

## SIMULAÇÃO MENTAL, AUTOCONSCIÊNCIA E CONSTRUÇÃO DO BEM-ESTAR: ENLACES EM COGNIÇÃO SOCIAL

Vanessa Bezerra Cornélio Martins

Lucas Nonato Souza e Silva

Alexsandro Medeiros do Nascimento

Antonio Roazzi

**Resumo:** A cognição social é um campo da psicologia social que investiga a forma como as pessoas compreendem as outras pessoas e elas mesmas. Surgiu do interesse de psicólogos sociais pela psicologia cognitiva, que começaram a utilizar os modelos cognitivos para entender os processos básicos subjacentes às interações sociais. Ao se estudar a felicidade humana, também chamada de Bem-Estar, notou-se a importância dos múltiplos processos cognitivos e motivacionais que moderam o impacto que o ambiente externo pode exercer no bem-estar subjetivo. A felicidade não depende diretamente do que possuímos, e das condições objetivas de vida, pois essas características podem influenciar o bem-estar subjetivo, mas não são indispensáveis para tal. O que importa, é como nos sentimos a respeito de nós mesmos e do que nos acontece. Para que a vida seja melhor, precisa-se aprimorar o modo como se percebe a vida. Esse artigo discorre sobre Cognição Social, Autoconsciência e Bem-estar, e apresenta a hipótese das simulações mentais como uma ferramenta de mediação de Autoconsciência e de construção do Bem-Estar para o indivíduo.

**Palavras-chave:** Cognição Social, Bem-Estar Subjetivo, Autoconsciência, Simulação Mental.

**Abstract:** Social cognition is a field of social psychology that investigates how people understand other people and themselves. It arose from the interest of social psychologists in cognitive psychology using cognitive models to understand the basic processes underlying social interactions. From the study of human happiness, also called well-being, it was observed the importance of multiple cognitive and motivational processes that moderate the impact that the external environment can have on subjective well-being. Happiness does not depend directly on what we have, and on objective living conditions, since these characteristics may influence subjective well-being, but they are not indispensable to it. What matters is how we feel about ourselves and what happens to us. For life to be better, it is necessary to improve the way life is perceived. This article addresses the themes of Social Cognition, Self-Awareness and Well-Being, and presents

the hypothesis of mental simulations as a tool for mediating both self-awareness and the construction of individual well-being.

**Keywords:** Social Cognition, Well-Being, Self-Awareness, Mental Simulation.

Abordaremos neste artigo a Cognição Social, Autoconsciência e o Bem-estar, em seus enlaces na dinâmica funcional da cognição, e apresentaremos as Simulações Mentais como um instrumento de construção do Bem-estar para o indivíduo.

A Cognição Social surgiu em torno dos anos 70 do século XX com o objetivo de compreender e explicar como é que as pessoas percebem a si mesmas e aos outros, e como é que essas percepções permitem explicar, prever e orientar o comportamento social. Esta nova abordagem constituiu-se com base na vasta tradição teórica e de investigação da Psicologia Social, e integra ideias e metodologias da Psicologia Cognitiva na exploração dos fundamentos cognitivos dos fenômenos sociais. Inicialmente, apoiada no paradigma do processamento da informação, a abordagem sócio-cognitiva procurou explorar as estruturas e os processos cognitivos subjacentes à percepção e comportamento social. Mais recentemente, a disciplina tem vindo a integrar novos contributos, que enfatizam os constrangimentos emocionais, motivacionais, corporais e os efeitos situacionais na cognição e comportamento humanos, e a beneficiar dos desenvolvimentos teóricos e tecnológicos das neurociências sócio-cognitivas (Garrido, 2011).

Os primeiros desenvolvimentos da cognição social ficaram marcados pela investigação dos fundamentos cognitivos dos fenômenos sociais através do modelo do processamento da informação, assumindo que o indivíduo no contexto social é alguém que se encontra virtualmente mergulhado em alguma forma de processamento de informação. Isto aplica-se quer a pessoa esteja a dirigir uma reunião, a pensar na sua infância, a lidar com uma doença ou a decidir que marca de roupa comprar. Em qualquer uma dessas circunstâncias a pessoa dá atenção e codifica informação do contexto social, interpreta e elabora essa informação através de processos avaliativos, inferenciais e atribucionais e representa esse conhecimento em memória para que mais tarde possa ser recuperado e, subsequentemente utilizado, em processos de pensamento e julgamento, e para guiar o comportamento (Hamilton et al., 1994).

As pessoas não se aproximam das situações como observadores neutros ainda que muitas vezes pareçam que sim. Elas levam consigo seus próprios anseios e expectativas. Estas atitudes e tomadas de posição prévias vão influenciar em como o indivíduo verá e lembrará durante a seu processo de simulação mental.

Deste modo, as pessoas, por meio dos seus sentidos físicos, recebem informação que é interpretada e analisada a depender daquele que a está recebendo. Posteriormente, essas interpretações são contrastadas com a informação que esse sujeito tem em sua memória, determinando a forma final daquilo que lhe chega.

Existem outros fatores, tais como as emoções, que também condicionam o processo. Os pensamentos influenciam as emoções, mas as emoções também influenciam o pensamentos (Damásio, 1994). Por exemplo, quando um indivíduo está de bom humor, o mundo é (ou parece) um lugar mais feliz. Quando ele está bem tende a perceber o presente com mais otimismo, mas também olha tanto o passado, como o futuro de forma mais positiva.

Dentro da psicologia, existem várias formas de entender a cognição social. Uma das mais importantes enfatiza a dimensão social do conhecimento. O conhecimento, segundo esta perspectiva, teria uma origem sociocultural, já que é compartilhado pelos grupos sociais.

Na perspectiva norte-americana (Lewin, 1997) a cognição social se centra no indivíduo e em seus processos psicológicos. Segundo esta visão, o indivíduo constrói suas próprias estruturas cognitivas a partir das interações que tem ao longo da sua vida com seu entorno físico e social.

A cognição social é a forma como o sujeito gerencia a grande quantidade de informação social que recebe todos os dias. Os estímulos e dados que são coletados pelos sentidos são analisados e integrados em esquemas mentais, os quais guiarão os pensamentos e condutas em ocasiões posteriores.

Diante disso, a cognição social difere dos princípios gerais da cognição em alguns aspectos: comparativamente aos objetos, as pessoas são agentes causais que percebem e são percebidas. As pessoas, ao contrário dos objetos, possuem crenças, desejos, emoções

e traços de personalidade e a nossa percepção dos outros pode afetar o seu comportamento. As pessoas são alvos difíceis de cognição porque se ajustam ao fato de serem percebidas, sendo que muitos dos seus atributos têm que ser inferidos e podem inclusive mudar (Ostrom, 1984).

Diante do fato de que os indivíduos influenciam e são influenciados pelo ambiente que os rodeia, importa perceber primeiro de que forma isso ocorre. A esse respeito Smith e Mackie (2014) referem que existem dois princípios fundamentais que regulam o comportamento humano decorrente dessa interação: somos os construtores da nossa própria realidade e somos fortemente influenciados pelo nosso ambiente social.

O primeiro princípio implica que a realidade é transformada por processos cognitivos ou forma como a nossa mente funciona, o modo como “captamos” a informação que nos chega, fazemos inferências acerca dessa informação e tentamos organizá-la num “todo” coerente. Um exemplo pode ser encontrado nos jogos de futebol. Uma mesma realidade, um mesmo momento de jogo, visualizado por pessoas diferentes, é visto de formas diferentes. Para uma equipe, ocorreu claramente uma falta no jogo, para a outra, claramente não ocorreu. Equipes diferentes, mundos/realidades diferentes. Mais ainda, estes processos são influenciados pelas outras pessoas (quer estas estejam fisicamente presentes ou não), tal como sugere o segundo princípio. Por exemplo, se alguém ouve um político discursar, pode analisar a reação da audiência, fazer inferências acerca do que as pessoas estão a sentir e pensar e decidirmos a partir disso, se vale a pena analisar mais profundamente ou apenas ignorar, a mensagem que o político tenta transmitir. Mais ainda, pode-se a partir da reação da audiência, do que lê-se na comunicação social e/ou daquilo que os amigos e familiares dizem, formar uma imagem desse mesmo político e decidir se aquilo que ele diz é verdade ou mentira, por exemplo.

Muitas vezes, e como este exemplo demonstra, os dois princípios estão na verdade intimamente ligados, não podendo ser diferenciados os efeitos de um e de outro. Ou seja, a forma como se vê a realidade é influenciada por um conjunto de fatores, dependendo não só das nossas características individuais (das crenças, ideologias, orientação política, etc.) mas também do ambiente social e depende de processos sociais que permitem

influenciar e ser influenciados pelos outros, até que exista um acordo acerca da natureza da realidade.

A forma como ocorre esta interação entre o indivíduo e o seu ambiente social, no sentido de permitir uma construção social da realidade, é por sua vez guiada por um conjunto de princípios de processamento e motivacionais, que permitem compreendê-la (Gaspar, 2016).

No que se refere à componente motivacional, segundo Smith e Mackie (2014), três princípios são evidentes:

1) As pessoas procuram o controle. Procuram entender e prever acontecimentos no mundo social de forma a ganhar recompensas.

2) As pessoas procuram criar laços. Procuram apoio e aceitação das pessoas que lhes são importantes e que delas gostem.

3) As pessoas dão valor ao “eu” e ao “meu”. Desejam ser vistas a elas e às pessoas próximas delas de um modo positivo. Isto pode implicar por exemplo a realização de comportamentos e/ou expressão de atitudes, crenças etc. que são desejadas socialmente, para que a pessoa seja vista positivamente.

Assim, motivação, cognição e comportamento confluem na agência concreta dos indivíduos nos mundos físico e social, tendo o Self como interface mediadora entre os processos internos de modelização da informação, e os intercâmbios intersubjetivos e externos com o mundo social e o conhecimento situado circundante. Os enlaces destes processos que tem impacto sobre a autofocalização humana e o bem-estar subjetivo são o foco desta reflexão numa perspectiva da cognição social.

## **Bem-estar Subjetivo**

Através da história, evidenciou-se que a concepção humana de felicidade esteve sempre baseada em dois tipos de argumentos extremistas: um de natureza extrínseca e outro intrínseca. O que se baseia na natureza extrínseca da felicidade leva o indivíduo a buscá-la para além de si mesmo, na expectativa de encontrá-la em eventos ou conquistas

externas a sua própria pessoa (Delumeau, 1997). Para os que se baseiam neste tipo de premissa, a sociedade contemporânea não parece ter muito a oferecer: guerras, crises econômicas, violência, desemprego, são apenas alguns exemplos daquilo que se tem que conviver, de modo que vincular a felicidade a sua eliminação, ou mesmo diminuição destes fatores, seria o mesmo que abrir mão de uma vida feliz.

De acordo com a concepção de felicidade alicerçada em aspectos intrínsecos, Seligman (2009) discorre sobre a Psicologia Positiva, onde embora não negue a influência de eventos externos, discorre sobre o conceito de bem-estar subjetivo que corresponde à avaliação, tanto cognitiva quanto afetiva que uma pessoa faz acerca de sua própria vida, e que é a partir de seu próprio esforço que o indivíduo conquista o bem-estar.

Bem-estar vai muito mais além de praticar atividades físicas, ter uma alimentação saudável ou ser feliz no trabalho. Consiste na combinação de sentir-se bem consigo e com a vida e de funcionar de modo otimizado e realizando seu potencial, tendo um senso de propósito ligado a objetivos significativos, experimentando relacionamentos positivos.

O bem-estar objetivo compreende uma visão “de fora para dentro”, envolvendo, por exemplo, a relação com a comunidade em que se vive. O subjetivo, em contrapartida, compreende uma visão “de dentro para fora”: como um indivíduo avalia a sua vida com base em padrões estabelecidos por ele mesmo.

Segundo Diener (2002), o bem-estar subjetivo é a soma das nossas interpretações, humores e afetos. Afirmar que se está bem ou feliz tem muito a ver com a interpretação da sua realidade. Além disso, o bem-estar subjetivo é interpretado como a avaliação cognitiva e emocional que uma pessoa faz de sua vida.

O modo como um indivíduo pensa a respeito daquilo que lhe causa satisfação com a vida como um todo e em áreas específicas, como se sente no trabalho e nos relacionamentos familiares e sociais, condiz à avaliação cognitiva. Já a avaliação emocional está relacionada aos afetos desses sujeitos concernentes às questões existenciais citadas.

Snyder e Lopez (2009) argumentam que o resultado de um futuro feliz dependerá do exercício da fé, da confiança, da esperança e do otimismo, onde os dois últimos

umentam a resistência à depressão, melhoram o desempenho profissional e a saúde física, através de afastamento de ideação pessimista.

A Teoria Cognitiva (TC), uma das abordagens de atuação e entendimento da Psicologia, entende as emoções e ações das pessoas através da análise de suas cognições, onde cognição se caracteriza pelo ato ou processo de conhecer que envolve atenção, percepção, memória, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem. Para Beck *et al.* (1997) as respostas emocionais, comportamentais e motivacionais, são influenciadas pelas interpretações que ocorrem através do processamento das informações, não sendo influenciadas diretamente pelas situações, mas sim pelo significado atribuído a elas. O conteúdo dessa interpretação se transforma no conteúdo dos pensamentos automáticos, que fazem parte do nível pré-consciente da cognição, e que por sua vez ativa as estruturas inconscientes, denominadas como esquemas e crenças. São essas estruturas que fazem com que os indivíduos se comportem como tal, tendo suas próprias ações e reações.

A partir dos resultados encontrados na literatura verificou-se que a dimensão cognitiva pode ser o ingrediente secreto da felicidade, fazendo com que todos os demais fatores, tenham ou não relevância e um significado para a percepção de felicidade.

Para Graziano (2005) a felicidade e a qualidade de vida estão intimamente relacionadas com a capacidade de controlar a consciência. Lyubomirsky (2001) concorda com esta visão e afirma que ao estudar a felicidade humana, notou-se a importância dos múltiplos processos cognitivos e motivacionais que moderam o impacto que o ambiente externo pode exercer no bem-estar subjetivo. Assim como Cskszentmihalyi (1999) esse artigo faz menção de que, sendo a felicidade um estado mental, as pessoas são capazes de controlá-la cognitivamente.

Parte deste controle implica o agenciamento e mediação cognitiva de processos cognitivos de alta ordem (*high order cognition*) como simulação mental e processos self-relacionados como a autoconsciência. Sobre estes processos e seus enlaces nos debruçaremos a seguir.

## **Simulação Mental e Autoconsciência**

Com base nos modelos teóricos em apreço neste ensaio, propomos a hipótese de um co-agenciamento profundo entre os processos cognitivos da simulação mental e da autoconsciência, em que o primeiro deva ter um papel propiciador do último, enquanto o engajar-se em simulações mentais concretas deva edificar os modos típicos de autofocalização do indivíduo, em relações bi-direcionais.

Os seres humanos têm uma capacidade única de interpretar os objetivos e os fatos do mundo. Essa característica que lhes é peculiar está relacionada com a sua capacidade cognitiva. O modo como uma pessoa codifica e decodifica as informações que lhes chegam do mundo passa pelo crivo de um aparato mental capaz de criar interpretações variadas dependendo do ponto de vista ou perspectiva mental daquele que interpreta.

Nas suas mentes, os seres humanos têm a habilidade de não só interpretar os estímulos que vêm do mundo e chegam para eles, mas eles também podem recuperar de suas memórias, experiências que eles viveram em diversos momentos de suas vidas e dar a elas novos significados e arranjos (Baumeister & Masicampo, 2010). Igualmente, têm a capacidade de, no âmbito puramente mental, elaborar cenários articulando esses elementos mentais. A isso se dá o nome de simulação mental.

Outra capacidade cognitiva presente nos seres humanos é o que Durval e Wicklund (1972) chamaram de autoconsciência. Assim, a autoconsciência seria a disposição que os indivíduos têm para prestar atenção a características sobre si mesmo, seus autoaspectos. Ou seja, o sujeito se torna autoconsciente quando seu foco atencional está não mais voltado para objetos que lhes são externos, mas quando suas próprias características são o objeto de sua atenção. Razão pela qual esta perspectiva ficou conhecida como teoria da autoconsciência objetiva (OSA Theory, de Objective Self-Awareness Theory).

Um passo à frente nos estudos sobre a autoconsciência foi dado por Fenigstein et al. (1975) quando investigando a autoconsciência num paradigma das diferenças individuais por via psicométrica postularam a existência de dois tipos de autoconsciência: a autoconsciência pública, definida pelo fato de o indivíduo estar atento às suas



características que aparecem ao público como altura, peso, voz, gestos; e a autoconsciência privada, na qual o sujeito está com a atenção voltada para aspectos internos, ou seja, suas ideias, seus desejos, seus sentimentos, aos quais apenas ele tem acesso direto. E discutem ainda um fator afetivo da autoconsciência, na forma de um estado emocional aversivo nomeado de ansiedade social, ansiedade que o Self sente ao se perceber como objeto da atenção de outros selves.

No entanto, autoconsciência se mostrou um campo ainda mais complexo, pois nos trabalhos de Trapnell e Campbell (1999), descobriu-se que a autoconsciência privada poderia ser dividida em outros dois tipos de autofoco, a depender da motivação do indivíduo em dobrar-se reflexivamente sobre si mesmo. Essa questão surge com o fato de que, até então, altos níveis de autoconsciência apareciam ligadas a característica tanto positivas como negativas nos sujeitos investigados, o que ficou conhecido como o paradoxo da autoconsciência. Assim, descobriu-se que a autoconsciência privada poderia ser dividida em: autoconsciência reflexiva e autoconsciência ruminativa (reflexão e ruminação, respectivamente).

O primeiro tipo, autoconsciência reflexiva, estava ligado a capacidade de, quando confrontado com um aspecto sobre si mesmo, o indivíduo ter a habilidade de avaliar aquilo e, caso necessário, formular caminhos de melhorar algo sobre si. Já no segundo caso, a autoconsciência ruminativa, o sujeito se vê preso a um ou alguns poucos aspectos negativos de si e os revisita constantemente, produzindo sofrimento e enrijecimento da função cognitiva.

Dito isso, com essas descobertas sobre a autoconsciência e seus processos já se postulava qual poderia ser o papel e o impacto do campo social na modulação do autofoco, mas também como seria construída a imagem que os sujeitos tinham de si nesse processo, a depender do tipo de autoconsciência que eles apresentavam. Assim, quanto ao social postulou-se o papel dos standards, ou padrões de correção, como citam Nascimento e Roazzi (2013), na maneira com a qual se formam informações sobre o sujeito.

Os standards seriam padrões socialmente descritos como desejáveis e aceitos com os quais o sujeito se compara. Pode-se perceber aqui, um processo de simulação presente

na comparação que ocorre entre as imagens mentais (Nascimento & Roazzi, 2013) agindo como mediadores cognitivos pelos quais o sujeito pode se avaliar em relação aos outros e ao standard, assim como, os outros ao standard, por meio de processos imaginativos que simulam como estão os indivíduos em relação ao padrão esperado.

Dentro do mundo mental, pode-se realizar, assim, diferentes atividades com um objeto imagético. Por exemplo, é possível que, ao lembrar de situações, ou seja, algo puramente mental, o indivíduo se sinta mais próximo ou mais distante dos padrões sociais. Todos esses processos são realizados sem a necessidade de um objeto real, no sentido físico, para dar suporte a essa atividade (ver Baumeister & Masicampo, 2010).

Também é possível que uma pessoa crie uma história usando elementos do mundo, assim como, utilizando objetos e situações inventadas por si. Quando se fala em imaginação, em criação ou invenção, essencialmente, está se fazendo referência à simulação mental. Se o indivíduo em questão tem um modo de autoconsciência mais reflexivo, ele é capaz de por meio desse tipo de simulação criar novas possibilidades de autocorreção (Nascimento, 2008; Nascimento e Roazzi, 2017); no entanto, indivíduos mais ruminativos, ao fazerem esse tipo de simulação se veem presos ao mesmo tipo de imagem de si que os causa sofrimento sem a possibilidade de alterar o estado de coisas atual (Nascimento, 2008).

O ato de simular situações no ambiente mental é extremamente comum aos seres humanos. Todos os dias as pessoas planejam as suas atividades, o que vão e o que não vão fazer durante um período de tempo. Esse tipo de simulação pode ocorrer para organizar períodos de curto, médio ou longo prazo. Assim uma pessoa pode programar o que irá fazer naquele mesmo dia, durante o próximo mês ou mesmo pelos próximos anos de sua vida. Tudo isso sem sair do lugar onde está.

Se indivíduos estão presos a um modo de autoconsciência que seja ruminativo essa capacidade de projetar para o futuro de modo adaptativo torna-se prejudicada, uma vez que, mesmo que o faça, o fará de modo ansioso, causando sofrimento a ele. Já os reflexivos têm a possibilidade de traçarem planos mais elaborados, pois conhecem suas limitações, suas dificuldades, mas, também, seus desejos e suas habilidades.

A capacidade de simular um evento em um espaço puramente mental está fortemente relacionada com a capacidade da imaginação que os indivíduos apresentam, uma vez que, simular um acontecimento é imaginar como ele se desenrola ou como poderia acontecer (Baumeister & Masicampo, 2010).

Nesse âmbito, a imaginação favorece a possibilidade de criar eventos em um espaço essencialmente mental, sem a necessidade de objetos físicos que lhes dessem apoio. Com isso indivíduos que apresentam autofoco reflexivo têm maior capacidade de criar cenários em suas mentes para resolver problemas que aparecem durante sua vida; quanto sujeitos que têm maior presença de autofoco ruminativo, por conta do próprio enrijecimento do foco atencional, perdem a capacidade de exercer esse tipo de ação mental com eficiência (Nascimento, 2008).

Uma característica importante da simulação mental experienciada pelos seres humanos, e, propriamente, como sendo habilidade exclusiva deles, tem como fator de destaque a vivacidade com que as simulações acontecem para aquele indivíduo que a está experimentando. Assim, uma pessoa pode, simplesmente no âmbito mental, viver, reviver e experienciar, em detalhes, momentos e situações das mais diversas que não estão acontecendo naquele instante presente como uma realidade empírica, mas apenas de maneira simulada. Por essa razão indivíduos fortemente autoconscientes de modo ruminativo tendem a experienciar grandes sofrimentos ao, repetidamente, reviverem e projetarem fatos ou imagens de si, conforme Nascimento (2008).

Outro ponto da simulação mental, é que se torna possível que se reveja ou se re-experencie um fato que ocorreu anteriormente com um indivíduo. Esse tipo particular de simulação mental, na qual um indivíduo se movimenta e imagina em direção ao futuro, como em um planejamento, ou retorna ao passado, como quando revive, mentalmente, um evento da infância, é conhecido como viagem mental no tempo (Suddendorf & Corballis, 2007). Do mesmo modo, indivíduos que apresentam altos níveis de autofoco ruminativo passam a retornar a momentos no tempo, a partir das poucas características das quais eles se dão conta, e se projetam no futuro guiados por esses mesmos atributos, gerando uma simulação mental sobre si mais limitada que os reflexivos (Nascimento, 2008; Nascimento & Roazzi, 2013).

A simulação mental surge como um exercício adaptativo para os seres humanos decorrente da própria experiência humana na sua vivência social e sua relação com o meio que os cerca. Ser capaz de simular eventos que ainda não aconteceram ou imaginar como o outros estão vivenciando aquilo como uma simulação é considerado uma vantagem no meio social.

Com relação a isso, o Modelo Neurocognitivo e Socioecológico da Autoconsciência de Morin (2004), oferece duas maneiras em que situações sociais podem favorecer o autofoco usando como meio a simulação mental. Essas duas situações são: a tomada de perspectiva e as audiências.

A simulação mental é vista como uma vantagem social (Baumeister & Masicampo, 2010), pois se é possível adiantar como os outros vão reagir em uma situação social pode-se adaptar melhor como se irá agir em um diverso número de situações cotidianas. Essa antecipação das reações dos outros, adiciona uma vantagem ao indivíduo pelo fato de ser possível saber se um outro sujeito irá concordar ou discordar de certas atitudes tomadas em um espaço social.

Assim, na tomada de perspectiva, mecanismo de fonte social postulado no modelo de Morin (2004), o indivíduo simula em sua mente como os outros o enxergam para formar uma imagem de si mesmo, no intuito de construir parâmetros de comparação que servirão para que ele se posicione na sociedade. Servindo adaptativamente para o indivíduo, pois o ajuda a saber como se portar frente aos outros membros do grupo, mas também criando uma imagem de si por meio do olhar de terceiros.

Já as audiências, outro dos mecanismos sociais disparadores de autoconsciência (Morin, 2004), são um modo de disparar o autofoco que acontece quando um sujeito se vê diante de pessoas que estão olhando para ele naquele exato instante. Assim, esse é um modo de simulação mental no qual o indivíduo imagina ativamente como aqueles que o estão observando, de fato, o estão vendo. Cria assim, imagens possíveis sobre si mesmo, a partir das informações que tem, para interagir com o público que está diante de si.

Com isso percebe-se que a simulação mental encontra espaço dentro dos processos de autoconsciência servindo como um fator de formação de imagem de si, a depender do tipo de autofoco apresentado pelo indivíduo. Indivíduos mais reflexivos

tenderão, assim, a terem simulações mais vastas e precisas sobre si, enquanto indivíduos ruminativos serão mais limitados em termos da variedade de simulações a serem feitas.

## **Simulação Mental e Bem-estar**

Segundo Baumeister e Masicampo (2010), a influência do pensamento consciente no comportamento pode ser vitalmente útil, mas é principalmente indireta. Processos conscientes de simulação são úteis para entender as perspectivas dos parceiros de interação social, para explorar opções em decisões complexas, para repetir eventos passados, tanto literalmente quanto contrafactualmente, de modo a aprender, e para facilitar a participação na cultura de outras maneiras.

Neste presente ensaio teórico propõe-se a simulação mental como uma ferramenta promotora de Bem-estar para o indivíduo. Muitas das funções mais úteis e importantes do pensamento consciente não são para lidar com o imediato aqui e agora. Pelo contrário, eles são para simular eventos, especialmente aqueles que estão longe do presente imediato.

Dessa forma o pensamento consciente é mais adequado não para observar e controlar eventos, mas sim para simular eventos, o que significa imaginar possíveis eventos. Afinal, o objetivo de uma simulação é imitar alguma realidade possível para explorá-la e testá-la. Assim, a consciência constrói possíveis realidades, em vez de revelar confiavelmente fatos definidos.

Nesse sentido, os conteúdos do pensamento consciente são construídos, e isso é essencial para a sua função. As informações a partir das quais as simulações conscientes são feitas já estão presentes na mente e no cérebro, de modo que o próprio pensamento consciente não importa nenhuma informação nova do mundo. No entanto, ao combinar essas informações em uma simulação construída, o pensamento consciente pode criar algo que difere das diversas informações separadas que já possuía. O raciocínio lógico é um bom exemplo disso: um começa com premissas e, sem importar novas informações, mas com o pensamento baseado em regras, produz uma nova conclusão. Da mesma forma, ensaiando mentalmente um plano, pode-se avaliar se é uma boa ideia e

possivelmente melhorá-lo, mesmo sem obter novas informações do ambiente. Além disso, se alguém formula o plano para contá-lo aos outros, pode-se então receber informações sociais para melhorá-lo.

Os processos de pensamento consciente fornecem acesso a informações não presentes, que podem ser usadas para recalibrar as respostas automáticas que guiam o comportamento. Assim, o pensamento consciente pode influenciar o comportamento indiretamente. Nos termos da teoria ideomotora de James (1890), não há ordem para agir por si. Em vez disso, a imagem consciente de algum objetivo distal, se mantida no lugar por tempo suficiente sem atrair oposição interna, aciona os mecanismos inconscientes necessários para persegui-la.

Aqui, são descritos dois processos através dos quais pensamentos e simulações conscientes podem se traduzir em ações futuras alteradas. Primeiro, o pensamento consciente cria experiências simuladas às quais se podem formar novas atitudes e associações, e estas podem se traduzir em novas respostas comportamentais. Em segundo lugar, o pensamento consciente pode ser usado para favorecer algumas associações sobre outras, como ao planejar ou adquirir informações de outras pessoas.

Associações mentais, por sua vez, podem ser alteradas através da experiência simulada. O conteúdo da consciência fornece um modelo razoavelmente preciso do mundo (Yantes, 2000). Através de simulações dentro desse modelo, pode-se sentir como seria alegre alcançar algum objetivo de longo prazo ou quão doloroso seria fracassar, e esses sentimentos induzidos por simulação podem influenciar as associações automáticas que, em última análise, direcionam o comportamento. Ao simular algum evento ou experiência, um indivíduo pode reagir a ele sem precisar experimentá-lo diretamente.

Assim, o pensamento consciente influencia indiretamente o comportamento, fazendo com que novas atitudes e associações sejam formadas em relação a objetos e eventos simulados.

A vida social humana depende fortemente das pessoas serem capazes de entender os estados mentais, emoções, intenções e perspectivas de outras pessoas. O *input* sensorial direto fornece apenas acesso indireto limitado ao que outra pessoa está pensando ou

experimentando, então a capacidade de simular mentalmente os estados internos dos outros é crucial (Tomasello, 1999; Tomasello et al., 2005).

A capacidade de simular as perspectivas, experiências e processos internos dos outros, embora imperfeitos, contribui de múltiplas maneiras essenciais para a vida social humana.

A capacidade de simulação permite que a pessoa contemple cada opção em um ponto de escolha, imaginando o que aconteceria se ela realizasse essa ação. O simulador consciente pode vislumbrar não apenas a ação, mas também suas consequências ampliadas, incluindo possíveis respostas de outros, ações subseqüentes e todas as suas consequências. A pessoa pode, portanto, escolher a ação que promete trazer os melhores resultados a longo prazo, em vez de escolher qualquer ação que pareça mais atraente imediatamente.

Simular os estados mentais um do outro permite que eles discutam as opções em relação a metas e valores compartilhados (e, assim, influenciem uns aos outros) e corrijam erros no pensamento um do outro. Eles podem discutir resultados anteriores e relacionar simulações contrafactuais de eventos passados com as opções que enfrentam atualmente.

Uma pessoa pode influenciar os outros para evitar fazer o que pode parecer mais imediatamente atraente, alertando sobre resultados potencialmente negativos não óbvios, e esses resultados simulados podem anular as sugestões atraentes do ambiente imediato. Tudo isso tem funcionado muito melhor para a espécie humana do que os métodos de decisão em grupo que outros animais usam, os quais, afinal, ainda estão disponíveis para os seres humanos se eles quiserem.

Como subproduto destas operações descritas, espera-se maior incremento nas avaliações cognitivas sobre o bem-estar subjetivo, como fruto direto do engajamento em simulações mentais sistemáticas e produtivas, mediadas por uma autoconsciência reflexiva, epistêmica e motivada ao crescimento psicológico e autoconhecimento. Espera-se que estas hipóteses aqui delineadas inspirem agenda de pesquisa em cognição social num enfoque cognitivo, para se testarem sua adequação teórica, e se mapearem o modus operandi concreto do enlace destes processos cognitivos fundamentais à vida social, e à adaptação do indivíduo em seu meio sociocultural de pertença, e em seu nicho ecológico,

sempre interpenetrado pelos protocolos da vida social e do conhecimento social acumulado.

## Considerações Finais

A mente recebe informações dos sentidos, da comunicação social, da memória e de seu conhecimento abstrato, e, então, modela as sequências em movimento do pensamento. Esse processo permite que as pessoas usem o significado para entender, prever e controlar o mundo.

Isso permite que eles se envolvam em raciocínio lógico, matemático e moral. Permite-lhes refletir sobre passado e futuro, apreciar realidades no contexto de contrafactuais e possibilidades, e usar esses pensamentos para mudar sua própria programação mental interna, pela qual seu sistema automático executará comportamentos. Diante disso, estudos sobre o pensamento consciente, autoconsciência e a simulação mental podem contribuir poderosamente para o bem-estar do indivíduo e o sucesso da vida humana.

Há ainda uma necessidade de que se aprofunde os estudos na busca de uma trajetória a seguir para alcançar a felicidade, aqui foram apontados percursos que podem ser percorridos. Não há uma fórmula pronta que funcione para todos os indivíduos, uma vez que somos únicos, entretanto podem ser apresentados caminhos, decorrentes de estudos sobre a autoconsciência e a simulação mental que podem auxiliar a sociedade e o indivíduo a desfrutar de uma vida mais feliz.

## Referências

- Baumeister, R. F., & Masicampo, E. J. (2010). Conscious thought is for facilitating social and cultural interactions: How mental simulations serve the animal–culture interface. *Psychological Review*, 117(3), 945-971.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1997). *Terapia cognitiva da depressão* (S. Costa, Trad.). Porto Alegre: Artmed.
- Buss, A. H. (2001). *Psychological Dimensions of the Self*. London: Sage.



- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54, 821-835
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes's error: Emotion, reason and the human brain*. Nueva York: Picador.
- Delumeau, J. (1997). *Mil anos de felicidade: Uma história do paraíso*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Diener, L. O. (2002). Subjetividade do bem-estar: A ciência da felicidade e a satisfação com a vida. In: Snyder, C. R. & Lopez, S. (Eds.), *Manual de Psicologia Positiva* (pp. 63-73). Nova York: Oxford.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527.
- Garrido, M. V., Azevedo, C., & Palma, T. (2011). Cognição Social: Fundamentos, formulações actuais e perspectivas futuras. *Psicologia*, 25(1), 113-157.
- Gaspar, R., & Garrido, M. V. (2016). Cognição Social. In Miguel Pereira Lopes, Patrícia Jardim da Palma & Albino Lopes (Eds.), *Fundamentos de Psicologia* (pp.193-240). Lisboa: MGM Edições.
- Giannetti, E. (2002). *Felicidade: Diálogos sobre o bem-estar na civilização*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Giacomoni, C. H. (2002). *Bem-estar subjetivo infantil: Conceito de felicidade e construção de instrumentos para avaliação* (Tese de doutorado, Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil).
- Graziano, L. D. (2005). *A Felicidade Revisitada: Um estudo sobre o bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva* (Tese de doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil).
- Hamilton, D. L., Devine, P. G., & Ostrom, T. M. (1994). Social cognition and classic issues in social psychology. In P. G. Devine, D. L. Hamilton, & T. M. Ostrom (Eds.), *Social cognition: Impact on social psychology* (pp. 1-13). San Diego: Academic Press.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vols. 1-2). New York, NY: Holt.
- Lewin, K. (1997). *Resolving social conflicts: Field theory in social science*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Morin, A. (2004). A neurocognitive and socioecological model of self-awareness. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(3), 197-224.
- Myers, D. G. (2006). *Psicologia*. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos Editora.
- Nascimento, A. M. (2008). *Autoconsciência situacional, imagens mentais, religiosidade e estados incomuns da consciência: um estudo sociocognitivo* (Tese de doutorado, Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil).

- Nascimento, A. M., & Roazzi, A. (2013). Autoconsciência, imagens mentais e mediação cognitiva. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(3), 493-505.
- Nascimento, A. M., & Roazzi, A. (2017). Religiosidade e o desenvolvimento da autoconsciência em universitários. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 69(2), 121-137.
- Ostrom, T. M. (1984). The sovereignty of social cognition. In R. S. Wyer, & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition* (Vol. 1, pp. 1-38). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Rangé, B. (2001). *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed.
- Roxβnagel, C. (2000). Cognitive load and perspective-taking: applying the automatic-controlled distinction to verbal communication. *European Journal of Social Psychology*, 30(3), 429-445.
- Seligman, M. E. P. (2009). *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed.
- Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2014). *Social psychology* (4th edition). Philadelphia: Psychology Press.
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans? *Behavioral and Brain Sciences*, 30(3), 299-312.
- Tomasello, M. (1999). *The cultural origins of human cognition*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Tomasello, M., Carpenter, M., Call, J., Behne, T., & Moll, H. (2005). Understanding and sharing intentions: The origins of cultural cognition. *Behavioral and Brain Sciences*, 28, 675-735.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Yantis, S. (2002). *Stevens' Handbook of Experimental Psychology: Vol. 1. Sensation and perception* (3rd ed.). New York, NY: Wiley.

**Recebido: 30/9/2019. Aceito: 20/11/2019.**

### **Sobre autores e contato:**

**Vanessa Bezerra Cornélio Martins** - Universidade Federal de Pernambuco Fisioterapeuta. Membro do LACCOS.  
Endereço eletrônico de contato: [vanessa.cornelio@hotmail.com](mailto:vanessa.cornelio@hotmail.com).

**Lucas Nonato Souza e Silva** - Universidade Federal de Pernambuco Bacharel em Filosofia. Bacharel em Ciências Sociais. Mestrando em Psicologia Cognitiva. Bolsista CNPq. Membro do LACCOS.  
Endereço eletrônico de contato: [nonatos\\_18@hotmail.com](mailto:nonatos_18@hotmail.com).

*RECH- Revista Ensino de Ciências e Humanidades – Cidadania, Diversidade e Bem Estar.* **ISSN 2594-8806**

**Alexsandro Medeiros do Nascimento** - Adjunto no Departamento de Psicologia da UFPE, Professor Permanente no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva, e Coordenador do Laboratório de Estudos da Autoconsciência, Consciência, Cognição de Alta Ordem e Self – LACCOS / UFPE. Endereço para Correspondência com os autores: Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva, Av. da Arquitetura, s/n, Centro de Filosofia e Ciências Humanas – CFCH, 8º Andar, 50740-550, Recife – PE, Brasil. Telefones: [55-81] 2126-8272 / 2126-7330. Fax: [55-81] 2126 7331.

Endereço eletrônico de contato: alexmeden@gmail.com

**Antonio Roazzi** - Professor Titular no Departamento de Psicologia da UFPE.

Endereço eletrônico de contato: roazzi@gmail.com