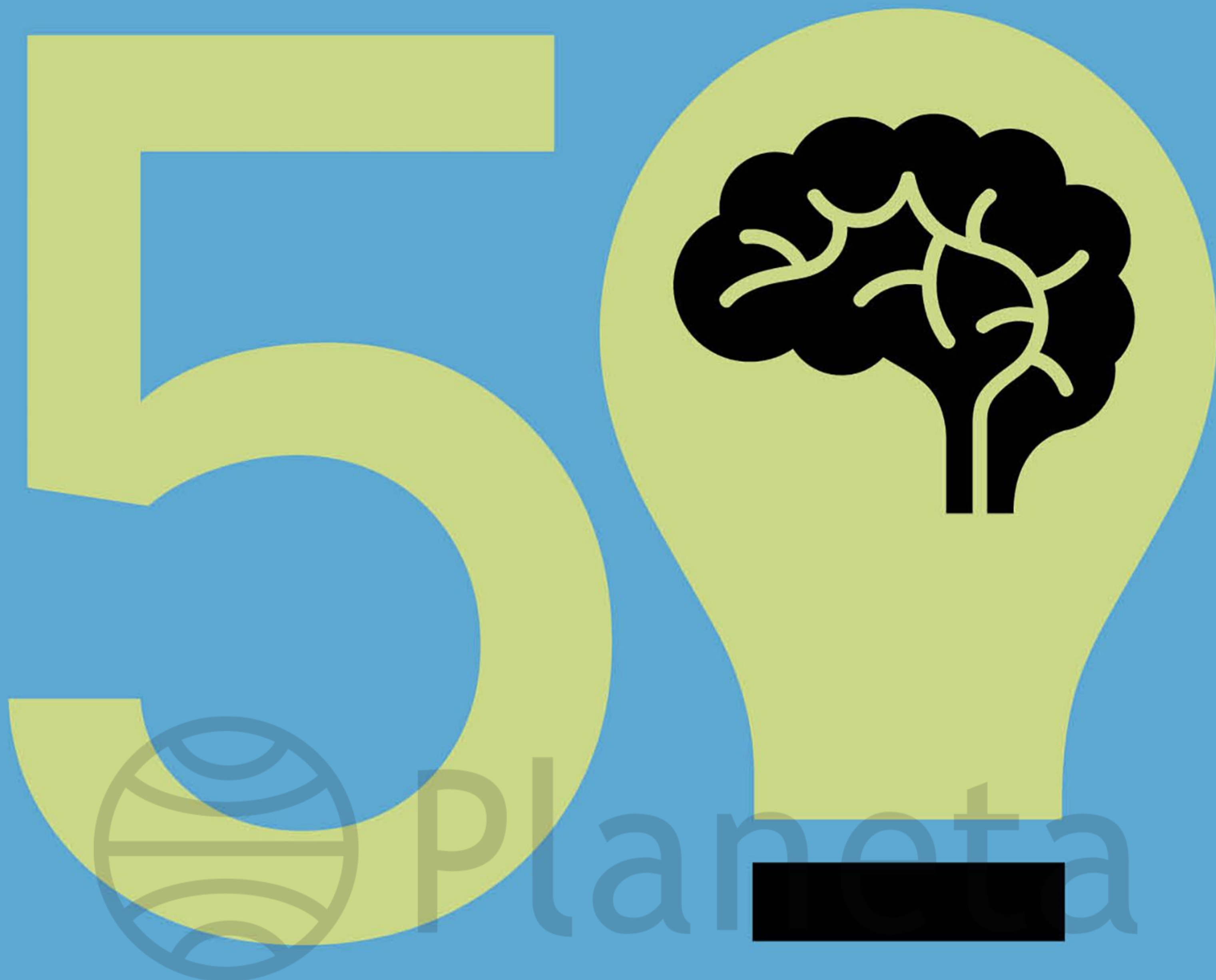

ADRIAN FURNHAM



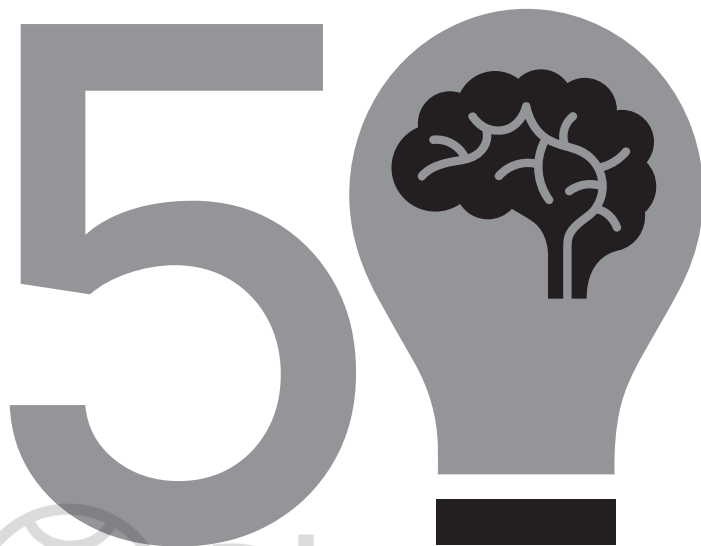
IDÉIAS DE

PSICOLOGIA

QUE VOCÊ PRECISA CONHECER

 Planeta

ADRIAN FURNHAM



IDEIAS DE

PSICOLOGIA

QUE VOCÊ PRECISA CONHECER

Tradução de
Cristina Yamagami



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Adrian Furnham, 2008
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2015, 2022
Copyright da tradução © Cristina Yamagami
Título original: *50 psychology ideas you really need to know*
Todos os direitos reservados.

Preparação: Arlete Zebber
Revisão: Elisa Martins
Diagramação: Balão Editorial
Capa: Filipa Damião Pinto (@filipa_) | Foresti Design


INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Furnham, Adrian, 1953
50 ideias de psicologia que você precisa conhecer / Adrian Furnham;
tradução de Cristina Yamagami. – 2. ed. – São Paulo: Planeta, 2021.
216 p.
ISBN 978-65-5535-617-5
Título original: *50 psychology ideas you really need to know*
1. Psicologia I. Título II. Yamagami, Cristina

21-5407

CDD 150

Índice para catálogo sistemático:
1. Psicologia

 Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2022
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Sumário

Introdução 7

UMA MENTE DOENTE

- 01 Comportamento anormal 8
- 02 O efeito placebo 12
- 03 Em guerra contra o vício 16
- 04 Fora da real 20
- 05 Neurótico não,
só diferente 24
- 06 Lobo em pele de cordeiro 28
- 07 Estresse 32

ILUSÃO E REALIDADE

- 08 Ilusões visuais 36
- 09 Psicofísica 40
- 10 Alucinações 44
- 11 Delírios 48
- 12 A consciência 52

CORAÇÕES E MENTES

- 13 Psicologia positiva 56
- 14 Inteligência emocional 60
- 15 Para que servem as
emoções? 64
- 16 Terapia cognitiva 68

DIFERENÇAS INDIVIDUAIS

- 17 O QI e você 72
- 18 O efeito Flynn 76
- 19 Inteligências múltiplas 80
- 20 Diferenças cognitivas 84

PERSONALIDADE E SOCIEDADE

- 21 O teste da mancha de tinta
de Rorschach 88
- 22 Detecção de mentiras 92
- 23 Personalidade autoritária 96
- 24 Obediência à autoridade 100
- 25 Conformidade e aceitação 104
- 26 Abnegação ou egoísmo 108
- 27 Dissonância cognitiva 112
- 28 A falácia do apostador 116

RACIONALIDADE E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- 29 Capacidade de julgamento
e resolução de problemas 120
- 30 Quando você já investiu
demais para desistir 124
- 31 Decisões racionais 128
- 32 Lembranças do passado 132

COGNIÇÃO

- 33 O que a testemunha viu 136
- 34 Inteligência artificial 140
- 35 No mundo dos sonhos 144
- 36 Memórias reprimidas 148
- 37 Na ponta da língua 152

DESENVOLVIMENTO

- 38 Estágios psicosssexuais 156
- 39 Estágios cognitivos 160
- 40 Animais com crise de
identidade 164
- 41 *Tabula rasa* 168

APRENDIZAGEM

- 42 O poder do
condicionamento 172
- 43 Behaviorismo 176
- 44 Esquemas de reforço 180
- 45 Dominando a
complexidade 184

O CÉREBRO

- 46 Frenologia 188
- 47 O cérebro dividido 192
- 48 Afasia 196
- 49 Dislexia 200
- 50 Quem é essa pessoa? 204

Glossário 208

Índice remissivo 211

Dedicatória 215

01 Comportamento anormal

A psicologia anormal, também conhecida como psicologia clínica, é o estudo dos comportamentos anormais. Essa área analisa as origens, as manifestações e os tratamentos de distúrbios envolvendo hábitos, pensamentos ou motivações. Esses distúrbios podem ser causados por fatores ambientais, cognitivos, genéticos ou neurológicos.

Os psicólogos que atuam nessa área se voltam à avaliação, ao diagnóstico e ao tratamento de problemas psicológicos. Eles podem ser pesquisadores ou clínicos, muitas vezes especializados no tratamento de vários distúrbios, como os transtornos de ansiedade (ansiedade, pânico, fobias, transtorno por estresse pós-traumático); transtornos do humor (depressão, transtorno bipolar, suicídio); transtornos por uso de substâncias (álcool, estimulantes, alucinógenos etc.); ou problemas extremamente complexos, como a esquizofrenia. A psicologia clínica é uma parte, mas não necessariamente a parte central da psicologia, apesar de ser considerada pela maioria dos leigos a especialidade mais interessante e importante da psicologia aplicada.

Definição da anormalidade Embora seja relativamente fácil identificar pessoas aflitas ou com um comportamento bizarro, é muito mais difícil definir a anormalidade. “Anormal” é algo que se desvia da norma. Assim, pessoas muito altas e muito baixas são anormais, bem como pessoas extremamente atrasadas ou extremamente talentosas. Assim, é possível afirmar que, a rigor, Einstein e Michelangelo foram anormais, assim como Bach e Shakespeare.

Para a psicologia clínica, a questão não é tanto se o comportamento é anormal, mas sim se ele é *desajustado*, provocando angústia e distúrbios sociais. Se o comportamento de uma pessoa nos parece irracional ou potencialmente prejudicial para ela mesma e para os outros, tendemos a pensar que esse comportamento é anormal. Os psicólogos chamam isso de psicopatologia, enquanto os leigos rotulam esse tipo de comportamento de loucura ou insanidade.

Seria ótimo poder traçar, com certeza e clareza, um limite preciso entre o normal e o anormal. No entanto, como sabemos, o que é considerado anor-

linha do tempo

1600

A prática da bruxaria é contestada

1773

Primeiro manicômio criado em Williamsburg, Estados Unidos

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

mal varia no decorrer da história e de acordo com a cultura. Os livros-texto de psiquiatria refletem bem esse fato. Até pouco tempo atrás, o homossexualismo era considerado uma doença mental. No século XIX, a masturbação era vista como um comportamento anormal.

Status socioeconômico, sexo e raça são todos fatores relacionados à anormalidade. As mulheres são mais propensas a sofrer de anorexia, bulimia ou ansiedade do que os homens, que, por sua vez, têm mais chances de ser toxicod dependentes. Os pobres têm mais probabilidade de ser diagnosticados com esquizofrenia do que os ricos. As crianças americanas apresentam alta incidência de distúrbios de pouco controle (*under-control*) em comparação ao controle excessivo (*over-control*), ao passo que nas Índias Ocidentais acontece o contrário.

As primeiras abordagens à anormalidade consideravam o comportamento bizarro casos de possessão espiritual. As pessoas acreditavam no animalismo – a crença de que somos similares aos animais – e que a loucura resultava de uma regressão descontrolada. Os gregos antigos achavam que a anormalidade é o mal-estar eram, em geral, causados por fluidos corporais ou “humores”. Em consequência, os primeiros tratamentos para os loucos envolviam, em sua maioria, segregá-los e puni-los. O tratamento compassivo só surgiu no século XIX.

Crítérios geralmente aceitos Hoje em dia, as definições psicológicas de anormalidade tendem a se concentrar em quatro critérios geralmente aceitos. São eles: angústia, desvio, disfunção e perigo. A anormalidade envolve, em geral, *dor* e *sofrimento*, inclusive um sofrimento pessoal agudo e crônico. Um dos critérios da anormalidade é a má adaptação ou, em outras palavras, a incapacidade de dar conta de atividades da vida cotidiana, como manter o emprego, cultivar bons relacionamentos interpessoais ou planejar o futuro.

Um critério bastante comum é a *irracionalidade*, envolvendo crenças ilógicas e bizarras sobre o mundo físico ou social e, em muitos casos, o mundo espiritual.

O comportamento das pessoas anormais costuma ser incompreensível para os outros. Essas pessoas, não raro, são imprevisíveis e podem ser muito voláteis, passando de um extremo ao outro. Elas muitas vezes são incapazes de controlar seu comportamento, que pode ser bastante inapropriado.

“Os anos acumularam sobre esse termo (‘anormal’) muitos juízos de valor, e quaisquer outros sinônimos são preferíveis: inadaptado, desajustado, desviante etc.”

A. Reber, 1985

Anos 1890

Advento da hipnose e da psicanálise

Anos 1940

Terapias comportamentais são utilizadas

1952

Publicação do primeiro bom manual de diagnóstico

Normalidade ou anormalidade

Subjetiva: Essa provavelmente é a abordagem mais primitiva, usando, como critérios de normalidade, nós mesmos, o nosso comportamento e os nossos valores. É daí que vêm muitas expressões idiomáticas e provérbios, como “Uma vez ladrão, sempre ladrão” ou “O ser humano é o bicho mais estranho”. Pensando nessa linha, as pessoas semelhantes a nós são normais, enquanto as diferentes não são. Essa abordagem também tende a raciocinar em termos de categorias simples ou tipos bastante distintos entre si, como normal, anormal ou muito anormal.

Normativa: É a ideia de que existe uma maneira ideal e desejável de pensar e se comportar. Muitos religiosos e políticos concebem uma visão como essa, de um mundo perfeito. Normalidade é perfeição e, quanto mais distante da normalidade a pessoa estiver, mais anormal ela é. O foco se concentra “no que deveria ser”, em detrimento do “razoavelmente possível”. Nada é normal, já que ninguém é perfeito.

Clínica: Cientistas sociais e médicos tentam avaliar a eficácia, a organização e a adaptabilidade da pessoa. Muito depende da dimensão avaliada. Os médicos também admitem que as distinções entre normal e anormal são nebulosas e um tanto quanto subjetivas, apesar de suas tentativas de chegar a um diagnóstico confiável. A anormalidade costuma ser associada a adaptações inadequadas, dor ou comportamentos bizarros.

Cultural: A cultura dita tendências em todas as áreas: o modo como nos vestimos, nos comportamos, nos expressamos e até amamos. A cultura prescreve e condena comportamentos. Certas coisas são tabu, enquanto outras são ilegais. Também, neste caso, quanto mais distante ou diferente uma pessoa parece ser das normas culturais, mais ela é considerada anormal. No entanto, como as crenças e as práticas culturais mudam, as definições de normalidade também são mutáveis. Um bom exemplo disso é o comportamento homossexual.

Estatística: Todos os estatísticos conhecem o conceito de curva de distribuição normal, ou curva de sino. A distribuição normal tem propriedades específicas e é mais conhecida no âmbito da inteligência. Nas medidas de inteligência, uma pontuação de 100 é considerada média. Assim, 66% da população tem uma pontuação entre 85 e 115, e cerca de 97%, entre 70 e 130. Dessa forma, se tiver uma pontuação abaixo de 70 e acima de 130, você será considerado incomum, embora a palavra “anormal” não seja utilizada. A desvantagem desse modelo é que o comportamento mais frequente não é necessariamente o mais saudável ou desejável. Além disso, apesar de o modelo ser eficaz para habilidades relativamente fáceis de ser mensuradas, não é tão fácil aplicá-lo a questões mais sutis e multidimensionais, como a personalidade ou as doenças mentais.

Quase por definição, a anormalidade é caracterizada por comportamentos anticonvencionais, em geral raros e indesejáveis. Além disso, a anormalidade também tem uma dimensão moral, sendo associada a uma tendência a quebrar regras, violar padrões morais e ignorar normas sociais. Um comportamento ilegal, imoral e indesejável é anormal.

Um critério bastante interessante da anormalidade é o constrangimento causado nas pessoas expostas ao comportamento anormal. Os observadores costumam se sentir pouco à vontade diante de sinais claros de anormalidade.

Os problemas do conceito Não é difícil constatar os problemas de qualquer definição de anormalidade. Em primeiro lugar, uma pessoa saudável em uma sociedade doentia costuma ser rotulada de anormal. Não faltam

exemplos de sociedades profundamente intolerantes com as pessoas que se recusam a acatar suas regras tacanhas (pouco saudáveis ou mal-adaptadas) de crenças e comportamentos. Em segundo lugar, como seria de se esperar, os especialistas não conseguem chegar a um consenso no que se refere à categorização do que exatamente é considerado normal ou anormal. Mesmo quando vários critérios de anormalidade são especificados, ainda não se sabe ao certo se a pessoa pode ser considerada de alguma forma anormal. Em terceiro lugar, não podemos ignorar a diferença entre ator e observador: a quem cabe decidir se a pessoa é normal ou anormal? Os atores raramente se consideram anormais: a maioria de nós é razoavelmente positiva em relação a si mesmo, além de ter acesso a muitas informações que os outros não têm como saber. No entanto, o autodiagnóstico implica algumas armadilhas e perigos já conhecidos. É mais fácil ser um observador e rotular os outros de anormais, especialmente quando observamos pessoas diferentes de nós ou que consideramos como ameaças.

“Ela sempre diz que antipatiza com o anormal, que é tão óbvio. Ela diz que o normal é tão mais complicado e interessante.”

G. Stein, 1935

Autodiagnóstico O maior objetivo do aconselhamento, do treinamento e da terapia é ajudar as pessoas a se tornarem mais autoconscientes. Fica claro que algumas pessoas mentalmente doentes, e outras supostamente normais, são muito pouco cientes dos próprios problemas. Elas parecem se iludir. De maneira similar, estudantes da psicologia anormal alegam reconhecer em si mesmos certas doenças mentais quando leem livros-texto de psicologia. Isso acontece porque muitos de nós acreditamos, exageradamente, sermos especiais no que se refere a alguns pensamentos ou comportamentos privados, não revelados ou até “proibidos” ou censurados. Todos nós ocultamos determinados aspectos de nós mesmos e podemos encontrar alguma alusão em livros que relacionam todo tipo de comportamento anormal.

A ideia condensada: o que é um comportamento “normal”?

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

02 O efeito placebo

Alguns médicos costumam aconselhar: “Tome dois comprimidos e me ligue amanhã”. Apesar de conhecerem e reconhecerem a ideia de que todos os tratamentos (físicos) possuem ingredientes ativos ou procedimentos que levam a alterações físicas em um paciente, eles também estão cientes do poder dos fatores psicológicos para curar todo tipo de problema. Há séculos se conhece o conceito da mente sobre a matéria no âmbito da saúde.

Definição “Placebo” vem da palavra latina que significa “agradar”. Um placebo pode ser definido simplesmente como um preparado sem qualquer valor medicinal e sem quaisquer efeitos farmacológicos. Um placebo ativo imita os efeitos colaterais da droga sendo investigada sem simular seu efeito terapêutico presumido específico.

“O som da flauta curará a epilepsia e a gota ciática.”

Teofrasto, 300 a.C.

Alguns acreditam que os efeitos de um placebo são mais eficazes para doenças psicológicas que para doenças físicas. Um importante estudo recente revelou que quase 60% dos pacientes tratados com um placebo apresentaram mais melhorias que a média dos pacientes do controle, que ficaram na lista de espera, demonstrando o poder do placebo.

História O advento das pesquisas modernas na área geralmente é atribuído a um artigo publicado no *American Dental Association Journal* mais de cinquenta anos atrás. Henry Beecher chocou o mundo médico ao afirmar que meros procedimentos de placebo, como dar pílulas de açúcar ou até fazer um exame físico meticuloso no paciente pode levar a melhorias de até 30%. Hoje, essa estimativa subiu para a metade ou até três quartos dos pacientes com todos os tipos de problemas, desde asma até a doença de Parkinson, que se beneficiam das melhorias concretas e duradouras resultantes de uma variedade de tratamentos.

Os diferentes tipos de placebo Uma questão que costuma ser levantada é: qual tipo de placebo é mais eficaz? Foram realizados repetidos experimentos manipulando a cor e o tamanho das cápsulas e pílulas, mas sem levar a consideráveis alterações nos resultados. Esses fatores não parecem fazer

linha do tempo

1500 a 1900

Propriedades terapêuticas atribuídas a todos os tipos de substâncias

Até o século XX

Toda a medicina até os tempos modernos constitui a história

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Será que o placebo cura tudo?

Foi demonstrado que os placebos ministrados em um contexto médico ortodoxo levam ao alívio dos sintomas de uma variedade impressionante de doenças, incluindo alergias, angina, asma, câncer, infarto cerebral, depressão,

diabetes, incontinência urinária, epilepsia, insônia, síndrome de Ménière, enxaqueca, esclerose múltipla, neuroses, patologias oculares, mal de Parkinson, hiperplasia prostática, esquizofrenia, doenças de pele, úlceras e verrugas.

muita diferença. Um cientista reportou que, para maximizar os efeitos do placebo, a cápsula ou pílula deveria ser muito grande e marrom ou roxa, ou muito pequena e amarela ou de um vermelho vivo.

Já os procedimentos de grande porte ou invasivos parecem resultar em efeitos placebo mais intensos. As injeções aparentam ter um resultado melhor que as pílulas, e até cirurgias placebo (nas quais é feita uma incisão que é fechada sem qualquer outra intervenção ou com uma intervenção mínima) têm gerado taxas de resposta bastante positivas.

O modo como o tratamento é ministrado e outros atributos do terapeuta parecem contribuir consideravelmente para a eficácia do tratamento propriamente dito. Os terapeutas que também se mostram mais interessados pelos pacientes, que aparentam ter mais confiança nos tratamentos prescritos e um status profissional mais elevado parecem levar a efeitos placebo mais intensos em seus pacientes.

Como os placebos funcionam? O fascínio com o efeito placebo levou a muitas ideias e teorias para explicar como os placebos efetivamente funcionam. Hipóteses de todo tipo têm sido propostas, inclusive condicionamento operante, condicionamento clássico, redução da culpa, transferência, sugestão, persuasão, determinação de papéis, fé, esperança, estabelecimento de rótulos, monitoramento seletivo de sintomas, falhas de atribuição, redução da dissonância cognitiva, teoria do controle, redução da ansiedade, efeitos de expectativa e liberação de endorfina.

“A afinidade é a cura: somos médicos uns dos outros.”

Oliver Sacks, 1973

Anos 1950

Primeiras pesquisas para investigar o efeito placebo

Anos 1960

Experiências controladas com placebos

Anos 1980

80% dos médicos ainda admitem usar placebos

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA