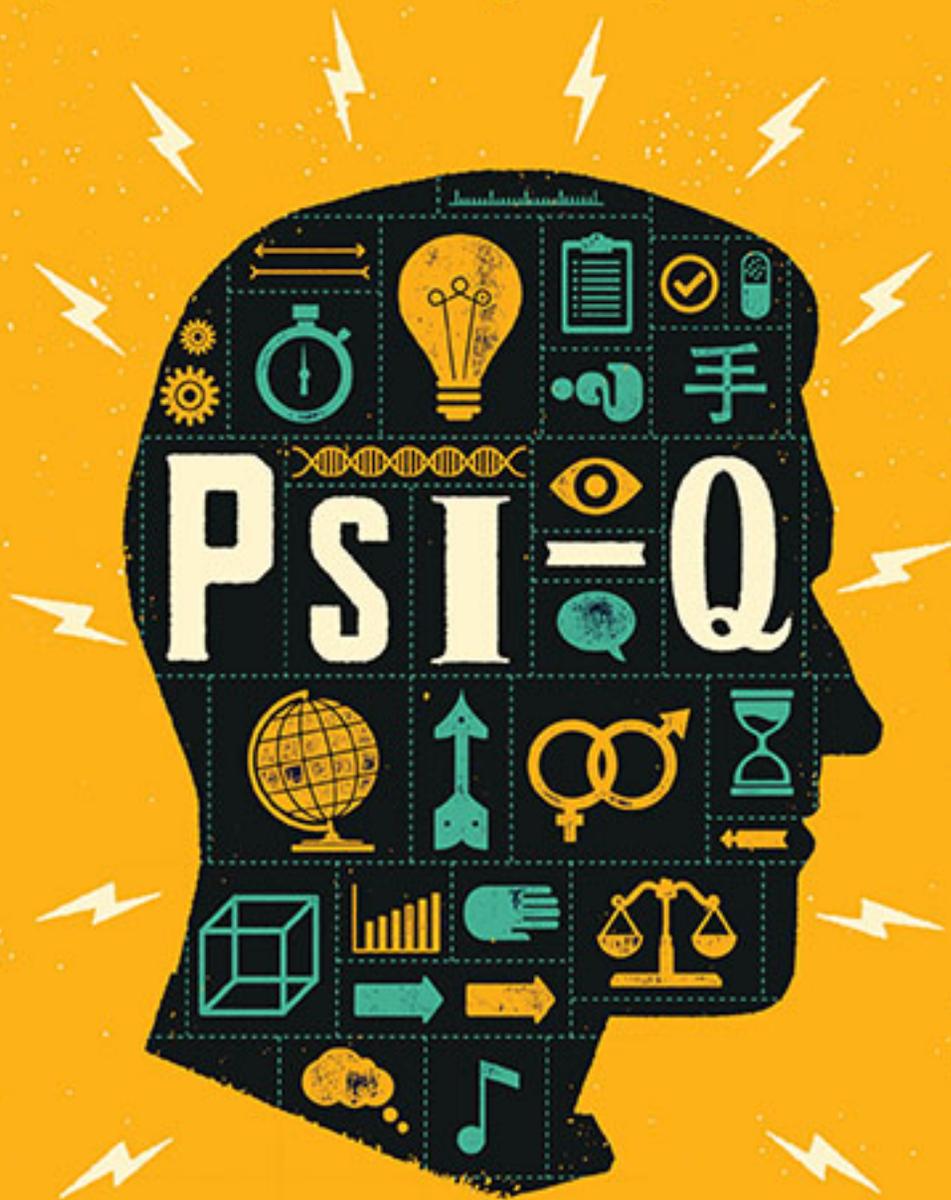


80 jogos, questionários e experiências  
para testar sua inteligência psicológica



**BEN AMBRIDGE**



SEXTANTE

# Sumário

Prefácio – Tudo é psicologia	9
O teste de Rorschach	11
Seu perfil de personalidade	15
Isto é chinês para mim	20
Qual é a diferença...	25
Quantos psicólogos clínicos são necessários para trocar uma lâmpada?	27
Psicopatas profissionais	28
Não aguento mais esperar	30
Pegar ou largar?	33
Você é menos esperto que um macaco?	36
A trágica história de Kitty Genovese	40
O Cubo de Necker	42
Levantar âncora	44
Um experimento chocante	46
Missão para Marte	50
Bronca ou elogio?	53
Seu mentiroso!	55
Qual das duas linhas é a mais comprida?	58
A ilusão do comprimento da linha	62
Um teste louco para cachorro	65
Seu par perfeito	68
O amor na era digital	73
Dia dos Namorados	74
O teste do chá	77
Lendo e corrigindo	80
Prelúdio ou réquiem?	83
O paciente	92
O radiologista	95

Mesa de cirurgia	98
O médico	100
O ministro da Saúde	102
Vermelho ou preto?	105
Localize o agressor	109
Joguinho da moralidade	112
Truque das cartas	117
Você só precisa sonhar...	123
A interpretação dos sonhos	125
A marcha do tempo	131
Parece tão óbvio...	137
Homens são de Marte, mulheres são de Vênus?	139
Concentre-se no seu tricô	144
Matrizes Progressivas de Raven	148
Disse o tolo em seu coração: “Deus não existe.”	159
Idiocracia?	162
Preferências musicais	165
Que som esta forma tem?	168
Que gosto esta forma tem?	170
O que há num rosto? (1)	173
Alguma dica para as dançarinas?	177
O suéter de Hitler	179
QI emocional	181
Esteja alerta	185
O que há num rosto? (2) – O cachorro falante	188
Associação implícita	193
Que rolo!	196
Jogo de perguntas	198
O que há num rosto? (3) – Menina de olhos castanhos	207
Fixação funcional	210
Sob pressão	211
Mimando a criança	213
Videoganhos?	215
Problemas com o Facebook	216
Viciados em bolo	218
O fantasma evanescente	221
Cabeça-dura?	223

Não vou suportar perder	227
Ficar ou mudar?	230
Mente ou matéria	232
Sua memória é ilimitada	234
Os humanos sonham com ovelhas elétricas?	238
A psicologia é capaz de salvar o mundo?	240
Quiromancia presciente?	244
O que há num rosto? (4) – MMA	247
A psicologia da dor	250
Um questionário sinistro	253
A resposta está nos “eus”	256
Valor da grafologia	259
Continuando sua jornada psicológica	263
Agradecimentos	264
Bibliografia	265
Créditos	287

## PREFÁCIO

# Tudo é psicologia

Você já ouviu falar de QI, que mede sua inteligência geral. Mas qual é o seu Psi-Q? Quanto sabe e entende sobre as coisas que motivam você? E com que frequência costuma prever com sucesso o comportamento dos outros... ou o seu próprio?

O objetivo deste livro é compartilhar as respostas que a psicologia encontrou para explicar como e por que fazemos as coisas – sem longos detalhes sobre experimentos e teorias mirabolantes. O que você quer saber é o que a psicologia pode lhe ensinar sobre você mesmo e sua vida. E isso nós não vamos lhe *contar* – vamos *mostrar* na prática, através de uma série de testes interativos, questionários, quebra-cabeças, jogos e ilusões. Claro que ainda não temos todas as soluções, mas, quando chegar ao final do livro, você não apenas vai conhecer as melhores respostas que a ciência pode oferecer, como também terá descoberto uma nova forma de olhar seus próprios traços psicológicos.

Observe que usei a palavra “ciência”. Como pesquisador do campo da psicologia, sou antes de tudo um cientista. O valor dessa disciplina resulta do fato de ela seguir o método científico: formulamos teorias e as testamos, usando os experimentos mais controlados possíveis. Cada estudo que citamos no decorrer deste livro foi extraído de literatura científica revisada por especialistas, e as explicações e conclusões a que chegamos se baseiam na interpretação dos melhores indícios disponíveis atualmente, sem nenhuma ideia extravagante: nada de pseudociência e absolutamente nenhum papo furado. Assim, embora você encontre estudos de vanguarda e obras clássicas, poucos são anteriores à consolidação da psicologia como ciência experimental, na década de 1950.

Mas *Psi-Q* não se limita a *descrever* esses estudos. Você vai conhecê-los na prática. Assim, será capaz de avaliar sua personalidade, sua inteligência, seus valores morais e várias outras características de si mesmo. Você vai aprender como a espécie humana pensa, sente, vê e reage. Vai ficar surpreso, encantado, perplexo, satisfeito, frustrado, horrorizado e aturdido ao mesmo tempo. Você vai virar um psicólogo, pedindo a amigos e familiares que realizem os testes para

comparar seus resultados com os deles. E, ao final da jornada, espero que tenha começado a ver que *tudo é psicologia*: não existe nenhum aspecto da experiência humana que não possa ser, de algum modo, investigado com auxílio dos métodos da psicologia experimental.

Quanto ao caminho que vai seguir, cabe a você escolhê-lo. Embora eu tenha tentado agrupar esses estudos segundo uma lógica, mesclando seções de diferentes tipos para manter as coisas animadas, sinta-se livre para lê-los na ordem que preferir. O livro é seu, o cérebro é seu e – o que é mais importante – esta viagem de descoberta é sua. Portanto, levantar âncora: vamos zarpar para sua própria odisseia psicológica.

# O teste de Rorschach

Vamos começar com o que é certamente o mais famoso teste psicológico de todos os tempos: o *teste de Rorschach*. Para realizá-lo, simplesmente escreva na linha abaixo da imagem o que você vê e depois vire a página para descobrir o que suas respostas revelam sobre você.

1.



.....

2.



.....

3.



.....

4.



.....

5.

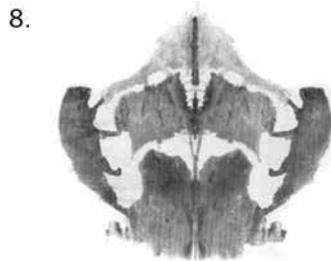


.....

6.



.....



## RESPOSTAS

1. A primeira carta é apenas um aquecimento e tem respostas bem óbvias que não dizem muito sobre você. Será um morcego, uma borboleta ou uma mariposa? Não importa.
2. Agora a coisa está esquentando. A maioria das pessoas dirá que isto parece duas figuras humanas ou animais como ursos ou elefantes. Mas estão lutando, dando as mãos ou simplesmente se cumprimentando? Se você respondeu que estão lutando, isso pode indicar que tem tendências agressivas.
3. Esta definitivamente parece duas figuras humanas, certo? Talvez com corações amorosos ou borboletas entre eles... Se você não os distinguiu ou demorou muito tempo para vê-los, é sinal de que pode ter dificuldades com interações sociais.
4. Esta carta costuma ser chamada de “carta do pai”, porque, seja lá o que você disser a seu respeito, reflete sua atitude em relação ao seu pai. Por exemplo, se viu um urso vindo devorá-lo, provavelmente tem medo do seu pai (de todos os homens ou das figuras de autoridade em geral).

5. Esta é outra carta “fácil”, projetada para funcionar como uma pausa e verificar se você está prestando atenção e não está dando respostas totalmente esdrúxulas. Se você não disse algo como *mariposa*, *borboleta* ou *morcego*, está com algum problema.
6. A número seis é a carta do sexo. Vamos lá, use a imaginação! Se você disse *pele de animal* ou *tapete*, pode estar tentando reprimir sua sexualidade.
7. Companheira da número 4, esta carta costuma ser chamada de “carta da mãe”. Então? O que você viu? Dois anjos? Bom. Duas bruxas? Não tão bom. Se você não viu nenhuma figura feminina, isso talvez signifique alguma dificuldade para se aproximar das mulheres em sua vida.
8. As três últimas cartas são coloridas na versão original, portanto você está perdoado se teve dificuldades. A maioria das pessoas vê algum animal de quatro patas. Se você não viu, isso pode refletir uma dificuldade em enfrentar situações ou emoções complexas em que há muita coisa acontecendo ao mesmo tempo – como nesta carta.
9. A maioria das pessoas acha difícil ver algo aqui (talvez uma pessoa?). No entanto, se você não conseguiu ver nada, isso pode refletir dificuldades para lidar com situações em que tem de pensar por si mesmo.
10. De novo, há muita coisa acontecendo ao mesmo tempo e não há uma única resposta “típica”. As pessoas às vezes veem caranguejos, lagostas, aranhas, cobras ou insetos. Se você reuniu essas partes num todo – por exemplo, respondendo *uma cena submarina* –, isso sugere excelentes habilidades organizacionais. Porém, como quem faz o teste sabe que esta é a última carta, os psicólogos costumam procurar tentativas conscientes ou inconscientes de enviar uma mensagem final sobre sua situação ou estado mental atual.

Essa é apenas uma versão do teste de Rorschach, originalmente publicado pelo psicólogo suíço Hermann Rorschach em 1921. Rorschach pode ter se inspirado num livro de poesia para crianças do século XIX que continha figuras de pessoas, animais e monstros feitas de manchas de tinta. A teoria por trás do teste é que, ao pedir aos pacientes que descrevessem figuras em vez de falarem sobre si diretamente, podemos explorar os pensamentos e emoções inconscientes que eles talvez ignorem ou tentem deliberadamente esconder (algo que voltaremos a mencionar mais adiante, na seção *A interpretação dos sonhos*).

Agora, se você achou que as “respostas” foram um tanto superficiais, tem razão. Embora essas interpretações se baseiem livremente no pensamento mais

convencional sobre o teste, os psicólogos estão divididos sobre a validade desse pensamento e não chegam a um consenso sobre seu valor. Então achei que poderia dizer o que eu quisesse. Essa é a minha versão, com meu próprio esquema de interpretação.

Mas isso não significa que os atuais psicólogos clínicos tenham abandonado o teste de Rorschach. Muitos ainda o veneram, e existem manuais de pontuação detalhados que visam superar a aparente subjetividade da interpretação de respostas específicas. Mesmo os críticos mais ferrenhos do teste admitem que ele pode ser útil para diagnosticar esquizofrenia (embora um estudo tenha mostrado que ele também diagnosticava a doença em quase um sexto dos participantes aparentemente normais). Certamente, a utilidade do teste para os propósitos em que o usei aqui – avaliar a personalidade em leitores (supostamente) normais – é, para dizer o mínimo, discutível.

# Seu perfil de personalidade

Como o teste de Rorschach se mostrou questionável como método de avaliação da personalidade, os psicólogos desenvolveram uma série de testes e questionários bem mais úteis. Apesar de haver várias formas de descrever a personalidade, talvez a mais amplamente aceita seja o modelo dos *Cinco grandes*, que busca captar a personalidade em apenas cinco características. Antes de falarmos sobre elas, por que não avaliar sua própria personalidade fazendo o teste a seguir?

Preencha o diagrama indicando quanto concorda ou discorda com cada afirmação. Descreva-se como é agora e como age em relação aos seus pares, não como deseja ser no futuro. Leia cada afirmação cuidadosamente e depois marque a caixa correspondente (ignore os números por enquanto). É importante ser o mais sincero possível. Lembre que não existem respostas “certas” ou “erradas”.

Em geral, eu...	Discordo completamente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo completamente
1. presto atenção nos detalhes.	1	2	3	4	5
2. tenho pouco a dizer.	5	4	3	2	1
3. sinto-me bem comigo mesmo.	5	4	3	2	1
4. voto em candidatos liberais.	1	2	3	4	5
5. realizo as tarefas imediatamente.	1	2	3	4	5
6. não gosto de mim mesmo.	1	2	3	4	5
7. procrastino e jogo tempo no lixo.	5	4	3	2	1
8. respeito os outros.	1	2	3	4	5
9. sinto-me à vontade junto às pessoas.	1	2	3	4	5
10. estou muito satisfeito comigo mesmo.	5	4	3	2	1
11. faço amigos facilmente.	1	2	3	4	5

(continua)

<b>Em geral, eu...</b>	<b>Discordo completamente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não concordo nem discordo</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo completamente</b>
12. não gosto de chamar atenção.	5	4	3	2	1
13. acredito na importância da arte.	1	2	3	4	5
14. evito discussões filosóficas.	5	4	3	2	1
15. aceito as pessoas como elas são.	1	2	3	4	5
16. não levo as coisas até o fim.	5	4	3	2	1
17. tenho mudanças de humor frequentes.	1	2	3	4	5
18. faço o mínimo de esforço.	5	4	3	2	1
19. costumo ficar melancólico.	1	2	3	4	5
20. adoro ouvir ideias novas.	1	2	3	4	5
21. sou a vida da festa.	1	2	3	4	5
22. considero minhas experiências sem graça.	5	4	3	2	1
23. tento me vingar daqueles que me magoaram.	5	4	3	2	1
24. costumo votar em candidatos conservadores.	5	4	3	2	1
25. levo as conversas ao próximo nível.	1	2	3	4	5
26. fujo dos holofotes.	5	4	3	2	1
27. raramente me irrita.	5	4	3	2	1
28. não falo muito.	5	4	3	2	1
29. entro em pânico facilmente.	1	2	3	4	5
30. estou sempre preparado.	1	2	3	4	5
31. acho difícil me dedicar ao trabalho.	5	4	3	2	1
32. tenho uma imaginação fértil.	1	2	3	4	5
33. suspeito das motivações ocultas dos outros.	5	4	3	2	1
34. tenho uma palavra amiga para todos.	1	2	3	4	5
35. não me interessa por ideias abstratas.	5	4	3	2	1
36. raramente fico triste.	5	4	3	2	1
37. tenho uma língua afiada.	5	4	3	2	1
38. não gosto de ir a museus.	5	4	3	2	1
39. com frequência fico triste.	1	2	3	4	5
40. evito meus deveres.	5	4	3	2	1
41. não gosto de arte.	5	4	3	2	1
42. sou ótimo em lidar com situações sociais.	1	2	3	4	5

(continua)

<b>Em geral, eu...</b>	<b>Discordo completamente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não concordo nem discordo</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo completamente</b>
43. acredito nas boas intenções dos outros.	1	2	3	4	5
44. faço planos e os cumpro.	1	2	3	4	5
45. sei cativar as pessoas.	1	2	3	4	5
46. não me aborreço facilmente com as coisas.	5	4	3	2	1
47. insulto as pessoas.	5	4	3	2	1
48. faço as pessoas se sentirem à vontade.	1	2	3	4	5
49. realizo meus planos.	1	2	3	4	5
50. menosprezo os outros.	5	4	3	2	1

Os cinco traços de personalidade avaliados são **Abertura às experiências**, **Atenção às responsabilidades**, **Extroversão**, **Amabilidade** e **Nível de neurose**. Antes de avaliar seus traços pessoais, cabe um rápido alerta. A função dos psicólogos não é categorizar as pessoas como “extrovertidas” ou “introvertidas”, “amáveis” ou “desagradáveis”, e assim por diante. Como cada um desses traços está situado num *continuum*, tudo que podemos perguntar é se um indivíduo tem uma nota acima ou abaixo da média para sua idade, profissão, região geográfica específica, etc. Dito isso, simplesmente vamos transpor as cinco faixas de pontuação do questionário original para a faixa possível de pontos para cada traço de personalidade: **10-17 = Baixo**; **18-25 = Médio Baixo**; **26-33 = Médio**; **34-41 = Médio Alto**; **42-50 = Alto**.

Para saber sua pontuação para **Abertura às experiências**, some seus pontos nos itens:

4	13	20	25	32	14	24	35	38	41

Pessoas com pontuação alta no quesito abertura às experiências apreciam aventuras, novidades e variedade. São curiosas, criativas e gostam de artes. Também são mais propensas a terem comportamentos sexuais de risco e a consumirem drogas.

Para saber sua pontuação para **Atenção às responsabilidades**, some seus pontos nos itens:

1	5	30	44	49	7	16	18	31	40

Pessoas com pontuação alta no quesito atenção às responsabilidades são organizadas e confiáveis. Tendem a não agir de modo espontâneo, fazem planos detalhados e têm a autodisciplina para cumpri-los.

Para saber sua pontuação para **Extroversão**, some seus pontos nos itens:

9	11	21	42	45	2	12	22	26	28

Pessoas com pontuação alta no quesito extroversão são a vida e a alma da festa. São falantes, positivas, assertivas e cheias de energia.

Para saber sua pontuação para **Amabilidade**, some seus pontos nas questões:

8	15	34	43	48	22	33	37	47	50

Pessoas com pontuação alta no quesito amabilidade são aquelas que todo mundo adora. Tendem a ser generosas e cooperativas em vez de hostis e desconfiadas. As mulheres costumam ter uma pontuação mais alta em amabilidade do que os homens.

Para saber sua pontuação para **Nível de neurose**, some seus pontos nas questões:

6	17	19	29	39	3	10	27	36	46

Pessoas com pontuação alta no quesito nível de neurose são preocupadas e ansiosas, tendendo a experimentar emoções negativas como depressão e raiva.

Como veremos nos capítulos a seguir, a sua pontuação nos quesitos *abertura às experiências, atenção às responsabilidades, extroversão, amabilidade e nível de neurose* prevê muitas coisas sobre você, inclusive que tipo de música você escuta, se prefere fazer tudo ao mesmo tempo ou lidar com uma coisa de cada vez, os tipos de palavras que usa em seus textos, sua suscetibilidade a certas ilusões de ótica e até os níveis de testosterona e estrogênio a que você foi exposto no útero de sua mãe. Nada mau para um teste de dois minutos.

# Isto é chinês para mim: Parte 1

**N**ão olhe ainda, mas na página ao lado estão 10 caracteres chineses. Quando eu disser “Já!”, dê uma olhada neles por apenas um segundo, depois vire a página. Não examine os caracteres de perto nem tente memorizá-los.

Promete?

OK.

Já!

## Isto é chinês para mim: Parte 2

弓 戈 重 木 手  
尸 廿 月 女 疒

Não vale trapacear – vire a página *agora!*

## Isto é chinês para mim: Parte 3

A seguir estão vinte caracteres chineses. Desta vez sua tarefa é avaliar quanto você gosta de cada um, numa escala de 1 (nem um pouco) a 5 (muito). Escreva suas notas na tabela. Embora você possa não ter nenhuma preferência particularmente forte, tente usar a escala inteira (ou seja, não coloque 3 para tudo).

手	田	水	廿	山
A	B	C	D	E
戈	也	木	竹	疒
F	G	H	I	J
在	重	金	難	女
K	L	M	N	O
月	弓	扌	卅	尸
P	Q	R	S	T

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T

## Isto é chinês para mim: Parte 4

Como deve ter percebido, alguns desses caracteres estavam na página anterior, enquanto outros, não.

Para achar sua pontuação total para os **caracteres já conhecidos**, some suas notas dos itens A, D, F, H, J, L, O, P, Q e T.

Para achar sua pontuação total para os **caracteres novos**, some suas notas para B, C, E, G, I, K, M, N, R e S.

O que você descobriu?

Gostou mais dos caracteres que já tinha visto, não é? Se você não é muito diferente dos participantes da versão original deste estudo, sua pontuação total terá sido de mais ou menos 30 para os caracteres já vistos e 25 para os novos.

Ao contrário do que prega a sabedoria popular, não estamos sempre em busca de novidades. Entre algo que já vimos e algo que nunca vimos, costumamos preferir a primeira opção. Até certo ponto, quanto mais somos expostos, mais gostamos do que vemos. Isso ocorre mesmo quando os estímulos são apresentados de forma subliminar: na versão original desse estudo, cada caractere foi exibido por apenas cinco milésimos de segundo. Ou seja, os participantes nem sequer sabiam reconhecer o que já haviam visto e com certeza não conseguiam se lembrar conscientemente de cada imagem. Mesmo assim, preferiram os já vistos aos novos.

Esse efeito também é visto nos bebês, que nascem preferindo sons que ouviram no útero, seja a voz da mãe ou o tema de seu programa de TV favorito. O mesmo vale para ratos e galinhas, que podem ser facilmente treinados para preferir certos tons musicais e até certos compositores.

Os psicólogos chamam isso de efeito da *mera exposição*. Mas o que o causa?

Muitos livros teóricos dirão que o efeito se deve a uma sensação subjetiva maior de familiaridade (“Ah, sim, conheço este”), que às vezes interpretamos equivocadamente como preferência. Mas isso não parece certo, já que o efeito acontece mesmo quando os participantes não relatam qualquer sensação subjetiva de familiaridade, como no estudo onde viram cada caractere chinês por apenas cinco milésimos de segundo.

Assim, nos restam duas explicações possíveis. A primeira tem a ver com o conceito de *fluência perceptual*, a ideia de que o processamento visual é mais fácil para coisas que já vimos antes – e nós costumamos preferir o que é fácil. Existem certos indícios que reforçam essa ideia, mas ela não dá conta de explicar algo que também foi descoberto durante o experimento: participantes aos quais os mesmos estímulos (subliminares) foram repetidamente exibidos relataram uma melhora geral em seu humor. Se eu lhe pedir que resolva o mesmo conjunto de problemas matemáticos repetidas vezes, é provável que você ache que estão ficando mais fáceis a cada rodada, mas sinceramente duvido que isso vá melhorar seu humor.

A segunda explicação tem como base o condicionamento clássico. Você provavelmente conhece o famoso experimento de Pavlov: um cão ouve uma campainha sempre que a comida vai ser servida e começa a associar o som da campainha à comida, passando a salivar toda vez que ela toca. Robert Zajonc, psicólogo da Universidade de Stanford, na Califórnia, argumenta que o efeito da *mera exposição* funciona de forma semelhante. Aquilo com que estamos familiarizados é como a campainha, e a sensação de “gostar” daquilo é como a salivacão. O fato de que está tudo bem e nada de ruim está acontecendo equivaleria à comida nessa equação. Assim como o som da campainha passa a significar que a comida está chegando – e, com isso, causa salivacão –, os caracteres já vistos passam a significar que “está tudo bem” e, portanto, provocam a sensação de que gostamos deles, o que conseqüentemente melhora nosso humor.

Os publicitários conhecem o efeito da mera exposição há muitos anos. É por essa razão que as empresas estão dispostas a pagar milhões em patrocínio só para que as pessoas vejam seu nome ou logotipo em determinados lugares. Mas se a correlação desse efeito com o condicionamento clássico está correta, esses contratos de patrocínio poderiam com facilidade sair pela culatra se uma marca específica começasse a ser associada não com a sensação de que está tudo bem, mas com aquela desesperança típica de quando nosso time está perdendo...

## INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da EDITORA SEXTANTE,  
visite o site [www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)  
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.



[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)



[facebook.com/esextante](https://facebook.com/esextante)



[twitter.com/sextante](https://twitter.com/sextante)



[instagram.com/edorasextante](https://instagram.com/edorasextante)



[skoob.com.br/sextante](https://skoob.com.br/sextante)

Se quiser receber informações por e-mail,  
basta se cadastrar diretamente no nosso site  
ou enviar uma mensagem para  
[atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)

Editora Sextante  
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo  
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil  
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)