

Paradigma subjacente ao efeito de ricochete

Pedro P. Silva

ISPA – Instituto Universitário

Resumo

O paradigma que serve de base ao efeito de ricochete (i.e., a maior manifestação posterior de um pensamento indesejado que se procura evitar através de controlo mental) é apresentado neste artigo. São apresentados alguns dos estudos originais associados ao paradigma, assim como exemplos mais recentes, abordando-se também diferentes versões do paradigma e variáveis moderadoras do efeito. Por último, apresentam-se as principais explicações teóricas que se podem encontrar na literatura para a ocorrência do efeito de ricochete, com uma breve referência à sustentação empírica de cada uma.

Palavras-chave: Controlo mental, Efeito de ricochete, Supressão.

Abstract

The paradigm underlying the rebound effect (i.e., the higher subsequent manifestation of an undesired thought that one tries to avoid through mental control), is presented in this article. Some of the original studies associated to the paradigm are presented, as well as some more recent examples. Different versions of the paradigm and moderator variables of the effect are also addressed. Lastly, the main theoretical explanations that can be found in the literature for the occurrence of the rebound effect are presented with a brief reference to the empirical support of each one.

Key-words: Mental control, Rebound effect, Suppression.

Em 1987 Daniel M. Wegner e colaboradores apresentam um artigo em que demonstram que tentativas de supressão de um conteúdo mental (i.e., de o afastar da consciência) pode ironicamente levar à sua maior manifestação num momento posterior. Este fenómeno ficou conhecido como *efeito de ricochete*, tendo dado origem a uma vasta literatura referente a processos de supressão e seus efeitos irónicos (para revisões ver Rassin, 2005; Wenzlaff & Wegner, 2000).

Nota do autor: O presente trabalho foi realizado com o apoio da Fundação para a Ciência e Tecnologia no âmbito de uma bolsa de doutoramento (SFRH/BD/28102/2006) integrada na U&D – Psicologia Cognitiva, do Desenvolvimento e da Educação do ISPA – Instituto Universitário.

A correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: Pedro P. Silva, ISPA – Instituto Universitário, Rua Jardim do Tabaco, 34, 1149-041 Lisboa; E-mail: psilva@ispa.pt

O estabelecimento do efeito: Os estudos originais

No seu primeiro experimento, Wegner et al. (1987) pediram aos participantes que reportassem os seus pensamentos em voz alta durante um período de 5 minutos, pedindo-lhes que tentassem pensar num “urso branco” (período de *expressão*). Contudo, metade dos participantes realizaram esta tarefa após um outro período de 5 minutos de reportar os seus pensamentos em que tinham tentado não pensar num urso branco (período de *supressão*). Em ambos os casos (de expressão e supressão), foi pedido adicionalmente aos participantes que tocassem uma campainha cada vez que mencionassem ou pensassem sobre um urso branco. Os resultados deste estudo (replicados no Experimento 2) revelaram ironicamente uma maior frequência de referências ao urso branco durante o período de expressão para aqueles que tinham estado previamente envolvidos na sua supressão. Ou seja, o envolvimento inicial em supressão promoveu um efeito de ricochete.

Esta demonstração inicial do efeito levou a diversas replicações, promovendo, por exemplo, linhas de investigação associadas a efeitos irónicos de supressão em campos de estudo específicos como a área da psicopatologia (ver Najmi & Wegner, 2008) ou do impacto de estereótipos (ver Bernardes, 2003; Monteith, Sherman, & Devine, 1998). Neste último caso, destaca-se um conjunto de estudos apresentado por Macrae e colaboradores (1994) que, para além de outros contributos ao nível da compreensão do fenómeno, deu início a este campo de estudo de efeitos de ricochete. No seu primeiro experimento, os autores confrontaram os participantes com uma fotografia de um *skinhead* e pediram-lhes que escrevessem um texto durante 5 minutos a descrever um dia típico na vida daquela pessoa, pedindo porém a metade dos participantes que procurassem não usar o estereótipo e que o suprimissem. Após esta tarefa, apresentaram outra fotografia, também de um *skinhead*, pedindo-lhes novamente que realizassem a mesma tarefa, mas sem fornecer instruções de supressão a qualquer participante. Os resultados indicaram que, apesar de sucesso no controlo do impacto do estereótipo no primeiro texto para aqueles que se envolveram inicialmente em supressão, estes revelaram textos mais estereotípicos no segundo texto do que aqueles que não receberam instruções nesse sentido (i.e., revelaram um efeito de ricochete). Nos seus dois experimentos seguintes recorrem à mesma tarefa inicial, manipulando o envolvimento ou não em supressão, detectando porém efeitos de ricochete do estereótipo com uma medida comportamental (Experimento 2) e com uma tarefa de decisão lexical construída para medir a sua acessibilidade (Experimento 3).

A definição do paradigma

Desde a sua identificação inicial diversas investigações têm estudado efeitos de ricochete, recorrendo a um paradigma com características comuns, que passamos a apresentar.

Participantes

Os experimentos que recorrem a este paradigma revelam alguma variabilidade no número de participantes por condição, sendo porém frequente o recurso a cerca de 15-20 participantes por célula. Segundo uma meta-análise realizada por Abramowitz, Tolin e Street (2001)¹, o efeito apresenta uma magnitude entre pequena e moderada ($d+=.30$).

¹ É de referir que esta meta-análise refere-se apenas casos de efeitos de ricochete em que se detecta manifestação directa do alvo de supressão na consciência a. Esta concepção mais restrita do efeito não considera, por exemplo, detecções do efeito em medidas de acessibilidade do alvo, não existindo revisão relativa a magnitude do efeito para estes casos.

A(s) Variável(is) independente(s)

De modo a detectar a ocorrência de efeitos de ricochete, este paradigma é caracterizado pela manipulação de instruções de controlo mental a realizar durante duas tarefas (e.g., reportar os pensamentos em voz alta durante 5 minutos). Esta manipulação pode ser realizada segundo duas versões diferentes do paradigma (ver “Procedimento” em baixo). Porém, em ambos os casos procura-se contrastar as consequências em momentos posteriores da promoção de envolvimento em supressão de um qualquer conteúdo mental com uma outra condição em que tal estratégia não é desencadeada. Para esta condição de comparação verifica-se recurso a diferentes possibilidades, utilizando-se a realização da mesma tarefa com promoção da procura de pensar sobre (expressão) o alvo (e.g., Wenzlaff, Wegner, & Klein, 1991), em que o alvo é simplesmente mencionado durante as instruções da tarefa a realizar (e.g., Harvey & Bryant, 1999) ou em que não existe qualquer referência explícita ao conteúdo mental em causa (e.g., Macrae et al., 1994)².

Medida (s) dependente (s)

Como variável dependente neste paradigma recorre-se a medidas que permitam quantificar a manifestação do alvo de supressão no período pós-supressão, geralmente através de indicadores da sua ocorrência na consciência ou através de mensuração da sua acessibilidade.

Indicadores de ocorrência do pensamento alvo na consciência. A quantidade de pensamentos sobre o pensamento alvo em cada estudo é frequentemente fornecidos pelos indivíduos ao identificarem cada vez que detectam pensamentos sobre o alvo no período pós-supressão. Tal é feito através de sinalização externa (e.g., tocar campainha – Wegner et al., 1987) ou por simples registo (e.g., fazer uma marca numa folha por cada vez que tal acontece – Kelly & Kahn, 1994). Em alternativa, ou em conjunto, é frequente recorrer a juizes para quantificar a manifestação do pensamento alvo com base em análise do discurso dos participantes (através de suporte áudio, vídeo ou de texto). Neste caso, pode tratar-se simplesmente de contar o número de referências ao pensamento alvo ou outro modo de aferir a quantificação do seu impacto (e.g., Macrae et al., 1994). Quando esta contabilização é realizada com base em identificação retrospectiva de pensamentos (por exemplo com base em recordações relativas ao dia que passou registadas num diário), o efeito parece ser de menor magnitude (Abramowitz et al., 2001).

Indicadores de acessibilidade do pensamento alvo. Para esta medida verifica-se o recurso a diversos indicadores de acessibilidade cognitiva disponíveis na literatura, adaptadas para o caso do pensamento alvo de supressão. Verifica-se por exemplo o recurso a tarefas de decisão lexical (e.g., Galinsky & Moskowitz, 2007; Macrae et al., 1994), de completar fragmentos de palavras (e.g., Liberman & Förster, 2000; Smart & Wegner, 1999), de ordenação de palavras (e.g., Wenzlaff & Bates, 2000), tipo-Stroop (e.g., Mikulincer, Dolev, & Shaver, 2004) ou tarefas em que se avalia o impacto num julgamento de formação de impressões de um alvo com comportamento ambíguo (e.g., Newman, Duff, Hedberg, & Blitstein, 1996; Wyer, Sherman, & Stroessner, 2000).

Verificando-se a detecção do efeito com diferentes medidas, não existe actualmente informação comparativa sistematizada relativa a diferenças na magnitude de efeitos obtidos.

Materiais

O presente paradigma não se associa a materiais específicos, não sendo este um factor apontado na literatura como tendo impacto na promoção do efeito. Estes são bastante diversificados e

² Os casos em que não existe qualquer referência ao alvo são particularmente utilizados em contextos que os tornam salientes e se prevê conduzirem à sua manifestação sem necessidade de referência explícitas, como é o caso de investigação de controlo mental de estereótipos. Já a referência ao alvo sem promoção de controlo mental pode ser feito, por exemplo, mencionando-o como exemplo de coisas em que podem pensar sem dar instruções directas para o fazerem.

fundamentalmente dependentes das tarefas específicas que são pedidas aos participantes durante os períodos de controlo mental inicial e período subsequente, assim como dos alvos de controlo mental em estudo, que podem necessitar de material específico (e.g., fotografia de um *skinhead* numa tarefa de descrição de um dia na vida da pessoa retratada – Macrae et al., 1994; filme pré-testado como provocando ansiedade para ser alvo de supressão durante um período de relato de conteúdo de consciência – Harvey & Bryant, 1999).

Procedimento

O procedimento do presente paradigma envolve a realização de duas fases sequenciais. A operacionalização deste paradigma tem 2 versões distintas, tendo as duas sido utilizadas desde os primeiros estudos associados ao efeito de ricochete:

Versão “Duas fases em duas ordens” (e.g., Wegner et al., 1987). Neste caso, todos os participantes realizam a mesma tarefa de base (e.g., reportar oralmente aquilo em que estão a pensar³) por duas vezes, com instruções diferentes de controlo mental de um pensamento alvo. Todos os participantes realizam ambos os casos, variando apenas a ordem pela qual o fazem⁴.

Numa das fases, adicionalmente a fornecer instruções específicas à realização da tarefa utilizada em cada estudo, são inicialmente apresentadas as instruções relativas à condição de supressão, pedindo-se aos participantes que, durante a realização da tarefa⁵, procurem “não pensar” em algo (e.g., urso branco). Adicionalmente, é também frequente ser fornecida instrução para que cada vez que esse pensamento lhes ocorra tal seja sinalizado (por registo escrito ou oralmente). Na outra fase os participantes realizam a mesma tarefa, mas recebendo instruções para “pensarem sobre” o alvo (expressão), assim como de identificação de pensamentos sobre este.

Versão “Duas fases na mesma ordem” (e.g., Macrae et al., 1994; Wenzlaff, Wegner, & Klein, 1991). Neste caso, as tarefas de base das duas fases podem ser a mesma ou diferentes. Todos realizam as duas fases na mesma ordem, fazendo-se variar as instruções de controlo mental na primeira e mantendo-as constantes para a segunda.

Na primeira fase, às instruções específicas da tarefa de base são adicionadas instruções de supressão aos participantes de uma condição experimental, recebendo o grupo de comparação instruções de expressão do alvo, ou não recebendo qualquer instrução de controlo mental (com ou sem referência ao alvo). Note-se porém que neste último caso é importante garantir que o contexto apresentado ao grupo de controlo não desencadeia processos de supressão espontânea (i.e., sem instruções específicas para os promover). Na segunda fase, a tarefa respectiva é realizada por todos os participantes sem que ninguém receba instruções de controlo mental por supressão.

O recurso a realização de duas tarefas na mesma ordem por todos os participantes tem a vantagem de excluir a possibilidade da elevada manifestação do alvo após supressão, na versão original (Wegner et al., 1987), se poder dever simplesmente à sua primação por ter sido referido e utilizado

³ Apesar do paradigma não estar necessariamente associado a qualquer tipo de tarefa específica, o reportar de conteúdos da consciência (i.e., aquilo em que os participantes estão a pensar) utilizada na identificação original do efeito de ricochete é frequentemente utilizada.

⁴ Esta descrição diz respeito às condições de base associadas a este paradigma que consideram o recurso a uma condição de supressão e outra condição de comparação (expressão). O efeito de ricochete é avaliado pela comparação da manifestação do alvo na fase de expressão quando esta é realizada após supressão e quando é realizada inicialmente. Note-se assim que, apesar de quer as estratégias de supressão quer de expressão serem promovidas em todos os participantes, a comparação relevante para o teste da ocorrência de efeito de ricochete se focar na comparação entre-participantes relativa aos momentos de expressão dos pensamentos alvo. Outros delineamentos que seguem esta versão do paradigma podem contemplar mais do que uma situação em que se pretende avaliar se promove efeito de ricochete (e.g., condição de supressão com distração focalizada). Nesse caso, para esta versão, o procedimento destas condições apenas costuma recorrer à ordem em que esta é realizada inicialmente. Isto porque a condição de expressão realizada antes de supressão serve de comparação também para estas condições.

⁵ Estas tarefas, e consequentemente a duração de tempo em que os participantes estão envolvidos em supressão, é usualmente de alguns minutos (2-9), não se verificando impacto deste factor na promoção de efeitos de ricochete na meta-análise de Abramowitz et al. (2001).

na tarefa anterior ou a outra qualquer consequência não antecipada da simples realização dessa tarefa inicialmente, não associada especificamente a consequências de supressão.

Análises estatísticas

As medidas dependentes são geralmente analisadas através do recurso a Análise de Variância.

No caso da versão “duas fases em duas ordens” espera-se uma interacção entre o factor relativo a instruções de controlo mental e a sua ordem, traduzindo especificamente uma maior manifestação do alvo (na sua frequência ou acessibilidade) na condição de expressão quando esta é realizada após uma fase de supressão do que quando é realizada inicialmente, enquanto a sua manifestação na condição de supressão não é afectada por se ter realizado ou não uma fase de expressão anterior.

No caso da versão “duas fases na mesma ordem”, para detecção do efeito de ricochete interessam os resultados relativos à segunda fase, esperando-se (neste delineamento básico) um efeito principal do factor de instruções de controlo mental na medida dependente. Tal deve traduzir uma maior manifestação do pensamento em foco na condição de supressão na primeira fase, relativamente ao grupo de controlo utilizado.

Variações do paradigma

Uma variação ao paradigma que revelou também a promoção de efeitos de ricochete diz respeito ao desencadear de supressão, optando-se nalguns estudos por não fornecer directamente instruções de supressão. Procurou-se alternativamente promover ou não o envolvimento espontâneo nesta estratégia através da manipulação do contexto experimental (e.g., Macrae, Bodenhausen, & Milne, 1998; Wyer, Sherman, & Stroessner, 1998).

Um outro ponto a salientar diz respeito ao recurso a medidas comportamentais para detectar o efeito de ricochete na segunda fase do paradigma (versão “duas fases na mesma ordem”), estendendo o leque de manifestações do efeito de ricochete pós-supressão (e.g., Denzler, Förster, & Liberman, 2010; Erskine, 2008; Erskine, Georgiou, & Kvavilashvili, 2010; Follenfant & Ric, 2010; Wyer et al., 2011).

Por último, um aspecto de bastante importância consiste no facto que o paradigma inicial do efeito de ricochete ter dado origem ao estudo mais alargado de consequências irónicas do envolvimento em supressão. Neste sentido, destacam-se diversas identificações de efeitos irónicos imediatos, que traduzem maior impacto do alvo de supressão durante a própria tentativa de controlo mental (ver Wenzlaff & Wegner, 2000). Estes efeitos irónicos imediatos, tais como a detecção de hiperacessibilidade do alvo durante a supressão (e.g., Page, Locke, & Trio, 2005; Wegner & Erber, 1992), revelam-se particularmente quando o controlo mental é realizado com redução de capacidade cognitiva (ver Wegner, 1994). Contudo, mesmo sem a manipulação deste factor, tais efeitos podem manifestar-se por vezes numa das tarefas do paradigma do efeito de ricochete, por exemplo, nas intrusões reportadas durante a supressão. Também no âmbito do estudo de efeitos irónicos promovido pelo presente paradigma, tem-se verificado, por exemplo, o recurso a medidas de diferenças individuais no recurso a supressão (e.g., Wegner & Zanakos, 1994).no âmbito de estudos correlacionais (e.g., Rassin, Merckelbach, & Muris, 2001).

Variáveis Moderadoras

Na tabela seguinte, apresentam-se um conjunto de variáveis que surgem na literatura como moderadores do efeito de ricochete e que têm contribuído para a melhor compreensão dos processos que conduzem ao efeito.

Contexto de supressão e de detecção de ricochete	O efeito é mais forte quando o contexto (interno e/ou externo) em que é realizada a supressão é idêntico ou semelhante ao contexto subsequente em que o ricochete é avaliado (e.g., Wegner et al., 1991; Wenzlaff, Wegner, & Klein, 1991).
Poder	O efeito parece ser maior quando existe elevada percepção de poder por parte de quem se envolve em supressão (Guinote, 2007).
Motivação e capacidade para continuar a controlar alvo	O efeito não ocorre se, mesmo sem instruções nesse sentido, existir motivação e capacidade para controlar manifestação do alvo durante a tarefa em que a medida dependente é recolhida (e.g., Monteith, Spicer, & Tooman, 1998; Newman et al., 1996; Wyer et al., 1998).
Complexidade do self	Maior magnitude do efeito com menor complexidade do self, em que menos aspectos são cognitivamente associados ao self e se encontram mais interrelacionados (Renaud & McConnell, 2002)
Expressão pós-supressão	Expressão intencional do alvo de supressão inicial elimina os seus elevados níveis de acessibilidade pós-supressão (Lieberman & Förster, 2000).
Interpretação da dificuldade na supressão	O efeito é eliminado ou reduzido se a dificuldade sentida na supressão for atribuída a outra fonte que não a motivação para pensar no alvo (Denzler, Förster, & Liberman, 2010; Förster & Liberman, 2001).
Afirmação do self	Eliminação do efeito após fornecimento de informação de personalidade positiva (Koole & van Knippenberg, 2007).
Natureza discreta ou não do alvo	O efeito apresenta-se com maior magnitude com alvos de supressão não-discretos do que com alvos discretos (Abramowitz et al., 2001).
Distracção focalizada	O recurso a um único pensamento distractor (não relacionado com as tarefas utilizadas) a utilizar durante a supressão elimina ou reduz o efeito (e.g., Logel et al., 2009; Wegner et al., 1987).

Diversas outras variáveis têm sido estudadas como possíveis moderadores do efeito de ricochete, conduzindo a resultados que não confirmam este papel moderador ou que se apresentam como inconsistentes. Destacam-se a este respeito referências na literatura à relevância pessoal ou valência emocional do alvo de supressão como possíveis moderadores, sugerindo-se por exemplo o facto de serem alvo de supressão frequente como algo que tenderia a reduzir a ocorrência de efeitos irónicos (e.g., Kelly & Kahn, 1994; Muris et al., 1992). Encontram-se porém resultados inconsistentes (e.g., Harvey & Bryant, 1999; Trinder & Slakovskis, 1994) não se confirmando como variáveis relevantes a este respeito na meta-análise de Abramowitz e colaboradores (2001).

Alguns exemplos do uso do paradigma

Desde a identificação inicial do efeito de ricochete, diversas têm sido as aplicações do paradigma em diferentes contextos. Por exemplo, Wenzlaff, Wegner e Klein (1991) apresentam dois experimentos em

que este paradigma é utilizado, com o objectivo de testar o estabelecimento de uma ligação entre pensamentos alvo de supressão e o estado de espírito em que as pessoas se encontram nessa altura. Para tal, através de música, manipularam o estado de espírito dos participantes (positivo *vs.* negativo) durante uma primeira tarefa em que estes tentavam suprimir ou exprimir pensamentos sobre um urso branco, assim como num momento posterior em que a mesma tarefa foi realizada com instruções de expressão para todos os participantes. Em linha com o esperado pelos autores, verificou-se um efeito de ricochete (*i.e.*, mais referências ao urso branco na segunda tarefa para os que o suprimiram do que para os que tentaram pensar nele na primeira tarefa) de maior magnitude no caso em que o estado de espírito foi o mesmo em ambas as fases (apesar do efeito ser também significativo quando se verificou inconsistência de estado de espírito).

Num outro estudo, Wyer, Sherman e Stroessner (2000, Experimento 1) confrontaram inicialmente os participantes com fotografias de uma pessoa afro-americana ou asiática, pedindo-lhes para descreverem um dia típico na vida dessa pessoa durante 5 minutos, mas pedindo a metade dos participantes para suprimir o estereótipo. Numa tarefa subsequente, supostamente não relacionada, leram uma história a descrever comportamentos de uma pessoa em diferentes situações, tendo a tarefa de formar uma impressão sobre esta pessoa (que era avaliada num conjunto de traços de personalidade). Os comportamentos apresentados continham exemplos associados a cada um dos dois estereótipos, configurando uma descrição ambígua a este respeito. Os resultados revelaram que os participantes envolvidos previamente em supressão de um estereótipo revelavam nesta segunda tarefa impressões mais em linha com o estereótipo suprimido (afro-americano ou asiático) do que o grupo de controlo, traduzindo a sua maior acessibilidade. Adicionalmente, como esperado pelos autores deste estudo, este efeito de ricochete não se verificou noutra condição, em que também na segunda tarefa era fornecida indicação adicional relativa à pessoa, descrevendo-a como afro-americana ou asiática. Tal foi interpretado como reflectindo a manutenção de motivação para controlar o impacto do estereótipo na segunda tarefa, mesmo estando este particularmente acessível em consequência da supressão anterior.

Por fim, referimos um outro caso em que Wegner, Wenzlaff e Kozak (2004) apresentam o recurso a este paradigma para demonstrar que pensamentos que são suprimidos antes de adormecer têm maior probabilidade de se manifestar nos sonhos subsequentes dessa noite (ver também Taylor & Bryant, 2007). Previamente a se prepararem para dormir, foi pedido aos participantes que identificassem duas pessoas conhecidas. Em seguida, todos se envolveram numa tarefa em que tinham de reportar aquilo em que estavam a pensar durante 5 minutos antes de tentarem adormecer, recebendo alguns participantes instruções de supressão relativamente a uma das duas pessoas e outros instruções de expressão. Um terceiro grupo não recebeu qualquer instrução de controlo mental. Os resultados indicaram um efeito de ricochete traduzido na maior frequência nos sonhos da pessoal alvo de supressão face à outra pessoa mencionada inicialmente, não se verificando diferenças significativas a este nível nas outras duas condições de comparação.

É ainda de referir que, apesar do paradigma ser geralmente aplicado com a supressão de conteúdos mentais específicos (*e.g.*, urso branco, uma cor, uma memória ou evento, *etc.*), algumas investigações recentes utilizam-no no âmbito da supressão de processos mentais (*e.g.*, envolvimento em processos de inferências disposicionais em formação de impressões), documentando efeitos de ricochete procedimentais em que é o maior envolvimento no processo suprimido que configura o efeito (*e.g.*, Geeraert, van Boven, & Yzerbyt, 2011; Geeraert & Yzerbyt, 2007; Yap & Tong, 2009; Yzerbyt *et al.*, 2001).

As explicações teóricas

Desde a sua identificação inicial, várias propostas têm sido apresentadas para explicar a emergência de efeitos de ricochete (assim como de efeitos irónicos imediatos). Apresentamos de seguida uma breve descrição dos principais mecanismos sugeridos na literatura como promovendo a ocorrência de efeitos de ricochete. Saliente-se porém que, não se tratando de propostas mutuamente exclusivas, diferentes mecanismos podem estar na origem deste fenómeno em contextos distintos.

O papel das associações distractivas (Wegner et al., 1987)

Esta explicação apresentada por Wegner e colaboradores (1987) refere que para tentar afastar algo da consciência (suprimir) os participantes procuram conteúdos mentais alternativos. Para tal, recorrem a elementos alternativos presentes no contexto (interno ou externo). Por exemplo, para não pensar no urso branco, os participantes podem olhar em volta e usar os objectos presentes na sala em que estão como distractores. Contudo, estes pensamentos distractivos ficam associados ao pensamento indesejado, podendo servir de múltiplas pistas para a sua reactivação, facilitando paradoxalmente a sua manifestação subsequente.

Apoio empírico para esta hipótese foi inicialmente apresentado por Wegner et al. (1987) no seu Experimento 2. Para além de replicarem o seu primeiro experimento (ver acima), introduzem uma nova condição – *distracção focalizada*. Nesta condição, os indivíduos foram instruídos para suprimirem o mesmo alvo, mas para pensarem num conteúdo mental específico que não estaria saliente no contexto no período pós-supressão (um Volkswagen vermelho) cada vez que pensassem num urso branco. De modo consistente com esta hipótese, o efeito de ricochete presente na condição de supressão não se manifestou com distracção focalizada (ver também Harvey & Payne, 2002; Logel et al., 2009; Muris, Merckelbach, & Jong, 1993; Salkovskis & Campbell, 1994).

Adicionalmente, outras investigações demonstraram a redução da magnitude do efeito de ricochete ou a sua eliminação através da mudança do contexto (e seus elementos que podem ser usados como distractores) do período de supressão para o período de expressão posterior (Wegner, Schneider, Knutson, & McMahan, 1991; Wenzlaff, Wegner, & Klein, 1991).

Ironic Process Theory (Wegner, 1994)

Segundo o modelo proposto por Wegner (1994), com a procura de supressão são desencadeados dois processos, de cuja interacção podem resultar efeitos irónicos. Por um lado, é desencadeado um processo controlado de busca de pensamentos alternativos para a consciência (*processo de operativo*). É também desencadeado um outro processo automático que detecta eventuais intrusões do pensamento indesejado (*processo de monitorização*). De acordo com a aplicação deste modelo à explicação de efeitos de ricochete (e.g., Gold & Wegner, 1995; Wegner & Gold, 1995; Wenzlaff & Wegner, 2000; ver também Macrae et al., 1994), estes resultam da manifestação das consequências do processo de monitorização após o término do envolvimento em supressão. Isto porque para permitir detectar intrusões, este processo necessita de manter constantemente alguma activação do alvo de supressão. Tal leva ironicamente à sua primação e conseqüente elevada acessibilidade.

Esta explicação tem recebido apoio empírico em diversos estudos que encontram efeitos de ricochete em medidas de acessibilidade (e.g., Macrae et al., 1994; Mikulincer, Dover, & Shaver, 2004; Newman et al., 1996; Wyer, Sherman, & Stroessner, 1998; 2000). Adicionalmente, esta teoria recebe

sustentação em resultados que revelam elevados níveis de acessibilidade do alvo durante a tentativa de supressão, especialmente em condições de escassez de recursos cognitivos disponíveis para a supressão (e.g., Lane & Wegner, 1995; Page, Locke, & Trio, 2005; Smart & Wegner, 1999; Wegner & Erber, 1992; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993; Wenzlaff & Bates, 2000). É ainda de referir que investigação com recurso a fMRI indica o desencadear de dois processos distintos durante envolvimento em supressão, sendo este resultado consistente com o presente modelo (Mitchell et al., 2007).

Motivational Inference Model (MIMO) (Förster & Liberman, 2004)

Tal como propostas anteriores de explicação de efeitos irónicos de supressão (e.g., Kelly & Nauta, 1997; Martin, Tesser, & McIntosh, 1993), Förster e Liberman (2004) apresentam um modelo explicativo de efeitos irónicos de base motivacional. Este modelo refere que as pessoas podem sentir dificuldade durante o envolvimento em processos de supressão (por experiência subjectiva de dificuldade/esforço para o fazer ou pela consciência da ocorrência de intrusões), podendo emergir efeitos de ricochete decorrentes do significado atribuído a essa dificuldade. Em concreto, estes autores postulam que a dificuldade em suprimir algo pode conduzir a percepções de motivação para exprimir esse constructo mental. Em consequência destas inferências, o alvo de supressão fica assim com elevados níveis de acessibilidade motivacional (ver, por exemplo, Liberman, Förster, & Higgins, 2007), que levam à sua manifestação após terminar a necessidade de o manter afastado da consciência (i.e., período pós-supressão).

Em apoio deste modelo, os seus autores manipularam o significado atribuído a intrusões ou dificuldade durante processos de supressão, eliminando a ocorrência de efeitos de ricochete quando a interpretação de motivação para pensar no alvo de supressão é evitada (Förster & Liberman, 2001). Adicionalmente, nos seus experimentos, Liberman e Förster (2000) apresentam dados consistentes com a natureza motivacional da acessibilidade pós-supressão do alvo de controlo mental, ao mostrar que esta é bastante reduzida se for medida após um procedimento que permite a sua expressão prévia (ver também Koole & van Knippenberg, 2007).

Sumário

O efeito de ricochete envolve um paradigma experimental, em que se contrastam as consequências do envolvimento inicial em supressão com uma condição de controlo em que este processo não é desencadeado. Podendo ser operacionalizado de acordo com duas versões, diferentes variáveis têm sido avaliadas como moderadores do efeito, contribuindo para a identificação dos processos que o promovem. O presente paradigma assume-se como sendo de elevada importância para qualquer situação que envolva processos de supressão, traduzindo-se esta abrangência teórica na sua aplicação em diferentes campos de estudo.

Artigos a ler

Abramowitz, J. S., Tolin, D. F., & Street, G. P. (2001). Paradoxical effects of thought suppression: A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review, 21*, 683-703.

- Förster, J., & Liberman, N. (2004). A motivational model of post-suppressional rebound. *European Review of Social Psychology, 15*, 1-32.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., & Milne, A. B., & Jetten, J. (1994). Out of mind but back in sight: Stereotypes on the rebound. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 808-817.
- Rassin, E. (2005). *Thought suppression*. New York: Elsevier.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review, 101*, 34-52.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 5-13.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology, 51*, 59-91.

Referências

- Abramowitz, J. S., Tolin, D. F., & Street, G. P. (2001). Paradoxical effects of thought suppression: A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review, 21*, 683-703.
- Bernardes, D. L. (2003). Dizer «não» aos estereótipos sociais: As ironias do controlo mental. *Análise Psicológica, 21*, 307-321.
- Denzler, M., Förster, J., & Liberman, N. (2010). Aggressive, funny and thirsty: A motivational inference model approach to behavioral rebound. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*, 1385-1396.
- Erskine, J. A. (2008). Resistance can be futile: Investigating behavioural rebound. *Appetite, 50*, 415-421.
- Erskine, J. A., Georgiou, G. G., Kvavilashvili, L. (2010). I suppress, therefore I smoke: Effects of thought suppression on smoking behavior. *Psychological Science, 21*, 1225-1230.
- Follenfant, A., & Ric, F. (2010). Behavioral rebound following stereotype suppression. *European Journal of Social Psychology, 40*, 774-782.
- Förster, J., & Liberman, N. (2001). The role of attribution of motivation in producing postsuppressional rebound. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 377-390.
- Förster, J., & Liberman, N. (2004). A motivational model of post-suppressional rebound. *European Review of Social Psychology, 15*, 1-32.
- Galinsky, A. D., & Moskowitz, G. B. (2007). Further ironies of suppression: Stereotype and counterstereotype accessibility. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 833-841.
- Geeraert, N., & Yzerbyt, V. Y. (2007). How fatiguing is dispositional suppression? Disentangling the effects of procedural rebound and ego-depletion. *European Journal of Social Psychology, 37*, 216-230.
- Geeraert, N., Van Boven, L., & Yzerbyt, V. Y. (2011). Similarity on the rebound: Inhibition of similarity assessment leads to an ironic postsuppressional rebound. *Quarterly Journal of Experimental Psychology, 64*, 1788-1796.
- Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). The origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology, 25*, 1245-1261.

- Guinote, A. (2007). Power and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 433-440.
- Harvey, A. G., & Bryant, R. A. (1999). The role of anxiety in attempted thought suppression following exposure to distressing or neutral stimuli. *Cognitive Therapy and Research, 23*, 39-52.
- Harvey, A. G., & Payne, S. (2002). The management of unwanted pre-sleep thoughts in insomnia: Distraction with imagery versus general distraction. *Behaviour Research and Therapy, 40*, 267-277.
- Kelly, A. E., & Kahn, J. H. (1994). Effects of suppression of personal intrusive thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 998-1006.
- Kelly, A. E., & Nauta, M. M. (1997). Reactance and thought suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 1123-1132.
- Koole, S. L., & van Knippenberg, A. (2007). Controlling your mind without ironic consequences: Self-affirmation eliminates rebound effects after thought suppression. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 671-677.
- Lane, J. D., & Wegner, D. M. (1995). The cognitive consequences of secrecy. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 237-253.
- Lieberman, N., & Förster, J. (2000). Expression after suppression: A motivational explanation of post-suppressional rebound. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 190-203.
- Lieberman, N., Förster, J., & Higgins, E. T. (2007). Completed vs. interrupted priming: Reduced accessibility from post-fulfillment inhibition. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 258-264.
- Logel, C., Iserman, E. C., Davies, P. G., Quinn, D. M., & Spencer, S. J. (2009). The perils of double consciousness: The role of thought suppression in stereotype threat. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*, 299-312.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., & Milne, A. B. (1998). Saying 'no' to unwanted thoughts: Self-focus and the regulation of mental life. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 578-589.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., & Milne, A. B., & Jetten, J. (1994). Out of mind but back in sight: Stereotypes on the rebound. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 808-817.
- Martin, L. L., Tesser, A., & McIntosh, W. (1993). Wanting but not having: The effects of unattained goals on thoughts and feelings. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *The handbook of mental control* (pp. 552-572). New York, NY: Prentice Hall.
- Mikulincer, M., Dolev, T., & Shaver, P. R. (2004). Attachment-related strategies during thought-suppression: Ironic rebounds and vulnerable self-representations. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 940-956.
- Mitchell, J. P., Heatherton, T. F., Kelley, W. M., Wyland, C. L., Wegner, D. M., & Macrae, C. N. (2007). Separating sustained from transient aspects of cognitive control during thought suppression. *Psychological Science, 18*, 292-297.
- Monteith, M. J., Sherman, J. W., & Devine, P. G. (1998). Suppression as a stereotype control strategy. *Personality and Social Psychology Review, 2*, 63-82.
- Monteith, M. J., Spicer, C., & Tooman, G. (1998). Consequences of stereotype suppression: Stereotypes on AND not on the rebound. *Journal of Experimental Social Psychology, 34*, 355-377.

- Muris, P., Merckelbach, H., & de Jong, P. F. (1993). Verbalization and environmental cueing in thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, *31*, 609-612.
- Muris, P., Merckelbach, H., van den Hout, M., & de Jong, P. (1992). Suppression of emotional and neutral material. *Behaviour Research and Therapy*, *30*, 639-642.
- Najmi, S., & Wegner, D. M. (2008). Thought suppression and psychopathology. In A. Elliott (Ed.), *Handbook of approach and avoidance motivation* (pp. 447-459). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Newman, L. S., Duff, K., Hedberg, D., & Blistein, J. (1996). Rebound effects in impression formation: Assimilation and contrast effects following thought suppression. *Journal of Experimental Social Psychology*, *32*, 460-483.
- Page, A. C., Locke, V., & Trio, M. (2005). An online measure of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*, 421-431.
- Rassin, E. (2005). *Thought suppression*. New York: Elsevier.
- Rassin, E., Merckelbach, H., & Muris, P. (2001). Thought suppression and traumatic intrusions in undergraduate students: a correlational study. *Personality and Individual Differences*, *31*, 485-493.
- Renaud, J. M., & McConnell, A. R. (2002). Organization of the self-concept and the suppression of self-relevant thoughts. *Journal of Experimental Social Psychology*, *38*, 79-86.
- Salkovskis, P. M., & Campbell, P. (1994). Thought suppression induces intrusion in naturally occurring negative intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, *32*, 1-8.
- Smart, L., & Wegner, D. M. (1999). Covering up what can't be seen: Concealable stigmas and mental control. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*, 474-486.
- Taylor, F., & Bryant, R. A. (2007). The tendency to suppress, inhibiting thoughts, and dream rebound. *Behaviour Research and Therapy*, *45*, 163-168.
- Trinder, H., & Salkovskis, P. M. (1994). Personally relevant intrusions outside the laboratory: Long-term suppression increases intrusion. *Behaviour Research and Therapy*, *32*, 833-842.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, *101*, 34-52.
- Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*, 903-912.
- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 1093-1104.
- Wegner, D. M., & Gold, D. B. (1995). Fanning old flames: Emotional and cognitive effects of suppressing thoughts of a past relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*, 782-792.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 5-13.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Knutson, B., & McMahon, S. R. (1991). Polluting the stream of consciousness: The effect of thought suppression on the mind's environment. *Cognitive Therapy and Research*, *15*, 141-152.
- Wegner, D. M., Wenzlaff, R. M., & Kozak, M. (2004). Dream rebound: The return of suppressed thoughts in dreams. *Psychological Science*, *15*, 232-236.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, *62*, 615-640.

- Wenzlaff, R. M., & Bates, D. E. (2000). The relative efficacy of concentration and suppression strategies of mental control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*, 1200-1212.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, *51*, 59-91.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Klein, S. B. (1991). The role of thought suppression in the bonding of thought and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 500-508.
- Wyer, N. A., Perfect, T. J., & Neilens, H. (2011). With or without you: Determinants of postsuppression behavior. *Social Psychological and Personality Science*, *2*, 272-276.
- Wyer, N. A., Sherman, J. W., & Stroessner, S. J. (1998). The spontaneous suppression of racial stereotypes. *Social Cognition*, *16*, 340-352.
- Wyer, N. A., Sherman, J. W., & Stroessner, S. J. (2000). The roles of motivation and ability in controlling the consequences of stereotype suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*, 13-25.
- Yap, A. J., & Tong, E. M. (2009). The appraisal rebound effect: Cognitive appraisals on the rebound. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *35*, 1208-1219.
- Yzerbyt, V. Y., Corneille, O., Dumont, M., & Hahn, K. (2001). The dispositional inference strikes back: Situational focus and dispositional suppression in causal attribution. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*, 365-376.

