



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**  
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Vol. 15, número 2, jul-dez, 2022, pág.254-281.

**ATENÇÃO E AUTOCONSCIÊNCIA, PROCESSOS COGNITIVOS ENRELAÇADOS:  
EXPLORAÇÕES NA INTERFACE ENTRE COGNIÇÃO E CINEMA**

Mônica Franciele da Silva  
Verônica Barros da Fonte Silva  
Alexsandro Medeiros do Nascimento  
Sandra Patrícia Ataíde Ferreira  
Antonio Roazzi

**Resumo:** Este ensaio foi escrito com o objetivo de discorrer sobre os aspectos interativos entre os processos cognitivos “atenção” e “autoconsciência”, exemplificando como ocorre esta relação através da transcrição e discussão de uma cena do filme francês “Angel-A” de Luc Besson. Como abordagem metodológica, utilizou-se duas estratégias para a urdidura desta pesquisa teórica, a saber, (i) o gênero ensaio, cuja escritura é particularmente propícia ao desbravamento crítico de questões teóricas e epistemológicas de relevo para um campo científico da ciência, e (ii) o cotejo crítico dos modelos teóricos e conceitos da psicologia cognitiva com um objeto de arte, a saber, um objeto fílmico. Ambas as estratégias, embora inusuais em escritos das ciências cognitivas, não são todavia, desconhecidas na produção do conhecimento em Psicologia, estando na origem de clássicos deste campo. A atenção, em seu caráter de processo básico da mente, tem estado no cerne das teorizações em psicologia desde seus primórdios, ao contrário da autoconsciência, cujos primeiros modelos teóricos explanatórios datam de fins do século XX, desconhecendo-se ainda largamente sua estrutura dimensional e dinâmica cognitiva e funcional, e enlace a outros processos da cognição. A reflexão empreendida através do cotejo dos modelos teóricos que embasam a pesquisa em psicologia cognitiva de ambos os processos, cotejada com a análise compreensiva de trecho do objeto fílmico citado pôde evidenciar elos de interações sistemáticas entre os dois processos cognitivos, ensejando sua abordagem em cuidadosos estudos empíricos futuros, tanto experimentais, quanto de teor fenomenológico.

**Palavras-chave:** Atenção, autoconsciência, processos cognitivos, psicologia cognitiva, cinema.

**Abstract:** The aim of this essay aims to discuss the interactive aspects between the cognitive processes “attention” and “self-awareness”, exemplifying how this relationship occurs through the transcription and discussion of a scene from the French film “Angel-A” by Luc Besson. As a methodological approach, two strategies were used to elaborate this theoretical research, namely, (i) the essay genre, whose writing is particularly conducive to the critical exploration of theoretical and epistemological issues relevant to a



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

scientific field of science, and (ii) the critical comparison of theoretical models and concepts of cognitive psychology with an object of art, namely, a filmic object. Although unusual in writings in the cognitive sciences, both strategies are not, however, unknown in the production of knowledge in Psychology, being at the origin of classics in this field. Attention, in its character as a basic process of the mind, has been at the heart of theorizing in psychology since its inception, unlike self-awareness, whose first explanatory theoretical models date from the late twentieth century, its dimensional structure and cognitive and functional dynamics, and linkage to other processes of cognition. The reflection undertaken through the comparison of theoretical models that support research in cognitive psychology of both processes, compared with the comprehensive analysis of an excerpt from the aforementioned filmic object, could show links of systematic interactions between the two cognitive processes, prompting its approach in careful future empirical studies, both experimental and of phenomenological content.

**Keywords:** Attention, self-awareness, cognitive processes, cognitive psychology, cinema.

Este ensaio foi escrito com o objetivo de discorrer sobre os aspectos interativos entre os processos cognitivos “atenção” e “autoconsciência”, exemplificando como ocorre esta relação através da transcrição e discussão de uma cena do filme francês “Angel-A” (2006), de Luc Besson. Saliente-se a pertinência de se utilizar as duas estratégias eleitas para a urdidura desta pesquisa teórica, a saber, (i) o gênero ensaio, cuja escritura é particularmente propícia ao desbravamento crítico de questões teóricas e epistemológicas de relevo para um campo científico da ciência (Larrosa, 2003), e (ii) o cotejo crítico dos modelos teóricos e conceitos da psicologia cognitiva com um objeto de arte, a saber, um objeto fílmico. Ambas as estratégias, embora inusuais em escritos das ciências cognitivas, e de certa raridade nas publicações da área (ver Gardner, 1996; Eysenck & Keane, 2017), não são todavia, desconhecidas na produção do conhecimento em Psicologia.

São considerados clássicos os trabalhos de Freud a partir de sua análise de obras literárias como seu estudo sobre delírios e sonhos a partir do romance



## Revista **AMAZônica**, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

literário *Gradiva* de W. Jensen<sup>1</sup> (Freud, 1974/1906-1907), e as explorações de Jung com imagens de corpus alquímicos medievais<sup>2</sup> (ver von Franz, M.-L., 1991; Jung, 2012) e sobre sua própria produção plástica que deu origem ao *Livro Vermelho*<sup>3</sup> (Jung, 2014), como também ensaios narrativo-biográficos como os de Luria sobre o Mnemonista em que investigou um indivíduo hipermnésico, e através do exame de suas aflições relatadas lançou uma nova compreensão sobre as patologias da memória, e consequentemente, permitiu que se lançasse em novas bases o entendimento da psicologia da própria memória em geral (ver Luria, 1987). Estes “romances científicos” na expressão luriana tem se tornado uma estratégia consistente de produção científica (Sacks, 2019) para os estudos mais recentes em neurociência (e neuropsicologia), como os já bem conhecidos estudos de caso de Sacks sobre

---

<sup>1</sup> O romance literário *Gradiva* de Wilhelm Jensen publicado no ano de 1903 (ver Jensen, 1987/1903) não foi o único caminho a oportunizar a articulação dos conceitos metapsicológicos da psicanálise com obras de arte. Freud ao longo de muitas monografias-ensaios articulou o pensamento clínico com obras do corpus artístico de sua época e do passado, como testemunham seus estudos *Leonardo da Vinci e uma lembrança de sua infância*, concernente à pintura de Leonardo; *O tema dos três escrínios*, com foco em obras dramáticas de Shakespeare; *O Moisés de Michelangelo*, reflexão com base em escultura do Moisés por este artista, entre outras obras e reflexões de profundo interesse para o campo da Psicologia (ver Sklar, 2011; Lobo, 2000).

<sup>2</sup> A analista junguiana Von Franz (1991) discute em suas palestras posteriormente apresentadas na monografia *Alquimia* a dinâmica teórica de Carl Gustav Jung em relação ao seu exame de imagens artísticas, inicialmente este autor encontrou paralelos entre relatos oníricos de pacientes em análise e imagens presentes em manuscritos medievais de Alquimia; as complexas correlações encontradas o fizeram vislumbrar uma inovadora rota investigativa em que o próprio corpus plástico de imagens desses manuscritos e códices se transformou em matéria para exame direto, e possibilitando assim o surgimento de insights sobre a estrutura e dinâmica arquetípica da Psiquê, oportunizando trabalhos magníficos como *Psicologia e alquimia* (ver Jung, 2012). Este novo caminho para acesso ao inconsciente foi largamente utilizado pelo autor em produção artística de sua própria lavra, quando o mesmo depositou em imagens de grande beleza plástica e profundidade espiritual e psicológica conteúdos de seu psiquismo emergentes durante uma crise de natureza psicótica que o mesmo atravessou na meia idade, o revisitar essas imagens produzidas em meio ao caos psíquico da crise possibilitou matéria formal para quase toda a produção teórica posterior de Jung, e o mesmo considerava que a travessia dos conteúdos furiosos do inconsciente por meio das imagens e pinturas propiciou a necessária ancoragem à realidade e que o mesmo não sucumbisse à psicose. Tais produções artísticas foram posteriormente reunidas no que se convencionou chamar de *O Livro Vermelho*, publicado recentemente, e muitos anos após a morte de Jung (ver Jung, 2014).

<sup>3</sup> Ver o recente estudo de Picón Bruno (2017) sobre o livro como suporte da experiência visionária nas produções plásticas do *The Red Book* (*O Livro Vermelho*) de Carl Gustav Jung.



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

desordens neurológicas e seus impactos sobre a cognição humana, e seu sentido existencial<sup>4</sup> (Sacks, 1997, 2007, 2010). Pelos motivos apontados, considera-se de profunda pertinência o fomento de tais produções ensaísticas que vasculhem os confins do conhecimento produzido em psicologia cognitiva, escandindo novas rotas investigativas, e fomentando noveis articulações e hipóteses entre conceitos e fenômenos da cognição, aqui neste ensaio, as articulações entre os processos atentos e autofocalizadores humanos.

Posto isso, primeiramente traremos a definição desses processos cognitivos da Atenção e Autoconsciência e alguns métodos utilizados em sua mensuração que são baseados em modelos teóricos das Ciências Cognitivas. Em seguida partiremos para o foco deste ensaio, trazendo discussões e exemplos que sustentam a ideia de que “a atenção voltada para o self é necessária para que o sujeito ingresse e permaneça num estado autoconsciente”, e a crucialidade desta dinâmica funcional para a regulação do self, sua adaptação ao mundo externo tanto físico quanto social, e ao próprio crescimento e desenvolvimento do self, e expansão de suas potências psicológicas, e fomento de bem-estar e do aprender com a experiência (ver Nascimento, 2008). Posteriormente, apresentaremos ideias sobre adequações metodológicas que possibilitem a investigação da interação supracitada.

Autores da Psicologia Cognitiva tem discutido o estado ainda embrionário do conhecimento científico sobre a autoconsciência humana e animais não humanos, desconhecem-se largamente os caminhos cognitivos que sustentam os estados autoconscientes (Morin, 2005), a fenomenologia da

---

<sup>4</sup> O próprio Sacks (2019) reflete sobre esta tradição de relatos literários na ciência, defendendo seu rigor e potência heurística de descoberta e crítica do conhecimento ortodoxo, considerando-se um neurologista e contador de histórias. São célebres seus relatos tão humanos e cheios de compaixão, de forma alguma devedores em relação aos relatos mais sisudos e formais da escrita convencional de artigos científicos, em obras que se tornaram muito estimadas pelo público em geral, e da ciência, em que o mesmo transforma em joias de grande valor literário material de exame de patologias neurológicas graves como o homem que confundiu a mulher com um chapéu (Sacks, 1997), alucinações musicais (Sacks, 2007), relações entre o olhar e a mente/cérebro, alexia musical e outros problemas da cognição visual (Sacks, 2010), romances científicos de uma vasta produção deste autor.



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

autoconsciência fenomenal emergente durante estados de autofocalização da mente (Nascimento, 2008), o estatuto do afeto no processo autoavaliativo da autoconsciência e sua fenomenologia (Nascimento et al., 2020), o papel da Cultura, processos culturais e Religião no desenvolvimento da Autoconsciência (Nascimento & Roazzi, 2017), as articulações entre autofoco e outros sistemas da cognição<sup>5</sup> (Nascimento et al., 2019; Martins et al., 2019; Nascimento & Roazzi, 2021; Nascimento & Roazzi, 2013; Roazzi, Nascimento & Gusmão, 2013), incluindo-se aí os processos atentos. Pelas razões supracitadas, torna-se de interesse escrutinizar as interações entre Atenção e Autoconsciência, o que oportuniza este estudo teórico na forma de ensaio crítico livre, na esperança de despertar a sensibilidade teórica e inovação metodológica dos pesquisadores em psicologia cognitiva, e indicar caminhos para exploração empírica deste enlace em estudos cognitivos futuros.

### Sobre a Atenção

Assim como outros processos cognitivos, a *atenção* por muito tempo esteve marginalizada com o advento do Behaviorismo – que tem como objeto de estudo, o *comportamento* (Bjorklund, 1995), considerado por Watson (1913) como o objeto perfeito da Ciência Psicológica, por ser objetivo e observável – onde sua retomada ocorreu a partir da década de 50 em função do movimento cognitivista. Durante as pesquisas bibliográficas encontramos várias definições para a palavra “atenção” e a maioria delas, se não todas, parece concordar que se trata da seleção ou processamento de determinadas

---

<sup>5</sup> Torna-se oportuna a menção aqui do protagonismo do pesquisador cognitivo Alexandro Nascimento e colegas no âmbito das pesquisas do Laboratório de Estudos da Autoconsciência, Consciência, Cognição de Alta Ordem e Self (LACCOS) da UFPE em desbravar uma agenda de pesquisa específica sobre o tema das articulações entre autoconsciência e cognição investigando as relações entre autoconsciência e processos cognitivos como consciência, self, imagem mental, autoconceito, religiosidade, experiência interna, apego, raciocínio, cognição anômala e experiência anômala, autogratidão, entre outros processos (ver Nascimento et al., 2020a; Nascimento et al., 2020b; Nascimento et al., 2019; Martins et al., 2019; Nascimento & Roazzi, 2021; Nascimento & Roazzi, 2013; Roazzi, Nascimento & Gusmão, 2013; Freire, Nascimento & Roazzi, 2019; Basílio et al., 2017; Paula & Nascimento, 2018; Silva Junior, Nascimento & Roazzi, 2019).



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

informações dentre as inúmeras presentes no ambiente e no nosso interior. Por exemplo, ao ler este ensaio provavelmente você está “processando” algumas informações como: os sons ao seu redor, a sensação de estar sentado em algum assento, do vento em sua pele, algum conflito interno, a lembrança de alguma conversa que teve ou até dos autores que escreveram este texto (caso os conheça), e isto ao mesmo tempo que consegue se concentrar nele.

Eysenck e Keane (2017) em seu manual trazem a seguinte definição de William James (1890) para este processo “*Atenção é [...] a posse pela mente, de forma clara e vívida, de um entre vários objetos ou sequências de pensamentos que parecem simultaneamente possíveis. Sua essência é constituída pela focalização, pela concentração e pela consciência*”. Por outro lado, Kastrup (2015) nos traz a reflexão que quando restringimos a atenção ao “ato de prestar atenção” sobrepomos a concentração à focalização, no entanto, pode haver focalização sem concentração e também concentração sem focalização. Certamente já aconteceu de você estar em uma conversa e por não olhar para a face da pessoa, acabar ouvindo dela a seguinte frase: “você está prestando atenção no que estou lhe dizendo?”, como se atentar-se a algo significasse o mesmo que focalizá-lo. No entanto, como dito anteriormente, pode haver focalização sem concentração, como quando estamos focados em uma pessoa, mas não concentrados no conteúdo da sua fala. E o contrário também acontece, um exemplo é quando estamos numa sala de aula olhando para as paredes ou para os outros colegas ou para os itens em nossa mochila, exceto olhando para o professor, mas ainda assim captando atentamente a mensagem que nos é passada por ele.

Aproveitando a oportunidade, é notável que em sala de aula a atenção é encarada como um processo necessário à resolução de problemas, onde os fenômenos de dispersão e distração, conforme mencionado por Kastrup (2015), acabam sendo considerados indesejáveis a esta atividade. Apesar destes termos serem utilizados como sinônimos, se referem a fenômenos diferentes. A dispersão se trata de um repetido deslocamento do foco atencional





## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

(impossibilitando a concentração e a duração da experiência), que parece inclusive caracterizar o funcionamento da atenção na atualidade, certamente por conta da elevada quantidade de informações advindas da expansão das tecnologias da informação - a partir desta afirmação nos arriscamos a inferir que a atenção é um processo influenciado pelo momento histórico em que está situado. Já a distração se refere à uma fuga do foco em que lhe foi solicitado se concentrar, onde a atenção do sujeito vagueia e foge para um campo habitado por pensamentos, ideias fluidas e etc., e diferentemente do que muitos pensam, o distraído é alguém bastante concentrado, só que em outro lugar. Para nós a distração mesmo durante o processo de aprendizagem é por vezes bem-vinda, pois ao concentrar-se durante um longo tempo em um conteúdo escolar, por exemplo, parece surgir a necessidade da atenção perambular e permanecer em outros objetos por uns instantes para então retornar com força para o foco anterior.

Notamos que muitos pesquisadores consideram a atenção e a consciência como um mesmo objeto, tanto que os tratam como sinônimos em seus estudos. Vermersch (2002, apud Kastrup, 2015) por exemplo, tem esse pensamento e enfatiza que ambos realmente são um mesmo objeto, só que encarados de pontos de vista diferentes, e completa mencionando que atenção não é um processo específico, mas acoplado a outros, como percepção (sensações) e memória (lembranças). Há aqueles que discordam desta visão e consideram que a atenção e a consciência são dois conjuntos distintos, mas parcialmente sobrepostos, e reconhecem, de acordo com Shear (1997, apud Sternberg, 2010), que parte do processamento da informação sensorial e da lembrança ocorrem sem o nosso conhecimento consciente, como quando você escreve rapidamente seu nome, de uma forma “automatizada”. Para Sternberg (2010) a atenção consciente desempenha um papel causal na cognição, ajudando a monitorar as interações do indivíduo com o ambiente, a estabelecer relação com o passado e o presente para dar sentido a continuidade da experiência e também ajudando no controle e planejamento de ações futuras.



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Quanto aos tipos de atenção, William James (1890) distinguiu entre ativa e a passiva. Para ele, a ativa é controlada por nossos objetivos ou expectativas e a passiva por estímulos externos, como um ruído alto, por exemplo. É fácil imaginar uma influenciando a outra em nosso cotidiano, agora mesmo, à medida que tentamos nos concentrar para escrever este ensaio alguns sons altos provindos de outros locais nos levam a ficarmos atentos a eles. A mesma coisa parece acontecer quando uma voz interior nos chama a atenção para nos fazer lembrar de alguma necessidade, obrigação ou conflito interno, fazendo com que a tarefa que temos como objetivo tenha que esperar um pouco mais.

Há outra distinção citada por Eysenck e Keane (2017), que é entre atenção focalizada (ou seletiva) e dividida. A primeira é aquela em que se presta atenção a uma fonte de informação e se ignora outras. E a segunda é quando ela é dividida entre mais tarefas ao mesmo tempo. Outra distinção realizada é entre atenção externa e interna, onde a primeira se refere à seleção sensorial de informações do ambiente e a segunda, ao processamento interno dessas informações. Para estes autores, os estudos têm dado ênfase à externa, e realmente percebemos essa tendência, como se a atenção fosse um processo exclusivamente voltado para o mundo exterior. E sabendo disto, este ensaio busca fazer o contrário ao focar sobretudo na atenção mobilizada para o meio interno, e deste para o self.

Diversos estudos foram e estão sendo realizados para investigar os tipos de atenção e o seu funcionamento, as áreas do cérebro envolvidas em diferentes funções deste processo e as psicopatologias relacionadas à distúrbios no mesmo. Por exemplo, para mensuração da atenção seletiva e dividida são apresentados dois ou mais estímulos a um indivíduo e é pedido a ele que preste atenção em apenas um (atenção seletiva) ou a vários (atenção dividida). Outro exemplo são estudos neurocientíficos que relacionam as funções da atenção à áreas cerebrais, como trazido por Sternberg (2010), onde o estado de alerta, por exemplo, aciona a junção parietal temporal, superior parietal, campo frontal do olho e colículo superior do cérebro. No entanto, alguns estudos controlados em





## Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

laboratório podem não se assemelhar fidedignamente às condições cotidianas das pessoas, carecendo desta forma, mesmo que às expensas de grande inovação e rigor técnico, de validade ecológica.

A nós parece que a atenção é influenciada pelas condições socioculturais às quais o sujeito está inserido, pois pessoas de diferentes contextos parecem atentar-se à aspectos diferentes de uma mesma situação. Desta forma, pensamos que para compreender como este processo ocorre naturalmente na mente humana devemos investigá-lo dentro ou o mais próximo possível dos diferentes contextos aos quais está ligado, buscando o que é comum dele mesmo em condições diversas. Além disto, nos parece que as particularidades e trajetórias de vida influenciam a atenção, pois é notável como indivíduos pertencentes a um mesmo momento histórico, cultura e grupo social experienciam de formas distintas uma mesma situação. Sendo assim, não parece aceitável a proposta de buscar por metodologias que investiguem a atenção considerando esses fatores? Pois encará-la como um processo “mecânico” de informações, buscando investigá-la através dos princípios da neutralidade de pesquisa, como acontece tradicionalmente (onde não responder as tarefas conforme recomendado indica “falta de atenção”), apesar das louváveis contribuições, parece afastar-se do entendimento de como a atenção funciona espontaneamente, em toda sua complexidade.

### Sobre a Autoconsciência

Assim como para a *atenção*, há diversas definições para *autoconsciência* que parecem convergir ao concordar que se trata de um processo onde o indivíduo torna-se foco da própria atenção. Diante disto é possível notar que ao falarmos de autoconsciência, já estamos tratando daquela forma de atenção *de si para si*, e é aí que estes processos parecem interagir, como se um já significasse o outro e como se a proposta deste ensaio já se cumprisse. Mesmo assim nos esforçamos para tratar a autoconsciência



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

“fechando os olhos” para essa interação e focando primeiramente em outros aspectos da mesma, já que propomos trazer o “diálogo” entre os dois processos apenas adiante.

Para abordar o processo cognitivo da autoconsciência não poderíamos deixar de falar sobre consciência, uma vez que a autoconsciência é uma forma de consciência de alta ordem (Nascimento, 2008), em que o sujeito é capaz de se tornar objeto de sua própria atenção e, de forma ativa e sistemática, examina suas próprias características e as compara com os padrões considerados corretos dentro da sua cultura (Duval & Wicklund, 1972). A consciência, segundo Chalmers (1996), ainda representa um grande mistério do ponto de vista científico, apesar dos avanços que a ciência cognitiva e a neurociência têm conseguido na compreensão da mente, pouco tem a dizer sobre este processo cognitivo. Ainda não temos clareza quanto ao que faz surgir a consciência mesmo que tenhamos estudos que apontem que ela surja a partir de sistemas físicos como o cérebro. Devido à dificuldade de conceituá-la, a forma mais fácil que acabaram encontrando foi dizendo o que ela não é, mais ou menos como tentar explicar o sabor do sal pela via negativa – do que ele não é (não é doce, não é amargo, não é azedo...).

Portanto, conceituar consciência se tornou um verdadeiro quebra-cabeça, pois muitas vezes novos conceitos são criados para falar sobre a mesma coisa sem levar em consideração os que já existem na literatura. Conforme Nascimento (2008), algumas vezes o termo é utilizado para designar que alguém tem conhecimento de algo, quando por exemplo, alguém diz: “ele está consciente das regras do jogo?”. Outras vezes é utilizado como sinônimo de mente, como um conceito amplo, e por outro lado, encontramos também na literatura o termo sendo utilizado como sinônimo de autoconsciência. Consciência também pode designar o estado de vigília, quando o indivíduo está sendo capaz de perceber os estímulos do ambiente.

Talvez a dificuldade em conceituar este processo esteja relacionada à sua natureza tão fluída, sendo um dos motivos da abordagem behaviorista tê-la



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

banido de seus estudos, concentrando-se apenas no comportamento observável e que pudesse ser mensurado a fim de firmar a psicologia como disciplina científica. No entanto, a retirada de cena da subjetividade humana numa disciplina tão “humana”, trouxe consequências para a psicologia. E para trazê-la de volta à cena, a psicologia cognitiva procura aperfeiçoar os métodos em 1ª pessoa, inicialmente utilizados por Wundt ao dar origem à psicologia em seu laboratório (ver Nascimento, Paula & Roazzi, 2020; Magalhães & Nascimento, 2017). O método introspectivo já foi e ainda é motivo para controvérsias na psicologia pelo fato de apresentar dados tão subjetivos, considerados imprecisos. Para Hurlburt e Heavey (2001), a introspecção é um método que poderá fornecer descrições precisas da experiência interior, apesar de não ser de fácil execução, pois para que seja o mais fidedigno possível precisará que o entrevistador seja cuidadoso ao formular as perguntas, além de controlar os estímulos do ambiente para que o entrevistado não perca o contato com a sua experiência.

A autoconsciência, como uma forma de consciência de alta ordem, não pode ser considerada como um de seus sinônimos, apesar de ser um de seus níveis. O que diferencia uma da outra é o direcionamento da atenção, pois num estado consciente o indivíduo direciona a sua atenção ao ambiente, enquanto que num estado autoconsciente sua atenção é direcionada para o self. Da mesma forma que encontramos níveis diferentes de consciência, encontramos também diferentes níveis de autoconsciência, onde o nível mais elevado é a meta-autoconsciência, quando o indivíduo está ciente de que está autoconsciente (Morin, 2006). Os indivíduos com níveis altos de autoconsciência têm a capacidade de perceber de forma intensa e acurada a sua experiência subjetiva, portanto, conhecem melhor a si mesmos e conseguem fazer inferências sobre estados mentais dos outros. No entanto, a autoconsciência tem um caráter dual, pois, da mesma maneira que é responsável pelos processos de adaptação, tais processos também podem ser



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

responsáveis pelo sofrimento causado devido a distorções do self (Nascimento & Roazzi, 2017; Nascimento, Paula & Roazzi, 2017).

Sabe-se que a autoconsciência, geralmente, está formada a partir de meados do segundo ano de vida através do teste diante do espelho em que uma marca de tinta (marca ruge) é feita no rosto da criança, quando ciente de que estava diante do reflexo de si mesma ela tentava limpar o risco no próprio rosto, enquanto que a criança que ainda não se diferenciava de outros *selves* tentava limpar a criança que estava no espelho, mostrando não reconhecer como si mesma aquela imagem. Este teste tem sido questionado, pois o fato da criança limpar seu próprio rosto pode não significar que está autoconsciente, pode ser apenas uma questão proprioceptiva ou por conta do toque da caneta ou até mesmo por sentir que está suja. Agora quando a criança refere-se a si mesma pelo seu nome próprio ou utiliza os pronomes “me”, “mim” ou “meu”; ou quando demonstra ansiedade diante da possibilidade de falhas na execução de tarefas, dizendo: “eu não consigo fazer isso!”; ou quando já percebe que pode monitorar o comportamento do outro através de negociações do tipo: “eu só como se você me der um doce”; parece estar mais evidente que há presença da autoconsciência. Apesar disto, pouco ainda se sabe de como a autoconsciência se desenvolve, sendo necessário desenvolver metodologias mais apropriadas para crianças, principalmente as mais novas.

Há dois tipos de autoconsciência, a disposicional e a situacional, a primeira é um traço estável da personalidade, portanto, livre de interferências, enquanto que a segunda é volátil e controlada por estímulos autofocalizadores que partem de fora do indivíduo. O autofoco pode ser público, quando a atenção às características do self são apresentadas a outros *selves*, como por exemplo, a aparência física e o comportamento, como também pode ser privado, que é quando a atenção se direciona às dimensões internas como pensamentos, sentimentos e crenças (Fenigstein, Sheier & Buss, 1975; Nascimento, 2008). Há duas formas de autofocalização: a autorruminação, quando a atenção, geralmente, está direcionada aos aspectos negativos do self,



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

mas o que o caracteriza é a fixação da atenção voltada aos mesmos aspectos, que até poderão ser positivos, mas que aprisionam o self de tal maneira que ele tem dificuldade de se abrir para mudanças, o que poderá trazer sofrimento psíquico; e autorreflexiva, quando um interesse epistêmico sobre o self conduz ao aprendizado contínuo sobre si através da atenção dirigida tanto a aspectos positivos como negativos do self, mas o que o caracteriza é a possibilidade de transformação do self a partir dessa análise mais acurada (Nascimento et al., 2019; Nascimento, Paula & Roazzi, 2017).

O que leva o indivíduo a um estado de autoconsciência? Por definição da teoria da Autoconsciência Objetiva (OSA Theory, de Duval & Wicklund, 1972), o indivíduo se torna autoconsciente através de estímulos do ambiente que são autofocalizadores, como: espelhos, fotografias, a escrita de seu próprio nome, escutar a gravação de sua própria voz, um vídeo de sua imagem, objetos ou pessoas que o lembrem de sua história de vida. Diante de tais estímulos o self lembra de que é um self diante de outros selves. Segundo Duval e Wicklund (1972), a atenção não pode estar dividida entre self e não-self, ou está direcionada a um ou a outro. A solidão também pode disparar a autoconsciência, pois nesta condição a solidão pode oportunizar o acesso a caminhos introspectivos e o acesso ao próprio self para dirigir a atenção, sendo uma forma de sobrevivência. A dor também pode ser um fator que estimule o indivíduo a um estado autoconsciente.

As pesquisas sobre a autoconsciência e funcionamento de seus mediadores (autofala e imagens mentais), além do uso dessas medidas de indução de autofoco citadas (espelhos de diferentes tamanhos, gravações da própria voz, batidas cardíacas e etc), também lançam mão de autorrelatos e questionários. Alguns exemplos destes instrumentos foram citados por Nascimento (2008), como: Self-Consciousness Scale (com versão traduzida e outra revisada em português); Rumination-Reflection Questionnaire (também com versão adaptada); Entrevista Fenomenológica-Cognitiva dos Estados Autoconscientes (EFEA); Escala de Autoconsciência Disposicional (EAD) e



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Escala de Autoconsciência Situacional (EAS) – as três últimas construídas e validadas pelo próprio Nascimento (2008).

Mas, será que podemos ficar autoconscientes o tempo inteiro? Talvez não, pois à medida que estímulos distratores nos tiram a atenção de nós mesmos, apenas entraremos novamente num estado autoconsciente quando nos depararmos novamente com um dos estímulos autofocalizadores. Talvez essa propriedade da autoconsciência nos esteja protegendo de nós mesmos, pois poderia ser uma experiência enlouquecedora. Apesar de estudos como o de Nascimento (2008) apontarem que níveis maiores de autoconsciência tenham correlação positiva com comportamentos mais adaptativos, podemos também encontrar a possibilidade inversa. Pessoas muito autofocalizadas podem desenvolver alguns transtornos psicológicos, como a depressão, como revelou estudo do próprio autor (Nascimento, Paula & Roazzi, 2017). A autorruminação tem correlação positiva com comportamentos não ou mal adaptativos, mas não significa que seja a causa deles, pois têm sido encontradas correlações positivas de autorreflexão com esses tipos de comportamentos também.

Quanto maior a quantidade de autoinformação maior será a autoconsciência? Não necessariamente, pois a frequência do autoexame não quer dizer que há precisão da autoinformação (ver Nascimento, 2008; Nascimento et al., 2017). Segundo James (1950), o autoconceito que o indivíduo vai formando ao longo da vida é tudo aquilo que ele pode chamar de seu, mas nem sempre ele tem clareza do seu autoconceito. Portanto, diante de tudo o que é reconhecido como seu ele volta a sua atenção a si mesmo, observando tanto autoaspectos públicos como privados dependendo do tipo de estímulo. Por exemplo, um espelho pequeno que reflete apenas o seu rosto, leva o indivíduo a observar os aspectos mais subjetivos de seu self (induzindo a autoconsciência privada), que não podem ser vistos pelos outros, como seus sentimentos, crenças, valores e objetivos, enquanto que o espelho grande, ao refletir seu corpo por inteiro, o faz observar aspectos observáveis por outros





## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

selves, como aparência física, manias, comportamentos e etc., disparando assim a sua autoconsciência pública (Nascimento, 2008).

### **Análise das interações entre Atenção e Autoconsciência**

Como dito anteriormente, a atenção é necessária para que o sujeito permaneça num estado consciente, e não seria diferente com a autoconsciência - já que ela é uma forma de consciência de alta ordem (Morin, 2005) -, só que neste processo a atenção é voltada para o self, tanto para seus aspectos públicos quanto privados (Fenigstein, Scheir & Buss, 1975). Portanto, no dia a dia o foco da atenção dos indivíduos se revezam entre elementos do self e não-self (Nascimento, 2008).

Imaginemos que resolvemos dar um passeio, então pensamos para onde queremos ir, decidimos, então, ir ao shopping center. Logo em seguida escolhemos uma roupa e a vestimos, ficamos diante de um espelho que reflete todo o nosso corpo, e logo o autofoco público é acionado, daí poderão surgir pensamentos do tipo: “posso passar uma má impressão com essa roupa” ou “como estou gorda/magra!”. Antes de sair vamos até o espelho pequeno, que é um estímulo que aciona o autofoco privado (Nascimento, 2008), para darmos os últimos retoques e lembramos o quanto somos valentes e temos superado tantos desafios. Ao sair de casa, nossa atenção se direciona para as pessoas andando, para o cachorro tentando atravessar a rua, para o carteiro entregando as cartas, e para outros estímulos distratores do ambiente imediato (immediate surroundings) que nos afastam de autofoco. De repente, ouvimos o nosso nome, novamente ficamos num estado autoconsciente, e pensamos: “quem está me chamando, será que é algum amigo meu?”. Logo percebemos que não se trata de nós e seguimos nosso caminho. Ao atravessar a rua nossa atenção fica totalmente voltada a essa ação, quando a travessia se completa a nossa atenção começa a se voltar para as belas casas, o que nos faz lembrar do sonho que temos em ter uma casa como aquela, até que nosso ônibus se aproxima, e nossa atenção se volta para a ação de acenar para o ônibus. Ao chegar no shopping, começamos a observar as vitrines, algo nos chama a atenção, um linda roupa,



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

mas achamos que talvez ela não vá caber em nós, por estarmos fora do peso, mas resolvemos entrar na loja mesmo assim, na entrada vemos a nossa imagem num vídeo e paramos para nos olhar, e novamente nos vemos gordo(a)s/magro(a)s demais para caber na roupa, quando estamos dando “meia volta” o vendedor nos aborda e pergunta o que desejamos, então dizemos a ele que queremos uma das roupas da vitrine. Quando o vendedor traz a roupa nos dirigimos ao vestiário, e lá nos deparamos com um grande espelho, que acaba nos lembrando dos excessos ou faltas no nosso corpo, mas ao vestirmos vemos que ficou bom, mas se fizermos exercício físico vai ficar melhor. Decidimos então comprar a roupa, e continuamos nosso passeio. Os sapatos começam a apertar e formar calos, o passeio começa a se tornar desagradável e nos lembramos que já está na hora de voltar para casa porque precisamos realizar algumas tarefas. Ao sairmos do shopping center, ouvimos novamente alguém chamar nosso nome, ficamos de “antena ligada”, mas achamos que não se trata de nós e seguimos em frente, mas nosso nome continua a ecoar, então ficamos mais atentos e procuramos pela voz, até que vemos que é um amigo de infância, no mesmo instante nossas memórias começam a invadir nossas mentes, e nosso amigo nos dá um abraço, relembra experiências conjuntas e ainda nos mostra umas fotos daquela época. Ao olhar as fotos, pensamos coisas do tipo: “Como eu era magro(a)/gordo(a), bonito(a)/feio(a)!” ou “naquela época eu era muito tímido(a)”. Chegamos em casa e encontramos um bilhete com o nosso nome escrito, automaticamente ficamos atentos ao self.

Podemos perceber que num simples passeio que fazemos a nossa atenção esteve sempre se alternando entre elementos não-self e self, e também revezando entre os aspectos públicos e privados deste último. Nos arriscamos a dizer que em alguns momentos parecia se tratar de uma atenção focalizada, que atentava-se a algum aspecto público ou privado de nós mesmos e em outros, parecia tratar-se de uma atenção dividida, em que ficamos autoconscientes simultaneamente de algumas características físicas e aos sentimentos atrelados a elas. Ainda de acordo com o exemplo, parece que em muitos momentos se



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

tratava de uma atenção passiva, por ser mobilizada para o self através de estímulos autofocalizadores externos, como: espelhos, voz que chama pelo nome, roupa na vitrine e etc.

Aquela dispersão tratada no início deste ensaio - fenômeno em que há um repetido deslocamento do foco atencional - também parece permear nossa autoconsciência, pois as inúmeras informações veiculadas principalmente pela mídia sobre beleza, saúde, comportamento e etc., nos leva a deslocar nossa atenção para os mais diversos aspectos do nosso self e são tantos padrões para nos compararmos que por vezes a concentração em apenas um aspecto parece não ser possível. Vale ressaltar que a atenção varia sua direção aos aspectos do self também por influência do sexo, idade, personalidade e estado psicológico de cada um (Nascimento et al., 2019).

Com relação à distração - quando a atenção do indivíduo vagueia e foge à tarefa, lembra? -, nos parece que também é um fenômeno atencional que por vezes está entrelaçado à autoconsciência, já que a pessoa distraída pode tanto estar concentrada no não-self, quanto no self, a exemplo deste último: refletindo sobre sua aparência física, algum comportamento que teve, sentimentos que tem por alguém, sentimentos de tristeza e insegurança que a permeia e etc. Desta forma, a pessoa considerada distraída pode estar concentrada em si mesma. Parece ser difícil explicar como a nossa atenção se transporta de algo que tínhamos o objetivo de focar (como um livro), para um outro lugar (como um campo habitado por nossos sonhos, por exemplo) sem que tenhamos a intenção ou sem aparentemente algum estímulo externo, pois quando percebemos, já estamos distraídos.

É interessante perceber também como algumas músicas e filmes nos induzem a refletir sobre nós mesmos (Morin, 2005), pois por vezes estamos realizando alguma tarefa no “automático”, quando de repente... Um *insight!* Ouvimos ou vemos algo que tem a ver com nós mesmos e ficamos subitamente atentos e começamos a por vezes entender e nomear o que estamos sentindo ou



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

simplesmente nos identificando com tudo que está sendo passado por meio da música ou filme.

Como exemplificado no início deste tópico, uma das condições que nos induzem ao estado autoconsciente é olhar nosso reflexo no espelho - pois nos reconhecemos como objeto e focamos em nós mesmos -, sendo inclusive uma condição bastante criada em pesquisas sobre autoconsciência (ver Duval & Wicklund, 1972; Nascimento, 2008). Pense em quantas vezes você já se pegou refletindo sobre a vida enquanto se olhava naquele pequeno espelho pendurado na parede do banheiro ou do quarto... Várias, não é? É claro que o comparamos com o intuito de nos observar escovando os dentes, penteando os cabelos, fazendo a barba ou a maquiagem, mas por inúmeras vezes ele nos serviu como objeto para reflexão e conversa com nós mesmos, pois disparou o nosso autofoco privado.

No filme *Angel - A* (2006) há uma cena dos personagens frente ao espelho que demonstra o que estamos dizendo, mas como provavelmente nem todos os leitores deste ensaio o tenham assistido, vale a pena comentar brevemente sobre o mesmo. Este é um filme francês dirigido por Luc Besson que visa tratar principalmente sobre a baixa autoestima contando a história de André - um jovem endividado e jurado de morte por seus credores - que obtém suporte psicológico de Ângela - uma bela mulher que assume a postura de anjo e é desta forma mesma que André a representa internamente em termos de sentimentos, objetivos e etc. Durante o filme Ângela tenta a todo custo ajudar André a voltar-se para seus aspectos internos e reconhecer as suas qualidades, e é em uma dessas tentativas que se realiza a cena mais emocionante do filme, onde ambos estão frente a um espelho e Ângela encoraja André a prestar atenção a si mesmo e refletir acerca de suas qualidades e do amor por ele mesmo. A descrição da cena segue abaixo e algumas considerações por nós foram realizadas:



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

**André:** As minhas perguntas te incomodam?

**Ângela:** Não. Está interessado em mim. Isso quer dizer que está se interessando por você mesmo.

*[Nesse trecho fica claro que Ângela está representando o interior de André, já que ela diz que se interessar por ela significa se interessar por ele mesmo]*

**André:** Não sou muito interessante.

**Ângela:** Claro que é! Você é bonito, inteligente...

**André:** Pare de brincar comigo!

**Ângela:** Você é! Estou dizendo! Está tudo aí dentro, mas você não vê, não consegue tirar de dentro.

**André:** Eu sei... Eu sei. Mas não é fácil.

**Ângela:** Sim, é fácil. Venha, eu te mostro! *[Os dois ficam frente à um espelho de um banheiro]* Olha para o espelho! O que você vê? Olha para o espelho! O que você vê?

*[O espelho servirá como estímulo autofocalizador]*

**André:** Vejo... Uma mulher linda.

**Ângela:** Obrigada! E ao lado dela, o que você vê?

**André:** Não sei.

**Ângela:** Que bom. Você está melhorando! Antes você só via lixo. E agora não vê mais nada, quer dizer que você limpou o lugar. Agora precisamos preencher esse vazio com algo. Não pode deixá-lo assim. Por isso, olhe bem na sua frente, não há nada que goste neste rosto bonito?

**André:** Não muito...

**Ângela:** Olhe bem nos seus olhos, o que você vê?

**André:** Um... Um pouco de bondade?

*[Aqui ele focou em suas características mais internas, ou seja, nos autoaspectos privados. Há um ditado que diz: "Os olhos são o espelho da alma", então, ao pedir para ele olhar para seus olhos, ela o estava induzindo a*



**Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

*olhar para dentro de si mesmo, e ao se autofocalizar surge o escrutínio reflexivo, como momento auspicioso de apreensão mais sofisticada de si, autoaprendizado, e autoconstrução – ressignificação e reconstrução da imagem de si mesmo]*

**Ângela:** Sim, bondade, bastante! O que mais?

*[Neste momento, ao perguntar "o que mais?" poderíamos comparar Ângela a um pesquisador-entrevistador que o ajuda a entrar em contato consigo mesmo (algo que ele tem dificuldade) para ter acesso a seu conteúdo interno, utilizando o espelho como estímulo autofocalizador e um método em 1ª pessoa para acesso ao conteúdo fenomenal da consciência e autoconsciência fenomenal (Nascimento, 2008)]*

*[pausa...]*

**André:** Eles não são tão feios assim...

**Ângela:** Beleza! Isso mesmo. Eles são bonitos! O que mais?

**André:** Talvez... Um pouco de doçura?

**Ângela:** Sim, muita... E amor?

**André:** É... Bastante amor, sim... Até demais, talvez...

**Ângela:** Se tem muito, você precisa colocá-lo para fora. Diga que me ama.

**André:** O quê?

**Ângela:** Não me ama?

**André:** Sim... Muito... Um tipo de afeto, pode ser amizade e...

**Ângela:** Você me ama ou não?

**André:** Desde o primeiro segundo.

**Ângela:** Que bom! Então diga...

**André:** É difícil dizer...

**Ângela:** Sabe por que? Por que ninguém nunca te disse isso, certo? É difícil amar a si mesmo quando ninguém te mostra como fazer isso. Eu te amo, André! Viu? Acabou de receber amor. Agora pode dar um pouco. Vamos lá.

**André:** Eu te amo, Ângela... Ou seja lá qual for seu nome...

**Ângela:** Agora diga de novo... Sem meu nome.





**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

**André:** Eu te amo...

**Ângela:** Ótimo! Agora olhe a ti mesmo nos olhos e diga.

*[Ângela some da cena e ouve-se apenas a voz dela. Pausa longa]*

*[Por ela sumir da cena e ouvir-se apenas sua voz, poderíamos encará-la como a voz interna de André, que conversa consigo mesmo na busca pelo amor próprio; tecnicamente, percebe-se a emergência da fala interna aí mediando as autoapreensões e elicitación de um estado de autoconsciência, o indivíduo presta atenção a si mesmo conversando consigo mesmo sobre si mesmo em silêncio (Morin, 2005)]*

**André:** Não consigo...

**Ângela:** Claro que consegue. Olhe para o seu corpo, machucado pela falta de amor, de confiança... Não vê que ele merece sua atenção? Então não rejeite este corpo ferido, que já te aguentou por tanto tempo e jamais reclamou. Diga que ele é importante... Que seu lugar é aqui. Dê a ele o que ele merece.

*[Pausa longa. André olha fixamente para o espelho por um tempo e seus olhos marejam]*

*(Quando Ângela diz: "Não vê que ele merece sua atenção?" Ela está se referindo ao self dele, pois ele deixou de dar a atenção que merece a si mesmo. Durante o filme percebemos que André só focava em seus fracassos e sua aparência física (que ele não se agradava), que são aspectos do self que se apresentam aos outros. Esses autoaspectos públicos aprisionavam sua mente de tal forma que ele não conseguia atentar-se para os aspectos privados positivos de seu self. Indicia, sobretudo, um modo da atenção cronificado em seu vetor para o não-self, impedindo o sujeito de se autoapreender no fluxo da experiência, e se representar de modo mais completo, favorável, objetivo e sem vieses em demasia (ver Nascimento et al., 2019). Este ciclo engessado de atenção ao entorno imediato, ao não-self, precisa ser quebrado, para encaminhar o sujeito a hábito de autofoco, e construção progressiva de estima de si e imagens de si mais sofisticadas, favoráveis e completas (Nascimento,*



**Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

2008), *testando-se em relação ao devir, e a futuros possíveis por meio de simulação mental autoconsciente e estados da mente mais harmônicos com a nota do bem-estar (Martins et al., 2020)*].

**André:** Eu te amo... [Pausa] André... Eu te amo...

[Ângela reaparece]

**Ângela:** Estou orgulhosa de você, André!

*[Aqui Ângela representa a elevação da autoestima de André, por ter dado um passo adiante ao ter reconhecido algumas de suas qualidades e ter dado um pouco de afeto a si mesmo. Aqui fecha-se o processo autoavalitativo da autoconsciência, algo de importante foi aprendido sobre o self, e o que foi aprendido relançou a estrutura do autoconceito em formas mais estáveis e complexas (Duval & Wicklund, 1972; Morin, 2005)]*

Se compararmos Ângela à uma psicoterapeuta, perceberemos que ela auxiliou André a atentar-se aos seus autoaspectos positivos a fim de sentir-se melhor consigo mesmo. Desta forma, pensamos que além desta, existem outras medidas capazes de promover a aprendizagem da atenção para o self e também para o ambiente.

Diversas vezes pensamentos vão chegando à nossa mente e vão aos poucos desviando nossa atenção daquilo que estávamos fazendo. Uma prática que pode nos ajudar a treinar nossa atenção plena é a meditação, de origem oriental ganhou força nos últimos tempos no Ocidente pelos benefícios à saúde física e mental, onde o interesse científico por ela só aumenta, principalmente por parte da psicologia. Os orientais dizem que o ser humano tende a ter muitos pensamentos que ficam “pulando de galho em galho como macacos” e que a meditação o ajuda a se concentrar naquilo que desejam sem se deixar afetar pelos seus pensamentos. E o Mindfulness é uma modalidade meditativa caracterizada pela consciência no momento presente, sem elaboração de julgamentos, mantendo uma atitude de aceitação aos pensamentos, sensações corporais e emoções sem qualquer reflexão ou ruminação, sem reagir de



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

maneira habitual a eles. Conforme Vago (2014), a prática de mindfulness pode habilitar o self a clarificar hábitos da mente e assim oportunizar assunção de estados autoconscientes mais reflexivos e adaptativos.

O estudo realizado por Nascimento (2008) chegou a resultados que apontam que a religião também tem seu papel estimulante para autofocalização dos indivíduos através dos seus rituais, que promovem a otimização da autoconsciência reflexiva.

### Então...

Chegando ao término de nosso itinerário reflexivo neste ensaio, depois de tudo que foi dito até aqui sobre *atenção* e *autoconsciência* e a relação entre eles, concluímos que a noção de cognição que emerge deste ensaio é influenciada pelo momento histórico-cultural e grupo social no qual o sujeito está inserido, mas com variações em seu funcionamento por influência da subjetividade e trajetória de vida de cada um, além da possibilidade de ser treinada. Discorrendo um pouco mais sobre isto, acreditamos que pessoas de diferentes culturas têm diferentes construções do self e atentam-se a aspectos distintos do mesmo - ambos influenciados ainda pela história de vida, sexo e personalidade de cada um.

Percebemos que diversos métodos foram desenvolvidos para investigar a atenção, no entanto, a maioria deles voltou-se para a atenção direcionada ao mundo externo e por vezes considerando ainda o seu funcionamento como universal. No entanto, apesar de concordarmos que alguns aspectos da atenção pareçam ser comuns a todos, há diversos outros que variam de acordo com uma série de fatores já mencionados acima. Desta forma, nem sempre é possível generalizar seus resultados para além do lugar e tempo, e além do mais, há diferenças entre o comportamento no laboratório e na vida real, e o mesmo vale para a autoconsciência. Sendo assim, ao nosso ver, quanto mais as pesquisas assumirem uma postura “naturalista” e se aproximarem destes processos cognitivos nos contextos em que ocorrem, mais acuradamente conseguirão



## Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

interpretá-los e compreender como eles de fato funcionam de acordo com o local.

Acreditamos ainda que os estímulos indutores de autofoco tem eficácia variada de pessoa para pessoa, e que seria interessante mapear quais estímulos são mais eficazes para determinados grupos sociais antes de definir a sua escolha na pesquisa. Além disto, nos parece que apesar do autorrelato apresentar-se como uma medida excelente para o acesso do conteúdo autoconsciente, ele possui suas limitações, como por exemplo, não é comum a todos escrever sua experiência autoconsciente e esta poderá ser uma tarefa difícil para os pesquisados ou eles podem ainda apresentar limitações quanto ao vocabulário e não conseguirem se expressar plenamente. E outra, provavelmente já lhe aconteceu de tentar escrever alguma situação ou pensamento e ao ler o texto perceber que não confere com o que se passava em sua mente, não é? É como se a medida que escrevêssemos, o sentido da experiência se modificasse. E pensando no autorrelato, esta parece uma limitação difícil de se resolver. Então seria válido pensar na combinação de diferentes métodos de investigação deste conteúdo para comparação posterior dos resultados a fim de se chegar a conclusões mais precisas sobre o mesmo.

Como dissemos, algumas práticas podem nos auxiliar a voltar nossa atenção ao self para que entremos num estado autoconsciente. Algumas pesquisas poderiam investigar a eficiência destas acompanhando indivíduos pré e pós-teste.

Por fim, esperamos ter atingido a proposta deste ensaio de promover um diálogo entre *atenção* e *autoconsciência*, mediado por obra de arte fílmica, trazendo reflexões práticas que contemplam esta interação. E nos despedimos com as palavras de Santo Agostinho: “Ainda que fujas do campo para a cidade, ou da rua para a tua casa, a tua consciência vai sempre contigo... Da tua casa só podes fugir para o teu coração. Porém, para onde fugirás de ti mesmo?”.



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

### Referências

- Basílio, L. R. M., Roazzi, A., Nascimento, A. M., & Escobar, J. A. C. (2017). Self-concept dialectical transformation: A study in a women's prison. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 34(2), 305-314. Doi: 10.1590/1982-02752017000200011 <https://bit.ly/2mFxoho>
- Chalmers, D. J. (1996). *The Conscious Mind: In search of a fundamental theory*. Oxford: Oxford University Press.
- Duval, S., & Wicklund, R.A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York, Academic Press.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2017). *Manual de psicologia cognitiva*. 7<sup>a</sup> ed. (L. F. M. Dorvillé & S. M. M. Rosa, Trads.). Porto Alegre: Artmed.
- Eysenck, M. W. & Keane, M. T. (2017). *Atenção e desempenho. Manual de psicologia cognitiva*. 7. ed., Porto Alegre: Artmed, 2017.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F., & Buss, A.H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36, 1241-1250.
- Freire, M. R. L., Nascimento, A. M., & Roazzi, A. (2019). Autogradidão e autoconsciência: Notas introdutórias ao estudo do conceito de gratidão autodirigida. *Revista Amazônica - Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação*, 23(1), 289-306. <https://bit.ly/31Dy2hl>
- Freud, S. (1974). *Delírios e sonhos na Gradiva de Jensen (1906-1907)*, Vol. IX. *Obras psicológicas completas de Sigmund Freud, Edição Standard Brasileira*. Rio de Janeiro: Imago.
- Gardner, H. (1996). *A nova ciência da mente*. São Paulo: EDUSP.
- Hurlburt, R. T., & Hearvey, C. L. (2001). Telling what we know: Describing inner experience. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(9), 400–403.
- James, W. (1890). *Princípios de psicologia*. Madrid: Daniel Jorro.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. (vol.2). New York: Dover.
- Jensen, W. (1987). *Gradiva – uma fantasia pompeiana*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Jung, C. G. (2012). *Obras Completas Vol 12: Psicologia e alquimia*. 6a ed. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Jung, C. G. (2014). *O Livro Vermelho: Liber Novus*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Junior, R. M. S., Nascimento, A. M., & Roazzi, A. (2019). Bateria de provas de raciocínio (BPR-5): Avaliação das qualidades psicométricas em adolescentes do Nordeste. *Amazônica - Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação*, 23(1), 264-288. <https://bit.ly/2S4PZnJ>



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

- Kastrup, V. (2015). A aprendizagem da atenção na cognição inventiva. In V. Kastrup, S. Tedesco, & E. Passos (Eds.), *Política da cognição*. Porto Alegre: Sulina.
- Larrosa, J. (2003). O ensaio e a escrita acadêmica. *Educação & Realidade*, 28(2), 101-115.
- Lobo, S. M. P. S. (2000). Espaço e tempo: relações simbolizantes na Gradiva de Jensen. *Itinerários–Revista de Literatura*, 15(16), 99-107.
- Luria, A. R. (1987). *The Mind of a Mnemonist: A Little Book about a Vast Memory, With a New Foreword by Jerome S. Bruner*. Harvard: Harvard University Press.
- Magalhães, J. H. G., & Nascimento, A. M. (2017). Morte, cultura, heavy metal e experiência interna: Sensação e afetividade. *Psicologia em Estudo*, 22(2), 175-186. Doi: 10.4025/psicoestud.v22i2.31874
- Martins, V. B. C., Silva, L. N. S., Nascimento, A. M., & Roazzi, A. (2019). Simulação Mental, Autoconsciência e Construção do Bem-Estar: Enlaces em Cognição Social. *RECH - Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar*, 5(2), 705-723. <https://bit.ly/2rNmFIO>
- Morin, A. (2005). Possible links between self-awareness and inner speech theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. *Journal of Consciousness Studies*, 12(4-5), 115-134.
- Morin, A. (2006). Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views. *Consciousness and Cognition*, 15(2), 358-371.
- Nascimento, A. M. (2008). *Autoconsciência Situacional, Imagens Mentais, Religiosidade e Estados Incomuns da Consciência: Um estudo sociocognitivo*. Tese de Doutorado não publicada, Universidade Federal de Pernambuco, Recife.
- Nascimento, A. M., & Roazzi, A. (2013). Autoconsciência, Imagens Mentais e Mediação Cognitiva / Self-Awareness, Mental Imagery and Cognitive Mediation. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(3), 493-505. Doi: 10.1590/S0102-79722013000300009 DOI: 10.13140/RG.2.1.4590.2485 <https://bit.ly/2yUYfwg>
- Nascimento, A. M., & Roazzi, A. (2021). A estrutura da autoconsciência e habilidades de visualização de imagens mentais: estudo de validação. *Amazônica - Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação*, 13(2), 546-570. <https://bit.ly/3FVGgG2>
- Nascimento, A. M., & Roazzi, A. (2017). Religiosidade e o desenvolvimento da autoconsciência em universitários. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 69(2), 121-137. <https://bit.ly/2LQuSzU>





## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

- Nascimento, A. M., Paula, R. A., & Roazzi, A. (2020). *Entrevista Fenomenológico-Cognitiva dos Estados Autoconscientes (EFEA) de Nascimento (2008): Aspectos de sua estrutura e implicações metodológicas de um instrumento de caráter fenomenal. Revista EDUCAmazônia - Educação Sociedade e Meio Ambiente, 25(2), 506-517.* <https://bit.ly/2Mafp37>
- Nascimento, A. M., Roazzi, A., Ribeiro, H. E. A., Lopes, I. M. S. F., Martins, V. B. C., & Silva, L. N. S. (2019). Dimensões fenomenais da Autoconsciência e do Autoconceito e os Elementos do Self: Enlaces funcionais. *RECH - Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar, 5(2), 677-704.* <https://bit.ly/2S5YrDl>
- Nascimento, A. M., Silva Junior, R. M., Silva Junior, W., & Roazzi, A. (2020). Autoconsciência e Afetos: Enlaces entre Afeto e Cognição nos processos de Desenvolvimento do Self. *Revista EDUCAmazônia - Educação Sociedade e Meio Ambiente, 25(2), 491-505.* <https://bit.ly/3oGkayB>
- Nascimento, A. M., Virgolino, B. R. C., Savoldi, R., & Roazzi, A. (2020). Ayahuasca, Mandalas e Estrutura de Visualizações: Uma leitura cognitiva estrutural. *Revista EDUCAmazônia - Educação Sociedade e Meio Ambiente, 24(1), 346-367.* <https://bit.ly/3fhfYRy>
- Nascimento, A. M. (2008). *Autoconsciência Situacional, Imagens Mentais, Religiosidade e Estados Incomuns da Consciência: Um estudo sociocognitivo.* Tese de doutorado, Universidade Federal de Pernambuco, Recife.
- Paula, R. A., & do Nascimento, A. M. (2018). The meanings of the inner experience of priestly formation: a phenomenal thematic. *Phenomenological Studies - Revista da Abordagem Gestáltica, 24(1), 24-34.* <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v24n1/v24n1a04.pdf>
- Picón Bruno, D. (2017). O livro como suporte da experiência visionária nas profecias iluminadas de William Blake e O Livro Vermelho de Carl Gustav Jung. *Literatura: Teoría, História, Crítica, 19(1), 63-85.*
- Roazzi, A., Nascimento, A. M., & Gusmão, E. E. S. (2013). O Significado do Apego e da Interação Social no Desenvolvimento do Self, Autoconsciência e Teoria da Mente. In R. T. Cruz, & E. E. S. Gusmão (Eds.), *Psicologia: Conceitos, Técnicas e Pesquisas, Vol I.* (pp. 109-144). Curitiba, PR: Editora CRV. <https://goo.gl/0eODMy>
- Sacks, O. (1997). *O homem que confundiu sua mulher com um chapéu – e outras histórias clínicas.* São Paulo: Companhia das Letras.
- Sacks, O. (2007). *Alucinações musicais: relatos sobre a música e o cérebro.* São Paulo: Companhia das Letras.
- Sacks, O. (2010). *O olhar da mente.* São Paulo: Companhia das Letras.



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

Sacks, O. (2019). Luria and “Romantic Science. In R, Van Der Veer, A. Yasnitsky & M. Ferrari (Eds.), *The Cambridge Handbook of Cultural-Historical Psychology* (pp. 517–528). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/cbo9781139028097.028

Sklar, S. (2011). A Odisséia da imagem: Freud, Lacan e a arte. *Revista Espaço Acadêmico*, 11(127), 113-122.

Sternberg, R. J. (2010). *Atenção e consciência. Psicologia Cognitiva*. 5 ed. São Paulo: Cengage Learning.

Vago, D. R. (2014). Mapping modalities of self-awareness in mindfulness practice: a potential mechanism for clarifying habits of mind. *Ann NY Acad Sci*, 1307, 28-42.

von Franz, M.-L. (1991). *Alchemy An Introduction to the Symbolism and the Psychology*. Toronto, Canada: Vaga-lume S. A. Disponível em: <https://clinicapsique.com/wp-content/textos/Marie%20Louise%20Von%20Franz%20-%20Alquimia.pdf>

**Recebido:** 20/10/2021. **Aceito:** 20/12/2021.

### Sobre autores e contato:

#### **Mônica Franciele da Silva**

Doutoranda em Psicologia Cognitiva pela UFPE, Membro do NEC  
E-mail: monica-angel16@hotmail.com

#### **Verônica Barros da Fonte Silva**

Mestre em Psicologia Cognitiva pela UFPE, Membro do LACCOS  
E-mail: veronicabfsilva@yahoo.com.br

#### **Alexsandro Medeiros do Nascimento**

Doutor, Departamento de Psicologia – Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) – Coordenador do Laboratório de Estudos de Autoconsciência, Consciência, Cognition de Alta Ordem e Self (LACCOS)

<http://orcid.org/0000-0002-9981-8384>

E-mail: alexmeden@gmail.com

#### **Sandra Patrícia Ataíde Ferreira**

Doutora em Psicologia Cognitiva pela UFPE,  
Departamento de Psicologia e Orientação Educacional da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva  
E-mail: tandaa@terra.com.br

#### **Antonio Roazzi**

Ph.D., Departamento de Psicologia – Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

<https://orcid.org/0000-0001-6411-2763>

<http://lattes.cnpq.br/6108730498633062>

[https://www.researchgate.net/profile/Antonio\\_Roazzi](https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Roazzi)

E-mail: roazzi@gmail.com