

Ano 12, Vol XXIII, Número 1, jan-jun, 2019, Pág. 289-306.

AUTOGRATIDÃO E AUTOCONSCIÊNCIA: NOTAS INTRODUTÓRIAS AO ESTUDO DO CONCEITO DE GRATIDÃO AUTODIRIGIDA

Marijaine Rodrigues de Lima Freire
Alexsandro Medeiros do Nascimento
Antonio Roazzi

Resumo: Para o estudo científico de autogratidão necessário se faz o entendimento do conceito de gratidão, que é uma atitude perante a vida que serve de fonte de força para o bem-estar pessoal e social através de um estado de ânimo positivo. Estudos atuais pontuam os efeitos benéficos que a adoção dessas atitudes positivas, sejam voltadas para o outro ou para si, promovem à saúde psicológica. No presente trabalho, pretende-se aprofundar o conhecimento acerca do construto autogratidão, entendendo-o como um sentimento de reconhecimento pelo que se é, pelo que se faz por si e pelo que o faz gostar de si mesmo, sempre direcionado para o eu interior (self), e nunca para sentimentos que buscam aprovação externa. Por ser um construto de estudo recente, inicialmente, objetiva-se refletir sobre o significado psicológico do termo 'autogratidão', num esforço colaborativo para a elaboração de um conceito rigoroso e operacionalizável na pesquisa empírica que consiga abarcar o seu sentido mais essencial.

Palavras-chave: autogratidão; gratidão; autoconsciência; psicologia positiva; significado psicológico.

Abstract: For the scientific study of self-gratitude, it is necessary to understand the concept of gratitude, which is an attitude towards life that serves as a source of strength for personal and social well-being through a positive state of mind. Current studies point out the beneficial effects that the adoption of these positive attitudes, whether directed toward others or toward oneself, promote in relation to psychological health. In the present work, we intend to deepen the knowledge about the construct of self-gratitude, aiming to understand it as a feeling of recognition for what one is, for what one does for oneself and for what makes one like oneself, always directed towards inner self, and never for feelings that seek external approval. Since it is a recently investigated construct, it aims at reflecting on the psychological meaning of the term 'self-gratitude', in a collaborative effort to elaborate a rigorous and operable concept through empirical research that can cover its most essential meaning.

Keywords: self-gratitude; gratitude; self-awareness; positive psychology; psychological meaning

“Conhece-te a ti mesmo e
conhecerás o universo”.
(Inscrição na entrada do templo de Delfos –
GR)

Para falar de autogradidão primeiro deve-se saber o que é gradidão. Esta foi conceituada por Emmons e Crumpler (2000), como um estado emocional e uma atitude perante a vida que serve de fonte de força para reforçar o bem-estar pessoal e as relações sociais. É tida tanto como um valor quanto como uma emoção e está presente cotidianamente na vida das pessoas. No entanto, seu estudo no campo da psicologia é bastante negligenciado e os poucos estudos que se debruçaram sobre o tema são bem recentes, datando do final do século XX, e, experimentando um interesse crescente desde a década de 2000 (Pieta & Freitas, 2009). Os estudos geralmente giram em torno dos estados e traços de gradidão, já havendo, inclusive, estudos neuropsicológicos que buscam mapear as bases neurais da expressão da gradidão (Fox, Kaplan, Damasio & Damasio, 2015; Kini, Wong, McInnis, Gabana & Brown, 2016).

A respeito do construto Autogradidão, entendido como a gradidão voltada para si (McCarthy, 2012), ou seja, como mais uma forma de se demonstrar gradidão, desta feita voltada ao próprio *self* e enfocando os aspectos autoconscientes da mente humana (ver Freire, 2016; Nascimento & Roazzi, 2013), este encontra-se em estado embrionário, mas apresentando um potencial vigoroso para o campo da psicologia cognitiva com viés da psicologia positiva, voltada não para o patológico, mas para o lado positivo da vida (ver Scorsolini-Comin, 2012). No entanto, apesar do estado insipiente em que se encontra a pesquisa científica sobre a Autogradidão, mesmo a nível mundial, este apresenta um número considerável de escritos especulativos sobre o tema, cada qual lançando um conceito que o abarque, sendo isto o que motivou o problema de pesquisa desse trabalho, que também faz menção aos processos relacionados ao *Self*, como a autoconsciência, muito importante para a compreensão do mesmo.

Esses fatores formam o objetivo central do presente estudo, que visa mapear de forma exploratória o significado psicológico do termo Autogradidão com vistas a esboçar um conceito que o defina de maneira mais robusta, de modo a expressar todas as suas potencialidades, contribuindo para sua efetivação científica. O método para se efetuar essa varredura se dará através de consultas em livros, artigos, periódicos, etc., acadêmicos ou não, em especial trabalhos que tenham um enfoque no significado atribuído ao termo autogradidão, num cotejo crítico com literatura científica já disponível em periódicos sobre o seu correlato – a gradidão heterodirigida (digidida a outrem), ou Gradidão, como comumente tratada na literatura.

O estudo psicológico da Gratidão

Gratidão é um sentimento que faz parte da essência humana e está diretamente relacionado com o foco central de várias religiões do mundo, nas quais o sentimento de gratidão é visto como uma virtude que deve ser cultivada, enfatizando seu desenvolvimento como um caminho para se ter uma vida boa, além de prescrever maneiras de praticá-la (Fox et al., 2015). Conceitualmente é concebido como um estado emocional e uma atitude perante a vida que serve de fonte de força para reforçar o bem-estar pessoal e as relações sociais (Emmons & Crumpler, 2000).

O termo ‘Gratidão’ provém do latim ‘*gratia*’ que significa graça, favor e de ‘*gratus*’ que significa agradável e, por extensão, significa reconhecimento agradável por tudo quanto se recebe ou lhe é reconhecido, funcionando como ajuda para regular os relacionamentos humanos de forma a solidificá-los, afirmá-los e fortalecê-los. Todos os vocábulos derivados deste radical têm a ver com bondade, generosidade, dar e receber, ou conseguir algo por nada (Emmons & Stern, 2013). Tida como sendo mais que um sentimento, pois vai muito além desse, podendo envolver diversos processos afetivos como: empatia, simpatia, culpa e vergonha, funcionando como uma força que ajuda as pessoas a manter a reciprocidade social positiva (Kini et al., 2016), deixando as que são gratas em um estado de espírito positivo, levando-as a retribuir o bem que receberam de maneira favorável (Froh, Bono & Emmons, 2010).

Por tudo isso, é considerada uma emoção complexa que vai sendo experimentada na medida em que a maturidade cognitiva consegue avaliar o valor pessoal de um benefício e o custo intencional para o benfeitor. O sentimento de gratidão não nasce com a pessoa e nem emerge espontaneamente, é aprendido culturalmente e o desenvolvimento maturacional para sua prática se dá por volta de 10 a 14 anos de idade (Froh et al., 2010; Tudge & Freitas, 2015). Antes disso não há uma completa compreensão do sentir e/ou agir da gratidão, o que há é apenas uma sabedoria prática, uma vez que crianças são incapazes de considerar o mundo da perspectiva de uma outra pessoa e nem saberiam o que outra pessoa poderia ou não gostar (Tudge & Freitas, 2015). Constitui-se como uma prática frequente entre as pessoas e um atributo humano universal, pois sua presença é sentida e expressa de maneiras diferentes por praticamente todos os povos, de todas as culturas, em todo o mundo, o que sugere fazer parte da natureza humana (Emmons & McCullough, 2004; Emmons & Stern, 2013).

O estudo do construto gratidão dentro do campo da psicologia é recente e vem experimentando um interesse crescente a partir do ano 2000. Atribui-se esse atraso ao fato de a psicologia, tradicionalmente, ter direcionado mais o seu interesse de estudo para as patologias e a compreensão dos sofrimentos psíquicos em detrimento da compreensão das emoções positivas. Estas compoem um ramo da psicologia também bastante recente, conceituado de

Psicologia Positiva, originado a partir dos questionamentos do psicólogo e professor da Universidade da Pensilvânia nos Estados Unidos, Martin E. P. Seligman na segunda metade da década de 1990, que aborda temas relativos às potencialidades e virtudes humanas voltadas para o lado positivo da vida e como estas contribuem para o seu bem-estar e prosperidade (Emmons & McCullough, 2004; Pieta & Freitas, 2009; Scorsolini-Comin, 2012), que segue a trilha da teoria *Flow* surgida no início dessa mesma década com temática relacionada a um viver mais qualitativo e dotado de maior sentido (ver Csikszentmihalyi, 1990).

Os estudos acerca desse construto têm se concentrado mais na compreensão da experiência de curto prazo da emoção de gratidão (estado de gratidão), nas diferenças individuais relacionadas à frequência com que as pessoas sentem gratidão (traço de gratidão), e a relação entre estes dois aspectos, que podem ser delineados em termos de experiência e expressão. Na primeira, o destinatário de um ato generoso ou prossocial pode experimentar emoções tais como afeto positivo, empatia e maior inclinação para o comportamento prossocial, que pode, naturalmente, levar à segunda, a partir de uma expressão de gratidão sob a forma típica de um reconhecimento verbal, como por exemplo: "obrigado" (Kini et al., 2016). Atualmente já há estudos neuropsicológicos com o uso de Imagens por Ressonância Magnética Funcional ou *Functional Magnetic Ressonance Imaging* (fMRI), mas ainda pouco significativos, sendo escasso o saber acerca das bases neurais da expressão de gratidão, nem como esta expressão pode levar a efeitos a longo prazo sobre a atividade cerebral (ver Fox et al., 2015; Kini et al., 2016).

A Autoconsciência Humana

A autoconsciência é o sistema cognitivo que possibilita que o sujeito se torne objeto da sua própria atenção e examine ativa e sistematicamente suas próprias características como comportamentos, emoções, valores, sensações, etc., o que configura uma capacidade a qual o *self* do indivíduo reflete sobre si próprio, presta atenção a si mesmo (Duval & Wicklund, 1972). Esta capacidade reflexiva está relacionada a um grande número de processos cognitivos e afetivos, entre os quais os pensamentos autorreflexivos, quando o autofoco é motivado por um interesse de conhecimento real no *self*, fazendo com que o indivíduo se questione e se interesse em aprender mais sobre suas emoções, valores, processos de pensamento, atitudes etc., mantendo sempre uma curiosidade genuína sobre o *self*, o que conduz a um melhor aprendizado sobre si e, conseqüentemente, a um indicador positivo de saúde psicológica. Quando em equilíbrio, uma vez que autorreflexão demais ou de menos pode comprometer a saúde psicológica, abrange sempre o lado positivo da vida, promovendo bem-estar (Nascimento, 2008).

O construto autoconsciência é imprescindível neste trabalho de precisão conceitual, e portanto, fomentadora de uma teoria futura de autogratidão, pois o autofoco em níveis adequados e reflexivos permite a apreensão do mundo interno (ver Nascimento, 2008), por meio da assimilação dos elementos que configuram a experiência interna, a saber: Fala interna, Visualização Interna, Consciência Sensorial, Sentimento, e Pensamento não-simbolizado (Heavey & Hurlburt, 2008; Nascimento, 2008), que se dá através da introspecção, que por sua vez, é uma forma sofisticada de consciência (Morin, 2005). Dessa forma, indivíduos com altos níveis de autoconsciência percebem mais e melhor, de forma mais acurada, o conteúdo de sua experiência subjetiva, também são mais capazes de inferir sobre estados mentais de outros, por conseguinte, conhecem melhor a si mesmos (Nascimento, 2008).

A autoconsciência também foi categorizada como Disposicional (*Self-consciousness*) (ver Fenigstein, Scheier & Buss, 1975; Davis & Franzoi, 1999), quando há uma disposição do *self* à autofocalização, sendo um traço estável de cada ser individualmente, formatado ao longo da ontogênese e relativamente livre de interferências ambientais; e a Situacional (*Self-awareness*), quando refere-se a um estado transitório da atenção voltado ao próprio *self* e controlado por variáveis externas (ambientais) (Nascimento, 2008). Mais recentemente, surgiram estudos que distinguem e caracterizam outras variedades de capacidades cognitivas autoconscientes, considerando o tratamento positivo dos sujeitos, como a autoconsciência perspectiva, que atribui ao sujeito um certo tipo de pensamento objetivo sobre si mesmo, a autoconsciência reflexiva, envolvendo a consciência dos próprios estados mentais do sujeito, que são alcançados de maneira distinta por cada um e a autoconsciência interpessoal, que é a consciência de que o eu caracteriza como um sujeito os estados mentais de outra pessoa e as formas de cooperação entre estas (Peacocke, 2014).

Pelo exposto, é natural a postulação de um papel importante e mediador da autoconsciência nos dinamismos psicológicos da Gratidão, quer heterodirigida – gratidão tal como tematizada comumente na literatura, isto é sentimento de agradecimento e obséquio a outrem – quer autodirigida, ou como está-se tematizando aqui, o exercício da gratidão dirigida a si mesmo, ao *self*, em plano cognitivo e afetivo, tema ainda não esmiuçado e tratado no escopo da teoria psicológica padrão.

Autores diversos tem refletido sobre as condições necessárias e suficientes para emergência de um *self* humano reflexivo, dotado de capacidade de autoescrutínio, a atencionalidade autodirigida, e são unânimes na admissão de um elo orgânico, profundo, entre processos perceptuais, atencionais e representacionais, enquanto compo um arcabouço mínimo de advento de um *self* no tempo ontogenético (ver Gallagher, 2000; Buss, 2001; Morin, 1995). A partir das interações iniciais com o mundo físico e social, o infans adquire progressivamente um

senso de separatividade eu-não eu (Morin, 2005), o qual enodado a uma progressiva capacidade de focalização da atenção sobre este domínio da experiência vinculado ao corpo próprio, auxilia na edificação dos pilares de sustentação de um self humano, a saber, os aspectos de limites e fronteiras eu-não eu e a autoconsciência, conforme Buss (2001).

Presente desde o advento do self, a autoconsciência é mediadora de processos autoreferentes, e responsável pelo sedimento de progressivo conhecimento do self sobre si mesmo, desde os rudimentos de uma noção de si mesmo, até um autoconceito mais elaborado nas fases mais tardias da infância, e nos momentos seguintes do ciclo vital (Morin, 1005). O autofoco está no bojo de toda atividade autoreflexiva do self, desde percepção de aspectos da externalidade corporal como comportamentos, maneirismos, atratividade, gestualidade, e a base física do self (autoconsciência pública), quanto informações de natureza privada como motivos, valores, emoções autoconscientes como culpa, vergonha, orgulho e júbilo (autoconsciência privada), como também processamento de informação autoreferencial sobre as perspectivas metafísicas do self, atividade epistêmica e de fomento de crescimento estrutural do self, além de ausculta sobre a própria finitude (Nascimento, 2008), e escrutínio ético-reflexivo sobre as edificações morais do sujeito, e sua relação com padrões de correção culturalmente informados (Duval & Wicklund, 1972).

Os processos de autofocalização estão no âmago de geração, armazenamento e recuperação em múltiplos níveis de processamento representacional de toda informação devida ao self, sobre sua definição, estrutura, dinamismo funcional e enlace ao processamento cognitivo mais amplamente considerado, ou a processos de nível local que tenham interfaces operativas com a autoreflexividade do self, como as rotinas imaginativas (imagem mental) e pensamento discursivo silencioso sobre autoaspectos específicos (fala interna), conforme discute Nascimento (2008), com base no código dual.

Sendo a Gratidão um processo multinível que implica em interfaces cognitivas e afetivas, com consequências motivacionais e comportamentais expressivas, sua dinâmica de endereçamento de afetos e juízos do self na direção de outro self, trazem a tona uma plethora de processos relacionados à cognição social que necessitam de acercamento empírico, e posterior modelização, visando a elucidação de seu papel na configuração dos estados de gratidão da mente e subjetividade. Para se ser grato, faz-se mister um conhecimento robusto sobre o eu, sobre outros significativos, sobre as relações entre eu e outros eus no horizonte de um conhecimento social que informa protocolos específicos de interações possíveis, autoreconhecimento numa história compartilhada, e episódios de memória autobiográfica que destacam fatos, acontecimentos, tempos e significados de memórias a serem celebrados, honrados e eticamente retribuídos, isto é, o exercício livre e sem constrangimentos da gratidão.

Neste processamento de alta ordem dos processos de atribuição de gratidão, torna-se plausível a postulação de um papel central da autoconsciência na mediação de tais processos, dado que conhecimentos sobre o eu são por definição exigidos para a atribuição de dádivas ao eu endereçadas, e que instem por uma resposta emocional, quiçá, também comportamental, do sujeito. O mesmo é lícito se supor para a gratidão quando vivenciada numa perspectiva autodirigida, ou autogratição. A mesma deva se instalar e funcionalmente se edificar no tempo mediado por um agenciamento dos processos de autofocalização em rotas ainda não exploradas, quer teórica, quer empiricamente. Perturbações da autoconsciência, como deficits ou fechamentos em dinâmicas ruminativas (ver Trapnell & Campbell, 1999) devem impactar os processos de autoatribuição de gratidão. Todavia, se não se conhecem ainda as formas de intercâmbio cognitivo entre os sistemas de processamento autoatentivo (autoconsciência) e os de atribuição de gratidão, mais urgente ainda deva ser a consideração de que o estudo da autogratição permanece ainda no estatuto pré-científico, não havendo ainda definições operacionais deste construto, ou relatos de pesquisa empírica publicados sobre o mesmo. A seção que segue se deterá sobre o estado atual de conhecimento sobre o construto em tela.

Autogratição: Uma agenda de estudos para a Psicologia e Cognição

A partir de todo o conhecimento visto até aqui, entende-se por autogratição o ato de direcionar para si próprio todos esses sentimentos positivos que são direcionados ao outro quando se sente gratidão, considerando o que se é, o que se faz para si, o que o(a) faz se gostar, independentemente do que o outro diz de você. Ou seja, a gratidão e a autogratição podem ser pensados como sendo o mesmo sentimento, porém direcionados para entes distintos, de modo que, a gratidão sempre será dirigida para um outro externo a si, e, sempre será referida em terceira pessoa, enquanto que a autogratição é direcionada para si mesmo, ao 'eu' ou *self*, sempre referida em primeira pessoa.

Para um melhor entendimento de como as pessoas se relacionam com esse construto no seu cotidiano, e visando um primeiro movimento de acercamento e sensibilização empírica para este processo da subjetividade humana por parte da autora principal deste artigo, procedeu-se uma pequena enquête piloto via mídia eletrônica questionando o seguinte: O que você acha de agradecer a você mesmo pelo que você é, por como você é e pelas suas práticas/atitudes cotidianas? Como resultado obteve-se um total de 31 respostas, 64,5% do sexo feminino e 35,5% do masculino, que apresentou o seguinte resultado: aproximadamente 45% das pessoas afirmaram que agradecem sempre aos outros, nunca a si mesmas; 19% nunca se autoagradeceram e 36% costumam se autoagradecer. Somando os que agradecem aos outros e nunca a si com os que nunca se agradeceram, chega-se a um percentual aproximado de 64% de

peessoas que não se autoagradecem. E, surpreendentemente, como resultado obteve-se o fato de as pessoas envolvidas no estudo piloto começarem a refletir sobre esse sentimento e a praticá-lo, relatando o quão melhor se sentiram e como nunca se deram conta de que elas também podiam se agradecer e não apenas agradecer ao outro e/ou esperar o agradecimento alheio, como também reconheceram coisas nelas próprias que tinham passado despercebidas até então, o que levanta evidências para um efeito benéfico sobre a própria autoconsciência advindo do exercício, neste caso, informal ainda, não protocolizado em pesquisa, da gratidão autodirigida.

E você, se agradece pelo que você é? pelo que você fez e faz? pelo que você é capaz? Por como você é? Pois é, dificilmente se faz isso, ao considerar alguma situação ou atividade do dia a dia bem desenvolvida, deixa-se passar sem se dar conta do que se fez de bom, e muito menos agradece-se a si próprio pela atitude tomada. Mas, se o fato de agradecer ao outro faz tão bem conforme estudos a respeito (ver Emmons & Crumpler, 2000; Emmons & McCullough, 2003; Froh et al., 2010; McCullough, Tsang & Emmons, 2004), autoagradecer-se, certamente deverá fazer igual bem a si próprio, seja psíquica, seja fisiologicamente, pois trata-se de uma prática altamente positiva e de reflexão autoconsciente, sugestiva de gerar autoconhecimento.

Assim como gratidão, o construto autogratição também é um estudo muito recente do campo da psicologia e os poucos estudos que têm se debruçado sobre o aspecto da gratidão em primeira pessoa, conceituou-o provisoriamente como “a capacidade de apreciar a si sem o benefício de uma influência externa” (McCarthy, 2012), essa influência sendo entendida como dependência da opinião do outro. Não é um sentimento fácil de ser executado pela maioria das pessoas, talvez pela falta de costume, muito embora, possua um grande potencial para a constituição subjetiva e qualquer um pode aprender a exercer. Para McCarthy (2012) e Luz (2016), quando se pratica autogratição, adquire-se a capacidade de entender que o que o outro fala não passa de uma opinião que a ele pertence e o que importa é o que se sente por si e como são valorizadas as próprias capacidades e opiniões.

Entretanto, nada disso pode ser confundido com falta de modéstia ou vangloriar-se, porque tais atitudes são direcionadas para fora, para o outro (Froh et al., 2010), nem com arrogância e vaidade, porque esses sentimentos não correspondem a agradecer a si próprios, mas sim têm a intenção de conseguir que os outros lhe agradeçam para preencher o vazio que sentem por não serem autoagradecidos (McCarthy, 2012). Há também a possibilidade de associação ao ser narcísico, aquele que tem um excesso de apreço por si mesmo, conforme o senso comum (Souza, 2016).

A psicanálise, no entanto, identifica o narcisismo como uma característica atribuída, em certa medida, a toda criatura viva como parte do instinto de autopreservação, apresentando-se na primeira fase do desenvolvimento como o amor centrado em si e no próprio corpo (narcisismo

primário) e à medida em que se amadurece, na busca desse amor em outros objetos distintos e exteriores a si (narcisismo secundário), reconhecendo nos extremos, falta e excesso, como associados à patologias psíquicas (Freud, 1914/2016). Portanto, o narcisismo por sua origem de força libidinal e instintiva relacionado ao corporal e seu direcionamento secundário para o exterior, não pode ser confundido com autogratição, sempre direcionado para o eu (*self*) e associado à emoção, sentimento, autoconsciência.

A teoria do narcisismo freudiana refere ainda que o sentimento de autoestima depende intimamente da libido narcísica e está relacionado com o elemento narcisista do amor, de modo que, um indivíduo que ama priva-se, por assim dizer, de uma parte de seu narcisismo (Freud, 2016/1914). O amor também está na origem da autogratição, a partir do amor próprio, pois possuem uma relação intrínseca entre si. Mas, como referido anteriormente, a libido narcísica é instintiva relativa ao somático, portanto, o sentimento de autoestima está relacionado ao pensamento e o amor próprio à emoção, e, ambos são mediados pela autoconsciência que direciona a atenção para o interior do indivíduo ou *self* (Freire, 2016; Nascimento & Roazzi, 2013). Tanto um como o outro são entendidos pela psicologia positiva como sentimentos de elevada frequência psíquica, pois promovem o florescimento e o funcionamento saudável do indivíduo e essa frequência se irradia aos grupos e às instituições (Scorsolini-Comin, 2012).

Como um construto direcionado para o eu interior (*self*), a autogratição tem a ver com se gostar, se admirar e a partir daí, desenvolver a autoconfiança que é a sua consequência direta. Porque gostar de si mesmo e estar satisfeito consigo, ser grato pelo que se é, faz com que se deseje o mesmo ao próximo, faz com que se tenha condição de amar verdadeiramente o outro e, o mais importante, faz com que não se aceite que ajam diferente disso consigo, não se aceite ser maltratado, nem receber migalhas de afeto, ou ser injustiçado, acusado, humilhado ou enganado. Mas o contrário, pessoas que exercitam a autogratição adquirem a certeza de que devem ser respeitadas em sua essência, que as pessoas com as quais convive devem lhe tratar com carinho e incentivo, admiração e verdade, pois é isso que recebem em troca (Luz, 2016).

Autogratição é um sentimento de empoderamento e autoconhecimento que pode modificar para melhor muitos aspectos subjetivos (McCarthy, 2012). É também uma emoção complexa assim como a gratidão, podendo-se inferir à autogratição o que disse Froh et al. (2010) em relação à gratidão, que vai sendo experimentada na medida em que se avalia o valor pessoal dos benefícios. Aprender a praticá-la requer uma mudança de atitude, começando por apreciar a si próprio quando se está menos satisfeito com as próprias realizações e não somente quando se está satisfeito. Corresponde a uma viagem interior que ajuda o indivíduo a autoconhecer-se e, assim, conscientizar-se de qualidades suas que talvez nunca viessem à tona

por outros meios e, conseqüentemente, externar positividade, espalhando-a para o mundo em redor (McCarthy, 2012).

Para se autoagradecer faz-se necessário haver coerência entre o que se diz e o que se faz. Essa coerência propicia paz interior que, por sua vez, fortalece o amor próprio e, por conseguinte funciona como uma importante estratégia para trabalhar a autoestima, que estando equilibrada promove autoconfiança, a qual incentiva o indivíduo a buscar metas e alcançá-las. Assim, a vivência adquire mais sentido de maneira que, a partir dessa consciência de si ou autoconsciência, dá-se uma valorização do eu (*‘self’*) e o ser se autopercebe como um indivíduo digno de valor e crente de seus potenciais. Todos esses ganhos propiciam felicidade e esta promove a gratidão, que é uma das expressões do amor e, ao se permitir se amar, o indivíduo se torna grato a si próprio e reflete isso para tudo ao seu redor, criando uma teia de positividade (Luz, 2016; McCarthy, 2012).

No entanto, esse construto tão rico ainda possui caráter embrionário quanto à sua conceituação e teorização, além da ausência de um pensamento mais robusto e consolidado sobre o tema na psicologia. Tudo isso somado aos resultados legítimos advindos do estudo piloto supracitado, geraram esse desejo de um maior aprofundamento desse construto, relacionando-o diretamente ao desenvolvimento cognitivo dos indivíduos, e destes ao desenvolvimento dos processos de autofocalização (autoconsciência), bem como ao eixo de investigação das relações orgânicas e dialéticas entre Cognição e Cultura, em que determinados padrões e ethos culturais específicos devam fomentar mais que os vigentes em outros contextos culturais estados subjetivos de gratidão auto e heterodirigida (autogratidão e gratidão, respectivamente).

Todavia, o estudo científico da autogratidão em perspectiva psicológica necessita resolver questões emergenciais para a provisão de uma plataforma epistemológica mínima que suporte a investigação do construto em tela, e isto passa pela localização de seu referente, e posterior declinação de uma definição operacional, provisória que seja, que instrumentalize os primeiros passos da pesquisa empírica. Nesta direção, faz-se importante robustecer o campo semântico relativo ao termo e ao conceito, de modo que se delineie um conceito e um entendimento do tema que abarque toda a sua significação.

Na esteira de Velmans (2001) em sua arguição epistemológica do construto “consciência”, a inquirição científica de algo que alguém pode observar e/ou experienciar passa pela construção de uma *definição ostensiva* que aponte indubitavelmente e agarre o fenômeno ao qual o termo se refere, e por derivação, àquilo que o termo exclui. Esta operação intelectual é imprescindível à tarefa de coagulação de uma definição teórica mínima, de que se derive a posteriori uma definição operacional que informe o pesquisador para onde deva olhar e delimite

sua observação do Real. A circunscrição da definição ostensiva é mediada, e passa bem próximo aos usos cotidianos da palavra que indexa o fenômeno numa linguagem natural, e cuidado especial deva ser assegurado de que a definição extraída pelo pesquisador permaneça muito próxima à semântica folk do termo (folk psychology, ou da psicologia popular), aos seus usos cotidianos, para este termo em exame e outros de sua rede conexa, no âmbito dos jogos de linguagem de um determinado círculo cultural em estudo. Por conseguinte, o sentido nativo do termo deva ser coagulado pelo exame rigoroso da fenomenologia emergente da apreciação consciente dos participantes da pesquisa consoante ao processo psicológico examinado (ver Nascimento, 2008; 2017; Velmans, 2001).

Acordo sobre definições é importante, e mesmo que se não alcance uma conceituação definitiva do processo ou estrutura psicológica em exame, faz-se mister que se obtenha um acordo linguístico mínimo sobre o que se está investigando, que fundamente em vias rigorosas todo o processo científico da pesquisa, o qual deverá resultar, ao seu termo, em reconfiguração do próprio escopo semântico da definição inicial, catapultando a definição teórica do fenômeno a patamares mais definitivos e completos (Velmans, 2001). Em declarada inspiração deweyana, Velmans (2001) discute sobre a questão do significado de um termo, em que uma coisa, evento ou situação tem seu significado apreendido nas relações com outras coisas, isto é, como o objeto investigado funciona, o que causa seu dinamismo, que consequências advêm de seu funcionamento, e os usos possíveis de tal ente no seio das relações empíricas que constituem seu locus acontecimental.

Assim, construir uma teoria científica sobre autogradidão passa pela extração de sua definição ostensiva, levantamento dos usos do termo na linguagem cotidiana (seu campo semântico), coagulação de uma definição provisória que já permita o acercamento empírico do fenômeno, e a partir dos achados de pesquisa sistemáticos, início de novo ciclo de exame nocional, com provável recorte da semântica do termo a níveis mais epistemologicamente heurísticos. Neste ponto, poder-se-á com apoio no franco conhecimento metodológico dos campos da psicologia e cognição, delimitar tipos específicos de estudos (experimentais, ou outros), fatiando classes de problemas teóricos consoantes ao fenômeno da autogradidão, tratáveis por arcabouços metodológicos específicos aos mesmos, encaminhando a delimitação de um programa de pesquisa para a edificação do estudo do fenômeno em bases rigorosas, visando edificar uma teoria da autogradidão em perspectiva cognitiva, desenvolvimental e fenomenal (Nascimento, 2008), que dê conta de aspectos ainda não elucidados quanto ao seu dinamismo psicológico, como dimensionalidade do construto, interfaces com outros processos psicológicos, e psicossociológicos, levantamento das dimensões propriamente cognitivas de seu aspecto funcional, descrição idiográfica do gradiente fenomenológico que deva lastrear e

constituir os estados fenomenais de vivências qualitativas da gratidão hetero e autogerida, pesquisa de fatores que influenciam o desenvolvimento da autogratição ou que o obstaculizam, detalhamento dos efeitos sobre o psiquismo, ajustamento ambiental, saúde física e mental, e vicissitudes ao longo do ciclo vital, entre muitos outros temas. Nem mesmo uma só das questões acima pontuadas tem sido abordada na psicologia científica, o estado atual da literatura é de olvido sobre o construto, o mesmo não obteve ainda cidadania teórica no corpus científico da psicologia.

Um cuidado especial deve ser garantido neste momento inicial de se agenciar o estudo da autogratição em vértice científico e psicológico. À semelhança das dificuldades encontradas na pesquisa da consciência (Velmans, 2001) e autoconsciência (Nascimento, 2008), dever-se-á tentar evitar a contaminação do processo de criação de uma definição ostensiva de autogratição por afirmações teóricas e/ou posições epistemológicas a priori, a qual colapsaria o encontro fidedigno do pesquisador com o fenômeno e transformaria já em seu nascedouro a pesquisa da autogratição numa mera reiteração de pensamentos ideológicos e perspectiva teórica do pesquisador, escamoteando a natureza e a fenomenologia intrínsecas ao fenômeno.

A consideração do aspecto fenomenológico pode se constituir no garante epistemológico do processo de coagulação de uma definição operacional viável à pesquisa empírica, ao permitir o acesso aos sentidos do fenômeno na perspectiva dos próprios indivíduos, garantindo uma captura dos sentidos nativos, êmicos e pré-científicos do processo psicológico em exame. Isto está em consonância com uma perspectiva cognitivofenomenológica da mente e comportamento, enquanto posição filosófica a nortear todo o processo da pesquisa conforme recomendação de Nascimento (informação verbal)¹.

Perfilado entre pensadores contemporâneos de orientação fenomenal em ciência cognitiva como Chalmers (1996), Velmans (2001) e Kriegel (2006), na defesa que estes operam de uma ontologia dual da mente e consciência, com dimensões tanto funcionais quanto fenomenais, para as mesmas², Nascimento (2001) tem se dedicado desde sua tese de doutorado

¹ Nascimento, A. M. (2017). O Estudo da Autoconsciência, Consciência e Experiência Religiosa numa perspectiva cognitivofenomenológica: Possibilidades e limites. Palestra Magna proferida na abertura do "Seminário LACCOS 2017 - Psicologia Cognitiva e Religião: Os sentidos do Método", Laboratório de Estudos da Autoconsciência, Consciência, Cognição de Alta Ordem e Self (LACCOS/UFPE), 13 e 14 de Dezembro de 2017, Universidade Federal de Pernambuco.

Para informações das primeiras formulações da epistemologia cognitivofenomenológica notificada nesta palestra magna citada, ver Nascimento (2008).

² Chalmers (1996) traduz esta epistemologia fenomenal em construção de forma bastante didática ao leitor não iniciado em ciência cognitiva e filosofia da mente, ao rubricar a ontologia dual da mente nos conceitos de *mente psicológica* e *mente fenomenal*, a primeira dando conta dos aspectos performativos dos processos que informam o comportamento aberto, e a última aos estados qualitativos de experiência que subjazem ao processamento cognitivo, e ao dinamismo da subjetividade como um todo. Remetemos ao autor citado para um tratamento mais extenso dos dois conceitos.

a construir um esquema epistemológico para a fundamentação da pesquisa psicológica e empírica da autoconsciência, e consciência, tendo tal enfoque cognitivofenomenológico acento expressivo na delimitação de uma abordagem necessariamente não reducionista (complexa), interdisciplinar, plurimetodológica (com triangulação de métodos, técnicas, teorias, pesquisadores, saberes, epistemes), e com o compromisso paradigmático de construir modelos teóricos que respeitem as auto-apreensões dos seres humanos no cotidiano (folk psychology) e insiram no esquema empírico da pesquisa os aspectos qualitativos, privados e experienciais da mente (discurso em 1ª pessoa) (informação verbal)³. Vê-se que esta posição filosófica de corte cognitivofenomenológico, segundo o seu idealizador, assume nos níveis ontológico, epistêmico, teórico, metodológico, ético, teológico, estético, e outros vértices do saber rigoroso as propriedades fenomenais e psicológicas da Mente e do Comportamento, devendo ser considerada uma epistemologia fenomenal em psicologia, bastante afim ao pensamento de *scholars* da ciência da consciência atuais (ver Chalmers, 1996; Velmans, 2001).

Seguindo o norteamento desta epistemologia, o estudo inicial da autogradidão deve passar por um imediato e extenso cotejo das maneiras nativas em que indivíduos os mais variados, em diversos estágios da vida (ciclo vital), de distintos níveis socioeconômicos, e origens étnicas e culturais, conceituam o fenômeno. Tal levantamento dos sentidos êmicos deverá se edificar em triangulação de técnicas qualitativas variadas para o acercamento profundo do conceito nativo, sendo bastante aconselhável a adoção de técnicas mistas como associações-livre, classificações múltiplas, discurso livre, entrevistas individual e grupal (focus group), surveys para levantamento de operacionalização cotidiana de comportamentos e cognições de autogradidão pelos indivíduos, em perspectivas metodológicas distintas, de análises quantitativas de comunicações com critério temático (Boréus & Bergström, 2017), análises qualitativas segundo a fenomenologia metodológica padrão (Cott & Rock, 2008), e abordagens mistas quali-quantitativas, como análise temática fenomenal triangulada a análises multivariadas no horizonte da teoria das facetas (ver Nascimento & Roazzi, 2008), concretizando desta forma no braço metodológico a flexibilidade e inclusividade da perspectiva epistemológica que entende-se ser a adequada para a investigação de construtos novos como autogradidão.

Considerações finais

O trabalho versou de forma singela sobre os construtos de gratidão e autogradidão, num esforço de compreensão inicial de seu significado psicológico, e auscultação de relações teóricas pensáveis entre este fenômeno psicológico e subjetivo com outros processos da

³ Ver a referência da palestra magna supracitada (Nascimento, 2017).

subjetividade, em especial os relacionados ao campo do Self, como a autoconsciência. Tal esforço de modesta envergadura coloca-se como uma proposição inicial para se pensar um acercamento científico do conceito, visando contribuir para que o mesmo possa ser alçado em breve ao campo epistemológico da psicologia científica, alcançada a dimensão de construto em sua teoria padrão.

Estas notas iniciais à pesquisa psicológica da autogradidão, localizou o fenômeno num estatuto pré-científico, e uma necessidade urgente de cunho de uma definição ostensiva que permita os primeiros cotejos empíricos do fenômeno numa perspectiva nativa e fenomenologicamente baseada. Por via deste cotejo inicial, poder-se-á a posteriori por análise conceitual delimitar uma definição operacional precisa do construto que possibilite e fomente seu acercamento empírico em vias rigorosas, em estudos experimentais, abordagem fenomenológica, e quiçá, por via psicométrica, inexistindo ao presente a nível mundial instrumentos de mensuração deste construto.

Mapear o campo semântico do termo ‘Autogradidão’ para um levantamento dos sentidos êmicos do mesmo, de modo a formar um conceito que englobe todas as potencialidades permitidas para o construto, é tarefa primordial ao presente. Encaminhar os primeiros passos da coagulação de uma definição precisa do construto deverá se edificar numa perspectiva fenomenal da mente e consciência, em especial numa perspectiva cognitivofenomenológica que informa o processo de extração de uma definição do fenômeno heurística à pesquisa psicológica empírica, evitando-se o recaimento em especulações religiosas ou filosóficas, que se por um lado devem ser acolhidas pelas ricas intuições que trazem sobre este processo, todavia escapam ao corte epistemológico das disciplinas científicas empíricas como a psicologia, e ciência da cognição.

A instrumentalização deste processo inicial do estudo por uma perspectiva fenomenal deverá garantir o acercamento dos sentidos nativos e as primeiras intuições sobre a natureza do fenômeno, sua estrutura, e relações funcionais com outros processos da subjetividade como a autoconsciência. O momento atual é promissor ao estudo cientificamente informado do construto, e os recursos epistemológicos e metodológicos disponíveis na ciência da cognição auspiciam um futuro longo para a autogradidão, na esteira dos recentes sucessos da psicologia positiva e seu olhar sobre saúde, bem-estar, felicidade e potencial dos seres humanos para cura, transcendência e crescimento psicológico, devendo a autogradidão ser um importante processo no alcance de níveis superiores de funcionamento da personalidade e da busca de inteiridade do self.

A edificação do estudo da autogradidão em perspectiva cognitiva e fenomenal auxiliará no processo de circunscrição deste construto que tem todo o potencial heurístico para ser o

núcleo teórico de uma novel área de pesquisa na psicologia, com desejáveis avanços para os anos vindouros, e possibilidades muito ricas de transposição a nível aplicado, dada a sua clara relevância social e de intervenção profissional nas psicologias clínica, escolar, organizacional, e em outras disciplinas científicas mais.

Referências

- Boréus, K., & Bergström, G. (2017). *Content analysis - Analyzing text and discourse: Eight approaches for the social sciences*. London: Sage.
- Buss, A. H. (2001). *Psychological Dimensions of the Self*. London: Sage.
- Chalmers, D. J. (1996). *The Conscious Mind*. New York: Oxford University Press.
- Cott, C., & Rock, A. (2008). Phenomenology of N,N-Dimethyltryptamine Use: A Thematic Analysis. *Journal of Scientific Exploration*, 22(3), 359-370.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Davis, M. H., & Franzoi, S. L. (1999). Self-awareness and self-consciousness. In V. J. Derlega, B. A. Winstead, & W. H. Jones (Eds.), *Personality: Contemporary theory and research* (2nd ed., pp.307–338). Chicago: Nelson-Hall.
- Duval, T. S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855.

- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*(4), 522-527.
- Fox, G. R., Kaplan, J., Damasio, H., & Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology, 6*, 1-11, Article ID 1491. Doi:10.3389/fpsyg.2015.01491
- Freire, M. R. L. (2016). *Criatividade, autoconsciência e habilidades cognitivas: Um estudo sobre a experiência interna relacionada ao processo criador em artistas plásticos, estudantes de arte e leigos não iniciados* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Pernambuco, Recife: Brasil.
- Freud, S. (1914/2016). Sobre o narcisismo: uma introdução. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 43-63). São Paulo: Imago Editora. (Obra original publicada em 1914).
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion, 34*(2), 144-157.
- Gallagher, S. (2000). Philosophical conceptions of the self: implications for cognitive science. *Trends in Cognitive Sciences, 4*(1), 14-21.
- Heavey, C. L., & Hurlburt, R. T. (2008). The phenomena of inner experience. *Consciousness and Cognition, 17*(3), 798-810.
- Kini, P., Wong, J., McInnis, S., Gabana, N., & Brown, J. W. (2016). The effects of gratitude expression on neural activity. *NeuroImage, 128*, 1-10.
- Kriegel, U. (2006). Consciousness, Theories of. *Philosophy Compass, 1*(1), 58-64.
- Luz, M. (2016). *A auto gratidão*. Retrieved out 20, 2016, from: <http://marcialuz.com/page/tag/auto-gratidao/>
- McCarthy, K. (2012). Self gratitude and personal success. *The Network Marketing Magazine, 1-6*.
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily

- emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- Morin, A. (1995). Preliminary data on a relation between self-talk and complexity of the self-concept. *Psychological Reports*, 76(1), 267-272.
- Morin, A. (2005). Possible links between self-awareness and inner speech: Theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. *Journal of Consciousness Studies*, 12 (4-5), 115-134.
- Nascimento, A. M. (2008). *Autoconsciência Situacional, Imagens Mentais, Religiosidade e Estados Incomuns da Consciência: um estudo sociocognitivo*. Tese de Doutorado não-publicada. Universidade Federal de Pernambuco, Recife.
- Nascimento, A. M. (2017). O Estudo da Autoconsciência, Consciência e Experiência Religiosa numa perspectiva cognitivofenomenológica: Possibilidades e limites. Palestra Magna proferida na abertura do "Seminário LACCOS 2017 - Psicologia Cognitiva e Religião: Os sentidos do Método", Laboratório de Estudos da Autoconsciência, Consciência, Cognição de Alta Ordem e Self (LACCOS/UFPE), 13 e 14 de Dezembro de 2017, Universidade Federal de Pernambuco.
- Nascimento, A. M., & Roazzi, A. (2008). Polifasia cognitiva e a estrutura icônica da representação social da morte. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(3), 499-508. Doi: 10.1590/S0102-79722008000300019 <https://bit.ly/2NJGGV5>
- Nascimento, A. M., & Roazzi, A. (2013). Autoconsciência, Imagens Mentais e Mediação Cognitiva. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(3), 493-505. Doi: 10.1590/S0102-79722013000300009 <https://bit.ly/2yUY>
- Peacocke, C. (2014). *The mirror of the world: subjects, consciousness, and self-consciousness*. Oxford: Oxford University Press.
- Pieta, M. A. M., & Freitas, L. B. L. (2009). Sobre a gratidão. *Arq. bras. psicol.*, 61(1), 100-108.
- Scorsolini-Comin, F. (2012). Por uma nova compreensão do conceito de bem-estar: Martin Seligman e a psicologia positiva. *Paidéia (Ribeirão Preto, SP)*, 22(53), 433-435.

Souza, M. L. R. (2016). *O que é narcisismo?* Retrieved Nov 02, 2016, from:
http://www2.uol.com.br/vivermente/artigos/o_que_e_narcisismo_.html

Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private Self-Consciousness and the Five-Factor Model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.

Tudge, J. R. H., & Freitas, L. B. L. (2015). *The development of the virtue of gratitude in different societies*. Presented at the Varieties of Virtue Ethics Conference, Oriel College, Oxford. Retrieved from <http://cde.web.unc.edu/files/2015/02/Paper-Tudge-Freitas-11-29-2014.pdf>

Velmans, M. (2001). *Understanding Consciousness*. New York: Routledge.

Recebido : 20/10/2018. Aceito: 28/12/2018.

Sobre os autores e contato:

Marijaine Rodrigues de Lima Freire - Mestre em Psicologia Cognitiva.
E-mail: jaine.freire@hotmail.com

Alexsandro Medeiros do Nascimento - Psicólogo. Endereço para contato: Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva – Universidade Federal de Pernambuco - CFCH 8o andar, Av. Arquitetura s/n, Cidade Universitária - CEP 50740-550, Recife PE, Brasil.
E-mail: alexmeden@hotmail.com

Antônio Roazzi – Psicólogo. Endereço para contato: Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva – Universidade Federal de Pernambuco - CFCH 8o andar, Av. Arquitetura s/n, Cidade Universitária - CEP 50740-550, Recife PE, Brasil
E-mail: roazzi@gmail.com