

O QUE É A PSICOLOGIA?

Américo Baptista

Director do Departamento de Psicologia

Isaura Lourenço

Paulo Sargento dos Santos

Sub-directores do Departamento de Psicologia

Resumo

Todos os seres humanos utilizam o seu conhecimento para anteciper o seu comportamento e o dos seus congéneres. Dada a diversidade de modelos em psicologia torna-se difícil estabelecer uma definição operacional que a distinga do senso comum quotidiano. As relações que teve com a mitologia e a origem a partir da filosofia também não ajudam à sua diferenciação como ciência. Apesar destas limitações os psicólogos conseguiram acumular um conjunto impar de conhecimentos, que leva a década presente a ser considerada como a década do comportamento. A fragmentação do conhecimento na psicologia, assim como nas outras ciências, é apontada como uma das limitações principais ao avanço do conhecimento científico, em geral, e à experiência e comportamento humanos, em particular.

Todos somos psicólogos

Numa operação *stop*, o polícia de trânsito pediu os documentos ao condutor e, simultaneamente, inquiriu-o a propósito da sua profissão. O condutor, ligeiramente ansioso pelo incómodo da paragem forçada, respondeu: "sou psicólogo". O polícia olhou-o, esboçou um sorriso que indicava alguma ironia, e retorquiu: "óh homem, psicólogos somos todos"! Apesar da ignorância deste hipotético agente da autoridade, a sua resposta demonstra um profundo conhecimento da natureza humana. No nosso dia a dia tomamos decisões complexas em situações ambíguas, antecipamos o comportamento social dos indivíduos com quem interagimos e, frequentemente, tentamos induzir ou alterar o seu estado emocional. A nossa vida social seria penosa se não possuíssemos capacidades para categorizar, prever, estimar, fazer inferências e criar novas soluções para as questões triviais quotidianas. Estas capacidades encontram-se reflectidas na sabedoria popular como, por exemplo, no ditado: "cesteiro que faz um cesto faz um cento". Possuímos aptidões excepcionais. Após um breve contacto com alguém, por vezes sem interação verbal, somos capazes de formar impressões gerais do outro indivíduo ou, mesmo, uma teoria global a propósito da sua personalidade. Por exemplo, quando, à primeira vista, alguém é considerado atraente, também é, igualmente, considerado inteligente, sociável, saudável e com sucesso (Feingold, 1992). Processos que nos parecem simples, implicam computações mentais volumosas e complexas, que utilizamos de modo rotineiro, sem disso termos consciência. Prever a trajetória de uma mosca que, inadvertidamente, nos entrou em casa, e que pretendemos alvejar ou expulsar pela janela, é uma dessas tarefas. A aleatoriedade do seu voo implica, da parte do agressor, computações rápidas e sucessivas para que o comportamento tenha sucesso (Blythe, Todd & Miller, 1999). A nossa vida depende deste tipo de processos sem que atravessamos uma estrada movimentada. Calculamos simul-

E-mail: americo.baptista@ulusofona.pt

Psicologia

taneamente, o tempo e a velocidade que necessitamos para chegar a salvo ao outro lado do passeio, a velocidade dos veículos que passam na rua nos dois sentidos, o tempo que demoram a chegar até nós, e ainda somos capazes de conversar com alguém que nos acompanhe neste trajecto. Fazemos, constantemente, inferências a propósito do nosso comportamento e do comportamento dos outros, como é do conhecimento, não só, do hipotético polícia de trânsito, como, também, de todos nós que, felizmente, as utilizamos: A psicologia tem esta característica estranha, todos somos psicólogos (Eysenck, 2000). O que nem todos sabemos, mas que foi revelado pelos psicólogos, é que estes processos são efectuados em tempo reduzido, com conhecimento, por vezes, muito limitado, que implicam recursos computacionais volumosos e que são de uma utilidade extrema para fazer escolhas adaptativas em relação ao ambiente e são designados por heurísticas simples e frugais (Gigerenzer & Todd, 1999).

O mito de Psique

A admiração e perplexidade pela mente e pelas suas capacidades faz com que aquela seja objecto de interesse de, quase, todas as disciplinas. Por exemplo, e por mais estranho que pareça, até na arqueologia existem especialidades que se designam por arqueologia cognitiva, ou paleopsicologia, que pretendem compreender o desenvolvimento dos símbolos, o funcionamento da mente e o modo como os nossos antepassados se comportavam, a partir dos objectos e utensílios encontrados nas escavações (Bailey, 1978; Isaac, 1986; Mithen, 1996; Noble & Davidson, 1996; Renfrew, 1983). A religião e a arte também têm fornecido pistas para compreensão da mente humana. Alfred Wallace Russell, que partilhou com Charles Darwin a formulação original que as formas mais complexas de vida evoluíram a partir de formas mais simples, e que o homem teve com os outros primatas actuais antepassados comuns, acreditava que a inteligência humana só podia ser explicada pela criação divina (Gould, 1981). Mais recentemente, o laureado com o prémio Nobel, John Eccles (1989), invocou o sobrenatural para a compreensão das qualidades da mente humana. Assim, não admira que algumas explicações, a propósito do funcionamento psicológico, invoquem o sobrenatural. O próprio termo psicologia deriva de *Psique*, palavra que significa espírito ou alma. De acordo com a mitologia grega, *Psique* era a filha mais nova de um rei muito poderoso. Tal como as suas duas irmãs era possuidora de uma enorme beleza, mas a sua graciosidade tornava-a motivo de especial admiração. Porém, enquanto que as suas irmãs depressa arranjaram marido, *Psique*, com a sua excepcional beleza, despertava medo e receio nos seus pretendentes e, até, inveja, por parte de alguns deuses. *Vénus*, perturbada com a admiração a *Psique*, pediu a seu filho *Cupido* que fizesse com que os pais de *Psique* a abandonassem no alto de uma montanha para ser desposada

por uma serpente monstruosa. *Cupido*, ao tentar cumprir os desejos da mãe ficou de tal modo impressionado pela beleza de *Psique* que, em vez de a levar para a montanha, conduziu-a para o seu palácio e tornou-a sua mulher. Neste seu relacionamento clandestino, com um Deus, *Cupido*, com um mortal, *Psique* teve que prometer que nunca olharia para a sua face e que aceitava ser visitada apenas durante a noite. *Psique* viveu feliz com o fausto do palácio onde residia e o carinho e paixão do seu amante. Com a passagem do tempo, o mistério começou a avolumar-se e o desconhecimento das feições do objecto da sua paixão nocturna passou a tornar-se difícil de suportar. Por outro lado, a inveja das suas irmãs, ao terem conhecimento do fausto da sua vida e da riqueza dos seus presentes, convenceram-na a quebrar a promessa. Uma noite, *Psique* aproximou uma vela acesa da cara do seu esposo. Ao observá-lo de perto ficou de tal modo emocionada com a perfeição das suas feições que a mão lhe tremeu descontroladamente derramando a cera da vela no corpo do seu esposo. O ardor da queimadura acordou-o e ao ver a seu compromisso atraído abandonou *Psique* indo procurar o conforto da sua mãe e o tratamento das suas feridas.

Psique, ao sentir que a quebra do compromisso a tinha feito perder o seu esposo, jurou que dedicaria toda a sua vida à sua procura, a mostrar quanto o amava, apelando aos deuses que a ajudassem a encontrar *Cupido*. *Vénus* estabeleceu um conjunto de tarefas, que julgou impossível de resolução, para que *Psique* voltasse a ver *Cupido*. Mas a força e perseverança impostas pelo desejo da sua paixão tornou possível aquilo que mesmo os deuses julgavam impossível. *Psique* resolveu com sucesso todas as tarefas que lhe foram impostas e não restou aos deuses outra opção senão conceder-lhe a imortalidade para permitir a sua união com *Cupido* (Ferguson, 2000; Grimal, 1951).

Este mito representa muitas das características da mente humana: a curiosidade e a procura de conhecimento, a força e o papel motivador das emoções, a inveja e o amor, e, acima de tudo, a perseverança face à adversidade. Apesar de todos os obstáculos, *Psique* persistiu na procura da metade que a completava. São estes os fenómenos que os psicólogos estudam e tentam explicar, isto é, tornar compreensível para todos o que à primeira impressão pode parecer estranho ou irracional (Sternberg, 1998).

Psicologia é o que os psicólogos fazem

É indiscutível que todos elaboramos teorias complexas, apesar de ingénuas, a propósito do nosso funcionamento psicológico e dos outros com quem partilhamos o nosso ambiente social. Mesmo as mentes de cientistas brilhantes, que desenvolveram modelos elaborados para compreensão da realidade e que explicaram fenómenos que eram considerados propriedades dos deuses, ou atribuídos ao seu poder, invocaram, por vezes, o sobrenatural para explicar o funcionamento da mente

humana. Até ao reconhecimento da psicologia como disciplina autónoma, eram os filósofos que tentavam responder às questões que, actualmente, preocupam os psicólogos. Em contraponto ao funcionamento do corpo, os filósofos tentavam encontrar respostas para as origens do conhecimento, das sensações, da aprendizagem ou da memória (Nairne, 2000). A emergência, no século XIX, da psicologia como ciência, com Wilhelm Wundt (1832-1920), veio fazer aparecer um conjunto interminável de ramos como: a psicologia social, a psicologia clínica, a psicologia da saúde, a psicologia educacional, a psicologia forense, a psicologia do desporto, a psicologia das empresas, a biopsicologia, a psicologia anormal, a psicologia da personalidade, a psicologia cognitiva, a psicologia do desenvolvimento, a psicologia evolutiva, bem como um conjunto de escolas para explicar o funcionamento psicológico humano (Eysenck, 2000). Psicanalistas, Rogerianos, Piagetianos, Comportamentalistas, Sistémicos e Cognitivistas são alguns dos epítetos dessas escolas que pretendem explicar a natureza humana, sendo difícil encontrar algo de comum entre elas a não ser o objecto de estudo. O Departamento de Psicologia da ULHT pretende, dentro dos limites do possível, representar no seu curriculum e actividades extra-curriculares, os centros de estudo e serviços onde se possam desenvolver as diversas áreas de especialização e interesse da psicologia actual. Com esta diversidade e riqueza é difícil encontrar uma definição consensual entre as diversas escolas. Se Einstein definiu o espaço e o tempo como o que a régua e o relógio medem, e Binet afirmou que a inteligência era aquilo que os seus testes mediam, também podemos definir operacionalmente psicologia como aquilo que os psicólogos fazem. Apesar desta definição não ser muito elucidativa é a mais abrangente e consensual que podemos imaginar no seio do conhecimento fragmentado actualmente existente na psicologia. Por exemplo, dentro de uma das áreas mais populares de intervenção, a psicologia clínica, existem mais de 400 modelos diferentes de tratamento psicológico (Kazdin, 1998; Nathan & Gorman, 1998; Roth & Fonagy, 1996). Contudo, após a autonomização a partir da filosofia, a maioria dos psicólogos aceita que a psicologia tem 4 objectivos fundamentais: a descrição, a caracterização do modo como as pessoas pensam, sentem e actuam nas mais variadas situações; a explicação, ou o porquê do modo como as pessoas pensam, sentem e actuam; a previsão, ou a antecipação do comportamento futuro a partir do que é conhecido do indivíduo; e finalmente, o controlo, isto é, a capacidade para ajudar e modificar hábitos que podem ser nocivos, ou melhorar aspectos e aptidões do nosso funcionamento psicológico (Sternberg, 1998).

Também a maioria dos psicólogos aceitará uma definição genérica de psicologia como o estudo científico do comportamento e da mente (Nairne, 2000). O comportamento deve ser considerado, em sentido lato, incluindo a actividade das células do cérebro, o comportamento não observável, como as crenças, e a gama praticamente infinita do comportamento observável, como rezar ou agredir, e a mente como os

conteúdos e processos subjectivos da experiência relacionados com sensações, pensamentos ou emoções, assim como as relações entre a mente e o comportamento (Sternberg, 1988).

As dificuldades na definição operacional do objecto de estudo, assim como os métodos a utilizar, não envidibilizaram, contudo, o sucesso da área. Vivemos actualmente o início da *década do comportamento*, 2000-2010. Esta tem como objectivos o estudo científico de todas as facetas do comportamento com temas que incluem a saúde, a educação, a segurança e a promoção de uma sociedade mais próspera (Kendall, 2000). A década do comportamento pretende mostrar como o comportamento, dentro do conjunto múltiplo de factores que nos afetam, é um dos aspectos essenciais para o nosso bem-estar.

A unidade do conhecimento

A diversidade dos modos de pensar, de grupos de interesse, de paradigmas e de escolas em psicologia, e, na maior parte das instâncias, de falta de diálogo entre elas, ou pior, de disputa a propósito de qual é a detentora da verdade foi caricaturada, por David Buss (1999), com a visita de um extra terrestre. Se um Marciano visitasse a terra ficaria, concerteza, impressionado com as capacidades e com o comportamento de uma das espécies que a habitam, o *homo sapiens sapiens*. Apesar de se auto-designar deste modo, o Marciano verificaria que é a espécie com maior capacidade de alteração do ambiente, nem sempre no melhor sentido, assim como, com mais capacidade de influenciar as outras espécies que coabitam o seu ambiente, tendo, mesmo, com o seu comportamento, dizimado algumas delas. A curiosidade do Marciano a propósito do comportamento estranho do *sapiens sapiens*, cedo fê-lo saber que existia uma disciplina específica que se dedicava ao seu estudo, a psicologia. Tentando não ser notado, como fazem os psicólogos quando estudam o comportamento dos indivíduos da sua e de outras espécies, o Marciano passou a frequentar com regularidade uma Universidade, onde existia um curso de Psicologia, para tentar conhecer o que os psicólogos sabiam. Para além de verificar que era um frequentador mais assíduo que os estudantes em formação, ficou ainda mais confuso ao verificar que os psicólogos, todos com o mesmo objecto de estudo, se auto-descreviam com os mais diferentes rótulos. Uns designavam-se por psicólogos clínicos, outros por psicólogos experimentais, outros da personalidade, outros do desenvolvimento, outros da educação, outros..., outros... e outros, etc. A lista de rótulos era interminável, mas o Marciano ficou impressionado com o conhecimento que cada um dos grupos possuía. A visita à biblioteca da Universidade mostrou-lhe que cada uma destas especialidades possuía os seus próprios livros e jornais cuidadosamente arrumados e catalogados em estantes ou salas separadas e em quantidade tal que seria impossível conhecer tudo o que cada um deles sabia a propósito da sua área. Mas o que era mais

estranho, na sua perspectiva, é que não existia um conhecimento integrado para a compreensão da espécie humana.

Numa visita mais alargada à Universidade, o Marciano ficaria ainda mais perplexo porque encontraria diversas disciplinas que estudam o homem mas que ainda tinham menos contacto entre si, desconhecendo, por vezes, a existência umas das outras. Os estudantes das ciências sociais e humanas pouco ou nada se relacionavam com os das ciências biológicas. Os estudantes do comportamento humano raramente se relacionavam com os estudantes do comportamento dos outros primatas ou das outras espécies mais afastadas.

A visita do Marciano pode ter várias leituras, sendo a mais óbvia é o nosso atraso relativo no conhecimento. Só muito recentemente foram lançados pela NASA programas de exobiologia, a procura de vida no Universo, e de astrobiologia, a origem, evolução e características da vida no Universo (Kauffman, 2000). Os Marcianos mais avançados, já conhecem a vida fora do seu planeta, e estudam a exopsicologia, o modo como esses seres pensam, sentem e actuam. Outra leitura possível é a demonstração da fragmentação do conhecimento que não é resultante do modo como o mundo está organizado, mas do modo como os produtores de conhecimento se auto-organizaram, isto é, um artefacto dos investigadores (Segerstrale, 2000; Wilson, 1998). A ligação do conhecimento entre as diferentes disciplinas para desenvolver um corpo comum deverá ser um dos objectivos fundamentais da ciência. Wilson (1998) considerou que a grande tarefa da mente foi, e será, a tentativa de ligação das ciências com as humanidades. No caso da psicologia, como foi anteriormente descrito, é difícil não encontrar uma disciplina com a qual não esteja de algum modo relacionada. Por exemplo, um engenheiro para desenhar um robot tem que conhecer o modo como a mente humana resolve as tarefas básicas da locomoção ou da visão tridimensional (Pinker, 1997). Mas a mente humana, para além do básico, é, também, capaz de desenvolver produções simbólicas extraordinárias, e a psicologia pode, também, ajudar a compreender fenómenos nas esferas da religião (Hinde, 1999), da cultura (Dunbar, Knight & Power, 1999) da arte (Cooke & Turner, 1999), da ciência (Mithen, 1996). Apesar da mente, nos seres humanos, ter uma complexidade superior, todas as espécies estão equipadas com um conjunto de ferramentas para resolver os seus problemas de adaptação ao ambiente. Algumas ferramentas são universais, partilhadas por todas as espécies que povoam o planeta, outras são específicas de cada espécie, mas cada uma delas tem a riqueza e mistério próprios (Hauser, 2000). A mente humana, numa perspectiva de consilência (Wilson, 1998), deve ser estudada nas suas características únicas (Sternberg, 1999), nas características partilhadas outras espécies, principalmente com as geneticamente relacionadas (Stanford, 1999), e considerando a asserção óbvia que a mente só existe num corpo (Leventhal, Patrick-Miller, 1993), e que as funções mais elaboradas só funcionam adequadamente se as básicas estiverem asseguradas, podemos concluir com uma citação do renomado cientista Português António Damásio (1994), "no body, never mind".

Bibliografia

- Bailey, K. (1987). *Human paleopsychology: Applications to aggression and pathological processes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Blythe, P. W., Todd, P. M. & Miller, (1999). How motion reveals intention. Categorizing social interactions. In G. Gigerenzer & P. M. Todd (Eds). *Simple heuristics that make us smart*. Oxford: Oxford University Press.
- Buss, D. M. (1999). *Evolutionary psychology. The new science of the mind*. Boston: Allyn & Bacon.
- Cooke, B. & Turner, F. (1999). *Biopoetics. Evolutionary explorations in the arts*. Lexington: ICUS.
- Damásio, A. R. (1994). *Descartes' error. Emotion, reason and human brain*. New York: Putnam.
- Dunbar, R., Knight, C. & Power, C. (1999). *The evolution of culture*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Eccles, J. (1989). *Evolution of the brain. Creation of the self*. London: Routledge.
- Eysenck, M. W. (2000). *Psychology. A student's handbook*. Hove: Psychology Press.
- Feingold, A. (1992). Good-looking people are not what we think. *Psychological Bulletin*, 111, 304-341.
- Ferguson, D. (2000). *Greek myth and legend*. London: Collins & Brown.
- Gigerenzer, G. & Todd, P. M. (1999). Fast and frugal heuristics. In G. Gigerenzer & P. M. Todd (Eds). *Simple heuristics that make us smart*. Oxford: Oxford University Press.
- Gould, S. J. (1981). *The mismeasure of men*. New York: W. W. Norton.
- Grimal, P. (1951). *Dictionnaire de la mythologie Grecque et Romaine*. Paris: Presses Universitaires Francaises.
- Hauser, M. D. (2000). *Wild minds. What animals really think*. New York: Henry Holt and Company.
- Hinde, R. A. (1999). *Why gods persist. A scientific approach to religion*. London: Routledge.
- Isaac, G. (1986). Foundation stones: Early artifacts as indicators of human activities and abilities. In G. N. Bailey & P. Callow (Eds). *Stone age prehistory*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kauffman, S. A. (2000). *Investigations*. Oxford: Oxford University Press.
- Kazdin, A. E. (1998). *Research design in clinical psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Kendall, P. C. (2000). The decade of behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 3.
- Nathan, P. E. & Gorman, J. M. (1998). *A guide to treatments that work*. Oxford: Oxford University Press.
- Roth, A. & Fonagy, P. (1996). *What works for whom? A critical review of psychotherapy research*. New York: Guilford.
- Leventhal H. & Patrick-Miller, L. (1993). Emotion and illness: The mind is in the body. M. Lewis & J. M. Haviland (Eds). *Handbook of emotions*. New York: Guilford.
- Mithen, S. (1996). *The prehistory of the mind: Search for the origin of art, religion and science*. London: Thames and Hudson.
- Nairne J. S. (2000). *Psychology. The adaptive mind*. Belmont: Wadsworth.
- Noble, W. & Davidson, I. (1996). *Human evolution, language and mind. A psychological and archaeological inquiry*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Pinker, S. (1997). *How the mind works*. New York: Norton.
- Renfrew, C. (1983). *Towards an archaeology of the mind*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stanford, C. B. (1999). *The hunting apes. Meat eating and the origins of human behavior*. Princeton: Princeton University Press.
- Segerstrale, U. (2000). *Defenders of the truth. The battle for science in the sociology debate*. Oxford: Oxford University Press.
- Sternberg, R. J. (1998). *In search of the human mind*. Orlando: Harcourt Brace & Company.
- Sternberg, R. J. (1999). *Handbook of creativity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wilson, E. O. (1998). *Consilience. The unity of knowledge*. New York: Knopf.