



Psicologia

Para
leigos

Tradução da 3ª Edição

Adam Cash



ALTA BOOKS
EDITORA
Rio de Janeiro, 2022

Sumário Resumido

Introdução.....	1
Parte 1: Introdução à Psicologia.....	5
CAPÍTULO 1: A Finalidade da Psicologia.....	7
CAPÍTULO 2: Pensando e Agindo como Psicólogo.....	15
Parte 2: Dentro do Cérebro (e do Corpo).....	37
CAPÍTULO 3: Cérebros, Genes e Comportamento.....	39
CAPÍTULO 4: Da Sensação à Percepção.....	59
CAPÍTULO 5: Explorando a Consciência.....	73
Parte 3: Pensar, Sentir e Agir.....	85
CAPÍTULO 6: Pensamento e Fala.....	87
CAPÍTULO 7: Precisar, Querer, Sentir.....	117
CAPÍTULO 8: Investindo na Árvore de Aprendizagem: Cães, Gatos e Ratos.....	147
Parte 4: Eu, Você e Todo o Resto.....	167
CAPÍTULO 9: Eu Comigo Mesmo.....	169
CAPÍTULO 10: Conexão.....	187
CAPÍTULO 11: Como Se Dar Bem... ou Não.....	207
CAPÍTULO 12: Crescendo com a Psicologia.....	229
CAPÍTULO 13: Psicologia na Era Digital.....	249
Parte 5: Adaptação e Esforço.....	261
CAPÍTULO 14: Quando a Vida Complica.....	263
CAPÍTULO 15: Psicopatologias.....	279
Parte 6: Reparação, Cura e Prosperidade.....	309
CAPÍTULO 16: Teste, Análise e Avaliação.....	311
CAPÍTULO 17: Podemos Ajudar!.....	329
CAPÍTULO 18: Seja Positivo! Bem-estar, Força e Crescimento.....	361
Parte 7: A Parte dos Dez.....	373
CAPÍTULO 19: Dez Dicas para Manter o Bem-estar Psicológico.....	375
CAPÍTULO 20: Dez Ótimos Filmes e Séries Psicológicas.....	381
Índice.....	389

1

Introdução à Psicologia

AMOSTRA

NESTA PARTE...

Entenda o que é Psicologia e tenha uma visão geral do campo.

Entre em contato com seu psicólogo interno explorando o conceito de que todos nós “atuamos” como psicólogos, analisando e avaliando o comportamento humano diariamente.

Descubra sobre a prática profissional da Psicologia com uma introdução de sua natureza científica e as diferentes abordagens que os psicólogos usam para investigar e entender as pessoas.

Conheça as diretrizes éticas que os psicólogos devem seguir durante o tratamento e na psicologia aplicada.

- » **Definindo Psicologia**
- » **Entendendo como as pessoas funcionam**
- » **Descobrimo como a Psicologia pode ajudar**

Capítulo **1**

A Finalidade da Psicologia

Qual a finalidade da Psicologia?

- » Conhecer a mente humana e o comportamento por meio de estudo científico e pesquisa.
- » Aplicar esse conhecimento em benefício da sociedade e melhorar a vida das pessoas usando métodos científicos.
- » Comunicar e ensinar esse conhecimento, aplicando-o a outras pessoas.

E qual é a finalidade deste livro?

Bem, é atender aos três objetivos anteriores, claro! Escrevi para instruir, ensinar e ser útil. Para ser honesto, sou um psicólogo muito nerd. Vejo a Psicologia como um assunto muitíssimo interessante, um conjunto de métodos úteis e uma ótima oportunidade para aprender mais sobre as pessoas. Sou louco por essas coisas. Eu costumava passear pelas estantes com livros de Psicologia na biblioteca da universidade buscando algo interessante, algo que chamasse minha atenção, para descobrir algo, aprender mais. Basicamente, este livro é uma coletânea de minha curiosidade e esforço. Espere estimular e alimentar a sua.



LEMBRE-SE

Na verdade, todos nós somos psicólogos. Só que alguns são “profissionais”. A diferença entre um psicólogo profissional e um amador é uma questão de grau (entendeu?), foco, tempo gasto, materiais e métodos usados. Com os anos, me fizeram algumas perguntas (às vezes com respeito e educação, outras, não): “O que o torna melhor nisso que eu? O que você sabe que eu não sei?” Bem, acho que é de fato uma questão de grau, perspectiva e ferramentas psicológicas que uso para ver e fazer a “psicologia”. Profissionais em qualquer área parecem fazer uma imersão. De novo, é uma questão de grau. Todos nós ocupamos o espaço de um “psicólogo” em certo grau. Os psicólogos apenas passam mais tempo envolvidos no consciente e se esforçam para ficar nesse espaço, vendo o mundo desse ponto de vista. Passamos nosso tempo e nossas carreiras ocupando esse espaço e fazendo a “psicologia”, às vezes saindo do transe para compartilhar o que vimos, pensamos e descobrimos ser objetivamente verdadeiro, pelo menos até onde a ciência nos permite. No final das contas, a Psicologia é só um modo de ver as pessoas e o mundo com o qual elas interagem.

A Psicologia está “certa” sobre as pessoas? Sim e não, mas, na tentativa de estar à altura desse desafio, a Psicologia usa padrões da ciência. E, se fazer e praticar Psicologia tem algum uso, expõe alguém a uma nova ideia ou modo de pensar e ajuda uma pessoa a ter uma vida melhor, então ela cumpriu um papel valioso no mundo. Não é um privilégio em si. Ela não consegue explicar tudo sobre o ser humano. Veja bem, isso seria arrogante e absolutamente impossível.

Humildemente, os psicólogos fazem seu trabalho e esperam oferecer algo ao mundo. Um psicólogo que “descobre tudo” não é o objetivo. Tenho muito mais ideias ruins do que boas, portanto, preciso fazer parte de uma comunidade de pensadores, outros psicólogos e cientistas. Posso fazer um teste empírico com minhas ideias, compartilhar o que descubro, permitir um feedback corretivo e mudar conforme avanço na realização da Psicologia. Atuar na Psicologia é pensar, fazer e comunicar o esforço. Espero fazer isso neste livro.

Antes de dar uma definição, usarei um clichê da terapia: diga, o que você pensa? Como se sente? (Há uma antiga piada sobre psicólogos: quantos psicólogos são necessários para trocar uma lâmpada? Dois! Um para fazer o serviço e outro para perguntar: “Como se sente?”) Quais ideias vêm à mente quando as pessoas pensam sobre psicologia? Depende de quem pergunta. Às vezes, eu me imagino como convidado em um programa de TV. Sou bombardeado por perguntas do público, que não consigo responder. Meu coração pesa. Começo a suar. Fico de pé para sair correndo, mas algo acontece e fico sentado. Imagino que estou perguntando ao público o que ele pensa que é psicologia e por que acha que um psicólogo pode responder perguntas sobre pessoas.

Por que, o que e Como para as Pessoas

Antes de dar uma definição de Psicologia, quero que você reserve uns minutos para anotar algumas ideias suas sobre o que é Psicologia.

Por que este livro chamou sua atenção?

Você busca respostas? Aconselhamento?

Como terá as respostas?

Veja três perguntas-chave relacionadas à Psicologia também:

- » Por que as pessoas agem de tal modo?
- » O que compõe o “por quê” e o “como”?
- » Como as pessoas agem de tal modo?

Algumas perguntas com “Por quê?”:

- » Por que estou contente?
- » Por que não paro de sentir tristeza?
- » Por que ela terminou comigo?
- » Por que eu não disse aquilo? (Ao me afastar de uma discussão.)
- » Por que eu disse aquilo? (Ao entrar em uma discussão.)

Algumas perguntas com “O quê?”:

- » Quais são as emoções?
- » Qual é o transtorno mental?
- » O que é inteligência?
- » O que são pensamentos?

Algumas perguntas com “Como?”:

- » Como consigo lembrar mais?
- » Como faço meu filho de dois anos parar de fazer birra?
- » Como a mente funciona?
- » Como a linguagem se desenvolve?

As perguntas com “por quê”, “o quê” e “como” compõem os núcleos intelectual e filosófico da Psicologia.



LEMBRE-SE

Finalmente chegou a hora da definição: *Psicologia é o estudo científico do comportamento humano e dos processos mentais*. A Psicologia tenta revelar o que as pessoas fazem juntamente com “por quê”, “o quê” e “como” elas fazem.

Uma metáfora útil: Criando uma pessoa

Não faltam metáforas na Psicologia. Elas são usadas para fornecer modelos “explicativos” extremamente simplificados e gerais das pessoas. Os psicólogos Dedre Gentner e Jonathan Grudin fizeram uma análise das metáforas usadas na Psicologia e identificaram 256! Ao longo dos anos, as pessoas foram comparadas com “macacos sem pelos”, computadores, máquinas, sistema nervoso e muito mais. Contudo, lembre-se de que as pessoas não são “modelos”, mas modelos podem ser úteis para entendê-las!

Agora entrarei na briga com minha própria metáfora para o bem ou para o mal. Não acho que essa metáfora seja particularmente útil, e provavelmente há uma possibilidade de que esteja pegando de outra pessoa. Mas a considero boa, então lá vai.

Quando tento imaginar todos os motivos pelos quais as pessoas agem de tal forma, o que usam para agir assim e como fazem isso, costumo adotar uma abordagem de “cientista maluco”. Sempre achei que um dos melhores modos de responder “por quê”, “o quê” e “como” seria considerar a criação de uma pessoa e, então, defini-la realizando tarefas típicas de uma pessoa, fazendo o que ela faz. Bem, não estou falando para realmente criar uma, como fez o Dr. Frankenstein, com partes, cérebro e eletricidade, mas criar um projeto da mente e do comportamento de uma pessoa, realizando funções, contextualizada, como um tipo de “espaço de performance”, como jogadores de basquete jogando basquete, cantores fazendo suas apresentações e pessoas agindo como tais.

Na terapia, quando as pessoas tentam me explicar certo comportamento ou situação, costumo dizer: “Pode fazer isso agora? Pode me mostrar?” Por exemplo, um pai/mãe pode contar como seu filho bate nele(a) quando pede à criança para fazer algo. E direi: “Mostre para mim. Faça isso.” (Posso assegurar que todos ficam seguros e isso é feito com ética.) A resposta mais comum é um olhar confuso ou perturbado no rosto do pai/mãe.

O importante é que, se a pessoa consegue representar, então também pode evitar que aconteça. E significa que ela entende por que e como acontece. É um tipo de engenharia psicológica reversa para descobrir “por quê”, “o quê” e “como” em relação ao comportamento humano (também é um bom exemplo de abordagem empírica, na medida em que o processo pode ser observado e testado).

Haverá um dia em que a Psicologia atingirá o auge do conhecimento e da compreensão de todos os determinantes do comportamento, todos os ingredientes da mente humana e todos os processos. Talvez o campo possa descobrir tudo por meio do processo de engenharia reversa mencionado anteriormente. Ou, no mínimo, talvez a Psicologia descubra que as pessoas e todas as informações que os especialistas coletam possam ser armazenadas ou formuladas em um *algoritmo* ou “receita” para “criar” pessoas que, um dia, uma forma de vida robótica superinteligente possa utilizar para recriar a espécie humana, milhares de anos após sua extinção. Eu disse que às vezes penso como um cientista maluco, certo?

Sim, esse é o tipo de projeto ou sobreposição que gosto de usar para entender o que é Psicologia: por que as partes e o processo são assim? Quais são as partes ou os ingredientes de uma pessoa? Como realizamos funções usando essas partes e ingredientes para chegar ao porquê?

Parece que minha metáfora é o monstro de Frankenstein. Pense nisso como a “Máquina de Frankenstein”, a “Máquina do Dr. Cash” ou mesmo uma “Máquina do Monstro”.

Por quê?

O primeiro princípio da minha visão de cientista maluco quanto à Psicologia é que criar um ser humano requer que você saiba a função da pessoa. Afinal, os engenheiros não criam coisas sem saber o que elas devem fazer. Apenas com uma finalidade em mente é possível saber quais materiais são necessários e como funcionam juntos.

As premissas dessa abordagem funcional se baseiam em uma filosofia conhecida como *funcionalismo*, que é a noção de que a mente, os processos mentais e o comportamento são “ferramentas” para o funcionamento adaptativo que leva o ser humano a operar com mais eficiência em seu ambiente (sobrevivência e perpetuação da espécie).

Como todos os organismos vivos compostos de carbono no planeta Terra, os seres humanos são máquinas “vivas”. Não estou dizendo que não há sentido para a vida. Pelo contrário; estou dizendo que a função da vida é estar vivo, ficar vivo e perpetuar a vida. Mas tem de haver mais do que isso, certo? Livro errado. Tente o *Filosofia para Leigos* ou *Religion For Dummies*.

O quê?

Do ponto de vista psicológico, do que a “máquina viva” do ser humano precisa para cumprir sua função de existir, ficar vivo e perpetuar? Bem, se alguma vez você montou um móvel, sabe que as instruções geralmente começam com uma lista das peças.

A Psicologia já montou uma lista bem grande de peças psicológicas:

» **Corpos** (e todas as partes secundárias; veja o Capítulo 3 para saber mais)

- Cérebros
- Corações
- Hormônios
- Genes
- Coordenação motora

» **Mentes** (e todas as partes secundárias; veja os Capítulos 4 a 9)

- Consciência
- Sensações e percepções, inclusive visão, audição, paladar, olfato, tato, equilíbrio e dor
- Pensamento, que controla a atenção, a lembrança, a formação de conceitos, a solução de problemas, a decisão e a inteligência
- Comunicação, inclusive expressões verbais e não verbais, como linguagem corporal, gestos, fala e linguagem
- Motivações
- Emoções
- Egos

» **Outras pessoas**

- Suas mentes
- Seus sentimentos
- Suas motivações
- Seus cérebros

Como?

Mencionei “por quê” e “o quê”; faltou “como”. É onde a Psicologia fica extremamente interessante. É onde colocamos o pé na estrada, como as partes “por quê” e “o quê” interagem por meio de operações e processos da mente e do comportamento. Veja uma lista de algumas operações e processos:

- » Sentir e perceber
- » Mover-se
- » Reabastecer
- » Aprender, como a capacidade de aprender com o ambiente
- » Raciocinar, prestar atenção, lembrar
- » Ficar motivado
- » Sentir
- » Socializar
- » Crescer

Solução de Problemas

Todas essas peças, desenvolvidas e montadas, cumprem suas tarefas no mundo, certo? Mas o mundo atua nelas, as influencia e impacta. Se o contexto fosse lidar com outras pessoas, interagir com a tecnologia ou ser perseguido por algo perigoso, o trabalho do cientista maluco estaria incompleto sem ver o mundo em torno das peças montadas.

Então, montei meu ser humano, liguei e deixei que ele realizasse sua função básica de sobrevivência. Acho que o equipei com tudo o que ele precisa para sobreviver.

Mas algo acontece: uma mudança. Sim, acontece algo inesperado e meu humano começa a tropeçar, lutar e quase cai ao realizar sua função básica. Como pude esquecer que o mundo não é um lugar estático?

Minha criação lida com o ambiente de modos que eu deveria ter antecipado. Então volto para a prancheta e adiciono as seguintes funções e habilidades para manter o “por quê” seguindo em frente, com suas peças e processos:

- » Enfrentar e adaptar-se
- » Corrigir
- » Prosperar

Juntando Tudo de Novo

No caso de você estar imaginado (e estava), não estou envolvido em um projeto real de “criação do ser humano”, exceto para ter um “modelo” com o qual trabalhar. Mas, se eu criasse meu próprio monstro Frankenstein, teria uma base bem sólida e um projeto. As peças de cada pessoa, processos e fontes de ajuda representam uma seção ou um capítulo do livro *Psicologia Para Leigos*, 3ª Edição.



LEMBRE-SE

Mas, antes de entrarmos nos próximos capítulos, preciso mencionar uma última coisa. É óbvio que a Psicologia pode ser muito reducionista, ou seja, ela tenta pegar um fenômeno extremamente complexo, a *pessoa*, e dividi-lo em partes e explicações simples. Quebramos o personagem Ovo das histórias infantis — mas podemos montá-lo de novo? As pessoas não são feitas de X, Y e Z. Elas não são apenas “por quês”, “o quês” e “comos”. Não somos teorias, modelos, experimentos nem “monstros” do Dr. Cash.

Quanto mais atuo como psicólogo, mais gosto da natureza complexa, confusa e misteriosa das pessoas, apesar de fazer isso há mais de 25 anos. Não há um único dia em que eu não aprenda algo novo sobre as pessoas, perceba que estou errado sobre algo ou alguém e seja humilhado. Eu só quero que os leitores saibam que, apesar dos meus esforços para “decifrar” a Psicologia e as pessoas, é apenas minha tentativa reducionista de entendê-las, e espero fazer isso com respeito, compaixão e humildade.

- » **Auto percepção**
- » **Entendendo a função dos psicólogos**
- » **Propondo modelos e pesquisando**
- » **Ética**

Capítulo 2

Pensando e Agindo como Psicólogo

O *porquê* de os psicólogos usarem a “psicologia” é entender e ajudar as pessoas. Mas *como* exatamente fazem isso? Bem, usaremos a definição de Psicologia para mudar a pergunta: “Quais processos mentais e comportamentos os psicólogos usam e com quais interagem quando usam de psicologia?” Psicologia é um esforço para pensar, fazer e comunicar-se.

Cada um de nós é psicólogo amador. Os profissionais não são os únicos que tentam entender as pessoas, todos nós fazemos isso! Todos nós pensamos, agimos e nos comunicamos sobre pessoas (pare de fofocar!). Quando comecei a fazer cursos de Psicologia, tinha ideias próprias sobre as pessoas. Às vezes, eu concordava com o que era mostrado e ensinado; outras, discordava totalmente. Não sou o único. A maioria das pessoas parece ter ideias específicas sobre o que faz os outros agirem. Por vezes, isso corresponde à realidade; outras, não.

Esse processo de “correspondência” é central na pesquisa científica. Queremos que nossas ideias correspondam à realidade, certo? Para acertarmos ou encontrarmos a verdade, desenvolvemos teorias, fazemos pesquisa (por exemplo, coletamos dados com observação, entrevistas, testes, estudos etc.) e realizamos experimentos. Fazemos isso repetidamente até ficarmos satisfeitos com o que descobrimos, termos uma boa ideia do que é real e um

conjunto de fatos concretos. Mas tem um porém. Exatamente quando achamos que estamos certos, surge algo e tudo desanda. Novos dados requerem uma reconfiguração do que achamos que sabíamos. Assim, a ciência é um constante esforço de atualização. Quanto mais sabemos, mais questionamos e precisamos atualizar nossa compreensão da realidade.

Um dos meus professores favoritos, Dr. Jay Brand, resume isso com muita eloquência:

A ciência representa uma tentativa prolongada de contribuir para a construção pública de conhecimento, com base em evidência probabilística de que um conjunto de amostras pode ter semelhanças importantes com a realidade. Ninguém acredita sinceramente que o experimento responderá a uma pergunta útil de uma vez por todas...

... o desenvolvimento da teoria (conhecimento), integrado, por muitos investigadores isolados (experimentos e análise de dados), representa o real valor da ciência para a sociedade.

É essencial trabalhar com outros cientistas. Pense nos bilhões de neurônios com trilhões de conexões, então, multiplique tudo isso por 7 bilhões de pessoas. Uau, é quase infinito. Como alguém saberia tudo? Somos melhores quando trabalhamos juntos, embora não sejamos tão ruins quando trabalhamos sozinhos. Agradeço pelos professores que tive, supervisores, pacientes, famílias, pelos livros e artigos que já li. Quando há mais de uma pessoa buscando a verdade, a probabilidade de encontrá-la é maior.



LEMBRE-SE

Uma das regras fundamentais da ciência é que, seja qual for a investigação, ela deve produzir um teste empírico e ser replicada, ou seja, a existência de algo — uma teoria, por exemplo — deve ser verificada ou refutada com uma observação repetida, medição e experimentação.

Nunca esquecerei do dia em que dois dos meus professores tiveram uma discussão acalorada quando um deles apresentou uma teoria como “fato”, mesmo que ela não tivesse sido testada e replicada empiricamente. O outro argumentou: “É uma questão empírica. Faça experimentos, então volte aqui!” Um professor estava afirmando um “fato” a partir da teoria; o outro pediu para desacelerar e fazer alguma pesquisa antes de afirmar fatos aqui e acolá. Há regras de verificação e falsificação. Os cientistas não podem simplesmente dizer: “Pode acreditar!” Eles dizem: “Irei testar e, se estiver certo, tudo bem. Do contrário, faremos ajustes.”

Neste capítulo, estamos interessados em “como” os psicólogos buscam a verdade. Descobriremos como eles trabalham, os principais ramos da Psicologia, como as teorias gerais estruturam as perguntas feitas e as variáveis que eles examinam. Por fim, você verá como a disciplina da Psicologia trabalha para ser o mais científica possível, baseando seu conhecimento em uma teoria séria, pesquisa e métodos estatísticos, reforçando sua credibilidade em outras disciplinas acadêmicas, e como tudo é feito com ética.

Principais Atividades de um Psicólogo

Psicólogos são profissionais e especialistas. Mas especialistas em quê? O que eles fazem? Basicamente, são cientistas armados com teorias, modelos, pesquisas e dados quando trabalham.

Há quatro “tipos” principais de psicólogos definidos, segundo a que eles dedicam grande parte do tempo. Explico isso nas seções a seguir.

Psicólogos experimentais e pesquisadores

Eles passam grande parte do tempo fazendo pesquisa e costumam trabalhar em ambientes acadêmicos. Os psicólogos experimentais atuam em muitas áreas, mas pesquisadores individuais costumam ter uma especialidade, como Psicologia Social ou Psicologia do Desenvolvimento.

Veja uma lista de algumas áreas da ciência psicológica experimental e baseada em pesquisa:

- » Ciência cognitiva
- » Neurociência comportamental
- » Personalidade
- » Psicologia social
- » Psicologia do desenvolvimento
- » Psicofarmacologia
- » Psicologia da saúde
- » Estudos sobre orientação sexual e gênero
- » Psicologia da mídia social
- » Psicologia de trauma
- » Psicologia anormal
- » Métodos e estatísticas da pesquisa

Psicólogos aplicados

Eles aplicam diretamente as descobertas da pesquisa e a teoria psicológica a situações e problemas do cotidiano. Os psicólogos aplicados atuam em uma grande variedade de situações, como negócios, governo, educação e até esportes.

Uma lista de algumas áreas da ciência psicológica aplicada:

- » Psicologia industrial/organizacional
- » Psicologia forense
- » Psicologia militar
- » Psicologia clínica
- » Psicologia educacional e escolar
- » Fatores de engenharia e humanos
- » Reabilitação
- » Psicologia para casais e família
- » Psicologia para esportes, exercícios e performance
- » Neuropsicologia clínica

Professores/educadores/mestres

Estes psicólogos trabalham no ensino médio, faculdades, universidades e em muitos outros ambientes. Eles também escrevem livros para o público em geral e artigos para revistas e sites populares.

Psicólogos teóricos e filosóficos

Eles entram em discussões, debates e análises das teorias, examinando questões filosóficas, como epistemologia, método, progresso científico e outros conceitos “gerais”.

Claro, muitos psicólogos atuam em mais de uma área. Alguns se encaixam em mais de uma dessas categorias, por exemplo, psicólogos clínicos que fazem pesquisa. Pesquisadores que ensinam. Professores que fazem pesquisa. Consultores que pesquisam. Pesquisa sendo feita na consulta. Acho que você entendeu.

Como Se Tornar Psicólogo?

A Associação Americana de Psicologia afirma que, para uma pessoa ser considerada psicóloga, ela deve ter doutorado e, embora os requisitos possam variar entre os países, é um padrão aceito em geral no mundo também. Em quase todos os estados norte-americanos, é preciso que a pessoa tenha licença para praticar a Psicologia, o que costuma requerer um exame de licenciamento completo; no Brasil, é preciso ter registro no Conselho

Federal de Psicologia (CFP). No Reino Unido, a Sociedade Britânica de Psicologia requer treinamento de doutorado para praticar a psicologia clínica, e os profissionais são regulamentados pelo Conselho de Profissões de Saúde e Cuidados (HCPC).



LEMBRE-SE

Isso significa que não posso ser psicólogo sem doutorado? Sim e não. Talvez você não possa ser chamado de psicólogo por assim dizer; mas, com mestrado ou bacharelado, as pessoas ainda usam a formação em Psicologia e treinamento para participar de inúmeras atividades, inclusive pesquisa, consulta e ensino. Um curso de Psicologia é uma excelente formação que se aplica a muitos outros campos, incluindo governo, ONGs, política, pesquisa, negócios, redes sociais e educação.

Introdução à Metateoria e às Estruturas

Em um nível muito básico, a Psicologia é um ramo do conhecimento. A Psicologia existe e interage com outras disciplinas científicas e acadêmicas, em um ambiente coletivo de conhecimento, e contribui com muitas teorias e pesquisas para ajudar a responder perguntas relacionadas ao comportamento humano e a processos mentais. Vários outros campos de estudo (Física, Biologia, Química, História, Economia, Ciências Políticas, Sociologia, Medicina e Antropologia) tentam usar perspectivas próprias para responder às mesmas perguntas básicas da Psicologia sobre pessoas.

Um comentário que sempre ouço dos alunos é: “O que faz você pensar que a Psicologia tem todas as respostas?” Respondo: “Os psicólogos apenas tentam fornecer uma peça do quebra-cabeças, não todas as respostas.”

Para que a Psicologia contribua para a comunidade com conhecimento sobre as pessoas, ao longo dos anos, os psicólogos, como grupo, propuseram um conjunto básico de *perspectivas teóricas amplas*, ou estruturas, para orientar o trabalho da Psicologia. Essas estruturas às vezes são referidas como *metateorias*. A maior parte da pesquisa psicológica se baseia em uma ou mais dessas estruturas amplas ou metateorias.

Cada metateoria fornece uma estrutura geral para realizar uma pesquisa psicológica e propõe uma ênfase diferente para descobrir o que as pessoas fazem, por que e como agem. Outras perspectivas representam abordagens híbridas, como ciência motivacional e neurociência afetiva. Mas no momento vou ficar com o básico.

Nesta seção, descrevo as metateorias mais comuns que os psicólogos usam quando encontram um comportamento ou um processo mental pelo qual se interessam em pesquisar. Em geral, o trabalho começa a partir de uma dessas teorias.

Biológica

A abordagem biológica gira em torno de fundamentos biológicos do comportamento, inclusive os efeitos da evolução e da genética. A premissa é de que o comportamento e os processos mentais podem ser explicados entendendo a genética, a fisiologia humana e a anatomia. Os psicólogos biológicos focam, em grande parte, o cérebro e o sistema nervoso (para saber mais sobre a Psicologia biológica, veja o Capítulo 3). A neuropsicologia e o estudo do cérebro, da genética e a Psicologia evolucionista estão incluídos na metateoria biológica.

Para ter um exemplo do impacto da biologia no comportamento, pense em como as pessoas agem de modo diferente quando estão sob influência de álcool. As festas de fim de ano no escritório são bons laboratórios para aplicar a perspectiva biológica. Você circula na festa e vê Roberto, o cara relativamente calmo da contabilidade, estrondando no cubículo onde ele trabalha. Roberto agora é mulhereengo, divertido, está bêbado. Você acha que ele se lembrará disso?

Comportamental

A abordagem comportamental enfatiza o papel e a influência do ambiente e das experiências de aprendizagem prévias para entender o comportamento. Os behavioristas não focam tradicionalmente os processos mentais por si só porque acreditam que eles são muito difíceis de observar e medir com objetividade. Na estrutura do behaviorismo, o “por quê” do comportamento pode ser explicado vendo as circunstâncias nas quais ele ocorre e as consequências em torno das ações de alguém. Os condicionamentos clássico e operante são modos de entender o comportamento e levam à modificação comportamental, uma abordagem específica para modificar o comportamento e ajudar as pessoas a mudarem, resultante da metateoria do behaviorismo (veja o Capítulo 8 para obter detalhes sobre algumas técnicas de modificação do comportamento baseadas nos condicionamentos clássico e operante).

Cognitiva

A estrutura cognitiva visa o processamento mental da informação, inclusive as funções específicas da atenção, da concentração, do raciocínio, da solução de problemas e da memória. Os psicólogos cognitivos estão interessados nos planos mentais e nos pensamentos que orientam e causam o comportamento, afetando como as pessoas se sentem. Teorias do teste de inteligência e do processamento da informação são exemplos de metateoria cognitiva.

Sempre que alguém pede para você ver o lado bom, isso vem de uma perspectiva cognitiva. Quando acontece algum ruim, a maioria se sente melhor se o problema é resolvido ou solucionado. Mas como você deve se sentir se nada muda? Se as circunstâncias não mudam, você se sente mal para sempre? Claro