

***Psicologia***

PARA  
**LEIGOS**

**Edição de Bolso**



# *Psicologia*

PARA  
LEIGOS

Edição de Bolso

por Adam Cash, doutor em Psicologia



ALTA BOOKS  
E D I T O R A

Rio de janeiro, 2011

## ***Sobre o Autor***

Dr. **Adam Cash** é graduado pela Loma Linda University. Ele ensina Psicologia em universidades, bem como comunidades colegiais. Trabalhou como psicólogo clínico em uma grande variedade de lugares e atualmente atua como psicólogo forense com criminosos com desordem mental. Ele também clínica particularmente em Pomona, Califórnia, com especialização – em doença mental crônica, estresse, dificuldades e problemas do homem.



## ***Dedicatória***

À minha bela esposa, Liyona. Obrigado pela inspiração. Também à minha família, amigos e colegas.



# Sumário Resumido

<b>Introdução .....</b>	<b>5</b>
<b>Parte I: Comportando-se .....</b>	<b>11</b>
Capítulo 1: Por que as Pessoas Fazem o que Fazem? .....	13
Capítulo 2: Criando Teorias a Partir do Caos.....	21
<b>Parte II: Conhecendo o Seu Cérebro.....</b>	<b>25</b>
Capítulo 3: Hardware, Software e Menteware.....	27
Capítulo 4: Seres Conscientes.....	35
Capítulo 5: Vá em Frente, Seja um Pouco Sensível .....	41
<b>Parte III: Pensando e Sentindo .....</b>	<b>51</b>
Capítulo 6: Observe-se ao Pensar .....	53
Capítulo 7: Como Isso o Faz Sentir-se? .....	67
<b>Parte IV: Escolhendo o Caminho Certo da Aprendizagem .....</b>	<b>77</b>
Capítulo 8: Os Cachorros de Pavlov .....	79
Capítulo 9: Os Gatos de Thorndike e os Ratos de Skinner.....	85
<b>Parte V: Ficando Íntimo da Psicologia Social.....</b>	<b>93</b>
Capítulo 10: Entrando no Clima com Freud .....	95
Capítulo 11: Desenvolvendo uma Personalidade Premiada .....	109
Capítulo 12: Pegando o Primeiro Barco da Ilha do Isolamento.....	121
Capítulo 13: Conhecendo a Si Mesmo e aos Outros .....	133
Capítulo 14: Conforme um Contorcionista: Psicologia Social .....	143
Capítulo 15: Crescendo com a Psicologia.....	157



***Parte VI: Reconhecendo se Você É Louco ..... 169***

Capítulo 16: Psicologia Moderna do Anormal .....171

Capítulo 17: Compreendendo os Criminosos com  
a Psicologia Forense.....189

***Parte VII: Ajudando Você a Curar-se..... 201***

Capítulo 18: Avaliando o Problema e Testando Sua Psique .....203

Capítulo 19: Ficando Confortável no Sofá.....213

Capítulo 20: Mudando o Comportamento, Mudando o Pensamento...221

Capítulo 21: Ser uma Pessoa É Difícil: Terapias Centradas  
no Cliente, Gestalt e Existenciais.....231

Capítulo 22: Lutando com o Estresse e a Doença.....247

***Parte VIII: A Parte dos Dez ..... 257***

Capítulo 23: Dez Dicas para Manter a Saúde Psicológica .....259

Capítulo 24: Dez Ótimos Filmes Psicológicos.....267

***Índice Remissivo ..... 275***

# Sumário

<b><i>Introdução</i></b> .....	<b>5</b>
Sobre Este Livro.....	5
Convenções Usadas Neste Livro.....	6
Suposições tolas .....	6
Como Este Livro Está Organizado.....	7
Parte II: Conhecendo o Seu Cérebro .....	7
Parte III: Pensando e Sentindo .....	7
Parte IV: Escolhendo o Caminho Certo da	
Aprendizagem .....	8
Parte V: Ficando Íntimo da Psicologia Social.....	8
Parte VI: Reconhecendo se Você É Louco .....	8
Parte VII: Ajudando Você a Curar-se .....	9
Parte VIII: A Parte dos Dez .....	9
Ícones Usados Neste Livro .....	9
Aonde Ir a Partir Daqui .....	10
<b><i>Parte I: Comportando-se</i></b> .....	<b>11</b>
<b>Capítulo 1: Por que as Pessoas Fazem o que Fazem?</b> .....	<b>13</b>
Brincando de Psicólogo Teórico .....	14
Uma Entre as Ciências.....	15
Planejando com Metateorias.....	15
O Modelo Biopsicossocial .....	18
Não se esqueça da cultura .....	18
Ramificando .....	19
<b>Capítulo 2: Criando Teorias a Partir do Caos</b> .....	<b>21</b>

Aplicando o Método Científico sem um Bico de Bunsen.....	22
Desenvolvendo uma Boa Teoria .....	23
Pesquisando a Verdade.....	23

## ***Parte II: Conhecendo o Seu Cérebro .....*** 25

### **Capítulo 3: Hardware, Software e Menteware.....**27

Acreditando na Biologia .....	28
Funcionando Como uma Máquina bem Lubrificada:	
Sistemas do Corpo .....	29
Tendo cuidado na periferia .....	29
Sentido-se nervoso? .....	30
Entre no Sistema Endócrino .....	33
Psicofarmacologia Superkalafragalista .....	33
Aliviando a depressão .....	33
Ouvindo vozes .....	33
Relaxando .....	34

### **Capítulo 4: Seres Conscientes .....**35

Explorando os Horizontes da Consciência .....	35
Alterando Sua Consciência .....	36
Ficando em transe na vida consciente .....	37
Seus olhos estão ficando muito pesados.....	38
Tendo alguns zzzzs .....	38
Chegando ao Trabalho Nu: Sonhos.....	40

### **Capítulo 5: Vá em Frente, Seja um Pouco Sensível .....**41

Blocos de Construção: Nossos Sentidos.....	42
O processo de sentir.....	42
Visão.....	43
Audição .....	46
Tato .....	46
Olfato e paladar .....	47
Terminando o Produto: Percepção .....	48
Organizando-se por Princípios.....	49

**Parte III: Pensando e Sentindo ..... 51****Capítulo 6: Observe-se ao Pensar ..... 53**

Conectando Sua Memória a um PC .....	54
Processando informações .....	54
Conceituando .....	55
Movendo as Engrenagens .....	57
Entrada.....	58
Dizem que isso ocorre primeiro: Memória .....	58
Fazendo Operação(ões) .....	60
Saída.....	63
Pensando que Você É Muito Esperto .....	63
Teoria com dois fatores.....	63
Teoria triárquica da inteligência de Sternberg .....	64
Múltiplas inteligências .....	65

**Capítulo 7: Como Isso o Faz Sentir-se?..... 67**

Recorrendo a Tony por Alguma Motivação .....	68
Confiando em seus instintos .....	68
Sentindo-se necessitado .....	69
Iniciando Poesias Ruins Incontáveis: Emoções.....	70
Próximo e pessoal com dois favoritos: Amor e ódio....	74

**Parte IV: Escolhendo o Caminho Certo da Aprendizagem..... 77****Capítulo 8: Os Cachorros de Pavlov ..... 79**

Baba de Cachorrinho .....	79
Condicionando respostas e estímulos .....	80
Ficando extinto .....	81
Generalizando e discriminando .....	82

**Capítulo 9: Os Gatos de Thorndike e os Ratos de Skinner .. 85**

Abraçando os Gatinhos Sensacionais de Thorndike .....	86
---	----

Conduzindo os Ratos com Reforços .....	87
Tipos de reforços .....	87
Rato mau! Muito mau! .....	89
Desaparecendo da face do comportamento .....	90
Agendando o reforço .....	90

## ***Parte V: Ficando Íntimo da Psicologia Social... 93***

### **Capítulo 10: Entrando no Clima com Freud ..... 95**

Mostrando Alguma Personalidade.....	96
Suas Memórias Únicas .....	96
A consciência e a pré-consciência.....	96
A inconsciência .....	97
Id, Ego e Superego.....	97
Eu quero, portanto, eu sou .....	97
Entre no ego .....	98
O julgamento final .....	98
Tudo é Sexo! .....	99
Abrindo a sua boca grande.....	99
Defecar ou não defecar?.....	100
Casando com sua mãe.....	101
Dando um tempo .....	103
Chegando ao máximo sexualmente.....	104
Defensiva? Não Estou na Defensiva! .....	104

### **Capítulo 11: Desenvolvendo uma Personalidade Premiada .... 109**

Rebatendo o Ego de Freud .....	110
H. Hartmann .....	110
Robert White .....	111
Alfred Adler .....	111
Teoria Psicossocial de Erikson .....	112
Confiança básica <i>versus</i> desconfiança.....	112
Autonomia <i>versus</i> vergonha e dúvida.....	113
Iniciativa <i>versus</i> culpa.....	113
Dedicação <i>versus</i> inferioridade .....	113

Identidade <i>versus</i> confusão de identidade .....	114
Intimidade <i>versus</i> isolamento .....	114
Produtividade <i>versus</i> estagnação .....	115
Relacionando a Objetos .....	115
Reunindo Sua Inconsciência com Jung .....	117
Aprendendo com os Outros .....	120

### **Capítulo 12: Pegando o Primeiro Barco da Ilha do Isolamento 121**

Sentindo-se Autoconsciente .....	122
Ficando consciente de seu corpo .....	123
Mantendo-o privado .....	123
Mostrando-se .....	124
Identificando-se .....	124
Inventando uma identidade pessoal .....	125
Cavando uma identidade social .....	125
Reunindo alguma autoestima .....	126
Ficando Junto.....	127
Até os macacos ficam tristes .....	128
Apego com estilo.....	129
Brincando com a Família e os Amigos.....	131
Parentesco com desenvoltura .....	132

### **Capítulo 13: Conhecendo a Si Mesmo e aos Outros ..... 133**

Observação de Pessoas .....	134
Explicando os outros .....	135
Explicando a si mesmo.....	138
A Comunicação É Mais Fácil de Dizer do que Fazer .....	140
Afirmando a si mesmo .....	141

### **Capítulo 14: Conforme um Contorcionista: Psicologia Social 143**

Fazendo Sua Parte .....	144
Formando um Grupo.....	145
Conformidade .....	145
Fazendo melhor com ajuda.....	147
Recuando .....	148

Permanecendo anônimo .....	148
Pensando como um.....	148
Persuadindo.....	149
Sendo Vil .....	152
Dando uma Ajuda.....	154
Por que ajudamos? .....	154
Quando ajudamos? .....	155
Quem é ajudado? .....	156

**Capítulo 15: Crescendo com a Psicologia ..... 157**

Da Concepção ao Nascimento .....	158
Indo das Fraldas à Baba.....	158
Construindo um motor .....	159
Flexionando seus músculos .....	159
Agendando tempo para o esquema.....	160
Colocando o sensorio-motor em movimento .....	161
Aprendendo dentro das faixas.....	162
Dizendo o que você pensa .....	162
Florescendo borboletas sociais .....	164
Entrando no Grande Ônibus Escolar.....	164
Ser pré-operacional não significa que você está sendo operado .....	165
Quer brincar no balanço? .....	165
Agonizando na Adolescência .....	166
Lamentando a puberdade.....	167
Pais? Não precisamos de pais miseráveis!.....	167

**Parte VI: Reconhecendo se Você É Louco ..... 169**

**Capítulo 16: Psicologia Moderna do Anormal ..... 171**

Decidindo Quem É Normal .....	172
Classificando Sintomas e Desordens.....	173
Compreendendo a Realidade.....	174
Esquizofrenia.....	174
Lutando com outros tipos de psicoses.....	178

Sentindo-se Desanimado .....	179
Depressão maior .....	179
Desordem bipolar .....	183
Ficando Assustado .....	185
Revelando as causas da desordem do pânico .....	186
Tratando a desordem do pânico .....	187
 <b>Capítulo 17: Compreendendo os Criminosos com a Psicologia Forense .....</b>	<b>189</b>
Consultando os Especialistas .....	190
Determinando Por que o Bom Fica Mau .....	191
Teorias sociológicas .....	191
Teorias biológicas e neuropsicológicas .....	194
Definindo os “supercriminosos” – Psicopatas criminosos .....	195
Diferenciando os <i>serial killers</i> .....	196
Traçando o perfil .....	196
Desculpando-se ou Explicando .....	197
Competência para ir a julgamento .....	197
Declarando insanidade .....	198
Tratando, Prevenindo e Protegendo .....	199
 <b>Parte VII: Ajudando Você a Curar-se .....</b>	<b>201</b>
 <b>Capítulo 18: Avaliando o Problema e Testando Sua Psique .....</b>	<b>203</b>
Qual é o Problema? .....	203
Registrando a história .....	204
Examinando o status mental .....	204
Verificando Internamente com o Teste Psicológico .....	208
Padronizando .....	208
Confiando nos testes .....	208
Tipos de Testes .....	209
Teste clínico .....	209
Teste educacional/de aquisição de conhecimento ..	210



Teste de personalidade .....	210
Teste de inteligência.....	211
Teste neuropsicológico .....	211
<b>Capítulo 19: Ficando Confortável no Sofá .....</b>	<b>213</b>
Percebendo se Alguém Precisa .....	214
Fazendo Análise.....	214
Sendo prático .....	215
Sendo (o) paciente .....	215
Concentrando-se na análise.....	216
O processo geral .....	217
Transferindo para a Nova Escola .....	219
<b>Capítulo 20: Mudando o Comportamento, Mudando o</b>	
<b>Pensamento .....</b>	<b>221</b>
Eliminando o Comportamento Ruim	
com a Terapia Comportamental.....	221
Tentando técnicas diferentes .....	222
Aplicando um Pouco de Suborno em sua Mente com a	
Terapia Cognitiva.....	227
Trabalhando Bem Juntas: Terapias Comportamental e	
Cognitiva .....	228
<b>Capítulo 21: Ser uma Pessoa É Difícil: Terapias Centradas no</b>	
<b>Cliente, Gestalt e Existenciais.....</b>	<b>231</b>
Brilhando no Holofote do Terapeuta.....	232
Teoria da pessoa .....	233
Reconectando na terapia .....	234
Organizando-se com Gestalt.....	234
Gestalts saudáveis.....	236
Fazendo na terapia .....	238
Ficando em Paz com o Seu Ser: Terapia Existencial .....	240
Expondo suas aflições .....	241
Estando no aqui e agora .....	243
Reivindicando responsabilidade .....	245

---

<b>Capítulo 22: Lutando com o Estresse e a Doença.....</b>	<b>247</b>
Enfatizando as Definições .....	247
Enfatizando os tipos .....	248
Ficando doente por estar preocupado .....	249
Lutar não É um Jogo.....	250
Não seja tolo; aprenda a lutar.....	250
Tudo, exceto a pia da cozinha:	
Recursos à sua disposição.....	252
Indo Além do Estresse: A Psicologia da Saúde.....	252
Fazendo mudanças relacionadas à saúde.....	253
Intervindo .....	254
 <b>Parte VIII: A Parte dos Dez .....</b>	 <b>257</b>
<b>Capítulo 23: Dez Dicas para Manter a Saúde Psicológica.....</b>	<b>259</b>
Aceite a Si Mesmo .....	260
Lute para se Superar; Aprenda a Relaxar .....	261
Fique Conectado e Cultive as Relações .....	261
Lute pela Liberdade e a Autodeterminação .....	262
Encontre a Sua Finalidade e Trabalhe em Seus Objetivos ....	263
Encontre Esperança e Mantenha a Fé .....	263
Dê uma Ajuda .....	264
Encontre o Fluxo .....	264
Divirta-se com as Coisas Belas da Vida.....	264
Não Tenha Medo de Mudar e Seja Flexível .....	265
 <b>Capítulo 24: Dez Ótimos Filmes Psicológicos .....</b>	 <b>267</b>
Um Estranho no Ninho.....	268
Laranja Mecânica .....	268
Os Doze Macacos .....	269
Gente como a Gente.....	269
As Duas Faces de um Crime .....	270
Nosso Querido Bob .....	270
Garota Interrompida.....	271

---

**xx Psicologia para Leigos, Edição de bolso**

---

O Silêncio dos Inocentes .....	271
Sybil.....	272
Psicose .....	273

<b><i>Índice Remissivo</i></b> .....	<b>275</b>
--------------------------------------	------------

As informações nesta referência não devem substituir o parecer médico especializado ou o tratamento; são para ajudá-lo a fazer escolhas informadas. Como cada indivíduo é único, um médico deve diagnosticar as condições e supervisionar os tratamentos para cada problema de saúde individual. Se um indivíduo estiver sob cuidados médicos e receber um parecer contrário às informações fornecidas nesta referência, o parecer do médico deve ser seguido, pois está baseado nas características únicas desse indivíduo.

# Conteúdo Rápido

## *O Que Fazer em uma Crise Psicológica*

Quando alguém está em um estado de pânico ou extremamente irritado com algo, é útil ter algumas ideias básicas de como ajudar. Você pode usar os primeiros socorros psicológicos — uma forma de intervenção na crise que consiste em cinco etapas fáceis.

1. **Conecte-se:** Faça contato psicológico com a pessoa em crise.  
Faça contato visual e comunique um sentimento de cuidado. Use uma voz calma. Se você achar que a pessoa pode ser perigosa, mantenha uma distância segura e use um comportamento não verbal e não ameaçador. (Não aponte ou cruze seus braços, por exemplo.)
2. **Explore:** Descubra quem, o que, quando, por que, onde e como iniciou a crise atual.
3. **Busque soluções:** Ajude o indivíduo a gerar suas próprias soluções; apenas sugira soluções se ele não puder propor nada.
4. **Tome uma ação:** Ajude a pessoa a tomar uma ação com base na solução acordada.
5. **Acompanhe:** Combine uma hora ou um lugar em um futuro próximo quando você irá examinar a pessoa para ver se a crise foi resolvida ou se ela precisa de mais ajuda.

Se alguém que você conhece está em crise, essas etapas deverão ajudar. Contudo, elas não devem substituir um profissional competente de saúde mental ou do serviço de emergência. Se você achar que uma situação está além de sua compreensão, não hesite em entrar em contato com um hospital ou com seu médico particular.

## *Maneiras Eficientes de Lutar Contra o Estresse*

O estresse é uma constante na vida de todos. Parece que ninguém está imune. Eis algumas dicas para lidar com o estresse em sua vida:

- ✓ **Aceite a responsabilidade:** Assuma a responsabilidade de sua parte nas coisas.
- ✓ **Analise a situação logicamente:** Tente ver uma situação de modo mais lógico.
- ✓ **Reúna informações:** Quanto mais você sabe, melhor é capaz de enfrentar.

- ✓ **Reveja ou reformule a situação:** Veja a situação de uma perspectiva diferente e tente ver o lado positivo das coisas.
- ✓ **Busque orientação e apoio:** Peça ajuda.
- ✓ **Use habilidades para resolver os problemas:** Proponha alternativas, selecione uma alternativa e reavalie os resultados.

### ***Sinais de Aviso para o Suicídio***

- ✓ Bilhetes de suicídio
- ✓ Ameaças diretas
- ✓ Doar pertences pessoais
- ✓ Falar sobre ou preocupar-se com a morte
- ✓ Desesperança
- ✓ Isolamento social
- ✓ Mudanças abruptas na aparência, comportamento arriscado, atividades ou fadiga
- ✓ Depressão grave
- ✓ Apatia extrema (agir como se não se importasse)
- ✓ Sentir-se impotente ou sem esperança.

### ***Profissionais no Campo da Saúde Mental***

#### ***Título profissional***

Psicólogo

#### ***Qualificações e especialidades***

Possui graduação em Psicologia. Licenciado pelo estado no qual pratica. Especializado no tratamento psicológico das desordens mentais, avaliação e teste psicológico, e consultas afins. Se você ou alguém que você cuida tiver qualquer sintoma de doença mental (depressão, comportamento estranho, fala desordenada), considere uma visita a um psicólogo local.

---

---

Psiquiatra

Possui graduação médica. Licenciado para praticar Medicina em seu respectivo estado. Especializado no tratamento de desordens mentais de uma perspectiva biológica com o uso de medicamentos. Alguns psiquiatras realizam uma psicoterapia, mas não é seu foco normal. Se você ou alguém que você cuida tiver qualquer sintoma de doença mental (depressão, comportamento estranho, fala desordenada), considere uma visita a um psiquiatra local.

---

Serviço social

Possui graduação médica. Licenciado para praticar Medicina em seu respectivo estado. Especializado no tratamento de desordens mentais de uma perspectiva biológica com o uso de medicamentos. Alguns psiquiatras realizam uma psicoterapia, mas não é seu foco normal. Se você ou alguém que você cuida tiver qualquer sintoma de doença mental (depressão, comportamento estranho, fala desordenada), considere uma visita a um psiquiatra local.

---

Outros profissionais

Outros profissionais da saúde mental ou afiliados incluem conselheiros de drogas, terapeutas matrimoniais e da família, conselheiros pastorais, conselheiros escolares e psicólogos de escola.

---

## ***Desordens Psicológicas comuns***

<b><i>Desordem</i></b>	<b><i>Aonde ir para ter ajuda</i></b>	<b><i>Sites Web</i></b>
Déficit de atenção/ Desorden de Hiperatividade	Uma visita a qualquer psicólogo local, psiquia- tra, pediatra ou médico de família é um bom lugar para começar	tdah.org.br universotdah.com.br chadd.org (em inglês)
Depressão maior	Uma visita a qualquer psicólogo local, psiquia- tra, pediatra ou médico de família é um bom lugar para começar	adepressao.com psicosite.com.br mentalhealth.com
Ansiedade generali- zada	Uma visita a qualquer psicólogo local, psiquia- tra, pediatra ou médico de família é um bom lugar para começar	psicosite.com.br amban.org.br mentalhealth.com

# Introdução

**T**odos estão interessados em Psicologia. As pessoas são fascinantes e isso inclui você! Geralmente desafiamos a explicação e fugimos da afirmação. Entender as pessoas pode ser muito difícil. Exatamente quando você pensa que entendeu alguém, *bang*, ela o surpreende. Agora, sei que alguns de vocês podem estar pensando: “Na verdade, sou muito bom em julgar as pessoas. Tenho um modo de lidar com as coisas”. Se este for o caso, ótimo! Alguns parecem ter uma compreensão mais intuitiva das pessoas que outros. Para o resto de nós, porém, há a Psicologia.

## *Sobre Este Livro*

O livro *Psicologia para Leigos* é uma introdução ao campo da Psicologia. Tentei escrever este livro usando um português claro e exemplos cotidianos com a esperança de que seja real e aplicável à vida diária. Sempre achei que lidar com um novo assunto é mais divertido quando ele tem uma importância real. A Psicologia está repleta de jargões, tantos jargões que até tem seu próprio dicionário, convenientemente chamado de *Dicionário de Psicologia* (Livros de consulta Penguin). Este livro é para aqueles que estão interessados no que as pessoas fazem, pensam, dizem e sentem, mas que desejam as informações apresentadas de um modo claro e facilmente compreensível.



As informações nesta referência não devem substituir o parecer médico especializado ou o tratamento; são para ajudá-lo a fazer escolhas informadas. Como cada indivíduo é único, um médico deve diagnosticar as condições e supervisionar os tratamentos para cada problema de saúde individual. Se um indivíduo estiver sob cuidados médicos e receber um parecer contrário às informações fornecidas nesta referência, o parecer do médico deve ser seguido, pois está baseado nas características únicas desse indivíduo.



## ***Convenções Usadas Neste Livro***

A linguagem convencional para os psicólogos pode parecer sem sentido para alguém que nunca teve uma aula de Psicologia. Como disse anteriormente neste capítulo, tento ficar longe dos jargões e da linguagem técnica neste livro. Você pode encontrar uma ou duas tentativas de piada. Tento adotar uma abordagem mais leve para a vida, mas algumas vezes, as pessoas não entendem meu senso de humor. Se eu tentar contar uma piada no texto e fracassar, não seja muito cruel. Sou psicólogo, afinal, e não acho que somos conhecidos por nosso senso de humor. Espero não ser compreendido como insensível e nem arrogante – certamente, esta não é minha intenção.

Algumas vezes, falar sobre Psicologia pode ser bem enfadonho, portanto, tento animar as coisas com exemplos e histórias pessoais. Não faço nenhuma referência a paciente que já tive em terapia. Se parecer uma semelhança, é puramente uma coincidência. Na verdade, tive muito cuidado ao preservar a privacidade e a intimidade das pessoas com as quais trabalhei.

## ***Suposições tolas***

Você pode encontrar muitos livros de Psicologia por aí. A maioria deles é técnica e especializada demais ou sobre uma área estreita demais da Psicologia. Aqui estão algumas das razões pelas quais penso que o *Psicologia para Leigos* é o livro para você:

- ✔ Você tem muitas perguntas sobre as pessoas.
- ✔ Você tem muitas perguntas sobre si mesmo.
- ✔ Você está pensando em entrar no campo da Psicologia.
- ✔ Você está estudando Psicologia atualmente ou uma disciplina afim, como, por exemplo, trabalho social ou orientação psicológica.
- ✔ Você está interessado em Psicologia, mas não tem tempo ou dinheiro para fazer um curso de Psicologia.
- ✔ Você compreende todas as pessoas e deseja ver se está no caminho certo.

## ***Como Este Livro Está Organizado***

O *Psicologia para Leigos* está dividido em oito seções separadas; cada uma deve cobrir uma das amplas áreas ou tópicos da Psicologia. Algo bom sobre os livros *Para Leigos* é que eles são construídos/organizados de modo amistoso, para os usuários. Você não tem que ler o livro inteiro do início ao fim para encontrar o que está procurando. Simplesmente vá para a seção que o interessa e veja!

### **Parte I: Comportando-se**

A Parte I fornece uma definição da Psicologia e uma visão geral do campo. Eu abordo os psicólogos teóricos e apresento o conceito de que todos nós estamos “atuando” como psicólogos, analisando e avaliando o comportamento humano todos os dias.

Esta parte também contém um pequeno resumo da prática profissional da Psicologia. Apresento a natureza científica da Psicologia e as diferentes abordagens que os psicólogos usam para investigar e entender as pessoas. Finalmente, vejo rapidamente as diferentes áreas aplicáveis do conhecimento psicológico, desde o tratamento até a Psicologia aplicada.

### ***Parte II: Conhecendo o Seu Cérebro***

Na Parte II, analiso as estruturas básicas do sistema nervoso e o importante papel que a Biologia desempenha no conhecimento psicológico. Depois de apresentá-lo ao cérebro e às suas partes, “Prazer em conhecê-lo”, apresento o conceito da consciência e o seu importante papel na Psicologia. Finalmente, explico as faculdades que nos permitem ficar em contato com o mundo à nossa volta – os nossos sentidos.

### ***Parte III: Pensando e Sentindo***

A Parte III abrange o pensamento humano, o que os psicólogos chamam de cognição. Aqui eu analiso o conteúdo do pensamento e o processo do pensamento. Incluo uma análise do conceito de inteligência e as diferentes teorias de “ser inteligente”. Também cubro a emoção e a motivação nesta parte. Definitivamente,

verifique essa parte se você estiver interessado no amor. Ou se você preferir ler sobre ódio, também há algo aqui para você.

### ***Parte IV: Escolhendo o Caminho Certo da Aprendizagem***

Na Parte IV, apresento as contribuições extremamente importantes que Ivan Pavlov, o “pai” do condicionamento clássico, fez para o campo da Psicologia. Analiso rapidamente seus experimentos clássicos e forneço alguns exemplos bons (pelo menos eu acho que são bons) designados para mostrar os princípios básicos de como os humanos aprendem. Depois de falar um pouco sobre Pavlov e seus cachorros, apresento o segundo advento da teoria da aprendizagem, o condicionamento operante. Forneço algumas definições básicas que cobrem o conceito e mais exemplos interessantes. Bem, talvez eles não sejam tão estimulantes, mas ainda assim são muito bons.

### ***Parte V: Ficando Íntimo da Psicologia Social***

A Parte V apresenta os psicanalistas e o trabalho de Sigmund Freud. Começo com a estrutura básica da psique e continuo com a teoria do desenvolvimento psicosssexual de Freud, junto com uma análise dos famosos mecanismos de defesa, tais como, negação e repressão. Também apresento a segunda geração de psicanalistas: Anna Freud, Erik Erikson e outros.

Em seguida, apresento a teoria da personalidade e os tipos de personalidade mais comuns. Essa parte segue abordando tópicos, tais como, conhecer a si mesmo, desenvolver identidades, formar relações e comunicar – coisas sociais, como o título da Parte V indica. Também analiso a influência que os outros têm em nosso comportamento e as diferentes maneiras como os indivíduos se comportam em grupos. Finalmente, vejo a Psicologia comportamental e traço rapidamente o desenvolvimento, desde a concepção até a adolescência.

### ***Parte VI: Reconhecendo se Você É Louco***

A *Psicopatologia* moderna (o estudo da doença mental e dos processos comportamentais e mentais anormais) começou basicamente no início do século XX com as teorias de Eugene Bleuler e

---

Sigmund Freud. A Parte VI cobre as abordagens contemporâneas da Psicologia anormal, inclusive as explicações neuropsicológicas e cognitivas para os problemas psicológicos. Analiso algumas das desordens psicológicas maiores e mais infames, inclusive desordens de ansiedade, depressão, esquizofrenia e desordem de estresse pós-traumático. Também analiso a Psicologia forense ou Psicologia criminal. Os tópicos relacionados a esse assunto incluem as áreas da responsabilidade criminal e o perfil criminoso, as teorias maiores do comportamento criminoso e as teorias sobre o tratamento e a correção.

### ***Parte VII: Ajudando Você a Curar-se***

A Parte VII inicia apresentando o teste psicológico e a avaliação. (Sim, é onde o famoso instrumento, o teste dos borrões de Rorschach, é analisado.) Dentro dessa análise, lido com as áreas mais comuns da avaliação psicológica, tais como, a inteligência e a personalidade. Em seguida, apresento as psicoterapias da “fala” tradicionais – psicanálise, terapia do comportamento, terapia cognitiva e outras formas populares do tratamento psicológico. Forneço fatos concretos sobre as diferentes abordagens e objetivos de cada uma dessas terapias, e forneço uma visão sobre como cada uma dessas teorias encontra desdobramentos. Finalmente, falo sobre o estresse e a relação entre as saúdes psicológica e física.

### ***Parte VIII: A Parte dos Dez***

Nesta parte, primeiro apresento uma nova orientação na Psicologia chamada de Psicologia “positiva”. O foco aqui está na *saúde* psicológica, em vez do foco tradicional na *doença*. Dentro dessa análise, forneço uma opinião prática sobre como manter sua saúde psicológica. Depois disso, é hora de ir ao cinema!

## ***Ícones Usados Neste Livro***

Neste livro, você encontrará ícones nas margens. Eles existem para ajudá-lo a encontrar facilmente os tipos certos de informação. Eis uma lista dos ícones que você verá:

---

## 10 Psicologia Para Leigos, Guia de bolso

---



Quando você vir isto, estarei pedindo que se comprometa com uma pequena experimentação psicológica. Em outras palavras, você é a cobaia quando encontra este ícone. O que seria da Psicologia sem suas cobaias? Não se preocupe, os experimentos são inofensivos. Sem choques, eu prometo.



Quando você vir este ícone, estarei tentando enfatizar uma informação que pode ser útil algum dia.



Com esta arte criativa, estou tentando alertá-lo sobre as informações que são “obrigatórias saber”, caso você vá aprender Psicologia.



Não se esqueça. Quando você vir este ícone, estarei lembrando-o sobre os destaques da seção. Sinaliza o tipo de informação “Se você aprender apenas uma coisa neste capítulo”, então, preste atenção.

## *Aonde Ir a Partir Daqui*

A Psicologia é um campo amplo. Acredito que você achará que a organização deste livro permite que você verifique as coisas do seu interesse e deixe o resto para trás, se quiser. Você não tem que ler do início ao fim. Como em uma cafeteria – pegue o que você gosta e deixe o resto. Mas, hei, se eu posso escrever um livro inteiro sobre Psicologia, acho que você pode ler um livro inteiro sobre isso. E mais, acho que você gostará. A Psicologia é um ótimo assunto. Divirta-se!

# Parte I

## Comportando-se

A 5ª Onda

Por Rich Tennant



“Não toque em nada. Não pegue nada do chão para comer. Não brinque com suas orelhas. Não seja irresponsável com o empregado de Billy Maguire. Não puxe o cabelo de ninguém. Não se esqueça de dizer por favor e obrigado. Não coloque o dedo no nariz, fale alto ou brinque com muitos brinquedos. E tenha uma festa maravilhosa.”

### *Nesta parte...*

**A** Parte I fornece uma definição da Psicologia e uma visão geral do campo. Abordo os psicólogos teóricos e apresento o conceito de que todos nós estamos “atuando” como psicólogos, analisando e avaliando o comportamento humano todos os dias.

Esta parte também contém um pequeno resumo da prática profissional da Psicologia. Apresento a natureza científica da Psicologia e as diferentes abordagens que os psicólogos usam para investigar e entender as pessoas. Finalmente, vejo rapidamente as diferentes áreas aplicáveis do conhecimento psicológico, desde o tratamento até a Psicologia aplicada.

## Capítulo 1

# Por que as Pessoas Fazem o que Fazem?

### *Neste Capítulo*

- ▶ Descobrindo a nós mesmos
- ▶ Usando um pouco de Psicologia popular
- ▶ Clareando as coisas

A maioria das pessoas que conheço tem uma certa ideia em mente quando pensam sobre Psicologia. Sou psicólogo. Mas, e daí? Obviamente, é alguém que sabe Psicologia. Mas, é só isso? Quando me reúno com minha família e amigos durante as férias, parece que eles ainda não sabem exatamente o que é que eu faço para viver. Alguns de meus pacientes dizem: “Tudo que você faz é falar. Não pode prescrever algum medicamento para mim?” Outras pessoas também me concedem poderes aparentemente sobrenaturais de conhecimento e cura. Escrevi o livro *Psicologia para Leigos* para clarear as coisas sobre a Psicologia.

“Por que fazemos o que fazemos?” é a pergunta que fica sob muitas outras perguntas que as pessoas fazem aos psicólogos. Seja você um psicólogo profissional, pesquisador, seja um leigo, essa pergunta simples parece ser a raiz da questão.

Neste ponto do capítulo, Psicologia é uma disciplina preocupada com o motivo pelo qual as pessoas fazem o que fazem. Outra pergunta fundamental da Psicologia é a pergunta “como”:



Como posso tirar uma nota melhor em meus exames finais?

Como posso impedir que meu filho de dois anos pare de ter acessos de raiva?

Como funciona a mente?

Ainda outra pergunta é a pergunta “o que”:

O que são emoções?

O que é doença mental?

O que é inteligência?

Essas perguntas “por quê”, “como” e “o que” compõem o núcleo intelectual e filosófico da Psicologia. Portanto, *Psicologia* pode ser definida como o estudo científico do comportamento humano e dos processos mentais. A Psicologia tenta descobrir o que fazemos, por que e como fazemos.

## Brincando de Psicólogo Teórico



Algumas vezes, os psicólogos chamam essa Psicologia teórica de *Psicologia popular* – uma estrutura de princípios usada por pessoas comuns para entender, explicar e prever o seu próprio comportamento e os das outras pessoas, e os estados mentais. Na prática, usamos várias noções psicológicas ou conceitos para explicar os estados mentais, personalidades ou circunstâncias dos indivíduos. Dois conceitos que muitos de nós usamos para essa finalidade são as *crenças* e os *desejos*. Todos acreditamos que as pessoas têm crenças e que elas agem segundo essas crenças. Por que as pessoas fazem o que fazem? Por causa de suas crenças.

Quando praticamos a Psicologia popular, supomos que as pessoas fazem o que fazem por causa de seus pensamentos e processos mentais – suas crenças e seus desejos. A Psicologia popular não é a única ferramenta que os psicólogos teóricos usam. É comum as pessoas explicarem o comportamento dos outros em termos de sorte, desgraça, bênção, carma, destino ou quaisquer outros termos não psicológicos. Não quero fazer com que essas explicações

pareçam algo ruim. É muito difícil explicar por que alguém ganha na loteria a partir de uma perspectiva psicológica. Explicar por que alguém continua a comprar bilhetes mesmo quando continua perdendo? Agora isso pode ser explicado usando a Psicologia.

## ***Uma Entre as Ciências***

Vários campos de estudo tentam usar suas próprias perspectivas para responder às mesmas perguntas centrais que a Psicologia tenta responder. De um modo ou de outro, a Física, Biologia, Química, História, Economia, Ciência Política, Sociologia, Medicina e Antropologia se preocupam com as pessoas. A perspectiva psicológica é apenas uma voz neste coro de disciplinas que luta pela validade com base na aceitação do método científico como a abordagem mais válida e útil para entender a realidade.

A Psicologia existe e interage com as outras disciplinas. Como cada um de nós vive em uma comunidade, a Psicologia faz parte de uma comunidade de conhecimento e dá uma contribuição única para essa comunidade. É uma ferramenta para entender as pessoas. Algumas vezes, suas teorias e pesquisa são as ferramentas certas, e outras, não. Nem tudo é conversível a uma compreensão psicológica, mas precisamos das ferramentas para entender o caos do comportamento humano e dos processos mentais.

## ***Planejando com Metateorias***

Cada uma das grandes teorias a seguir fornece uma estrutura de cobertura dentro da qual grande parte da pesquisa psicológica é conduzida. (Há outras perspectivas que representam abordagens híbridas, tais como, a Neuropsicologia e a Ciência Cognitiva. Mas, agora, estou ficando apenas com o básico.) Cada uma dessas metateorias tem um ponto de ênfase diferente ao abordar as perguntas psicológicas essenciais do porquê, como e o que. Muitas pesquisas e teorias são baseadas em uma ou mais dessas grandes teorias. Quando um psicólogo encontra um comportamento ou processo mental, ele está interessado na pesquisa, ele geralmente começa a trabalhar de dentro de uma dessas teorias.

---

- ✔ **Biológica:** Foca nos fundamentos biológicos do comportamento e nos efeitos da evolução e da genética. A promessa é que o comportamento e os processos mentais podem ser explicados entendendo a psicologia humana e a anatomia. Os psicólogos biológicos focam, em grande parte, no cérebro e no sistema nervoso. (Para saber mais sobre a Psicologia biológica, veja o Capítulo 3.)
- ✔ **Psicanalítica:** Enfatiza a importância dos processos mentais inconscientes e as questões iniciais do desenvolvimento da criança, como se relacionam com os impulsos infantis, desejos infantis, desejos imaturos e as demandas da realidade na qual vivemos. Sigmund Freud fundou a Psicanálise e desde então, centenas de teóricos contribuíram com esse trabalho. As teorias mais recentes são geralmente rotuladas como *Psicodinâmica* porque enfatizam a interação dinâmica entre os vários componentes da personalidade. (Para saber mais sobre a Psicanálise, veja os Capítulos 10, 11 e 19).
- ✔ **Behaviorismo:** Enfatiza o papel das experiências de aprendizagem anteriores ao modelar o comportamento. Os behavioristas não focam tradicionalmente nos processos mentais porque acreditam que eles são difíceis demais de observar e medir objetivamente.
- ✔ Uma das influências comportamentais mais poderosas em nosso comportamento vem da observação das outras pessoas. O macaco vê – o macaco faz! Os psicólogos chamam esse processo de *aprendizagem observacional*. Nos últimos anos surgiu muita controvérsia sobre a influência da televisão e da violência do videogame nas crianças. A pesquisa foi muito consistente. As crianças que assistem programas violentos na televisão e jogam videogames violentos muito provavelmente manifestam comportamento violento.
- ✔ **Cognitiva:** Foca no processo mental da informação, inclusive nas funções específicas do raciocínio, solução de problemas e memória. Os psicólogos cognitivos estão interessados nos planos mentais e nos pensamentos que guiam e causam o comportamento.

- ✓ **Humanista e existencial:** Enfatiza a singularidade de cada pessoa individual e nossa habilidade e responsabilidade em fazer escolhas em nossas vidas. Não sou uma vítima das circunstâncias! Tenho escolhas em minha vida. Os humanistas acreditam que o livre arbítrio de uma pessoa, os seus desejos e a compreensão do significado dos eventos e a sua vida são as coisas mais importantes a serem estudadas.
- ✓ **Sociocultural:** Foca nos fatores sociais e culturais que afetam o nosso comportamento.
- ✓ Nunca subestime o poder dos grupos ou a cultura de investigar o porquê, como e o que do comportamento e dos processos mentais. O fenômeno da tatuagem dos anos 1990 é um bom exemplo desse poder. Antes dos anos 1990, as pessoas tatuadas eram vistas como agindo fora do *status quo*, portanto, as pessoas “*status quo*” não faziam fila fora do estúdio de tatuagem. Atualmente, as tatuagens são muito aceitas e até o Sr. *Status Quo* pode ter uma, duas ou três tatuagens.
- ✓ **Feminismo:** Foca nos direitos políticos, econômicos e sociais das mulheres e como essas forças influenciam o comportamento de homens e mulheres. A perspectiva feminista originou-se no movimento das mulheres dos anos 1960.
- ✓ Uma questão em particular tem chamado a atenção dos pesquisadores e clínicos feministas – as desordens alimentares. De sua perspectiva, as desordens alimentares nas jovens são, em grande parte, consequência das pressões excessivas para serem magras que a mídia e a cultura colocam sobre elas. As feministas chamam a nossa atenção para as revistas de moda e os modelos do papel feminino na cultura popular.
- ✓ **Pós-modernismo:** Questiona o centro da Ciência Psicológica, desafiando sua abordagem para a verdade e seu foco no indivíduo. Os pós-modernistas propõem, por exemplo, que para entender o pensamento humano e a razão, precisamos ver os processos sociais e populares envolvidos no pensamento e na razão.

- ✓ Eles argumentam que as pessoas em posições poderosas têm muito a dizer sobre o que é “real” e “verdade” na Psicologia. Eles defendem uma visão *construcionista social* da realidade, determinando que os conceitos da “realidade” e da “verdade” são definidos, ou construídos, pela sociedade. Esses conceitos não têm nenhum significado, com exceção dos significados que a sociedade e seus “especialistas” atribuem a eles.

## O Modelo Biopsicossocial

Como alguém começa a classificar e escolher entre as metateorias listadas acima? Há um modo mais simples de entender as pessoas. Ao longo dos anos, cada uma dessas metateorias teve seu lugar ao sol, apenas para serem colocadas na prateleira ao lado da outra grande teoria. Um modo de lidar com esta porta giratória das estruturas explicativas é adotar uma abordagem integracionista. O *modelo biopsicossocial* da Psicologia representa uma tentativa popular de integração.

A ideia básica sob este modelo é que o comportamento humano e os processos mentais são produtos das influências biológicas, psicológicas e sociais, e como essas influências interagem. Qualquer explicação do comportamento e dos processos mentais que não considere todos os três fatores é relativamente incompleta.

### Não se esqueça da cultura

A influência cultural precisa ser endereçada na Psicologia por pelo menos duas razões: uma é científica e a outra é humanista. A ciência busca a objetividade e a verdade. Todos nós somos vulneráveis ao preconceito cultural; portanto, a Psicologia deve tentar entender a influência da cultura para fornecer a imagem mais objetiva e completa da realidade possível. Se não, tudo que teremos é um monte de “psicologias regionais” que são inúteis e imprecisas fora das culturas nas quais foram desenvolvidas.

Finalmente, de uma perspectiva humanista, muitas pessoas geralmente concordam que é errado impor a marca da verdade de sua cultura nas outras culturas. E se a minha pesquisa americana mostrar que usar o *baby-talk* para se comunicar com as crianças impede o crescimento da fala madura e eu for para uma outra

---

cultura e designar um programa de educação pública com base nessas descobertas? Embora sejam verdadeiros para os Estados Unidos, esses resultados da pesquisa podem não ser aplicáveis a outra cultura. Meu programa de educação estaria impondo uma “verdade” que não é realmente uma “verdade” nessa cultura. Sempre devemos ter cuidado quanto à relatividade da verdade nos limites culturais.

## *Ramificando*

Existem três tipos principais de psicólogos:

- ✓ Os **psicólogos experimentais** passam grande parte de seu tempo conduzindo pesquisas e geralmente trabalham em cenários acadêmicos. A psicologia experimental cobre uma grande faixa de tópicos, mas os pesquisadores individuais geralmente têm uma especialidade.
- ✓ Os **psicólogos aplicados** aplicam diretamente as descobertas da pesquisa e a teoria psicológica nos cenários e problemas diários. Os psicólogos aplicados trabalham em uma grande variedade de cenários, tais como, negócios, governo, educação e até esportes.
- ✓ Os **psicólogos clínicos** estudam, diagnosticam e tratam os problemas psicológicos. A Associação Psicológica Americana estabelece que para um indivíduo ser considerado psicólogo, ele deve ter um doutorado (doutor em Filosofia, Psicologia, Educação, por exemplo). E praticamente todos os estados nos Estados Unidos requerem que o indivíduo tenha uma licença para praticar a Psicologia, que geralmente envolve fazer um exame de licença intensivo. No Brasil, porém, não é necessário um doutorado para praticar a psicologia clínica.