

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**As Emoções Morais: A Vergonha, a Culpa, e as Bases
Motivacionais do Ser Humano**

Carla Filomena César Dias da Costa

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva - Comportamental e Integrativa)

2008

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**As Emoções Morais: A Vergonha, a Culpa, e as Bases
Motivacionais do Ser Humano**

Carla Filomena César Dias da Costa

Dissertação orientada pelo Prof. Doutor João Manuel Moreira

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva - Comportamental e Integrativa)

2008

Agradecimentos

Dedico este trabalho a todos os que me acompanharam em mais uma etapa da minha vida...

Aos meus pais,

por toda a paciência e por todo o apoio que sempre me deram.

Ao Prof. João Manuel Moreira,

a minha sincera gratidão por todo o apoio e todos os ensinamentos, toda a paciência e prontidão de resposta. Foi um pilar fundamental neste percurso.

Resumo

Vergonha e Culpa são duas emoções que fazem parte do nosso quotidiano e têm impacto na forma como lidamos com as situações. Por isso, é pertinente perceber quais os seus fundamentos de base. Para tal, neste estudo, propusemos três hipóteses, que relacionam estas duas emoções com o grau de internalização das motivações, tal como conceptualizado pela Teoria da Auto-Determinação: (a) sentimentos de culpa relacionam-se com motivações internalizadas, (b) sentimentos de vergonha com motivações parcialmente internalizadas, e (c) face a situações onde a motivação é exclusivamente extrínseca não se sentiria nenhuma destas emoções. Os resultados são concordantes com as hipóteses a) e c); quanto à hipótese b), o padrão de resultados esperado ocorreu, não para a vergonha, mas para uma reacção que lhe está frequentemente associada (agressividade). Esta confirmação indirecta da nossa hipótese poderá ser devida a problemas metodológicos na avaliação das emoções, particularmente para o caso da vergonha.

Palavras-chave: Vergonha; Culpa; Teoria da Auto-determinação; Motivação; Emoção.

Abstract

Shame and Guilt are two emotions that are part of our daily lives and have an impact on how we deal with situations. Therefore, it is relevant to understand their foundations. To this end, in this study, we put forward three hypotheses, that relate these two emotions to the degree of internalization of motivations, as conceptualized in Self-Determination Theory: (a) feelings of guilt are related to internalized motivations, (b) feelings of shame are related to partially internalized motivations, and (c) in situations where the motivation is exclusively extrinsic, none of these emotions is felt. The results are consistent with hypotheses a) and c); as to hypothesis b), the expected pattern of results was found, not for shame, but for a reaction often associated to it (aggressiveness). This indirect confirmation of our hypothesis may be due to methodological problems in the assessment of emotions, particularly in the case of shame.

Key Words: Shame; Guilt; Self-Determination Theory; Motivation; Emotion.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	3
RESUMO.....	5
INTRODUÇÃO.....	9
VERGONHA E CULPA: O QUE SÃO? COMO SE DISTINGUEM?	10
<i>Avaliação da Vergonha e da Culpa: Problemas e Soluções.....</i>	<i>19</i>
<i>Vergonha e Culpa: Outras Teorias.....</i>	<i>19</i>
A TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO	24
OBJECTIVOS E HIPÓTESES DO ESTUDO EMPÍRICO.....	29
METODOLOGIA	31
PARTICIPANTES.....	31
INSTRUMENTOS.....	31
PROCEDIMENTO	34
RESULTADOS.....	35
TESTE DAS HIPÓTESES	35
REPLICAÇÃO DO TESTE DAS HIPÓTESES NOS DOIS SEXOS	38
EFEITOS DO SEXO E DA IDADE	41
DISCUSSÃO.....	45
CONCLUSÃO	46
IMPLICAÇÕES FUTURAS	47
IMPLICAÇÕES PRÁTICAS E CLÍNICAS	48
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....	51

Introdução

O indivíduo ao longo da sua vida depara-se com uma panóplia de acontecimentos geradores ou gerados por emoções. Estas emoções são muitas vezes as bases das queixas clínicas que encontramos nas consultas de psicologia, visto que, apesar de o comportamento ser o primeiro a saltar à vista, são as cognições e, na maioria, as emoções subseqüentes que deixam o indivíduo num grande mal-estar.

Nesta linha de pensamento, é importante perceber a dinâmica das emoções, sendo importante defini-las, compreender o impacto que têm no comportamento, perceber a relação com a personalidade e a sua evolução ao longo do tempo, etc. Esta compreensão pode ser importante, não só para a clínica como para outras áreas de intervenção da Psicologia, tais como a educação, os recursos humanos, etc.

As emoções são uma peça fundamental do indivíduo. Face a diferentes situações, diferentes emoções são solicitadas, e a forma como cada indivíduo vive as próprias emoções é diferente de situação para situação, mesmo aquando de situações semelhantes. São muitas vezes as emoções que são trazidas para o contexto clínico e são estas que têm de ser trabalhadas, juntamente com a parte cognitiva, para facilitar a adaptação a si próprio e aos diferentes contextos.

Dando um exemplo ao nível prático da importância deste estudo, prendemo-nos com uma situação de terapia onde o doente se encontra numa grande angústia por uma situação que vivenciou com os pais, de desobediência que levou a consequências graves como sendo a hospitalização de um familiar próximo. É imprescindível compreender a situação perturbadora do indivíduo, o porquê de ele se sentir como se sente, ajudá-lo a discriminar a emoção sentida, compreender o que o levou a reagir daquela forma e de alguma forma ajudá-lo a adequar as respostas às emoções, bem como reajustar se necessário as emoções à própria situação e com os demais.

Dentro das emoções, vistas como um todo, existem duas que são trazidas frequentemente ao contexto clínico e ainda pouco estudadas: a Vergonha e a Culpa, duas emoções morais.

Dentro dos autores mais conceituados dentro desta área, destaca-se June Price Tangney, dado o seu grande contributo para a popularização desta temática, através dos resultados consistentes nos diversos estudos que foi realizando ao longo do tempo.

Vergonha e Culpa: O Que São? Como se Distinguem?

Inspirada pelas experiências que tinha ao nível clínico e nas hipóteses levantadas por Lewis (1971, citado por Tangney, 1990) relativamente aos fundamentos e à distinção entre Vergonha e Culpa, Tangney (2002) explica-nos estas emoções, começando por as introduzir na família de emoções auto-conscientes evocadas pela auto-reflexão e auto-avaliação. Para além disto, e apesar de poderem parecer emoções “egoístas”, fazem parte do sistema moral e motivacional de cada pessoa.

Estas duas emoções são negativas e resultam da avaliação que o próprio faz aos fracassos ou transgressões que são cometidos, tendo em conta os valores e as regras que são aceitáveis para si. A vergonha e a culpa são ambas consideradas como muito intensas, emoções disfóricas que envolvem situações sérias e duram bastante tempo, sendo ambas caracterizadas por sentimentos substanciais de responsabilidade (Tangney e Miller, 1996). No entanto, estas duas emoções diferem quanto ao foco.

A vergonha implica uma avaliação global negativa do self, é uma emoção dolorosa e é acompanhada por um sentimento de desvalorização e impotência. Apesar desta emoção não estar associada à necessidade de uma exposição, as pessoas quando envergonhadas sentem-se expostas e sentem desejo de escapar ou se esconder. Esta experiência, como envolve menos um foco num comportamento específico e mais no self por inteiro, faz com que o self no seu todo seja avaliado negativamente (“Eu fiz aquela coisa horrível e por isso sou uma pessoa horrível, sem valor e incompetente”). A experiência de vergonha envolve uma mudança considerável na auto-percepção – frequentemente acompanhada por uma sensação de exposição, de encolher, de se sentir pequeno, sem valor e impotente.

Por outro lado, a culpa envolve uma avaliação negativa de um comportamento específico, não sendo uma experiência tão dolorosa e devastadora como a vergonha, pois não afecta a identidade central do indivíduo, existindo em vez disso uma tensão, remorso e arrependimento que impulsionam a pessoa a tentar reparar o sucedido, através da confissão, pedido de desculpa ou comportamentos activos reparadores. Quando estão no meio de uma experiência de culpa, as pessoas frequentemente revelam uma preocupação ou foco com a transgressão específica – pensando nisso várias vezes, desejando que se tivessem comportado de outra forma ou pudessem de algum modo desfazer a coisa má que fizeram.

Assim, em resumo, enquanto a vergonha motiva a fuga ou o esconder, a culpa motiva uma acção reparadora – confissão, pedido de desculpas, e tentativas de desfazer o mal causado (Tangney, 2002, Tangney, 1990, Tangney e Miller, 1996).

Apesar de June Price Tangney ser vista como uma autora de referência nos estudos sobre as emoções da vergonha e culpa, como foi referido logo no início, outros autores juntamente com ela e mesmo seguindo os estudos dela, estudaram estas duas emoções, as suas diferenças e impacto em diversos contextos.

Segundo Lewis (1971, citado por Tangney, 1990), a vergonha resulta de uma auto-avaliação negativa do self, enquanto que a culpa surge da avaliação negativa de comportamentos ou transgressões específicas. A vergonha – com o seu foco no self por inteiro – pode ser vista como um estado afectivo que aparece a partir de atribuições internas, globais, incontroláveis, e presumivelmente, estáveis. A culpa – com o seu foco no comportamento – pode ser conceptualizada como envolvendo atribuições internas, específicas, controláveis, e provavelmente, menos estáveis.

Alguns relatos fenomenológicos indicam que a culpa está associada a um foco em comportamentos passados que são inconsistentes mas que são avaliados tendo em conta as regras e valores do próprio. Isto é, a culpa surge quando se faz um comportamento (que não é habitual), que é inconsistente com o que a pessoa considera ser verdadeiro, com a sua tendência, tendo em conta os seus valores. Os comportamentos passados inconsistentes com os valores envolvem fazer mal a algo ou a alguém. Deste modo, a culpa envolve a percepção de que a pessoa fez “mal” o que leva a que, apesar de a pessoa que está a sentir culpa poder sentir no momento que agiu erradamente, o seu auto-conceito e a sua identidade continuam essencialmente intactos, e o self mantém-se “capaz”. A motivação e o comportamento que surgem da culpa tendem a ser orientados para acções reparadoras, tais como confessar, pedir desculpa e/ou reparar (Tangney, 1990).

Tal como foi visto no estudo de Tangney e Miller (1996), os participantes, ao sentirem vergonha, viviam uma experiência intensa (e.g., corar, aumento do batimento cardíaco, sentir-se exposto, sentir-se pequenino), sentindo-se inferiores aos outros, tendo uma maior sensação de isolamento e acreditando que os outros estavam zangados com eles.

Lewis (1971, citado por Tangney, 1990) afirma ainda que, quando as pessoas se deparam com situações negativas, algumas mais provavelmente responderão com vergonha, enquanto que outras responderão com culpa, apesar de a natureza da situação

também influenciar as emoções que serão desencadeadas. No entanto, deparamo-nos, dia sim, dia não, com situações um pouco ambíguas, e é nessas situações que as diferenças individuais na tendência para a vergonha e para a culpa são melhor reveladas (Tangney, 1990).

Por vezes, a vergonha e a culpa são referidas como sendo experiências privadas, mas na verdade são normalmente experiências públicas. A vergonha ocorre mais frequentemente na presença de pessoas conhecidas, e é menos provável ocorrer na presença de pessoas subordinadas. Para além disso, quando as pessoas sentem vergonha, tendem a ter uma percepção aumentada das reacções dos outros (Tangney e Miller, 1996).

Tangney, Stuewing e Mashek (2007) vão mais além no estudo das emoções morais e comparam-nas com os comportamentos morais. Para além disto, estes autores também alargam o espectro das emoções auto-conscientes, e comparam a vergonha e a culpa com outras duas emoções, também auto-conscientes, o embaraço e o orgulho. Tal como a vergonha e a culpa também estas são invocadas pela auto-reflexão e auto-avaliação. Esta auto-avaliação poderá ser implícita ou explícita, experienciada conscientemente ou passando perto do nosso radar da consciência. O mais importante é que o self é o objecto destas emoções auto-conscientes.

À medida que o self reflecte sobre si próprio, as emoções morais auto-conscientes fornecem um castigo (ou reforço) imediato do comportamento. De facto, a vergonha, a culpa, o embaraço e o orgulho funcionam como um barómetro moral emocional, proporcionando um feedback imediato e proeminente da nossa aceitabilidade social e moral.

As pessoas podem antecipar as suas reacções emocionais mais típicas (e.g., culpa versus orgulho/auto-aprovação) à medida que consideram as alternativas comportamentais. Como tal, as emoções morais auto-conscientes podem exercer uma forte influência na escolha moral e no comportamento, ao fornecerem uma avaliação crítica relativamente aos comportamentos antecipados (na forma de vergonha, culpa ou orgulho como consequências). Na visão de Tangney et al. (2007), as reacções emocionais antecipatórias são tipicamente inferidas com base numa história – isto é, baseadas nas suas consequências emocionais passadas em reacção a situações e comportamentos actuais idênticos.

Uma disposição emocional é definida como a propensão para sentir essa emoção ao longo de diversas situações (Tangney, 2000). Nesta perspectiva, os indivíduos com

tendência para a vergonha seriam mais susceptíveis a experiências tanto antecipatórias como consequenciais de vergonha, por comparação com os seus pares com menos tendência para a vergonha. Uma pessoa com tendência para a vergonha estaria inclinada a antecipar a vergonha em resposta a uma variedade de comportamentos potenciais e suas consequências. Tal indivíduo estaria também inclinado a sentir a vergonha como uma consequência de fracassos a transgressões actuais (Tangney et al., 2007).

Mais uma vez, e ao tentar diferenciar a vergonha e a culpa, estes autores (Tangney et al., 2007) apontam três possibilidades: (a) uma distinção baseada nos acontecimentos desencadeadores, (b) uma distinção baseada na natureza pública versus privada da transgressão, (c) uma distinção baseada no quanto a pessoa constrói o acontecimento que provoca a emoção como um fracasso para o próprio ou para o comportamento.

A pesquisa indica, surpreendentemente, que o tipo de acontecimento tem pouco a ver com a distinção entre vergonha e culpa. Alguns autores afirmam que a vergonha é provocada por uma variedade maior de situações, incluindo os fracassos e transgressões tanto morais como não morais, enquanto que a culpa está mais especificamente ligada a transgressões no campo da moralidade (Ferguson, Stegge e Damhuis, 1991; Smith, Webster, Parrot e Eyre, 2002).

Outra distinção frequentemente citada entre a vergonha e a culpa foca-se na natureza pública versus privada da transgressão, tal como já referimos um pouco atrás. Desta perspectiva, a vergonha é vista como uma emoção mais “pública”, surgindo da exposição pública e da desaprovação relativas às consequências da transgressão. A culpa, por outro lado, é vista como uma experiência mais “privada”, que surge da dor gerada pela consciência. Porém, a pesquisa empírica não conseguiu apoiar esta distinção público/privado em termos da verdadeira estrutura da situação provocadora da emoção, apenas verificando que a vergonha e a culpa têm igual probabilidade de ocorrer na presença de outros (Tangney et al., 2007).

Apesar de as situações que levam à vergonha e à culpa tenderem a ser igualmente públicas e igualmente prováveis de envolver preocupações interpessoais, parecem existir diferenças sistemáticas na natureza dessas preocupações. Tangney (1994) descobriu que, ao descrever as situações que levam à vergonha, os participantes expressaram uma maior preocupação com as avaliações dos outros acerca do self. Em contraste, ao descrever as experiências de culpa, os participantes estavam mais preocupados com o seu efeito nos outros. Esta diferença entre preocupações

egocêntricas versus orientadas para o outro não é uma surpresa, uma vez que, como temos vindo a ver, a vergonha envolve uma focalização no self, enquanto a culpa tem relação com um comportamento específico (Tangney et al., 2007).

Em resumo, quando as pessoas sentem vergonha, podem sentir-se mais expostas (mais conscientes da desaprovação dos outros), mas a realidade é que as situações que causam tanto a vergonha como a culpa são tipicamente sociais por natureza (Tangney et al., 2007).

Mais recentemente, Tracy e Robins (2004, 2006 citado por Tangney, 2007) demonstraram que as atribuições internas, estáveis e incontroláveis para o fracasso estão correlacionadas positivamente com a vergonha enquanto que, as atribuições internas, instáveis e incontroláveis para o fracasso estão correlacionadas positivamente com a culpa (Tangney et al., 2007).

Existe ainda um aspecto importante de salientar, que é a tendência para a vergonha estar positivamente correlacionada com a agressividade e a hostilidade (Tangney e Dearing, 2002). Isto é, não só os indivíduos com tendência para a vergonha possuem uma maior tendência para a raiva em geral do que os seus pares sem tendência para a vergonha, como também, uma vez zangados, é mais provável que lidem com a sua raiva de uma forma pouco construtiva. Em contraste, a culpa é normalmente associada a formas construtivas de lidar com a raiva (Tangney, 2002; Tangney et al., 2007).

Os indivíduos com tendência para a vergonha têm maior probabilidade de exteriorizar a responsabilidade, de passar por experiências intensas de agressividade, e expressar essa raiva de maneiras destrutivas, incluindo agressão directa (física, verbal e simbólica), agressão indirecta (e.g., magoar algo importante para o alvo, falar nas costas do alvo) e todas as formas substitutas de agressão (agressão auto-dirigida e raiva contida; Tangney et al., 2007). As pessoas que estão inclinadas a sentir vergonha é também mais provável que culpem a situação e outras pessoas pelos mesmos cenários de fracassos e transgressões (Tangney, 2002). A tendência para a culpa é consistentemente associada com uma constelação de emoções, cognições e comportamentos mais construtivos e empáticos (Tangney et al., 2007).

Em resumo, a vergonha e a culpa andam de mãos dadas. Quando desesperadas por escaparem a sentimentos dolorosos de vergonha, as pessoas com tendência para a vergonha são capazes de dar a volta defendendo-se, exteriorizando a responsabilidade e a agressividade numa conveniente escapatória. Responsabilizar os outros pode ajudar os

indivíduos a reconquistar alguma sensação de controlo e superioridade, mas os custos a longo prazo são muitas vezes ignorados (Tangney, 2002, Tangney et al., 2007).

Sendo a vergonha e culpa emoções do nosso dia-a-dia e que estão relacionadas com a nossa forma de ser e estar, Tangney (2002), também encontra diferenças ao nível psicológico.

A covariação entre a vergonha e a culpa é provavelmente causada por vários factores. Em primeiro lugar, estas emoções partilham várias características, por exemplo, ambas são emoções negativas que envolvem vários tipos de avaliações negativas auto relevantes. Em segundo lugar, a vergonha e a culpa podem ocorrer ao mesmo tempo na mesma situação. Porém, a capacidade para discriminar estas duas emoções pode ser um recurso psicológico importante para conseguir lidar de forma mais eficaz com tais situações. Ao isolarmos a vergonha e a culpa nas suas características próprias, teremos a possibilidade de experimentar vergonha livre de culpa e culpa livre de vergonha, podendo assim lidar com estas duas emoções de forma mais especializada.

A vergonha e a culpa são emoções distintas, com implicações diferentes para a motivação e para os comportamentos morais. No que se refere ao bem-estar do indivíduo, às suas relações próximas e à sociedade em geral, os sentimentos de culpa (juntamente com a empatia) representam a emoção moral de eleição em resposta a fracassos ou transgressões. A investigação sugere que a culpa é a emoção mais moral ou adaptativa (Tangney, 2002).

Contudo, outras pesquisas dizem que a tendência para a culpa está relacionada com uma variedade de sintomas psicológicos, como sendo baixa auto-estima, depressão, distúrbios alimentares, stress pós-traumático e ideação suicida. É mais provável que a culpa se torne mais inadequada quando se funde com a vergonha. No entanto, os benefícios da culpa são evidentes quando as pessoas reconhecem os seus fracassos e transgressões e assumem a responsabilidade pelos seus actos. Nestas situações, os benefícios interpessoais da culpa não parecem ser às custas do indivíduo. (Tangney et al., 2007).

Quanto à vergonha, não existem evidências que suportem a sua presumível natureza adaptativa, estando consistentemente associada com processos desadaptativos e ajudando a amplificar as consequências do próprio problema. A vergonha não parece cumprir as mesmas funções inibitórias que a culpa, visto que a pessoa se enche de sentimentos de repugnância por um self mau e defensivo.

É importante ainda salientar que existe uma relação entre as emoções morais e os comportamentos socialmente reprovados. Deste modo, vários estudos indicam que a tendência para a culpa está inversamente relacionada com o comportamento anti-social e os comportamentos de risco, ao passo que, como vimos a vergonha se relaciona com a agressividade e outras atitudes menos aceitáveis (Tangney et al., 2007).

Assim, os estudos empíricos convergem indicando que a culpa e não a vergonha é mais eficaz em motivar as pessoas a escolherem os padrões morais na vida. A capacidade para a culpa é mais capaz de promover um padrão de comportamento moral duradouro, motivando os indivíduos para aceitarem as responsabilidades e tomarem acções reparadoras à luz de fracassos e transgressões ocasionais. Em contraste, a pesquisa tem vindo a relacionar a vergonha com uma variedade de comportamentos problemáticos, ilegais e arriscados. Quando se considera o bem-estar dos indivíduos, as suas relações próximas, a sociedade, os sentimentos de culpa representam as emoções morais mais desejáveis (Tangney et al., 2007).

Resumindo, Tangney e outros autores têm mostrado que a vergonha é uma emoção que dá origem a comportamentos menos adaptativos que a culpa, existindo uma tendência de fuga, agressividade e comportamentos menos ajustados quando a vergonha é sentida, e uma tendência proactiva e mais direccionada para o futuro em termos de mudança no caso da culpa. (Tangney, 2002)

Cover, Tangney, Maddux e Heleno (2003), de acordo com a teoria social-cognitiva (Bandura, 1999) sugerem que, uma razão para os problemas interpessoais das pessoas com tendência para a vergonha é que a vergonha impede a capacidade das pessoas para criar soluções eficazes para os problemas e/ou diminui a confiança (auto-eficácia) na capacidade da pessoa para implementar essas soluções. A tendência para a vergonha está correlacionada positivamente com vários aspectos importantes de uma fraca adaptação interpessoal e psicológica, incluindo raiva, hostilidade, ansiedade social, auto-consciência e uma reduzida capacidade empática. A tendência para a culpa não está relacionada com a adaptação interpessoal, provavelmente porque a culpa está associada com a má avaliação de um comportamento mas não do self.

Uma vez que a vergonha envolve uma intensa auto-focagem, a pessoa que sente vergonha é provável que sinta dificuldades em pensar em soluções eficazes para um problema interpessoal. Mais importante ainda é que a pessoa que sente vergonha poderá

ter um conjunto de crenças acerca dela própria no domínio interpessoal que torna difícil a utilização das suas capacidades. A auto-eficácia é uma dessas crenças (Covert et al., 2003).

O estudo realizado por Baldwin et al. (1996) vem apoiar a hipótese de que a vergonha e a auto-eficácia estão correlacionadas, pois ambas são constructos que se unem ao constructo do self. Ambas emergem no mesmo estágio cronológico da vida, e ambas servem de indicador para as percepções que as pessoas têm delas próprias. (Baldwin, Baldwin e Ewald, 2006).

Durante uma experiência de vergonha, o indivíduo pode esquecer ou desvalorizar os sucessos do passado na resolução de problemas interpessoais, que normalmente contribuiriam para a sensação de auto-eficácia da pessoa para lidar com essas situações. O indivíduo, ao sentir vergonha, é provável que se afaste da situação, em vez de persistir na tentativa de resolver o problema (Covert et al., 2003).

Por estas razões, as pessoas que, frequentemente, sentem vergonha (pessoas com elevada tendência para a vergonha) têm tendência a experimentar fracasso nas suas tentativas para resolver problemas interpessoais, e estas experiências provavelmente levam a uma baixa auto-eficácia para resolver mesmo o problema mais simples e/ou conflitos que surgem nas interações com as outras pessoas. O resultado pode ser que as pessoas com elevada tendência para a vergonha vão para encontros interpessoais esperando que ocorram conflitos e duvidando da sua capacidade para resolver conflitos, caso ocorram. Estas dúvidas, claro, podem tornar-se profecias auto-confirmatórias (Covert et al., 2003).

Além das crenças de auto-eficácia, existem dois constructos da teoria social-cognitiva que podem ser importantes nas dificuldades interpessoais das pessoas com tendência para a vergonha - expectativas das consequências do comportamento e valores das consequências. Uma expectativa das consequências de determinado comportamento é “uma crença sobre a contingência entre um comportamento específico e uma consequência específica ou conjunto de consequências” (Maddux, 1999). O valor de uma consequência é “o valor ou importância ligada a uma consequência específica em situações específicas” (Maddux, 1999).

Deste modo, os estudos revelam que uma tendência para a vergonha mais elevada está associada com uma pior qualidade das soluções, baixa auto-eficácia para implementar estas soluções e baixas expectativas para a eficácia destas soluções, quer estas soluções tenham sido concebidas pelos participantes quer por outras pessoas. No

entanto, a correlação entre a tendência para a vergonha e a eficácia esperada de soluções criadas pelo próprio é significativamente mais forte do que a correlação equivalente para soluções criadas pelos outros. Esta descoberta é consistente com o foco negativo no próprio de pessoas com elevada tendência para a vergonha. Por outro lado, a elevada tendência para a culpa está associada com soluções de elevada qualidade, maior auto-eficácia na implantação destas soluções, expectativas mais favoráveis para a eficácia destas soluções e consequências com valor mais positivo, quer sejam implementadas pelo próprio ou pelos outros (Covert et al., 2003).

Os resultados do estudo de Covert et al. (2003) indicam que é especificamente um foco no self em geral vs nos comportamentos específicos que distingue as pessoas que revelam défices na resolução de problemas interpessoais, sendo este o mecanismo que conduz às diferentes consequências da tendência para a vergonha vs culpa.

As descobertas sugerem ainda uma relação positiva entre a tendência para a culpa e um aspecto específico da adaptação e eficácia interpessoal, a capacidade para resolver conflitos. Mais especificamente, estas descobertas sugerem que a tendência para a culpa está positivamente associada com o desejo de resolver conflitos interpessoais, bem como com a capacidade para o fazer de forma construtiva (Covert et al., 2003).

Em termos práticos e extrapolando um pouco para a prática clínica, a relação entre estas emoções e a auto-eficácia é fundamental na forma como se ajuda as pessoas. Assim, se a vergonha e a auto-eficácia estão relacionadas, então é de esperar que o tratamento de um destes aspectos da pessoa possa ter um impacto positivo no outro. Desta forma, a auto-eficácia deve ser tida em conta no tratamento de uma situação de vergonha (Baldwin et al., 2006).

Se a vergonha e a auto-eficácia estão de facto relacionadas, a pessoa poderá aumentar a sua percepção de auto-eficácia ao tratar a vergonha, e vice-versa, aumentando a auto-eficácia diminuir a vergonha. Reconhecer a presença da vergonha e compreender a sua função e impacto, é o primeiro passo para a reintegração da totalidade do self. A vergonha é uma experiência de isolamento e tratá-la envolve uma quebra desse isolamento e a reconstrução de relações. Isto deverá ser conseguido no contexto de uma relação segura, onde a partilha pode ocorrer sem a ameaça de rejeição ou de fracasso. Logo, no contexto terapêutico, a relação com o terapeuta torna-se fundamental (Baldwin et al., 2006).

Avaliação da Vergonha e da Culpa: Problemas e Soluções

Para terminar concretamente as definições destas duas emoções, alerto apenas para a dificuldade de distinção destas duas emoções ao nível do senso comum ser um problema na avaliação e estudo desta temática. Tangney e Dearing (2002) referem-se explicitamente a esta questão, direccionando-nos para a dificuldade da construção de escalas que realmente meçam estas duas emoções.

O facto de os investigadores não especificarem bem as diferenças entre vergonha e culpa leva a que se encontrem relações semelhantes entre estas duas emoções e outras variáveis, o que sugere ausência de validade discriminante. Este problema poderá ter origem em operacionalizações demasiado abstractas e vagas, tal como atrás mencionado. Incluir especificamente os termos culpa e vergonha tende a levar o indivíduo a associar de forma generalizada e confusa as emoções que sente.

Assim, Tangney mostra que quando operacionalizamos estas medidas devemos fazer a descrição de eventos específicos, sensações específicas, etc. de modo a que o investigador perceba, através dos indicadores, claramente qual a emoção a que se refere e que, por parte de quem responde, seja perceptível o significado da frase que lê. Este trabalho já foi realizado num instrumento de medida, o TOSCA, com resultados positivos (Tangney e Dearing, 2002).

Existem problemas semelhantes a este quanto à distinção entre a vergonha ou a culpa e outras emoções, mas não me referirei a eles por se encontrarem fora do âmbito deste trabalho (e.g., Tangney e Dearing, 2002; Tangney, Mashek e Stuewig, 2005).

Vergonha e Culpa: Outras Teorias

Tendo em conta as definições até aqui abordadas sobre as emoções vergonha e culpa, vamos agora focar-nos noutras teorias explicativas das diferenças entre estas duas emoções.

Tangney, Niedenthal e Gavanski (1994) propõem a teoria do pensamento contrafactual, que consiste na simulação mental de comportamentos alternativos, a qual guia as atribuições do indivíduo acerca das causas do seu comportamento. Estas atribuições vão depois moldar as reacções afectivas.

Explicando um pouco melhor, os indivíduos naturalmente procuram as causas dos acontecimentos e, nesta procura, reflectem sobre o como os acontecimentos do passado aconteceram. Em seguida, simulam alternativas com as quais a realidade é comparada e é a partir desta comparação que se procuram explicações para o acontecimento ocorrido.

Weiner (1985) afirma que a medida em que uma consequência é atribuída a factores internos/externos, estáveis/instáveis e controláveis/incontroláveis, é importante para as atribuições causais e, consequentemente, para as reacções emocionais a essas consequências.

As teorias da emoção baseadas na avaliação cognitiva referem que as mesmas consequências podem evocar reacções emocionais muito diferentes, dependendo das crenças do indivíduo sobre os factores causais envolvidos. Esta ideia é partilhada com a visão de Abelson (1983), na medida em que os pensamentos contrafactuais fornecem pistas, tanto para as causas das consequências, como para os factores percebidos pelos indivíduos como responsáveis pelas discrepâncias entre a realidade e a possibilidade.

De acordo com a pesquisa de Tangney et al. (1994), o pensamento contrafactual equilibra o afecto, e é proposta a ideia de que, através do seu papel na avaliação da causa, o pensamento contrafactual ajuda a moldar as emoções específicas que o indivíduo sente em reacção a determinada situação. Neste contexto, surgem duas emoções de interesse, que têm a mesma valência (negativa), mas fenomenologicamente são diferentes: a vergonha e a culpa. Ambas são, de facto, consideradas pelos clínicos como estando associadas com o desfazer mentalmente uma situação emocional do passado.

Tangney et al. (1994) dizem que as duas emoções envolvem diferentes tipos de pensamento contrafactual, e que as alternativas contrafactuais consideradas pelas pessoas em situações de stress poderão servir para produzir, ou pelo menos aumentar, estes sentimentos específicos.

Quando as pessoas se envolvem em pensamento contrafactual sobre situações que lhes poderiam causar, ou causaram, vergonha e culpa, focam-se em diferentes acontecimentos para mentalmente desfazer as consequências. As experiências de vergonha estão associadas com a tendência para desfazer aspectos do self, enquanto que as experiências de culpa estão associadas com a tendência para desfazer comportamentos específicos. Assim, o pensamento contrafactual sobre situações evocativas de vergonha e culpa, compreende um foco diferente no self.

A investigação revela ainda que, não só os sentimentos induzidos ou recordados de vergonha e culpa estão associados a padrões distintos de pensamento contrafactual, como também a natureza do pensamento contrafactual, por si só, controla estas diferentes experiências afectivas. Os participantes que são orientados para produzirem contrafactuais acerca do próprio em ligação com um acontecimento interpessoal negativo, revelaram posteriormente níveis mais elevados de culpa do que de vergonha. Em contrapartida, os participantes orientados para produzirem contrafactuais acerca dos seus comportamentos, relataram posteriormente níveis mais elevados de culpa do que de vergonha (Tangney et al., 1994).

Deste modo, as origens das diferenças individuais na propensão para a vergonha ou culpa podem esconder-se, de alguma forma, nos padrões pessoais característicos de pensamento contrafactual. Isto é, quando em face de acontecimentos negativos, os indivíduos com tendência para a vergonha tendem a pensar espontaneamente acerca das suas qualidades pessoais e a envolverem-se em pensamento contrafactual sobre o self. Por outro lado, os indivíduos com tendência para a culpa tendem a focar-se em aspectos específicos dos seus comportamentos e a envolver-se em pensamento contrafactual acerca das suas acções específicas.

O pensamento contrafactual envolve, então, um desfazer a nível mental dos acontecimentos de um passado recente. Mas estes pensamentos contrafactuais também nos indicam diferentes alternativas para o futuro. Isto é, quando consideramos como uma situação negativa se poderia ter desenvolvido de outra forma, levando a uma consequência mais agradável, também estamos a contemplar como as coisas podem ser diferentes no futuro em situações semelhantes. O pensamento contrafactual associado com a culpa (sobre comportamentos específicos), tipicamente, representa possibilidades bastante avançadas para a mudança em acontecimentos futuros, enquanto que, os pensamentos contrafactuais associados com a vergonha (sobre o self) têm uma maior probabilidade de representarem um sério dilema.

Este processo poderá explicar o facto de a tendência para a vergonha ter sido relacionada com uma variedade de sintomas psicológicos, bem como com uma deficiente capacidade de empatia interpessoal, níveis elevados de raiva e hostilidade e estratégias destrutivas de controlo da raiva. Em contraste, a tendência para a culpa parece ser um estilo afectivo adaptativo, especialmente no campo interpessoal.

Ao nível clínico, as mudanças no self representam um grande desafio, visto que os pensamentos contrafactuais relacionados com a vergonha se centram em

características globais do self, tornando as oportunidades para a mudança no futuro bastante limitadas. Deste modo, a ansiedade, a depressão, a raiva e o envolvimento pouco empático do self por parte dos indivíduos com tendência para a vergonha são facilmente compreendidos (Tangney et al., 1994).

Esta teoria traz-nos uma hipótese acerca do mecanismo de funcionamento das emoções de vergonha e culpa: são as simulações mentais das consequências dos comportamentos, baseadas em situações que já aconteceram, que vão influenciar a manifestação destas emoções. No entanto, deixa por explicar as origens das tendências para as pessoas sentirem vergonha ou culpa, pois apenas focam novamente as diferenças entre as duas emoções ao nível do conceito, isto é, o facto de se focarem no self vs no comportamento.

Outra teoria que tenta ir um pouco além da definição e consequências das emoções de vergonha e culpa é a teoria da auto-discrepância de Higgins (1987), que se foca nas crenças incompatíveis e inconsistentes sobre o self que produzem desconforto psicológico e deste modo levam a respostas emocionais negativas distintas. Ou seja, diferentes tipos de discrepâncias do self estão associadas com vergonha e culpa (Tangney e Niedenthal, 1998).

São apresentados nesta teoria três domínios básicos do self: o self actual, que é a representação dos atributos que a pessoa ou os outros significativos acreditam que a pessoa possui; o self ideal, que são os atributos que a pessoa ou um significativo gostariam que a pessoa idealmente possuísse; e o self dever, que são os atributos que a pessoa ou um significativo acreditam que a pessoa deveria possuir (representações de dever e responsabilidade). Para além disto, é definida ainda a dimensão ponto de referência, que é descrita com duas valências: a do próprio e a do significativo.

Assim, Higgins (1987) refere que uma pessoa pode ter várias representações do tipo de self a partir de numerosos pontos de referência de pessoas significativas, como sejam mãe, pai, marido, amigos, etc., e ainda o do próprio.

Quando se combinam os domínios do self com os diferentes pontos de vista obtemos seis representações básicas: actual / próprio; actual / outros; ideal / próprio; ideal / outros; dever / próprio; dever / outros. As duas primeiras referem-se ao auto-conceito. As restantes quatro referem-se aos padrões que servem de guias ao indivíduo no seu dia-a-dia.

Apesar de haver motivações diferentes para conhecer os guias do self, geralmente estamos motivados para alcançar uma condição onde o nosso auto-conceito combina com os nossos guias relevantes.

Assim, as discrepâncias do self levam a experiências afectivas diferentes, como sejam:

- Actual / próprio vs ideal / próprio – leva a desapontamento, insatisfação e frustração.
- Actual / próprio vs ideal / outros – reacções de vergonha, embaraço.
- Actual / próprio vs dever / próprio – sentimentos de culpa, agitação, sentimentos de fraqueza moral e desvalorização.
- Actual / próprio vs dever / outros – sentimentos de medo, ou de ameaça e sentimentos de ressentimento.

Tendo em conta as conceptualizações da vergonha e da culpa já vistas anteriormente, vemos que a vergonha e a culpa representam duas respostas afectivas ao falhanço pessoal e à transgressão frequentemente confundidas mas distintas. Higgins (1987) prediz que discrepância entre actual / próprio vs ideal / outros resulta em experiências de vergonha, enquanto que actual / próprio vs dever / próprio leva a experiências de culpa. Porém, os dados empíricos revelaram que todas as auto-discrepâncias de todos os tipos estão mais relacionadas com tendência a experienciar vergonha do que culpa.

De facto, a tendência dos indivíduos que sentem vergonha para se avaliarem negativamente a si próprios e para experienciarem transgressões e serem negativamente julgados pelos outros diminui a influência dos pontos de vista dos outros e induz um padrão de associação entre as auto-discrepâncias e a existência de vergonha. Em contraste os sentimentos de culpa são menos centrais e relevantes para o self e, deste modo, constatou-se que a tendência para a culpa não está relacionada com as auto-discrepâncias. Resumindo, os resultados deste estudo mostraram que as auto-discrepâncias de todos os tipos estão relacionadas com a tendência para a vergonha (Tangney e Niedenthal, 1998).

Apesar de ter sido encontrado pouco suporte para as suas predições, Higgins (1987) demonstra uma preocupação com a auto-avaliação e associa esta com as avaliações internas e externas, acabando por concluir que é a existência de uma auto-discrepância do conceito do self (interno) juntamente com a avaliação (externa) que está na base dos sentimentos de vergonha.

Ou seja, na realidade, e tendo em conta tudo o que lemos até aqui e este último estudo, podemos dizer que não são factores completamente externos ao indivíduo que estão na base de sentimentos de vergonha mas sim a relação entre externos e internos (parcialmente internalizados), e que provavelmente a culpa estará mais associada a factores completamente internalizados.

É nesta linha de pensamento que chegamos à Teoria da Auto-Determinação de Ryan e Deci (2000), que nos fala da internalização e de motivação, que hipotetizamos estar na base destas duas emoções.

A Teoria da Autodeterminação

Os seres humanos podem ser proactivos e empenhados, ou alternativamente, passivos e alienados, principalmente como função das condições sociais nas quais se desenvolvem e funcionam. Deste modo, a pesquisa guiada pela teoria da auto-determinação baseia-se nas condições sociais e contextuais que facilitam vs impedem o processo natural de auto-motivação e do desenvolvimento psicológico saudável (Ryan e Deci, 2000).

A teoria da auto-determinação consiste numa abordagem sobre a motivação e a personalidade humana, que utiliza métodos empíricos tradicionais com o intuito de realçar a importância dos recursos internos da pessoa para o desenvolvimento da personalidade e auto-regulação do comportamento (Ryan, Kuhl e Deci, 1997, citados por Ryan e Deci, 2000). Baseia-se na investigação sobre as tendências naturais de crescimento e as necessidades psicológicas inatas das pessoas, que são a base para a sua auto-motivação e integração da personalidade, bem como para as condições que promovem esses progressos positivos.

Deci e Ryan (1985) identificam três necessidades inatas básicas que são a base para um funcionamento óptimo de crescimento e integração, assim como para o desenvolvimento social construtivo e o bem-estar pessoal (Sá, 2004). As três necessidades psicológicas inatas, competência, autonomia e relacionamento, parecem ser essenciais para facilitar o funcionamento óptimo das propensões naturais para o crescimento e integração, tal como o desenvolvimento social construtivo e o bem-estar pessoal, visto que, quando satisfeitas, aumentam a auto-satisfação e a saúde mental.

Pelo contrário, quando sofrem oposições, levam a uma redução da motivação e do bem-estar (Ryan e Deci 2000).

Sá (2004) especifica-nos cada uma destas necessidades inatas básicas: a autonomia regula o próprio comportamento e é responsável por iniciar e dirigir a acção; a competência é o sentimento de realização e eficácia resultante da execução das nossas capacidades em condições de desafio óptimo; e a afinidade interpessoal consiste nos esforços para as relações interpessoais acontecerem com autenticidade, com uma preocupação genuína e de forma a sentirem que o envolvimento é satisfatório e coerente com o mundo social em que estão inseridas.

Assim, a necessidade de autonomia (ou auto-determinação) engloba a tendência das pessoas para serem agentes activos e determinantes do seu próprio comportamento; a competência inclui os esforços para controlar os resultados das suas acções e se sentirem eficazes; a afinidade interpessoal envolve um relacionamento eficaz com os outros, o que conduz ao bem-estar e à coesão de todos os envolvidos.

Desta forma, a teoria da auto-determinação é definida como a consciência de que somos a origem da acção, temos controlo sobre ela, e que estas necessidades psicológicas básicas são o motor que guia as pessoas nas aprendizagens, motivações e desempenho. “A motivação é essencialmente uma função do grau em que as pessoas têm consciência de si mesmas enquanto agentes activos na construção dos seus pensamentos, crenças, objectivos, expectativas e atribuições” (McCombs, 1994, citado por Sá, 2004).

Apesar de a motivação ser frequentemente vista como um constructo singular, na verdade as pessoas são levadas a agir por diversos factores, com variadas experiências e consequências. As pessoas podem ser motivadas porque valorizam uma determinada actividade ou porque existe uma forte coerção externa.

Devido às diferenças experienciais e funcionais entre auto-motivação e regulação externa, um dos pontos mais importantes desta teoria consiste em abordar a motivação de uma forma mais diferenciada, identificando vários tipos distintos de motivação, cada qual com consequências específicas para a aprendizagem, desempenho, experiência pessoal e bem-estar (Ryan e Deci, 2000).

Um destes, a motivação intrínseca, é a tendência do ser humano para procurar novidade e desafios, e utilizar as próprias capacidades para os superar. Alguns autores conceptualizam-na como um conceito que descreve a inclinação natural para a assimilação, mestria, interesse espontâneo e exploração, essenciais para o

desenvolvimento cognitivo e social, e que representa a principal fonte de alegria e vitalidade ao longo da vida. Esta teoria da motivação intrínseca não se refere às causas concretas da motivação, mas sim a quais as condições que estão na base do iniciar, manter e regular esta propensão inata (Ryan e Deci, 2000).

Dentro da teoria da auto-determinação foram desenvolvidas duas subteorias. Uma primeira, a teoria da avaliação cognitiva, que não vamos aprofundar muito aqui, foi apresentada por Deci e Ryan (1985) como uma subteoria que tinha como objectivo especificar factores que explicam a variabilidade na motivação intrínseca. Esta subteoria foca-se nas necessidades fundamentais de competência e autonomia, e foi formulada para integrar os resultados das primeiras experiências de laboratório sobre os efeitos das recompensas, feedback e outros acontecimentos externos na motivação intrínseca. A teoria defende que os acontecimentos sociais e contextuais (e.g., feedback, comunicação, recompensa) que levam a sentimentos de competência durante a acção podem aumentar a motivação intrínseca para essa acção. Sucintamente, sugere que o ambiente social pode facilitar ou impedir a motivação intrínseca, apoiando ou contrariando as necessidades psicológicas inatas das pessoas. As fortes ligações entre a motivação intrínseca e a satisfação das necessidades de autonomia e competência têm sido claramente demonstradas, e alguns estudos sugerem ainda que a satisfação das necessidades de relacionamento, mesmo que de uma forma mais indirecta, poderá também ser importante para a motivação intrínseca. No entanto, é importante pensar que as pessoas poderão ser intrinsecamente motivadas apenas para actividades que apelam à novidade, desafio, ou valores estéticos (Ryan e Deci, 2000).

A teoria da integração orgânica é a outra subteoria e a que nos interessa no nosso estudo. Também apresentada por Deci e Ryan (1985) pretende especificar as diferentes formas de motivação extrínseca e os factores contextuais que em cada um promovem ou diminuem a internalização e a integração da regulação para esses comportamentos. Isto é, existe uma tendência para a interiorização das regras e crenças que inicialmente eram reguladas por factores externos. Esta interiorização ocorre se essas regras forem de alguma forma importantes e satisfatórias das necessidades básicas do indivíduo (Sá, 2004).

Para se falar de motivação e dos seus vários tipos, é importante conseguir definir cada um deles e compreender as suas diferenças. Assim, temos a amotivação e a motivação, esta dividida em cinco variedades:

- A amotivação designa o estado de falta de intenção para agir, ou seja, a pessoa não age ou fá-lo sem qualquer intenção. A amotivação resulta da não valorização de uma actividade, do sentimento de incapacidade de realizar a actividade, ou de esperar não obter um resultado desejado (Ryan e Deci, 2000).

- A motivação intrínseca refere-se à realização de uma actividade pela sua satisfação inerente. É altamente autónoma e representa o protótipo da auto-determinação.

- A motivação extrínseca, que cobre o continuum entre a amotivação e a motivação intrínseca, varia na medida em que a sua regulação é autónoma. Assim, os comportamentos motivados extrinsecamente, que são autónomos em grau mínimo, são descritos como externamente regulados. Estes comportamentos são realizados para satisfazer uma exigência externa ou usufruir de uma recompensa. Os indivíduos experienciam, tipicamente, o comportamento regulado exteriormente como controlado ou alienado, e as suas acções têm um locus de causalidade externo percebido.

- Um segundo tipo de motivação extrínseca é denominado por regulação introjectada. A introjecção envolve assumir uma regulação, mas não a aceitar totalmente como fazendo parte de si. É uma forma de regulação relativamente controlada, na qual os comportamentos são realizados para evitar a culpa ou a ansiedade, ou para obter fortalecimentos do ego, tais como o orgulho. A introjecção representa uma regulação por uma auto-estima contingente (Deci e Ryan, 1995). Uma forma clássica de introjecção é o envolvimento do ego, no qual as pessoas são motivadas para demonstrar capacidades (ou evitar o fracasso) com vista a manter sentimentos de valor. Apesar de conduzidos internamente, os comportamentos introjectados têm um locus de causalidade externo percebido e não são experienciados como realmente fazendo parte do self.

- Uma forma de motivação extrínseca mais autónoma e auto-determinada consiste na regulação através da identificação. A identificação reflecte uma valorização consciente de um objectivo comportamental, de tal modo que a acção é aceite ou tida como pessoalmente importante.

- A regulação integrada é a forma mais autónoma da motivação extrínseca. A integração ocorre quando regulações identificadas estão totalmente assimiladas ao self, o que significa que foram avaliadas e tornadas congruentes com os valores e necessidades de cada um. As acções caracterizadas pela motivação integrada partilham muitas qualidades com a motivação intrínseca, apesar de ainda serem consideradas

extrínsecas, porque são feitas para obter resultados distintos delas mesmas e não pelo mero interesse que lhes é inerente.

À medida que as pessoas internalizam as regulações e as assimilam ao self, experienciam uma maior autonomia na acção. Este processo pode iniciar-se em qualquer ponto ao longo do continuum, dependendo das experiências anteriores e dos factores situacionais actuais. Aparentemente, as vantagens de uma maior internalização incluem maior eficácia comportamental, maior persistência, aumento subjectivo do bem-estar e uma melhor integração do indivíduo dentro do seu grupo social (Ryan e Deci, 2000).

Uma vez que os comportamentos motivados extrinsecamente não são tipicamente interessantes, a principal razão pela qual as pessoas inicialmente realizam essas acções é porque existe uma tendência para os comportamentos serem modelados ou valorizados por outros significativos, com quem as pessoas se sentem relacionadas e próximas. Isto sugere que a proximidade, a necessidade de sentir pertença ou conexão com os outros, é extremamente importante para a internalização.

A relativa internalização de actividades motivadas extrinsecamente é também uma função da competência percebida. É mais provável que as pessoas adotem actividades que os grupos sociais relevantes valorizam quando sentem eficácia em relação a essas actividades. Tal como acontece com todas as acções intencionais.

A experiência de autonomia facilita a internalização e, em particular, é um elemento crítico para a regulação ser integrada. Os contextos podem proporcionar uma regulação externa, se existirem recompensas ou ameaças relevantes, e a pessoa sente-se suficientemente competente para agir. Os contextos podem proporcionar uma regulação introjectada, se um grupo de referência relevante apoia a actividade e a pessoa se sente competente e relacionada. Mas os contextos podem proporcionar uma regulação autónoma apenas se apoiarem a autonomia, permitindo à pessoa sentir-se competente, relacionada e autónoma. Para integrar a regulação, as pessoas devem compreender o significado das acções e sintetizá-lo tendo em conta os seus objectivos e valores. Este processamento profundo e holístico é facilitado por um sentido de escolha e liberdade em vez de uma pressão excessiva do exterior para levar a pensar e comportar-se de determinada maneira. Neste sentido, o apoio à autonomia permite aos indivíduos transformar activamente valores externos em valores mais internalizados (Ryan e Deci, 2000).

Assim, e numa tentativa de sintetizar e resumir estes aspectos, temos que “A interiorização é um processo construtivo com o objectivo de permitir à pessoa ser mais competente e autodeterminada no mundo social, mesmo se os objectivos dos comportamentos específicos são extrínsecos. A necessidade intrínseca de se ser competente e autodeterminado motiva o processo de interiorização e a autodeterminação é o resultado ideal deste processo” (Sá, 2004).

Os quatro tipos de reguladores da motivação extrínseca são:

- Externo, onde os comportamentos são determinados por factores totalmente extrínsecos, tais como a procura de reforço externo ou o evitamento da punição;
- Introjectado, onde os comportamentos são regulados pela representação interna das contingências anteriormente externas, e os comportamentos ocorrem porque se acha “que se devem ter”, sentindo-se valorizado por os ter realizado ou em falta na sua ausência;
- Identificado, já considerado um estilo interno e que consiste na identificação da pessoa a uma estrutura reguladora considerada como um valor pessoal. Aqui, a pressão e o conflito são menores, assim como a ansiedade e a discrepância percebida;
- Integrada, uma forma de regulação interiorizada autodeterminada, onde as identificações ou valores pessoais são integrados de forma coerente e sem conflito, permitindo um funcionamento e escolha autónomos.

Assim, estes quatro tipos de regulação vão permitir ao indivíduo interiorizar regras e valores.

Apesar de se tender a confundir a regulação integrada com a motivação intrínseca, estas são diferentes. Enquanto a motivação intrínseca se caracteriza pelo interesse na actividade em si, a regulação integrada é caracterizada pelo facto de a actividade ser importante para o indivíduo em função do grau em que é valorizada (Sá, 1998).

Objectivos e Hipóteses do Estudo Empírico

Neste estudo, pretendemos cruzar dois aspectos fundamentais: por um lado, as emoções de vergonha e culpa que estão presentes no dia-a-dia de cada pessoa; por outro lado os factores que podem estar na base destas emoções. Assim, o que nos perguntamos é o que desencadeia diferencialmente estas emoções? A hipótese que se coloca prende-se com as bases motivacionais do comportamento.

Assim, mais concretamente e tendo em conta esta compatibilidade, a hipótese que se pretende testar é a de que a distinção entre reacções de vergonha e de culpa é determinada por factores motivacionais, nomeadamente os graus de internalização definidos na teoria da auto-determinação.

- Quando o indivíduo (a) percebe em si próprio uma violação de uma regra, valor ou princípio que tem completamente internalizado (e.g., integrado), sentirá culpa, enquanto que, (b) se perceber a violação de uma regra que tem apenas parcialmente internalizada (e.g., introjectada ou identificada), sentirá vergonha. Quando a motivação for totalmente extrínseca, (c) hipotetiza-se que o indivíduo não sentirá nem vergonha nem culpa.

Esta hipótese justifica-se pelo facto de a Motivação Introjectada estar associada à procura de aprovação dos outros, ao cumprir regras sociais não muito internalizadas. Ao mesmo tempo, uma parte do próprio self considera a transgressão como desejável. Logo, é natural que a avaliação do próprio self esteja muito em causa, o que corresponde ao padrão atribuído à vergonha. A Culpa, por sua vez, coloca em questão o comportamento e não o self, o que é compatível com o facto de na Motivação Integrada o self deixar de estar implicado na transgressão, sendo o comportamento em si um acto incongruente com os valores que o regem.

Para estudar a hipótese foi criado um questionário com cenários hipotéticos que visava avaliar as emoções que os indivíduos achavam que sentiriam perante transgressões, e no qual se manipulava as motivações subjacentes às regras e normas transgredidas.

Metodologia

Participantes

Este estudo foi realizado com 118 participantes, sendo 69 mulheres (58,5%) e 49 homens (41,5%), cuja média e desvio padrão das idades foram respectivamente 24,24 e 6,08. A idade mínima foi 18 anos e a máxima 55 anos.

Instrumentos

A metodologia escolhida para esta investigação foi o estudo experimental com medidas repetidas utilizando cenários hipotéticos. Para este efeito desenvolveu-se um questionário, cujos cenários são situações de transgressão de regras ou valores morais e socialmente aceites. Em cada cenário é indicada uma motivação para a pessoa não levar a cabo essa transgressão. Estas motivações, derivadas do modelo da auto-determinação de forma a distinguir diferentes graus de internalização, estavam operacionalizadas através de justificações para o comportamento de não transgressão. A descrição do cenário terminava com a referência à consequência negativa da transgressão. Para cada uma destas situações, que eram descritas na 3ª pessoa, o participante avaliava o grau em que o protagonista experienciaria certas emoções, desejos ou sentimentos, tendo em conta o tipo de motivação especificado.

A construção dos 12 cenários deste questionário foi baseada em descrições de situações referidas na literatura, algumas das quais inspiradas no TOSCA, sempre tendo por base a ideia de deveres e direitos morais (normas sociais). Foram construídas quatro versões diferentes deste questionário por forma a balancear o cruzamento entre os cenários e os tipos de motivação. Este balanceamento é descrito no Quadro 1.

Quadro 1 – Distribuição das motivações pelos cenários nas diferentes versões do questionário.

	Versão I	Versão II	Versão III	Versão IV
Cenário 1	Extrínseca	Integrada	Identificada	Introjectada
Cenário 2	Introjectada	Identificada	Extrínseca	Integrada
Cenário 3	Identificada	Introjectada	Integrada	Extrínseca
Cenário 4	Integrada	Extrínseca	Introjectada	Identificada
Cenário 5	Extrínseca	Integrada	Identificada	Introjectada
Cenário 6	Introjectada	Identificada	Extrínseca	Integrada
Cenário 7	Identificada	Introjectada	Integrada	Extrínseca
Cenário 8	Integrada	Extrínseca	Introjectada	Identificada
Cenário 9	Extrínseca	Integrada	Identificada	Introjectada
Cenário 10	Introjectada	Identificada	Extrínseca	Integrada
Cenário 11	Identificada	Introjectada	Integrada	Extrínseca
Cenário 12	Integrada	Extrínseca	Introjectada	Identificada

Temos como exemplo o cenário 1: “O Ricardo apanhou o autocarro ao mesmo tempo que uma velhinha e só havia um lugar vago. A velhinha tinha dificuldades em andar, mas mesmo assim ele, como estava cansado, sentou-se no lugar e fingiu não ter visto a velhinha. As pessoas que se aperceberam começaram a comentar, referindo-se negativamente ao comportamento do Ricardo e à sua atitude.”

Perante este cenário particular, os participantes teriam de indicar em que grau sentiriam cada uma das seguintes nove reacções: vergonha, sentir-se pequenino, vontade de se esconder, culpa, arrependimento, vontade de reparar, tristeza, ansiedade / medo e agressividade. As três primeiras eram consideradas indicadores da emoção geral de vergonha, as três seguintes de culpa, e as três últimas eram outras reacções que se consideraram importantes analisar neste contexto. Estas reacções eram idênticas em todos os cenários.

As quatro motivações, isto é, as bases para ocorrerem tais reacções, foram manipuladas através de diferentes descrições:

- Externalizada / Extrínseca – “... pensou que aquilo poderia ter consequências negativas para ele(a)”;
- Introjectada – “... pensou que não tinha agido de acordo com a forma como é desejado pela sociedade”;
- Identificada – “... sentiu que tinha agido de uma forma que ia contra os valores que considera importantes”;

- Integrada – “... sentiu que aquilo que tinha feito não tinha nada a ver com aquilo que ele(a) é”.

As frases acima indicadas eram colocadas no final de cada cenário, com pequenos ajustamentos ao conteúdo destes.

Para testar e avaliar o grau em que dada motivação se correlaciona com cada reacção, calculou-se, para cada participante, a média de cada item ao longo de todos os cenários para os quais era indicado cada tipo de motivação. Para obter um resultado total para as emoções de vergonha e culpa calculou-se posteriormente as médias dos respectivos três itens indicadores, de novo para cada tipo de motivação.

O cálculo destas médias é justificável pelos bons níveis de consistência interna indicados no Quadro 2. Os coeficientes indicados correspondem à média dos obtidos nas quatro versões, sendo que os que se referem aos totais da culpa e vergonha são coeficientes alfa estratificados (Moreira, 2004, p. 318).

Quadro 2 – Coeficientes Alfa para as combinações motivação × reacção.

Emoção / Motivação	Extrínseca	Introjectada	Identificada	Integrada
Culpa	0,42	0,44	0,48	0,56
Arrependimento	0,63	0,53	0,50	0,45
Vontade de reparar	0,57	0,47	0,65	0,67
Vergonha	0,50	0,55	0,48	0,66
Vontade de se esconder	0,57	0,47	0,65	0,67
Sentir-se pequenino	0,50	0,51	0,60	0,67
Ansiedade / medo	0,70	0,59	0,59	0,63
Tristeza	0,57	0,65	0,47	0,71
Agressividade	0,40	0,57	0,51	0,54
Total Culpa	0,80	0,78	0,80	0,81
Total Vergonha	0,76	0,79	0,80	0,85

Procedimento

A amostra recolhida foi de conveniência, visto que foi recolhida na rede social da autora. A aplicação decorreu em versão papel e lápis (50 participantes) e via computador (68 participantes) na qual as pessoas puderam responder aos questionários directamente no documento, que lhes foi enviado através de email. A participação foi voluntária e todas as pessoas foram informadas do que iriam fazer, sendo dadas garantias de confidencialidade.

Resultados

Teste das hipóteses

Dada a hipótese, tal como foi colocada no final da introdução, era esperado o seguinte padrão de resultados:

- a) Os indicadores da emoção de culpa, nomeadamente Culpa, Arrependimento e Vontade de Reparar, bem como o seu somatório (Total Culpa) deverão apresentar diferenças significativas em função das diferentes motivações, com valores mais elevados na Motivação Integrada;
- b) Os indicadores da emoção vergonha, nomeadamente Vergonha, Vontade de se Esconder, Sentir-se Pequenino, bem como o seu somatório (Total Vergonha) deverão apresentar diferenças significativas em função das diferentes motivações, com valores mais elevados nas Motivações Introjectada e Identificada;
- c) Os indicadores das emoções de vergonha e culpa deverão apresentar resultados mais baixos na Motivação Extrínseca do que nos outros tipos de motivações.

Os resultados correspondentes são apresentados no Quadro 3. Foram realizadas análises de variância para cada um dos indicadores das emoções em função das motivações, agregando os dados provenientes das diferentes versões. Para os indicadores que deram origem a diferenças significativas, cada par de motivações foi objecto de um teste t para amostras emparelhadas.

Quadro 3 – Análises de variância e estatística descritiva dos indicadores das emoções em função das motivações.

	Extrínseca	Introjectada	Identificada	Integrada	<i>F</i>	<i>p</i>
Culpa **	10,25a 2,34	10,22a 2,29	10,79b 2,25	11,02b 2,41	6,02	0,001
Arrependi- -mento **	10,87a 2,44	10,77a 2,29	11,62b 2,18	11,51b 2,22	6,47	0,000
Vontade de reparar *	10,42 2,52	10,18a 2,64	10,88b 2,54	10,73b 2,59	2,78	0,044
Vergonha *	9,00a 2,47	9,16a 2,4	9,53b 2,31	9,69b 2,62	3,44	0,019
Vontade de se esconder	6,97 2,67	6,90 2,66	7,08 2,79	7,17 2,92	0,56	0,645
Sentir-se pequenino	7,07 2,6	7,15 2,75	7,33 2,73	7,65 3,03	1,93	1,129
Ansiedade / medo **	7,84 2,87	6,30 2,8	5,69 2,36	6,28 2,8	19,28	0,000
Tristeza **	7,44a 2,26	7,43a 2,80	8,23b 2,47	8,37b 2,89	6,43	0,000
Agressivi- dade	4,03 1,55	4,36 2,02	4,34 1,99	4,23 1,67	1,89	0,135

Total	10,51a	10,39a	11,10b	11,08b	6,27	0,001
Culpa **	2,11	2,06	2,02	2,1		
Total	7,68	7,74	7,98	8,17	2,43	0,069
Vergonha	2,25	2,34	2,26	2,52		

Nota: Média (linha superior) e desvio-padrão (linha inferior); *gl* (3, 115); * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; as médias que, dentro da mesma linha, são seguidas de letras diferentes, apresentam uma diferença estatisticamente significativa num teste *t* de medidas repetidas.

Começando por analisar os resultados para os totais, verificamos que, tal como tinha sido hipotetizado, o valor para a Motivação Integrada é bastante elevado, significativamente mais do que os encontrados para as motivações Extrínseca e Introjectada. De forma algo surpreendente, porém, a média para a Motivação Identificada foi semelhante à da Integrada, resultado que será de novo abordado na discussão.

Quanto à Vergonha, o panorama é bem menos favorável, visto que as diferenças entre as motivações não são significativas e, além disso, o padrão das médias não corresponde ao hipotetizado, com os valores a aumentarem de forma contínua conforme o grau de internalização das motivações. Também este resultado será objecto de discussão na secção correspondente.

Analisando os resultados dos indicadores, percebemos que Culpa, Arrependimento e Tristeza seguem o mesmo padrão de resultados do Total Culpa, isto é, o valor para a Motivação Integrada é mais elevado do que os valores para as motivações Extrínseca e Introjectada. Para além destes, temos o caso da Vontade de Reparar que, apesar de seguir parcialmente o padrão do Total Culpa, apresenta uma diferença, na medida em que o valor mais baixo se encontra para a Motivação Introjectada, em vez de ser para a Extrínseca. Estes resultados serão de novo abordados na discussão.

A Vergonha, bem como os restantes indicadores Sentir-se Pequeno e Vontade de se Esconder, estes últimos sem diferenças significativas, apresentam uma linha de

resultados semelhantes à encontrada para o Total Vergonha, ou seja, paralela à que se verificou para a Culpa.

Existem apenas mais dois resultados que parece importante referir: a Ansiedade / Medo, cujo padrão de resultados é diferente do referido até agora, visto que a média mais elevada se encontra para a Motivação Extrínseca; e a Agressividade, cujos resultados se apresentam de acordo com a hipótese relativa à Vergonha, isto é, os valores mais elevados encontram-se para as motivações Introjectada e Identificada.

Ambos estes efeitos são plausíveis face ao modelo teórico apresentado, embora não tenham sido propriamente formulados como hipóteses, na medida em que, quando o comportamento é motivado de forma Extrínseca, as únicas emoções que poderiam ser despoletadas por uma transgressão seriam as que têm subjacente a possibilidade de ocorrerem consequências externas negativas, tais como a Ansiedade / Medo; por seu turno, a Agressividade está associada à emoção Vergonha (Tangney, 2002) e, como tal, faz sentido que os valores mais elevados desta reacção se encontrem para as motivações parcialmente internalizadas, tais como a Introjectada e a Identificada.

Replicação do Teste das Hipóteses nos Dois Sexos

Após termos analisado os resultados principais do nosso estudo, pareceu-nos interessante verificar se o padrão de resultados era semelhante nos dois sexos. Para além da utilidade para aplicações práticas de se saber se os mecanismos propostos ocorrem nos dois sexos, esta constatação permitir-nos-ia aumentar a confiança na replicabilidade dos resultados encontrados.

Assim, os resultados correspondentes ao sexo feminino e masculino, são apresentados nos Quadros 4 e 5 respectivamente. Para tal, foram realizadas as mesmas análises que para a amostra geral, agora separadamente para mulheres e homens.

Quadro 4 – Análises de variância e estatística descritiva dos indicadores das emoções em função das motivações, para o sexo feminino.

	Extrínseca	Introjectada	Identificada	Integrada	<i>F</i>	<i>p</i>
Culpa **	10,23 2,3	10,33 2,21	11,01 1,87	11,22 2,18	6,02	0,001
Arrependi- mento **	10,90 2,37	10,65 2,31	11,52 2,03	11,65 2,27	4,57	0,006
Vontade de reparar *	10,55 2,52	10,26 2,65	11,17 2,29	11,06 2,52	3,95	0,012
Vergonha	9,16 2,29	9,28 2,47	9,62 2,28	9,81 2,43	1,95	0,130
Vontade de se esconder	6,81 2,43	6,96 2,85	7,19 2,76	7,35 2,78	1,73	0,170
Sentir-se pequenino	7,35 2,53	7,46 2,78	7,70 2,76	8,13 2,85	2,74	0,050
Ansiedade / medo **	7,84 2,75	6,70 2,77	5,97 2,33	6,58 2,84	11,03	0,000
Tristeza **	7,65 2,09	7,64 2,76	8,51 2,31	8,57 2,95	4,20	0,009
Agressivi- dade	3,96 1,59	4,10 1,95	4,26 1,92	3,96 1,45	1,29	0,284
Total Culpa	10,56	10,42	11,24	11,31	6,06	0,001

**	2,13	2,14	1,8	2,09		
Vergonha	7,77	7,90	8,17	8,43	2,99	0,37
	2,14	2,51	2,29	2,43		

Nota: Média (linha superior) e desvio-padrão (linha inferior); *gl* (3, 66); * $p < 0,05$;

** $p < 0,01$.

Quadro 5 – Análises de variância e estatística descritiva dos indicadores das emoções em função das motivações, para o sexo masculino.

	Extrínseca	Introjectada	Identificada	Integrada	<i>F</i>	<i>p</i>
Culpa	10,29	10,06	10,47	10,73	1,57	0,210
	2,42	2,41	2,69	2,71		
Arrependi- mento	10,84	10,94	11,76	11,31	2,53	0,069
	2,55	2,27	2,39	2,14		
Vontade de reparar	10,22	10,06	10,47	10,27	0,32	0,813
	2,54	2,64	2,82	2,64		
Vergonha	8,78	9,00	9,41	9,51	1,47	0,234
	2,72	2,31	2,37	2,89		
Vontade de se esconder	7,20	6,82	6,94	6,92	0,34	0,796
	2,97	2,4	2,85	3,12		
Sentir-se pequenino	6,67	6,71	6,82	6,98	0,16	0,924
	2,66	2,69	2,64	3,19		
Ansiedade /	7,84	5,73	5,31	5,86	10,05	0,000

medo **	3,06	2,77	2,37	2,73		
Tristeza	7,14	7,14	7,84	8,10	2,22	0,099
	2,47	2,85	2,64	2,8		
Agressivi-	4,14	4,73	4,45	4,61	1,78	0,165
Dade	1,51	2,09	2,09	1,9		
Total Culpa	10,45	10,35	10,90	10,77	1,40	0,256
	2,11	1,96	2,3	2,08		
Total	7,55	7,51	7,72	7,80	0,33	0,801
Vergonha	2,41	2,09	2,21	2,63		

Nota: Média (linha superior) e desvio-padrão (linha inferior); *gl* (3, 46); * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Analisando os dois quadros acima, vemos que não existem grandes diferenças relativamente aos resultados gerais, sendo o padrão de resultados semelhante àquele em ambos os sexos. O facto de os resultados para os homens não serem significativos, com excepção da Ansiedade / Medo para a Motivação Extrínseca, tem a ver com o facto do número de homens ser menor. Esta semelhança, inclui também os efeitos não hipotetizados para a Ansiedade / Medo e para a Agressividade, atrás referidos.

Efeitos do Sexo e da Idade

Quanto ao sexo, as médias foram comparadas e testadas através do teste *t* de Student. Apenas foram encontradas duas diferenças significativas, para o Sentir-se Pequeno (mais elevada no sexo feminino) e para a Agressividade (mais elevada no sexo masculino), ambas em associação com a Motivação Integrada. Devido ao facto de o número de comparações ser elevado (44), este número de diferenças significativas

corresponde ao que seria de esperar por simples acaso, de modo que nos parece preferível não lhes atribuir especial significado.

Quanto à idade, foi calculada a correlação entre esta e as reacções relatadas para cada uma das motivações. Os resultados são apresentados no Quadro 6.

Quadro 6 – Correlações entre a idade e os indicadores das emoções para cada motivação

	Extrínseca	Introjectada	Identificada	Integrada
Culpa	0,03	0,06	0,03	0,04
Arrependimento	-0,03	0,00	0,01	0,02
Vontade de reparar	-0,05	-0,05	0,03	0,08
Vergonha	-0,01	0,09	0,09	0,01
Vontade de se esconder	0,18*	0,01	0,12	0,02
Sentir-se pequenino	0,14	0,10	0,23**	0,08
Ansiedade / medo	0,23**	0,09	0,13	-0,06
Tristeza	0,18	0,12	0,11	0,01
Agressividade	0,25**	0,23**	0,30**	0,13
Total Culpa	0,02	0,00	0,03	0,02
Total Vergonha	0,12	0,06	0,17	0,04

Nota: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Assim, vemos que, relacionando as reacções para as diferentes motivações com a idade, apenas existem seis casos onde essa relação é significativa: Ansiedade / Medo na Motivação Extrínseca, Vontade de se Esconder na Motivação Extrínseca; Agressividade nas motivações Extrínseca, Introjectada e Identificada e Sentir-se Pequenino na Motivação Identificada.

Isto mostra que a idade é uma variável que não tem um efeito muito forte (6 correlações significativas em 44), existindo apenas uma ligeira tendência para que, quanto maior a idade, mais reacções ligadas à vergonha, e isto para as motivações menos internalizadas. Esta relação vai de encontro à nossa hipótese. Podemos assim, talvez dizer que, eventualmente, as pessoas mais velhas têm maior capacidade para distinguir entre a Vergonha e a Culpa.

Discussão

Em termos gerais, os nossos resultados revelam uma tendência para confirmar a nossa hipótese. No entanto, existem alguns aspectos ambíguos que, a meu ver, se prendem quer com questões teóricas, quer com aspectos relativos à avaliação das variáveis em jogo neste estudo.

Assim, começando pela variável correspondente ao somatório dos indicadores da Culpa, apercebemo-nos de que a Motivação Identificada deu origem a resultados tão elevados como os da Motivação Integrada. Este resultado permite-nos pensar que, talvez, a Motivação Identificada seja suficientemente internalizada para proporcionar reacções de culpa, o que implicaria uma ligeira reformulação da hipótese inicial.

Quanto à Vergonha, o padrão das médias foi, para além de não significativo, bastante diferente do esperado, visto que os resultados mais elevados se encontraram na Motivação Integrada em vez de, como hipotetizado, nas Motivações Introjectada e Identificada. Poder-se-á pensar que tal implica que a nossa hipótese não estaria correcta, e essa é uma possibilidade sempre a considerar. Contudo, o padrão de resultados da Agressividade, que está associada à Vergonha (Tangney e Dearing, 2002), corresponde ao que era inicialmente previsto, obtendo os resultados mais elevados nas Motivações Introjectada e Identificada. Deste modo, será justificável considerar outros factores, de natureza metodológica, que poderão ajudar na compreensão dos resultados discrepantes encontrados para a Vergonha.

Assim, e tal como vimos na introdução, as dificuldades metodológicas descritas por Tangney e Dearing (2002), também aqui se poderão ter revelado, isto é, talvez os participantes tenham encontrado dificuldades em discriminar entre vergonha e culpa, acabando por não fazer distinção aquando da resposta. Se essa resposta foi influenciada sobretudo pelos sentimentos de culpa, isso poderia explicar que os níveis mais elevados fossem encontrados para as Motivações mais internalizadas.

Relativamente a dois dos indicadores da emoção Culpa (Culpa e Arrependimento) percebemos que seguem o hipotetizado pela hipótese inicial, ou seja, as motivações mais intrínsecas apresentam os valores mais elevados, tal como vimos no somatório da culpa. Para além destas, a Tristeza segue o mesmo padrão de resultados, o que é compreensível, pois é uma emoção que é geralmente associada aos sentimentos de culpa. Finalmente a Vontade de Reparar, apesar de seguir o mesmo padrão de resultados

do somatório da culpa, tem uma especificidade que se prende com o facto de ter o seu valor mais baixo na Motivação Introjectada, o que pode estar relacionado com o facto de se tratar de uma reacção especialmente incompatível à Vergonha.

Os três indicadores da Vergonha (Vergonha, Sentir-se Pequenino e Vontade de se Esconder) tal como acontece para o somatório da Vergonha, apresentam um padrão de resultados diferente do hipotetizado, e mais uma vez podemos pensar nas dificuldades metodológicas já referidas acima.

Quanto à Ansiedade / Medo, podemos pensar que o facto de ter o valor mais elevado para a Motivação Extrínseca se deve a, não estando a regra ou o valor nada internalizados, as pessoas evitarem ter os comportamentos apenas por ansiedade ou medo das consequências, o que vem apoiar a validade da nossa manipulação da variável motivações, especialmente a Extrínseca.

Ao nível das diferenças entre sexos, vimos que não existem grandes diferenças, mas que existe uma tendência no sentido de entre as mulheres se encontrarem maiores diferenças entre os diversos tipos de motivações. Esta tendência, que é visível também no maior número de diferenças significativas detectadas para as mulheres, pode estar relacionado com uma cultura onde o homem é menos “educado” a sentir, o que pode ter levado a uma menor capacidade discriminativa na resposta aos questionários.

Ao nível da idade, existe uma ligeira tendência para maiores reacções de Ansiedade / Medo associadas à Motivação Extrínseca, bem como para maiores reacções ligadas à Vergonha para as Motivações menos internalizadas. Estes resultados correspondem ao que era previsto pelas hipóteses, o que poderá significar que, quanto mais velhos somos melhor conseguimos distinguir as emoções e compreendê-las, inclusivamente relacionando-as com as motivações subjacentes, tal como hipotetizado neste trabalho.

Conclusão

Apesar das dificuldades já assinaladas, vemos que, quando, na nossa hipótese, associamos a Culpa à Motivação Integrada isso é verificado, e uma das reacções associadas à Vergonha, a Agressividade, se liga a motivações mais externalizadas como sendo a Introjectada e a Identificada.

De forma sucinta, vemos então que as hipóteses iniciais foram em grande parte apoiada pelos resultados, apesar de algumas lacunas verificadas para a Vergonha.

Vimos ainda que este estudo tem potencial para nos permitir perceber melhor o funcionamento destas emoções, apesar das dificuldades metodológicas que se espera poderem vir a ser ultrapassadas no futuro.

Existem várias mudanças a fazer no próprio questionário e, quem sabe, ao nível da amostra recolhida (maior número e idade mais diversificada), mas percebemos desde já que, quando dissemos que as motivações internalizadas se relacionam com a emoção de Culpa e consequentes acções reparadoras e pró-sociais, e que as motivações menos internalizadas se relacionam com a emoção de Vergonha e, como tal, com reacções mais agressivas e menos adaptativas, não estávamos totalmente longe da verdade.

Parece importante não abandonar esta linha de investigação, pois os resultados são promissores e esta ideia apresenta potenciais mais valias para a intervenção com pessoas que apresentem um quadro clínico no qual a Vergonha e a Culpa tenham um papel relevante.

Implicações Futuras

Em termos metodológicos, apesar de o nosso objectivo ter sido o de manter a mesma formulação dos itens para todos os cenários, de modo a manter a coerência, percebemos que, à semelhança do Tosca, será melhor proceder a alterações na formulação dos itens, pensando em reacções específicas para cada cenário em vez de formulações idênticas para todos, que já se constatou não funcionar de forma adequada. Por exemplo, para o cenário descrito na secção da metodologia (p. 32) poderíamos ter, para a emoção de Vergonha uma reacção do tipo “Quem me dera tornar-me invisível” e, para a emoção de Culpa, “Pedir desculpa e ceder o lugar”.

Outro aspecto que é pertinente levantar é a operacionalização das motivações que, mais uma vez, podem não ter sido definidas da melhor forma. Se ajustarmos aos cenários e exemplificarmos mais, provavelmente será mais fácil aos participantes “entrarem” no próprio cenário e conseguirem fazer uma avaliação mais rigorosa, discriminando melhor entre as motivações, fazendo com que a nossa hipótese fosse testada com maior validade interna.

A confirmação desta hipótese poderá abrir caminho para o desenvolvimento de novas estratégias para trabalhar com indivíduos com excessiva tendência para a Culpa e/ou para a Vergonha, tendo em conta a internalização das motivações.

Implicações Práticas e Clínicas

Vale a pena pensar, quanto às implicações práticas e clínicas, que a culpa leva a reacções mais adaptadas. Estando associada a motivações mais internalizadas, isto implica, como já era afirmado na ideia da teoria da autodeterminação, que se as pessoas seguirem valores mais internalizados, provavelmente conseguirão, sentir emoções e ter reacções mais adaptativas. Deste modo, é importante promover a internalização dos valores, tanto ao nível individual, em contexto de apoio clínico, como ao nível da socialização, por forma a permitir a substituição de reacções de vergonha menos adaptativas, pelas reacções mais reparadoras associadas à culpa.

Particularizando um pouco mais, ao nível da clínica, será importante, nos casos em que o problema apresentado diz respeito a uma discrepância entre os comportamentos e os objectivos, valores ou ideais, começar por tentar identificar a presença de vergonha e/ou de culpa. Esta identificação, que nem sempre é acessível aos indivíduos, poderá ser ajudada por uma focalização nas tendências comportamentais sentidas pelo cliente nas situações problemáticas.

Uma vez identificada a emoção sentida, a intervenção poderá ser diferenciada consoante se trate sobretudo de vergonha ou de culpa. No primeiro caso, e como já foi acima referido, uma possibilidade seria a de promover a internalização dos valores envolvidos na situação para o cliente de modo a que ocorresse uma substituição da emoção de vergonha pela de culpa. Em muitos casos, no entanto, tal poderá não ser possível, devendo o trabalho ser dirigido, a meu ver, para uma melhor compreensão das contradições motivacionais subjacentes aos sentimentos de vergonha. Por exemplo, perceber, face a um comportamento que teve, quais as motivações que o levaram a esse comportamento e quais as que o levam a desejar não o ter tido, pois se por um lado acha que deve fazer algo, por outro não está totalmente convencido disso e isso leva a sentimentos de vergonha. Espera-se que uma melhor compreensão desta contradição interna permita ao cliente lidar de forma mais adequada com os sentimentos de vergonha e as reacções potencialmente destrutivas que eles podem acarretar.

Quanto à culpa, em primeiro lugar, e sendo as reacções a ela mais adaptativas é menos provável o surgimento de situações clínicas por ela determinadas. Por isso, é importante começar por tentar garantir que o sentimento presente é efectivamente apenas de culpa, não tendo uma componente significativa de vergonha. Atente-se por exemplo, no item do Tosca “Você parte uma coisa no emprego e esconde-a”. Neste

item, a reacção correspondente à vergonha é a de pensar “Sou descuidado”. Tal reacção poderia ser considerada por muita gente como indicadora de culpa, o que ilustra a dificuldade de discriminação em causa.

Tendo-se verificado que se trata de um genuíno sentimento de culpa, é possível que a sua persistência seja devida a o cliente ver como não disponíveis reacções reparadoras, por exemplo, não ter a possibilidade de pedir desculpa. Nestas situações, poderá ser importante trabalhar as competências sociais e de comunicação ou, caso a real reparação não seja possível, utilizar técnicas de substituição, como por exemplo a técnica da “cadeira vazia” (Paivio e Greenberg, 1995). Finalmente, poderá ser importante procurar promover a aceitação dos sentimentos de culpa nos casos em que não seja possível reparar o que foi feito, através de, eventualmente, uma maior consciencialização dos mecanismos subjacentes ao sentimentos de culpa, de forma semelhante ao sugerido em cima para a vergonha.

Assim, vemos que estas duas emoções andam de mão dadas com as motivações, e o facto de percebermos qual a emoção predominante e quais as situações e valores que lhes estão subjacentes, permite-nos com maior facilidade direccionar as abordagens clínicas de modo mais eficiente para o paciente.

Para além disso, compreender a relação entre o grau de internalização das motivações e estas emoções abre-nos novas portas à compreensão do impacto que estas emoções têm na vida do indivíduo, sua evolução e seus relacionamentos, e ao modo como as nossas competências sociais e os nossos desempenhos se prendem directa ou indirectamente com as motivações que nos movem e as emoções que vivenciamos quando as colocamos em prática.

Referências bibliográficas:

- Baldwin, K. M., Baldwin, J. R., & Ewald, T. E. (2006). The relationship among shame, guilt, and self-efficacy. *American Journal of Psychotherapy*, 60, 1-21.
- Bandura, A. (1999). Social-cognitive theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 154-196). New York: Guilford.
- Covert, M. V., Tangney, J. P., Maddux, J. E., & Heleno, N. M. (2003). Shame-proneness, guilt proneness, and interpersonal problem solving: A social cognitive analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 1-12.
- Ferguson T.J., Stegge H., Damhuis I. (1991). Children's understanding of guilt and shame. *Child Development*. 62:827-39.
- Moreira, J. M. (2004). *Questionário: Teoria e prática*. Coimbra: Almedina.
- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (1995). Resolving "unfinished business": Efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 419-425.
- Ryan, M. R., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sá, I. (1998). O desenvolvimento das orientações motivacionais em estudantes do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 33, 159-182.
- Sá, I. (2004). Os componentes motivacionais da aprendizagem auto-regulada. In A. L. Silva, A. M. Duarte, I. Sá, & A. M. Simão (Eds.), *Aprendizagem Auto-regulada pelo Estudante*, (pp. 55-76). Porto: Porto Editora.
- Smith R.H., Webster J.M., Parrot W.G., Eyre H.L. (2002). The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83:138-59.
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the Self-conscious Affect and Attribution Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 102-111.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., & Gavanski, I. (1994). "If only I weren't" versus "If I only hadn't". Distinguishing shame and guilt in contrafactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 585-595.

- Tangney, J. P., & Miller, R. S. (1996). Are shame, guilt, embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1256-1269.
- Tangney, J. P., & Niedenthal, P. M. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 256-268.
- Tangney, J. P. (2002). Self-conscious emotions: The self as a moral guide. In A. Tesser, D. A. Stapel, & J. V. Wood (Eds.), *Self and motivation: Emerging psychological perspectives* (pp. 97-117). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P., Dearing, R. L. (2002). Shame and guilt. New York: *The Guilford Press*.
- Tangney, J. P., Mashek, D., & Stuewig, J. (2005). *Shame, guilt, and embarrassment: will the real emotion please stand up?* *Psychological Inquiry*, 16, 44-48.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372.
- Tracy J.L., Robins R.W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: a theoretical model. *Psychol. Inq.* 15:103–25