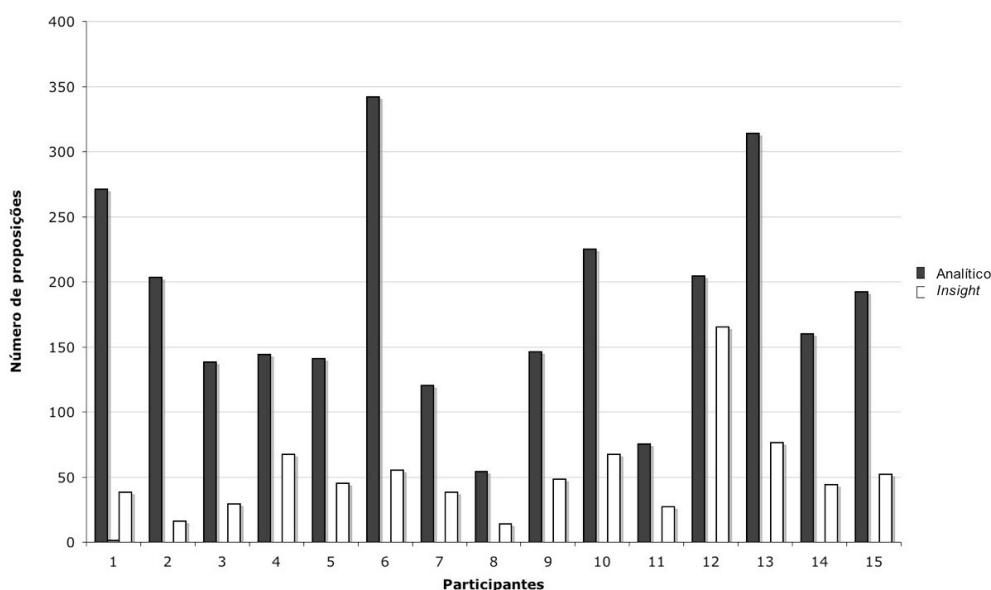


Figura 3. Quantidade bruta de proposições verbalizadas para cada um dos 15 participantes nas duas modalidades de tarefas (problema analítico e de *insight*).

### Discussão

Assim como na avaliação da quantidade de palavras verbalizadas, o levantamento do número de proposições também indicou que uma maior quantidade de proposições verbalizadas esteve associada à resolução do problema analítico quando comparado à quantidade de verbalizações proferidas no problema de *insight*. Aqui esta lógica também se manteve entre os participantes, ou seja, em nenhum dos casos houve mais proposições verbalizadas no problema de *insight* do que no problema analítico. Além disso, sugere-se que os protocolos foram caracterizados por verbalizações de proposições curtas e não de longas frases, dada a grande semelhança entre os resultados comparativos observados na contagem de palavras e de preposições.

### 1.3. Classificações dos tipos de proposições verbalizadas nas tarefas de resolução de problemas

Utilizou-se como base o protocolo de avaliação sugerido por Schooler e Melcher (1995) (ver Anexo G) com algumas variações: as proposições foram também analisadas em relação ao seu conteúdo ser voltado para o self ou para a tarefa, seguindo a sugestão de observação proposta em DaSilveira (2007). Esta análise e classificação dos protocolos foram realizadas pelo pesquisador que aplicou todas as tarefas e supervisionada por um colega de equipe, também psicólogo, para fins de esclarecimento na dúvida no momento da classificação de alguma proposição. O procedimento para separação e classificação das proposições foi inspirado no que Schooler e Melcher fizeram para categorizar os seus protocolos e consistiu em dois passos: inicialmente, ambos os avaliadores trabalharam juntos codificando dois protocolos. Depois, cada um codificou um terceiro protocolo, comparando exaustivamente suas codificações e resolveram-se as discrepâncias através de discussões. A Tabela 1 apresenta um resumo da frequência percentual de cada um dos tipos de proposições averiguados nos protocolos de verbalização coletados. Além das proposições, contabilizaram-se um total de 194 momentos de pausas (momentos maiores do que cinco e menores que 15 segundos) durante a resolução do problema analítico e 59 momentos de pausa durante a resolução do problema de *insight*.

*Tabela 1.* Percentual dos tipos de proposições presentes nos protocolos de verbalizações.

|                             | Problema analítico (%) | Problema de insight (%) |
|-----------------------------|------------------------|-------------------------|
| Releitura                   | 0                      | 30,00                   |
| Ensaio                      | 16,40                  | 15,38                   |
| Solução                     | 0                      | 9,10                    |
| Argumento                   | 31,11                  | 17,9                    |
| Movimento                   | 7,37                   | 1,6                     |
| Metacognição sobre problema | 11,51                  | 1,6                     |
| Metacognição sobre si       | 5,56                   | 1,06                    |
| Perguntas                   | 6,39                   | 3,79                    |
| Elementos organizadores     | 21,84                  | 19,57                   |

Deste modo, as proposições caracterizadas como Releitura, estiveram presentes exclusivamente na resolução de problemas de *insight*, e consistiam na própria releitura do enunciado e dos dados do problema proposto. Um exemplo

disto é a frase proferida pelo Participante 15: “A mensagem dada abaixo está culturalmente cul-tu-ral-mente codificada.”

As proposições Ensaio referiram-se a momentos em que os participantes estabeleciam ou demarcavam aspectos do ponto de vista que estavam tomando para resolver o problema. No problema analítico, os participantes verbalizaram 16,4% de suas proposições Ensaio, e um exemplo é: “Tenho dez por cento do trabalho...” (Participante 02). Já no problema de *insight*, 15,38% das proposições verbalizadas eram do tipo Ensaio, por exemplo: “A-divinhe...” (Participante 04, nos primeiros 15 segundos de verbalização).

As proposições Solução referem-se à verbalização da presumida solução do problema por parte do participante e, evidentemente, como o problema analítico não continha uma solução única e fechada, não teve nenhuma verbalização em que os participantes deliberadamente relatavam o que entendiam pela solução do problema, o que apareceu apenas no problema de *insight*, em 9,1 das verbalizações. Era, justamente, o momento em que o participante dava por terminada a sua interpretação da mensagem e verbalizava a solução encontrada.

As proposições designadas por Argumento estiveram presentes em ambos os tipos de problema, mas, corroborando achados de Schooler e Melcher (1995), esteve presente preponderantemente dentre as proposições do problema analítico. Verbalizar os argumentos, ou seja, o tipo de raciocínio, lógica ou modo de análise que o participante está assumindo para resolver o problema esteve presente em 31,11% das proposições na resolução do problema analítico. Um exemplo desse tipo de proposição encontrado foi “No fim-de-semana dorme-se até às 11 horas da manhã” (Participante 04). No problema de *insight*, o mesmo tipo de proposição argumento apareceu em 17,9% das proposições, como por exemplo “As palavras se completavam as letras que faltavam!” (Participante 04).

A proposição caracterizada como Movimento indicava uma nova posição física ou nominal, uma verbalização em que o participante demarcava uma nova forma com que ele chamaria determinados elementos que compunham a resolução do problema. Esse tipo de proposição esteve presente em 7,37% das proposições do problema analítico, por exemplo: “Eu vou considerar o trânsito no trabalho” (Participante07). As proposições Movimento estiveram presentes em apenas 1,06% das verbalizações no problema de *insight*, e um exemplo é o seguinte: “Digamos que tem dois Is aqui”(Participante07).

As proposições Metacognição, de um modo geral, encerraram comentários autorreflexivos. Quando chamadas de “Metacognição sobre o problema”, as proposições se referiam a comentários sobre o progresso, a técnica, e os impasses encontrados pelo participante durante a resolução do problema. Esse tipo de proposição apareceu em 11,51% das verbalizações do problema analítico (por exemplo, “Tô pensando que nem num RPG essa porcaria!” (Participante 01)), e em apenas 1,6% das verbalizações durante o problema de *insight* (por exemplo, “Eu não entendo a segunda linha...” (Participante 17)). Já as proposições designadas como Metacognição sobre si encerram verbalizações em que o participante reflete sobre si mesmo em situações que não dizem respeito diretamente ao problema, mas que remetem de forma preponderante sobre suas próprias vidas, seu dia-a-dia, etc. No problema analítico, estas proposições estiveram presente em 5,56% das verbalizações, por exemplo: “Ir à igreja é sagrado há anos pra mim...” (Participante 11). No problema de *insight*, as Metacognições sobre si apareceram apenas em 1,06% das verbalizações, como por exemplo: “Sempre me dou bem em cruzadinhas!” (Participante 13).

As proposições Perguntas referem-se a questões feitas pelos participantes que não a própria questão que o problema porventura colocasse. No caso, durante a resolução do problema analítico, 6,39% das proposições verbalizadas pelos participantes continham uma interrogação, por exemplo: “O que que é importante?” (Participante 16). Durante a resolução do problema de *insight*, 3,79% das proposições verbalizadas eram perguntas como por exemplo: “Como eu fui capaz de traduzir?” (Participante 03).

As proposições chamadas de “elementos organizadores” foram adicionadas à classificação original sugerida por Schooler e Melcher (1995), por conterem partículas as quais os autores originalmente categorizaram em “outros”, mas que, de fato, em ambos os problemas tratados nesse estudo, estiveram presentes de forma frequente. Tratam-se de interjeições como: “Ai, meu Deus do céu!” (Participante 07) (na resolução de problema analítico) ou o “então!” (Participante 16) (na resolução de problema de *insight*), e ainda o “tá” e o “ahm”, “oh”, presentes em todos os protocolos de verbalização.

## Discussão

O tipo de proposição verbalizada variou relativamente de acordo com o tipo de problema proposto. Assim, proposições do tipo “releitura” e “solução” não

apareceram dentre as verbalizações do problema analítico, por motivos evidentes: o problema analítico, ao contrário do de *insight*, não apresentava sentenças para serem lidas para colocar o problema e nem possuía uma solução que pudesse ser deliberadamente anunciada. Proposições do tipo “metacognição” tanto sobre si quanto sobre o problema, bem como proposições descritivas de “movimento” tiveram frequência de ocorrência relativamente escassa quando em comparação com o problema analítico. O tipo de proposição que mais apareceu (31,11% de todas as proposições verbalizadas) durante a resolução do problema analítico foi o “argumento” lógico, ao passo que no problema de *insight* predominaram as “releituras” (30,0% de todas as verbalizações). Em ambos os tipos de resolução se observaram com considerável frequência os chamados “elementos organizadores” e as proposições do tipo “ensaio”. Para os primeiros, a frequência atribui-se ao fato de serem elementos facilmente verbalizáveis, os quais mesmo os participantes menos falantes pronunciavam com relativa frequência muito provavelmente por se tratarem de fragmentos curtos de vocalização. Já os “ensaios” estiveram frequentes em ambas as tarefas e trouxeram vocalizações descritivas dos participantes sobre o que faziam no momento de resolução das tarefas.

Ainda que comparar a frequência geral dos diferentes tipos de proposição auxilie a caracterizar as diferenças entre as abordagens que os participantes tomaram para resolver o problema analítico e o de *insight*, tal comparação tem uma limitação fundamental. O fato de que os sujeitos incorporaram determinados tipos de proposições em seus protocolos não necessariamente indica que aqueles elementos contribuíram para a solução dos problemas. Nesse sentido, ressaltamos aqui nossa intenção em descrever as características dos participantes e não demarcar relações causais entre o que foi proferido e a busca da solução. Portanto, o estudo mantém-se coerente com os propósitos de uma psicologia descritiva.

#### 1.4. Tipos de soluções obtidas em cada uma das tarefas

As duas tarefas resolvidas pelos 15 participantes se inserem em um contexto aberto de soluções, o que não necessariamente significa que o grau de sucesso dos participantes em suas resoluções não possa ser mensurado. A seguir, apresentam-se os critérios afixados e a avaliação do desempenho dos participantes neste estudo.

##### 1.4.1. Soluções do problema analítico

O *Software* utilizado na tarefa apresenta alguns indicadores que foram consultados pelos participantes e que, ao final, apresentam um panorama geral de seu desempenho na tarefa. A Tabela 2 indica as pontuações finais obtidas para cada um dos participantes nos seguintes requisitos: “Dinheiro”, “Saúde”, “Afeto” e “Conhecimento” – os quais eram os indicadores parciais, também chamados no programa de “necessidades básicas”, e os dois objetivos finais da simulação: Terminar um “Trabalho” e entrar em “Forma Física”.

Foi calculada também a média aritmética tanto dos escores para as quatro necessidades básicas quanto dos escores para os dois objetivos, e uma média final destas duas médias, como uma estratégia para se buscar comparar quais os participantes que obtiveram um maior sucesso na resolução da tarefa. A Tabela 2 dispõe a ordem dos participantes de acordo com a maior média final de seus respectivos escores calculados.

*Tabela 2.* Pontuação final de cada participante segundo os indicadores do Simulador de Gestão do Tempo.

| Participante | Necessidades Básicas |       |       |              |             | Objetivos Finais |              |             | Média final |
|--------------|----------------------|-------|-------|--------------|-------------|------------------|--------------|-------------|-------------|
|              | Dinheiro             | Saúde | Afeto | Conhecimento | Média*      | Trabalho         | Forma Física | Média**     |             |
| P01          | 94                   | 100   | 100   | 95           | <b>97,2</b> | 92,3             | 100          | <b>96,0</b> | <b>96,8</b> |
| P11          | 99                   | 97    | 97    | 100          | <b>98,9</b> | 89,0             | 100          | <b>94,5</b> | <b>96,7</b> |
| P06          | 92                   | 96    | 65    | 100          | <b>88,2</b> | 94,5             | 100          | <b>97,2</b> | <b>92,7</b> |
| P15          | 92                   | 78    | 98    | 100          | <b>92</b>   | 90,5             | 100          | <b>92,7</b> | <b>92,3</b> |
| P12          | 97                   | 92    | 77    | 100          | <b>91,5</b> | 82,3             | 100          | <b>91,1</b> | <b>91,3</b> |
| P03          | 90                   | 82    | 55    | 100          | <b>81,7</b> | 87,3             | 95,3         | <b>91,3</b> | <b>86,5</b> |
| P13          | 42                   | 94    | 100   | 98           | <b>83,5</b> | 74,1             | 100          | <b>87,0</b> | <b>85,2</b> |
| P10          | 46                   | 100   | 85    | 100          | <b>82,7</b> | 75,2             | 100          | <b>87,6</b> | <b>85,1</b> |
| P05          | 98                   | 35    | 54    | 100          | <b>71,7</b> | 90,7             | 100          | <b>95,3</b> | <b>83,5</b> |
| P02          | 30                   | 100   | 98    | 100          | <b>82,0</b> | 60,7             | 100          | <b>80,3</b> | <b>82,6</b> |
| P08          | 45                   | 100   | 99    | 100          | <b>86</b>   | 50               | 100          | <b>75,0</b> | <b>80,5</b> |
| P14          | 53                   | 97    | 100   | 100          | <b>87,5</b> | 36,2             | 100          | <b>68,1</b> | <b>77,8</b> |
| P04          | 40                   | 100   | 0     | 100          | <b>60,0</b> | 100              | 90,0         | <b>95,0</b> | <b>77,5</b> |
| P07          | 54                   | 100   | 12    | 100          | <b>66,5</b> | 67,5             | 100          | <b>83,7</b> | <b>75,1</b> |
| P09          | 91                   | 34    | 10    | 100          | <b>58,7</b> | 100              | 81,3         | <b>90,6</b> | <b>74,6</b> |

Nota 1. \* Média = médias aritmética das quatro necessidades básicas.

Nota 2. \*\* Média = médias aritméticas dos dois objetivos finais.

As quatro primeiras colunas indicadas com os dados das “Necessidades Básicas” apresentaram diversificações. O indicador “Dinheiro” apontou variações



de 30 a 99 pontos. O indicador “Saúde” apresentou uma variação de 34 a 100 pontos. Em relação ao indicador Afeto, o participante 04 encerrou a simulação com nenhum ponto (zero), e os Participantes 09 e 07 obtiveram apenas 12 e 10 pontos, respectivamente. Os demais pontuaram acima de 54 pontos, sendo que os Participantes 01, 13 e 14 completaram a pontuação total, 100 pontos. O indicador “Conhecimento” obteve a menor variabilidade dentre o grupo de participantes, sendo que a maioria completou os 100 pontos, e os Participantes 01 e 13 tiveram pontuações altas também, de 95 e 98 pontos respectivamente. Este último resultado indica que certamente havia muitas atividades diárias que pontuavam em “Conhecimento” e que foram utilizadas pelos participantes, o que é compreensível por se tratar de um grupo de participantes em que todos eram universitários.

Em relação ao cumprimento ou não dos dois objetivos que eram colocados na tarefa, observa-se que os participantes de um modo geral conseguiram atingir o objetivo “entrar em forma física” com êxito, pois o indicador apontou 100% de tarefa completa para a maior parte dos participantes e todos pontuaram acima de 81,3% neste objetivo. Já o objetivo de se concluir um trabalho de faculdade apontou variações maiores entre os 15 participantes. Curiosamente, os dois participantes (04 e 09) que completaram em 100% o objetivo Trabalho foram os mesmos dois dos três únicos que não completaram em 100% o outro objetivo, Entrar em Forma Física. Logo, observou-se que nenhum dos 15 participantes completou em 100% ambos os objetivos.

Quatro participantes conseguiram completar a tarefa sem levar nenhuma punição. Foi o caso dos Participantes 01, 06, 11 e 12. Outros participantes receberam relativamente poucas punições, como os Participantes 02, 03, 05, 14 e 15. Já os Participantes 04, 07, 08 e 10, bem como os Participantes 09 e 13 receberam um alto número de punições em comparação com o restante do grupo, apresentando quantidades de 20 e 25 punições ao todo.

#### 1.4.2. Resultados do problema de *insight*

Em relação ao problema de *insight*, que também não encerra uma única resposta que possa ser chamada de correta, todas as interpretações oferecidas pelos participantes deste estudo estavam relativamente dentro das possibilidades previstas (Lanigan, 1988). Entretanto, segundo a sugestão de Lanigan, dentre as diversas modalidades de interpretação da mensagem, as respostas podem ser

classificadas em dois grandes grupos: o grupo de respostas que partem da perspectiva da teoria da informação e o grupo da perspectiva da teoria da comunicação. Este último foi considerado por Lanigan como o mais completo, por envolver um nível diferenciado de raciocínio. Para o autor, as respostas do tipo comunicacionais, além de conter o nível informacional, incluem também a etapa de eliminação de redundâncias e adiciona o sujeito enquanto o interpretante da ação. Portanto, nessa modalidade, entende-se que o sujeito é incluído como também parte integrante e fundamental da solução da tarefa.

Os tipos de mensagens que foram decodificadas de acordo com cada participante estão expostos nas Tabelas de 3 a 8. Os nomes dados às mensagens (letras gregas) seguem a sugestão de Lanigan (1988, p. 128-129). Apenas os participantes 03 e 10 responderam na forma comunicacional (ver Tabelas 7 e 8), ao passo que o restante utilizou a estratégia informacional (ver Tabelas de 3 a 6). As mensagens interpretadas na forma informacional consideram o contexto um sistema fixo, onde os participantes escolhem entre vogais e consoantes como letras que servem às cifras dadas pelo protocolo, e onde os asteriscos e espaços são considerados presença ou ausência de letras por parte dos participantes. Nestas interpretações, não há uma provisão eidética para o fato de que as letras representam o que está ausente. Alguns participantes inclusive reclamavam que havia seis linhas de palavras codificadas no protocolo e apenas cinco linhas em branco para a resposta.

Já as Tabelas 7 e 8 apresentam as respostas daqueles que utilizaram a perspectiva comunicacional. Os Participantes 03 e 10 perceberam que suas escolhas constituem um contexto (descrição fenomenológica), que por si só envolve a escolha de um outro contexto (redução fenomenológica) e, nesta perspectiva a pessoa pode fazer escolhas discretas (interpretação fenomenológica). Ou seja, os participantes entenderam que a escolha é um processo, onde existem vários sistemas que servem de contexto, e assim 1) vogais e consoantes são letras que apresentam sua diferença através da combinação com as letras que foram dadas, 2) os asteriscos e os espaços se combinam como a presença e ausência de letras e também como quebras entre os grupos de letras (ou seja, as palavras), e 3) as vogais designam espaços que estão presentes em oposição àqueles que estão ausentes, e este grupo combinatório de letras e cifras (asteriscos e espaços) compõem um processo de dar significado à mensagem. O significado indica que a diferença é dada pela combinação. O que é observado na

Tabela 8 representa o que Lanigan chamou de “prova da experiência hermenêutica” (1988, p. 131), pois ali o participante estendeu, de forma apropriada, a mensagem ao adicionar a conjunção “e”, do que decorreu demarcar a regra da combinação e eliminação dos elementos repetitivos da sentença (eliminou a redundância).

A Tabela 8 representa a supressão inclusive do verbo “escritas”, regra permitida na língua Portuguesa e que ainda preserva a compreensão da mensagem. A estratégia de pedir que os participantes verbalizassem a resolução em voz alta mostrou que a participante que produziu esta solução decifrou a palavra “escritas”, mas na hora de transcrever a sua interpretação, ela escolheu suprimir a palavra, preservando seu sentido. Esse caso não havia sido previsto por Lanigan (1988), bem como a estratégia de gravar em voz alta a resolução. Trata-se, pois, de uma variação não prevista, mas que ainda assim se enquadra na lógica entendida pelo proponente original da tarefa.

*Tabela 3.* Interpretação da mensagem para os participantes 05, 06, 07, 08, 12 e 13.

---

Mensagem do tipo Beta

---

ADIVINHE AS PALAVRAS

ADIVINHE AS PALAVRAS

ESCRITAS SEM

ESCRITAS SEM

VOGAIS

CONSOANTES

---

*Tabela 4.* Interpretação da mensagem para os participantes 01 e 02.

---

Mensagem do tipo Gamma

---

ADIVINHE AS PALAVRAS

ESCRITAS SEM

VOGAIS

CONSOANTES

---

*Tabela 5.* Interpretação da mensagem para os participantes 09, 11 e 14.

---

Mensagem do tipo Delta

---

ADIVINHE AS PALAVRAS  
 ESCRITAS SEM  
 VOGAIS

---

*Tabela 6.* Interpretação da mensagem para os participantes 04 e 15.

---

Mensagem do tipo Beta/2

---

ADIVINHE AS PALAVRAS  
 ADIVINHE AS PALAVRAS  
 ESCRITAS SEM VOGAIS  
 CONSOANTES

---

*Tabela 7.* Interpretação da mensagem para o participante 10.

---

Mensagem do tipo Theta/2

---

ADIVINHE AS PALAVRAS SEM  
 VOGAIS  
 ADIVINHE AS PALAVRAS SEM  
 CONSOANTES

---

*Tabela 8.* Interpretação da mensagem para o participante 03.

---

Mensagem do tipo Eta

---

ADIVINHE AS PALAVRAS  
 ESCRITAS SEM  
 VOGAIS E CONSOANTES

---

### Discussão

Os participantes se diferenciaram na forma com que resolveram e como apresentaram seus resultados. Ambas as tarefas aqui apresentadas para a análise da conversa interna verbalizada produziram resultados satisfatórios, no sentido de que viabilizaram a obtenção dos protocolos de pensamento em voz alta como material para análise. E, além desses protocolos, o material final, resultante das soluções dos problemas, também revelou-se como um interessante dado para

análise. No caso do problema analítico, os resultados indicaram que todos os participantes foram bem sucedidos na resolução da tarefa, e se sugere que o mérito seja dos participantes e de se ter proposto a eles um problema com o qual estão totalmente familiarizados, dado que são estudantes e todos manifestaram que os objetivos traçados faziam parte de sua realidade.

Já o problema de *insight* revelou-se, de fato, como um instrumento que diferencia modos informacionais e comunicacionais de resolver o problema, e a proporção de tipos de resultados encontrados para o número de pessoas que se submeteram ao experimento assemelha-se aos achados relatados de Lanigan (1988). Ou seja, há uma proporção relativa de 1 respondente comunicacional para 3,5 respondentes do tipo informacional nos grupos testados com essa tarefa. Esse resultado se manteve no grupo aqui investigado. Outro ponto importante de se ressaltar em relação a estes resultados foi o fato de que essa tarefa envolvia adivinhação de palavras, o que talvez tenha estimulado a verbalização dos participantes mais do que outras tarefas de insight, como as que envolvem raciocínio matemático utilizadas por Schooler e Melcher (1998).

## 2. Levantamento dos perfis relacionados às medidas de autoconsciência

Os 15 participantes das tarefas de resolução de problemas também responderam às medidas de autorrelato relacionadas à autoconsciência. As medidas foram as seguintes: as subescalas Autoconsciência Pública (PBSC), Autoconsciência Privada (PRSC) e Ansiedade Social (SA) da Escala de Autoconsciência (EAC) (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975/ Adaptação brasileira feita por Teixeira & Gomes, 1985); as subescalas Reflexão (REFL) e Ruminação (RUM) do Questionário de Reflexão-Ruminação (QRR) (Trapnell & Campbell, 1999/Adaptação brasileira feita por Zanon & Teixeira, 2006); as subescalas Autorreflexão (SR) e Insight (INS) da Escala de Autorreflexão e Insight (EAI) (Grant et al., 2001/ Adaptação brasileira de DaSilveira, DeCastro & Gomes, 2011); as subescalas de Autoabsorção Privada (PRSA) e Autoabsorção Pública (PBSA) da Escala de Autoabsorção (EAA) (McKenzie & Hoyle, 2008/ Adaptação brasileira de DaSilveira, DeCastro & Gomes, 2011); e as subescalas Aceitação (ACC) e *Awareness* (AWA) da Escala Filadélfia de *Mindfulness* (EFM) (Cardaciotto et al., 2009/ Adaptação brasileira de DaSilveira, DeCastro & Gomes, no prelo).

Médias e desvios-padrão observados para cada subescala mensurada estão indicados na Tabela 9. Os escores de cada subescala para cada participante estão apresentados na Tabela 10. Para fins de facilitar a comparação entre os participantes, criaram-se perfis alto/médio/baixo para cada um dos constructos mensurados pelas subescalas dividindo-se por três a amplitude de variância de escores observada no grupo estudado. Sendo assim, os participantes com escores mais altos e mais baixos para cada subescala foram discriminados na Tabela 11 e servirá de base para se caracterizar o perfil geral de cada participante apresentado a seguir na Tabela 12. Esta última tabela pode ser entendida como um grande resumo dos levantamentos aqui realizados nas etapas 1 e 2 dos resultados.

*Tabela 9.* Médias e desvios-padrão para as subescalas de autoconsciência

| Escala | Subescala | Mínimo | Máximo | Média  | DP   |
|--------|-----------|--------|--------|--------|------|
| EAC    | PRSC      | 19     | 35     | 26,27  | 4,62 |
|        | PBSC      | 10     | 27     | 19,00  | 4,73 |
|        | SA        | 2      | 19     | 12,20  | 4,42 |
| EAI    | SR        | 19     | 31     | 24,33  | 3,65 |
|        | INS       | 15     | 24     | 18,93  | 2,54 |
| QRR    | REFL      | 18     | 46     | 38,07  | 6,31 |
|        | RUM       | 4      | 37     | 23,73  | 9,68 |
| EAA    | PRSA      | 2      | 20     | 8,40   | 5,07 |
|        | PBSA      | 3      | 27     | 111,93 | 7,50 |
| EFM    | ACC       | 9      | 39     | 24,00  | 8,50 |
|        | AWA       | 17     | 36     | 25,13  | 6,14 |

Tabela 10. Escores gerais para cada participante em cada subescala

| Participante/<br>Subescala | PRSC | PBSC | SA | SR | INS | REFL | RUM | PRSA | PBSA | ACC | AWA |
|----------------------------|------|------|----|----|-----|------|-----|------|------|-----|-----|
| P01                        | 24   | 21   | 4  | 22 | 24  | 42   | 18  | 2    | 10   | 26  | 31  |
| P02                        | 19   | 16   | 13 | 25 | 19  | 26   | 20  | 5    | 13   | 28  | 17  |
| P03                        | 23   | 22   | 10 | 19 | 16  | 18   | 24  | 9    | 19   | 26  | 18  |
| P04                        | 30   | 13   | 12 | 28 | 20  | 40   | 26  | 4    | 8    | 36  | 18  |
| P05                        | 22   | 17   | 11 | 19 | 17  | 42   | 33  | 16   | 19   | 25  | 21  |
| P06                        | 25   | 26   | 19 | 22 | 19  | 46   | 29  | 7    | 7    | 21  | 27  |
| P07                        | 35   | 27   | 11 | 31 | 22  | 45   | 10  | 4    | 5    | 28  | 36  |
| P08                        | 29   | 21   | 2  | 22 | 21  | 33   | 21  | 4    | 10   | 31  | 21  |
| P09                        | 20   | 13   | 12 | 22 | 21  | 37   | 12  | 4    | 3    | 23  | 29  |
| P10                        | 27   | 18   | 13 | 30 | 16  | 38   | 32  | 8    | 15   | 13  | 26  |
| P11                        | 32   | 20   | 17 | 26 | 15  | 29   | 31  | 12   | 23   | 17  | 18  |
| P12                        | 30   | 23   | 14 | 24 | 17  | 39   | 24  | 8    | 6    | 9   | 24  |
| P13                        | 30   | 19   | 16 | 26 | 21  | 46   | 37  | 20   | 27   | 12  | 34  |
| P14                        | 23   | 10   | 15 | 22 | 18  | 45   | 4   | 8    | 4    | 39  | 29  |
| P15                        | 25   | 19   | 12 | 27 | 18  | 45   | 35  | 15   | 10   | 26  | 28  |

Tabela 11. Perfis dos participantes de acordo com os escores totais obtidos em cada subescala de autoconsciência.

| Escala | Subescala | Escore total baixo                               | Escore total alto                               |
|--------|-----------|--|---|
| EAC    | PRSC      | P01, P02, P03, P05, P14                          | P07, P11  |
|        | PBSC      | P04, P09, P14                                    | P03, P06, P07, P12                              |
|        | SA        | P01, P08   | P06, P11, P12, P13, P14                         |
|        | SR        | P01, P03, P05, P06, P08, P09, P14                | P07, P10,                                       |
| EAI    | INS       | P03, P05, P10, P11, P12                          | P01, P07  |
|        | REFL      | P02, P03   | P01, P04, P05, P06, P07, P10, P12, P13, P14, 15 |
| QRR    | RUM       | P07, P09, P14                                    | P04, P05, P06, P10, P11, P13, P15               |
| EAA    | PRSA      | P01, P02, P04, P06, P07, P08, P09, P10, P12, P14 | P05, P13  |
|        | PBSA      | P04, P06, P07, P09, P12, P14                     | P03, P05, P11, P13                              |
| PMS    | ACC       | P10, P11, P12, P13                               | P04, P08, P14                                   |
|        | AWA       | P02, P03, P04, P05, P08, P11                     | P01, P07, P13                                   |

Tabela 12. Perfil dos participantes com base nas medidas de autorrelato, características da conversa interna verbalizada e perfil na solução de problemas.

| Participante | Quantidade de palavras problema analítico (ranking) | Quantidade de palavras problema de insight (ranking) | Tipo de sentença usada problema analítico | Tipo de sentença usada problema de insight | Solução do problema analítico                               | Solução do problema insight | Medidas de autorrelato  |
|--------------|---|--|---|--|---|-----------------------------|---|
| P01          | 4°  | 11°  | Elem. org./ Metacognições para o self     | Argumento/ Elem. org.                      | 1ª melhor média Objetivos/ 0 Punições                       | Informacional               | 2° menor SA<br>1° maior INS<br>1° menor PRSA                                    |
| P02          | 15°   | 14°  | Elem. org./ Metacognições para o self     | Solução/ Elem. org.                        | Menor pontuação em “Dinheiro”                               | Informacional               | 1° menor PRSC<br>1° menor AWA   |
| P03          | 13°   | 13°  | Movimento/ Elem. org.                     | Solução/ Elem. org.                        | 2ª menor quantidade de Punições                             | Comunicacional              | 1° menor SR<br>2° menor INS   |
| P04          | 2°  | 2°   | Argumento/ Elem. org.                     | Solução/ Ensaio                            | Zerou “Afeto”   | Informacional               | 2° menor PBSC<br>2° maior ACC   |
| P05          | 8°  | 6°   | Argumento/ Elem. org.                     | Ensaio/Argumento                           | 2ª melhor média Objetivos                                   | Informacional               | 1° menor SR   |
| P06          | 1°  | 7°   | Argumento / Ensaio                        | Ensaio/ Argumento                          | 1ª melhor média Necessidades Básicas 0 Punições             | Informacional               | 2° maior PBSC<br>1° maior SA<br>1° maior REFL                                   |
| P07          | 9°  | 9°   | Argumento/ Elem. org.                     | Ensaio/ Elem. org.                         | 2ª maior quantidade de punições                             | Informacional               | 1° maior PRSC<br>1° maior PBSC<br>1° maior SR<br>1° maior AWA                   |
| P08          | 12°   | 15°  | Argumento/ Elem. org.                     | Ensaio/ Argumento                          | 1ª pior média Objetivos                                     | Informacional               | 1° menor SA   |
| P09          | 11°   | 10°  | Argumento/ Ensaio, Elem. Org.             | Elem. org. / Ensaio, Solução, Argumento    | Mais punições Menor pontuação “Saúde”                       | Informacional               | 2° menor PRSC<br>1° menor PBSA  |
| P10          | 5°  | 5°   | Elem. org./ Argumento                     | Ensaio / Argumento                         | 2ª maior quantidade de punições                             | Comunicacional              | 2° menor SR<br>2° menor INS<br>2° menor ACC                                     |
| P11          | 14°   | 12°  | Argumento/ Elem. org.                     | Ensaio/ Elem. org.                         | 0 Punições  | Informacional               | 2° maior PRSC<br>2° maior SA<br>1° menor INS<br>2° maior PRSA<br>2° maior PBSA  |
| P12          | 6°  | 4°   | Argumento/ Ensaio                         | Ensaio/ Solucao, Elem. org.                | 0 Punições  | Informacional               | 1° menor ACC  |
| P13          | 3°  | 1°   | Argumento/ Elem. org.                     | Ensaio/ Elem. org.                         | Maior quantidade de punições                                | Informacional               | 1° maior REFL<br>1° maior RUM<br>1° maior PRSA<br>1° maior PBSA<br>2° maior AWA |
| P14          | 10°   | 8°   | Argumento/ Elem. org.                     | Ensaio/ Elem. org., Argumento              | 2ª pior média Objetivos/ 2ª pior média Necessidades Básicas | Informacional               | 1° menor PBSC<br>2° maior REFL<br>1° menor RUM<br>2° menor PBSA<br>1° maior ACC |
| P15          | 7°  | 3°   | Argumento/ Elem. org.                     | Ensaio/ Elem. org.                         | 3ª Melhor média Objetivos                                   | Informacional               | 2° maior REFL<br>2° maior RUM   |



## Discussão

Esta seção apresentou os perfis dos participantes considerando dados provenientes das escalas de autorrelato e o material produzido a partir das duas tarefas de resolução de problemas. As variações mínimas, máximas e médias encontradas entre os 15 participantes aqui relatados mostraram-se relativamente de acordo com as variações encontradas nos estudos apresentados anteriormente nessa tese, em que algumas das medidas utilizadas foram validadas. Ademais, de um modo geral, em virtude da grande variabilidade de indicadores em proporção ao número de participantes, foi difícil de detectar padrões de respostas interrelacionadas. Uma exceção é o escore baixo da subescala de *Insight* da Escala de Autorreflexão e *Insight* (EAI) que foi associado aos participantes 03 e 10, aqueles únicos que responderam ao problema de insight de forma comunicacional. As demais relações entre os escores serão melhor discutidas a partir de análises correlacionais apresentadas mais adiante, na seção 3.3.

### 3. Correlações entre os perfis obtidos nas medidas de autorrelatos, as características das verbalizações e as soluções para as tarefas

As duas seções anteriores apresentaram os resultados isolados para os dados de primeira pessoa (dados de autorrelato) e de terceira pessoa (dados provenientes das verbalizações e soluções encontradas nas duas tarefas) coletados neste estudo. Agora, esta seção apresentará a investigação das inter-relações entre alguns dos dados fornecidos descritos anteriormente. São eles: 3.1 – As correlações existentes entre os dados finais obtidos no Simulador de Gestão do Tempo; 3.2 – As correlações existentes entre os escores obtidos nas cinco medidas de autorrelato; 3.3 – As correlações entre o sucesso na resolução dos problemas e o tipo de proposições utilizadas; e 3.4 – As correlações entre o sucesso na resolução de problemas e os perfis indicados pelas medidas de autorrelato.

#### 3.1. Correlações entre os dados do Simulador de Gestão do Tempo

Como esse estudo contou com a construção de um instrumento nunca antes utilizado, algumas informações a respeito do funcionamento deste software foram investigadas em específico. Assim, essa parte do estudo buscou investigar as correlações existentes entre os dados finais obtidos no Simulador de Gestão do tempo.

Com o auxílio da Tabela 13 podem-se observar os resultados de correlações de *Spearman* para os dados encontrados no Simulador. Observou-se uma correlação negativa significativa de intensidade moderada ( $r=-.560$ ,  $p<0.05$ ) entre o indicador de Necessidades Básicas “Dinheiro” e a quantidade de Punições nas simulações. Ou seja, Participantes que pontuaram mais no indicador “Dinheiro” receberam menos Punições, e *vice-versa*. Este resultado é compatível com a forma com que o Simulador fora configurado, visto que a punição mais frequentemente observada nesta amostra de participantes fora “Procurar trabalho”, a qual era ativada quando o indicador “Dinheiro” caía em menos de 10%. A segunda punição mais frequente fora “Ir ao médico”, que era ativada quando o indicador “Saúde” apresentava menos de 10 pontos. Contudo, sete dos 15 participantes apresentaram menos de 60 pontos no indicador “Dinheiro” ao final da simulação, ao passo que apenas dois participantes apresentaram pontuações baixas para “Saúde”, e o restante pontuou acima de 78. Ou seja, pode-se dizer que os universitários que participaram deste estudo realizaram na Simulação menos atividades que alimentavam o indicador “Dinheiro” e, portanto, receberam punições como “procurar trabalho”. De forma não significativa, também se observou que os participantes que investiram em atividades relacionadas com “Dinheiro” não investiram em atividades relacionadas ao indicador “Saúde”.

É interessante notar, ainda que não tenha sido significativa, a relação inversamente proporcional existente entre os indicadores Dinheiro e Saúde, Dinheiro e Afeto, Saúde e Conhecimento. Infere-se que os participantes que obtiveram pontuações altas em um desses indicadores tenham deixado de selecionar atividades diárias que pontuavam em outro indicador respectivamente. Assim, por exemplo, quem investiu em atividades que alimentavam o indicador “Dinheiro” deixava de investir, sobretudo, em atividades que alimentavam o indicador “Saúde”.

Outras correlações significativas, negativas e moderadas encontradas neste estudo diz em respeito aos indicadores “Afeto” em relação ao outro indicador de necessidades “Conhecimento” ( $r=-.546$ ,  $p<0.05$ ) e ao objetivo “Trabalho” ( $r=-.527$ ,  $p<0.05$ ). Ou seja, quanto mais os participantes investiam em atividades que alimentavam o indicador “Afeto” (ir a festas, telefonar para amigos, ir ao cinema, etc.), menos investiam em atividades de “Conhecimento” (ler, estudar, ir à aula) e, (pode-se dizer que conseqüentemente) menor foi sua pontuação final no objetivo de concluir um Trabalho exigido na universidade. Por outro lado, de forma

também significativa porém positiva foi a correlação entre o indicador “Afeto” e o objetivo entrar em “Forma Física” ( $r=.631$ ,  $p<0.05$ ). Ou seja, participantes que investiram em atividades que alimentavam o indicador “Afeto” conseguiram cumprir o objetivo de entrar em “Forma Física”.

Outra correlação significativa foi encontrada entre o objetivo entrar em “Forma Física” e o objetivo realizar um “Trabalho” universitário. Essa correlação foi negativa e moderada também ( $r=-.532$ ,  $p<0.05$ ). Ou seja, os participantes que melhor se saíram em um objetivo não necessariamente foram melhor no outro. Mas esse resultado é questionável, tendo em vista que a variação de pontos do objetivo Forma Física foi muito pequena, e pode-se considerar que todos os participantes virtualmente completaram o objetivo. Para efeito deste trabalho, o cálculo de tais correlações bem como os demais indicadores aqui fixados tem um valor descritivo para nos auxiliar a encontrar indicadores de sucesso e insucesso na tarefa de resolução de problemas complexo proposta.

*Tabela 13.* Correlações (Spearman) entre os indicadores do Simulador de Gestão do Tempo.

|              | Dinheiro | Saúde | Afeto | Conhecimento | Trabalho | Forma Física | Punição |
|--------------|----------|-------|-------|--------------|----------|--------------|---------|
| Dinheiro     | -        | -.506 | -.112 | .018         | .408     | .187         | -.560*  |
| Saúde        |          | -     | .238  | -.137        | -.415    | .273         | -.023   |
| Afeto        |          |       | -     | -.546*       | -.527*   | .631*        | -.209   |
| Conhecimento |          |       |       | -            | -.018    | -.194        | -.009   |
| Trabalho     |          |       |       |              | -        | -.532*       | -.080   |
| Forma física |          |       |       |              |          | -            | -.340   |
| Punição      |          |       |       |              |          |              | -       |

\*Nota. Correlação é significativa para  $p<0.05$

### Discussão

Os achados correlacionais encontrados sugerem a adequação lógica do instrumento de simulação de gestão do tempo. Por exemplo, o fato de que, quando os participantes investiam demasiadamente em tarefas relacionadas ao afeto, tendiam a deixar de lado atividades relacionadas ao conhecimento; com isso, observou-se que os dois objetivos (terminar o trabalho, que era decorrência direta, entre outras variáveis, de se trabalhar e estudar; e entrar em forma física, que era decorrência direta de se ter saúde, etc.) nunca foram atingidos em sua plenitude por um mesmo participante. Além disso, os relatos dos participantes (averiguados durante suas verbalizações ao resolver o problema) indicaram essa adequação, indicando que o instrumento pode contribuir para a construção de insights sobre o

comportamento dos participantes ao organizar e ao reagir sobre os fatos que compõem sua rotina diária.

### 3.2. Correlações entre as medidas de autorrelato

Os resultados das correlações entre as subescalas mensuradas podem ser acompanhados na Tabela 14. Destacam-se a seguir as correlações significativas encontradas, e as interpretações serão feitas com base na sugestão encontrada em Bisquerra, Sarriera e Martínez (2004). Correlação positiva considerada alta foi encontrada entre as subescalas Ruminação (RUM) e Autoabsorção Privada (PRSA) ( $r=.825$ ,  $p<0.001$ ), e correlação negativa alta foi encontrada entre a subescala de Autoabsorção Privada (PRSA) e *Insight* (INS) ( $r=.770$ ,  $p<0.01$ ). Correlações negativas moderadas foram encontradas entre as subescalas de Ruminação (RUM) e *Insight* (INS) ( $r=-.604$ ,  $p<0.05$ ) e entre Autoabsorção Privada (PRSA) e Aceitação (ACC) ( $r=-.553$ ,  $p<0.05$ ) e Autoabsorção Pública (PBSA) e Reflexão (REFL) ( $r=-.555$ ,  $p<0.05$ ). Correlações positivas moderadas foram encontradas entre *Awareness* (AWA) e Reflexão (REFL) ( $r=.576$ ,  $p<0.01$ ) e Aceitação (ACC) e *Insight* (INS) ( $r=.552$ ,  $p<0.05$ ). Correlações negativas fracas foram encontradas entre Autoabsorção Pública (PBSA) e *Insight* (INS) ( $r=-.491$ ,  $p<0.05$ ) e entre Aceitação (ACC) e Ruminação (RUM) ( $r=-.482$ ,  $p<0.05$ ). Correlações positivas fracas foram encontradas entre Autorreflexão (SR) e Autoconsciência Privada (PRSC) ( $r=.488$ ,  $p<0.05$ ), *Insight* (INS) e Reflexão (REFL) ( $r=.496$ ,  $p<0.05$ ), e *Awareness* (AWA) e *Insight* (INS) ( $r=.461$ ,  $p<0.05$ ).

### Discussão

De um modo geral, pode-se observar que, mesmo em se tratando de uma amostra bastante reduzida de participantes, as medidas de autoconsciência comportaram-se conforme o hipotetizado pela teoria, ou seja: os constructos Ruminação e Autoabsorção Privada são entendidos como subprodutos maladaptativos da autorreflexão e, de fato, apresentaram-se fortemente correlacionados, e comportaram-se de forma inversamente proporcional em relação a constructos como *Insight* e Aceitação. Seguindo esta mesma linha de raciocínio, os constructos *Insight*, Reflexão e *Awareness* apresentaram comportamentos diretamente proporcionais em suas medidas, e o constructo Aceitação mostrou-se diretamente correlacionado de forma positiva apenas com a medida de *Insight*. O achado que surpreende e não fora previsto pela teoria que

embasou a construção das referidas medidas foi a relação inversamente proporcional observado entre o constructo de Autoabsorção Pública e as medidas de *Insight* e de Reflexão. Teoricamente, estas medidas poderiam também apresentar correlações positivas ou neutras, uma vez que um traço não exclui a existência de outro em um mesmo indivíduo. Contudo, os achados indicam que quanto mais os participantes relataram ter o foco de suas atenções exclusivamente voltadas para vivências e experiências públicas, menos características de se autodesignarem pessoas reflexivas e de captarem o produto desses momentos reflexivos (*Insight*).

Tabela 14. Correlações (Spearman) entre as subescalas de autoconsciência.

|      | PRSC | PBSC | SA   | REFL  | RUM   | SR    | INS     | PRSA   | PBSA   | ACC    | AWA    |
|------|------|------|------|-------|-------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|
| PRSC | -    | .331 | .066 | .301  | .046  | .488* | .017    | -.018  | -.272  | -.041  | .030   |
| PBSC |      | -    | .259 | .034  | .109  | .038  | -.156   | .207   | -.008  | -.269  | .282   |
| SA   |      |      | -    | -.072 | .303  | .269  | -.209   | .190   | .250   | -.364  | .063   |
| REFL |      |      |      | -     | -.072 | .063  | .496*   | -.066  | -.555* | .089   | .576** |
| RUM  |      |      |      |       | -     | .049  | -.604** | .825** | .455   | -.482* | -.121  |
| SR   |      |      |      |       |       | -     | -.121   | -.033  | -.083  | -.187  | .237   |
| INS  |      |      |      |       |       |       | -       | -      | -.491* | .552*  | .461*  |
| PRSA |      |      |      |       |       |       |         | -      | .770** |        |        |
| PBSA |      |      |      |       |       |       |         |        | -      | .416   | -.189  |
| ACC  |      |      |      |       |       |       |         |        |        | -      | -.397  |
| AWA  |      |      |      |       |       |       |         |        |        |        | -      |

\* Correlação significativa para  $p < 0.05$  (*two-tailed*)

\*\* Correlação significativa para  $p < 0.01$  level (*two-tailed*)

3.3. Relações entre o sucesso na resolução de problemas e os perfis indicados pelas medidas de autorrelato

Compararam-se os escores das Escalas e Questionários previamente descritos com os resultados descritos na primeira sessão do estudo, a quantidade de palavras e proposições verbalizadas e o desempenho dos participantes na tarefa. Utilizou-se a correlação de *Spearman* para se compararem as seguintes variáveis: os perfis indicados pelas subescalas PRSC, PBSC, SA, RUM, REFL, SR, INS, PBSA, PRSA, ACC, AWA, e o número de palavras verbalizadas, o número de proposições verbalizadas e desempenho para cada uma das tarefas (problema analítico/ problema de *insight*). Não se encontraram correlações

significativas entre a maioria dos perfis analisados, apenas se encontrou uma correlação positiva moderada entre a quantidade de proposições verbalizadas no problema analítico e no problema de *insight* ( $r=.578$ ,  $p<0.005$ ) e na quantidade de proposições verbalizadas no problema de *insight* e os escores obtidos em Autoabsorção Privada (PRSA) ( $r=.610$ ,  $p<0.005$ ).

Outro achado interessante que merece destaque, ainda que não tenha sido estatisticamente significativo, é a correlação negativa encontrada entre a quantidade total de proposições verbalizadas durante a resolução do problema de *insight* e a subescala de Insight da EAI ( $r=-.377$ ). Ou seja, quanto menos proposições os participantes verbalizaram durante a resolução do problema de *insight*, mais elas pontuaram na subescala de Insight de Grant et al. (2001).

Em relação à quantidade de palavras e/ou proposições verbalizadas e o sucesso na resolução do problema de *insight* por parte dos dois participantes que resolveram de forma comunicacional, não se observaram semelhanças quantitativas entre eles que os diferenciasse dos demais participantes. Afinal, os dois participantes verbalizaram quantidades de palavras próximas da média (Participante 03 verbalizou 50 e Participante 13 verbalizou 382 palavras, quando a média de palavras verbalizadas para os 15 participantes foi de 179.80 (DP=101,14)) e também verbalizaram quantidades de proposições próximas da média (Participante 03 verbalizou 29, Participante 04 verbalizou 67 e Participante 13 verbalizou 76 proposições, quando a média de proposições verbalizadas para os 15 participantes foi de 53,46 (DP=35,52))  $M=179.80$ , DP=101.14).

### Discussão

Em geral, portanto, os resultados indicaram que as conversas internas verbalizadas apresentaram variações diversas entre cada participante, conforme esperado para um número bem reduzido de participantes. No entanto, a variação apresentada foi suficiente diferenciação entre os participantes que permitirá a análise qualitativa dos perfis considerados extremos.

#### 4. Análise qualitativa da conversa interna verbalizada

Realizou-se junto às transcrições contidas nos 30 protocolos de conversa interna uma análise de enunciados, com base nos pressupostos desenvolvidos no estudo fenomenológico de DeSouza (2005). A autora tomou cada enunciação como uma unidade estrutural de sentido e a interpretou com base na função que

exercia na conversação, distinguindo-as em enunciados informacionais (descrição visual e raciocínio lógico) e comunicacionais (diálogos explícitos relativos à resolução da tarefa). Tecnicamente, a distinção entre informação e comunicação ocorre no teor da mensagem que articula os enunciados e se refere à diferenciação de probabilidade (informação) e de possibilidade (comunicação) (Lanigan, 1992). Em se tratando da veiculação de mensagens, todos os enunciados formam encadeamentos, utilizam sentenças gramaticais e também podem ser considerados diálogos. Portanto, a classificação não é uma taxonomia de conceitos mas uma designação funcional. A presente análise acrescentou à classificação de DeSouza (2005) a distinção entre o objeto da conversação centrada na tarefa ou centrado no próprio sujeito (self). A Figura 4 apresenta o esquema geral das classificações dos enunciados obtidas no presente estudo.

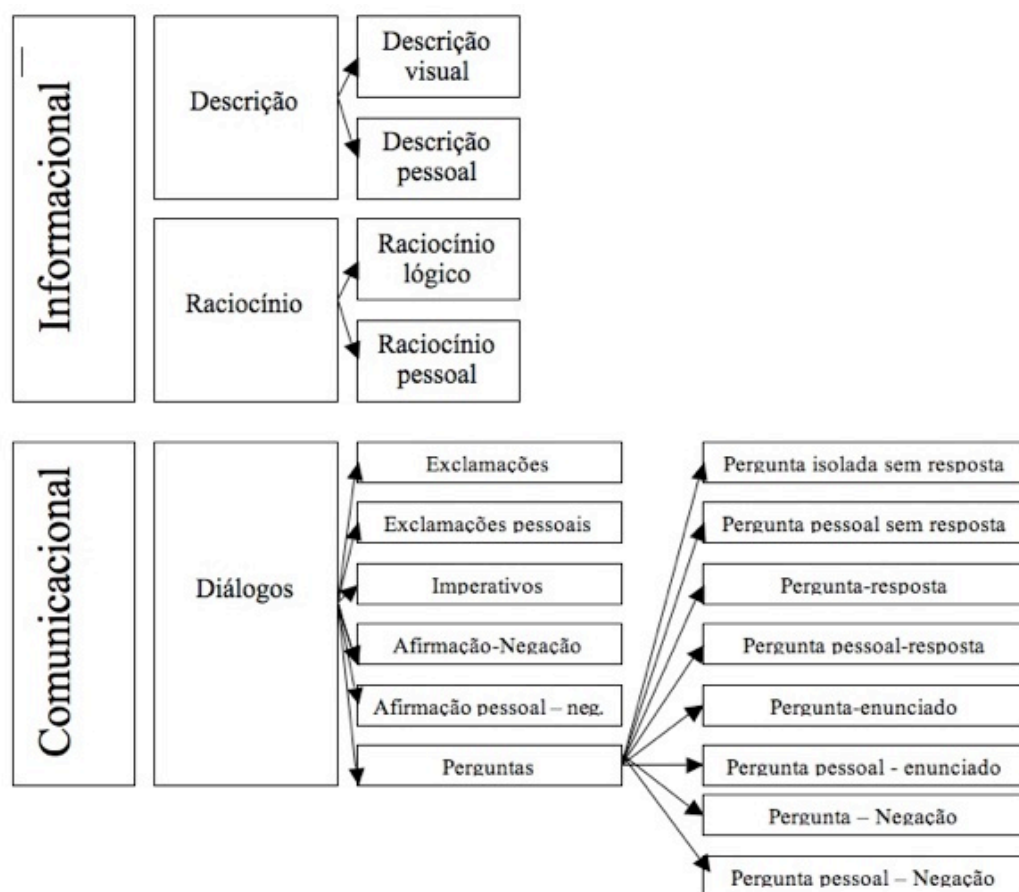


Figura 4. Esquema geral da classificação dos enunciados

#### Definições das funções dos enunciados na conversação interna

Os enunciados descritivos trazem as primeiras reações do participante diante da configuração do material que é dado para resolver a tarefa, quer seja o que está escrito na tela do computador, ou o que está escrito no protocolo

impresso. As reações foram classificadas como “descrição visual” e “descrição pessoal”. Na “descrição visual”, os participantes trazem o que eles vêem fisicamente nas tarefas. Exemplos:

- *Dormir.. sair... sete horas.. trabalhar...* (Participante 11/problema analítico)
- *Segunda... oito horas... refeição...* (Participante 09/problema analítico)
- *Adivinhe... as palavras... Vogais... Consoantes...* (Participante 12/problema de *insight*)

Na “descrição pessoal”, comenta-se a respeito do estado com que se apresenta não mais o problema das tarefas, mas, sim, o do sujeito que resolve o teste:

- *Eu deixei equilibrado o afeto.* (Participante 12/problema analítico)
- *Eu vou botar aqui, ahm, vogais.* (Participante 09/problema de *insight*)
- *Não tenho a mínima idéia do que está escrito aqui.* (Participante 02/problema de *insight*)
- *Eu não to mais conseguindo relacionar nada.* (Participante 23/problema de *insight*)
- *Eu não sei se eu consigo entender o que tem aqui.* (Participante 13/problema de *insight*)

Os enunciados “raciocínio” referem-se a regras ou teorias intrínsecas à tarefa ou ao sujeito que responde à tarefa. São os enunciados na busca da resolução do problema. Os “raciocínios” se caracterizam pela presença marcante de verbos de ação ou enunciação de regras, ou, ainda, por uma teorização sobre o que o participante entende que rege a resolução da tarefa. Do mesmo modo que nos enunciados descritivos, observou-se a manifestação de dois modos de raciocínio. Aqueles referentes à resolução do problema, designados “raciocínio lógico”, e aqueles referentes ao próprio sujeito que estava ali respondendo ao teste, designados “raciocínio pessoal”. Os enunciados a seguir exemplificam o raciocínio lógico:

- *Aí, atividade física fica sempre no final do dia...* (Participante 10/problema analítico)



- *Isso porque eu ando trabalhando pouco.* (Participante 14/problema analítico)
- *Então aqui eu vou ter que trocar a conversa com os amigos por estudar!* (Participante 13/problema analítico)
- *Sábado em vez de trabalhar mais eu vou comer mais.* (Participante 05/problema analítico)
- *Tá, os asteriscos são letras* (Participante 13/problema de *insight*)
- *É um problema de gestalt, é pra ir completando...* (Participante 13/problema de *insight*)
- *Eu ia dizer só a letra A mas tem dois Is aqui, então eu tô falando besteira* (Participante 05/problema de *insight*)

Os "raciocínios pessoais" apareceram quando o participante teorizava sobre si e expressava os sentimentos dele sobre o momento em que se encontrava:

- *Ai, eu não vou conseguir desse jeito!* (Participante 02/problema analítico)
- *Eu tenho 30 minutos para estar lá embaixo, bom mas eu tenho que ver, é o que eu estou fazendo aqui!* (Participante 01/problema analítico)
- *Ah, eu sou bom nessas coisas, eu faço cruzadinha...* (Participante 13/problema de *insight*)
- *[Não é de gestalt, não] eu viajei!* (Participante 13/problema de *insight*)
- *Tá, eu não tô fora da casinha* (Participante 01/problema de *insight*)

Os enunciados classificados como "diálogos" trazem a conversa interna no seu ciclo completo, que é o encadeamento explícito de exclamações, interjeições, imperativos, negações, perguntas e respostas. Desta forma, eles abrangem todo o conjunto dos enunciados. O diálogo aponta para a relação entre o que fala e o que ouve. Por isso, o reconhecimento dos diálogos requer a leitura de toda a seqüência enunciativa. É no diálogo que se vê com clareza os tempos da conversação, o eu (presente, signo) falando com o você (futuro, interpretante) sobre o mim (passado, objeto). É também no diálogo que aparecem as múltiplas vozes do *self*, ou as diferentes perspectivas que foram designadas por visitantes da teoria do Wiley (1994). Enunciados do tipo "diálogos" se caracterizam na conversa interna como diferenciadores de possibilidades (DeSouza, 2005). Os diálogos também apresentaram variações de foco, seja para o problema da tarefa, seja para o

próprio *self*, isto é, exclamações-pessoais, perguntas-pessoais, enunciados-pessoais, etc. Exemplos de exclamações com foco na resolução do problema:

- *Ai meu Deus!* (Participante 1/problema analítico)
- *Que bobagem!* (Participante 17/problema analítico)
- *Nada, que beleza!* (Participante 10/problema analítico)
- *Vixe!* (Participante 09/problema de *insight*)
- *Ai, tá, vamos! Tá brincando!* (Participante 11/problema de *insight*)

Exemplos de exclamações relativas ao estado e sentimentos do participante ao responder o teste:

- *Ai, e eu sei lá!* (Participante 15/problema analítico)
- *Que vergonha!* (Participante 12/problema analítico)
- *Não te entendi!* (Participante 10/problema de *insight*)

Os imperativos são sentenças faladas nas quais o participante envia ordens para si mesmo:

- *Vai, tchê!* (Participante 13/problema analítico)
- *Deixa eu ver segunda-feira...* (Participante 08/problema analítico)
- *Olha só!* (Participante 12/problema de *insight*)

A análise dos encadeamentos de enunciados identificou sentenças que são afirmativas. Ou seja, o participante faz uma asserção a respeito do que está observando no teste e, logo em seguida, nega-a:

- *A avaliação é por dia, olha só! Não, ela parece ser cumulativa, de alguma forma...* (Participante 05/problema analítico)
- *Ah, acho que ele copiou... shit, não copiou o sábado e domingo, tá tudo igual!* (Participante 01/problema analítico)

O mesmo ocorre com enunciados a respeito da própria pessoa e/ou seu estado, que são seguidos de uma reação negativa:

- *Ah, não é tão difícil... ai, não, agora ficou mais!* (Participante 13/problema de *insight*)

As interrogações, marcadas principalmente pela entonação da voz, apresentaram oito ramificações:

1) Perguntas isoladas, sem resposta – aquelas que o participante não responde verbalmente:

- *Por que eu não consigo terminar o trabalho?* (Participante 10/problema analítico)

- *Escritas? Sem? Culturalmente codificado?* (Participante 13/problema de *insight*)

2) Perguntas pessoais isoladas sem resposta – aquelas a respeito do estado e/ou dos sentimentos do participante para consigo mesmo, ou pedidos de informação que ele faça a título de curiosidade para si mesmo:

- *Geralmente o que eu gasto durante a semana?* (Participante 01/problema analítico)

3) Pergunta - resposta sobre a resolução do problema:

- *E às 3 horas? Ir pra aula.* (Participante 11/problema analítico)

- *Será que ele considera terminar um trabalho? É, tudo bem, é estudo.* (Participante 08/problema analítico)

- *E por que tu ficou com 75 por cento? Por causa de dois por cento? Impossível! Eu estudo mais do que faço exercício físico!* (Participante 10/problema analítico)

4) Pergunta - resposta sobre o próprio participante:

- *Eu vou ter que colocar tudo de novo? Tá, de novo. Eu vou colocar tudo de novo!* (Participante 07/problema analítico)

- *Para preenchimento do aplicativo? Ah, tá, tá, não é pra mim então.* (Participante 15/problema de *insight*)

5) Pergunta - afirmação – sentenças em que o participante questiona algo e

responde com uma asserção que exprime alguma regra ou teoria, ambos relativos ao teste:

- *E antes de fazer atividade física, eu preciso pegar um pouco pesado né? É, então eu vou comer depois da atividade física.* (Participante 07/problema analítico)

- *Eu achei que tinha copiado, mas não copiou, ou copiou? Oh, sim, copiou!* (Participante 01/problema analítico)

6) Pergunta - afirmação pessoal – pergunta cuja resposta é algo relativo ao seu estado pessoal ou sentimento no momento do teste:

- *Tá, o que que eu posso considerar? Acho que o mais importante neste momento é isso!* (Participante 05/problema analítico)

- *Eu me esqueço de jantar? Olha só, eu me esqueço de coisas básicas!* (Participante 12/problema analítico)

- *Eu tomo banho primeiro? Eu tenho é problema com agendas!* (Participante 07/problema analítico)

7) Pergunta - negação relativa ao teste – perguntas relativas ao teste seguidas de uma resposta negativa:

- *Podemos colocar sair passear da meia-noite às cinco? Não, às seis, vai.* (Participante 05/problema analítico)

- *Tem uma mensagem só? Não, acho que tá tudo errado!* (Participante 13/problema de insight)

### Interpretação qualitativa

As verbalizações da conversa interna se organizaram em dois grandes eixos durante a resolução de ambos os problemas: o eixo informacional/comunicacional e o eixo self/tarefa. O primeiro eixo versa sobre a pragmática da conversa interna, ao passo que o segundo versa sobre o conteúdo “veiculado por” e “endereço para” da conversa interna.

Em relação aos enunciados informacionais e comunicacionais, este eixo retoma o debate entre os modos de comunicação digital e analógico. Por trás do

digital está a teoria da informação, que visa à redução das incertezas. Em um contexto de escolhas inicial, em cada escolha que é feita ao longo de um continuum temporal há um estreitamento do contexto. Já para a teoria da comunicação, o contexto de escolha é analógico, isto é, entende-se, nesse caso, que as partes constituem o todo e este todo é simultaneamente parte de outros todos em um campo de possibilidades não excludentes entre si. Assim, o eixo informacional da conversa interna durante a resolução de problemas apresenta uma linha única de pensamento, e os interlocutores são apenas ouvintes, ao passo que na linha comunicacional, observa-se com clareza diferentes vozes da conversa, em posições que evidenciam e comportam e veiculam as contradições, surpresas e revelações em tempo real das ações do sujeito para com o mundo.

Diante do exposto, a análise apresentada confirma e expande a estrutura já revelada nos achados de DeSouza (2005) e de DaSilveira (2007) na distinção entre aspectos informacionais e comunicacionais presentes na conversa interna. Os enunciados informacionais de “descrição” e de “raciocínio” se caracterizam como diálogos emitidos do *self* para o *self*, mas que são recebidos passivamente pelo *self*. Eles não requerem uma resposta ativa ou reação verbal imediata (DeSouza, 2005). Neste sentido, “informação” refere-se, precisamente, a “notícias, fatos ou sabedoria dada” (Hornby & Ruse, 1992, p. 329). Os enunciados comunicacionais se caracterizaram propriamente como diálogos, nos quais o *self* ou os *selves* explicitamente conversam entre si, tomam posições, confrontando, reforçando ou mesmo ignorando a posição previamente expressa.

Foi importante considerar também o eixo *self*/tarefa em que o conteúdo das conversas internas se organizaram. Trata-se do movimento entre as conversas que versam sobre o contexto da resolução de problemas e o instante em que o participante desloca o foco da conversa para questões relativas à sua pessoa ou fatores ambientais que o envolve, mas são alheios à tarefa propriamente dita. Desta forma, as verbalizações que têm como objeto o *self* não devem ser desconsideradas mesmo quando o objetivo for a avaliação do contexto de resolução de problemas. As frases cujo foco está no *self* podem influenciar o comportamento adaptativo e, conseqüentemente, o melhor desempenho dos participantes na tarefa proposta (Rohrkemper, 1986).

O modelo de Wiley (1994) ficou evidente nas perguntas que os participantes dirigiam a si mesmos. Os achados de Bertau (2004) mostraram que adultos analfabetos não sabiam formular perguntas, isto é, não tinham acesso às

ferramentas do mundo textual e isso lhes acarretava uma privação de acesso ao mundo político e sócio-econômico. A autora disse tratar-se de uma “mente distribuída” (Bertau, 2004, p. 59). Bartl e Dörner (1998) indicaram a importância da formulação de perguntas relevantes no contexto de resolução de problemas. Para os autores, participantes bem sucedidos se questionam mais do que os mal sucedidos. Na formulação de pergunta para si mesmo o participante coloca para o futuro o desafio de achar a resposta. Mais que isso, faz a pergunta para se situar em determinada dúvida. O movimento entre perguntas e respostas é o cerne de uma conversação, sendo também, a seu modo, a estrutura básica da fala interna.

A presente análise apresentou a distinção de dois focos na conversa interna: 1) os enunciados voltados ao contexto da resolução de problemas, e 2) os enunciados voltados ao contexto pessoal do participante. A concentração na resolução do problema é o foco esperado no comportamento do participante. E se observa, curiosamente, a presença também da conversa interna versando sobre o próprio sujeito, enquanto manifestação da própria ideia que o participante tem de si durante a resolução de problemas, seja o problema analítico ou de *insight*, pessoal ou impessoal. Contudo, evidentemente, o problema analítico aqui proposto, justamente por buscar aproximar-se da realidade do participante, trouxe uma maior variedade de manifestações reflexivas sobre o self durante a resolução da tarefa. Ainda assim, frisa-se aqui que esta modalidade de pensamento não foi exclusiva daquele tipo de problema, sugerindo que os participantes divagam sobre si independente do tipo de problema que estejam respondendo.

##### 5. Estudo dos perfis extremos

A realização da análise de quatro perfis de conversa interna dentro do estudo ocorreu devido ao fato de os resultados descritos no grupo de 15 participantes abordarem parcialmente o fenômeno da conversa interna. A instrução dada aos participantes de “falar em voz alta tudo que lhes vem em mente” produziu resultados demasiadamente diversos. Não se sabe ao certo o quanto cada participante entendeu que a ênfase deveria ser dada nos pensamentos ligados à resolução de problema ou aos demais sentimentos e idéias que lhes ocorriam. Além disso, a concepção da conversa interna enquanto uma atividade de produção de sentido e de adaptação humana levou-nos a procurar, na efetivação dessa atividade, regularidades que permitissem observar a existência de um sistema de desempenho de signos. O lugar privilegiado para a identificação

das regularidades que compõem tal sistema foram as evidências captadas da conversa interna nos protocolos produzidos nesse estudo. Afinal, eles possuem, em sua materialidade, as marcas do processo formulativo-interativo, diferentemente dos dados fornecidos por instrumentos de autorrelato. Nos protocolos, as regularidades se manifestaram como tendências de estruturação definidas pelo caráter sistemático de determinados processos de construção, dado por sua recorrência em um contexto definido, pelas marcas formais que os caracterizam e pelo preenchimento de funções interacionais que lhes são específicas.

As propriedades métricas que emergiram dos protocolos permitiram a classificação gráfica de quatro casos extremos, os quais foram selecionados com base no seu desempenho nas duas tarefas propostas. Sendo assim, os quatro casos abarcam o participante com o melhor desempenho no problema analítico, o participante com o pior desempenho no problema analítico e os dois participantes que apresentaram os tipos de solução mais completo para a tarefa de *insight* (o comunicacional). Como os dois participantes selecionados com o melhor e pior desempenho no problema analítico apresentaram soluções “informacionais” para o problema de *insight*, a título de comparação, eles serão utilizados como exemplo de “desempenho inferior” naquele problema. A Tabela 15 traz a relação dos perfis ou casos extremos com os respectivos indicadores que foram utilizados como critério de seleção.

Para a realização da análise, foram codificados os protocolos de conversa interna verbalizada da resolução dos dois tipos de problemas propostos. O intervalo de tempo para todos os participantes foi de sete minutos de resolução para o problema analítico e de cinco minutos para o problema de *insight*. A análise concentrou-se no exame de enunciados informacionais e enunciados dialógicos, e enunciados referentes à tarefa e ao *self*. Foram consideradas as várias formas de enunciação: exclamações, imperativos, perguntas pessoais, perguntas sobre a tarefa, raciocínios lógicos pessoais, raciocínios lógicos sobre a tarefa, descrições verbais pessoais e descrições verbais sobre a tarefa. Os critérios de análise estão dispostos graficamente na Tabela 16. Nos extremos estão as enunciações comunicacionais e no centro as enunciações informacionais.

*Tabela 15.* Relação dos participantes selecionados a partir do critério de desempenhos contrastantes nas tarefas de resolução de problemas.

| <b>Critério</b>                          | <b>Pontuação Problema Analítico</b> | <b>Solução no problema de Insight</b> | <b>Participante selecionado</b> | <b>Sexo/idade/</b>     |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| Melhor desempenho no Problema analítico  | 96,8                                | Informacional tipo Gamma              | 01                              | Masculino/<br>22 anos/ |
| Melhor desempenho no problema de insight | 86,5                                | Comunicacional tipo Theta/2           | 03                              | Masculino/<br>23 anos/ |
| Melhor desempenho no problema de insight | 85,1                                | Comunicacional tipo Eta               | 10                              | Feminino/<br>18 anos/  |
| Pior desempenho no problema analítico    | 75,1                                | Informacional tipo Beta               | 07                              | Feminino/<br>28 anos/  |

*Tabela 16.* Critérios classificatórios para os quatro casos selecionados no estudo.

| <b>Objeto</b>       | <b>Tipo de sentença</b>    | <b>Legenda Gráfica*</b> | <b>Instância</b> |
|---------------------|----------------------------|-------------------------|------------------|
| <b>Pessoal (+)</b>  | Exclamações                | +4                      | Comunicacional   |
|                     | Perguntas pessoais         | +3                      | Comunicacional   |
|                     | Raciocínio lógico pessoal  | +2                      | Informacional    |
|                     | Descrição pessoal          | +1                      | Informacional    |
| <b>Problema (-)</b> | Descrição do teste         | -1                      | Informacional    |
|                     | Raciocínio lógico do teste | -2                      | Informacional    |
|                     | Perguntas da tarefa        | -3                      | Comunicacional   |
|                     | Imperativos                | -4                      | Comunicacional   |

\*A legenda gráfica indica apenas a convenção utilizada para os tipos de dialogicidade.



Com base nos critérios classificatórios<sup>8</sup>, obteve-se uma série de gráficos comparativos (Figuras 5 a 12) entre os variados desempenhos nos problemas analítico e de *insight*. No intervalo de sete minutos do problema analítico, os participantes resolveram a etapa de organização da agenda diária. De um modo geral, ao se analisarem comparativamente os gráficos dos quatro casos em relação ao tipo de problema analisado já se observam regularidades características de cada tipo de problema: o problema analítico com quantidades relativamente superiores de temáticas classificadas e menos pausas (indicadas nos gráficos pela descontinuidade da linha).

#### Discussão

No problema analítico, a tendência predominante do objeto da conversa interna foi a tarefa, tendo, em contraste, o caso 01, que produziu 72% de enunciações pessoais (self) e foi, de fato, o que mais pontuou no problema analítico. Já no problema de *insight*, os quatro casos verbalizaram preponderantemente assuntos que versavam sobre a tarefa. No entanto, os dois casos comunicacionais são exclusivamente os que os que apresentaram maiores variações nos enunciados quanto ao self, que não apenas “exclamações” (indicado pelo número 4 no eixo das coordenadas dos gráficos) (Figura 8 e 10). Os dois casos informacionais (Participante 01 e 07) apresentaram apenas verbalizações sobre a tarefa e exclamações ao longo da resolução do problema de *insight* (Figura 6 e 12).

No problema analítico, observou-se ainda que, quanto menos os participantes deixaram de se referir a conteúdos sobre o self, menor foi o desempenho deles naquele problema. E, no problema de *insight*, o sucesso em achar a solução comunicacional esteve atrelado à característica de um maior equilíbrio entre temáticas sobre o self e sobre a tarefa (os participantes 01 e 07, que ofereceram respostas “informacionais”, apresentaram 81% e 80% de suas verbalizações versando sobre a tarefa, ao passo que os participantes 03 e 10, que ofereceram respostas “comunicacionais”, apresentaram 60 e 78% de suas verbalizações sobre a tarefa).

É interessante ressaltar que o Participante 01, que obteve o melhor desempenho na resolução do problema pessoal analítico, de fato apresentou níveis relativamente baixos de Autoconsciência Privada (PRSC) e Autorreflexão (SR).

---

<sup>8</sup> Estes critérios foram utilizados anteriormente em um problema analítico impessoal, na dissertação de DaSilveira (2007).

Assim, apesar de os achados de Turner (1978) sugerirem que um alto nível de autoconsciência privada estaria associado a um maior teor de autodescrições e autorreferências, o que se observou é que o participante cujas verbalizações mais se reportaram ao self no contexto investigado não apresentou índices elevados em PRSC nem em SR. Apresentou, contudo, altos índices de Reflexão (REFL), mensurada pelo QRR de Trapnell e Campbell (1999). Também interessante é ressaltar que o Participante 07, que obteve o pior desempenho na resolução do problema analítico, foi também a que menos proferiu (44%) verbalizações sobre o self e apresentou indicadores altos de PRSC, SR e de REFL. Esta constatação, muito embora resida na interpretação de casos únicos, sugere que não houve uma relação direta entre mencionar/verbalizar proposições relacionadas a si mesmo no contexto de resolução de problemas com os índices de reflexividade apontados pelas mencionadas medidas de autorrelato.

Além disso, os dois participantes (01 e 07), que apresentaram a solução informacional para o problema de *insight*, foram os que apresentaram os maiores escores da subescala de *Insight* de Grant e colaboradores (2002). Ressaltando que, apesar de receberem o mesmo nome “*insight*”, o *insight* requerido para resolver o problema dizia respeito ao repentino reconhecimento de uma abordagem para se resolver o problema, ao passo que a subescala de *Insight* da EAI se refere a outro constructo, isto é, à compreensão que o indivíduo tem de seus próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos.

O caso do participante 07 ainda chamou atenção para outra questão relacionada à resolução de problemas e as medidas de autorrelato. O participante fora selecionado por ter apresentado o pior desempenho na resolução do problema analítico. Em relação aos seus escores nas medidas de autorrelato, observa-se que ele apresentou medidas passíveis de interessante interpretação: O participante obteve baixos índices de ruminação (RUM) e de autoabsorção pública (PBSA) e privada (PRSA); isto é, as chamadas facetas negativas da reflexividade. Por outro lado, apresentou altos índices dos constructos relacionados à reflexividade não associada a traços neuróticos da personalidade. Ou seja, apresentou altos índices de Reflexão (REFL), Autoconsciência Pública (PBSC), Autoconsciência Privada (PRSC), Autorreflexão (SR), *Insight* (INS), e *Awareness* (AWA). Assim, pode-se dizer que o Participante 07 é caracterizado por apresentar indicadores “saudáveis” da reflexividade, e ele obteve o desempenho mais inferior dos 15 participantes no

problema analítico, que justamente envolve reflexões sobre o dia-a-dia e as tarefas cotidianas do sujeito.

Desse modo, a análise dos casos sugeriu que a quantidade de enunciações pessoais pode estar relacionada ao desempenho na resolução de um problema. Contudo, em referência ao problema analítico, deve-se considerar que, de fato, nenhum dos casos deste estudo teve um desempenho que seria considerado insuficiente, pois o participante com pior desempenho ainda assim completou 75,1% da tarefa. Em relação ao sucesso na tarefa de *insight*, sugere-se que este esteja associado à alternância entre enunciações pessoais e enunciações voltadas para a tarefa.

Ainda sobre a tarefa de *insight*, observou-se que em todos os casos houve predomínio de enunciados voltados para a tarefa e informacionais (descrições verbais e raciocínios lógicos relacionados ao teste). Não se observou nos participantes que apresentaram uma resposta comunicacional ao problema uma relação direta com o uso de proposições caracterizadas como “comunicacionais”. Entretanto, nos casos em que a solução comunicacional foi oferecida (Participantes 03 e 10), houve uma maior alternância entre verbalizações centradas na tarefa e verbalizações pessoais.

Ademais, contrariando achados de Bertau (2004), a análise desses quatro casos sugere que não necessariamente quem fez mais perguntas obteve um melhor desempenho em nenhuma das tarefas propostas. Talvez isso tenha ocorrido justamente por se tratar de problemas complexos, os quais não requeriam uma única resposta correta ao final. Assim, pode ser que os participantes não se sentissem na obrigação de realizar questionamentos e automonitoramentos constantes acerca de estarem ou não próximos de uma exclusiva resposta final.

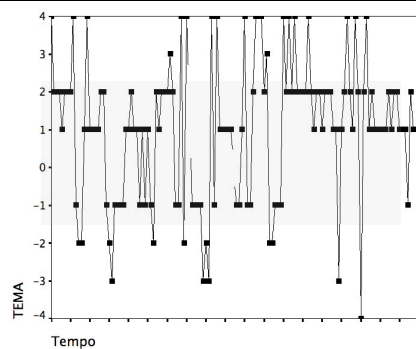


Figura 6. Participante 01. Melhor desempenho na resolução do problema analítico (96,8).

Verbalizações Tarefa: 28%

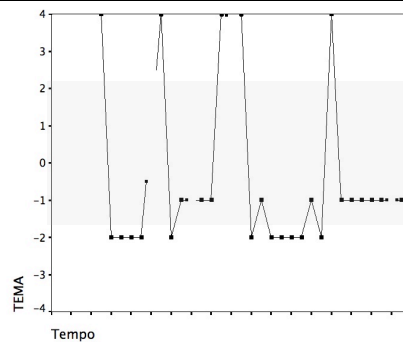


Figura 7 Participante 01. Problema de *insight*: informacional Gamma.

Verbalizações Tarefa: 81%

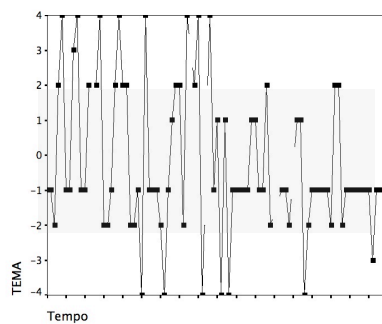


Figura 8. Participante 03. Desempenho no problema analítico: 86,5

Verbalizações Tarefa: 69%

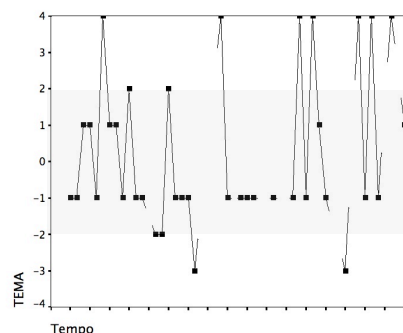


Figura 9. Participante 03. Melhor desempenho no problema de *insight*: Comunicacional Theta

Verbalizações Tarefa: 60%

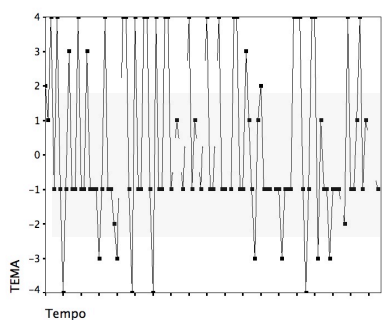


Figura 10. Participante 10. Desempenho no problema analítico: 85,1.

Verbalizações tarefa: 61%

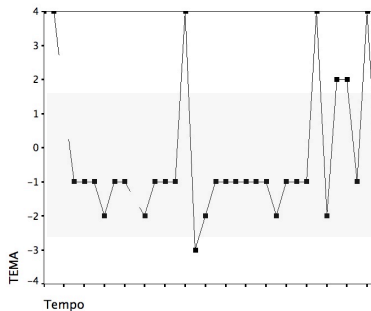


Figura 11. Participante 10. Melhor desempenho no problema de *insight*: Comunicacional Eta

Verbalizações tarefa: 78%

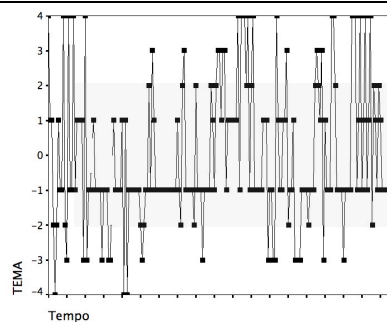


Figura 12. Participante 07. Pior desempenho na resolução do problema analítico: 75,1

Verbalizações tarefa: 56%

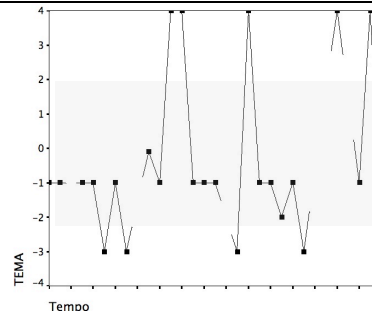


Figura 13. Participante 07. Problema de *insight*: Informacional Beta

Verbalizações tarefa: 80%

### Conclusões

As comparações entre as medidas da conversa interna verbalizada e as medidas de autorrelato foram pouco informativas para este estudo de casos múltiplos, uma vez que contradições e ausência de coincidências foram detectadas. A contradição é exemplificada no caso dos participantes 01 e 07: ainda que representassem o melhor e o pior desempenhos no problema analítico, ambos coincidentemente apresentaram altos escores nas medidas de INS, REFL e AWA. Além disso, os dois participantes com o melhor desempenho no problema de *insight* não apresentaram escores semelhantes em nenhuma medida de autorrelato.

A análise dos casos que obtiveram pontuações extremas indicou que o sucesso na resolução de problemas analíticos pode estar associado a uma conversa interna que versa não apenas sobre a tarefa, mas também sobre o self. Esse achado corrobora os achados anteriores de DaSilveira (2007), realizado com um problema analítico simples e impessoal, o Teste das Matrizes Progressivas de Raven. O mesmo ficou evidenciado no problema de *insight*. Os participantes que ofereceram a resposta comunicacional também apresentaram um estilo de verbalizações cujos conteúdos versavam sobre a tarefa e também sobre o self. Entende-se, portanto, que um problema analítico pessoal ou impessoal requer que a temática da conversa interna seja essa alternância entre focos, ora sobre a tarefa, ora sobre o próprio sujeito que a resolve.

Em relação aos estilos de respostas no problema de insight, não se verificou relação direta entre o estilo de solução para o problema apresentado (se

comunicacional ou informacional) e a presença/ausência de verbalizações do tipo comunicacional ou informacional. Ou seja, de um modo geral, todos os participantes verbalizaram tanto enunciações informacionais quanto comunicacionais. Ainda assim, observou-se a presença de verbalizações comunicacionais sobretudo durante o problema analítico. Esse achado sugere que o estilo de verbalização mais ou menos dialógico ou comunicacional está atrelado ao tipo de problema (no caso, um problema pessoal, como o que foi proposto, a gestão do próprio tempo). Quanto mais pessoal o problema, isto é, quanto mais ele envolve reflexões a respeito da vida do sujeito, mais diálogos comunicacionais podem ser incitados durante a resolução da tarefa.

### Discussão geral

A presente pesquisa investigou evidências da autoconsciência enquanto conversa interna e em medidas de autorrelato. A partir da execução de diferentes análises buscou-se abordar o fenômeno da autoconsciência manifesta em diferentes contextos. Como produto da combinação de qualidades e quantidades, inicialmente oferece-se aqui uma rica e detalhada descrição específica e objetiva, oriunda do que foi possível quantificar nos dados mensurados tanto via protocolos de verbalizações quanto medidas de autorrelato. Mais adiante, apresenta-se um entendimento qualitativo do que todos estes dados informaram a respeito desse objeto de estudo.

Os contextos propostos mostraram-se coerentes com as especificações. O analítico funcionou como analítico e insight como o insight.

Corroborando as expectativas específicas previamente descritas neste estudo, observou-se que tanto uma maior quantidade de conversa interna verbalizada (geral) quanto uma maior quantidade de proposições verbalizadas estiveram associadas à resolução do problema analítico em relação à quantidade verbalizações proferidas no problema de *insight* (Schooler & Melcher, 1995). Ou seja, participantes verbalizaram mais durante a resolução do problema analítico do que no problema de *insight*, corroborando mais uma vez a hipótese dos autores a respeito da dificuldade de reportar as ideias de que determinados raciocínios durante a resolução de problemas de *insight* não podem ser relatados simultaneamente. Em observação ao desempenho dos participantes e a quantidade de verbalizações, não foi constatada nenhuma correlação significativa em nenhuma das tarefas.

Contrariando as expectativas propostas com base na literatura (Bertau, 1999; DaSilveira, 2007; DeSouza, 2005), uma maior quantidade de conversa interna versando sobre a tarefa não esteve associada ao sucesso na resolução do problema analítico. Ao contrário, a análise dos casos ao final das investigações demonstrou que o participante mais bem sucedido teve 72% de suas verbalizações focadas no self. E os participantes de um modo geral alternaram o foco de suas conversas entre o self e a tarefa. A explicação para essa inversão dos achados neste estudo pode residir no fato de que os estudos anteriores (Bertau, 1999; DaSilveira, 2007; DeSouza, 2005) utilizados para a construção dessa hipótese envolviam, como problema analítico em estudo, o Teste Matrizes Progressivas de Raven: um problema simples com contexto fechado e que, portanto, não envolve formalmente o indivíduo enquanto parte da tarefa que resolve. Trata-se, portanto, de um problema “impessoal”, quando comparado à tarefa do Simulador de Gestão do Tempo, onde os participantes foram encorajados a encará-la o mais próximo possível de suas realidades. A esse respeito, o *software* Simulador de Gestão do Tempo mostrou-se uma ferramenta efetiva para incitar a reflexão sobre si, dada a quantidade de verbalizações sobre o self que foram detectadas.

Em relação às análises do conteúdo das proposições baseadas em Schooler e Melcher (1995), de fato, a tendência encontrada nas proposições verbalizadas durante a resolução do problema analítico foram do tipo Argumento Lógico. Entretanto, no problema de *insight* não foram as proposições Metacognitivas, conforme constavam nas expectativas. O tipo de sentença predominante no problema de *insight* desse estudo foram as Releituras. Infere-se que esse resultado seja decorrência da natureza do problema de *insight* aqui proposto, que era composto por várias palavras para serem completadas, então os participantes necessariamente liam mais frequentemente o que constava no protocolo. As proposições Metacognitivas no problema de *insight*, de todo o modo, não somaram 3% do total de verbalizações daquela tarefa.

Ainda em relação às verbalizações presentes na resolução do problema de *insight*, chama-se atenção aqui para as repetições. Tradicionalmente, em linguística, avaliam-se as repetições de forma negativa, pois, quando aparecem em textos, elas são tomadas como indicadoras de “textos redundantes, circulares e mal-estruturados” (Koch, 1997, p. 93). Desse modo, a repetição poderia ser considerada como algum indício ou fragmento relacionado a características ruminativas do sujeito. Entretanto, Koch salientou que as repetições constituiriam

uma forma de aprendizagem e um meio de se criar categorias: “itens novos, desconhecidos, podem ser agrupados em categorias linguísticas e culturais subjacentes, ao lado de itens conhecidos, familiares, quando aparecem em *frames* repetidos no discurso” (p. 94). Ou seja, a repetição seria uma técnica cognitiva que permite assimilar o que é novo ao que é conhecido. As repetições aumentaram consideravelmente o volume de palavras verbalizadas nos protocolos transcritos do problema de *insight*. A partir dessa interpretação da função das repetições, tem-se uma das hipóteses explicativas do porquê do grande volume de verbalizações contabilizado não estar associado ao fracasso/sucesso da resolução do problema de *insight* analisado. Além disso, a quantidade de verbalizações também não correlacionou com os perfis ruminativos. Sugere-se que as repetições na conversa interna verbalizada possivelmente estejam demarcando o papel de motivadoras cognitivas e interacionais e não de pensamentos circulares repetitivos e prejudiciais ao desempenho da tarefa.

Em observação às medidas de autorrelato, não foi encontrada nenhuma correlação significativa entre o desempenho dos participantes nos dois tipos de tarefa e seus escores nas medidas de autorrelato, não se corroborando, portanto, os achados de estudos anteriores da literatura (Fiore & Schooler, 1998; Martin & Tesser, 1989). O único detalhe interessante a esse respeito foi observado nos estudos de caso: os dois participantes que obtiveram o maior êxito na resolução do problema de *insight* foram também os únicos a apresentarem escores altos de medidas de facetas maladaptativas da reflexividade (no caso, altos escores em autoabsorção pública e ruminação para os participantes 03 e 10, respectivamente).

A ausência de maiores correlações entre os dados de primeira pessoa (autorrelatos) e de terceira pessoa (material proveniente dos protocolos de verbalização da conversa interna) trouxe à tona a dificuldade de se afirmar que os instrumentos aqui utilizados estariam de fato versando sobre o mesmo assunto: até que ponto as manifestações de autoconsciência via verbalizações da conversa interna refletem semelhanças estruturais com o que as medidas de autorrelato aqui utilizadas se propõem a mensurar? Dito de outra forma, aparentemente não se encontraram indícios de que os dados de primeira pessoa e os de terceira pessoa refletiam o mesmo fenômeno. Uma explicação plausível para esta ausência de semelhanças estruturais talvez resida no fato de que os dados de primeira pessoa visem a mensurar facetas da autoconsciência enquanto traço de personalidade (Fenigstein, Scheier & Buss, 1978; Trapnell & Campbell, 1999). E os dados de



terceira pessoa aqui abordados oferecem a perspectiva da autoconsciência avaliada em tempo real, enquanto um estado mental, portanto. A análise de uma sequência de protocolos dos mesmos participantes ao longo de um determinado espaço de tempo poderia fornecer a resposta para esta questão, pois padrões no tipo de respostas recorrentes talvez ofereçam uma ilustração de como os traços de “ruminação”, ou de “autorreflexão”, por exemplo, manifestam-se enquanto se resolve um problema.

Em relação ao aspecto qualitativo das análises, este estudo contribuiu para a consolidação do modelo informacional/comunicacional de análise da conversa interna, e alguns detalhamentos complementares foram sugeridos. Desse modo, as estruturas comunicacional/informacional e self/tarefa foram evidenciadas nos modos de expressividade da consciência via conversa interna verbalizada na análise de resolução de problemas complexos, assim como já haviam sido observadas em estudos de resolução de problemas simples (DeSouza, 2005; DaSilveira, 2007).

Em relação à tese proposta de que a resolução de problemas analíticos estaria atrelada à ordem conceitual do fluxo do pensamento, ao passo que o insight, assim como os processos criativos relativos a este fenômeno, pertence à ordem do irrefletido/não conceitual, de fato, o que se observou é que reflexão e pré-reflexão não apresentaram distinções em virtude do tipo de problema proposto, mas estiveram presentes em ambos os problemas. A inovação interpretativa desse trabalho sugere que as duas instâncias da autoconsciência, quer seja, reflexão e pré-reflexão guardam relações entre os aspectos temporais da conversa interna, aqui chamados de eixos informacional e comunicacional. Ao se entender autoconsciência como uma instância que guarda temporalidades diferentes, pode-se dizer que tanto os enunciados metacognitivos (em que os sujeitos se distanciam da tarefa para questionar sua posição ao fazê-la), quanto os enunciados em que o sujeito retoma questões sobre si (e não necessariamente relacionadas ao problema) versam sobre conteúdos. Como tais, esses conteúdos já “se movem para o passado” (Husserl, 1928/2000), fazendo parte de uma reflexão, no sentido de dobra da consciência sobre si mesma. Ao passo que, até nas mais simples descrições sobre a tarefa, em que o participante apenas verbaliza “meio-dia... comer” ou ainda “adivinha as palavras... artrite?”, estão implícitas manifestações autoconscientes. Nestes casos, no sentido de que todas as manifestações dos participantes demonstram ter implícitas noções mínimas de

quem se é, seja ao interpretar os indicadores “12:00” na tela do computador como “meio-dia”, e associar ao horário em que o indivíduo faz suas refeições sem nenhuma estranheza, seja quando ele é requisitado a traduzir uma mensagem e utiliza para tanto artifícios da sua língua materna e da língua compartilhada pelo protocolo e em toda a tarefa.

Outro exemplo ilustrativo: na tradução “artrite”, que o participante 14 trouxe, fica ainda mais explícita tal condição autoconsciente: ao tentar interpretar os asteriscos e espaços da segunda linha do protocolo, onde constavam apenas as vogais “A \* I \* I \* \* E”, o participante buscou palavras do seu vocabulário, não tentou letras aleatórias como uma máquina serial o faria, gerando palavras inexistentes naquela língua compartilhada no momento da resolução da tarefa. Independente da estratégia e da forma com que o participante resolveu o problema, suas verbalizações durante a resolução deixaram claro sua condição de ciente de um sujeito que resolve uma tarefa, na língua portuguesa, que sabe ler, que está apto a resolver charadas daquele tipo. Não necessariamente se reflete sobre essas condições durante a resolução de um problema, mas elas estão presentes em algum nível da consciência de quem resolve o problema, e é neste sentido que se entende que indícios da instância autoconsciente pré-reflexiva podem ser identificados também nos protocolos de verbalizações da conversa interna.

Entende-se que o maior desafio na pesquisa de orientação fenomenológico-semiótica é oferecer uma descrição única da estrutura essencial do fenômeno sob investigação e, ao mesmo tempo, prover um debate crítico com os demais achados encontrados na literatura científica. Neste trabalho, o fenômeno da conversa interna verbalizada foi caracterizado como uma manifestação do processo reflexivo da consciência que guarda aspectos temporais e espaciais, e cujos conteúdos guardam estrutura referente ao sujeito e às suas relações em referência ao mundo. Os parâmetros empíricos que embasaram essas investigações consideraram tanto dados de primeira quanto de terceira pessoa. O resultado é o oferecimento de uma interpretação gráfica dessas relações, no intuito de viabilizar a compreensão estrutural da conversa interna em determinados contextos e intervalos de tempo. O estudo de casos múltiplos aqui investigado sugere a técnica gráfica como um recurso para se buscarem padrões estruturais em um fenômeno que, conforme fora visto na análise qualitativa fenomenológico-semiótica, apresenta uma estrutura temporal e espacial.

Enfim, este estudo também reforçou o uso do método de produção de protocolos de pensamento em voz alta como um modo útil de investigação da conversa interna verbalizada. Evidentemente, é necessário cautela ao se oferecerem conclusões sobre o pensamento a partir da conversa interna, mas o método, por fim, provê meios para se acessar de alguma forma a fala interna individual. Para estudos futuros, talvez seja interessante variar os tipos de tarefas, para fins de se investigar a estrutura da conversa interna em diferentes contextos, como, por exemplo, a realização de uma comparação entre a conversa interna em problemas analíticos pessoais e impessoais. Enfatiza-se, novamente, também, a necessidade de se realizarem coletas longitudinais das verbalizações, para fins de se obter um diálogo mais rico com as medidas de autorrelato que se propõem a mensurar traços de personalidade relativos à autoconsciência. Além disso, sugere-se a análise dos protocolos de verbalização da conversa interna a partir dos tempos verbais e tipos de pronomes empregados pelos participantes, para fins de se analisarem os aspectos temporais e espaciais da reflexividade a partir de uma perspectiva da linguística.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente tese buscou investigar o conceito de autoconsciência em medidas de autorrelato e em tarefas de resolução de problemas complexos. Trata-se de duas áreas de pesquisa tradicionais em psicologia, e neste trabalho, esforços foram feitos no sentido de atualizá-las juntamente ao conceito de autoconsciência com novas frentes de investigação e interpretação que circulam nas Ciências Cognitivas. Surpreendentemente, as contribuições inovadoras nas atuais ciências cognitivas tem suas origens na virada do século XX, e remete às contribuições da fenomenologia e do pragmatismo. Esta tese empreendeu inicialmente, no capítulo I, um resgate às ideias originais dessas disciplinas, sobretudo com base nos trabalhos de Edmund Husserl e William James. Os referidos autores revolucionaram o entendimento da consciência humana e do self com o conceito de fluxo de consciência/pensamento, e situaram o sentido de self enquanto um processo que emerge na interação humana com o mundo. Essa compreensão é fundante e acompanha a mudança de paradigma nas ciências cognitivas, em que se moveu as atenções exclusivamente dedicadas ao mental para um entendimento de cognição enquanto uma atividade estruturada pelo corpo e sua localização no ambiente.

Uma das dificuldades que permanece ao longo dos séculos em psicologia desde a sua fundação como ciência em 1879 é justamente a operacionalização de constructos. Assim, determinar-se a trabalhar com assuntos como “consciência” em psicologia pode ser encarado como um grande desafio, e todos os esforços impreterivelmente apresentarão méritos modestos bem como críticas severas. Neste sentido, foi necessário assumir um eixo de investigação e alguns pressupostos para essa abordagem. Nosso eixo de investigação enfocou a conversa interna, dados os indícios empíricos e teóricos das relações entre linguagem e pensamento. A investigação da conversa interna foi compreendida como uma cadeia de signos que compõe o fluxo da consciência no contexto da reflexividade e também em um nível pré-reflexivo, conforme se interpretou a partir do último estudo empírico (presente no capítulo IX). Ainda no capítulo II, defendeu-se a idéia de a conversa interna, enquanto cadeia sígnica, ser responsável pela instalação de uma circunstância reflexiva. Assim, uniu-se ao debate teórico as ideias de Charles Peirce, com o conceito de signo: aquilo que se coloca como entremeio em qualquer relação do sujeito com o mundo. Ademais,

associaram-se os entendimentos do sociólogo da atualidade Norbert Wiley, que consagrou o termo “conversa interna” e deu a ela as circunstâncias espaciais do diálogo.

A partir do capítulo III, houve uma preocupação em se situar o papel da linguagem (enquanto uma forma de signo) como diferencial para compor as formas mais evoluídas de autoconsciência presente em humanos. Para tanto, foram consideradas a perspectiva da psicologia comparativa e os achados de neuropsicologia relacionados aos estudos da consciência. Neste momento, a tese se posiciona em favor de um esclarecimento do conceito de autoconsciência que contemple não apenas a capacidade autoavaliativa humana. Sugere-se, pois, que esta posição seja decorrente do contexto psicológico instaurado a partir da segunda metade do século XX, em que predominou uma valorização no estudo das representações mentais. Além disso, afirma que a circunstância pré-reflexiva humana não é apenas um pré-requisito para autoconsciência, mas parte integrante da reflexividade. Esta posição, coloca o estudo do conceito de autoconsciência em consonância com o paradigma da cognição incorporada (embodiment) na Ciência Cognitiva.

O capítulo IV caracteriza-se como uma transição do eidético para o empírico, tomando como foco a conversa interna manifesta, uma comunicação limitada, mas possível, dos modos expressivos da autoconsciência. Frente ao volume de produções científicas em psicologia relacionadas à autoconsciência no formato de medidas de autorrelato, esse trabalho se dispôs a contemplá-las, e nossas contribuições foram tanto no formato de validação de instrumentos para o Brasil (Capítulos V, VI e VII), como na promoção de uma reflexão sobre o posicionamento teórico destas medidas em relação ao conceito de autoconsciência. A esse respeito, esse estudo sugeriu, no capítulo VIII, que os itens constantes nos instrumentos aqui trabalhados refletiam duas facetas temporais da autoconsciência, destacando-se alguns aspectos do conceito de *Mindfulness* como teoricamente implicados com a instância pré-reflexiva presente na experiência.

Ainda assim, todas as medidas guardam a crítica de reportarem opiniões que o sujeito guarda sobre si, e não necessariamente o que ele deva empreender. Neste sentido, ao analisarmos os itens de todos os questionários qualitativamente, o que se revela de fato é que a estrutura dos itens referem-se à habilidade do exame ou à autoinspeção tanto de “atos pessoais” quanto de “atos práticos” (nos

termos de Husserl, 1988, p. 23) ou ainda como Grant (2001) descrevera em sua escala, enquanto 1) um reconhecimento de que se deveria empreender determinada atividade ou se desenvolver determinada habilidade, ou 2) um real engajamento na atividade ou um real sentimento de que se é de determinada maneira e se possui determinada habilidade/comportamento.

Exemplos de atos pessoais:

*Eu sempre pareço estar remoendo, em minha mente, coisas recentes que eu disse ou fiz.*

*Eu normalmente sei por que me sinto da forma com que me sinto.*

*Eu sou uma pessoa muito auto investigadora por natureza.*

Exemplos de atos práticos:

*É difícil para mim trabalhar quando há alguém me olhando.*

*Quando eu estou para encontrar alguém pela primeira vez, me preocupa saber se essa pessoa vai gostar de mim.*

*Quando tomo banho, estou ciente de como a água corre sobre meu corpo.*

Ademais, o estudo da conversa interna apresentou-se nesse trabalho não apenas como uma hipótese teórica, mas também como uma forma de se viabilizar a observação de como a autoconsciência se expressa no cotidiano humano. Deste modo, os ensaios experimentais com a verbalização da conversa interna (Capítulo IX) trouxeram uma nova abordagem para um ato manifesto não somente na direção do objeto, mas na deliberação sobre qual direção e qual objeto. Neste sentido, inova essa nova fase da fenomenologia experimental, no qual o dado experiencial não é retrospectivo (como você vivenciou a experiência), mas imediato (não escolherei essa direção e sim aquela). Por outro lado, levantou uma grande questão sobre construtos de autorrelatos utilizados em escalas que tendem a se referir a opiniões pessoais sobre modos de reflexão e de tomada de consciência, ou frases gerais para caracterização de estilos de consciência.

A consciência, enquanto um fato eidético, é sempre um sinergismo entre experiência como um fato empírico. Como diz Merleau Ponty (1945/1999), não vivemos em um mundo de Descartes onde se tem que escolher entre “eu penso” e “eu sinto”. A dialética da mente e corpo é um estado continuado para capacitação e potência. O ato de entender e a linguagem são a agência (geste) através do qual

vivemos e conhecemos nossa realidade em um mundo compartilhado (capacitação). A realidade é uma constituição da experiência consciente humana através do meio comunicativo da linguagem e seus sistemas semióticos (potência). Por conseguinte, a experiência hermenêutica é o evento – compreensivo da linguagem. A experiência hermenêutica da nossa relação com o mundo traz uma objetividade cujo chão não está na subjetividade pura do falante, mas na realidade que se expressa na linguagem, em suas negociações, acordos e desacordos, constituintes básicos e fundamentais da intersubjetividade. Esse estudo reforça a pertinência da autoconsciência como polo centralizador e articulador do fenômeno psicológico, em particular, da capacidade dos humanos para sentir, pensar e agir. Condições que os permitem interpretar o cotidiano, compreender o passado e projetar-se no futuro, regularizando suas ações em crenças que fazem e se desfazem, se solidificam ou se esvaziam no decorrer do tempo. A conversa interna manifesta é uma porta aberta para o estudo desse fenômeno e um recurso para intervenções psicológicas.

Sugestões para futuros estudos foram mencionadas nas conclusões dos capítulos empíricos. Ressalte-se apenas que o conjunto de estudos apresentados e em particular os contextos experimentais para a pesquisa fenomenológica da conversa interna, esboça-se como modelo promissor para o estudo da autoconsciência por meio da conversa interna.

## Referências

- Aamodt, M. G., & Keller, R. J. (1981). Using the Self-Consciousness Scale to Predict Student Discussion Group Participation. *Teaching of Psychology*, 8(3), 176 – 177.
- Agrasar, N. L. (2006). El empirismo radical de William James como superación del empirismo clásico. Em València Facultad de Filosofía i Ciències de l'Educació (Org.), *Anais do XVI Congrès Valencià de Filosofia*. XVI Congrès Valencià de Filosofia (p. 191-203). València: Universitat de València.
- Anderson, E. M., Bohon, L. M. & Berrigan, L. P. (1996). Factor structure of the Private Self-Consciousness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 66, 144-152.
- Anderson, M. L. (2003). Embodied Cognition: A field guide. *Artificial Intelligence*, 149, 91-130.
- Applebaum, S. A. (1973). Psychological-mindedness: Word, concept and essence. *International Journal of Psycho-Analysis*, 54, 35-46.
- Avsec, A. & Bajec, B. (2006). Validation of the Slovene version of the Self-Consciousness Scale. *Horizons in Psychology*, 15(1), 7-22.
- Baars, B. J. (1988). *A cognitive theory of consciousness*. Cambridge University Press.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bakhtin, M. (1986). *Speech genres and other late essays*. (Y. McGee trans.). Austin: University of Texas Press.
- Banos, R. M., Belloch, A., & Perpina, C. (1990). Self-Consciousness Scale: A study of Spanish housewives. *Psychological Reports*, 66, 771-774.
- Baron-Cohen, S. (2000). Theory of mind and autism: A fifteen year review. In S. Baron-Cohen, H. Tager-Flusberg, & D. J. Cohen (Eds.), *Understanding other minds*. Perspectives from developmental cognitive neuroscience (2nd ed., pp. 3–20). Oxford: Oxford University Press.



- Bartl, C. & Dörner, D. (1998). Sprachlos beim Denken - zum Einfluss von Sprache auf die Problemlöse - und Gedächtnisleistung bei der Bearbeitung eines nicht-sprachlichen Problems. [Sem palavras ao pensar – a influência da fala na resolução de problemas e o desempenho da memória ao lidar com problemas não-linguísticos]. *Sprache & Kognition*, 17(4), 224-238.
- Barsalou, L. W. (2008). Grounded Cognition. *Annu. Rev. Psychol.* 59, 617-645.
- Bears, M. F., Connors, B. W. & Paradiso, M. A. (2002). *Neurociências. Desvendando o Sistema Nervoso*. Porto Alegre: Artmed.
- Bermúdez, J. (1998). *The paradox of self-consciousness*. Massachusetts: MIT Press.
- Bertau, M-C. (1999). Spuren des Gesprächs in innerer Sprache. Versuch einer Analyse der dialogischen Anteile des lautes Denkens. [Vestígios do discurso na conversa interna. Tentativa de analisar partes do diálogo no pensamento em voz alta]. *Zeitschrift für Sprache & Kognition*, 18 (1/2), 4-19.
- Bee, H. (1975/2007). *The developing child*. (11ed.). London: Allyn and Bacon.
- Bertoni, P. G. & Pinto, D. C. M. (2007). Mudança e continuidade: a formulação jamesiana de pensamento como fluxo. *Psicologia, Reflexão e Crítica*, 20(2), 205-211.
- Blachowicz, J. (1999). The dialogue of the soul with itself. In S. Gallagher and J. Shear (Eds.), *Models of the Self*. Exeter, UK: Imprint Academic.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bisquerra, R., Sarriera, J. C., & Martínez, F. (2004). *Introdução à Estatística. Enfoque informático com o pacote estatístico SPSS*. Porto Alegre: Artmed.
- Boorstein, S. (1983). The use of bibliotherapy and mindfulness meditation in a psychiatric setting. *Journal of Transpersonal Psychology*, 15, 173-179.
- Brentano, F. C. (1874). *Psychologie vom empirischen Standpunkt*. [Psicologia do ponto de vista empírico]. Berlin: Duncker & Humblot. Retrieved in 18/10/2010 from <http://www.archive.org/details/psychologievome00brengoog>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social*

*Psychology*, 84, 822-848.

- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Cheney, D. L., Seyfarth, R. M. (1990). *How monkeys see the world: Inside the mind of another species*. Chicago: University Of Chicago Press.
- Colapietro, V. (1989). *Peirce's approach to the Self: A semiotic perspective on human subjectivity*. Albany: State University of New York Press.
- Conselho Nacional de Saúde (1996). *Resolução nº196/1996*, de 16 de outubro de 1996. Brasília, DF: Ministério da Saúde.
- Comunian, A. L. (1994). Self-Consciousness Scale dimensions: An Italian adaptation. *Psychological Reports*, 74, 483-123
- Cozby, P. (2003). *Métodos de pesquisa em ciências do comportamento*. São Paulo: Atlas.
- Creed, A. T. & Funder, D. C. (1998). The two faces of private self-consciousness: Self-report, peer-report, and behavioral correlates. *European Journal of Personality*, 12, 411-431.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560–565.
- Cunningham, C., & Glenn, S. (2004). Self-awareness in young adults with Down Syndrome: I. Awareness of Down syndrome and disability. *International Journal of Disability, Development and Education*, 51, 335-361.
- Damásio, A. (2000). *O mistério da consciência* (L. T. Motta, Trans.). São Paulo: Companhia das Letras. (Original published in 1999).
- Darwin, C. (1871). *On the Descent of Man and Selection in Relation to Sex*. London: Murray. Retrieved from [http://darwin-online.org.uk/EditorialIntroductions/Freeman\\_TheDescentofMan.html](http://darwin-online.org.uk/EditorialIntroductions/Freeman_TheDescentofMan.html)
- Dennett, D. C. (1991). *Consciousness explained*. Boston: Little Brown.
- DaSilveira, A. C. (2007). *Conversação Interna: Entre a reflexividade e a ruminação*. (Máster thesis, Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS).
- DaSilveira, A. C., DeCastro, T. G., & Gomes, W. B. (2011). Escala de Autoabsorção: Tradução e adaptação para adultos brasileiros. *Interação*

*em Psicologia, X, xxx-xxx.*

- DaSilveira, A. C., DeSouza, M. L., & Gomes, W. B. (2010). Falar com seus botões: pelos meandros teóricos e empíricos das relações entre conversa interna, reflexividade e self. *Estudos de Psicologia, 15*(3), 223-231.
- Deatherage, G. (1975). The clinical use of "mindfulness" meditation techniques in short-term psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology, 7*, 133-143.
- DeSouza, M.L. (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.
- DeSouza, M. L., DaSilveira, A.C. e Gomes, W. (2008). Verbalized inner speech and the expressiveness of self-consciousness. *Qualitative Research in Psychology, 5*(2), 1-17.
- DeCastro, T. G. (2009). *Lógica e técnica na redução fenomenológica: da filosofia à empiria em psicologia*. Dissertação de mestrado não publicada. Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS.
- Dörner, D. (1989). *Die Logik des Mißlingens: strategisches Denken in komplexen Situationen*. [A lógica da falha: pensamento estratégico em situações complexas]. Rowohlt, Reinbek.
- Dodge, S. C., Hope, D. A., Heimberg, R. G., Becker, R. E. (1988). Evaluation of the Social Interaction Self-Statement Test with a social phobic population. *Journal of Cognitive Therapy and Research, 12*(2), 211-222.
- Domingues, J. M. & Vanderberghe, F. (2008). A tribute to Norbert Wiley and Charles Tilly. *Theory – The Newsletter of the Research Committee on Sociological Theory*. International Rio de Janeiro: Sociological Association, Spring/Summer 2008.
- Düsing, K. (1997). *Selbstbewußtseinsmodelle: moderne Kritiken und systematische Entwürfe zur konkreten Subjektivität*. [Modelos de autoconsciência: Críticas modernas e propostas sistemáticas para a subjetividade concreta]. München: Wilhelm Fink Verlag.
- Duval, T. S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. New York: Academic Press.
- Edelmann, R. J. (1990). Chronic blushing, self-consciousness, and social anxiety.

- Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 12(2), 119 – 127.
- Eichstaedt, J. & Silvia, P. J. (2003). Noticing the self: implicit assessment of self-focused attention using word recognition latencies. *Social Cognition*, 21(5), 349-361.
- Ericsson, A. & Simon, H. (1980). Verbal reports as data. *Psychological Review*, 8, 215-251.
- Ericsson, A. & Simon, H. (1993). *Protocol Analysis: Verbal Reports as Data*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Fenigstein, A. (1997). Self-consciousness and its relation to psychological mindedness. In M. McCallum, W. E. Piper (Eds.) *Psychological mindedness A contemporary understanding*. The LEA series in personality and clinical psychology, (pp. 105-131).
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36, 1241-1250.
- Ferrarello, S. (2010). On the Rationality of Will in James and Husserl. *European Journal of Pragmatism and American Philosophy*, II(1), Retrieved in 18/10/2010 from <http://lnx.journalofpragmatism.eu/wp-content/uploads/2010/07/11-ferrarello.pdf>
- Fiore, S. M. & Schooler, J. (1998). Right hemisphere contributions to creative problem-solving: Converging evidence for divergent thinking. In M. Beeman & C. Chiarello (Eds.), *Right hemisphere language comprehension*. (pp. 349-372). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Fiore, S.M. & Salas, E. (2004). Why we need team cognition? In E. Salas & S. Fiore (Eds). *Team Cognition: Understanding the factors that drive process and performance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Flanagan, O. (1992). *Consciousness Reconsidered*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Floyd, F. J., & Widaman, K. F. (1995). Factor analysis in the development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological Assessment*, 3, 289-299.
- Fodor, Jerry A. (1975). *The Language of Thought*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A., & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 758–774.

- Gallagher, S. (2000). Philosophical conceptions of the self: implications for cognitive science. *Trends in Cognitive Sciences*, 4(1), 14-21.
- Gallagher, S. & Varela, F. (2001). Redrawing the map and resetting the time: Phenomenology and the Cognitive Sciences. In S. Crowell, L. Embree, & S. J. Julian (Eds.), *The reach of reflection: Issues for Phenomenology's second century*. Center for Advanced Research in Phenomenology: Memphis, USA.
- Gallagher, S. & Zahavi, D. (2006). Phenomenological approaches to self-consciousness. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Retrieved on May 2, 2008, from <http://plato.stanford.edu/entries/self-consciousness-phenomenological/>
- Gallagher, S. & Zahavi, D. (2008). *The phenomenological mind*. New York: Routledge.
- Gallup, G. G., Jr. (1998). Self-awareness and the evolution of social intelligence. *Behavioural Processes*, 42, 239-247
- Gallup, G. G., Jr., Anderson, J. L., & Shillito, D. P. (2002). The mirror test. In M. Bekoff, C. Allen, & G.M. Burghardt (Eds.), *The Cognitive Animal: Empirical and Theoretical Perspectives on Animal Cognition*. University of Chicago Press. pp. 325-333.
- Galton, F. (1883). *Inquiries into Human Faculty and its Development*. London: Macmillan.
- Gazzaniga M.S. (2005). Forty-five years of split-brain research and still going strong. *National Review of Neuroscience*, 6(8), 653-659.
- Gibbons, F. X. (1990). Self-attention and behavior: A review and theoretical update. *Advances in Experimental Social Psychology*, 23, 249-303.
- Giorgi, A. (1992). A phenomenological reinterpretation of the Jamesian schema for psychology. In M. E. Donnelly (Org.), *Reinterpreting the legacy of William James*. (p. 119 - 136). Washington: American Psychological Association.
- Grant, A. (2006). Rethinking Psychological Mindedness: Metacognition, Self-reflection, and Insight. *Behavior Change*, 18(1), 8-17.
- Grant, A. (2001). Rethinking Psychological Mindedness: Metacognition, Self-reflection, and Insight. *Behaviour Change*, 18(1), 8-17.
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A New measure of private self-consciousness. *Social Behavior*

- and Personality*, 30, 821-836.
- Gomes, W. (1986). Uma conversa com Amedeo Giorgi. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 1(1), 85-90.
- Gutwin, C. & Greenberg, S. (2004). The importance of awareness for team cognition in distributed collaboration. In E. Salas & S. Fiore (Eds). *Team Cognition: Understanding the factors that drive process and performance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Harrington, R. & Loffredo, D. A. (2007). Private Self-Consciousness Factors and Psychological Well-Being. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health*, 1(1). Retrieved in 15/10/2010 from <http://www.scientificjournals.org/journals2007/articles/1086.htm>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance & Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Guilford Press.
- Heinemann, W. (1979). The assessment of private and public self-consciousness: A German replication. *European Journal of Social Psychology*, 9, 331-337.
- Hohwy, J. (2007). The sense of self in the phenomenology of agency and perception. *Psyche*, 13(1), 1-20.
- Hurley, S. (1997). Non-conceptual self-consciousness and agency: perspective and access. *Communication and Cognition*, 30(3/4), 207-248.
- Husserl, E. (1975). *Logische Untersuchungen. Erster Band: Prolegomena zur reinen Logik. Text der 1. und der 2. Auflage*. [Investigações lógicas. Primeira Parte. Prolegomena a lógica pura. Textos da primeira e segunda edições]. Netherlands: Martinus Nijhoff/The Hague. (Original published in 1900)
- Husserl, E. (1988). *Aufsätze und Vorträge. 1922–1937* [Ensaios e Palestras. 1922 – 1937] T. Nenon & H.R. Sepp (Eds.), The Hague, Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Husserl, E. (1992). *Erste Philosophie*. [Primeira filosofia]. Hamburg: Meiner (Original published in 1975).
- Husserl, E. (1993). *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie*. [Idéias para uma fenomenologia pura e

- filosofia fenomenológica]. Tübingen: Max Niemeyer. (Original published in 1913)
- Husserl, E. (2000). *Vorlesungen zur Phänomenologie des inneren Zeitbewußtseins*. [Palestras sobre a fenomenologia da consciência interna do tempo.] Tübingen: Max Niemeyer. (Original published in 1928).
- Husserl, E. (2007). *Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie: Eine Einleitung in die phänomenologische Philosophie*. [A Crise das Ciências europeias e Fenomenologia Transcendental: Uma Introdução à Filosofia Fenomenológica.] Hamburg: Meiner. (Original published in 1976).
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, *107*, 156–176.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I. & Schwarz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, *33*(1), 11-21.
- James, W. (1952). *Principles of Psychology*. New York: Dover Publications Inc. (Original published in 1890)
- James, W. (1976). *Essays in Radical Empiricism*. Boston: Harvard University Press. (Original published in 1912).
- Jermann, P. R. (2004). *Computer support for Interaction Regulation in Collaborative Problem-Solving*. (Doctoral dissertation, Psychology Faculty of University of Geneva). Retrieved from <http://tecfa.unige.ch/tecfa/research/theses/jermann2004.pdf>
- Joireman, J. A., Parrott, L., & Hammersla, J. (2002). Empathy and the self-absorption paradox: Support for the distinction between self-rumination and self-reflection. *Self and Identity*, *1*, 53-65.
- Jung, C. G. (1974). *Tipos psicológicos* (A. Cabral, Trans.). Rio de Janeiro: Zahar Editores (Original published in 1933).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 144–156.
- Kaplan, C. A., & Simon, H. A. (1990). In search of insight. *Cognitive Psychology*, *22*, 374-419.
- Keenan, J. P., McCutcheon, B., Freund, S., Gallup, G. G., Jr., Sanders, G., &

- Pascual-Leone, A. (1999). Left hand advantage in a self-face recognition task. *Neuropsychologia*, *37*, 1421-1425.
- Keenan, J. P., Rubio, J., Racioppi, C., Johnson, A., & Barnacz, A. (2005). The right hemisphere and the dark side of consciousness. *Cortex*, *41*, 695-704.
- Kircher, T., & David, A. S. (2003). Self-consciousness: An integrative approach from philosophy, psychopathology and the neurosciences. In T. Kircher & A.S. David (Eds.), *The Self in Neuroscience and Psychiatry*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Kocowski, N. L. & Rector, N. A. (2007). Predictors of post-event rumination related to social anxiety. *Cognitive Behavior Therapy*, *36*, 112-123.
- Koestler, A. (1964). *The act of creation*. New York: Dell.
- Köhler, W. (1921). *Intelligenzprüfungen an Menschenaffen* [A mentalidade dos macacos]. Berlin: Springer-Verlag.
- Lane, S. M., & Schooler, J. W. (2004). Skimming the surface: Verbal overshadowing of analogical retrieval. *Psychological Science*, *15*(11), 715-719.
- Lanigan, R. L. (1988). *Phenomenology of communication*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., et al. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, *62*, 1445-1467.
- Leary, M.R. and Tangney, J.P. (2002). The self as an organizing construct in the social and behavioral sciences. In . M.R. Leary & J.P. Tangney (Eds.). *Handbook of self and identity*, New York: Guilford Press.
- Leibniz, G. W. (1988). *Novos ensaios sobre o pensamento humano*. São Paulo: Nova Cultural.
- Légrand, D. (2007). Pre-reflective self as subject from experiential and empirical perspectives. *Consciousness and Cognition*, *16*, 583-599.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, *56*(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S. & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal*



*of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.

- Machado, L. M. C. M. (1997). Consciência e Comportamento Verbal. *Psicologia USP*, 8 (2), 101-108.
- Maldonato, M. (2008). Consciência da temporalidade e temporalidade da consciência. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 11(1). 39-54.
- Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2004). In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment* (pp. 153–176). New York: Wiley.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R.S. Wyer Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1–47). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- McDonough, R. (1994). Machine predictability versus human creativity. In T. Dartnall (Ed.), *Artificial Intelligence and creativity: An interdisciplinary approach*. Norwell, MA: Kluwer Academic Publishers.
- McKenzie, K. & Hoyle, R. H. (2008). The Self-Absorption Scale: Reliability and validity in non-clinical samples. *Personality and Individual Differences*, 45, 726-731
- Mead, G. H. (1962). *Mind, Self and Society*. From the standpoint of a Social Behaviorist. Chicago: University of Chicago Press. (Original published in 1934)
- Menezes, C. B. & DellAglio, D. D. (2010). Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. *Psicologia em Estudo*, 14(3), 565-573.
- Menzel, C. (2005). Progress in the study of chimpanzee recall and episodic memory. In H.S. Terrace and J. Metcalfe (Eds.), *The Missing Link in Cognition: Origins of Self-Reflective Consciousness*, pp. 188-224, Oxford: University Press.
- Merker (2007). Consciousness without a cerebral cortex: A challenge for neuroscience and medicine. *Brain and Behavioral Sciences*, 30, 99.
- Metzinger, T. (2008). Empirical perspective from the self-model theory of subjectivity: a brief summary with examples. *Progress in Brain Research* 168, 215-245.
- Michalak, J., Heidenreich, T., Meibert, P., & Schulte, D. (2008). Mindfulness predicts relapse/recurrence in major depressive disorder after mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(8), 630–633.

- Michel, M. (2006). *Self semiótico: Desenvolvimento interpretativo da identidade como processo dramático*. (Doctoral thesis, Curso de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS).
- Moller, M. (2008). 'The many and the one' and the problem of two minds perceiving the same thing. William James Studies. Illinois: William James Society. Retrieved from [http://williamjamesstudies.press.illinois.edu/3.1/moller.html#\\_edn15](http://williamjamesstudies.press.illinois.edu/3.1/moller.html#_edn15)
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *128*, 638–662.
- Morin, A. (2007). Consciousness is more than wakefulness. Invited commentary on Merker, *Brain and Behavioral Sciences*, *30*, 99.
- Morin, A. (2006). Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views. *Consciousness and Cognition*, *15*, 358-371.
- Morin, A. (2005). Possible links between inner speech and self-awareness. *Journal of Consciousness Studies*, *12*(4-5), 115-134.
- Morin, A. & Everett, J. (1990). Inner speech as a mediator of self-awareness, self-consciousness, and self-knowledge: An hypothesis. *New Ideas in Psychology*, *8* (3), 337-356.
- Morin, A. & Michaud, J. (2007). Self-awareness and the left inferior frontal gyrus: Selective involvement of inner speech in self-related processes. *Brain Research Bulletin*, *74*(6), 387-396.
- Netemeyer, R. G., Bearden, W. O., Sharma, S. (2003). *Scaling Procedures: Issues and Applications*. London: Sage Publications.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*. 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (1996). Chewing the cud and other ruminations. In R. S. J. Wyer (Ed.), *Ruminative Thoughts: Advances in social cognition*, (pp. 135-144). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, *109*. 504-511.
- Nyklic'ek, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is

- increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35, 331–340.
- Nystedt, L. & Smari, J. (1989). Assessment of the Fenigstein, Scheier and Buss Self-Consciousness Scale: A Swedish translation. *Journal of Personality and Assessment*, 53, 342-352.
- O'Connor, B. P. (2000). SPSS and SAS Programs for Determining the Number of Components Using Parallel Analysis and Velicer's MAP Test. *Behavior Research Methods, Instruments and Computers*, 32(3), 396-402.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment* (pp. 3–20). West Sussex, England: Wiley.
- Patil, V. H., Surendra N. Singh, Sanjay Mishra, and D. Todd Donovan (2007). *Parallel Analysis Engine to Aid Determining Number of Factors to Retain* [Computer software]. Retrieved from <http://ires.ku.edu/~smishra/parallelengine.htm>
- Perkins, D. N. (1981). *The mind's best work*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Perrin, D. (2005). Husserl e Wittgenstein leitores de James: a questão do tempo. (B. A. Prado, trad.). *Dois pontos*, 1(1), 59-97.
- Petitot, J, Varela, F. J., Pachoud, B., & Roy, J-M. (1999). *Naturalizing phenomenology*. Issues in contemporary phenomenology and cognitive science. Stanford: Stanford University Press.
- Platek, S. M., Thompson, J. W., & Gallup, G. G., Jr. (2004). Cross-modal self-recognition: The role of visual, auditory, and olfactory primes. *Consciousness and Cognition*, 13, 197-210.
- Platek, S. M., Keenan, J. P., Gallup, G. G., Jr., & Mohamed, F. B. (2004). Where am I? The neurological correlates of self and other. *Cognitive Brain Research*, 19, 114-122.
- Ramachandran, V. S. (2007). The neurology of self-awareness. *Edge – The Third Culture*. Retrieved from [http://www.edge.org/3rd\\_culture/ramachandran07/ramachandran07\\_index.html](http://www.edge.org/3rd_culture/ramachandran07/ramachandran07_index.html)
- Realo, A., & Allik, J. (1998). The Estonian Self-Consciousness Scale and its relation to the five-factor model of personality. *Journal of Personality*

*Assessment*, 70, 109-124.

- Ridley, M. (2009, November). *Putting Darwin in Genes*. Symposium conducted at the The Evolution of Brain, Mind and Culture Conference at the Emory University in Atlanta, GA.
- Richard, P. (2009, November). *How to turn a chimpanzee into a person*. Symposium conducted at the The Evolution of Brain, Mind and Culture Conference at the Emory University in Atlanta, GA.
- Roberts, C. & Stark, P. (2008). Readiness for self-directed change in professional behaviour: factorial validation of the Self-reflection and Insight Scale. *Medical Education*, 2008, 1-10.
- Robinson, J. C., Hobbs, T. B., Joseph, N., Robertson, J., & Singleton, G. (2000). Preliminary Findings on African American Teachers' African Self-Consciousness and Student Perceptions. *The journal of multiculturalism in education*, 3. Retrieved from <http://www.multiculturaljournal.com/volumes/3/>
- Rosch, E. (2007). More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you. *Psychological Inquiry*, 18(4), 258-264.
- Ruganci, N. (1995). Private and public self-consciousness subscales of the Fenigstein, Scheier and Buss self-consciousness scale: A Turkish translation. *Personality and Individual Differences*, 18(2), 279-282.
- Ruipérez, M. A., & Belloch, A. (2003). Dimensions of the self-consciousness scale and their relationship with psychopathological indicators. *Journal of Personality and Individual Differences*, 35(4), 829-841.
- Salas, E. & Fiore, S. (2004). *Team Cognition: Understanding the factors that drive process and performance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Santaella, L. (1999). As três categorias peircianas e os três registros lacanianos. *Psicologia USP*, 10(2), 81-91.
- Santos, M. & Gomes, W. B. (2010). Self dialógico: Teoria e pesquisa. *Psicologia em Estudo*, 15, 353-361.
- Scandell, D. J. (2001). Is self-reflectiveness an unhealthy aspect of private self-consciousness? *The Journal of Psychology*, 135(4), 451-461.
- Scheier, M. F. & Carver, S. C. (1985). The Self-Consciousness Scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 687-699.

- Schooler, J. W. (2002). Re-representing consciousness: Dissociations between experience and meta-consciousness. *Trends in Cognitive Sciences*, 6(8), 339–344.
- Schooler, J. W., Ohlsson, S., & Brooks, K. (1993). Thoughts beyond words: When language overshadows insight. *Journal of Experimental Psychology: General*, 122, 166–183.
- Schooler, J. W. & Schreiber, C. A. (2004). Experience, Meta-consciousness, and the paradox of introspection. *Journal of Consciousness Studies*, 11 (7-8), 17-39.
- Schrag, C. O. (1964). Introdução. Em E. Husserl (1964). *The Phenomenology of internal time-consciousness*. (S. James Trans.), (p. 9-13). Netherlands: Martinus Nijhoff. (Original published in 1928)
- Schwartz, B. L. (2005). Do nonhuman primates have episodic memory? In H. S. Terrace & J. Metcalfe (Eds.), *The Missing Link in Cognition: Origins of Self-Reflective Consciousness* (pp. 225-241). Oxford University Press.
- Shear, J., & Jevning, R. (1999). Pure consciousness: Scientific exploration of meditation techniques. In F. J. Varela & J. Shear (Eds.), *The view from within* (pp. 189–209). Thorverton, England: Imprint Academics.
- Shek, D. T. L. (1994). Assessment of private and public self-consciousness: A Chinese replication. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 341-348.
- Silvia, P. J. (1999). Explaining personality or explaining variance? A comment on Creed and Funder (1998). *European Journal of Personality*, 13, 533-538.
- Silvia, P. J. & Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 230-241.
- Silvia, P. J., & Phillips, A. G. (2011). Evaluating self-reflection and insight as self-conscious traits. *Personality and Individual Differences*, 50, 234-237.
- Skinner, B. F. (1991). Questões recentes na análise comportamental (A. L. Neri, Trans.) Campinas: Papyrus. (Original published in 1989)
- Smith, B. (1994). *Austrian Philosophy. The legacy of Franz Brentano*. Chicago: Open Court Publishing Company.
- Sokolowski, R. (2000). *Introduction to Phenomenology*. Cambridge: Cambridge University Press. 247 p.
- Spiegelberg, H. (1982). *The Phenomenological Movement: A historical introduction*. Indiana: The Hague-Nijhoff.

- Spiker, D. & Ricks, M. (1984). Visual self-recognition in autistic children: developmental relationships. *Child Development*, 55(1), 214-225.
- Stanovich, K. E. (2004). *How to think straight about psychology*. Boston: Allyn and Bacon, Pearson Education, Inc.
- Stevens, R. (1974). *James and Husserl: The foundations of meaning*. The Hague: Martins Nijhoff.
- Strawson, P.F. (1959). *Individuals*. An essay in descriptive metaphysics. London: Methuen.
- Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., Rodin, J. (1993). The social self in bulimia nervosa: Public self-consciousness, social anxiety, and perceived fraudulence. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(2), 297-303.
- Stuss, D. T., Gallup, G. G., Jr., & Alexander, M. P. (2001). The frontal lobes are necessary for theory of mind. *Brain*, 124, 279-286.
- Super, D. E. (1990). *Career choice and development*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 526-537.
- Takano, K. & Tanno, Y. (2009). Self-Rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptative effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, 47. 260-264.
- Taylor, E. (2010). Could radical empiricism guide neurophenomenology as the future of neurosciences? [abstract]. Em Center for Consciousness Studies (Org.), *Book of Abstracts*. Towards a Science of Consciousness 2010 (p. 68-69). Tucson: University of Arizona.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attention control (mindfulness) training help? *Behaviour Research & Therapy*, 33, 25-39.
- Gomes, W. B. & Teixeira, M. A. P.(1996). Escala de autoconsciência - revisada (EAC-R): Características psicométricas numa amostra de adolescentes brasileiros. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 48(2), 78-92.
- Teixeira, M. A. P. & Gomes, W. (1995). Self-consciousness scale: A Brazilian Version. *Psychological Reports*, 77, 423-427.
- Tellegan, A. & Atkinson, G. (1974). Openness to Absorbing and self-altering experiences ("absorption"): A trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-277.
- Tomasello, M., Carpenter, M., Call, J., Behne, T., & Moll, H. (2005).

- Understanding and sharing intentions: the origins of cultural cognition. *Behavioral and Brain Sciences* 28, 675-735.
- Thompson, E. (2007). *Mind in life: Biology, phenomenology and the sciences of mind*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Tolar, A. & Reznikoff, M. (1960). A new approach to insight: A preliminary report. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 130,(4), 286-296.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304.
- Turk, D.J., Heatherton, T.F., Kelley, W.M., Funnell, M.G., Gazzaniga, M.S., & Macrae, C.N. (2002). Mike or me? Self-recognition in a split-brain patient. *National Neuroscience*, 5(9), 841–842.
- Turner, R. G. (1978). Effects of differential request procedures and self-consciousness on trait attributions. *Journal of Research in Personality*, 12(1), 431–438.
- Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Borders, A. (2010). Measuring mindfulness? A Item Response Theory analysis of the Mindful Attention Awareness Scale. *Personality and Individual Differences*, 49, 805-810.
- Vanderberghe, L. & Assunção, A. B. (2009). Concepções de Mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. *Contextos Clínicos*, 2(2), 124-135.
- Vanderberghe, L. & Sousa, A. C. A. (2006). Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2(1), 35-44.
- Varela, F. J., Thompson, E. T., & Rosch, E. (1992). *The embodied mind: Cognitive Science and human experience*. Cambridge: MIT Press.
- Verheagen, P., Khan, R., Joormann, J. (2005). Why we sing the blues: the relation between self-reflective rumination, mood, and creativity. *Emotion*, 5(2), 226-232.
- Vygotsky, L. S. (1934/1986). *Thought and Language*. (A. Kozulin, Trans.). Cambridge: MIT Press. (original published in 1934).
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543-1555.
- Watkins, E. & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in

- depression. *Emotions*, 5, 319-328.
- Watson, P. J., Hickman, S. E., Morris, R. J., Stutz, N. L., & Whiting, L. (1994). Complexity of self-consciousness subscales: Correlations of factors with self-esteem and dietary restraint. *Journal of Social Behavior and Personality*, 9, 761–774.
- Wicklund, R. A. & Gollwitzer, P. M. (1987). The fallacy of the private-public self-focus distinction. *Journal of Personality*, 55(3), 491-523.
- Wiley, N. (no prelo). Inner Speech and Agency. In Archer, M. (Ed.), *Conversations about Reflexivity*. New York: Routledge.
- Wiley, N. (2006). Pragmatism and the Dialogical Self. *International Journal for Dialogical Science*, 1(1), 5-21.
- Wiley, N. (1994). *The Semiotic Self*. Chicago: University Chicago Press.
- Wilson, T. & Schooler, J. (1991). Thinking too much: Introspection can reduce the quality of preferences and decisions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 181-192.
- Zahavi, D. (2001). Beyond empathy. Phenomenological approaches to intersubjectivity. *Journal of Consciousness Studies*. 8(5-7), 151-167.
- Zahavi, D. (2004). Editorial Introduction – The Study of Consciousness and the Reinvention of the Wheel. *Journal of Consciousness Studies*, 11(10-11), iv-viii.
- Zahavi, D. (2005). *Subjectivity and selfhood: Investigating the first-person perspective*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Zahavi, D. (2010). Inner (time-)consciousness. Em D. Lohmar & I. Yamaguchi (Orgs.), *On Time – new contributions to the Husserlian Phenomenology of Time*. (p. 319-339). New York: Springer Science+Business Media.
- Zanon, C. & Teixeira, M. A. P. (2006). Adaptação do Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) para estudantes universitários brasileiros. *Interação em Psicologia*, 10, 75-82.
- Zivin, G. (1979), 'Removing common confusions about egocentric speech, private speech, and self-regulation', in G. Zivin (Ed). *The development of self-regulation through private speech*. New York: Wiley.



## ANEXO A

### Escala de Autoconsciência Revisada – EAC-R (Scheier & Carver, 1985)

Estamos realizando uma pesquisa sobre o modo como as pessoas se percebem, e precisamos que você responda a este questionário. Você deve avaliar o quanto cada item corresponde a uma característica sua, marcando com um “X” ou circulando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave de respostas apresentada. Responda rapidamente, sem parar muito tempo em cada questão, e não compare as respostas de uma questão com outra. Lembre-se: não existem respostas certas ou erradas, elas apenas refletem a sua opinião. Responda a TODAS as questões e não se esqueça de preencher os DADOS PESSOAIS.

#### DADOS PESSOAIS

Idade: .....  
 Sexo: ( ) F      ( ) M

#### CHAVE DE RESPOSTAS

4 = extremamente característico  
 3 = bastante característico  
 2 = mais ou menos característico  
 1 = pouco característico  
 0 = nada característico

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Eu estou sempre tentando me entender.....   | 4 3 2 1 0 |
| 2. Eu me preocupo com o meu estilo de fazer as coisas .....  | 4 3 2 1 0 |
| 3. Eu levo tempo para vencer minha timidez em situações novas .....  | 4 3 2 1 0 |
| 4. Eu penso muito sobre mim mesmo (a).....   | 4 3 2 1 0 |
| 5. Eu me preocupo com a maneira como me apresento .....  | 4 3 2 1 0 |
| 6. Eu freqüentemente "sonho acordado(a)" comigo mesmo(a).....  | 4 3 2 1 0 |
| 7. É difícil para mim trabalhar quando há alguém me olhando .....  | 4 3 2 1 0 |
| 8. Eu nunca me analiso ou me questiono .....   | 4 3 2 1 0 |
| 9. Eu fico encabulado (a) muito facilmente .....   | 4 3 2 1 0 |
| 10. Eu tenho consciência do meu aspecto .....  | 4 3 2 1 0 |
| 11. Para mim é fácil falar com desconhecidos .....   | 4 3 2 1 0 |
| 12. Eu geralmente estou atento aos meus sentimentos .....  | 4 3 2 1 0 |
| 13. Eu geralmente me preocupo em causar uma boa impressão .....  | 4 3 2 1 0 |
| 14. Eu constantemente penso sobre as razões das minhas ações .....   | 4 3 2 1 0 |
| 15. Eu fico nervoso (a) quando tenho que falar na frente de um grupo de pessoas .....                        | 4 3 2 1 0 |
| 16. Antes de sair de casa eu verifico como está minha aparência.....   | 4 3 2 1 0 |
| 17. Em algumas ocasiões eu tomo distância (mentalmente), para poder me analisar de forma<br>objetiva .....   | 4 3 2 1 0 |
| 18. Eu me preocupo com o que os outros pensam de mim .....   | 4 3 2 1 0 |
| 19. Eu me dou conta rapidamente das minhas mudanças de humor .....   | 4 3 2 1 0 |
| 20. Eu geralmente estou consciente da minha aparência .....  | 4 3 2 1 0 |
| 21. Eu consigo me dar conta do modo como a minha mente trabalha quando estou resolvendo<br>um problema. .... | 4 3 2 1 0 |
| 22. Grandes grupos de pessoas me deixam nervoso (a) .....  | 4 3 2 1 0 |

## ANEXO B

### *Questionário de Ruminação e Reflexão* (Trapnell & Campbell, 1999; traduzido e validado no Brasil por Teixeira, 2005)

Responda os itens abaixo assinalando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave de respostas apresentada.

| 1                   | 2        | 3      | 4        | 5                   |
|---------------------|----------|--------|----------|---------------------|
| Discordo totalmente | Discordo | Neutro | Concordo | Concordo totalmente |

|   |           |
|---|-----------|
| 1- Minha atenção é freqüentemente focada em aspectos de mim mesmo sobre os quais eu gostaria de parar de pensar.        | 1 2 3 4 5 |
| 2- Eu sempre pareço estar remoendo, em minha mente, coisas recentes que eu disse ou fiz.                                | 1 2 3 4 5 |
| 3- Às vezes, é difícil para mim parar de pensar sobre mim mesmo.  | 1 2 3 4 5 |
| 4- Muito depois de uma discordância ou discussão ter acabado, meus pensamentos continuam voltados para o que aconteceu. | 1 2 3 4 5 |
| 5- Eu tendo a ruminar ou deter-me sobre coisas que acontecem comigo por um longo período depois.                        | 1 2 3 4 5 |
| 6- Eu não perco tempo repensando coisas que já estão feitas e acabadas.   | 1 2 3 4 5 |
| 7- Eu freqüentemente fico revendo em minha mente o modo como eu agi em uma situação passada.                            | 1 2 3 4 5 |
| 8- Eu freqüentemente me pego reavaliando alguma coisa que já fiz.   | 1 2 3 4 5 |
| 9- Eu nunca fico ruminando ou pensando sobre mim mesmo por muito tempo.   | 1 2 3 4 5 |
| 10- É fácil para mim afastar pensamentos indesejados da minha mente.  | 1 2 3 4 5 |
| 11- Eu freqüentemente fico pensando em episódios da minha vida sobre os quais eu não devia mais me preocupar.           | 1 2 3 4 5 |
| 12- Eu passo um bom tempo lembrando momentos constrangedores ou frustrantes pelos quais passei.                         | 1 2 3 4 5 |
| 13- Coisas filosóficas ou abstratas não me atraem muito.  | 1 2 3 4 5 |
| 14- Eu realmente não sou um tipo meditativo de pessoa..   | 1 2 3 4 5 |
| 15- Eu gosto de explorar meu interior.  | 1 2 3 4 5 |
| 16- Minhas atitudes sobre as coisas fascinam-me.  | 1 2 3 4 5 |
| 17- Eu realmente não gosto de coisas introspectivas ou auto reflexivas.   | 1 2 3 4 5 |
| 18- Eu gosto de analisar por que eu faço as coisas.   | 1 2 3 4 5 |
| 19- As pessoas freqüentemente dizem que eu sou um tipo de pessoa introspectiva , “profunda”.                            | 1 2 3 4 5 |
| 20- Eu não me preocupo em auto analisar-me.   | 1 2 3 4 5 |
| 21- Eu sou uma pessoa muito auto investigadora por natureza.  | 1 2 3 4 5 |
| 22- Eu gosto de meditar sobre a natureza e o significado das coisas.  | 1 2 3 4 5 |
| 23- Eu freqüentemente gosto de ficar filosofando sobre minha vida.  | 1 2 3 4 5 |
| 24- Não acho graça em ficar pensando sobre mim mesmo.   | 1 2 3 4 5 |

## ANEXO C

### Escala de Autorreflexão e Insight

Grant, Franklin e Langford (2002), adaptada para adultos brasileiros por DaSilveira, DeCastro e Gomes (2011).

Avalie o quanto cada item corresponde a uma característica sua, circulando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave de respostas apresentada. Responda rapidamente, sem parar muito tempo em cada questão, e não compare as respostas de uma questão com outra. Lembre-se: não existem respostas certas ou erradas, elas apenas refletem a sua opinião.

| 0                          | 1                            | 2             | 3                            | 4                          |
|----------------------------|------------------------------|---------------|------------------------------|----------------------------|
| <b>Discordo totalmente</b> | <b>Discordo parcialmente</b> | <b>Neutro</b> | <b>Concordo parcialmente</b> | <b>Concordo totalmente</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| 1. Eu não penso muito frequentemente em meus pensamentos.  | 0 1 2 3 4 |
| 2. Eu raramente despendo tempo na reflexão sobre mim.  | 0 1 2 3 4 |
| 3. Eu frequentemente examino meus sentimentos.   | 0 1 2 3 4 |
| 4. Eu realmente não penso sobre o porquê eu me comporto da forma com que me comporto.                | 0 1 2 3 4 |
| 5. Eu frequentemente reservo um tempo para refletir sobre meus pensamentos.                          | 0 1 2 3 4 |
| 6. Eu frequentemente penso sobre como me sinto sobre as coisas.                                      | 0 1 2 3 4 |
| 7. Eu realmente não estou interessado em analisar meu comportamento.                                 | 0 1 2 3 4 |
| 8. É importante para mim avaliar as coisas que faço.   | 0 1 2 3 4 |
| 9. Eu sou muito interessado em examinar o que eu penso.  | 0 1 2 3 4 |
| 10. É importante para mim tentar entender o que significam meus sentimentos.                         | 0 1 2 3 4 |
| 11. Eu definitivamente tenho uma necessidade em entender a forma como minha mente funciona.          | 0 1 2 3 4 |
| 12. É importante para mim estar apto a entender como meus pensamentos surgem.                        | 0 1 2 3 4 |
| 13. Eu normalmente estou ciente de meus pensamentos.   | 0 1 2 3 4 |
| 14. Eu frequentemente estou confuso sobre o modo como realmente me sinto sobre as coisas.            | 0 1 2 3 4 |
| 15. Eu normalmente tenho uma idéia bem clara sobre por que tenho me comportado de uma certa maneira. | 0 1 2 3 4 |
| 16. Frequentemente eu estou ciente de que estou tendo um sentimento, mas não sei bem o que é.        | 0 1 2 3 4 |
| 17. Meu comportamento frequentemente me desafia.   | 0 1 2 3 4 |
| 18. Pensar sobre meus pensamentos me deixa ainda mais confuso.                                       | 0 1 2 3 4 |
| 19. Frequentemente eu acho difícil compreender a forma com que me sinto sobre as coisas.             | 0 1 2 3 4 |
| 20. Eu normalmente sei por que me sinto da forma com que me sinto.                                   | 0 1 2 3 4 |

## ANEXO D

### Escala de Autoabsorção

Você deve avaliar o quanto cada item corresponde a uma característica sua, marcando com um “X” ou circulando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave de respostas apresentada. Responda rapidamente, sem parar muito tempo em cada questão, e não compare as respostas de uma questão com outra. Lembre-se: não existem respostas certas ou erradas, elas apenas refletem a sua opinião.

| 0                          | 1                            | 2             | 3                            | 4                          |
|----------------------------|------------------------------|---------------|------------------------------|----------------------------|
| <b>Discordo totalmente</b> | <b>Discordo parcialmente</b> | <b>Neutro</b> | <b>Concordo parcialmente</b> | <b>Concordo totalmente</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| 1. Eu me pego querendo saber o que os outros pensam de mim mesmo quando não quero.  | 0 1 2 3 4 |
| 2. Eu tenho dificuldades em me focar no que os outros estão falando, porque gostaria de saber o que eles estão pensando de mim.   | 0 1 2 3 4 |
| 3. Eu pressinto que os outros estão constantemente me avaliando quando estou com eles.  | 0 1 2 3 4 |
| 4. Eu penso sobre mim mais do que sobre qualquer outra coisa.   | 0 1 2 3 4 |
| 5. Quando tento pensar em outra coisa além de mim, não consigo.   | 0 1 2 3 4 |
| 6. Quando eu tenho que realizar uma tarefa, eu não a faço tão bem como deveria porque minha concentração é interrompida com pensamentos sobre mim ao invés da tarefa.         | 0 1 2 3 4 |
| 7. Eu gostaria que os outros não fossem tão críticos sobre mim como eles são.   | 0 1 2 3 4 |
| 8. Eu estou muito ciente do que os outros pensam de mim, e isso me incomoda.  | 0 1 2 3 4 |
| 9. Minha mente nunca se foca em algo a não ser em mim, por muito tempo.   | 0 1 2 3 4 |
| 10. Quando eu começo a pensar sobre como os outros me vêem, eu fico agitado.  | 0 1 2 3 4 |
| 11. Não consigo fazer minha cabeça parar de pensar pensamentos sobre mim mesmo.   | 0 1 2 3 4 |
| 12. Às vezes estou tão profundamente pensando sobre minha vida que não estou consciente de meus arredores.  | 0 1 2 3 4 |
| 13. Me desaponta quando as pessoas que encontro não gostam de mim.  | 0 1 2 3 4 |
| 14. Quando eu penso sobre a minha vida, mantenho-me pensando sobre isso por um tempo tão longo que não consigo direcionar minha atenção para tarefas que precisam ser feitas. | 0 1 2 3 4 |
| 15. Quando eu estou para encontrar alguém pela primeira vez, me preocupa saber se essa pessoa vai gostar de mim.  | 0 1 2 3 4 |
| 16. Depois de estar entre outras pessoas, eu penso sobre o que eu deveria ter feito diferente quando eu estava com elas.  | 0 1 2 3 4 |

## ANEXO E

### Escala Filadélfia de Mindfulness

Você deve avaliar o quanto cada item corresponde a uma característica sua, marcando com um “X” ou circulando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave de respostas apresentada. Responda rapidamente, sem parar muito tempo em cada questão, e não compare as respostas de uma questão com outra. Lembre-se: não existem respostas certas ou erradas, elas apenas refletem a sua opinião.

| 0                          | 1                            | 2             | 3                            | 4                          |
|----------------------------|------------------------------|---------------|------------------------------|----------------------------|
| <b>Discordo totalmente</b> | <b>Discordo parcialmente</b> | <b>Neutro</b> | <b>Concordo parcialmente</b> | <b>Concordo totalmente</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| 1. Eu estou ciente de quais pensamentos estão passando em minha mente.   | 0 1 2 3 4 |
| 2. Eu tento me distrair quando sinto emoções desprazerosas.  | 0 1 2 3 4 |
| 3. Quando falo com outras pessoas, estou ciente de suas expressões corporais e faciais.                            | 0 1 2 3 4 |
| 4. Há aspectos sobre mim mesmo sobre os quais eu não quero pensar.   | 0 1 2 3 4 |
| 5. Quando tomo banho, estou ciente de como a água corre sobre meu corpo.   | 0 1 2 3 4 |
| 6. Eu tento ficar ocupado para evitar que pensamentos e sentimentos me venham à mente.                             | 0 1 2 3 4 |
| 7. Quando estou alarmado, percebo o que ocorre dentro de meu corpo.  | 0 1 2 3 4 |
| 8. Eu gostaria de poder controlar minhas emoções mais facilmente.  | 0 1 2 3 4 |
| 9. Quando ando pela rua, tenho consciência dos cheiros e do ar tocando meu rosto.                                  | 0 1 2 3 4 |
| 10. Eu digo pra mim mesmo que não deveria ter certos pensamentos.  | 0 1 2 3 4 |
| 11. Quando alguém me pergunta como estou me sentindo, posso identificar minhas emoções facilmente.                 | 0 1 2 3 4 |
| 12. Há coisas sobre as quais eu tento não pensar.  | 0 1 2 3 4 |
| 13. Tenho consciência dos pensamentos que estou tendo quando meu humor muda.                                       | 0 1 2 3 4 |
| 14. Eu digo a mim mesmo que não deveria me sentir triste.  | 0 1 2 3 4 |
| 15. Eu percebo mudanças dentro de meu corpo, como meu coração batendo mais rápido ou meus músculos ficando tensos. | 0 1 2 3 4 |
| 16. Se há algo que não quero pensar, eu tento fazer várias coisas para tirar isso da minha mente.                  | 0 1 2 3 4 |
| 17. Sempre que minhas emoções mudam, imediatamente eu me torno consciente delas.                                   | 0 1 2 3 4 |
| 18. Eu tento deixar os meus problemas fora de minha mente.   | 0 1 2 3 4 |
| 19. Quando falo com outras pessoas, estou consciente das emoções que experiencio.                                  | 0 1 2 3 4 |
| 20. Quando lembro de algo ruim, eu tento me distrair para fazer aquilo ir embora.                                  | 0 1 2 3 4 |

ANEXO F

Protocolo de pesquisa: Tarefa “Adivinhe as palavras”.

**P R O T O C O L O   D E   P E S Q U I S A**

Instruções:

A mensagem dada abaixo está culturalmente codificada. Nos espaços em branco, logo abaixo, interprete a mensagem.

**\*D\*V\*NH\*   \*S   P\*L\*VR\*S  
A\*I\*I\*\*E   A\*   \*A\*A\*\*A\*  
\*SCR\*T\*S   S\*M  
E\*\*\*I\*A\*   \*E\*  
V\*G\*\*S  
\*O\*\*OA\*\*E\***

Tradução

---

---

---

---

---

---

Agora que você interpretou a mensagem, explique em poucas sentenças quais são os elementos do código, ou seja, como você foi capaz de traduzi-lo?

## ANEXO G

### *Definições para codificação de verbalizações (Schooler & Melcher, 1995)*

---

#### Categorias que distinguem problemas de *insight* e analíticos

Argumento: qualquer tipo de raciocínio, lógica ou proposição (ex.: frases se-então) ou análises de meios e fins.

Metacognição: comentários autorreflexivos sobre o progresso na resolução de problemas do participante, técnicas, perspectivas, impasses, etc.

Impasse: participante afirma que não está apto a fazer mais nenhum progresso.

Descrição de estratégia: participante fala qual a estratégia que ele estava usando

Mudança de perspectiva: participante nota que está explorando uma abordagem diferente

Irreportabilidade: participante afirma que está difícil ou que é impossível verbalizar o que ele está pensando.

Competência: participante avalia sua habilidade para resolver (ou não) o problema

Outra: outras metacognições não classificáveis.

Pausa: Quebras na verbalização com duração de 5 a 15 segundos (após 15 segundos, o experimentador os lembrava que continuassem tentando verbalizar seus pensamentos).

#### Outros elementos de frases

Releitura: Releitura verbalizada de toda ou parte da enunciação do problema, em dois tipos:

Releitura da premissa: Releitura da premissa do problema ou do objetivo.

Releitura inteira: Releitura completa de todo o enunciado do problema.

Ensaio: Qualquer tentativa de reafirmar, recitar ou enumerar algum aspecto do problema ou seu *status*, uma grande proporção de ensaios eram paráfrases dos elementos do problema/premissas.

Movimento: Dar uma nova posição física ou nomeação categórica para um elemento do problema. Geralmente os participantes introduziam o movimento com expressões “talvez” ou “você poderia” ou “assume-se que”.

Relembração: Retomar da sua memória conhecimentos relevantes do mundo

Questão: Fazer uma pergunta qualquer exceto a própria do problema.

Questão para si mesmo

Questão para o experimentador

Solução: A verdadeira ou presumida solução do problema. O participante deve anunciá-la como tal, se não estiver clara no contexto. Há três tipos:

Soluções corretas

Soluções incorretas (incluindo soluções parciais)

Não resolvidas: O participante não conseguiu resolver o problema dentro dos seis minutos estipulados.

Feedback: (do experimentador) Resposta positiva ou negativa a respeito da resposta ao problema ou qualquer outra resposta feita a perguntas do participante.

Miscelânea: Outros fragmentos não-categorizáveis, como frases inaudíveis, interjeições, fragmentos incompreensíveis de pensamentos.

---

