



ISPA | Instituto Superior de Psicologia Aplicada

**EFEITOS TEMPORAIS NO
PENSAMENTO CONTRAFACTUAL**

ANA TERESA JERÓNIMO

Orientador de Dissertação:

JORGE SENOS

Coordenador de Seminário de Dissertação:

JORGE SENOS

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA APLICADA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2009

Dissertação de Mestrado realizada sob a
Orientação de Jorge Senos, apresentada no
Instituto Superior de Psicologia Aplicada para
obtenção de grau de Mestre na especialidade de
Psicologia Social e das Organizações conforme o
despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em
Diário da Republica 2ª série de 26 de Setembro,
2006

II

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a meus pais, que sempre me incentivaram a estudar e a apostar no que temos de mais seguro, o nosso conhecimento!
Obrigada por me terem dado sempre o melhor de vós e me ajudarem a ser a pessoa que sou.

Ao professor Jorge Senos, pelo seu apoio, colaboração e boa vontade em todos os momentos decorridos deste trabalho, certamente que sem a sua ajuda teria sido mais difícil chegar aqui.

Ao meu marido que me apoiou e ajudou em todas as horas

Ao meu irmão pelas sugestões e partilha de conhecimento

A todos os meus amigos que sempre me incentivaram

Aos meus formandos que prontamente colaboraram no preenchimento do questionário, que serviu de base a esse estudo

Aos meus colegas do curso de coaching, que me apoiaram e motivaram de forma a levar este compromisso até ao fim

RESUMO

Ao longo da vida temos tendência a fazer balanços que nos permitem reflectir nas nossas opções e imaginarmos o que poderia ter ocorrido de forma diferente.

A este processo de alterar cognitivamente um acontecimento dá-se o nome de pensamento contrafactual (contra os factos). Estes pensamentos incidem numa versão alterada da realidade, consistindo em cenários imaginários contrários ao sucedido, principalmente se tiverem sido adversos. (e.g., Kahneman & Miller, 1986; Roese, 1994; Roese & Olson 1995a; Roese & Olson 1997).

Ainda de acordo com estes autores, os contrafactuais têm uma direcção, que consiste na categorização que deles fazemos, com base na comparação feita entre os factos ocorridos e as alternativas percebidas. Desta forma, elaboramos um pensamento contrafactual ascendente, se percebemos a alternativa como algo melhor à realidade, e descendente se ocorrer o inverso. Aos contrafactuais ascendentes está associado o *regret*, onde lamentamos o que fizemos e correu mal, ou pelo contrário o que não fizemos (omissão) (Gilovich & Medvec, 1994; Gilovich & Medvec, 1995 a). Estes autores referem ainda, que a curto prazo lamentamos mais as acções cujo resultado não foi satisfatório, no entanto a longo termo são as omissões que nos causam mais *regret*.

O presente estudo teve por objectivo, verificar se os acontecimentos revelados pelos sujeitos da amostra se centravam mais nas omissões, não se esperando encontrar diferenças de género no padrão temporal dos contrafactuais.

Por outro lado, também se procurou determinar se existiam diferenças de conteúdo associadas ao género , isto é se os homens se centravam mais em aspectos relacionados com a sua realização pessoal, e as mulheres com factos relacionados com a sua realização emocional.

Por último pretendeu-se verificar a direcção do pensamento contrafactual. De acordo com o quadro teórico (Gilovich & Medvec, 1994; Gilovich & Medvec, 1995 a) temos mais tendência a realizarmos contrafactuais em situações adversas (*regret*), pelo que se esperava encontrar mais contrafactuais ascendentes, causadores de *regret*, sendo esta incidência maior nas omissões. Mais uma vez não eram esperadas diferenças de género neste ponto. A amostra foi constituída por 45 sujeitos, (25 mulheres e 20 homens) com mais de 35 anos, sendo a média de idade de 42,4 anos.

Embora a diferença não seja significativa, os resultados apontaram para uma tendência dos sujeitos se centrarem mais em acções do que nas omissões, o que contraria a literatura, que refere haver uma maior tendência para os indivíduos focarem omissões a longo termo.

Não foram encontradas diferenças de género em relação a esta tendência como era esperado. Relativamente ao conteúdo dos contrafactuais, também não foram verificadas diferenças relevantes entre homens e mulheres, o que contrariou a expectativa inicial, que relacionava os contrafactuais masculinos mais ligados à realização profissional e os femininos à realização pessoal, embora não exista literatura consistente que apoie esta ideia. Os sujeitos mostraram níveis de maior *regret* associado às omissões.

Os sujeitos da amostra, a longo prazo centraram-se mais na acção, o que contraria a literatura (Roese e Olson, 1994 ; Roese e Olson,1995 a ; Roese e Olson, 1997) no entanto sentiram menos *regret* com estas acções, atribuindo-lhes contudo um grande significado.

Pelo contrário, os indivíduos que se focaram mais na omissão, apresentaram níveis de *regret* mais elevados, o que vem no seguimento do quadro teórico exposto (Gilovich & Medvec,1994; Gilovich & Medvec,1995 a), no entanto deram menos importância ao acontecimento referido.

Estes resultados são extremamente interessantes, pois ao serem aparentemente contraditórios e não existindo nenhuma literatura que os expliquem, abrem portas para novos estudos, que confirmem estes dados e que tragam novos conhecimentos a esta área do pensamento contrafactual.

Palavras chave: pensamento contrafactual, diferenças de género, efeitos temporais, *regret*, importância do acontecimento

ABSTRACT

Throughout our lives we tend to make statements that allow us to reflect on our choices and imagine what could have happened differently.

In this process of change cognitively an event is given the name of counterfactual thinking (as opposed to facts). These thoughts relate to a modified version of reality, consisting of imaginary scenarios contrary to succeed, especially if they have been adverse. (Eg, Kahneman & Miller, 1986; Roese, 1994, Roese & Olson 1995, Roese & Olson 1997). Also according to these authors, the counterfactual has a direction, which is the categorization of them do, based on the comparison made between the facts and the alternatives perceived.

Hence, we make an upward counterfactual thinking, if we perceive as being better alternative to reality, and downward if the reverse occurs. The counterfactual is associated with the ascending regret, where regret what we did and went wrong, or rather what did not do (omission) (Gilovich & Medvec, 1994; Gilovich & Medvec, 1995a). These authors also indicate that the short-term regret over the actions which result was not satisfactory, however the long term are the omissions that cause the most regret.

The present study was to verify whether the events revealed by the sample subjects were focused more on omissions and is not expected to find gender differences in the temporal pattern of counterfactual.

On the other hand, they also examined whether there were differences in the gender-related content, that is if men are more centered on issues related to their personal development, and women with the facts related to his emotional fulfillment.

On the other hand, they also examined whether there were differences in the gender-related content, that is if men are more centered on issues related to their personal development, and women with the facts related to his emotional fulfillment.

Finally to find out if the direction of counterfactual thinking. According to the theoretical framework (Gilovich & Medvec, 1994; Gilovich & Medvec, 1995 a) have more tendency to accomplish counterfactual in adverse situations (regret). Thus we expected to find more upward counterfactuals that cause regret, and this increased incidence omissions. Again were not expected gender differences on this point.

The sample consisted of 45 subjects (25 women and 20 men) with more than 35 years, with a mean age of 42.4 years.

Although the difference was not significant, the results indicated a tendency for the subjects focused more on actions than omissions, which contradicts the literature that states there is a greater tendency for individuals to focus omissions in the long term.

There were no gender differences in relation to this trend as expected. Regarding the content of counterfactuals, were not found significant differences between men and women, which contradicted the initial hypothesis, which related the counterfactual more connected to the male professional achievement and personal fulfillment to women, although there is no consistent literature to support this idea . The subjects showed higher levels of regret associated with omissions.

The subjects of the sample, the long-term focused more on action, which contradicts the literature (Roese and Olson, 1994, Roese and Olson, 1995, Roese and Olson, 1997) but felt less regret these actions by assigning them but a great significance.

By contrast, individuals who have focused more on the failure showed levels higher regret, which follows the theoretical framework above (Gilovich & Medvec, 1994; Gilovich & Medvec, 1995), however, gave less importance to the event above.

These results are extremely interesting because they seem to be contradictory, and there is no literature to explain, open the door to further studies to confirm these data and to bring new knowledge to this area of counterfactual thinking.

Keywords: counterfactual thinking, gender differences, temporal effects, regret, importance of the event

ÍNDICE

Relevância do Pensamento Contrafactual.....	10
Direcção e Estrutura do Pensamento Contrafactual.....	11
Activação do Pensamento Contrafactual.....	12
Conteúdo Semântico do Pensamento Contrafactual.....	13
Efeitos Temporais no Pensamento Contrafactual.....	15
O Pensamento Contrafactual e o <i>Regret</i>	15
Método.....	21
Amostra.....	21
Material e Procedimento.....	21
Resultados.....	23
Discussão.....	28
Referências Bibliográficas.....	33
Anexos.....	33
Anexo A.....	33
Anexo B.....	46
Anexo C.....	47
Anexo D.....	48
Anexo E.....	49

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Médias em relação à resposta Acção/Omissão.....	23
Tabela 2 – Média do valor atribuído ao grau de importância do acontecimento.....	24
Tabela 3 – Média do valor atribuído ao grau de importância do acontecimento referido comparativamente a acção/omissão.....	24
Tabela 4 - Médias em relação ao conteúdo da resposta.....	25
Tabela 5 – Média do valor atribuído à avaliação de vida melhor/vida pior referido.....	26
Tabela 6 – Média do valor atribuído ao <i>regret</i> na acção vs omissão.....	26
Tabela 7- Quadro em Excel com os resultados dos testes para tratamento estatístico no SPSS.....	48
Tabela 8 – Médias da amostra global.....	49
Tabela 9 – Médias da amostra feminina.....	49
Tabela 10 – Médias da amostra masculina.....	49
Tabela 11 – Teste de t-Student.....	50
Tabela 12 – Teste de t-Student.....	50
Tabela 13 – Teste Qui-quadrado.....	50
Tabela 14 – Teste Qui-quadrado.....	51
Tabela 15 – Teste t-student.....	51
Tabela 16 – Teste t-student.....	51

Quantas vezes já deu por si a pensar, o que poderia ser diferente na sua vida, se tivesse feito outras escolhas.

Estes balanços, que realizamos ao longo da vida, permitem-nos analisar e reflectir nas nossas opções e imaginarmos o que poderia ter ocorrido de forma diferente. Questionamo-nos também se estaríamos melhor ou pior do que actualmente, sendo esta comparação por vezes dolorosa.

Poderá pensar algo do género: “Se eu tivesse estudado mais no passado, hoje teria um emprego melhor.” Ou então: “Se eu não me tivesse casado tão cedo teria aproveitado melhor a minha juventude.” Mas também poderá pensar o contrário, isto é: “Se eu tivesse ido trabalhar para aquela fábrica que entretanto faliu, hoje estaria desempregado.” Ou ainda: “Se eu não tivesse tido a coragem de ter emigrado, hoje não teria uma vida tão boa.”

Assim, todos nós, em algum momento, já pensámos como determinado acontecimento na nossa vida, poderia ter tido um desfecho diferente, se algum dos factos envolvidos tivesse ocorrido de outra forma. A este processo de alterar cognitivamente um acontecimento, dá-se o nome de pensamento contrafactual (contra os factos).

Relevância do pensamento contrafactual

Estes pensamentos incidem numa versão alterada da realidade, consistindo em cenários imaginários contrários ao sucedido, e derivam da nossa propensão para criar alternativas aos factos passados, principalmente se tiverem sido adversos. Os pensamentos contrafactuais costumam assumir a forma de proposições condicionais, contendo um antecedente (“se”) e um conseqüente (“então”) (e.g., Kahneman & Miller, 1986; Roese, 1994; Roese & Olson 1995a ; Roese & Olson 1997). Quando alteramos mentalmente um acontecimento, focamo-nos em alguns dos seus pontos, para podermos modificá-los e pensar nas conseqüências dessa alteração. Imaginar versões diferentes à realidade parece ser fundamental para a nossa vida mental (Hofstodter 1979, 1985 cit. Roese & Olson 1997).

O pensamento contrafactual tem vindo a suscitar o interesse dos psicólogos sociais, nas últimas décadas, devido, nomeadamente, às suas conseqüências afectivas e cognitivas (Niedenthal, Tangney & Gavanski, 1994 cit. Roese & Olson 1995a).

Podemos salientar este interesse, em primeiro lugar, devido ao facto dos pensamentos contrafactuais estarem intimamente ligados à experiência emocional, pois intensificam as emoções sentidas e colocam o foco numa hipotética alternativa melhor à real (Gleicher e tal. 1990; Kahneman & Miller, 1986; Madvec, Madey & Gilovich, 1995; Roese, 1994 cit. Roese & Olson 1997). Em segundo, por influenciarem diversos julgamentos sociais, tais como a atribuição de culpas, o viés retrospectivo e as expectativas criadas, levando no futuro, se possível a uma melhoria no comportamento. Finalmente em terceiro, por estas consequências emocionais e de julgamento poderem ter para o sujeito, um carácter funcional ou disfuncional. As emoções negativas que resultam dos pensamentos contrafactuais podem originar tristeza e até depressões, devido a uma certa impotência sentida em relação aos factos ocorridos. No entanto também podem ter a grande vantagem de nos regular e preparar o comportamento, permitindo em igual circunstância futura, mudarmos o nosso comportamento (David & Lehman, 1995; Sherman & McConnel, 1995 cit. Roese & Olson 1997).

Os pensamentos contrafactuais, formam-se a partir de uma dinâmica de evitamento face a estímulos negativos, e por outro lado a uma dinâmica de aproximação, quando o estímulo é gratificante, ou seja, há um evitamento cognitivo a acontecimentos cujo resultado seja idêntico a outro que no passado tenha originado afectos negativos. (McClelland, Atkinson, Clark & Lowell, 1953; Tolman, 1932 cit. por Roese & Olson 1995a).

Direcção e estrutura do pensamento contrafactual

De acordo com Roese & Olson (1995 a), os pensamentos contrafactuais têm uma direcção e uma estrutura. A direcção consiste na categorização que deles fazemos, com base na comparação feita. Um contrafactual ascendente, compara a realidade ocorrida, com uma alternativa construída mentalmente, cujo resultado é melhor do que essa realidade. Se sofremos um acidente, um contrafactual ascendente vai compará-lo com uma alternativa melhor, no caso não ter havido acidente. Um descendente faz o contrário, compara a realidade vivida, com uma alternativa mental pior do que a ocorrida. Se após um acidente, pensarmos que podíamos ter morrido, estamos a elaborar mentalmente um contrafactual descendente.

Em relação à sua estrutura, podem ser classificados com base na estrutura interna. O pensamento contrafactual pode adicionar algo de novo aos antecedentes que deram origem ao acontecimento, ou pelo contrário eliminar antecedentes.

Assim, pode-se elaborar um pensamento contrafactual de adição se adicionarmos novos elementos que não estavam presentes no passado, ao invés, faremos um pensamento contrafactual de supressão se eliminarmos factos ocorridos. Este mecanismo parece ter um valor funcional, pois podemos mudar as nossas próprias memórias, ajustando os factos de forma a nos sentirmos melhor (Roese & Olson 1995a).

Activação do pensamento contrafactual

Segundo Roese e Olson (1995a), existem dois estádios de activação de contrafactuais, os que são baseados no acontecimento e os que são baseados nos antecedentes. O primeiro estádio de activação, baseia-se no pressuposto de que o pensamento contrafactual se ancora na realidade e cria uma alternativa mental ao resultado factual (realidade ocorrida). Ao imaginar essa alternativa podemos pensar em situações melhores (contrafactual ascendente), ou situações piores (contrafactual descendente) do que a situação real vivida. Num determinado acontecimento fazemos juízos, e estes são determinados pelo impacto afectivo do acontecimento e mediados pelo afecto. Este estádio baseado no acontecimento vai ser influenciado por quatro factores: as expectativas, a proximidade, a valência do acontecimento e o envolvimento do sujeito.

Expectativa

Podemos concluir que a expectativa é um processo cognitivo que pode ser automático ou explícito tendo como objectivo elaborar teorias causais para explicar resultados específicos (Weiner, 1986 cit. por Roese & Olson 1995a). A expectativa funciona como uma actividade cognitiva que nos permite controlar o meio ambiente onde estamos inseridos. Segundo Kahneman e Miller (1986), as expectativas que não se confirmam levam à criação de representações que são contrafactuais em termos de expectativa congruente, de forma a reporem mentalmente a realidade esperada.

Proximidade

O sentimento de proximidade traduz-se na dimensão em que os acontecimentos ocorridos foram desejados, isto é, quanto mais perto estamos do objectivo pretendido, mais

probabilidade existe em surgir o sentimento de que quase aconteceu (não acertar no euromilhões apenas por um número; perder o avião por cinco minutos).

Valência do acontecimento

Elaboramos mais facilmente pensamentos contrafactuais, perante acontecimentos negativos, do que de acontecimentos positivos (Fiedler, 1988 cit. por Roese & Olson 1995a). Isto permite-nos fazer uma prevenção de situações negativas futuras, sendo importante para a nossa sobrevivência (Berlyne, 1960 cit. Roese & Olson 1995a).

Estes acontecimentos negativos originam, uma focalização da nossa atenção no acontecimento que originou a situação adversa (Fiedler, 1988 cit. por Roese & Olson 1995a), decisões mais rápidas (Isen & Means, 1993 cit. por Roese & Olson 1995a), processamento de informação mais complexa e sistemática (Schwars, 1990 cit. por Roese & Olson 1995a) e atribuição de pensamentos mais intensa (Bohner, Bless, Schwarz & Strack, 1988; Hastie, 1984; Weiner, 1985, cit. por Roese & Olson 1995a).

Envolvimento do sujeito

O envolvimento do sujeito num acontecimento depende do potencial, que este tem, para afectá-lo pessoalmente. Quando apresentamos determinado tema ou assunto a um indivíduo, que não lhe desperte interesse, ele não se envolverá tanto, como por um assunto do seu interesse. Neste caso, quando há um envolvimento as pessoas expressam uma maior actividade cognitiva no processamento da informação (Eagly & Chaiken, 1993 cit. por Roese & Olson 1995a). Assim, acontecimentos negativos podem aumentar o processo de contrafactuais, estando este efeito influenciado pelo envolvimento do sujeito com o acontecimento. O conteúdo de pensamentos contrafactuais pode ser moldado pelo envolvimento (Roese & Olson 1995a).

Conteúdo semântico do pensamento contrafactual

O segundo estágio de activação dos contrafactuais é baseado nos antecedentes e é o conteúdo semântico (mutabilidade), ou seja os contrafactuais têm uma estrutura e uma direcção. Este conteúdo é afectado por várias coisas como por exemplo pela percepção de controlo. A mutabilidade vai ser influenciada pela excepcionalidade, a saliência, as dinâmicas e a posição em que os factos ocorreram.

Excepcionalidade

Os antecedentes podem ser excepcionais ou de rotina. As coisas tendem para um estado de repouso (normalidade) e os indivíduos tendem a desfazer os antecedentes excepcionais, para tornarem os acontecimentos mais vulgares. Ao formarem o pensamento contrafactual, as pessoas substituem antecedentes vulgares por outros usuais, não fazendo esta substituição por factores excepcionais ou que fujam da normalidade. Segundo os autores Kahneman e Miller (1986), os antecedentes excepcionais são também mais alterados que os de rotina. David et al (1995) (cit. por Roese & Olson 1995a), afirmam que quando ocorre um acontecimento traumático, os contrafactuais que as pessoas fazem, tendem a focar-se no comportamento diário que deveria ou não ter sido realizado. A perspectiva motivacional vai na mesma direcção ao preferir que a produção diária de pensamento contrafactual implica uma alteração dos antecedentes que correspondem à rotina. Os acontecimentos excepcionais são raros. Giroto, Legrenzi e Rizzo (1991) concluíram, que os eventos controláveis tendem a sofrer mais modificações que os incontroláveis.

Saliência, Dinâmica e Posição em que os factos ocorrem

Os Indivíduos não elaboram pensamentos contrafactuais para perceberem a causalidade de tudo o que lhes acontece, normalmente eles são feitos, no seguimento de um acontecimento negativo. Este pensamento contrafactual é feito acerca das acções que os próprios sujeitos poderiam ter realizado, para evitar o acontecimento negativo. Desta forma ao atribuir a causalidade os indivíduos focam-se em antecedentes controláveis (Mandel & Lehman, 1996). Também os elementos antecedentes dinâmicos, como a atenção são mais mutáveis do que os elementos antecedentes estáticos como por exemplo a gravidade (Kelley, 1967 cit. por Roese & Olson 1995a). Assim sendo, os elementos dinâmicos são vistos como mais causais (Giroto et all. 1991 cit. por Roese & Olson 1995a), pois são percebidos como algo que se pode controlar. Os elementos estáticos não se alteram e estão fora do nosso controlo.

Da mesma forma, os elementos mais recentes podem ser mais mutáveis do que os elementos mais antigos (McGill, 1989 cit. por Roese & Olson 1997), existindo uma atenção maior nos processos que se encontram em movimento, em relação aos que estão parados, sendo assim as acções mais salientes do que as omissões (Roese & Olson 1993b cit. por Roese & Olson 1995a). A posição em que os factos ocorrem numa determinada situação tem

influência na mutabilidade dos mesmos, ou seja, quando mais cedo ocorrem, mais mutáveis nos parecem (Wells, Taylor e Turtle, 1987 cit. por Roese & Olson 1997).

Quando nos acontecem situações inesperadas ou excepcionais, fazemos inferências causais, para tentarmos saber o porquê de terem ocorrido. As inferências causais, surgem de forma mais espontânea nos acontecimentos inesperados, do que nos esperados e normais (McEleney & Byrne, 2006). A inferência causal, surge perante situações inesperadas ou com consequências negativas, em que as pessoas procuram as causas para o ocorrido. Este é um processo comum e tem como consequência a previsão e o controlo no decorrer dos acontecimentos.

Efeitos temporais no pensamento contrafactual

Podemos dizer, que o pensamento contrafactual surge quando gostaríamos de mudar algo ocorrido na realidade, sendo isto muito mais relevante em condições adversas do que nas favoráveis. Este tipo de pensamento poderá ser tão poderoso, que nos leva a mudar as nossas próprias memórias, ajustando os factos e criando novas memórias. Fazemos isto para mudar uma realidade pouco atractiva, disfarçar traumas ou arranjar desculpas. Resumindo o atrás exposto, os factores que influenciam mais este tipo de pensamento são a replicação, que consiste na percepção de podermos reconstruir os factos ocorridos. A proximidade, que tem a ver com o facto de não termos conseguido o desejado por pouco, ficando a sensação “quase conseguia...foi mesmo por pouco. A excepção, se o acontecimento resultou de uma acção não rotineira, ficando a sensação de que aquilo não deveria ter acontecido. Controlabilidade, se o sujeito poderia ter feito alguma coisa para evitar o ocorrido. Finalmente a Acção, isto é se agimos ou não em relação ao desejado. Neste caso a literatura mostra, que no curto prazo arrependemo-nos mais do que fizemos e correu mal, mas no longo prazo lamentamos mais as omissões, isto é, o que não fizemos e nos arrependemos de não ter feito.

O Pensamento Contrafactual e o *Regret*

O pensamento contrafactual e o arrependimento (*regret*) estão interligados, embora não sejam a mesma coisa. O ”*regret*” são pensamentos contrafactuais, onde lamentamos o que fizemos e correu mal, ou pelo contrário o que não fizemos. É influenciado pelas emoções e pela cognição. Já o pensamento contrafactual é mais abrangente, e foca o que poderia ter sido

diferente tanto para melhor como para pior, assim o “regret” é apenas um tipo de pensamento contrafactual (Gilovich & Medvec, 1994).

No mundo actual somos constantemente confrontados com inúmeras escolhas, que nos obrigam a tomar decisões, por vezes bastante difíceis. Não é pois de estranhar, que ao longo da nossa vida, nos venhamos a arrepender de algumas decisões que tenham corrido mal, ou de algo que não fizemos.

Será que lamentamos mais na nossa vida as acções mal sucedidas ou as omissões?

Até recentemente, pouco se sabia sobre os determinantes do arrependimento (regret). A maior parte dos estudos não abordavam as questões de quando e porquê nos arrependemos (Houston, Sherman, & Baker, 1991; Kahneman & Tversky, 1982b; Kinnier & Metha, 1989; Landman, 1993 cit. Por Gilovich & Medvec, 1994), mas sim, com o facto, de como a antecipação do futuro arrependimento, afecta e influencia as escolhas presentes (Bell, 1981; Loomes & Sugden, 1982 cit. por Gilovich & Medvec, 1994).

Os estudos realizados na área do pensamento contrafactual, vieram trazer alguma luz a esta questão do arrependimento (regret), isto é, porquê que as pessoas se arrependem e quando (Kahneman & Tversky, 1982b; Miller, Turnbull, & McFarland, 1990 cit. por Gilovich & Medvec, 1995a). Os estudos parecem mostrar, que as pessoas sentem mais arrependimento (regret), com os resultados negativos que resultam das suas acções, do que com resultados idênticos, mas resultantes das acções dos outros (Gleicher e tal., 1990; Kahneman & Tversky, 1982 a ; Landman, 1987 cit. por Gilovich & Medvec, 1994).

As pessoas culpam-se mais, e têm mais pensamentos de arrependimento, quando agem e algo corre mal, do que quando não agem. No entanto a longo prazo, quando se pede às pessoas para referirem qual o seu maior arrependimento na vida, a tendência é focarem algo que não fizeram (omissão), como por exemplo não terem passado mais tempo com os filhos, ou não terem estudado mais.

Assim, a curto prazo lamentamos e arrependemo-nos mais das acções cujo resultado não foi satisfatório, no entanto quando olhamos para trás e fazemos um balanço de vida, são

as omissões que nos causam mais arrependimento e dor (Gilovich & Medvec, 1994). Ainda segundo estes autores, parece haver uma evolução sistemática ao longo do tempo, do arrependimento (regret), nas acções e nas omissões.

Isto vem de encontro com a literatura e pesquisa efectuada sobre o pensamento contrafactual, exposto anteriormente, que refere um maior arrependimento, a curto prazo nas acções negativas, e a longo prazo nas omissões (Roese & Olson 1995a).

Para aprofundar mais as questões ligadas ao arrependimento (regret) e o próprio arrependimento, Gilovich & Medvec (1994), realizaram alguns estudos que corroboram o que acabámos de referir

No primeiro estudo, procuraram saber o que causa mais arrependimento na vida se a acção ou a omissão. A uma amostra de 60 sujeitos, com uma media de idades de 40,3 anos, foi colocada a seguinte questão: Quando olha para trás, para as suas experiências de vida, o que lhe causa mais arrependimento, as coisas que fez mas desejava não ter feito, ou pelo contrário, o que não fez mas gostaria de ter feito?

45 sujeitos (75%), responderam que se arrependiam mais do que não tinham feito mas gostariam de ter feito(omissão).

Não se verificaram diferenças entre sexos nas respostas dadas. Este estudo mostra, que quando confrontadas, as pessoas arrependem-se mais do que não fizeram ou não conseguiram fazer na vida (Gilovich & Medvec , 1994).

Noutros estudos, estes autores (Gilovich & Medvec,1994), procuraram ver como o factor tempo influencia a experiência do arrependimento.

A uma amostra de 77 indivíduos, divididos em 4 grupos, foi colocada a seguinte questão: Quando olha para trás na sua vida, de que é que se arrepende mais?

Foram descritos 213 eventos alvos de arrependimento, onde apenas 10 estavam fora de controlo pessoal, o que mostra que a responsabilidade pessoal está no centro do processo de arrependimento. Verificou-se ainda, que as pessoas podiam lamentar a sua falta de sorte, mas não se arrependiam da acção propriamente dita. Os resultados foram os previstos, um maior arrependimento com as omissões do que com as acções realizadas.

Não se verificaram diferenças de género na tendência de referir acção vs omissão como causa de arrependimento.

O estudo procurou ainda, verificar qual o conteúdo do arrependimento dos sujeitos, para além da dicotomia acção/omissão. A maior parte dos acontecimentos referidos, que foram alvo de

arrependimento, prendem-se com: oportunidades educacionais perdidas (21 sujeitos), incapacidade de “agarrar o momento” (oportunidades perdidas - 21), Oportunidades de romance perdidas por falta de tempo investido na relação (15) e finalmente, precipitação nas decisões (17).

Estes resultados vão ao encontro do estudo efectuado por Kinnier e Metha (1989; Metha et al, 1989 cit. por Gilovich & Medvec, 1994), que aponta como factores mais frequentes, alvo de arrependimento por parte dos sujeitos, o facto de não terem levado mais a sério os estudos e por conseguinte não terem estudado mais, o pouco tempo passado com a família e a falta de coragem para assumir riscos (relutância em assumir riscos).

O presente estudo (Gilovich & Medvec,1994), não se centrou só no conteúdo/temas relativos aos arrependimentos mais referidos, também averiguou se os sujeitos focavam mais acções ou omissões (dicotomia acção/omissão).

Mais uma vez se verificou, que quando as pessoas olham para trás, fazendo um balanço de vida, os maiores arrependimentos prendem-se com o que não fizeram e gostariam de ter feito, pois os resultados apresentaram quase duas vezes mais omissões do que acções para a causa do seu arrependimento. No curto prazo, as pessoas parecem arrepender-se mais, com as acções cujo resultado não foi satisfatório. No entanto, à medida que o tempo passa, o arrependimento e a possível dor com estas acções, vai diminuindo, e o arrependimento surge mais ligado ao que não se realizou (omissão).

Estes autores Gilovich e Medvec (1994) alertam-nos para a importância de existir um padrão temporal para o *regret*, que tal como outros fenómenos psicológicos sofre a influência conjunta de vários mecanismos distintos.

Propõem-nos três classes de mecanismos que podem operar em conjunto ou isoladamente.

Em primeiro temos os mecanismos que ao longo do tempo diminuem o *regret* com a acção, em segundo, existem mecanismos que aumentam o *regret* com a omissão, e em terceiro surgem mecanismos que afectam diferentemente esta avaliação cognitiva.

Os inúmeros estudos realizados sobre pensamento contrafactual e o arrependimento (Regret), expostos anteriormente, utilizaram amostras mistas, mas não tiveram em conta a diferença entre homens e mulheres, tanto no padrão temporal, como no conteúdo semântico, nem na direcção dos contrafactuais. Seja porque o género, não é verdadeiramente uma variável independente, seja porque tenha sido uma variável negligenciada, ou seja porque não têm sido encontrados efeitos no padrão temporal verificado (a curto prazo centramo-nos contrafactualmente nas acções enquanto no longo prazo nos centramos sobretudo nas omissões) associados ao género. Baseado no apresentado, não é por isso crível que estas diferenças existam. Pois embora não tenham focado a sua atenção na variável género, Gilovich e Medvec (1994) não verificaram diferenças de género na tendência de referir acção vs omissão, nem no padrão temporal dos contrafactuais.

Já no que diz respeito ao conteúdo semântico, julgamos aceitável admitir que homens e mulheres se centrem em aspectos diferentes do seu passado, para elaborarem contrafactuais de longo termo, a julgar pelo estereótipo comumente aceite, de que os homens se centram mais nas suas carreiras profissionais, e as mulheres mais nas dimensões emocionais da sua vida.

Neste estudo procuramos dois objectivos: confirmar que em contrafactuais de longo termo, as pessoas tendem a centrar-se mais em omissões e, por outro lado, determinar se existem diferenças de conteúdo associadas ao género, isto é, se os homens se centram mais em aspectos que condicionaram a sua realização profissional enquanto as mulheres, se centram mais em aspectos que influenciaram a sua realização emocional.

Assim, no seguimento do quadro teórico exposto e de acordo com estes dois objectivos, iremos verificar se os sujeitos da amostra referem mais acções ou omissões, quando pensam em algo importante na sua vida, pois de acordo com a literatura no curto prazo lamentamos mais o que fizemos e correu mal, mas no longo prazo lamentamos mais o que não fizemos (Roese & Olson 1995a). Desta forma, esperamos verificar que os acontecimentos revelados pelos sujeitos da amostra se centram mais nas omissões. Não esperamos encontrar diferenças de género no padrão temporal dos contrafactuais.

No que concerne ao conteúdo semântico dos contrafactuais, esperamos encontrar diferenças associadas ao género, focando-se mais o sexo masculino em aspectos relacionados à sua realização profissional e o feminino à sua realização emocional.

Finalmente, pretende-se verificar a direcção do pensamento contrafactual realizado pelos sujeitos da amostra. O pensamento contrafactual permite fazer comparações entre os factos ocorridos e as alternativas percebidas, sendo esta comparação ascendente ou descendente. O pensamento contrafactual pode sugerir uma alternativa em que o resultado seja melhor ou pior do que o ocorrido na realidade. Elaboramos um pensamento contrafactual ascendente, se percebemos a alternativa como algo melhor ao facto real, pelo contrário, será descendente, se percebemos a alternativa como algo pior ao sucedido na realidade (Roese & Olson 1995a).

Elaboramos mais facilmente pensamentos contrafactuais, perante acontecimentos negativos, do que de acontecimentos positivos (Fiedler, 1988 cit. por Roese & Olson 1995a). Isto permite-nos fazer uma prevenção de situações negativas futuras, sendo importante para a nossa sobrevivência (Berlyne, 1960 cit. Roese & Olson 1995a). São estas situações negativas, que originam o arrependimento (regret), onde lamentamos o que fizemos e correu mal, ou pelo contrário o que não fizemos.

Existe assim, mais tendência a realizarmos contrafactuais em situações adversas.

Neste seguimento, esperamos constatar que os sujeitos da amostra elaboraram mais pensamentos contrafactuais de direcção ascendente, sendo esta incidência maior nas omissões.

Não esperamos encontrar diferenças entre homens e mulheres no que concerne à direcção do pensamento contrafactual.

MÉTODO

Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 45 sujeitos, com idades compreendidas entre os 35 e os 78 anos, sendo 25 do sexo feminino e 20 do sexo masculino.

A média de idades, no total da amostra foi de 42,4 anos. A média de idades no sexo masculino foi de 41,1 anos e no feminino 43,5 anos.

Os sujeitos participaram de forma voluntária e foram escolhidos de forma aleatória, bastando para isso terem mais de 35 anos.

Foi seleccionada uma amostra bastante heterogénea, em relação à experiência de vida dos sujeitos, provindo estes de várias áreas profissionais.

O nível de escolaridade foi bastante abrangente, alcançando desde o antigo ciclo preparatório até à licenciatura, pois o objectivo era ter uma amostra onde as pessoas tivessem uma vasta e diversificada experiência de vida.

Material e Procedimento

Foi elaborado um pré-teste a 6 sujeitos para aferir a qualidade do questionário, onde era apresentada uma questão aberta. Nesta, era perguntado ao sujeito, para imaginar um acontecimento que tivesse sido importante na sua vida. Depois que imaginasse, de que forma esse mesmo acontecimento, poderia ter tido um desfecho diferente da realidade e qual o impacto disto na sua vida. Com esta questão pretendeu-se averiguar se o pensamento contrafactual elaborado era de acção ou omissão (Anexo A).

Dos resultados deste pré teste, procedeu-se à realização do questionário final, constituído por duas questões abertas e duas fechadas (escala de intervalos com 6 pontos).

Na primeira questão, inquiria-se qual o acontecimento do passado, que tivesse marcado de forma relevante a vida do sujeito e á quanto tempo isso tinha ocorrido. Posteriormente pedia-se para o classificar na escala de intervalos de acordo com a sua importância.

Com esta questão, pretendia-se verificar se o sujeito nomeava uma acção ou uma omissão do seu passado, e qual a área da sua vida referida, isto é, se era mais pessoal ou pelo contrário profissional.

Na segunda pergunta aberta, pedia-se para o sujeito escrever o que teria de ser diferente nesse acontecimento (referido na questão 1), para que a sua vida e ele próprio fossem diferentes. Seguidamente, era-lhe solicitado que classificasse na escala de intervalos, se achava que a sua vida estava melhor ou pior do que a situação imaginada. Nesta pergunta queria-se ver qual a direcção do pensamento contrafactual se era ascendente ou descendente (Anexo B).

Depois de ter sido explicado, como proceder ao preenchimento do questionário, foi pedido aos sujeitos que pensassem num acontecimento que tivesse sido marcante na sua vida para poderem responder de acordo com o que era pretendido. Não havia limite de tempo no preenchimento do questionário.

A aplicação dos questionários foi sendo feita gradualmente e em vários contextos até perfazer o número desejado de sujeitos.

RESULTADOS

Com o intuito de averiguar se os sujeitos focaram mais acções ou omissões, foram analisadas as respostas dadas à primeira questão aberta, onde se pedia que descrevessem um acontecimento importante do seu passado e há quanto tempo, isso tinha ocorrido.

Procedeu-se a uma análise de conteúdo sumária, que classificou as respostas dadas como acções (2) ou omissões (1), (ver anexo D- tabela 7).

Todos os acontecimentos relatados ocorreram há mais de cinco anos, sendo por isso considerados de longo termo.

Seguidamente foi aplicado um teste estatístico de comparação de médias, que revelou haver uma maior tendência, por parte dos sujeitos, em focarem acções (60%), em detrimento das omissões (40%), embora a diferença não seja considerada significativa.. Estes resultados contrariam a literatura, que refere existir a curto prazo, uma maior tendência a focarmo-nos nas acções, e no longo prazo nas omissões (Roese e Olson, 1995 a ; Roese e Olson, 1997).

Quando comparamos os resultados obtidos entre homens e mulheres, no que concerne à tendência de se focarem em acções versus omissões, não foram encontradas diferenças significativas entre eles (Qui-quadrado = ,64 (x=1),> .05). Esta análise revela não existirem diferenças significativas entre géneros, o que de certa forma confirma o que pensávamos. Embora a diferença de género não tenha sido estudada de forma específica, vem de encontro ao estudo realizado por Gilovich & Medvec (1994), que concluíram não existirem diferenças significativas entre sexos, relativamente ao enfoque contrafactual em acções ou omissões.

	Omissão (1)	Acção (2)
Amostra total (45)	40% (18)	60% (27)
Mulheres (F) (25)	22,2% (10)	33,3% (15)
Homens (M) (20)	17,7% (8)	26,6% (12)

Tabela 1 - Médias em relação à resposta Acção/Omissão

Relativamente à importância do acontecimento relatado, foi solicitado aos sujeitos que o classificassem, numa escala tipo Likert de 7 pontos, onde 1 significava nada importante e 7 extremamente importante.

A média de resposta da amostra foi de 6,2 (tabela 2), o que demonstra terem sido focados acontecimentos com grande impacto na vida dos sujeitos.

Se a comparação for feita por género, o sexo feminino, obteve um valor superior (6,3), em relação ao masculino (6,0), embora a diferença não seja significativa ($T(1) = 0,88, < 0,38$) estes resultados demonstram que tanto para as mulheres como para os homens, o acontecimento referido teve um grande impacto na sua vida.

Quando comparamos a preferência por omissão ou acção relativamente ao grau de importância dos acontecimentos, verificamos uma diferença marginalmente significativa ($t(1) = 1,79, p = ,07$) o que parece demonstrar, que quem se centra nas acções, reconhece maior importância ao acontecimento (6,4) do que quem se centra nas omissões (5,9). Perante estes resultados podemos dizer, que as acções focadas pelos sujeitos foram mais marcantes na sua vida do que as omissões sentidas (tabela 3)

	Grau de importância do acontecimento
Amostra total	6,2
Mulheres (F)	6,3
Homens (M)	6,0

Tabela 2 – Média do valor atribuído ao grau de importância do acontecimento

	Grau de importância do acontecimento
Omissão (1)	5,9
Acção (2)	6,4

Tabela 3 – Média do valor atribuído ao grau de importância do acontecimento referido comparativamente a acção/omissão.

O outro objectivo do estudo, pretendia verificar qual a natureza do conteúdo semântico dos contrafactuais relatados na questão 1, e se existiam diferenças nesse conteúdo associadas ao género. Embora não exista literatura relevante neste aspecto, partiu-se do pressuposto, que os homens se centram mais em aspectos que condicionam a sua realização profissional, enquanto as mulheres se centram mais em aspectos que influenciam a sua realização emocional.

A partir da análise de conteúdo, realizada à primeira questão do teste, já anteriormente referida, foram criadas categorias para classificar a natureza do conteúdo do acontecimento relatado. Desta forma para além da classificação em acção (2) /omissão (1), vista anteriormente, também se procedeu à classificação do conteúdo das respostas dadas, em duas categorias abrangentes: realização profissional (2) e realização pessoal (1).

Devido ao tamanho da amostra não seria conveniente, elaborar mais categorias de resposta, pois corria-se o risco de perder significado estatístico. Desta forma foram agrupadas na categoria 1 (realização pessoal), as respostas relacionadas com saúde, filhos, casamento, divórcio, amigos e morte de familiar.

Na categoria 2 (realização profissional), foram colocadas as respostas referentes a trabalho, estudos como oportunidade de progresso e um emprego melhor e finalmente situações de emigração, também referidas como um meio de ter um emprego e uma vida melhor

Os resultados apurados, mostraram que o conteúdo semântico dos contrafactuais realizados pelos sujeitos da amostra, se focaram mais na categoria 2 (realização profissional – 53,3%), em detrimento da categoria 1 (realização pessoal - 46,6%), embora as diferenças não sejam significativas em termos estatísticos.

No que concerne às diferenças de género, os homens tendem a centrar-se mais em assuntos de natureza profissional, quando comparados às mulheres, que referiram. mais assuntos de carácter pessoal, embora esta diferença não seja significativa (Qui-quadrado= ,64 (x=1),> .05).

	R. Pessoal (1)	R. profissional (2)
Amostra total (45)	46,6% (21)	53,3% (24)
Mulheres (F) (25)	28,8% (13)	26,6% (12)
Homens (M) (20)	17,7% (8)	26,6% (12)

Tabela 4 - Médias em relação ao conteúdo da resposta

Estes resultados, embora não significativos, indicam a tendência inicialmente apresentada, de que os homens tendem a focar mais aspectos profissionais, enquanto as mulheres assuntos de natureza pessoal, quando pensam em algo importante na sua vida. Não existem estudos anteriores, que suportem esta ideia, de que se verificam diferenças de género no que concerne ao conteúdo semântico dos contrafactuais.

Para finalizar este estudo, pretendia-se também, analisar a direcção do pensamento contrafactual, verificando qual o nível de arrependimento/insatisfação (*regret*), sentido pelos sujeitos. Para isso, numa segunda questão aberta (ver anexo C), foi pedido que relatassem o que deveria ter sido diferente, no acontecimento referido na questão 1, para que a vida deles e eles próprios fossem hoje pessoas diferentes.

Seguidamente tinham que classificar, numa escala de 7 pontos tipo Likert, como achavam que seria a sua vida, se muito pior (1) ou muito melhor (7), em comparação com o que tinham actualmente.

Verificou-se que no total da amostra, a média de resposta se centrou em 5,3 (numa escala de 7 pontos), o que denota alguma insatisfação (*regret*), com a situação vivida actualmente por comparação a uma alternativa idealizada.

Se compararmos estes valores, entre género, verifica-se que as mulheres apresentam um nível de *regret* superior (5,5), quando comparadas aos homens (4,9), não sendo no entanto a diferença significativa ($t(1) = 1,2, p = 0,2$).

	Vida pior/Vida melhor
Amostra total	5,3
Mulheres (F)	5,5
Homens (M)	4,9

Tabela 5 – Média do valor atribuído à avaliação de vida melhor/vida pior referido

	Vida melhor/Vida pior
Omissão (1)	5,9
Acção (2)	4,8

Tabela 6 – Média do valor atribuído ao *regret* na acção vs omissão

Uma vez que não se verificaram diferenças de género, procedeu-se à análise na totalidade da amostra. Deste modo, quando comparamos os sujeitos que se centram nas acções (2), com os que focam omissões (1), constatamos que estes últimos, tendem a manifestar níveis mais altos de *regret* ($t(1)=2,16, p\leq 0,5$). O que vem de encontro com a literatura revista, que postula que a longo prazo os sujeitos tendem a manifestar um maior *regret* com as omissões (Roese e Olson, 1995 a ; Roese e Olson, 1994 ; Gilovich & Medvec, 1994).

Os que se centraram nas acções, atribuem uma importância maior ao acontecimento focado (Tabela 3).

Não se verificaram diferenças de género, em relação ao conteúdo semântico do pensamento contrafactual nem á tendência de se focarem mais em acções ou omissões.

Embora estes resultados, não tenham um suporte consistente na literatura, parecem ir no seguimento de alguns estudos que indirectamente, indicam não se verificarem diferenças de género nos contrafactuais (Gilovich & Medvec, 1994; Gilovich & Medvec, 1995^a)

Os sujeitos da amostra, a longo prazo centraram-se mais na acção, o que contraria a literatura (Roese e Olson, 1994 ; Roese e Olson, 1995 a ; Roese e Olson, 1997) no entanto sentiram menos *regret* com estas acções, atribuindo-lhes contudo um grande significado.

Pelo contrário, os indivíduos que se focaram mais na omissão, apresentaram níveis de *regret* mais elevados, o que vem no seguimento do quadro teórico exposto (Gilovich & Medvec, 1994; Gilovich & Medvec, 1995 a), no entanto deram menos importância ao acontecimento referido.

Estes resultados são deveras interessantes, pois são aparentemente paradoxais e não têm literatura de suporte. Será conveniente realizar novos estudos que confirmem estes dados.

DISCUSSÃO

O presente estudo, teve por objectivo confirmar que em contrafactuais de longo termo, as pessoas tendem a centrar-se mais em omissões do que em acções, como afirma a literatura (Roese e Olson, 1995 a ; Roese e Olson, 1997).

Por outro lado, pretendeu também averiguar se existiam diferenças de conteúdo associadas ao género, isto é, se os homens se centravam mais em aspectos relacionados com a sua realização profissional e as mulheres com aspectos referentes á sua realização emocional. Não existem estudos anteriores que sirvam de suporte neste tema em concreto.

Os resultados apurados contrariam o quadro teórico, uma vez que os sujeitos da amostra se centraram mais em acções, embora a diferença não tenha sido consistente, quando pensaram em algo do seu passado, ocorrido há mais de 5 anos. O quadro teórico refere que a longo termo os sujeitos se centram mais nas omissões (Gilovich & Medvec,1994; Gilovich & Medvec,1995 a ; Roese e Olson, 1995 a ; Roese e Olson, 1997).

Quando efectuamos a comparação por género, não foram encontradas diferenças significativas entre eles, na tendência de focar acção versus omissão. Estes resultados parecem de alguma forma ir de encontro ao estudo realizado por Gilovich e Medvec (1994), que concluíram indirectamente não existirem diferenças significativas entre sexos relativamente ao enfoque contrafactual em acções ou omissões..

Os resultados mostraram que os sujeitos atribuíram uma grande importância ao acontecimento relatado com uma média de resposta de 6,2 (escala de 7 pontos). O sexo feminino obteve um valor superior (6,3) em relação ao masculino (6,0), embora esta diferença não tenha sido significativa. Os resultados parecem demonstrar, que para ambos os sexos, o acontecimento referido teve um grande impacto na sua vida.

Quando se comparou o grau de importância dos acontecimentos com a dicotomia acção/omissão, constatou-se uma diferença marginalmente significativa, o que parece demonstrar que quem se foca nas acções, reconhece maior importância ao acontecimento (6,4) comparativamente aos que se centram nas omissões (5,9).

Podemos dizer que as acções relatadas pelos indivíduos foram mais marcantes e tiveram maior impacto na sua vida do que as omissões sentidas.

No que concerne à natureza do conteúdo semântico dos contrafactuais, as respostas foram agrupadas em duas categorias: realização profissional e realização pessoal. Embora não exista quadro teórico de suporte, partimos do pressuposto que os homens se centravam mais em assuntos de natureza profissional e as mulheres em aspectos de carácter pessoal, havendo por isso uma diferença de género, associada à natureza do conteúdo semântico do pensamento contrafactual.

Os resultados mostraram que efectivamente existem diferenças de género, apontando o resultado na direcção que se pretendia, no entanto não foram estatisticamente significativas, para que se possa afirmar com clareza e rigor esta tendência.

Finalmente pretendeu-se analisar a direcção do pensamento contrafactual, verificando qual o nível de *regret* sentido pelos sujeitos.

Constatou-se que para a totalidade da amostra a média de resposta se centrou em 5,3 (numa escala de 7 pontos), o que denota alguma insatisfação (*regret*) com a situação vivida actualmente por comparação a uma alternativa idealizada.

Se realizarmos esta comparação, entre género, as mulheres apresentaram um nível de *regret* superior (5,5) quando comparadas aos homens (4,9), não sendo esta diferença mais uma vez significativa.

Os sujeitos da amostra que se centraram nas omissões manifestaram níveis mais elevados de insatisfação (*regret*), comparativamente aos que referiram acções.

Estes resultados vêm de encontro à literatura revista, que postula verificar-se um maior *regret* com as omissões a longo termo (Roese e Olson, 1995 a ; Gilovich & Medvec, 1994).

De certa forma podemos constatar que as acções são sentidas a longo termo como mais marcantes na vida das pessoas, mas geradoras de menor *regret* a longo prazo. Por outro lado, as omissões a longo prazo, originam níveis de *regret* mais elevado, mas não são tão marcantes na vida das pessoas.

Porquê que os sujeitos lamentam mais as omissões a longo termo, mas tendem a atribuir-lhes uma menor importância? E pelo contrário os indivíduos que se centram na acção lamentam menos o sucedido, mas atribuem um grande significado ao ocorrido?

Poderíamos especular que a sensação de terem tentado agir, mesmo com resultados negativos, lhes desse a sensação de terem tentado e aprendido com o erro, sendo por isso a experiência importante. E sendo algo concluído não provocaria tanto *regret*.

Neste caso podemos referir os trabalhos de Gilovich & Medvec, (1994), que nos chamam a atenção para os mecanismos que ao longo do tempo diminuem o *regret* com a acção e os que aumentam o *regret* com a omissão, podendo em parte ajudar a explicar o sucedido. Mas seriam sempre especulações, por isso, estes resultados são extremamente interessantes, pois ao serem aparentemente contraditórios e não existindo nenhuma literatura que os explique, abrem portas para novos estudos, que confirmem estes dados e que tragam novos conhecimentos à área do pensamento Contrafactual.

Será conveniente proceder a outros estudos que confirmem estes resultados, com uma amostra maior e conseqüentemente maior poder de teste. Podemos também sugerir que não se verifique uma dispersão de idades tão grande, sendo aconselhável uma idade próxima dos 50 anos e pedindo-lhes, que pensem em acontecimentos ocorridos há 10 ou 15 anos. Finalmente que sejam utilizados métodos laboratoriais que garantam um maior controlo de resposta.

Caso se continuem a manter estes resultados, certamente será um desafio para os psicólogos, tentar compreender esta contradição.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 357-365.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995a). The experience of regret: What, When, and Why. *Psychological Review*, 102, 379-395.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995b). Some counterfactual determinantes of satisfaction and regret. In N. J. Roese, & J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 259-282). Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Giroto, V., Legrenzi, P., & Rizzo, A. (1991). Event controllability in counterfactual thinking. *Acta Psychologica*, 78, 111-133.
- Kahneman, D., & Miller, D. T. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93, 136-153.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The simulation heuristic. In D. Kahneman, P. Slovic, & A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* (pp. 201-208). Cambridge: Cambridge University Press.
- Maroco, J. & Bispo, R. (2003) *Estatística aplicada às ciências sociais e humanas*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Mandel, D. R., & Lehman, D. R. (1996). Counterfactual thinking and ascriptions of causes and preventability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 450-463.
- McEleney, A. & Byrne, R. M. J. (2006). Spontaneous counterfactual thoughts and causal explanations. *Thinking and Reasoning*, 12, 2, 235-255.
- Miller, D. T., Turnbull, W., & McFarland, C. (1990). Counterfactual thinking and social perception: Thinking about what might have been. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 305-331). San Diego, CA: Academic Press.
- Roese, N. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (5), 805-818.

- Roese, N. J., & Hur, T. (1997). Affective determinants of counterfactual thinking. *Social Cognition, 15*(4), 274-290.
- Roese, N. J., & Olson, J. M. (1993). The structure of counterfactual thought. *Personality and Social Psychology Bulletin, 19* (3), 312-319.
- Roese, N., & Olson, J. M. (1995a). Counterfactual thinking: A critical overview. In N. J. Roese, & J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 169-197). Mahwah, N.J.: Erlbaum.
- Roese, N. J., & Olson, J. M. (1997). Counterfactual thinking: The intersection of affect and function. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-59). San Diego, CA: Academic Press.
- Spellman, B. A., & Mandel, D. R. (1999). When possibility informs reality: Counterfactual thinking as a cue to causality. *Current Directions in Psychological Science, 8*, 120-123.

ANEXO A

Enquadramento Teórico

Relevância do pensamento contrafactual

Estes pensamentos incidem numa versão alterada da realidade, consistindo em cenários imaginários contrários ao sucedido, e derivam da nossa propensão para criar alternativas aos factos passados, principalmente se tiverem sido adversos. Os pensamentos contrafactuais costumam assumir a forma de proposições condicionais, contendo um antecedente (“se”) e um conseqüente (“então”) (e.g., Kahneman & Miller, 1986; Roese, 1994; Roese & Olson 1995a ; Roese & Olson 1997). Quando alteramos mentalmente um acontecimento, focamo-nos em alguns dos seus pontos, para podermos modificá-los e pensar nas conseqüências dessa alteração. Imaginar versões diferentes à realidade parece ser fundamental para a nossa vida mental (Hofstadter 1979, 1985 cit. Roese & Olson 1997).

O pensamento contrafactual tem vindo a suscitar o interesse dos psicólogos sociais, nas últimas décadas, devido, nomeadamente, às suas conseqüências afectivas e cognitivas (Niedenthal, Tangney & Gavanski, 1994 cit. Roese & Olson 1995a).

Podemos salientar este interesse, em primeiro lugar, devido ao facto dos pensamentos contrafactuais estarem intimamente ligados à experiência emocional, pois intensificam as emoções sentidas e colocam o foco numa hipotética alternativa melhor à real (Gleicher e tal. 1990; Kahneman & Miller, 1986; Madvec, Madey & Gilovich, 1995; Roese, 1994 cit. Roese & Olson 1997). Em segundo, por influenciarem diversos julgamentos sociais, tais como a atribuição de culpas, o viés retrospectivo e as expectativas criadas, levando no futuro, se possível a uma melhoria no comportamento. Finalmente em terceiro, por estas conseqüências emocionais e de julgamento poderem ter para o sujeito, um carácter funcional ou disfuncional. As emoções negativas que resultam dos pensamentos contrafactuais podem originar tristeza e até depressões, devido a uma certa impotência sentida em relação aos factos ocorridos. No entanto também podem ter a grande vantagem de nos regular e preparar o comportamento, permitindo em igual circunstância futura, mudarmos o nosso comportamento (David & Lehman, 1995; Sherman& McConnel, 1995 cit. Roese & Olson 1997).

Os pensamentos contrafactuais, formam-se a partir de uma dinâmica de evitamento face a estímulos negativos, e por outro lado a uma dinâmica de aproximação, quando o estímulo é gratificante, ou seja, há um evitamento cognitivo a acontecimentos cujo resultado seja idêntico a outro que no passado tenha originado afectos negativos.

(McClelland, Atkinson, Clark & Lowell, 1953; Tolman, 1932 cit. por Roese & Olson 1995a).

Direcção e estrutura do pensamento contrafactual

De acordo com Roese & Olson (1995 a), os pensamentos contrafactuais têm uma direcção e uma estrutura. A direcção consiste na categorização que deles fazemos, com base na comparação feita. Um contrafactual ascendente, compara a realidade ocorrida, com uma alternativa construída mentalmente, cujo resultado é melhor do que essa realidade. Se sofremos um acidente, um contrafactual ascendente vai compará-lo com uma alternativa melhor, no caso não ter havido acidente. Um descendente faz o contrário, compara a realidade vivida, com uma alternativa mental pior do que a ocorrida. Se após um acidente, pensarmos que podíamos ter morrido, estamos a elaborar mentalmente um contrafactual descendente.

O pensamento contrafactual permite, fazer comparações entre os factos ocorridos e as alternativas percebidas, sendo esta comparação ascendente ou descendente. O pensamento contrafactual pode sugerir uma alternativa em que o resultado seja melhor ou pior do que o ocorrido na realidade. Assim, a direcção do pensamento contrafactual, é realizada com base na avaliação das possibilidades percebidas, que podem ser favoráveis ou desfavoráveis. Elaboramos um pensamento contrafactual ascendente, se percebemos a alternativa como algo melhor ao facto real, pelo contrário, será descendente, se percebemos a alternativa como algo pior ao sucedido na realidade (Roese & Olson 1995a).

Em relação à sua estrutura, podem ser classificados com base na estrutura interna. O pensamento contrafactual pode adicionar algo de novo aos antecedentes que deram origem ao acontecimento, ou pelo contrário eliminar antecedentes.

Assim, pode-se elaborar um pensamento contrafactual de adição se adicionarmos novos elementos que não estavam presentes no passado, ao invés, faremos um pensamento contrafactual de supressão se eliminarmos factos ocorridos. Este mecanismo parece ter um

valor funcional, pois podemos mudar as nossas próprias memórias, ajustando os factos de forma a nos sentirmos melhor (Roese & Olson 1995a).

Activação do pensamento contrafactual

Segundo Roese e Olson (1995a), existem dois estádios de activação de contrafactuais, os que são baseados no acontecimento e os que são baseados nos antecedentes. O primeiro estádio de activação, baseia-se no pressuposto de que o pensamento contrafactual se ancora na realidade e cria uma alternativa mental ao resultado factual (realidade ocorrida). Ao imaginar essa alternativa podemos pensar em situações melhores (contrafactual ascendente), ou situações piores (contrafactual descendente) do que a situação real vivida. Num determinado acontecimento fazemos juízos, e estes são determinados pelo impacto afectivo do acontecimento e mediados pelo afecto.

Vamos imaginar que sofremos um acidente de carro e batemos violentamente no carro da frente. Esta situação pode levar-nos a fazer um pensamento contrafactual ascendente, do género “ se eu guiasse com mais atenção e menos velocidade não tinha batido”Ou então podemos fazer o inverso e elaborar-mos um pensamento contrafactual descendente “Tive sorte em não ficar ferido, foi apenas chapa”.

Este estádio baseado no acontecimento vai ser influenciado por quatro factores: as expectativas, a proximidade, a valência do acontecimento e o envolvimento do sujeito.

Expectativa

Podemos concluir que a expectativa é um processo cognitivo que pode ser automático ou explícito tendo como objectivo elaborar teorias causais para explicar resultados específicos (Weiner, 1986 cit. por Roese & Olson 1995a). A expectativa funciona como uma actividade cognitiva que nos permite controlar o meio ambiente onde estamos inseridos. Segundo Kahneman e Miller (1986), as expectativas que não se confirmam levam à criação de representações que são contrafactuais em termos de expectativa congruente, de forma a reporem mentalmente a realidade esperada.

Proximidade

O sentimento de proximidade traduz-se na dimensão em que os acontecimentos ocorridos foram desejados, isto é, quanto mais perto estamos do objectivo pretendido, mais

probabilidade existe em surgir o sentimento de que quase aconteceu (não acertar no euromilhões apenas por um número; perder o avião por cinco minutos).

Kahneman e Tversky (1982) realizaram um estudo para aferirem o impacto afectivo da proximidade. Foi narrada uma história, aos sujeitos da amostra, de dois indivíduos, Mr. Crane e Mr. Tees, que pretendiam apanhar um avião para locais distintos mas à mesma hora. Estes tinham ido para o aeroporto no mesmo carro, mas apanharam trânsito e atrasaram-se 30 minutos, perdendo assim os respectivos voos. No entanto foi dito que o voo de Mr. Crane tinha saído a horas, pelo que o seu atraso de 30 minutos o tinha feito perder o avião por esse tempo. Já o voo de Mr. Tees tinha sofrido um atraso de 25 minutos pelo que ele tinha perdido o seu avião por apenas 5 minutos. Os resultados mostraram, que os sujeitos da amostra achavam que era Mr. Tees que deveria estar mais aborrecido com o sucedido, pois tinha perdido o voo por pouco tempo. É mais fácil imaginar, que se ele tivesse chegado mais cedo 5 minutos teria apanhado o avião, do que Mr. Crane que perdeu o avião por 30 minutos.

Valência do acontecimento

Elaboramos mais facilmente pensamentos contrafactuais, perante acontecimentos negativos, do que de acontecimentos positivos (Fiedler, 1988 cit. por Roese & Olson 1995a). Isto permite-nos fazer uma prevenção de situações negativas futuras, sendo importante para a nossa sobrevivência (Berlyne, 1960 cit. Roese & Olson 1995a).

Estes acontecimentos negativos originam, uma focalização da nossa atenção no acontecimento que originou a situação adversa (Fiedler, 1988 cit. por Roese & Olson 1995a), decisões mais rápidas (Isen & Means, 1993 cit. por Roese & Olson 1995a), processamento de informação mais complexa e sistemática (Schwartz, 1990 cit. por Roese & Olson 1995a) e atribuição de pensamentos mais intensa (Bohner, Bless, Schwarz & Strack, 1988; Hastie, 1984; Weiner, 1985, cit. por Roese & Olson 1995a).

Envolvimento do sujeito

O envolvimento do sujeito num acontecimento depende do potencial, que este tem, para afectá-lo pessoalmente. Quando apresentamos determinado tema ou assunto a um indivíduo, que não lhe desperte interesse, ele não se envolverá tanto, como por um assunto do seu interesse. Neste caso, quando há um envolvimento as pessoas expressam uma maior actividade cognitiva no processamento da informação (Eagly & Chaiken, 1993 cit. por Roese & Olson 1995a). Assim, acontecimentos negativos podem aumentar o processo de contrafactuais, estando este efeito influenciado pelo envolvimento do sujeito com o

acontecimento. O conteúdo de pensamentos contrafactuais pode ser moldado pelo envolvimento (Roese & Olson 1995a).

Conteúdo semântico do pensamento contrafactual

O segundo estágio de activação dos contrafactuais é baseado nos antecedentes e é o conteúdo semântico (mutabilidade), ou seja os contrafactuais têm uma estrutura e uma direcção. Este conteúdo é afectado por várias coisas como por exemplo pela percepção de controlo. A mutabilidade vai ser influenciada pela excepcionalidade, a saliência, as dinâmicas e a posição em que os factos ocorreram.

Excepcionalidade

Os antecedentes podem ser excepcionais ou de rotina. As coisas tendem para um estado de repouso (normalidade) e os indivíduos tendem a desfazer os antecedentes excepcionais, para tornarem os acontecimentos mais vulgares. Ao formarem o pensamento contrafactual, as pessoas substituem antecedentes vulgares por outros usuais, não fazendo esta substituição por factores excepcionais ou que fujam da normalidade. Segundo os autores Kahneman e Miller (1986), os antecedentes excepcionais são também mais alterados que os de rotina. David et al (1995) (cit. por Roese & Olson 1995a), afirmam que quando ocorre um acontecimento traumático, os contrafactuais que as pessoas fazem, tendem a focar-se no comportamento diário que deveria ou não ter sido realizado. A perspectiva motivacional vai na mesma direcção ao proferir que a produção diária de pensamento contrafactual implica uma alteração dos antecedentes que correspondem à rotina. Os acontecimentos excepcionais são raros. Giroto, Legrenzi e Rizzo (1991) concluíram, que os eventos controláveis tendem a sofrer mais modificações que os incontroláveis.

Saliência, Dinâmica e Posição em que os factos ocorrem

Os Indivíduos não elaboram pensamentos contrafactuais para perceberem a causalidade de tudo o que lhes acontece, normalmente eles são feitos, no seguimento de um acontecimento negativo. Este pensamento contrafactual é feito acerca das acções que os próprios sujeitos poderiam ter realizado, para evitar o acontecimento negativo. Desta forma ao atribuir a causalidade os indivíduos focam-se em antecedentes controláveis (Mandel & Lehman, 1996). Também os elementos antecedentes dinâmicos, como a atenção são mais

mutáveis do que os elementos antecedentes estáticos como por exemplo a gravidade (Kelley, 1967 cit. por Roese & Olson 1995a). Assim sendo, os elementos dinâmicos são vistos como mais causais (Giroto et al. 1991 cit. por Roese & Olson 1995a), pois são percebidos como algo que se pode controlar. Os elementos estáticos não se alteram e estão fora do nosso controlo.

Da mesma forma, os elementos mais recentes podem ser mais mutáveis do que os elementos mais antigos (McGill, 1989 cit. por Roese & Olson 1997), existindo uma atenção maior nos processos que se encontram em movimento, em relação aos que estão parados, sendo assim as acções mais salientes do que as omissões (Roese & Olson 1993b cit. por Roese & Olson 1995a). A posição em que os factos ocorrem numa determinada situação tem influência na mutabilidade dos mesmos, ou seja, quando mais cedo ocorrem, mais mutáveis nos parecem (Wells, Taylor e Turtle, 1987 cit. por Roese & Olson 1997).

Outro factor que influencia o pensamento contrafactual é a auto-estima dos indivíduos. A baixa ou a alta auto-estima dos sujeitos afecta as suas expectativas e por conseguinte também os pensamentos contrafactuais..

Pessoas com alta auto-estima, parecem assumir o crédito nas situações de sucesso e culpabilizar os outros em situações de insucesso. Do mesmo modo, ao analisarem um acontecimento cujo resultado foi negativo, tendem a alterar as acções dos outros, e se o caso for de sucesso alterarem as suas próprias acções também. Nos indivíduos com baixa auto-estima a situação é inversa (Roese & Olson 1993 a cit. por Roese & Olson 1995a). Assim, os sujeitos com alta auto-estima têm e sentem poder sobre as situações, pois o sucesso resulta das suas acções, assim como pode ser igualmente desfeito por eles. Nos indivíduos com baixa auto-estima, o foco centra-se nas falhas, tanto a criá-las como a desfaze-las. Ambos constroem inferências contrafactuais diferentes de acordo com a sua auto-imagem.

Quando nos acontecem situações inesperadas ou excepcionais, fazemos inferências causais, para tentarmos saber o porquê de terem ocorrido. As inferências causais, surgem de forma mais espontânea nos acontecimentos inesperados, do que nos esperados e normais (McEleney & Byrne, 2006). A inferência causal, surge perante situações inesperadas ou com consequências negativas, em que as pessoas procuram as causas para o ocorrido. Este é um processo comum e tem como consequência a previsão e o controlo no decorrer dos acontecimentos. Durante muito tempo, acreditava-se que existia uma interdependência, entre

o pensamento contrafactual e a inferência causal, isto é, para se inferir causalidade tinham que se elaborar pensamentos contrafactuais.

O pensamento contrafactual permite inferir causalidade, porque inferimos causalidade com os antecedentes que são mais mutáveis. Quanto maior é a saliência contrafactual, mais facilmente vemos isso como causa. No entanto, existem acontecimentos de tal forma inevitáveis, que não nos preocupamos em determinar as suas causas (Spellman & Mandel, 1999).

Efeitos temporais no pensamento contrafactual

Podemos dizer, que o pensamento contrafactual surge quando gostaríamos de mudar algo ocorrido na realidade, sendo isto muito mais relevante em condições adversas do que nas favoráveis. Este tipo de pensamento poderá ser tão poderoso, que nos leva a mudar as nossas próprias memórias, ajustando os factos e criando novas memórias. Fazemos isto para mudar uma realidade pouco atractiva, disfarçar traumas ou arranjar desculpas. Resumindo o atrás exposto, os factores que influenciam mais este tipo de pensamento são a replicação, que consiste na percepção de podermos reconstruir os factos ocorridos. A proximidade, que tem a ver com o facto de não termos conseguido o desejado por pouco, ficando a sensação “quase conseguia...foi mesmo por pouco. A excepção, se o acontecimento resultou de uma acção não rotineira, ficando a sensação de que aquilo não deveria ter acontecido. Controlabilidade, se o sujeito poderia ter feito alguma coisa para evitar o ocorrido. Finalmente a Acção, isto é se agimos ou não em relação ao desejado. Neste caso a literatura mostra, que no curto prazo arrependeremo-nos mais do que fizemos e correu mal, mas no longo prazo lamentamos mais as omissões, isto é, o que não fizemos e nos arrependermos de não ter feito.

O Pensamento Contrafactual e o Arrependimento (Regret)

O pensamento contrafactual e o arrependimento (regret) estão interligados, embora não sejam a mesma coisa. O ”regret” são pensamentos contrafactuais, onde lamentamos o que fizemos e correu mal, ou pelo contrário o que não fizemos. É influenciado pelas emoções e pela cognição. Já o pensamento contrafactual é mais abrangente, e foca o que poderia ter sido diferente tanto para melhor como para pior, assim o “regret” é apenas um tipo de pensamento contrafactual (Gilovich & Medvec, 1994).

No mundo actual somos constantemente confrontados com inúmeras escolhas, que nos obrigam a tomar decisões, por vezes bastante difíceis. Não é pois de estranhar, que ao longo da nossa vida, nos venhamos a arrepender de algumas decisões que tenham corrido mal, ou de algo que não fizemos.

Será que lamentamos mais na nossa vida as acções mal sucedidas ou as omissões?

Até recentemente, pouco se sabia sobre os determinantes do arrependimento (regret). A maior parte dos estudos não abordavam as questões de quando e porquê nos arrependemos (Houston, Sherman, & Baker, 1991; Kahneman & Tversky, 1982b; Kinnier & Metha, 1989; Landman, 1993 cit. Por Gilovich & Medvec, 1994), mas sim, com o facto, de como a antecipação do futuro arrependimento, afecta e influencia as escolhas presentes (Bell, 1981; Loomes & Sugden, 1982 cit. por Gilovich & Medvec, 1994).

Os estudos realizados na área do pensamento contrafactual, vieram trazer alguma luz a esta questão do arrependimento (regret), isto é, porquê que as pessoas se arrependem e quando (Kahneman & Tversky, 1982b; Miller, Turnbull, & McFarland, 1990 cit. por Gilovich & Medvec, 1995a). Os estudos parecem mostrar, que as pessoas sentem mais arrependimento (regret), com os resultados negativos que resultam das suas acções, do que com resultados idênticos, mas resultantes das acções dos outros (Gleicher e tal., 1990; Kahneman & Tversky, 1982 a ; Landman, 1987 cit. por Gilovich & Medvec, 1994).

A próxima experiência ilustra o que acabámos de referir (Kahneman & Tversky, 1982a cit. por Gilovich & Medvec, 1994).

Foi apresentada à amostra duas situações distintas:

O senhor Paulo possui acções da empresa A. Durante o ano passado ele pensou em comprar acções da empresa B, mas acabou por não comprar, ficando com as acções da empresa A. Agora passado um ano, fazendo o balanço, ele percebe que teria ganho \$1200 se tivesse mudado para as acções da empresa B.

O senhor Jorge tem acções da empresa B. No ano passado ele mudou para as acções da empresa A. Agora passado um ano, ao fazer o balanço, ele verifica que teria ganho \$1200 se não tivesse mudado para a empresa A.

Qual deles sente mais arrependimento?

92% dos sujeitos da amostra acharam que seria o senhor Jorge, pois o seu infortúnio resultou de uma acção sua. As pessoas culpam-se mais, e têm mais pensamentos de arrependimento, quando agem e algo corre mal, do que quando não agem.

No entanto a longo prazo, quando se pede às pessoas para referirem qual o seu maior arrependimento na vida, a tendência é focarem algo que não fizeram (omissão), como por exemplo terem passado mais tempo com os filhos, ou terem estudado mais.

Assim, a curto prazo lamentamos e arrependemo-nos mais das acções cujo resultado não foi satisfatório, no entanto quando olhamos para trás e fazemos um balanço de vida, são as omissões que nos causam mais arrependimento e dor (Gilovich & Medvec, 1994). Ainda segundo estes autores, parece haver uma evolução sistemática ao longo do tempo, do arrependimento (regret), nas acções e nas omissões.

Isto vem de encontro com a literatura e pesquisa efectuada sobre o pensamento contrafactual, exposto anteriormente, que refere um maior arrependimento, a curto prazo nas acções negativas, e a longo prazo nas omissões (Roese & Olson 1995a).

Para aprofundar mais as questões ligadas ao arrependimento (regret) e o próprio arrependimento, Gilovich & Medvec (1994), realizaram cinco estudos.

No primeiro estudo, procuraram saber o que causa mais arrependimento na vida se a acção ou a omissão.

A uma amostra de 60 sujeitos, com uma media de idades de 40,3 anos, foi colocada a seguinte questão: Quando olha para trás, para as suas experiências de vida, o que lhe causa mais arrependimento, as coisas que fez mas desejava não ter feito, ou pelo contrário, o que não fez mas gostaria de ter feito?

45 sujeitos (75%), responderam que se arrependiam mais do que não tinham feito mas gostariam de ter feito(omissão).

Não se verificaram diferenças entre sexos nas respostas dadas. Este estudo mostra, que quando confrontadas, as pessoas arrependem-se mais do que não fizeram ou não conseguiram fazer na vida (Gilovich & Medvec , 1994).

No estudo 2, 3 e 4, estes autores (Gilovich & Medvec,1994), procuraram ver como o factor tempo influencia a experiência do arrependimento.

A uma amostra de 77 indivíduos, divididos em 4 grupos, foi colocada a seguinte questão: Quando olha para trás na sua vida, de que é que se arrepende mais?

Foram descritos 213 eventos alvos de arrependimento, onde apenas 10 estavam fora de controlo pessoal, o que mostra que a responsabilidade pessoal está no centro do processo de arrependimento.

Verificou-se ainda, que as pessoas podiam lamentar a sua falta de sorte, mas não se arrependiam da acção propriamente dita. Os resultados foram os previstos, um maior arrependimento com as omissões do que com as acções realizadas.

Não se verificaram diferenças de género na tendência de referir acção vs omissão como causa de arrependimento.

Houve alguma evidência estatística, embora não significativa, relativa aos sujeitos mais velhos da amostra, que apresentaram uma maior tendência para referirem o que não tinham realizado, comparativamente aos mais novos.

O estudo procurou ainda, verificar qual o conteúdo do arrependimento dos sujeitos, para além da dicotomia acção/omissão. A maior parte dos acontecimentos referidos, que foram alvo de arrependimento, prendem-se com: oportunidades educacionais perdidas (21 sujeitos), incapacidade de “agarrar o momento” (oportunidades perdidas - 21), Oportunidades de romance perdidas por falta de tempo investido na relação (15) e finalmente, precipitação nas decisões (17).

Estes resultados vão ao encontro do estudo efectuado por Kinnier e Metha (1989; Metha et al, 1989 cit. por Gilovich & Medvec, 1994), que aponta como factores mais frequentes, alvo de arrependimento por parte dos sujeitos, o facto de não terem levado mais a sério os estudos e por conseguinte não terem estudado mais, o pouco tempo passado com a família e a falta de coragem para assumir riscos (relutância em assumir riscos).

O presente estudo (Gilovich & Medvec,1994), não se centrou só no conteúdo/temas relativos aos arrependimentos mais referidos, também averiguou se os sujeitos focavam mais acções ou omissões (dicotomia acção/omissão).

Mais uma vez se verificou, que quando as pessoas olham para trás, fazendo um balanço de vida, os maiores arrependimentos prendem-se com o que não fizeram e gostariam de ter feito, pois os resultados apresentaram quase duas vezes mais omissões do que acções para a causa do seu arrependimento. No curto prazo, as pessoas parecem arrepender-se mais, com as acções cujo resultado não foi satisfatório. No entanto, à medida que o tempo passa, o arrependimento e a possível dor com estas acções, vai diminuindo, e o arrependimento surge mais ligado ao que não se realizou (omissão).

No 5º estudo, Gilovich e Medvec (1994), mais uma vez procuraram ver o efeito do tempo no arrependimento (*regret*), pondo em oposição acontecimentos recentes alvo de arrependimento vs acontecimentos antigos alvo de arrependimento.

Quando confrontados com acontecimentos recentes (1 semana), os sujeitos arrependiam-se mais com as acções (53%) do que com as omissões. Ao fazerem uma retrospectiva da sua vida, a maioria (84%) respondeu que se arrependia mais com o que não tinha conseguido fazer (omissão).

Mais uma vez estes resultados mostram, que as pessoas se arrependem mais com as acções negativas no curto prazo, passando a lamentar mais o que não realizaram a longo prazo.

Estes autores Gilovich e Medvec (1994) alertam-nos para a importância de existir um padrão temporal para o *regret*, que tal como outros fenómenos psicológicos sofre a influência conjunta de vários mecanismos distintos.

Propõem-nos três classes de mecanismos que podem operar em conjunto ou isoladamente.

Em primeiro temos os mecanismos que ao longo do tempo diminuem o *regret* com a acção, em segundo, existem mecanismos que aumentam o *regret* com a omissão, e em terceiro surgem mecanismos que afectam diferentemente esta avaliação cognitiva.

Factores que diminuem o *regret* com a acção

1º Assimetria no comportamento favorável

Quando algo de mau nos acontece, temos tendência a compensar o resultado negativo, com outra acção. Ex: se nos arrependemos de casar com alguém podemos divorciarmo-nos.

Existe uma diferença, na forma como as pessoas agem, em relação às acções e às omissões.

Quando algo negativo nos acontece, resultante de uma acção, temos uma maior propensão a agir correctivamente do que nas omissões, uma vez que fomos forçados a sair da nossa “zona de conforto” e queremos de alguma forma voltar à situação inicial. Nas omissões as pessoas continuam na sua zona confortável e por isso acomodam-se á situação.

2º Redução da dissonância diferencial

Existem outras formas de lidar com acções negativas, para além de tentarmos desfazer o mal sucedido. Há alturas em que não é possível tomar medidas correctivas em relação ao que

aconteceu, tornando se necessário fazer um trabalho psicológico que minimize as consequências da acção e diminua o *regret* e o sofrimento associado.

Há uma maior tendência a elaborar este processo mental, nas situações negativas que resultaram das próprias acções do que nas omissões.

Factores que aumentam o *regret* com a omissão

1º A confiança e a perspectiva temporal

Muitas das omissões resultam da incapacidade de vencer os nossos medos e dúvidas em relação a nós próprios e ao momento certo para agir.

Ex: falhamos melhorar na carreira e mudar de emprego porque achamos que não é o momento certo e que este ainda está para vir.

Com o passar do tempo o *regret* é maior, e achamos que tínhamos conseguido se tivéssemos tentado, começamos a acreditar nas nossas capacidades. A tendência é aumentarmos a confiança á medida que o tempo passa, mas isto também aumenta a nossa sensação de perdedores e o conseqüente *regret*.

2º Impacto desigual das forças que nos levam a agir e das que nos imobilizam

O aumento da confiança à medida que o tempo passa, leva a que as pessoas acreditem que perderam uma boa oportunidade e por isso sintam mais *regret*. No entanto as forças que nos levam a agir ou não são normalmente mais poderosas. Os resultados sugerem, que as pessoas podem lidar bem com a acção negativa, por algum tempo, mas quando pensam retrospectivamente preferiam não ter agido. Pelo contrário quando não agem auto-recriminam-se e sentem mais insatisfação. Esta desigualdade para a acção/omissão pode ser mais pronunciada com o passar do tempo.

3º Assimetria nas consequências percebidas

Existem diferenças no feedback que as pessoas recebem pela acção e pela omissão, verificando-se mais lamentos nas omissões do que nas acções.

A acção negativa é percebida no seu todo e com todas as suas consequências, já a omissão fica no campo da imaginação (o que podia ter sido e não foi) e isto é ilimitado.

Quando uma acção corre mal tentamos aprender com o erro e a seguir em frente, já com a omissão ficamos presos ao que podia ter sido, sendo isto um livro aberto de possibilidades e aumentando com o decorrer do tempo.

Disponibilidade diferencial cognitiva com a acção vs omissão

O regret derivado da omissão deixa um fim em aberto, ao invés o da acção tem um fim concreto. Isto faz com que acedam ao nosso pensamento de forma diferente.

As pessoas tendem a recordar mais facilmente os objectivos e tarefas inacabadas do que as finalizadas (Zeigarnik, 1953 cit. por Gilovich e Medvec ,1994). Inicialmente denominado efeito de Zeigarnik, as tarefas inacabadas causam-nos uma maior tensão psicológica que mantém as coisas vivas na nossa memória até estarem terminadas e a tensão ser libertada (Kewin 1953, 1951, cit por Gilovich e Medvec ,1994, 1995a).

Existe um paralelismo entre a tarefa inacabada e o *regret* com as omissões, envolvendo ambas coisas que ficaram por acabar ou por fazer e das quais nos arrependemos.

Existem omissões em que temos a percepção que o tempo passou e a oportunidade foi perdida, ficando a caso encerrado, mas noutras continua a haver esperança de que a oportunidade surja podendo levar ao comportamento. Estas omissões tanto fazem parte do presente como do passado do sujeito, pois continuam em aberto. Já as acções negativas causadoras de *regret* pertencem ao passado, sendo normalmente assunto encerrado na cabeça dos sujeitos.

Resumindo, a história das nossas acções falhadas tendem a ficar encerradas no passado, ao invés da história das omissões que fica em aberto no nosso presente, levando-nos a pensar mais nelas.

ANEXO B

Pré -Teste

Exercício de Pensamento Contrafactual

Pense num determinado acontecimento da sua vida, que tenha sido importante para si e tenha tido um determinado desfecho ou rumo.

Agora imagine, que esse mesmo acontecimento, tinha tido um desfecho ou um rumo diferente do que teve na realidade.

Que consequências e qual o impacto que essa diferença teria trazido à sua vida?

Idade: _____ Sexo: F ____ M ____

OBRIGADA PELA COLABORAÇÃO

ANEXO C

Teste

Quando as pessoas atingem alguma idade, acontece por vezes, olhar para trás e pensar “se eu soubesse o que sei hoje...”. Esta expressão está associada à ideia: “se tal acontecimento não tivesse existido, eu hoje teria uma vida completamente diferente” ou “seria hoje uma pessoa diferente”.

Pense e descreva brevemente um desses acontecimentos do seu passado, que tenha sido de tal forma marcante que determinou a sua vida, referindo há quantos anos esse episódio lhe aconteceu.

Classifique numa escala de 0 (nada importante) a 6 (extremamente importante) a importância do acontecimento que descreveu, desenhando um círculo em torno do número que melhor traduz a sua resposta.

(Nada importante) 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 (extremamente importante)

O que teria de ser diferente nesse acontecimento, para que hoje, a sua vida fosse diferente ou fosse hoje uma pessoa diferente?

Se tivesse sido diferente, como descreve a sua vida, seria hoje muito pior (0) ou muito melhor (6)?

(Muito pior) 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 (Muito melhor)

Idade: _____

Sexo: _____

Obrigada pela colaboração

ANEXO D

Tabela 1 - Dados do teste em excel para tratamento estatístico no SPSS

SUJEITOS	Sexo	Idade	Natureza do acontecimento	Anos passados (acontecimento)	Grau de importância	Acção / Omissão	Ascendente / Descendente	Vida pior / Vida melhor
1	F	69	1	> 5	6	2	2	1
2	F	35	1	> 5	4	1	1	6
3	F	62	1	> 5	6	2	2	0
4	F	48	1	> 5	6	2	1	5
5	F	46	2	> 5	5	1	1	4
6	F	56	1	> 5	5	2	2	2
7	F	40	1	> 5	5	2	1	5
8	F	39	2	> 5	4	2	1	5
9	F	38	2	> 5	6	2	1	6
10	F	35	2	> 5	5	2	1	3
11	F	37	1	> 5	6	1	1	5
12	F	44	1	≤ 5	6	2	1	6
13	F	37	1	> 5	6	2	1	4
14	F	38	2	> 5	4	1	1	5
15	F	39	1	> 5	5	1	1	5
16	F	45	2	> 5	6	1	1	6
17	F	59	1	> 5	5	2	1	6
18	F	48	1	> 5	6	2	2	2
19	F	37	2	> 5	5	1	1	6
20	F	36	2	> 5	6	1	1	4
21	F	35	2	> 5	5	1	1	5
22	F	38	2	> 5	5	1	1	5
23	F	41	2	≤ 5	6	2	1	6
24	F	47	1	> 5	6	2	1	6
25	F	38	2	> 5	4	2	1	6
26	M	38	1	> 5	4	2	1	6
27	M	42	2	> 5	5	2	2	3
28	M	78	2	> 5	6	2	2	4
29	M	37	2	> 5	5	2	1	5
30	M	44	1	> 5	6	1	1	6
31	M	42	1	> 5	6	2	1	3
32	M	35	2	> 5	5,5	1	1	5,5
33	M	42	1	> 5	6	2	1	4
34	M	44	2	> 5	3	1	1	4
35	M	39	2	> 5	6	2	1	6
36	M	37	2	> 5	5	1	1	6
37	M	40	1	> 5	6	2	2	3
38	M	45	1	> 5	6	2	2	1
39	M	37	1	> 5	6	2	2	2
40	M	40	2	> 5	5	2	2	2
41	M	39	2	> 5	5	1	1	5
42	M	35	1	> 5	4	1	1	4
43	M	37	2	> 5	6	1	1	3
44	M	36	2	> 5	3	1	1	4
45	M	35	2	> 5	3	2	2	3

Média de idades da amostra feminina	43,5
Média de idades da amostra masculina	41,1
Média de idades total	42,4

CODIFICAÇÃO	
Natureza do acontecimento:	
Realização pessoal /familiar	1
Realização escolar /profissional	2
Omissão	
	1
Acção	2
Ascendente	
	1
Descendente	2

Tabela 7- Quadro em Excel com os resultados dos testes
para tratamento estatístico no SPSS

ANEXO E
Outputs estatísticos (SPSS)

Variable	Descriptive Statistics (dados originais)				
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Idade	45	42,42222	35,00000	78,00000	9,188651
Grau de importância	45	6,21111	4,00000	7,00000	0,920035
Vida pior / Vida melhor	45	5,30000	1,00000	7,00000	1,625087

Tabela 8 – Médias da amostra global

Variable	Descriptive Statistics (dados originais) Include condition: v1="F"				
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Idade	25	43,48000	35,00000	69,00000	9,197463
Grau de importância	25	6,32000	5,00000	7,00000	0,748331
Vida pior / Vida melhor	25	5,56000	1,00000	7,00000	1,709776

Tabela 9 – Médias da amostra feminina

Variable	Descriptive Statistics (dados originais) Include condition: v1="M"				
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Idade	20	41,10000	35,00000	78,00000	9,238934
Grau de importância	20	6,07500	4,00000	7,00000	1,103523
Vida pior / Vida melhor	20	4,97500	2,00000	7,00000	1,490982

Tabela 10 – Médias da amostra masculina

Variable	T-tests; Grouping: Sexo (dados originais) Group 1: F Group 2: M				
	Mean F	Mean M	t-value	df	p
Grau de importância	6,320000	6,075000	0,885466	43	0,380830

Tabela 11 – Teste de t-Student

Variable	T-tests; Grouping: Sexo (dados originais) Group 1: F Group 2: M				
	Mean F	Mean M	t-value	df	p
Vida pior / Vida melhor	5,560000	4,975000	1,206120	43	0,234366

Tabela 12 – Teste de t-Student

	2 x 2 Table (dados originais)		
	Column 1	Column 2	Row Totals
Frequencies, row 1	13	12	25
Percent of total	28,889%	26,667%	55,556%
Frequencies, row 2	8	12	20
Percent of total	17,778%	26,667%	44,444%
Column totals	21	24	45
Percent of total	46,667%	53,333%	
Chi-square (df=1)	,64	p= ,4227	
V-square (df=1)	,63	p= ,4279	
Yates corrected Chi-square	,25	p= ,6163	
Phi-square	,01429		
Fisher exact p, one-tailed		p= ,3087	
two-tailed		p= ,5503	
McNemar Chi-square (A/D)	0,00	p=1,0000	
Chi-square (B/C)	,45	p= ,5023	

Tabela 13 – Teste Qui-quadrado

	2 x 2 Table (dados originais)		
	Column 1	Column 2	Row Totals
Frequencies, row 1	10	15	25
Percent of total	22,222%	33,333%	55,556%
Frequencies, row 2	8	12	20
Percent of total	17,778%	26,667%	44,444%
Column totals	18	27	45
Percent of total	40,000%	60,000%	
Chi-square (df=1)	0,00	p=1,0000	
V-square (df=1)	0,00	p=1,0000	
Yates corrected Chi-square	,09	p= ,7595	
Phi-square	0,00000		
Fisher exact p, one-tailed		p= ,6208	
two-tailed		p=1,0000	
McNemar Chi-square (A/D)	,05	p= ,8312	
Chi-square (B/C)	1,57	p= ,2109	

Tabela 14 – Teste Qui-quadrado

Variable	T-tests; Grouping: Acção / Não acção: 1=omissão; 2=acção (dados originais) Group 1: 2 Group 2: 1				
	Mean 2	Mean 1	t-value	df	p
Vida pior / Vida melhor	4,888889	5,916667	-2,16362	43	0,036094

Tabela 15 – Teste t-student

Variable	T-tests; Grouping: Acção / Não acção: 1=omissão; 2=acção (dados originais) Group 1: 2 Group 2: 1				
	Mean 2	Mean 1	t-value	df	p
Grau de importância	6,407407	5,916667	1,796748	43	0,079402

Tabela 16 – Teste t-student