

EMILY RALLS & CAROLINE RIGGS

# O LIVRO DA PSICOLOGIA

Tradução de  
Cláudia Alves Guerreiro

alma  
dos  
livros

# ÍNDICE

Introdução .....	9
A História da Psicologia.....	13
A Abordagem Biológica.....	17
A Abordagem Psicodinâmica .....	31
A Abordagem Behaviorista .....	47
A Abordagem Cognitiva.....	63
Psicologia Social.....	85
A Abordagem Humanista .....	99
Controvérsias na Psicologia .....	107
Conclusão.....	123
Leitura Adicional.....	125

«Somos uma forma  
de o cosmos se conhecer  
a si mesmo.»

CARL SAGAN

# Introdução

O cérebro humano é a única coisa viva que consegue estudar-se a si mesma. Terá sido por esta razão que o leitor escolheu este livro? O cérebro não tem somente a possibilidade de se estudar a si próprio, também é capaz de o fazer enquanto processa uma quantidade incrível de informação ao seu redor.

Por exemplo, enquanto lê esta página, o seu cérebro está a receber informações, sob a forma de sinais elétricos, pelos seus olhos. Reconhece, de modo imediato, onde já observou estas linhas e formas anteriormente, recordando-se de que representam letras e palavras e ligando-as aos significados a que as associou no passado.

Ao mesmo tempo, o seu cérebro poderá *não* ter despertado a sua atenção para os sons ao seu redor. O cérebro está constantemente a filtrar os tons que podem não constituir um perigo imediato para si. Pode já ter decidido que é seguro ignorar tais sons, mas irá alertá-lo, de imediato, se um tigre-de-dentes-de-sabre entrar na sala.

Talvez não esteja, neste momento, ciente de que o seu hipotálamo, no centro do cérebro, recebeu sinais da sua pele e monitorizou a temperatura do ambiente em

que se encontra. E fez ajustes para manter os seus órgãos vitais a uma temperatura constante.

Pode ser que agora se distraia paulatinamente destas palavras, enquanto realçamos que pestaneja inconscientemente e que deixou de reparar nas zonas do seu corpo que estão em contacto com a cadeira em que, porventura, se encontra sentado, ou em como os seus pés repousam no solo. O seu cérebro cuida de tudo isto, enquanto tenta aprender sobre si mesmo.

Cem mil milhões de neurónios cuidam de si, enquanto *são*, simultaneamente, você mesmo.

Esses processos biológicos do cérebro que contribuem para as nossas experiências e comportamentos quotidianos podem ser observados, medidos e manipulados através de uma variedade de técnicas científicas modernas. Atualmente, podemos observar o cérebro enquanto este processa informações em tempo real, recorrendo a técnicas, como a imagiologia por ressonância magnética funcional (IRMf), mas nem sempre assim foi, e o estudo biológico do cérebro em si mesmo é apenas um elemento do estudo da psicologia. Apesar de agora compreendermos que é possível afirmar que o cérebro «contém» a mente, há muitos aspetos da experiência humana que não podem ser observados através de técnicas biológicas e que requerem um raciocínio mais subtil e subjetivo para tentar compreendê-los.

Ao longo deste livro, iremos debater as diversas tentativas, ao longo da história da psicologia, para explicar

os nossos comportamentos, das mais tradicionais abordagens científicas, como a psicologia biológica e a behaviorista, à abordagem mais subjetiva de Freud e da psicologia psicodinâmica.

# A HISTÓRIA DA PSICOLOGIA

É difícil saber por onde começar quando se pretende narrar a história da psicologia. Em parte, isto deve-se à dificuldade em distinguir o estudo da psicologia do estudo da filosofia. Na Grécia Antiga, os filósofos discutiam temas que, hoje em dia, associaríamos comumente à psicologia, como a alma, a mente e a natureza do pensamento. No entanto, somente no século XIX a psicologia surgiu como uma disciplina por direito próprio, quando o cientista alemão **Wilhelm Wundt** (1832-1920) começou a utilizar «o método científico» para estudar o comportamento humano.

A obra de Wundt de 1874, *Principles of Physiological Psychology*, foi uma primeira grande tentativa de relacionar os estudos da fisiologia (como funcionam os nossos órgãos e sistemas de órgãos) e o comportamento humano. Wundt cria o primeiro Instituto de Psicologia Experimental oficial, em Leipzig, na Alemanha, em 1879, e foi pioneiro no uso da introspecção como método de investigação.

## Experimente a introspeção

Acenda uma vela e observe a sua chama tremeluzente, toque uma única nota musical num instrumento ou sinta o aroma de uma flor. Agora, diga em voz alta o que experienciou ou quais os pensamentos que lhe ocorreram. Isto é introspeção: examinar os seus próprios processos mentais.

O método de introspeção de Wundt revelou-se inovador ao pretender estudar os processos de pensamento em si mesmos, em detrimento do comportamento observável ou do estudo isolado da estrutura do cérebro. Os participantes eram orientados para examinar e relatar os seus próprios pensamentos internos e para a auto-observação. Pessoal qualificado monitorizava a experiência, apresentando estímulos sensoriais planeados de forma controlada, nomeadamente soando um metrónomo ou acendendo uma luz. Wundt reconheceu a importância da utilização de métodos experimentais no estudo do comportamento humano e enfatizou a necessidade da repetição de uma experiência nas mesmas condições para que a fiabilidade dos resultados pudesse ser testada.

Desde então, o estudo científico do comportamento humano tem-se desenvolvido com psicólogos a recorrerem ao método científico com diversos graus de rigor para explicar como a interação entre a nossa biologia e as nossas experiências pode moldar o nosso comportamento.



Neste livro, abordaremos as principais áreas de estudo da psicologia dos nossos dias, da abordagem psicodinâmica de Freud do início do século xx, até às modernas técnicas de imagiologia cerebral.

## A ABORDAGEM BIOLÓGICA

A proveniência dos nossos pensamentos e comportamentos tem sido fonte de muita reflexão por parte de filósofos e cientistas ao longo da história da humanidade e ainda não é uma questão com uma resposta absoluta. No entanto, à medida que o nosso entendimento da biologia progride, o mesmo sucede com a nossa compreensão da psicologia. Neste capítulo, iremos explorar a anatomia do cérebro, a influência da genética e a forma como o nosso passado evolutivo poderá ter influenciado o comportamento humano.

Foi há cerca de 2500 anos que Hipócrates argumentou que o cérebro era responsável pelo pensamento e pela consciência do ser humano, e não o coração, como acreditava Aristóteles. Nos séculos seguintes, muitas teorias foram apresentadas sobre o modo como o cérebro pode contribuir para a experiência humana, incluindo as ideias do filósofo e cirurgião grego Galeno (desenvolvidas no segundo século d. C., mas ainda populares no século XVII) de que o cérebro agia quase como uma bomba, impelindo um fluido através dos nervos para os nossos órgãos. Não fossem as experiências mórbidas dos

cientistas que tentavam reanimar os prisioneiros executados, ocorridas no século XIX, poderíamos nunca ter considerado que os nossos corpos eram, com efeito, controlados por sinais elétricos que viajam de e para os nossos cérebros. Numa época em que a eletricidade ainda não era amplamente utilizada, este foi um desenvolvimento importante nos nossos conhecimentos sobre biologia.

Não importava, contudo, o quão inspirados estavam os cientistas pela ideia de um supercomputador biológico, eletricamente carregado, a controlar o nosso corpo; eles não tinham, infelizmente, os conhecimentos médicos para manter vivo por tempo suficiente um paciente disposto a que lhe abrissem o crânio e observassem algo. Num tempo anterior à tecnologia de imagiologia cerebral, como a ressonância magnética (IRM) e *scanners* de Tomografia por Emissão de Positrões (PET), qualquer informação provinha dos infortúnios das pessoas vítimas de ferimentos horrendos, mas cuja sobrevivência permitia aos cientistas observarem alterações de personalidade, comportamento ou memória, como resultado de tais ocorrências.

O mais famoso desses estudos de caso ocorreu em 1848, quando Phineas Gage, um encarregado de obra dos caminhos de ferro americanos, sofreu uma lesão cerebral provocada por uma barra de ferro, com cerca de 110 centímetros de comprimento, que lhe atravessou o crânio devido a um acidente laboral. Gage usava a barra de ferro para calcar explosivos para um buraco durante

a construção de um leito ferroviário em Vermont. A barra perfurou o lobo frontal de Gage, mas milagrosamente não o matou. Deixou-o, contudo, com funções cognitivas comprometidas e alterações de personalidade. O médico de Gage (Dr. John Harlow) e os amigos relataram que, após o acidente, ele se tornara mais impulsivo e menos capaz de controlar a sua raiva.

As evidências em torno do caso de Gage são limitadas e, nos últimos anos, os investigadores questionaram a precisão de algumas fontes, mas quer tenha sido embelezado ou deturpado, este continua a ser o primeiro caso conhecido de danos cerebrais que provocaram alterações na personalidade. Os médicos da altura chegaram a considerar a hipótese de as mudanças de personalidade serem resultado direto da lesão de Gage, o que significa que esse infeliz incidente apontou o caminho e ajudou a encetar o mapeamento do cérebro. A partir de outros estudos de caso e recorrendo ao uso de novas técnicas de imagiologia cerebral, sabemos agora que o lobo frontal (que havia sido danificado, no caso de Gage) está, com efeito, ligado ao controlo dos nossos impulsos, como a resistência ao impulso de devorar mais uma bolacha e até comportamentos compulsivos que são observados em distúrbios como o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) e adições.