



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS  
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS  
CURSO DE PSICOLOGIA**

**Relatório Final de Pesquisa**

**Pensando no passado para resolver problemas no futuro: o pensamento contrafactual se articula com a resolução de conflitos interpessoais?**

**Thinking about the Past to solve problems in the future: does counterfactual thought contribute to the resolution of interpersonal conflict?**

**Supervisora: Profa. Dra. Patrícia Schelini  
Discente: Anik Setti (745404)**

*Schelini*

**São Carlos - Junho de 2021**

## RESUMO

Quando alguém imagina como o passado poderia ter sido diferente, ou têm pensamentos que começam com as palavras “E se...”, está elaborando pensamentos contrafactuais. O pensamento contrafactual geralmente decorre de situações negativas e tem várias funções, entre elas, a regulação emocional. É comum, em situações de conflito interpessoal, que pessoas desejem que a situação poderia ter se desenrolado de forma diferente; no entanto, há pouco estudo sobre o papel que pensamentos contrafactuais poderiam ter no enfrentamento de conflitos. Este estudo buscou investigar se pensamentos contrafactuais surgem em resposta aos conflitos interpessoais, se esses pensamentos podem afetar a resolução de conflitos, seja de forma a facilitar ou dificultá-la, e se a idade poderia modular essa articulação entre pensamento contrafactual e resolução de conflitos. Doze participantes de cada grupo etário (acima dos 18, e acima dos 60 anos) participaram de encontros individuais, nos quais foram propostas duas tarefas. Inicialmente, uma vinheta foi lida em voz alta, descrevendo um conflito interpessoal. Cada participante teve oportunidade para gerar pensamentos livremente, e depois foram estimulados a elaborar pensamentos contrafactuais. Os participantes, então, identificaram a funcionalidade de cada pensamento contrafactual em relação à resolução do conflito. A segunda atividade foi similar, apenas ocorrendo a substituição da vinheta por um relato de um episódio conflituoso da vida do participante. Foram empregados métodos estatísticos para uma análise da frequência de pensamentos e suas características, e para comparar o padrão de pensamento entre grupos. Os resultados mostraram que os pensamentos contrafactuais surgem espontaneamente, mas com frequência de apenas 10%, em situações de conflito interpessoal. Uma dica contextual é o suficiente, contudo, para aumentar a proporção de pensamentos contrafactuais para 80%. Em sua maioria, esses contrafatos eram autorreferentes, ascendentes e aditivos, sugerindo que a função preparatória se encontra ativada em contextos de conflito interpessoal, especialmente quando os pensamentos se referiam a um conflito no qual o participante não estava envolvido pessoalmente. Quando os pensamentos se referiam ao relato pessoal, no entanto, os contrafatos eram mais diversos; a proporção de pensamentos descendentes aumentou em todas as idades, possivelmente indicando uma maior ativação da função de regulação emocional. Na perspectiva pessoal a proporção de pensamentos subtrativos foi maior entre os participantes acima de 18 anos, enquanto que entre os participantes acima de 60, aumentaram o número de pensamentos substitutivos. Hipotetiza-se que, nos participantes mais jovens, esses pensamentos subtrativos identificavam padrões gerais de recursos e dificuldades a serem seguidos ou evitados no futuro; já os pensamentos substitutivos dos participantes de maior idade desempenhavam um papel de regulação emocional e atribuição de significado para suas vidas.

**Palavras-chave:** Contrafatos; Psicologia Cognitiva; Resolução de Conflitos.

## INTRODUÇÃO

Pessoas frequentemente imaginam como o passado poderia ter sido diferente, como algo “poderia ter sido” comparado ao que realmente aconteceu. Às vezes, esses pensamentos podem ser de alívio (“Eu poderia ter sido assaltada, mas não fui”), de arrependimento (“Se eu tivesse estudado mais, poderia ter passado no concurso”) ou simplesmente de curiosidade (“Será que eu teria aprendido a nadar se tivesse ido mais à piscina?”). Esses pensamentos do tipo “E se...” são o que chamamos de pensamentos contrafactuais e, apesar de seu conteúdo e forma poderem variar, são sempre representações mentais de alternativas imaginadas a um passado real.

Os pensamentos contrafactuais permeiam o nosso dia a dia, entrando em jogo em muitas situações diferentes. Este tipo de imaginação permite que nós apreciemos arte, literatura e cinema, possamos ter a sensação de que algo *quase* aconteceu, dar ou retirar a culpa de algo ou alguém de um ocorrido, está envolvido em nossos sentimentos de arrependimento ou alívio, nos ajudar a raciocinar sobre as causas de eventos e a promover resultados positivos e prevenir situações negativas (Byrne, 2005).

Uma questão que tem ocupado pesquisadores em relação ao pensamento contrafactual é a sua função: porque temos pensamentos contrafactuais, e quais são seus efeitos comportamentais e cognitivos? Inicialmente, acreditava-se que pensamentos contrafactuais surgiriam em resposta a situações inesperadas (independente de serem positivas ou negativas) e que funcionariam como uma heurística em momento de tomada de decisão. Enquanto heurística, os pensamentos contrafactuais (PCs) foram associados por muito tempo ao viés e erro, e seu conteúdo era visto como governado por regras cognitivas simples, como a conveniência ou menor esforço. O pensamento contrafactual era entendido como uma simples simulação de um passado alternativo

focado no elemento mais inesperado e mutável da situação que o eliciou, sem muito valor adaptativo (Byrne, 2005).

Essa compreensão sobre PCs foi se alterando à medida que as pesquisas na área trouxeram novas evidências de que esse tipo de pensamento pode ser considerado como uma imaginação do dia-a-dia, e que seu conteúdo é governado por princípios racionais que tornam os pensamentos contrafactuais úteis, na maior parte do tempo, mesmo que ainda estejam abertos ao erro ocasional (Byrne, 2005). Pesquisas começaram a demonstrar que o PC poderia ter um papel positivo na resolução de problemas (por exemplo, ao evitar o viés de confirmação durante decisões em grupo) (Liljenquist, Galinsky, & Kray, 2004), contribuir para resultados melhores em negociações ou no desempenho acadêmico, auxiliar na construção da sensação de que algo “era para ser” ou de um “sentido maior” na vida e, finalmente, os PCs poderiam ter uma papel importante na regulação de emoções e comportamento (Roese & Epstude, 2008, 2017).

Desde o início, hipotetizava-se que pensamentos contrafactuais teriam um papel na resolução de problemas ao desempenhar uma função preparatória: ao refletir sobre como eventos poderiam ter se desenrolado de forma diferente, os pensamentos contrafactuais podem informar o indivíduo de como evitar resultados piores e promover resultados melhores. Essa ideia foi refinada até o momento atual, no qual existe um entendimento melhor de quais contrafactuais podem ser úteis durante a resolução de um problema, em que circunstâncias o PC é mais provável de ocorrer espontaneamente, como ele pode afetar o comportamento e cognição e por meio de quais mecanismos. Roese e Epstude (2008, 2017) reuniram uma ampla gama de evidências e as organizaram na sua Teoria Funcional do Pensamento Contrafactual, defendendo exatamente a ideia de que pensamentos contrafactuais são importantes para a resolução efetiva de problemas.

Pesquisadores têm usado uma variedade de paradigmas para estudar o efeito dos pensamentos contrafactuais na resolução de problemas (Faccioli, Justino, & Schelini, 2015). Alguns fazem uso de anagramas, pedindo que participantes resolvam anagramas em dois momentos, entre os quais eles devem gerar pensamentos contrafactuais (Ferrante, Girotto, Straga, & Walsh, 2013), outros têm criado cenários de negociação, (Kray, Galinsky, & Markman, 2009), e outros ainda têm usado situações-problemas clássicas como o Problema de Monty Hall (Petrocelli & Harris, 2011).

No entanto, poucos estudos têm examinado o papel que o pensamento contrafactual tem nas interações interpessoais. No geral, aqueles que tiveram esse foco estudaram como que engajar em pensamentos contrafactuais poderia mudar a forma com a qual um indivíduo interage e se relaciona com outros. Por exemplo, Ditrich, Landkammer e Sassenberg (2019) estudaram como provocar um *mind-set* contrafactual nos participantes poderia influenciar em como eles interpretavam e respondiam a um e-mail que recebiam de um “colega” durante uma simulação de uma situação de contratação (os e-mails do colega continham informações importantes sobre os candidatos, e o participante deveria tomar uma decisão). Os pesquisadores verificaram que participantes que geraram contrafactuais com um “foco interpessoal” (heterorreferente) reconheciam as novas informações dadas pelo colega menos frequentemente que os participantes que geraram contrafactuais com outro foco, ou que não geraram PCs.

No seu estudo de 2004, Liljenquist e suas colegas investigaram interações face-a-face em um contexto de grupo, no qual participantes deviam investigar um “assassinato” hipotético, em equipe. O objetivo do estudo era examinar se engajar-se em um *mindset* contrafactual individualmente ou em grupo influenciaria quanto os membros do grupo compartilhariam informações entre si. Eles descobriram que os grupos que geraram contrafactuais juntos tiveram

um comportamento mais coeso enquanto equipe e compartilhavam informações mais frequentemente, presumivelmente porque a atividade de ler a história do “assassinato” juntos e imaginar alternativas a ela criou um precedente para o grupo questionar as informações providenciadas e para construírem hipóteses ou narrativas a partir das ideias do outro, e que este padrão de comportamento grupal foi mantido durante a tarefa em si.

Há algumas evidências, portanto, de que pensamentos contrafactuais podem influenciar como indivíduos interagem com aqueles a sua volta, ainda que não seja o único fator a ter esse efeito. Essa é uma afirmação importante, dado que muitas das nossas atividades diárias envolvem e impactam pessoas além de nós e que pensamentos contrafactuais, apesar de não serem excessivamente frequentes, podem ser proeminentes em algumas situações-chave (por exemplo, após acidentes ou tragédias). Assim, os PCs apresentam uma oportunidade para intervenção que não necessitaria introduzir muitos elementos novos ou artificiais, trabalhando com um tipo de raciocínio que já existe e ocorre espontaneamente.

Notou-se, no entanto, que nenhum dos estudos citados explorou como PCs poderiam estar relacionados a conflitos interpessoais (vs. outros problemas ou tarefas cujo foco não estava na interação social). Ademais, os estudos descritos não especificaram se os participantes geraram contrafactuais com conteúdo voltado para a própria interação interpessoal e não apenas para a tarefa objetiva que deviam completar, mas pareciam sugerir que isso não ocorreu. Ambos os estudos experimentais usaram uma mesma vinheta para induzir o PC, no qual um protagonista vai a um show de rock, muda de assento para ter uma visão melhor do palco e conseqüentemente perde ou ganha uma viagem para o Havaí. Esse cenário não envolve qualquer tipo de interação entre personagens, e assim pensamentos sobre a vinheta geralmente focalizam outros fatores, como a decisão do protagonista de mudar de lugar ou o número do assento chamado no sorteio.

Apesar dessa lacuna na literatura, há bons motivos para explorar uma relação entre relacionamentos interpessoais e o pensamento contrafactual. Primeiramente, é razoável imaginar que conflitos interpessoais podem dar surgimento a pensamentos contrafactuais, e, uma vez eliciados, que esses pensamentos afetariam como um indivíduo enfrentaria a tarefa de manejar o conflito. Não há dados comprovando essa relação especificamente, ainda; no entanto, dado que conflitos interpessoais, como outros tipos de problemas, podem eliciar emoções negativas, constituírem em si um resultado negativo, envolver elementos inesperados ou surpreendentes ou serem percebidos como um evento incomum (características que levam a PCs), conflitos interpessoais também poderiam ter uma probabilidade maior de dar surgimento a PCs.

Supondo, então, que os PCs de fato surgem em resposta a conflitos interpessoais, como afetariam o modo como um indivíduo navega esses tipos de situação? Há uma quantidade significativa de evidências descritas na literatura que apoiam a noção de que uma das funções do pensamentos contrafactual é auxiliar na resolução de problemas e na preparação para o futuro (Byrne, 2005; Markman, Karadogan, Lindberg & Zell, 2009; Roese & Epstude, 2017) e que explicam como isso ocorre na prática. Serão discutidas tanto essa relação geral dos PCs para a resolução de problemas quanto algumas hipóteses sobre como o PC pode influenciar a resolução de conflitos interpessoais especificamente.

Antes que se possa supor que as evidências gerais continuam válidas para o caso particular do conflito interpessoal, contudo, deve-se primeiro avaliar se conflitos interpessoais podem ser resolvidos de forma suficientemente similar a outros tipos de problemas, justificando essa generalização. Anteriormente, foi hipotetizado que essas duas categorias de problemas seriam similares em termos das características que dão surgimento ao pensamento contrafactual. Agora pergunta-se em que aspectos os conflitos interpessoais e seu processo de resolução se

aproximam ou se afastam de outros tipos de problemas e as estratégias usadas para resolvê-los. Se os dois processos forem semelhantes o suficiente, será possível concluir plausivelmente que PCs podem ter um papel na solução de problemas interpessoais.

Vários autores que estudam a resolução de problemas descrevem um passo-a-passo, às vezes chamado de ciclo de resolução de problemas, ou resolução de problemas geral (Sternberg & Sternberg, 2011). Geralmente, o primeiro passo consiste em entender ou definir o problema (determinar a tarefa a ser realizada, quais os impeditivos, quais informações são conhecidas ou não, quais estratégias têm sido eficazes ou ineficazes etc.). O segundo passo consiste no planejamento de uma via de ação por meio da elaboração e seleção de ideias e escolha de uma estratégia organizadora; o plano então é executado, com pausas periódicas para ajustar o curso e garantir efetividade. No estágio final, o indivíduo analisa o que foi feito e avalia se a solução implementada foi efetiva e quais passos poderiam ser ajustados para que a estratégia possa ser utilizada novamente no futuro (Sternberg & Sternberg, 2011; Wang & Chiew, 2010).

A maioria dos conflitos interpessoais não são solucionados tão simplesmente, mas a literatura parece indicar que o ciclo de resolução de problemas pode ser usado nesse contexto de forma adaptada, como exemplificado na literatura de habilidades sociais (Del Prette & Del Prette, 2013). Eles subdividem a fase de entendimento do problema em (1) admitir a existência do problema, (2) identificar fator problemático e (3) identificar como os envolvidos lidaram com a situação até o momento. Na fase de planejamento, eles pontuam que para selecionar ações, é necessário tentar prever sua eficácia, e os autores combinam as terceiras e quarta fases em uma apenas. Usando esse exemplo como base, podemos supor então que conflitos interpessoais podem ser resolvidos com as mesmas estratégias que outros problemas.

Essa estrutura para resolver problemas parece ser bastante compatível com o PC. Pensamentos contrafactuais poderiam se inserir naturalmente aos dos passos descritos acima de duas formas distintas: durante a fase de planejamento, ao elaborar múltiplas alternativas e selecionar e combiná-las de forma a construir uma solução, e no momento de execução do plano, quando o indivíduo tem a possibilidade de ajustar suas ações, e especialmente ao final, quando o indivíduo avalia seu desempenho total.

Se conflitos interpessoais são semelhantes a outros tipos de problemas, seria esperado que alguns paralelos poderiam ser traçados entre os dois, e que o modo de funcionamento do PC em situações gerais de resolução de problemas também poderia se estender para o caso específico dos conflitos interpessoais.

Já há evidências de que o *mindset* contrafactual pode contribuir para a resolução de problemas de forma mais criativa e analítica. Por exemplo, Markman, Lindberg, Kray e Galinsky (2007) mostraram que PCs com estrutura aditiva induziam nos participantes um estilo de processamento mais “expansivo”, conduzindo a maior criatividade, enquanto o PC com estrutura subtrativa facilita o estilo de processamento “relacional”, no sentido de entender como diferentes elementos tocam e impactam um ao outro, o que leva a uma solução mais analítica.

A teoria funcional do pensamento contrafactual (Roese & Epstude, 2008, 2017) reúne uma ampla gama de evidências, desde estudos de neuroimagem a estudos desenvolvimentais a estudos cognitivos, sociais e clínicos para sugerir que o pensamento contrafactual é um dos processos que contribui para a regulação do comportamento, e que ele é ativado principalmente quando estamos enfrentando problemas, regulando dessa forma o nosso comportamento de resolução de problemas. Essa regulação do comportamento é feita por meio de dois caminhos:

via especificada pelo conteúdo (*content-specific pathway*) ou via independente do conteúdo (*content-neutral pathway*).

A forma de regulação via o conteúdo supõe que o ato de imaginar alternativas informa a pessoa de possíveis estratégias para resolver, mitigar ou evitar problemas. Já tem sido argumentado que os pensamentos contrafactuais são de fato governados por regras que os tornam mais úteis que errôneos (indivíduos tendem a focar em possibilidades verdadeiras, controláveis e socialmente aceitáveis, por exemplo), e que elas estão claramente relacionadas a inferências causais (Byrne, 2005). Se um pensamento contrafactual for acompanhado (implicitamente) de uma inferência causal precisa, ele poderá dar origem a uma intenção comportamental (Smallman & Roese, 2009) ou pensamento pré-factual que serão o primeiro passo para um indivíduo a alterar seu comportamento na direção de sua meta (evitar ou resolver um problema, recrutar ajuda para lidar com ele, etc.).

Por ser um mecanismo informativo, porém, a eficácia dessa via dependerá da acurácia e qualidade do PC; do contrário sua funcionalidade pode ser afetada. É com esta ideia que pesquisadores têm procurado avaliar se pessoas com depressão ou impulsivas têm padrões de PC pouco funcionais, que não as informam adequadamente, e por isso não as auxiliam a mudar padrões de comportamento indesejáveis (Faccioli, 2013, 2017; Smallman, Ramos, Dickey, Dowd, & Fields, 2018).

A outra via de regulação é independente do conteúdo e ocorre simultaneamente à primeira. Nela, o ato de pensar contrafactualmente altera o padrão de pensamentos do indivíduo por meio da ativação de processos e procedimentos de forma independente do conteúdo do PC. Isto significa que pensamentos voltados a um tema ou episódio específicos podem ter um efeito que se estende a outros temas ou situações. Em outras palavras, o *mindset* contrafactual pode

ajudar ou dificultar a resolução de uma gama de problemas (Ditrich et al., 2019; Liljenquist et al., 2004; Roese & Epstude, 2017; Wong, Galinsky & Kray, 2009).

Conflitos interpessoais têm similaridades com outros tipos de problemas, mas também têm algumas diferenças, notavelmente uma presença muito mais forte e importância maior da dimensão interpessoal. Além de um conflito frequentemente envolver um problema objetivo a ser resolvido (onde viajar nas férias, quem irá buscar os filhos na escola), os envolvidos também têm que considerar e manejar os desejos e necessidades de cada pessoa, suas habilidades e limitações e suas emoções em relação a cada aspecto anterior para encontrar uma solução que contemple a todos e, na medida do possível, mantenha ou fortaleça os relacionamentos ao mesmo tempo que o problema objetivo é resolvido de forma eficaz e eficiente.

Neste contexto, a função preparatória do PC continua relevante, mas torna-se necessário não apenas compreender intelectualmente elementos factuais e emocionais, mas também manejá-los emocionalmente. Até o atual momento, as pesquisas têm focado bastante na função preparatória do PC e equacionado, talvez por acidente, a ativação da função afetiva com pessoas incapazes ou desinteressadas em resolver o problema efetivamente, e que buscam apenas sentir-se melhor (Roese & Epstude, 2008, 2017). Neste trabalho, argumenta-se que essa pode ser uma noção equivocada, dado que todo problema tem o seu componente emocional, e que manejá-lo é uma tarefa importante para resolver o problema (manter-se calmo e evitar a raiva, impulsividade, desespero, o excesso de confiança, etc.) Essa função afetiva poderia ter um papel na regulação emocional mais ampla do que se imaginava, e isso seria especialmente importante em situações nas quais a regulação emocional é central, como no caso de conflitos interpessoais.

Nesse sentido, o atual estudo pretendeu endereçar essa lacuna na literatura e explorar como os pensamentos contrafactuais podem se articular com o entendimento e resolução de

conflitos interpessoais, procurando identificar se os conflitos interpessoais dão origem a PCs e, se sim, como os PCs se relacionam ao conflito em termos de estrutura, alvo, direção, função e conteúdo. Isso contribuirá para um entendimento melhor das áreas da resolução de conflitos e do pensamento contrafactual ao nível da pesquisa básica. Considerando o fato que tanto os pensamentos contrafactuais e os conflitos interpessoais são acontecimentos comuns no cotidiano, o estudo pode trazer insumos interessantes para a formulação futura de intervenções, ou contribuir com elementos que podem ser incorporados em práticas atuais interventivas.

## **OBJETIVOS**

Considerando o exposto, este projeto teve como objetivo explorar a relação entre conflitos interpessoais e o pensamento contrafactual, como um pode eliciar o outro e como eles podem se articular para regular a emoção e preparar o indivíduo para melhores resoluções no momento e em conflitos futuros. Essa exploração se desdobrou em cinco objetivos específicos:

1. Verificar se o pensamento contrafactual surge espontaneamente em situações nas quais os participantes refletem sobre uma situação de conflito interpessoal.
2. Verificar se conflitos com e sem envolvimento pessoal desencadeiam diferentes tipos de contrafactuais (em questão de estrutura, direção, alvo, etc.) ou se algum aspecto do conteúdo do conflito se associa especialmente a alguma estrutura do contrafato.
3. Explorar como participantes se valem de contratos para fins preparatórios ou de regulação emocional.
4. Comparar os grupos etários quanto a relação entre os contrafactuais e contexto de conflito interpessoal.

## **MÉTODO**

### *Participantes:*

Os participantes foram recrutados por método de conveniência (divulgação em redes sociais e indicação) e pertenciam a duas faixas etárias: jovens adultos acima de 18 anos e adultos acima de 60, com 12 participantes em cada faixa etária. O grupo de adultos acima de 60 contou com 6 homens e 6 mulheres (idade média = 66,42 anos,  $DP = 5,57$ ), com nível educacional desde o Ensino Técnico até doutorado ou mais. O grupo de jovens adultos contou com 5 homens e 7 mulheres, (idade média = 36,58,  $DP = 13,47$ ), com nível educacional desde a graduação incompleta até doutorado ou mais.

### *Materiais:*

A coleta de dados foi inteiramente virtual, e contou com duas atividades. Para efetuar contato com os participantes foram usadas as mídias sociais, e posteriormente computador com conexão à internet para videoconferência. Na primeira atividade, foi lida em voz alta uma vinheta (ver anexo I), fornecendo um estímulo padronizado sobre o tema dos conflitos interpessoais; papel e caneta ou chat para registro de pensamentos por parte do participante; e folha com guia para a entrevista (uso da pesquisadora).

Na segunda atividade, foi solicitado ao participante que ele contasse uma história sua, que contasse com elementos de conflito ou desconforto. Caso fosse necessário esclarecimento, era enfatizado que a história deveria ser real, envolver o participante, e que retratasse um conflito; outros aspectos eram de livre escolha do participante, como quando o conflito ocorreu, se ele já havia se encerrado, se teve resolução boa ou ruim, etc. Foram usados papel, caneta e chat para registro dos pensamentos por parte do participante.

Ao final da coleta era entregue um panfleto digital com dicas sobre enfrentamento de conflitos interpessoais como agradecimento. Para os participantes acima de 60, foi aplicada adicionalmente a versão breve do Mini Exame do Estado Mental, 2ª edição (Spedo, Pereira, Foss & Barreira, 2018) para identificação de possíveis prejuízos que afetam a elaboração do pensamento contrafactual.

*Procedimentos:*

Escolheu-se um método exploratório e quase-experimental para esta pesquisa. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (protocolo nº 3.852.182, CAAE: 26215219.8.0000.5504) Os dados foram coletados por meio de encontros virtuais individuais. Todos os participantes passaram por um momento inicial de obtenção de consentimento esclarecido, caracterização sociodemográfica e, quando era o caso, aplicação do Mini Mental, 2ª edição (Spedo, Pereira, Foss & Barreira, 2018).

Os participantes realizaram duas atividades de geração de contrafactuais e avaliação de sua funcionalidade. Na primeira atividade, o estímulo para produção de pensamentos foi a leitura de uma vinheta (anexo I) descrevendo um conflito interpessoal (condição de conflito que não envolve o participante), e na segunda atividade, o estímulo foi um relato do próprio participante de sua escolha, que retratasse uma experiência pessoal com conflitos interpessoais (condição na qual o participante está envolvido diretamente). Os participantes pôde fazer seu relato livremente, e a seguir foram feitas algumas perguntas de aprofundamento, permitindo um entendimento mais completo da situação e padronizando, em alguma medida, o nível de detalhamento dos relatos (há quanto tempo ocorreu o conflito, quais aspectos dele estavam sob

controle do participante, estratégias usadas para resolver o conflito, quais emoções foram eliciadas, etc.).

Após a leitura/relato, cada participante teve cinco minutos para anotar quaisquer pensamentos que lhe vieram à cabeça sobre o episódio em questão, dando-lhe a oportunidade para gerar pensamentos contrafactuais espontaneamente e então mais cinco minutos para completar frases em resposta a um estímulo contrafactual (um pedido para “imaginar desfechos possíveis para o conflito”, ou para completar frases do tipo “se...então...”), garantindo alguma produção contrafactual caso não houvesse ocorrido anteriormente.

Após esse momento de geração de contrafactuais, o participante voltava em cada uma das frases contrafactuais anotadas e identificava sua função intencionada, sua eficácia nessa função, e seu efeito real e sua eficácia nele. Para auxiliar nesse processo, as autoras elaboraram uma série de perguntas que tocam em diversas funções que um pensamento pode ter no enfrentamento de um conflito interpessoal (anexo II) que eram usadas como um guia.

Para finalizar o encontro, o participante tinha a oportunidade prover feedback acerca da entrevista e recebia um panfleto digital detalhando algumas dicas para boa resolução de conflitos interpessoais. A todo momento, caso o participante sentisse necessidade, havia a opção de realizar pausas ou até interrupção completa das atividades para garantir seu conforto durante o encontro.

## **ANÁLISE DE DADOS**

Foram alvo de análise os dados quantitativos coletados, como número de pensamentos registrado, tipo de pensamento e frequência dos tipos de pensamento. Em preparação para essa análise, os pensamentos registrados pelos participantes foram categorizados pela pesquisadora

como sendo comuns ou contrafactuais, e aqueles que eram contrafactuais foram classificados de acordo com sua estrutura, alvo modificado e desfecho.

Esses dados foram organizados em uma planilha e importados para o programa de análise estatística JASP v. 0.13.1.0, o que permitiu que fossem calculados a média de pensamentos produzido pelos participantes no total e nas diferentes condições (em resposta à vinheta ou ao relato, e em de forma espontânea e direcionada). Também foi possível traçar um 'perfil' de pensamento dos participantes, calculando qual a prevalência das diferentes classes de pensamento contrafactual nos diferentes momentos da entrevista. O objetivo com estes dados quantitativos era identificar se surgiam pensamentos contrafactuais em situações de conflito interpessoal e, caso sim, qual seria o padrão desses pensamentos nos dois grupos.

A normalidade dos dados foi avaliada com os seguintes critérios: (1) valores de curtose entre -2 e +2, (2) valores de assimetria entre -1 e +1, e (3) significância no teste de Shapiro-Wilk de normalidade ( $p < 0.05$ ) (Marôco, 2014). A grande maioria das distribuições não foram normais, e por isso foram usadas técnicas estatísticas não-paramétricas no geral, como os testes de Mann-Whitney e Wilcoxon para comparar grupos independentes e dependentes. No entanto, quando os dados comparados eram paramétricos, foi usado o teste  $t$  de Student. Para comparação das frequências, foi utilizado testes multinomiais e de qui-quadrado.

## **RESULTADOS**

Após a leitura da vinheta ou relato de experiência, cada participante teve 5 minutos para anotar seus pensamentos espontâneos em reação ao estímulo (vinheta ou relato), e então a pesquisadora pedia para que eles passassem a anotar apenas pensamentos contrafactuais, com mais cinco minutos para essa tarefa, totalizando 4 momentos distintos no qual era possível

anotar pensamentos. Esses momentos serão chamados de 'blocos' daqui para frente, e serão rotulados da seguinte forma: bloco V-E (vinheta e espontâneo), bloco V-CF (vinheta e contrafactual), bloco H-E (história e espontâneo) e H-CF (história e contrafactual).

Os participantes produziram uma quantidade de pensamentos bastante variada; alguns anotaram apenas um pensamento em cada oportunidade, outros anotaram até 22 pensamentos. Apenas um participante escolheu não registrar qualquer pensamento no último bloco (H-CF), pois, de acordo com ele, sentiu que já havia anotado tudo o que pensava no bloco anterior. Não se verificou diferença significativa entre os participantes com mais ou menos de 60 anos, as duas faixas etárias produziram um número de pensamentos bastante similar. Na média, os participantes com mais de 18 anos registraram 13 pensamentos distintos (DP= 6,71) ao longo de todo o procedimento, e os participantes com mais de 60 registraram 14,75 pensamentos (DP= 12,90). Analisando os blocos de registro separadamente, não se verificou diferenças devido à idade no número de pensamentos registrados em nenhum dos blocos. O número médio de pensamentos registrado em cada bloco e seu desvio padrão por faixa etária podem ser verificados na *Tabela 1*.

*Tabela 1*

**Número de pensamentos registrado em cada bloco para cada faixa etária.**

	N° V-E		N° V-CF		N° H-E		N° H-CF		Total	
	Adulto	Idoso	Adulto	Idoso	Adulto	Idoso	Adulto	Idoso	Adulto	Idoso
Média	3.42	5.42	3.00	3.33	3.92	3.83	2.67	2.17	13.00	14.75
Desvio Padrão	2.07	5.66	1.81	3.06	2.23	3.49	1.78	1.95	6.71	12.90
Mínimo	1	1	1	1	1	1	1	0	4	4
Máximo	8	22	6	10	8	13	6	7	23	52

Os participantes registraram um total de 332 pensamentos distintos. Na Tabela 2 é possível ver que, em ambos os grupos, prevaleceram pensamentos comuns ou não contrafactuais (aproximadamente 90%) sobre os contrafactuais (aproximadamente 10%) nos blocos de registro espontâneo, enquanto que essa estatística se inverteu, com pensamentos contrafactuais (13%-19%) prevalecendo sobre os comuns (80%-86%) nos blocos direcionados.

*Tabela 2*

**Prevalência de pensamentos contrafactuais nos momentos espontâneo e direcionado por faixa etária.**

<b>Momento</b>	<b>Tipo de pensamento</b>	<b>Acima de 18 Frequência (%)</b>	<b>Acima de 60 Frequência (%)</b>	<b>Ambos os grupos Frequência (%)</b>
Espontâneo	Comum	80 (90.91)	100 (90.09)	180 (90.45)
	Contrafactual	8 (9.09)	11 (9.91)	19 (9.55)
	Omissos	0	0	0
	Total	88	111	199
Direcionado	Comum	13 (19.40)	9 (13.64)	22 (16.54)
	Contrafactual	54 (80.60)	57 (86.36)	111 (83.46)
	Omissos	0	1	1
	Total	67	67	134

Nota: Houve um dado omissos devido ao participante escolher não registrar pensamentos no bloco em questão.

Ao examinar especificamente a produção contrafactual dos participantes, é possível notar alguns padrões na elaboração desses contrafactos, obtidos a partir de três recortes: um recorte geral, no qual todos os pensamentos são analisados, um recorte específico no qual são diferenciados pensamentos produzidos espontaneamente e sob instrução específica, e um terceiro e último recorte no qual são diferenciados os pensamentos registrados em reação a uma situação pessoal (relato) e alheia (vinheta).

Quando os pensamentos contrafactuais foram analisados de forma geral, sem distinguir aqueles que foram produzidos de forma espontânea ou direcionada, ou em resposta a uma

situação pessoal ou alheia, todos os participantes, independente da idade, produziram contrafactuais que seguiram um mesmo padrão de predominância de pensamentos autorreferentes, ascendentes e aditivos. Os pensamentos autorreferentes estiveram presentes mais de 60% das vezes, e os pensamentos ascendentes estiveram presentes um pouco mais de 76% das vezes, e os pensamentos aditivos estiveram presentes de 50% (mais de 19 anos) a 60% das vezes (mais de 60 anos). Os valores exatos podem ser consultados nas Tabelas Tabela 3, Tabela 4 e Tabela 5, juntamente com os valores do teste de qui-quadrado, demonstrando a igualdade dos padrões de pensamento, sem diferenças significativas.

*Tabela 3*

**Padrão contrafactual geral comparado entre grupos – Alvo modificado.**

<b>Faixa Etária</b>	<b>Direção</b>			<b>Total</b>	<b>Teste Qui-Quadrado</b>		
	<b>Heterroreferente</b>	<b>Autorreferente</b>	<b>Outro</b>		<b>X<sup>2</sup></b>	<b>df</b>	<b>p</b>
18+	10.00 34.48 %	18.00 62.07 %	1.00 3.45 %	29.00 100 %	0.14	2	0.93
60+	9.00 30.00 %	20.00 66.67 %	1.00 3.33 %	30.00 100 %			
Total	19.00 32.20 %	38.00 64.41 %	2.00 3.39 %	59.00 100 %			

*Tabela 4*

**Padrão contrafactual geral comparado entre grupos – Direção.**

<b>Faixa Etária</b>	<b>Direção</b>			<b>Total</b>	<b>Teste Qui-Quadrado</b>		
	<b>Descendente</b>	<b>Ascendente</b>	<b>Neutro</b>		<b>X<sup>2</sup></b>	<b>df</b>	<b>p</b>
18+	6.00 9.68 %	53.00 85.48 %	3.00 4.84 %	62.00 100 %	1.94	2	0.38
60+	9.00 13.24 %	52.00 76.47 %	7.00 10.29 %	68.00 100 %			
Total	15.00 11.54 %	105.00 80.77 %	10.00 7.69 %	130.00 100 %			

Tabela 5

**Padrão contrafactual geral comparado entre grupos – Estrutura**

Faixa Etária	Direção			Total	Teste Qui-Quadrado		
	Subtrativa	Aditiva	Substitutiva		X <sup>2</sup>	df	p
18+	16.00 25.81 %	31.00 50.00 %	15.00 24.19 %	62.00 100 %	1.69	2	0.43
60+	12.00 17.65 %	41.00 60.29 %	15.00 22.06 %	68.00 100 %			
Total	28.00 21.54 %	72.00 55.38 %	30.00 23.08 %	130.00 100 %			

O segundo recorte possível permite que seja investigada a produção espontânea e direcionada dos participantes. Os participantes foram mais produtivos nos momentos espontâneos, anotando uma média de 7.33 (participantes acima de 18) a 9.25 pensamentos distintos (participantes acima de 60). Já no momento direcionado, houve uma produção um pouco menor de pensamentos, entre 5 a 6 pensamentos em média (Tabela 6). Essa diferença em quantidade de pensamentos espontâneos e direcionados foi significativa em ambos os grupos etários (Tabela 7).

Tabela 6

**Média de pensamentos espontâneos e direcionados por idade.**

	Nº Espontâneo		Nº Direcionado	
	Adulto	Idoso	Adulto	Idoso
Média	7.33	9.25	5.67	5.50
Desvio-padrão	3.63	8.79	3.37	4.32
Mínimo	2.00	2.00	2.00	2.00
Máximo	13.00	35.00	11.00	17.00

Tabela 7

**Comparação da quantidade de pensamentos espontâneos e direcionados por grupo etário.**

<b>Grupo Etário</b>	<b>Medidas comparadas</b>		<b>Teste</b>	<b>Valor</b>	<b>df</b>	<b>p</b>	<b>Tamanho do Efeito</b>
18+	Nº Espontâneo	Nº Direcionado	Student	2.93	11	0.01	0.85
60+	Nº Espontâneo	Nº Direcionado	Wilcoxon	53.50	-	0.03	0.95

*Nota:* Para o teste t de Student, o tamanho do efeito foi calculado por meio do  $d$  de Cohen. Para o teste de Wilcoxon, o tamanho do efeito é calculado a partir da correlação bisserial de postos emparelhados.

Quando os pensamentos contrafactuais são reexaminados diferenciando os pensamentos produzidos de forma espontânea e direcionada, vemos que os participantes reproduziram o padrão geral de pensamento espontaneamente e sob instrução, no qual prevalecem pensamentos autorreferentes (em torno de 60%,  $X^2= 1.40$ ,  $df= 2$ ,  $p= .50$ ), ascendentes (em torno de 80%,  $X^2= 4.50$ ,  $df= 2$ ,  $p= .11$ ) e aditivos (em torno de 50%,  $X^2= 0.13$ ,  $df= 2$ ,  $p= .94$ ). Destaca-se que ao combinar-se pensamentos aditivos e substitutivos (que têm um elemento tanto aditivo quanto subtrativo), o número de pensamentos com elemento aditivo supera os 75%.

Destaca-se que esses valores reportados acima se referem a um teste de qui-quadrado que não distinguiu entre as os grupos etários. Isto foi porque, dado o  $n$  já pequeno de pensamentos espontâneos, realizar uma diferenciação por idade tornaria a comparação pouco recomendável.

O terceiro e último recorte possível permite que seja investigada a produção dos participantes em reação a situações de conflito interpessoal que os envolvessem pessoalmente (relato) ou não (vinheta). Uma comparação da quantidade de pensamentos produzida por cada grupo etário mostrou que ambos os grupos reagiram a situações pessoais e alheias com a mesma quantidade de pensamentos (Tabela 8). Os participantes acima de 18 anos registraram em média

6.42 pensamentos em resposta à vinheta, em comparação com uma média de 6.58 em resposta ao relato pessoal (Tabela 9). Já os participantes acima de 60 registraram uma média de 8.75 em resposta à vinheta, em comparação com uma média de 6 pensamentos em resposta ao relato pessoal, mostrando uma tendência, a serem mais provocados pela vinheta (Tabela 8 e Tabela 9).

*Tabela 8*

**Comparação do número de pensamentos em situação alheia e pessoal por grupo etário.**

<b>Grupo Etário</b>	<b>Medidas comparadas</b>		<b>Teste</b>	<b>Valor</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
18+	Nº Vinheta	Nº Relato	Student	-0.20	11	0.84
60+	Nº Vinheta	Nº Relato	Wilcoxon	30.50	-	0.09

*Tabela 9*

**Média de pensamentos em resposta a cada estímulo por idade.**

	<b>Vinheta</b>		<b>Relato</b>	
	<b>Adultos</b>	<b>Idosos</b>	<b>Adultos</b>	<b>Idosos</b>
Média	6.42	8.75	6.58	6.00
Desvio Padrão	3.60	8.30	3.68	5.12
Mínimo	2.00	2.00	2.00	2.00
Máximo	14.00	32.00	14.00	20.00

A perspectiva que os participantes tomavam (pessoal, ou alheia) teve um impacto bastante significativo no seu padrão de pensamento contrafactual. Em termos de efeitos gerais, sem distinguir entre grupos etários, a perspectiva tomada impactava tanto na direção ( $X^2= 18.38$ ,  $df= 2$ ,  $p < .001$ ) quanto estrutura ( $X^2= 13.02$ ,  $df= 2$ ,  $p < .001$ ) dos pensamentos dos participantes. Quando os participantes pensavam sobre uma situação em que eles haviam atuado pessoalmente, eles produziam uma variedade de estruturas e direções, em contraste aos pensamentos mais unidimensionais produzidos quando pensavam sobre uma situação fictícia e com personagens desconhecidos a eles, com predominância de pensamentos apenas ascendentes

e aditivos (Tabela 10 eTabela 11 ). Esse padrão de pensamento mais variado em momentos pessoais em mais focado em situações sem envolvimento pessoal se repetiu sem alterações quando os dados eram analisados com diferenciação entre os grupos etários (Tabela 10 e 16), com exceção da estrutura no grupo acima de 60 anos, que não chegou a ter resultado significativo, mas teve uma tendência na mesma direção que o restante.

Tabela 10

**Comparação do padrão contrafactual produzido sob perspectiva pessoal e alheia - Direção**

Faixa Etária	Perspectiva	Direção			Total	Teste Qui-Quadrado		
		Descendente	Ascendente	Neutro		X <sup>2</sup>	df	p
18+	Pessoal	6.00	21.00	2.00	29.00	8.39	2	.02
		20.69 %	72.41 %	6.90 %	100 %			
	Alheia	0.00	32.00	1.00	33.00			
		0.00 %	96.97 %	3.03 %	100 %			
	Total	6.00	53.00	3.00	62.00			
		9.68 %	85.48 %	4.84 %	100 %			
						<b>Teste Qui-Quadrado</b>		
60+	Pessoal	8.00	17.00	4.00	29.00	10.58	2	< .001
		27.59 %	58.62 %	13.79 %	100 %			
	Alheia	1.00	35.00	3.00	39.00			
		2.56 %	89.74 %	7.69 %	100 %			
	Total	9.00	52.00	7.00	68.00			
		13.24 %	76.47 %	10.29 %	100 %			
						<b>Teste Qui-Quadrado</b>		
Total	Pessoal	14.00	38.00	6.00	58.00	18.38	2	< .001
		24.14 %	65.52 %	10.34 %	100 %			
	Alheia	1.00	67.00	4.00	72.00			
		1.39 %	93.06 %	5.56 %	100 %			
	Total	15.00	105.00	10.00	130.00			
		11.54 %	80.77 %	7.69 %	100 %			

Tabela 11

**Comparação do padrão contrafactual produzido sob perspectiva pessoal e alheia - Estrutura**

Faixa Etária	Perspectiva	Estrutura			Total	Teste Qui-Quadrado		
		Subtrativa	Aditiva	Substitutiva		X <sup>2</sup>	df	p
18+	Pessoal	13.00	8.00	8.00	29.00	13.37	2	< 0.001
		44.83 %	27.59 %	27.59 %	100 %			
	Alheia	3.00	23.00	7.00	33.00			
		9.09 %	69.70 %	21.21 %	100 %			
	Total	16.00	31.00	15.00	62.00			
		25.81 %	50.00 %	24.19 %	100 %			
						<b>Teste Qui-Quadrado</b>		
60+	Pessoal	5.00	14.00	10.00	29.00	4.75	2	0.09
		17.24 %	48.28 %	34.48 %	100 %			
	Alheia	7.00	27.00	5.00	39.00			
		17.95 %	69.23 %	12.82 %	100 %			
	Total	12.00	41.00	15.00	68.00			
		17.65 %	60.29 %	22.06 %	100 %			
						<b>Teste Qui-Quadrado</b>		
Total	Pessoal	18.00	22.00	18.00	58.00	13.02	2	< .001
		31.03 %	37.93 %	31.03 %	100 %			
	Alheia	10.00	50.00	12.00	72.00			
		13.89 %	69.44 %	16.67 %	100 %			
	Total	28.00	72.00	30.00	130.00			
		21.54 %	55.38 %	23.08 %	100 %			

**DISCUSSÃO**

A literatura traz estabelecido que os pensamentos contrafactuais são pensamentos racionais, produto da imaginação do dia a dia (Byrne, 2005) e que podem desempenhar uma variedade de funções, entre elas a função preparatória e de regulação emocional (Roese & Epstude, 2017). Estas duas funções, como argumentado anteriormente, podem contribuir para a resolução de problemas. Os conflitos interpessoais são um tipo de problema com o qual nos deparamos com frequência, e cuja resolução pode ser desafiadora, mas que traz benefícios caso

seja alcançada. Considerando que as evidências da literatura até o momento apresentam bons motivos para imaginar que o pensamento contrafactual seria um tipo de pensamento provável de ser eliciado nessas situações, o presente trabalho buscou estudar as possíveis articulações entre o pensamento contrafactual e a resolução de conflitos interpessoais.

A discussão dos resultados apresentados anteriormente se dará em torno das contribuições que esse trabalho tem para responder diversas perguntas pertinentes à articulação entre a resolução de conflitos interpessoais e o pensamento contrafactual, e ao estudo dos pensamentos contrafactuais em geral.

A primeira pergunta de pesquisa deste trabalho se referia ao surgimento espontâneo de pensamentos contrafactuais a partir de situações de conflito interpessoal. Foi obtida uma taxa de ocorrência de 10% de pensamentos contrafactuais, em comparação com uma taxa de 90% de outros pensamentos, aqui descritos como comuns. Esses pensamentos foram de uma variedade de tipos, desde nomeação de emoções ('raiva', 'alívio') a constatações de fato ('as reuniões não levavam a lugar algum') a constatações sobre si ('eu tenho dificuldade de me posicionar') e opiniões e julgamentos ('as pessoas ali não queriam me ouvir', 'minha irmã estava errada ao colocar os outros em risco'). A prevalência de pensamentos comuns em momentos de pensamento livre era esperada, pois a literatura já apontava que pensamentos comuns são mais frequentes que pensamentos contrafactuais. A maioria dos estudos não relata a proporção com que pensamentos comuns superam pensamentos contrafactuais. No entanto, tal dado foi encontrado no trabalho de Faccioli (2017) que, em sua tese de doutorado, descreve um procedimento similar, no qual pediu que estudantes universitários fizessem um relato pessoal de uma situação negativa ou inesperada (no presente trabalho foi solicitado que fosse relatado um episódio de conflito interpessoal); dos 145 participantes da pesquisa de Faccioli, apenas 33

participantes registraram algum pensamento contrafactual, aproximadamente 22% da sua amostra. Na presente pesquisa, 2 participantes acima de 18, e 4 participantes acima de 60 produziram pensamentos contrafactuais espontaneamente, o que corresponde a 25% do total de participantes, uma proporção semelhante à de Faccioli. Concluimos, portanto, que situações de conflito interpessoal, tanto pessoais quanto alheias, de fato eliciam pensamentos contrafactuais, mesmo que em baixa proporção.

Os participantes tiveram uma produção bastante constante de pensamentos, entre 2 e 4 pensamentos por bloco. O procedimento usado neste trabalho permitiu aos participantes um limite de cinco minutos para registro de seus pensamentos. Este tempo foi considerado adequado, e provavelmente não limitou o número de pensamentos que os participantes teriam registrado se tivessem tempo à vontade, pois a grande maioria declarou que havia encerrado suas anotações antes do tempo se esgotar. De fato, o tempo era suficiente para uma produção bastante acima de 4 pensamentos, dado que um participante registrou um pico de 22 pensamentos em um bloco. É importante destacar que esse nível de produção foi obtido principalmente por meio de registro no *chat* presente na maioria das plataformas de videoconferência. Alguns dos participantes tiveram dificuldades técnicas para usar o *chat* ou simplesmente preferiram anotar seus pensamentos em papel, e depois ditá-los em voz alta à pesquisadora. O uso do papel e lápis não influenciou na quantidade de pensamentos registrados.

Dado o consenso na literatura de que pensamentos contrafactuais não surgem com tanta frequência espontaneamente, o procedimento previa, uma vez que os participantes tivessem encerrado suas anotações livres, que houvesse um estímulo para eles passassem a produzir contrafatos de forma expressiva o suficiente para uma análise significativa desse tipo de pensamento. A literatura já explorou uma variedade de opções para fornecer esse estímulo,

desde uso de escalas e instrumentos, a frases com lacunas para completar, a questões de múltipla escolha com alternativas que continham frases contrafactuais (Faccioli), a instruções escritas e verbais. Neste trabalho, foi determinado que a pesquisadora simplesmente pediria que os participantes anotassem "como a história poderia ter sido diferente". Se necessário, ela poderia esclarecer com a sugestão de utilizar frases do tipo "se... então...".

Esse direcionamento teve sucesso em garantir uma produção contrafactual expressiva. A proporção de contrafatos para pensamentos comuns se alterou de 1:10 para 4:1 (80% de presença de contrafatos). Nota-se que mesmo que a pesquisadora tenha pedido que os participantes focassem apenas em pensamentos contrafactuais, a produção de outros tipos de pensamentos ainda não desapareceu. Uma leitura desses pensamentos de outros tipos deixou clara a ligação próxima que há entre pensamentos contrafactuais e outros tipos de pensamentos, uma vez que os participantes, ao compartilharem seus pensamentos contrafactuais, relatavam outros pensamentos que eles julgavam relevantes o suficiente para registrarem. Por exemplo, uma participante anotou que "Gostaria de não ter chorado tanto" (PC), o que levou a uma percepção de estado emocional "Fiquei com saudade da minha mãe". Outro participante constatou que "Questões familiares sempre geram situações assim. Cada um quer do seu jeito sem pensar no que agradaria em coletivo ou até mesmo para afrontar o outro gerando assim uma competição desnecessária e ineficaz." o que levou a uma alternativa contrafactual "E se as tias, já sabendo das confusões de outras festas, tivessem conversado entre si?" o que logo trouxe outro pensamento comum, uma adivinhação "Ao que parece elas conversam pouco... senão esses problemas não teriam acontecido."

O mesmo foi visível naqueles participantes que tiveram pensamentos contrafactuais antes de serem instruídos a tal; seus pensamentos comuns levavam naturalmente a pensamentos

contrafactuais, e vice-versa. Podemos imaginar, portanto, que o pensamento contrafactual tem o potencial para impactar outros processos cognitivos para além daqueles que ele participa diretamente, assim como pode ser influenciado por outros processos cognitivos, em um processo bastante imbricado.

Foi notável também que os pensamentos contrafactuais elaborados pelos participantes muitas vezes não seguiam a sua estrutura mais 'emblemática' do 'Se...[alteração em condição prévia], então... [alteração no desfecho]', onde a condicional e o tempo passado ficam muito explícitos. Os participantes expressaram seus pensamentos contrafactuais por meio de linguagem bastante variada, inclusive às vezes de forma quase camuflada ou encoberta. Foram usadas expressões como "eu gostaria", "podia", "imagino que se...", "será que...", entre outras. Alguns participantes deixaram subentendido o carácter contrafactual e fizeram suas colocações mais no sentido de conselhos como "Eu avisaria com antecedência", outros já recontaram a sua própria história ou a história da vinheta em tempo presente, como se fosse um novo relato, mas claramente imaginando um mundo fictício, no qual a história se desenrolou de forma diferente.

Em alguns momentos, essa grande variedade de formas de se expressar dificultou a classificação dos pensamentos. No entanto, até esse borrar dos limites entre um pensamento contrafactual e um pensamento outro reforça a ligação que as diferentes formas de pensar têm entre si. Os diferentes pensamentos potencializam sua função ao ligar-se com outros pensamentos, e é natural um movimento circular do pensamento, em vez de caminhos lineares e restritos.

A quantidade de pensamentos registrados sob direcionamento ao estilo contrafactual foi significativamente menor que nos momentos de registro livre. O tamanho da diferença é apenas de 1 a 2 pensamentos a menos, em média, mas este padrão foi consistente. Esta redução na

'produtividade' do pensamento pode ser porque os pensamentos contrafactuais eram mais complexos que alguns dos pensamentos comuns, que eram simples constatações de fato ou de emoções; identificar os fatores em jogo, suas consequências, e realizar uma alteração lógica e possível no desenrolar dos eventos parece ser um pouco mais complexo que simplesmente notar que algo 'acontece sempre' ou nomear fatores individuais em jogo como 'paciência' e 'resiliência'. Outra explicação possível é que os participantes esgotavam o número de contrafatos facilmente elaborados mais rapidamente, enquanto que eles conseguiam elaborar um número maior de pensamentos descritivos da situação em si, explorando detalhes já conhecidos. Não se pode descartar as hipóteses de que a instrução direta da pesquisadora possa ter inibido de alguma forma a produção de pensamentos dos participantes, ou de que os participantes tenham se cansado, e por isso reduzido sua produção. No entanto, nenhum participante expressou ou demonstrou cansaço durante as entrevistas, e dado que havia uma instrução para elaboração de pensamentos livres semelhante à de pensamentos contrafactuais, supõe-se que esse fator esteve presente nas duas situações e, portanto, deveria influenciar a produção espontânea e direcionada mais ou menos igualmente.

É importante notar que, apesar das situações de conflito interpessoal usadas de estímulo terem eliciado pensamentos contrafactuais espontâneos, isso ocorreu em poucos participantes, com uma proporção geral de 1 contrafato em cada 10 pensamentos. Contudo, os conflitos interpessoais parecem ter o potencial para dar surgimento a muito mais pensamentos contrafactuais de forma que eles superem em 4 vezes outros tipos de pensamento. Para isso, basta uma dica contextual simples para disparar um *mind-set* mais analítico e propício a esse tipo de reflexão. Nesse caso, a dica era um tanto artificial, por ser um pedido da pesquisadora, mas em situações de vida cotidianas, essa dica pode ser um comentário de um amigo a quem se

pede ajuda, uma estratégia deliberada do líder de uma equipe, ou uma técnica empregada por um psicólogo.

Os pensamentos direcionados captados nesse estudo que ocorreram após uma dica contextual não foram diferentes daqueles pensamentos contrafactuais espontâneos (conclusões retiradas do segundo recorte), apenas aumentaram para um número muito mais expressivo, e por isso, potencialmente mais impactante. Isto foi esperado, já que a instrução dada buscava apenas encorajar a produção contrafactual sem induzir um alvo de modificação, direção ou estrutura específicos.

Ao serem instruídos a imaginar como a vinheta ou relato poderiam ter sido diferentes, os participantes prontamente elaboraram contrafatos, sem demonstrar dificuldade ou hesitação na tarefa. Uma hipótese é que essa produção inicial baixa de contrafatos, que é facilmente e rapidamente complementada frente a um estímulo para tal, pode sugerir que a taxa 'espontânea' de pensamentos contrafactuais pode, na verdade, ser maior que aqueles 10% registrados anteriormente; não é difícil imaginar que pensamentos do tipo 'E se' surgem com frequência, mas não são tão comumente expressos para uma audiência (neste caso a pesquisadora) porque podem dar a impressão que a pessoa está reclamando ou se delongando em aspectos passados e, portanto imutáveis. Reclamações ou rumações não são pensamentos tão adequados para uma conversa ou socialização produtiva de uma situação problemática.

Uma vez estimulados por uma dica contextual e estabelecido o *mind-set* contrafactual, como eram os contrafatos produzidos pelos participantes? A literatura traz com bastante clareza que alguns tipos de contrafatos são elaborados mais frequentemente que outros, formando um 'padrão' de pensamento contrafactual que estaria ligado às funções que o pensamento contrafactual pode exercer. Neil Roese e Kai Esptude argumentam em sua revisão de 2017 que

a principal função do pensamento contrafactual, aquela que ele desempenha com maior frequência e que predomina sobre outras funções, é a função preparatória. Eles reúnem uma ampla gama de evidências para argumentar que pensamentos autorreferentes, ascendentes e aditivos fazem uma contribuição importante para a resolução de problemas e preparação para o futuro, pois elas informam o indivíduo de desfechos melhor que ele pode almejar, e de ações adicionais que ele mesmo pode realizar para buscar esses desfechos. Pensamentos heterorreferentes, descendentes e subtrativos, por sua vez, trariam informações sobre fatores fora do controle do indivíduo, ou servem apenas para descartar vias de ação, sem ampliar o leque de opções disponíveis, além de trazerem emoções de alívio e acomodação ao ilustrarem apenas as situações piores que foram evitadas, pintando o desfecho real em uma luz positiva (Roese & Epstude, 2017).

Como a principal função do pensamento contrafactual é a resolução de problemas, predominariam os pensamentos com alvo de modificação, direção e estrutura que contribuem a essa função preparatória, a saber: pensamentos autorreferentes, ascendentes e aditivos. No entanto, os autores também descrevem que esses pensamentos podem também desempenhar um importante papel de regulação emocional. Motivar-se e informar-se para enfrentar problemas pode ser o que essencialmente o resolverá, mas apenas se as emoções negativas como insatisfação, culpa ou frustração que motivam esse enfrentamento não sejam fortes demais. É nesse momento que a função de regulação emocional pode ser importante: aqueles pensamentos heterorreferentes, descendentes e subtrativos que são elaborados em menor quantidade entram em ação na regulação emocional e contribuem para o bem-estar do indivíduo e para sustentar sua capacidade para enfrentar seus desafios.

Ao desenvolver o presente estudo, foi hipotetizado que essa função de regulação emocional poderia ser especialmente importante no enfrentamento de conflitos interpessoais, que costumam ter um elemento emocional mais forte em contraste a elementos mais práticos ou objetivos. Além disso, o envolvimento de uma ou mais outras pessoas claramente introduz um elemento fora do controle do indivíduo, mas que deve ser compreendido e levado em consideração em suas condutas. Seria interessante, portanto, examinar o alvo de modificação, direção e estrutura dos contrafatos elaborados por nossos participantes em busca de indicativos da ativação das funções preparatória e de regulação emocional.

Quando foram analisados os pensamentos em geral, sem distinguir quais foram elaborados em resposta à vinheta ou ao relato pessoal, emergiu o padrão de pensamento esperado da função preparatória. O padrão foi mais pronunciado na característica de direção, com prevalência dos pensamentos ascendentes acima dos 75%. Os pensamentos ascendentes são aqueles que mais fortemente provocam emoções que motivam a busca por soluções a situações negativas ou desconfortáveis. O padrão se continuou no alvo modificado, com prevalência de pensamentos autorreferentes em 60%, e a estrutura dos contrafatos também seguiu o padrão, mesmo que de aparentemente forma mais fraca, com prevalência de apenas 50% nos participantes com menos de 60 anos. Dado que os conflitos são, frequentemente, problemas a serem resolvidos, é coerente que a função preparatória esteja presente, e nota-se que isso não exclui a presença, mesmo que em menor número, de pensamentos mais tradicionalmente associados à função regulatória.

Outro aspecto que este estudo buscou explorar era o impacto que o envolvimento pessoal de um indivíduo em um conflito poderia ter nos padrões de pensamento contrafactual. Será que os pensamentos que os participantes iriam elaborar quando pensavam de uma perspectiva

alheia, sobre uma situação de conflito que não os envolvia, seria semelhante ou diferente dos pensamentos que eles iriam elaborar quando faziam uma reflexão sobre suas próprias vidas?

Por isso, foram analisados os padrões de direção e estrutura comparando pensamentos elaborados a partir da vinheta e do relato pessoal. Deve-se lembrar que o alvo modificado não é uma característica significativa para comparar neste momento, pois os pensamentos da vinheta eram quase que exclusivamente heterorreferentes por natureza, já que a situação era fictícia e tratava apenas de personagens desconhecidos aos participantes. Apenas uma participante, que era assistente social, se imaginou em um papel profissional dentro da situação descrita pela vinheta e, portanto, elaborou alguns pensamentos autorreferentes, descrevendo as condutas que tomaria para apoiar a família da história.

Os resultados dessa análise com diferenciação entre vinheta e relato mostrou que a perspectiva provocou uma mudança sutil, mas significativa no pensamento dos participantes. Quando pensavam sobre a história de um desconhecido, os pensamentos tinham o padrão característico da função preparatória bastante acentuado, e quando pensavam sobre sua história pessoal, os pensamentos produzidos foram mais diversos (consultar Tabela 10 e Tabela 11, se necessário).

Quando os participantes pensavam sobre uma situação que não lhes envolvia pessoalmente, predominavam pensamentos com direção ascendente, em torno de 90%. Quando ocorria a troca de perspectiva e eles passavam a pensar sobre situação pessoal, essa predominância dos pensamentos ascendentes teve uma queda de 20% a 30%, e os pensamentos descendentes passaram a ter uma presença mais significativa. Essa mudança foi significativa nos dois grupos, mas especialmente entre os participantes com maior idade.

Já em termos de estrutura, quando os participantes tomavam uma perspectiva distanciada, sem envolvimento pessoal, predominavam pensamentos aditivos (aproximadamente 70% em ambos os grupos). Quando os participantes com mais de 18 anos trocaram de perspectiva para reflexão sobre sua experiência pessoal, eles reduziram sua produção de pensamentos aditivos em 40% e passaram a produzir mais pensamentos subtrativos. Nesse grupo, a porcentagem de pensamentos substitutivos se manteve bastante similar.

Neste momento, nós gostaríamos de introduzir uma forma alternativa de analisar a estrutura dos pensamentos contrafactuais. A literatura no geral descreve duas estruturas possíveis para um pensamento contrafactual; na aditiva, é adicionado um elemento ao cenário que não estava presente quando os eventos ocorreram, e na subtrativa, é retirado um elemento do cenário que estava presente. No entanto, diversos trabalhos recentes têm notado uma terceira estrutura possível, a substitutiva. Nela, um elemento antes presente é retirado e substituído por um elemento novo, que não estava presente quando os eventos ocorreram. Os pensamentos coletados neste trabalho foram classificados de acordo com essas três possibilidades de estrutura, e não as duas originalmente propostas.

Assim, outra forma de compreender essa mudança na estrutura dos pensamentos dos participantes mais jovens com a mudança de perspectiva é combinar pensamentos aditivos e substitutivos (pois ambos têm um elemento aditivo), e compará-los com os pensamentos subtrativos. A proporção de pensamentos com elemento aditivo para pensamentos subtrativos vai de 10:1 na perspectiva alheia para praticamente 1:1 na perspectiva pessoal. Os pensamentos subtrativos, portanto, foram mais expressivos entre os jovens quando eles refletem sobre sua própria experiência.

Entre os participantes com mais de 60 anos, porém, a alteração no padrão foi outra. Assim como os participantes mais jovens, quando eles pensavam sobre uma situação que não os envolvia, eles tinham a tendência de produzir principalmente pensamentos aditivos (quase 70% também). Quando eles efetuavam a troca de perspectiva, os participantes com maior idade também reduziram o número de pensamentos aditivos produzidos. No entanto, essa redução foi de apenas 20%, metade da redução vista no grupo mais jovem. Os participantes acima de 60 anos não produziram mais pensamentos subtrativos quando pensavam em si (esse valor permaneceu em 17% nas duas perspectivas) e sim aumentaram a sua produção de pensamentos substitutivos em 22%. Se fizermos a mesma análise de antes, combinando pensamentos com elemento aditivo e comparando sua frequência com pensamentos subtrativos, a frequência fica quase idêntica, com uma prevalência de pensamentos com elemento aditivo de 82% e presença de pensamentos subtrativos em apenas 17% das vezes.

Na verdade, essa alteração no pensamento dos participantes com maior idade foi apenas uma tendência, e não chegou a ter uma significância estatística. Considerando que o programa de análise estatística considera as três estruturas como distintas, e não pode considerar a similaridade conceitual dos pensamentos aditivos e substitutivos, o resultado de tendência, e ausência de significância estatística é coerente. Dado o efeito principal altamente significativo, no qual todas as três estruturas tiveram proporções muito semelhantes, em torno dos 30%, nós escolhemos considerar que essa tendência indica uma diversificação no pensamento desses participantes com maior idade, porém de teor menos divergente que aquele visto nos participantes mais jovens.

Estes foram os resultados mais significativos deste trabalho. Por que a direção dos contrafatos foi mais variada sob uma perspectiva pessoal? Por que os participantes mais jovens

elaboraram pensamentos com estrutura subtrativa em proporção tão significativa quando pensavam sobre si? Por que os participantes com maior idade mantiveram o foco em pensamentos com elemento aditivo, mas diversificaram dentro dessa categoria quando pensavam sobre si?

Há duas hipóteses para a direção mais variada nos contrafatos elaborados sob uma perspectiva pessoal. Dado que os pensamentos descendentes estão mais ligados à regulação emocional, e considerando que as emoções envolvidas no relato pessoal eram mais vívidas e tinham importância mais clara que aquelas envolvidas na discussão da vinheta, pode ser que a direção dos pensamentos mais variada seja um sinal de que a função de regulação emocional estava mais ativada. Vários participantes relataram ter buscado "se controlar", "se segurar", ou ter expressado e manejado suas emoções de diversas formas, desde o choro até a conversa com um amigo ou ente querido. Pode até ser que, como a vinheta era sobre personagens fictícios, os participantes não sentiram a necessidade de abordar e validar os sentimentos daquelas personagens de forma tão clara como teriam se estivessem, por exemplo, aconselhando um amigo sobre um conflito no qual o participante não estivesse pessoalmente envolvido.

Por outro lado, pode ser simplesmente que os participantes tinham um conhecimento melhor dos detalhes de sua experiência em comparação com a vinheta, e por isso podiam imaginar melhor como os eventos poderiam ter sido piores, enquanto que na vinheta seu conhecimento os limitava a imaginar como os eventos poderiam ter sido piores. Vários participantes mencionaram que estavam fazendo suposições sobre a família da história, já que não tinham informações extensas, ou comentavam que "faltavam detalhes".

Essas hipóteses não são excludentes, e de fato, é razoável supor que, quando aconselhamos ou pensamos sobre uma situação que não nos envolve, no geral trabalhamos com menos informações do que teríamos caso estivéssemos envolvidos pessoalmente.

Para entender o aumento da proporção de pensamentos subtrativos entre os participantes jovens quando eles pensavam de uma perspectiva pessoal, foi feita uma leitura destes pensamentos subtrativos. Esta leitura mostrou que eles se agrupavam em dois grupos principais, cada um com uma característica distinta. Um grupo de pensamentos identificava e buscava eliminar elementos gerais da situação. Esse elemento poderia ser uma característica pessoal do participante ou de um conhecido seu (ex: "se eu fosse menos agressiva", "se ela fosse menos egoísta", "se ele fosse menos microcontrolador") ou uma ação de outra pessoa que não estava sob seu controle (ex: "se minha mãe tivesse usado menos violência,"). Alguns desses pensamentos identificaram um elemento em nível tão geral que caso ele fosse eliminado, a situação teria sido inteiramente evitada ("minha mãe não deveria me colocar no meio", "se nada tivesse acontecido, não teríamos uma netinha").

Estes pensamentos traziam como elemento alterado ações executadas por terceiros ou características de personalidade. Ambos esses elementos são dificilmente alteráveis, dependendo de mudanças graduais ao longo do tempo para tornar possível um desenrolar de eventos diferentes, especialmente quando enquadrados de forma ampla, sem operacionalização em comportamentos específicos, como foi o caso dos pensamentos registrados. Assim, sua função poderia ser de prover um norte mais geral de como se conduzir, informando o que evitar em si (em termos de características gerais), ou ao identificar situações onde as ações dos outros são mais determinantes, na percepção do indivíduo, que suas próprias ações.

O outro grupo de pensamentos, em contraste, descrevia o que o participante poderia ter deixado de fazer que teria provocado um desfecho pior que realmente aconteceu. Uma participante em específico ilustrou isso bem. Ela descreveu, por exemplo, que "e eu não tivesse tanto tempo de professora de crianças, não entenderia tão bem os sentimentos dos pais" ou que "se eu não estivesse estudando neurociências, talvez eu não tivesse condições de ter entendido o problema do bebê". Outro exemplo foi um participante que escreveu que "se cada um tivesse apenas olhado do seu ângulo de visão a imagem do TODO seria muito comprometida. O problema não ficaria tão claro e a própria solução dele ficaria sem obscurecida e distante."

Por mais que sejam subtrativos, esses pensamentos na realidade identificam recursos que os participantes julgaram essenciais para que suas ações tivessem sucesso, e seus relatos demonstraram que, a partir daquela experiência e esses pensamentos, eles passaram a valorizar e buscaram desenvolver ainda mais essas habilidades que os tinham servido tão bem. Assim, esses pensamentos subtrativos aprofundaram seus leques de opções, mesmo que não tenha, de forma rigorosa, os ampliado, já que não abordavam opções inteiramente novas.

É interessante notar que pouquíssimos dos pensamentos subtrativos seguiram o tipicamente esperado, no qual eles eliminavam uma ação específica, como no exemplo "se eu não tivesse chorado talvez fosse ouvida melhor". Talvez isso seja um efeito colateral da presença da pesquisadora, uma pessoa desconhecida e com quem os participantes poderiam se sentir desconfortáveis em socializar pensamentos mais específicos e auto-críticos.

Para entender o aumento no número de pensamentos substitutivos produzidos pelos participantes acima de 60 quando refletiam sobre o próprio relato, foi feita uma leitura desses pensamentos. Verificou-se que alguns desses pensamentos seguiam o padrão mais típico

esperado, no qual retira-se um elemento e se adiciona outro, como no caso destes exemplos: "Eu não deveria ter empurrado com a barriga a decisão de adotar. Se fosse decidir por sim, deveria ter dito como seria." ou "Ela poderia ter pensado mais nas pessoas e menos na sua empresa", ou até "Eu poderia ter desenvolvido uma estratégia de encaminhar a solução, que para mim era óbvia, de uma forma que o dono da empresa achasse que a solução era dele, dando a ele os méritos. Mas focando em como ajudar a empresa, os clientes e os funcionários."

Contudo, a maioria dos pensamentos classificados como substitutivos divergiu desse formato mais 'típico', e tinham um caráter mais narrativo. Vários dos participantes desse grupo etário escolheram se expressar por meio de uma 're-contação de história', na qual eles elencavam uma série de alterações na situação vivida. Uma participante, por exemplo, reimaginou a história de sua família, partindo de uma alteração na qual sua família, em vez de celebrar festas sempre na casa de certo familiar, tivesse mudado a escolha de local. A partir dessa alteração, ela imaginou a família se dispersando, conhecendo pessoas diferentes, criando laços e costumes diferentes, e eventualmente tendo sua união enfraquecida em comparação com sua união atual. Outro participante reimaginou sua trajetória profissional, partindo de uma alteração na qual, em vez de perder uma vaga de emprego para um conhecido, ele conseguia a vaga, mas eventualmente trocava de emprego para o que tinha atualmente. Outra participante, ainda, reimaginou a sua vida com base em uma irmã, dizendo que, se suas escolhas e condições de vida tivessem sido como as dela, ela poderia viver agora com ela, mesmo que não enxergasse isso para si atualmente.

Esses pensamentos tinham várias características peculiares. Em primeiro lugar, sua complexidade, na qual era trabalhada toda uma sequência lógica de acontecimentos, e não apenas um par simples de causa-efeito. Em alguns casos os participantes chegavam a mencionar

mudanças ao nível de vida, como no caso de uma participante que considerou que "as consequências teriam sido outras, e talvez eu não tivesse conseguido chegar onde cheguei". Em segundo lugar, vários desses pensamentos tinham um caráter bastante reflexivo, sem emitir julgamentos fortes de que essa 'vida alternativa' fosse melhor ou pior que a vida que realmente tiveram. Era bastante presente uma postura de enxergar o 'diferente' (vs. 'o pior' ou 'o melhor'), e considerar como aquela trajetória alternativa se aproximava ou distanciava das preferências pessoais daquele indivíduo.

Em terceiro lugar, os participantes não pareciam se valer das histórias para guiar o seu comportamento. Na maioria dos casos, a situação já havia se encerrado há tempo, e as aprendizagens derivada dela já haviam sido aplicadas ao longo da vida, e a esse ponto já não haveriam mais oportunidades para colocá-las em prática. De certa forma, a tarefa mais importante da fase vital desses participantes já não era ajustar sua conduta, pois eles já haviam estabelecido a sua forma de ser; em vez disso, eles se valiam dos pensamentos contrafactuais para dar conta da vida que tiveram, compreendê-la em todos seus potenciais cumpridos e não cumpridos, e construir a partir dos acontecimentos uma narrativa coesa, coerente e significativa.

Os participantes pareciam construir, por meio da história, uma narrativa de sua vida e extrair dela algum significado que lhes importassem. Todas as histórias pareciam tratar de temas importantes e recorrentes na vida daquele participante, e alguns chegaram a se emocionar fortemente com suas histórias, ou até a dar conselhos à pesquisadora, explicando como aquele tema poderia ser impactante na vida de alguém. Para alguns, esse significado era sobre a importância da união da família, para outros, a persistência na vida profissional, para outros ainda a coragem de viver uma vida muito diferente de outras mulheres da época.

Podemos entender, portanto, que os participantes de maior idade dessa pesquisa tinham presente ainda a função preparatória, desempenhada pelos pensamentos aditivos e subtrativos - afinal, eles ainda tinham conflitos e situações presentes os quais enfrentavam como qualquer outra pessoa. No entanto, eles também tinham uma segunda tarefa, de dar sentido à sua vida e após um longo trajeto, e nesta tarefa, os pensamentos contrafactuais parecem exercer um papel também. Argumenta-se aqui que esta tarefa também tem um caráter de regulação da emoção, pois a conclusão à qual cada participante chegava, se estava satisfeito com sua vida, claramente tinha um impacto sobre seu bem-estar e sua capacidade para relacionar-se com si e aqueles ao seu entorno. Os pensamentos substitutivos, portanto, tiveram um papel bastante sutil, mas importante, que não havia sido antecipado nesta pesquisa.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir dos resultados apresentados e discutidos acima, conclui-se que a presente pesquisa alcançou o seu objetivo de estudar o pensamento contrafactual no contexto dos conflitos interpessoais, e entender suas articulações com a resolução desse tipo de problema. O pensamento contrafactual de fato surge em resposta à situações de conflito interpessoal, mesmo que em proporção pequena. Basta, porém, uma simples dica contextual para que essa proporção aumente, e uma reflexão mais analítica do conflito ocorra. Ficou claro que, mesmo em momentos de alta produção contrafactual, outros tipos de pensamento não são excluídos; isso sugere que os diferentes tipos de pensamentos funcionam em conjunto, cada um levando ao outro de forma natural e circular.

Os pensamentos contrafactuais registrados nessa pesquisa sugerem que a função preparatória estava ativada quando os participantes refletiam sobre conflitos interpessoais, com

predominância daqueles pensamentos julgados mais frequentes pela literatura: pensamentos autorreferentes, ascendentes e aditivos. No entanto, um fator que modulou essa ativação foram as diferentes tomadas de perspectiva.

Neste estudo, os participantes elaboravam seus pensamentos em resposta a dois cenários de conflito: um providenciado pela pesquisadora em formato de uma vinheta lida em voz alta, e outro providenciado pelo próprio participante, na forma de um relato seu sobre uma experiência conflituosa. Esse desenho de pesquisa permitiu que fossem investigadas as características do pensamento contrafactual em situações com e sem envolvimento pessoal do participante.

Quando pensavam sobre um conflito alheio, que não os envolvia pessoalmente, os participantes de todas as idades apresentaram um forte foco naqueles pensamentos tradicionalmente associados à função preparatória. Quando pensavam sobre seu próprio relato, porém, os pensamentos registrados pelos participantes foram significativamente mais variados, o que sugere que, em conjunto com a função preparatória, outros processos também estavam ativados. Em termos de direção do contrafato, ambos os grupos deixaram de produzir tantos pensamentos ascendentes, e deram maior atenção aos pensamentos descendentes. Entende-se que isso possa se dever a uma maior ativação da função de regulação emocional do pensamento, associada a um domínio melhor dos detalhes da própria narrativa que da narrativa fictícia.

Já em termos de estrutura do contrafato, cada grupo teve um padrão próprio. Os participantes acima de 18 anos, mas abaixo dos 60, reduziram o número de pensamentos aditivos produzidos, e aumentaram significativamente o número de pensamentos subtrativos. Essa mudança não parece implicar um prejuízo da funcionalidade desses pensamentos. Hipotetiza-se que esses pensamentos tinham um papel na identificação de recursos importantes na solução usada e na identificação de elementos dificilmente alterados, e que por isso se

beneficiariam mais de princípios gerais para nortear mudanças graduais ao longo do tempo que uma rota específica e pontual.

Já os participantes acima dos 60 anos reduziram também seu número de pensamentos aditivos, mas desta vez em favor da produção de pensamentos substitutivos. Esses pensamentos vieram principalmente em formato narrativo, e apresentavam uma complexidade e sutileza maior que muitos dos outros pensamentos gerados. Hipotetiza-se que esses pensamentos desempenhavam um importantíssimo papel de regulação emocional, sendo usados na construção de uma narrativa que trouxesse significado à vida do participante e lhe permitisse sentir-se satisfeito, contente e em paz com seu caminho até ali.

O presente contou com alguns pontos fortes e inovadores, como a exploração do pensamento contrafactual no contexto dos conflitos interpessoais, uma área pouco esclarecida na literatura. A amostra de participantes desta pesquisa reuniu uma variedade de participantes, com uma variedade de níveis de escolaridade, com número igual de ambos os sexos, e em um contínuo de idades desde os 18 aos 77 anos. Trabalhos que contemplam participantes de maior idade são mais raros, mas podem oferecer muito ao entendimento do desenvolvimento humano. Destaca-se nesse momento que as poucas diferenças de idade encontradas nesse estudo não indicaram qualquer vantagem ou desvantagem devida ao grupo etário.

Contudo, é importante lembrar que houve diversas limitações ao presente trabalho, mais importante entre elas seu n pequeno de participantes, o que implicou também em um n pequeno de pensamentos em algumas das análises. Essa característica do trabalho impediu o uso de algumas técnicas estatísticas e dificulta que suas conclusões sejam generalizadas, apesar dos resultados proverem um direcionamento a esforços futuros na área. Também devem ser levadas em considerações as limitações impostas pelo fato de que a coleta de dados foi feita durante a

pandemia do covid-19, o que pode ter impactado nos pensamentos coletados, e pelo fato de que tais pensamentos foram classificados por apenas uma pesquisadora. O material coletado ainda poderia render análises futuras, trabalhando por exemplo com as notas atribuídas pelos participantes ou com um recorte mais qualitativo dos pensamentos coletados.

O presente trabalho traz diversas contribuições ao estudo do pensamento contrafactual e para intervenções que sejam informadas por essa literatura. Foram replicados aqui vários resultados já encontrados na literatura, fortalecendo as teorias explicativas atuais do pensamento contrafactual, mas também foram obtidos resultados inéditos, especialmente em torno do papel que o pensamento contrafactual pode exercer na regulação das emoções. Em termos práticos, a importância das dicas contextuais para provocar trocas entre perspectivas mais descritivas e mais analíticas no pensamento se destaca como um resultado que pode favorecer o uso deliberado de contrafactuais para a compreensão e resolução de problemas. O uso de dicas contextuais para provocar uma visão contrafactual e analítica de um problema pode ser usada em uma diversidade de contextos, desde o terapêutico ao organizacional ao escolar, pois em todos esses contextos há um profissional (terapeuta, líder, professor) que busca ajudar alguém (cliente, equipe, aluno) a observar, aprender com suas experiências e então tomar decisões mais bem ajustadas.

Estudos futuros poderiam aumentar explorar uma variedade de direções. Em termos metodológicos, recomenda-se aumentar o 'n' de sujeitos e explorar outras formas de criar um contexto de conflito interpessoal, talvez pedindo que os participantes solucionassem um problema atual e avaliando o papel que os contrafatos tiveram nessa solução. Em termos teóricos, as possibilidades são amplas, desde um olhar mais voltado para a função de regulação emocional, buscando relacionar medidas próprias desse construto com a ocorrência de

pensamentos contrafactuais, a uma investigação mais detalhada das contribuições do contrafactos para a resolução de conflitos interpessoais por meio de uma análise textual e dos pensamentos coletados, a um olhar mais detido para uma possível transformação do pensamento contrafactual ao longo do desenvolvimento humano.

## REFERÊNCIAS

- Bardin, L. (2009). *Análise de Conteúdo* (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trad.). Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em 1977).
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Byrne, R. M. J. (2005). *The Rational Imagination: How People Create Alternatives to Reality*. Cambridge, MA: MIT Press. <https://doi.org/10.1017/S0140525X07002579>
- Ditrich, L., Landkammer, F., & Sassenberg, K. (2019). What if my colleague was wrong and I was right? The impact of counterfactual mindsets and interpersonal focus on written communication and decision making in a hidden profile task. *Acta Psychologica*. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2018.11.003>
- Faccioli, J. S. (2013). *Avaliação do Pensamento Contrafactual na Depressão Avaliação do Pensamento Contrafactual na Depressão*.
- Faccioli, J. S. (2017). *Efeitos do pensar sobre o passado: pensamentos contrafactuais de estudantes universitários com e sem indicativos de depressão*.
- Faccioli, J. S., Justino, F. L. C., & Schelini, P. W. (2015). Elaboração de técnica para avaliar o pensamento. *Estudos e Pesquisas Em Psicologia*, 15(1), 196–217.
- Ferrante, D., Giroto, V., Straga, M., & Walsh, C. (2013). Improving the Past and the Future : A Temporal Asymmetry in Hypothetical Thinking, 142(1), 23–27. <https://doi.org/10.1037/a0027947>
- Kray, L. J., Galinsky, A. D., & Markman, K. D. (2009). Journal of Experimental Social Psychology Counterfactual structure and learning from experience in negotiations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 979–982. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.008>
- Liljenquist, K. A., Galinsky, A. D., & Kray, L. J. (2004). Exploring the rabbit hole of possibilities by myself or with my group : The benefits and liabilities ... *Journal of Behavioral Decision Making*, 279(17), 263–279.
- Markman, K. D., Lindberg, M. J., Kray, L. J., & Galinsky, A. D. (2007). Implications of counterfactual structure for creative generation and analytical problem solving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(3), 312–324. <https://doi.org/10.1177/0146167206296106>
- Marôco, J. (2014). *Análise estatística com o SPSS Statistics*. Pêro Pinheiro, Portugal: Report Number.
- Petrocelli, J. V., & Harris, A. K. (2011). Learning Inhibition in the Monty Hall Problem : The Role of Dysfunctional Counterfactual Prescriptions. <https://doi.org/10.1177/0146167211410245>

- Roese, N. J., & Epstude, K. (2008). The Functional Theory of Counterfactual Thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 168–192. <https://doi.org/10.1177/1088868308316091>
- Roese, N. J., & Epstude, K. (2017). *The Functional Theory of Counterfactual Thinking : New Evidence , New Challenges , New Insights. Advances in Experimental Social Psychology* (1st ed., Vol. 56). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2017.02.001>
- Smallman, R., Ramos, A., Dickey, K., Dowd, S., & Fields, S. (2018). If only I wasn't so impulsive: Counterfactual thinking and delay-discounting. *Personality and Individual Differences*, 135(July), 212–215. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.023>
- Smallman, R., & Roese, N. J. (2009). Counterfactual thinking facilitates behavioral intentions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 845–852. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.002>
- Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2011). *Cognitive Psychology, Sixth Edition* (6th ed.). Cengage. <https://doi.org/10.1126/science.198.4319.816>
- Wang, Y., & Chiew, V. (2010). On the cognitive process of human problem solving. Action editor : Ning Zhong. *Cognitive Systems Research*, 11(1), 81–92. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2008.08.003>
- Wong, E. M., Galinsky, A. D. & Kray, L. J. (2009). The counterfactual mindset: a decade of research. In K. Markman, W. Klein, J. Suhr, *Handbook of Imagination and Mental Simulation* (161-174). New York: Psychology Press.

## ANEXO I

### Conflito na Família

Festa de família sempre é complicado, nunca acontece de tudo ir bem e ninguém esquentar a cabeça. Era pra ter sido uma festa tranquila sabe, pra gente de idade, e foi tão previsível o erro... Mas sempre dá alguma coisinha errada e aí foi tudo ladeira abaixo.

Esse ano o aniversário da Vó não dava mais para ser na casa dela. Sempre foi, mas ela já está bem velhinha, e ultimamente tem cansado muito quando tem que cozinhar pra tanta gente, limpar a casa, etc. Então resolvemos que seria melhor que fosse na casa de Tia Rita, que mora na cidade, para ela aproveitar melhor a festa. Então a Tia quem organizou a festa, e a Vó ficou menos encarregada.

A Vó gosta muito que toda a família se junte para o aniversário dela. Isso sempre é um pouco complicado, porque a Tia Carol e a família dela moram em outra cidade. Eles sempre demoram para resolver se vêm ou não por causa disso, organizar uma viagem não é coisa fácil...

Como acontece todo ano, a Tia Rita já tinha planejado com isso em mente. A questão foi que a Vó ficou ansiosa, achando que ninguém vinha e ela foi ligando para todo mundo para convencê-los a vir, e não avisou a Tia Rita. Então quando a Tia Carol combinou como que ia ser a viagem e quando iam chegar, avisou só a Vó (que até esse ano tinha organizado tudo porque era na casa dela). Depois a Vó pensou que ela também tinha avisado a Tia Rita, e a tia Rita achou que eles ainda não tinham se resolvido, e faltaram informações no meio do caminho.

Uma semana antes do dia, a Tia Carol ligou para a Vó dizendo que não vinha porque a Tia Rita, que era a dona da casa, não tinha nem ligado para fechar os detalhes da viagem. Devia ser porque a Tia Rita não queria que a Tia Carol viesse, e então ela não ia na casa de quem não queria ela lá. Nossa, aí a casa caiu. A Vó brigou com ela, disse que ia se ofender se ela não viesse para o aniversário dela, e acabou que uma desligou na cara da outra. Aí parece que a Vó ligou na casa da Tia Rita brava que ela não tinha falado direito com a Tia Carol, a Tia Rita não estava entendendo nada por que para ela a Tia Carol não tinha nem confirmado que vinha, e foi a aquela confusão. Acabou que a Tia Rita ligou na casa da Tia Carol direto, e as duas perceberam que teve um mal-entendido. Pediram desculpas, e a Tia Carol então disse que vinha. Mas daí ficou aquele climão entre a Vó e as tias todas.

No dia da festa, a Vó acabou sentada do lado da Tia Carol e dava para ver que ela estava meio desconfortável. Foi quase inevitável; o assunto do desentendido surgiu, e a Vó, tentando fazer piada, contou da briga no telefone. Aí alguém falou que era o jeito da Vó ficar ligando organizando coisa sem contar para ninguém; outro disse que a Tia Carol não tinha que ter achado que estava sendo excluída e que se tivesse que falar com alguém devia ter ligado na Tia Rita e não na Vó, e ninguém quis falar nada da Tia Rita porque era a casa dela...

Enfim alguém depois falou que foi tudo um mal-entendido e os ânimos sossegaram e deu pra terminar a festa tranquilamente. Mas fiquei pensando como poderia ter sido diferente...

## ANEXO II

### Perguntas de avaliação da efetividade de cada CF

1 = atrapalhou muito      3 = foi equilibrado entre ajudar e atrapalhar      4 = ajudou um pouco  
2 = atrapalhou um pouco      0 = indiferente, nem ajudou nem atrapalhou      5 = ajudou muito

1. Você expressou esse pensamento para a pessoa que estava envolvida no conflito?
2. Qual função você acha que esse pensamento teve? Qual efeito você acha que ele teve?
3. Você acha que esse pensamento te preparou para alguma situação similar no futuro? Em uma escala de 1 a 5, quanto ele te preparou para uma situação parecida no futuro?
4. Você acha que esse pensamento te ajudou a regular suas emoções? Por isso, eu quero dizer: te ajudou a lidar melhor com as emoções que estava sentindo, ou induziu uma nova emoção? Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que ele te ajudou a regular suas emoções?
5. Você acha que esse pensamento te ajudou a manter o relacionamento com o outro saudável? Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que ele te ajudou nisso?
6. Você acha que esse pensamento te ajudou a atingir um objetivo seu? Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que ele te ajudou nisso?
7. Você acha que esse pensamento ajudou a cumprir um objetivo de outra pessoa na relação? Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que ele ajudou nisso?
8. Você acha que esse pensamento ajudou para mudar o padrão de comportamentos que estava acontecendo, ou fortaleceu esse padrão? Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que ele ajudou nisso?
9. Você acha que esse pensamento te ajudou a entender algum elemento da situação melhor (uma causa, um complicador, uma relação, um outro exemplo da mesma situação)? Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que ele te ajudou nisso?
10. Esse pensamento ajudou a elaborar/aprimorar uma alternativa de solução? Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que ele te ajudou nisso?
11. Esse pensamento ajudou a implementar uma alternativa de solução? Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acha que ele te ajudou nisso?