



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**O PAPEL DOS ESQUEMAS COGNITIVOS NA CONSTRUÇÃO
DAS NARRATIVAS DA HISTÓRIA DE VIDA**

Inês Almeida Pimentel

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR DAVID NETO

Professor do Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR DAVID NETO

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2019

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professor Doutor David Neto, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Agradeço,

Ao Professor Doutor David Neto, por se mostrar sempre disponível, por não me deixar desanimar e por simplificar todas as coisas que eu achava que eram complicadas. Obrigada! Por tudo!

Aos meus pais, pelo apoio incondicional, pela paciência, pela compreensão, por acreditarem sempre em mim, por não desistirem de mim, por nunca me deixarem cair, pela disponibilidade, pela coragem e pela força de que sou feita graças a vocês. Mesmo quando tudo parecia complicado, mesmo quando as fases que atravessava, não tenham sido as melhores, obrigada por me mostrarem que é sempre possível.

A ti mãe, por me mostrares de que garra sou feita e que é sempre preciso acreditar.

A ti pai, por me mostrares sempre que a vida é feita de “esforço, dedicação, devoção e glória”, algo que me acompanha todos os dias e que tem um significado muito importante. Obrigada aos dois... sem vocês isto não era possível!

À minha família, pela preocupação e por me terem acompanhado neste caminho.

À minha querida amiga Ana, pelo carinho enorme que temos, pelas palavras de conforto e por nunca me deixar desistir nos momentos de desespero e angústia.

Às pessoas que me deixarem sempre uma palavra de conforto, mesmo nas minhas horas de ausência...

A todos, o meu sincero obrigada!

Resumo

O papel que os esquemas cognitivos têm na construção das narrativas da história de vida, foi a questão abordada neste estudo. Os esquemas cognitivos são considerados um dos conceitos-chave na Psicoterapia, sendo fundamental, perceber quais os mecanismos cognitivos que estão associados aos comportamentos que os indivíduos vão desenvolvendo ao longo da vida, bem como, a sua formação.

O presente estudo é constituído por 42 participantes, que responderam a uma entrevista segundo o modelo de McAdams e ao questionário dos esquemas de Young. O objetivo desta investigação, foi estudar os esquemas cognitivos em amostras não clínicas para perceber em que medida é que os esquemas cognitivos ajudam o indivíduo a elaborar a sua história de vida e qual o predomínio dos diferentes esquemas cognitivos.

Para estudar este processo, esta investigação teve por base um sistema de análise qualitativo para codificar as narrativas da história de vida. Uma primeira fase esteve relacionada à construção deste sistema para compreender os padrões de confiabilidade com relação à fiabilidade inter-cotadores.

Observou-se uma ligação entre os esquemas cognitivos e as narrativas da história de vida, contudo estas ligações apresentaram-se como fracas e moderadas, explicamos quais os fatores subjacentes a estas ligações, os resultados sugerem ainda qual o predomínio existente nos diferentes esquemas cognitivos e a sua análise.

Na secção da discussão, são abordadas as limitações desta investigação e são discutidos com ênfase as implicações que resultam deste estudo, nomeadamente a importância que os esquemas cognitivos têm em Psicoterapia, tanto em investigação como na prática clínica, de forma a compreender todos os processos que resultam destas estruturas. Assim, os esquemas cognitivos são um ponto de partida para futuras investigações.

Palavras-chave: Esquemas Cognitivos; Narrativas da História de Vida

Abstract

The role that cognitive schemas play in the construction of life story narratives was the issue addressed in this study. Cognitive schemes are considered one of the key concepts in Psychotherapy. It is essential to understand which cognitive mechanisms are associated with the behaviors that individuals develop throughout their lives, as well as their formation.

The present study consisted of 42 participants, who answered an interview according to the McAdams model and the Young scheme questionnaire. The aim of this research was to study cognitive schemes in nonclinical samples to understand to what extent cognitive schemes help the individual to elaborate his or her life story and the predominance of different cognitive schemes.

To study this process, this research was based on a qualitative analysis system to encode life story narratives. A first phase was related to the construction of this system to understand the reliability standards with respect to inter-quoted reliability.

There was a link between cognitive schemes and life story narratives, however these links were weak and moderate, we explain which factors underlie these links, the results also suggest which predominance exists in different cognitive schemes and your analysis.

In the discussion section, the limitations of this research are addressed and the implications that result from this study are discussed with emphasis, namely the importance that cognitive schemes have in Psychotherapy, both in research and clinical practice, in order to understand all the processes that result from these structures. Thus, cognitive schemes are a starting point for future investigations.

Keywords: Cognitive Schemes; Life Story Narratives

Índice

Introdução.....	1
Narrativas da História de Vida e a Memória Autobiográfica.....	3
Esquemas Cognitivos	5
Narrativas da História de Vida e os Esquemas cognitivos	11
Presente Estudo	13
Método.....	14
Participantes.....	14
Instrumentos.....	14
Questionário sócio-demográfico.	14
Questionário de esquemas de Young.	14
Entrevista narrativa de McAdams.	15
Análise qualitativa	16
Procedimento	20
Resultados.....	21
1. Análise descritiva das Narrativas da História de Vida- Categorias gerais	21
2. Análise dos Domínios de Esquemas.....	22
3. Caracterização da análise entre os Domínios das Narrativas e as Categorias Gerais....	22
4. Análise da relação entre as Narrativas (de Young) e o Questionário de Young.	24
5. Análise da relação entre o Questionário de Young e as Categorias Gerais.....	24
6. Análise entre os Esquemas e os Domínios de Esquemas	25
Discussão	27
Referências Bibliográficas.....	34
ANEXOS	39
Anexo A: Consentimento Informado.....	40
Anexo B: Questionário Sócio-Demográfico	41
Anexo C: Questionário de Esquemas de Young (YSQ)	42
Anexo D: YSQ-S3, Scoring Key	43
Anexo E: Entrevista das Narrativas da História de Vida.....	44

Lista de Tabelas

Tabela 1. <i>Categorias Gerais</i>	17
Tabela 2. <i>Análise descritiva das Categorias Gerais</i>	21
Tabela 3. <i>Análise descritiva da variável Domínios</i>	22
Tabela 4. <i>Relação entre os Domínios das Narrativas e Categorias Gerais nas Narrativas</i>	23
Tabela 5. <i>Relação entre os domínios das Narrativas (de Young) e Questionário de Young</i> ...	24
Tabela 6. <i>Relação entre os domínios do Questionário do Young e Categorias Gerais</i>	25
Tabela 7. <i>Correlação de Sperman entre os Domínios de Esquema e os Esquemas</i>	26

Introdução

Este estudo surge da relação de duas variáveis, os esquemas cognitivos e as narrativas da história de vida. A área dos esquemas cognitivos e as narrativas da história de vida são relativamente recentes, apesar de existirem estudos neste âmbito, poucos são aqueles que se concentram apenas nos efeitos que os esquemas podem ter nas histórias de vida. Assim, os esquemas cognitivos são segundo Young, (1999), “esquemas iniciais mal-adaptativos e são descritos como temas extremamente estáveis que se desenvolvem durante a infância, são elaborados ao longo da vida de um indivíduo e são disfuncionais num grau significativo” (p. 9), segundo o autor, os esquemas são compostos por vários domínios, como irá ser abordado mais à frente.

A teoria cognitiva refere que existem crenças negativas sobre o eu, os outros e o mundo, sendo estas crenças designadas de esquemas desadaptativos. Beck (1995), argumenta que estes esquemas levam ao desenvolvimento de perturbações mentais, sendo por isso que os autores começaram por utilizar o modelo proposto por Young, para compreender a vulnerabilidade cognitiva. Alguns estudos sobre esquemas cognitivos, têm-se focada nessa questão, no que toca à saúde mental, concluindo que é frequente que indivíduos que têm algum tipo de patologia mental acabam por apresentar, esquemas cognitivos desadaptativos (Pugh, 2015; Young & Brown, 2003). Em artigos que abordam o modelo, foi consistentemente demonstrado que indivíduos que sofrem de psicopatologia, apresentam níveis mais altos de esquemas desadaptativos em comparação com “indivíduos saudáveis” (Vlierberghe, Braet, Bosmans, Rosseel & Bogel, 2010). Os autores, Roper, Dickson, Tinwell, Booth e McGuire (2010), realizaram um estudo sobre abuso de substâncias em que, utilizaram uma amostra de indivíduos que consumiam e de indivíduos que não consumiam (amostra não clínica) e descobriram que, o grupo que apresentava abuso de substâncias teve uma maior pontuação em relação aos esquemas desadaptativos, comparativamente à amostra não clínica. Através da perspectiva de outros autores neste mesmo estudo, verificou-se, como resultado, que os esquemas que não são adaptativos estão atribuídos ao corpo clínico das amostras. Os esquemas são assim, propostos por alguns autores, temas extensos de memórias, emoções, cognições e sensações corporais que englobam padrões. Esses padrões pertencem ao eu e aos relacionamentos que os indivíduos estabelecem com o outro, constituindo-se como o nível mais profundo da cognição, sendo que as memórias e emoções, acompanham a sua ativação (Ohsima, Iwasa, Nishinaka, Suzuki, Fukui & Shimizu, 2018).

Para compreender estas informações, os estudos têm demonstrado que os esquemas desadaptativos precoces, se desenvolvem durante a infância, por experiências traumáticas ou por comportamentos que tenham sido de elevada proteção para o indivíduo (Young & Brown 2003). Deste modo, os esquemas explicam as mudanças que existem no estado mental do indivíduo e cada domínio de esquema retrata uma necessidade emocional, não satisfeita na infância (Barazandeha, Kissanea, Saeedib & Gordonb, 2018).

A revisão da literatura apresentada a seguir, é dividido por várias secções. A primeira, desenvolve o conceito sobre as narrativas da história de vida, posteriormente, o conceito dos esquemas cognitivos e finaliza com algumas ideias referentes às narrativas e aos esquemas cognitivos, visto que a relação entre narrativas e esquemas raramente é reconhecida ou tratada, propondo que a narrativa é uma forma fundamental de representação esquemática, sendo que esta ideia é apoiada por vários autores (Mandler & Jonhson, 1977; Bruner, 1986; Russell & Broek, 1988). Através desta ideia, os indivíduos conseguem organizar, armazenar e relatar as suas experiências, conhecimentos e possíveis evoluções a nível comportamental e cognitivo por meio de representações esquemáticas, que tomam forma narrativa. Desse modo, estes esquemas que se consideram narrativas funcionam como um suporte para se analisar o comportamento (James, Southam & Blackburn, 2004).

A última secção descreve o processo utilizado para esta investigação e apresenta algumas considerações metodológicas, que indicam as escolhas feitas para este estudo.

Narrativas da História de Vida e a Memória Autobiográfica

Em psicologia, a narração da história de vida é uma ferramenta utilizada para avaliação e intervenção breve, cuja finalidade é entre outros aspectos compreender o funcionamento mental (McAdams & Olsen, 2010). Ainda, é utilizada no cotidiano de uma forma natural (Russel & Broek, 1988).

O conceito psicológico da história de vida derivou do Modelo de História de Vida da Identidade que foi desenvolvido por Dan McAdams. Este autor, refere que o seu modelo, é utilizada para compreender a história de vida dos indivíduos, sendo que estes, através das suas próprias palavras conseguem explicar as suas histórias de vida. Desse modo, o objetivo do autor, seria iniciar um processo para dar sentido a essas mesmas histórias (McAdams, 2001; McAdams & McLean, 2013). Estas, podem ser realizadas através de uma entrevista estruturada, onde existe uma forma específica de colocar questões (Ramos, 2011). Assim, as narrativas da história de vida, neste estudo, são utilizadas de forma a retirar informação pertinente para que se consiga alcançar o objetivo do mesmo.

As narrativas da história de vida segundo o modelo de McAdams, têm sido muito utilizadas em vários estudos, nomeadamente em estudos de caso, de forma a retirar informações necessárias e poder perceber a história de vida de cada indivíduo. É o caso do estudo de Vieira (2012), que através da entrevista de McAdams recolheu um conjunto de narrativas, chegando à conclusão que cada uma das narrativas de vida é marcada por questões e características pessoais que surgem como elementos fundamentais. Na maioria dos casos estudados, identificaram-se situações com problemas associados a nível pessoal, sendo que a utilização desta, ajuda na compreensão do desenvolvimento do indivíduo.

Dan McAdams (2001) salienta a importância das memórias autobiográficas no que diz respeito às suas características reprodutivas e reconstrutivas. A questão relacionada com as memórias autobiográficas leva-nos diretamente a uma visão da memória enquanto um processo construtivo, do qual os indivíduos reconstruem o seu passado. Desta forma, a memória acaba por ser um processo construtivo e autores como Bartlett (1932), olham para esta perspetiva como o conceito de esquema sendo que, as memórias seriam o resultado de um processo construtivo, porque estariam ligadas não só à parte objetiva da situação, mas também à forma como é atribuído valor ou significado a essa situação, pelo indivíduo que a vivenciou. As memórias autobiográficas, dão informações pertinentes acerca da história de vida do indivíduo, caracterizando-se assim como um princípio organizador no que diz respeito à ação humana e à sua condição (Bruner, 1994; Ricoeur, 1994, 1996).

Mayo (2001), com o seu estudo, apresentou a importância das narrativas da história de vida, demonstrando que são uma mais valia no que toca à análise crítica que cada indivíduo faz de si próprio, sendo considerado um instrumento útil nas análises introspetivas do desenvolvimento. Este estudo aborda a ideia que as narrativas da história de vida são benéficas para a capacidade subjetiva onde cada indivíduo consegue construir ideias, conceitos e experiências, considerando assim, que o ato de narrar é adequado na descrição e interpretação do significado das experiências de vida.

Para além de todas estas informações, para a compreensão das narrativas da história de vida, existe outro aspeto que se torna útil para a relevância a nível de explicação metodológica. As narrativas da história de vida podem ser influenciadas por algumas variáveis, nomeadamente: “os traços disposicionais, estudados como aspetos comportamentais, das características de adaptação, como a motivação, os papéis sociais, as crenças, as estratégias de *coping* e os mecanismos de defesa. Este autor, ainda organiza estas abordagens em níveis, desde a mais constante (os traços) até à menos constante (as histórias de vida).” (Hooker & McAdams, 2003, p.296). A perspetiva disposicional encara o indivíduo como alguém responsável pela sua própria história de vida e foca a relevância dos traços de personalidade enquanto características internas que são o resultado de um conjunto de disposições biológicas e adquiridas, estando integradas no comportamento, no pensamento e nos sentimentos que são adquiridos ao longo do tempo (McAdams, 2001, 2004, 2005; McAdams & Olsen, 2010; Millon & Davis, 1996).

Segundo as palavras de McAdams, os autores acabam por propor que a história de vida passe a ser entendida como a própria identidade do indivíduo. Dependendo das circunstâncias, o indivíduo age e reage aos acontecimentos de acordo com o seu posicionamento no mundo e na relação que tem com os outros (Salgado & Hermans, 2005), ou seja, cada um acaba por ser particular consoante os acontecimentos de vida que foi incorporando. Dessa maneira, alguns autores referem que as memórias autobiográficas, são a forma como se constrói a história de vida, sendo intrinsecamente ligada ao modo como olhamos para nós mesmos (Matos, Pinto Gouveia & Gomes, 2015). Ainda, os autores Cruz e Gonçalves (2010) demonstraram no seu estudo que as narrativas da história de vida são consideradas essenciais na associação com diversas variáveis. Esta ideia surge do estudo em que se analisaram várias narrativas e as suas respetivas codificações de forma a poder interpretá-las e posteriormente poder relacioná-las com outros fatores. Assim, com toda a informação recolhida anteriormente e através destes estudos, os resultados que se obtém através das narrativas da história de vida são uma base importante para futuras pesquisas.

Esquemas Cognitivos

A palavra esquema surge com várias definições e é encontrada em diversos estudos, sendo que o termo "esquema" tem uma história na área do desenvolvimento cognitivo. Dentro deste desenvolvimento cognitivo, um esquema é um padrão que está incluído de forma obrigatória à realidade ou a determinadas experiências, para ajudar o indivíduo a criar respostas para orientar e intervir nas suas ações. Pode considerar-se que é uma representação subjetiva das características singulares de um acontecimento, ou seja, os esquemas podem ser definidos, como uma espécie de plano cognitivo, que servem como um guia para interpretar informações e resolver problemas (Young, Klosko & Weishaar, 2003).

A Terapia dos Esquemas proposta por Jeffrey Young tem como característica a noção de Esquemas Desadaptativos e de Domínios de Esquemas. Os esquemas são estruturas constituídas por memórias, emoções, cognições e sensações corporais, que no desenvolvimento de cada ser humano, ainda estão sob uma condição precoce (Lopes & Bossa, 2014). Os esquemas enquanto estruturas, podem apresentar várias características, tais como: “são incondicionais; são difíceis de alterar; são disfuncionais de maneira significativa e recorrente; são ativados por acontecimentos externos dos quais o indivíduo pode ser mais vulnerável; estão ligados a altos níveis de afeto e resultam da relação que existe entre o temperamento e as experiências disfuncionais nas relações que o indivíduo começa a estabelecer” (Young, Klosko & Weishaar, 2003, p.8).

No que toca às terapias cognitivas, em clínica, nas quais a terapia do esquema, o termo “esquema” é atribuído a uma rede estruturada de crenças que podem ser ativadas ou desativadas de acordo a presença ou ausência de experiências com valências emocionais negativas (Lopes & Bossa, 2014). Segundo a literatura, um domínio de esquema pode ficar inativo durante algum tempo, mas quando algumas situações específicas os reforçam, os esquemas vão determinar a forma como o indivíduo responde (Wainer, 2015). Os esquemas são então segundo alguns autores, expressos por padrões complexos de pensamento que, por meio de mecanismos cognitivos, transforma-os em ideias ou categorias prévias, elaboradas ao longo das experiências do indivíduo (Lopes & Melo, 2014). Estes esquemas cognitivos receberam uma grande atenção de teóricos e clínicos e tem sido estudada no que concerne a várias perturbações mentais (Petrocelli, Glaser, Calhoun & Campbell, 2010; Castrillón, Chaves, Ferrer, Londoño, Maestre, Marín & Schnitter 2005; Lucadame, Cordero, & Daguerre, 2017; Estevez & Calvete, 2007), contribuindo desta forma, para o estudo clínico.

Lopes e Melo (2014), estudaram a importância do trauma na formação dos esquemas cognitivos. Estes, analisaram vários estudos e concluíram que as experiências traumáticas que os indivíduos passam, afetam diretamente a cognição o que leva à criação de crenças e estratégias que não são adaptativas para o indivíduo. Os resultados chegaram a uma correlação significativa nos vários esquemas cognitivos, evidenciando a interferência que os eventos traumáticos têm na formação e ativação destes esquemas. O que se retira destes estudos é que podem existir vários fatores, que condicionam a forma como os esquemas são construídos, ativados ou desativados.

O modelo da terapia cognitiva (Beck, 1976; Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979) estabelece que as distorções cognitivas e erros de pensamento são o resultado de estruturas mais profundas (esquemas cognitivos). Sendo que os esquemas seriam organizados com base em comportamentos passados e experiências que formam um corpo de conhecimento e modelam a nossa maneira de perceber e interpretar o mundo e a nós mesmos (Segal, 1988). Estes esquemas indicam, ser uma abordagem adequada e de grande valia para a análise do comportamento, uma vez que permite entender que aquilo que se distingue e se especifica cognitivamente nos diversos domínios de esquemas em que o mesmo atua, dependem das interações mantidas ao longo da história particular de vida de cada indivíduo e da sua própria estrutura, como a compreensão, as interpretações construídas com os outros e as decisões tomadas (Venâncio & Nassif, 2009), tal como conseguimos perceber através das narrativas da história de vida.

Young sugere que os problemas na vida adulta surgem como resultado dos próprios esquemas, devido ao facto de representarem padrões cognitivos latentes, distorcidos e disfuncionais que se desenvolvem durante a infância ou adolescência. Um determinado esquema irá ser ativado e conseqüentemente desenvolvido de acordo os acontecimentos externos que possam advir, como supramencionado (Young, 2003). É através deste desenvolvimento que servirá de modelo para situações futuras, de forma a que a identidade seja construída (Harris & Curtin, 2002).

Sierra, Cortés e García (2013), nos seus estudos, descobriram que os esquemas cognitivos propostos por Young, atuam como mediadores entre o desempenho que existe na família e os comportamentos das crianças, sendo que as áreas de funcionamento familiar são um importante aliado à forma como as crianças vão assimilar os esquemas cognitivos. Posto isto, a noção de domínios de esquemas correspondem a cinco etapas que devem ser cumpridas no desenvolvimento do ser humano (Wainer, 2015). A descrição de esquemas desadaptativos, foi proposta por Young devido à sua observação clínica. Baseado na crença de que é nas

primeiras relações com o meio, o ambiente e as figuras cuidadoras, que a criança vai formando um sentido de si e do que se encontra à sua volta. Essas relações precoces iriam dar forma e sentido às interações para um ajustamento futuro (Harris & Curtin, 2002).

Young (2003), no artigo de Young, Klosko e Weishaar (2003), classifica os esquemas sob dois prismas: adaptativos e desadaptativos. De forma a resumir toda a informação referida, um esquema inicial desadaptativo é considerado como: “um tema ou padrão amplo e abrangente, composto de memórias, emoções, cognições e sensações corporais em relação a si mesmo e ao relacionamento com os outros que são desenvolvidos durante a infância ou adolescência, elaborado ao longo da sua vida e disfuncional a um grau significativo” (p.7). Os esquemas são dimensionais, o que significa que apresentam diferentes níveis de gravidade e abrangência, quanto mais grave o esquema, maior o número de situações que o ativam (Young, Klosko & Weishaar, 2003), sendo que o esquema pode apresentar conteúdos nocivos e conseqüentemente o indivíduo irá transpô-los no seu comportamento. Assim, as tentativas de abordar os pressupostos dos pensamentos disfuncionais relevantes podem, portanto, ser desconstruídos por meio de intervenções centradas no esquema, sendo uma mais valia nas psicoterapias (Pugh, 2015). Do ponto de vista da compreensão cognitiva, são os esquemas cognitivos que tanto facilitam quanto limitam a ação e como ela é representada. Conseqüentemente, conseguir mudanças na estrutura dos esquemas, pode ser um meio eficaz para alcançar mudanças nas atitudes e comportamentos habituais do indivíduo (Russel & Broek, 1992). Segundo alguns artigos, os indivíduos constroem estruturas provisórias de significado que os ajudam a interpretar experiências, organizar as relações com os outros e as suas ações em direção a objetivos que são úteis alcançar para cada indivíduo, ou seja, é uma valiosa ferramenta que o indivíduo possui (Kelly, 1955).

Um esquema parece incluir uma multiplicidade de estruturas cognitivas que facilitam a codificação, que variam muito em complexidade, organização e mecanismos. Para que os esquemas consigam fazer um processamento de informação eficaz, estes devem ser adaptativos para suportar as novas informações que possam acontecer na vida do indivíduo. Se os esquemas não forem adaptativos, isso significaria que as informações não podem ser integradas no próprio esquema nem realizar a sua própria alteração, o que poderia torná-los disfuncionais (Ghosh & Gilboa, 2014), ou seja, acabariam por ser incompatíveis.

De acordo com Young e colaboradores (2003), existem 18 tipos de esquemas precoces desadaptativos, distribuídos por 5 domínios de esquemas:

1. Domínio da Desconexão e Rejeição

<i>Abandono/Instabilidade</i> – O indivíduo considera não receber suporte emocional da parte das pessoas significativas.
<i>Desconfiança/Abuso</i> – Expectativa de que os outros irão magoar, abusar, humilhar, mentir ou manipular.
<i>Privação Emocional</i> – Expectativa de que os outros nunca irão de encontro às suas expectativas.
<i>Isolamento Social/Alienação</i> – Sentimento de que se está isolado do resto do mundo e de que não se pertence a nenhum grupo.
<i>Defeituosidade/Vergonha</i> – O indivíduo apresenta a crença de que é mau, indesejável, inferior relativamente aos outros.

2. Domínio da Autonomia e Desempenho Deficitários

<i>Dependência/Incompetência</i> – Crença de que o indivíduo não é capaz de lidar com as responsabilidades que existem no seu quotidiano, acabando por ficar dependente aos outros.
<i>Vulnerabilidade ao Dano ou à Doença</i> – Medo excessivo de uma catástrofe iminente e inevitável.
<i>Emaranhamento/Self subdesenvolvido</i> – Existência de uma proximidade excessiva com os outros, por existir a sensação de que se tem pouca identidade ou orientação interna.
<i>Fracasso</i> – O indivíduo acredita que falha em todas as suas realizações e que é menos bem-sucedido ou inteligente relativamente aos outros.

3. Domínio de Limites Deficitários

<i>Noção de direitos especiais/Sentimento de grandiosidade</i> – Crença de que se é superior aos outros, com direitos especiais.
<i>Auto-controlo/Auto-disciplina insuficientes (baixa tolerância à frustração)</i> – Dificuldades ou recusa de ter auto-controlo como forma de alcançar objetivos pessoais.

4. Domínio do Foco Excessivo nos Outros

<i>Subjugação</i> – Refere-se ao excesso de controle para com os outros, porque o próprio se sente pouco à vontade, por vezes para evitar a raiva, retaliação ou abandono, envolvendo a perceção de que os próprios desejos, opiniões e sentimentos não são

válidos ou importantes para os outros.
<i>Auto-sacrifício</i> – O indivíduo acredita que deveria secundarizar os seus desejos em função dos desejos dos outros.
<i>Procura de aprovação</i> – Foco excessivo no outro, de forma a obter aprovação e reconhecimento.
<i>Negatividade/Pessimismo</i> – Expetativas exageradas sobre os aspetos de valência emocional negativos do próprio indivíduo, minimizando os aspetos de valência emocional positivos.

5. Domínio da Hipervigilância e Inibição

<i>Inibição Emocional</i> – Crença de que a própria espontaneidade, tanto relacionada aos sentimentos como à comunicação, devem ser evitados de forma a que não exista reprovação por parte dos outros.
<i>Padrões elevados/Híper-criticismo</i> – Crença de que é necessário esforçar-se mais para cumprir determinados padrões de forma a evitar críticas. Por outro lado, também se pode verificar uma ênfase excessiva em valores como estatuto, riqueza e poder, em detrimento de outros valores como a interação social, saúde ou felicidade.
<i>Punitividade</i> – Crença de que deve existir punição quando os outros cometem erros. Geralmente pode existir um padrão de dificuldade em perdoar os próprios erros e os dos outros.

Rijo (2009) mostrou que em clínica, o conhecimento dos mecanismos cognitivos que são responsáveis pelos afetos, cognições e comportamentos, permitem investigar como é que estes mecanismos estão relacionados, formando a base para a avaliação e possível intervenção na psicopatologia. Para fundamentar esta ideia, foi proposto por vários autores que estas estruturas de esquemas podem ser uma mais valia em sessões psicológicas, especialmente na psicoterapia, de forma a que o terapeuta consiga compreender a problemática do paciente, pois o sistema de processamento de informações dos indivíduos precisa apenas recordar as cognições particulares que afetam o indivíduo, criando oportunidades para múltiplos pontos de intervenção em terapia, assim, os esquemas permitem que os indivíduos interpretem informações (James, Southam & Blackburn, 2004).

Com o objetivo de aperfeiçoar o modelo cognitivo e criar estratégias de tratamento para as perturbações mentais e também para pacientes que não respondem bem ao tratamento

cognitivo a curto prazo, surge a proposta da Terapia do Esquema, de Jeffrey Young. O conceito de esquema teve um papel importante na psicopatologia, sendo que esta terapia é considerada como um tratamento que serve para utilizar essa estrutura (esquema cognitivo), como conceito central de organização e superação (Stopa & Waters, 2005).

Dessa mesma forma, de acordo com Klerk, Abma, Bamelis e Arntz, (2017); Waller e Kannerley (2003) a Terapia de Esquemas, tornou-se um modelo de tratamento cada vez mais utilizado, para pacientes com vários problemas de saúde mental, de forma a reunir informações capazes de se consolidarem com estratégias de intervenção, para o processo psicoterapêutico, de forma a que estas patologias possam ser tratadas. Sendo por isso que, Young desenvolveu um questionário para medir esquemas, “*Young Schema Questionnaire*” (YSQ) foi inicialmente desenvolvido por Young e Brown em 1990 (Young, 1999) e revisto em 1994 (Young & Brown, 1994).

Malogiannis et al. (2014), na sua metodologia experimental, testaram a eficácia da terapia do esquema para pacientes com depressão. Os resultados sugerem que se obtiveram melhorias devido à terapia utilizada, contudo, verificaram que numa segunda fase após a melhoria, tiveram uma tendência para a regressão. Essa regressão, talvez possa ser explicada pelo uso de técnicas experimentais para a mudança de esquemas, que são elementos cruciais da terapia de esquemas nessa fase e trazem o paciente em contato com a adversidade inicial da infância subjacente ao esquema, que poderá causar mal-estar a nível afetivo. Em relação ao questionário utilizado dos esquemas, neste mesmo estudo, observou-se redução estatisticamente significativa nos resultados obtidos dos cinco domínios, ou seja, a redução da depressão acontece e conseqüentemente existe também a redução dos esquemas desadaptativos. Estes autores explicam que a Terapia de Esquema parece ser um tratamento promissor.

Como referido anteriormente, existem vários estudos que se focam nos esquemas cognitivos e a forma como eles atuam. Estevez e Calvete (2007), segundo o seu estudo, chegaram à conclusão que existe uma presença significativa de esquemas mal-adaptativos entre indivíduos que passaram por acontecimentos de valência emocional negativas, sendo que concluíram que os esquemas cognitivos identificados neste estudo entre esses indivíduos, fornecem informações clinicamente relevantes sobre alguns conteúdos cognitivos que devem ser abordados em terapia.

Em suma, pode considerar-se, que os esquemas são fatores que podem influenciar a forma como o indivíduo sente, pensa, atua e se relaciona com os outros. Uma vez que todas estas cognições e comportamentos estão inseridos no processo de informação do mesmo

(Young et al., 2003), nomeadamente na codificação e evocação de memórias autobiográficas, como referido por Cláudio (2009).

Narrativas da História de Vida e os Esquemas cognitivos

Torna-se fundamental perceber se existe e qual a associação entre as variáveis esquemas cognitivos e narrativas da história de vida, considerando que a narrativa é uma forma fundamental de representação esquemática (Mandler & Jonhson, 1977; Bruner, 1986; Russell & Broek, 1988). Através desta ideia, os indivíduos conseguem organizar, armazenar e relatar as suas experiências, conhecimentos e possíveis evoluções a nível comportamental e cognitivo por meio de representações esquemáticas, que tomam forma narrativa. Desse modo, estes esquemas são considerados como narrativas e essas mesmas narrativas ajudam a compreender os esquemas cognitivos.

Segundo Ghosh e Gilboa (2014), há muito tempo que não se explora como é que os esquemas influenciam a formação que existe na memória. Cañas e Bajo (1991), defendem que a forma como a memória está organizada, se insere nos esquemas que o indivíduo apresenta de experiências passadas. Segundo a perspetiva cognitiva, os esquemas são a base para que o indivíduo se consiga recordar a longo prazo e desta forma transmitir todas essas recordações.

Bluck e Levine (1998) referem, que quanto maior for a compatibilidade entre os esquemas cognitivos do indivíduo e a sua memória, maior é a probabilidade de esta ser recordado a longo prazo. Lembrar, requer envolver o passado e o esquema cognitivo é influenciado pelo passado, assim, quando o indivíduo se lembra, essa mesma lembrança irá ser verificada pelo material que já existe. Constitui-se como uma configuração ativa e que irá ser útil para o indivíduo narrar a sua história de vida (Bartlett, 1932).

Todas as histórias que os indivíduos contam, fazem parte de eventos da história de vida, sendo que estes, são acontecimentos marcantes, vividos, distintos, e que estão relacionadas a valências afetivas (Bluck & Habermas, 2000). As informações que os mesmos relatam das suas histórias, são, por norma, destinados a ser utilizados como forma de compreender, as várias formas do comportamento humano (Bogdan, Robert & Biklen, 1994). Pode constatar-se que, o desenvolvimento da história de vida, se insere nas narrativas, com várias identidades que se possam assumir, bem como de forma diferenciada (Cruz & Silva, 2015).

Bluck e Habermas (2000), mostraram que existe um esquema da história de vida, uma representação mental dos principais elementos e relações da vida. O esquema de história de

vida apresenta cinco extensões conceituais aos modelos atuais da memória. A conclusão que resulta dessas extensões é que o esquema da história de vida serve para ligar a memória ao longo do tempo. À medida que o indivíduo vai apreendendo os preceitos autobiográficos do seu próprio meio, vai também compreender que os acontecimentos que atravessou na sua vida se podem organizar em sequências. Assim, a memória compreende tudo aquilo que aconteceu na sua própria vida, incluindo os acontecimentos e as experiências que lhe se têm vindo a desenvolver ao longo do tempo (Baddeley 2015; McAdams, 2001).

As narrativas da história de vida, como já referido anteriormente, podem tornar-se uma mais valia, de forma a interpretar e estabelecer um significado dos vários acontecimentos da vida do indivíduo, sendo que, a análise narrativa provou ser valiosa em vários domínios, incluindo, a psicoterapia (Jankowski, 1998; Neimeyer, 1999). Como tal, o indivíduo vai começar a adquirir conhecimento das suas motivações, das suas escolhas, dos planos e dos objetivos que quer para a sua vida e todo este conjunto de circunstâncias, vão ter um papel ativo na formação da sua identidade e da qual vai dar origem a uma identidade narrativa que vai exprimir, quem o indivíduo é e irá ser com o passar do tempo (McAdams & Olsen, 2010).

Grande parte do que somos depende do que pensamos sobre o nosso passado, e alguns autores propõem que a narrativa de histórias de vida representa um esquema avaliativo para interpretar os vários acontecimentos (Fivush, 1991; Nelson, 1998). Assim, poderá constatar-se que os esquemas cognitivos têm uma relação com as narrativas da história de vida, visto que é através desses mesmos esquemas que existem características particulares nas narrativas de história de vida de cada indivíduo.

Stern e Kirmayer (2004), desenvolveram um estudo sobre como os indivíduos encaram a doença segundo o modelo explicativo de Young. Segundo Young (1982), os indivíduos utilizam vários modelos cognitivos para pensar sobre determinadas situações. Segundo o modelo explicativo, o autor refere que existem desconexões entre as narrativas que os indivíduos têm, que podem conter contradições internas devido aos raciocínios que fazem sobre uma determinada situação. Esta estrutura esquemática (esquemas cognitivos) envolve eventos passados que servem como exemplo a uma experiência particular. O que o indivíduo faz é pensar nesse esquema de forma a perceber o seu significado e possíveis implicações, esses mesmos esquemas estão assentes em imagens ou eventos sobre a sua própria experiência. Todos estes pensamentos podem de alguma forma, servir como modelos para antecipar eventos ou resultados futuros (Young, 1982). O autor refere-se a estes processos como estruturas de conhecimento.

Por isso, as várias narrativas, são estratégias ou técnicas que podem facilitar um processo reconstrutivo (Jankowski, 1998) para perceber que tipo de esquemas cognitivos podem existir, para se conseguir reunir informações sobre o próprio e que este, consiga ter conhecimentos sobre si e sobre o que o rodeia (Neimeyer, 2000), percebendo aquilo que está dentro de si. Todas as experiências que o ser humano vai tendo ao longo da sua vida, fazem parte de uma estrutura narrativa (Bruner, 1987).

Presente Estudo

Independentemente das circunstâncias de vida que o indivíduo passou, todos eles reproduzem as suas narrativas de história de vida de forma diferente, apresentando um conjunto de esquemas cognitivos. Sendo que através do questionário utilizado neste estudo e da aplicação da entrevista das narrativas da história de vida, conseguimos compreender como existe essa mesma elaboração e como é que os esquemas cognitivos atuam nessas histórias. Neste estudo, categorizámos as várias entrevistas, para aprofundar a compreensão dos esquemas cognitivos subjacentes nas narrativas da história de vida e que tipo de esquemas existem, analisando posteriormente (na discussão) os resultados que conseguimos obter, as descobertas e as informações relevantes que auxiliaram o nosso estudo.

Constituem-se como objetivos desta investigação:

1. Estudar os esquemas cognitivos em amostras não clínicas, de forma a compreender se os esquemas cognitivos ajudam o indivíduo a elaborar a sua história de vida, uma vez que a literatura refere que os esquemas cognitivos são construídos durante a infância.
2. Identificar e analisar o predomínio dos diferentes domínios de esquemas cognitivos.
3. Quais os esquemas que explicam as mudanças que existem no estado mental do indivíduo e qual o domínio que representa uma necessidade emocional não satisfeita na infância.

Método

Participantes

Dos 46 questionários e entrevistas aplicados, 4 foram excluídos por não se apresentarem totalmente preenchidos e por não descreverem acontecimentos concretos nas respostas das narrativas da história de vida. Na sequência, a amostra é composta por 42 elementos, em que 73.8% pertencem ao género feminino (n=31) e 26.2% ao género masculino (n=11).

Relativamente ao estado civil dos participantes, a maioria (45.2%) é casado/a (n=19), ao passo que 33.3% é solteiro/a (n=14), 11.9% é divorciado/a (n=5), 4.8% encontra-se em união de facto (n=2) e 2.4% corresponde a separado/a (n=1) e viúvo/a (n=1). No que toca às habilitações literárias, 71.4% apresenta escolaridade ao nível do Ensino Superior (n=30), 14.3% apresenta o 12º ano de escolaridade (n=6), o 9º ano apresenta 9.5% (n=4) e apenas 4.8% (n=2) apresenta o 7º ano de escolaridade.

Este estudo trata-se de uma análise qualitativa, constituída por uma amostra de conveniência, no qual os indivíduos foram convidados a participar de forma aleatória na cidade da Guarda. Os critérios de inclusão para a amostra, prendem-se ao participante ter idade igual ou superior a 18 anos e igual ou menor que 65 anos e ter pelo menos o ensino básico. Como critério de exclusão, não saber ler e escrever.

Instrumentos

Questionário sócio-demográfico.

Neste questionário foram inquiridos o sexo, a idade, o estado civil, as habilitações literárias, a profissão e naturalidade/residência. Este questionário foi anexado (ver Anexo B).

Questionário de esquemas de Young.

Existem várias versões deste instrumento, mas a versão utilizada foi YSQ-S3 tendo sido traduzido e adaptado por Gouveia, Rijo e Salvador (2005) que amavelmente nos foi cedido. Este questionário, permite avaliar os Esquemas Precoces Desadaptativos (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Existem várias versões deste instrumento, mas a versão que foi utilizada é constituída por 18 esquemas num total de 90 questões.

Para cada domínio corresponde um determinado esquema: Abandono/Instabilidade, Desconfiança/Abuso, Privação Emocional, Isolamento Social/Alienação, Defeituosidade/Vergonha correspondem ao domínio 1 (Desconexão e Rejeição); Dependência/Incompetência, Vulnerabilidade ao Dano ou à Doença, Emaranhamento/Self

subdesenvolvido, Fracasso correspondem ao domínio 2 (Autonomia e Desempenho Deficitários); Noção de direitos especiais/Sentimento de grandiosidade, Auto-controlo/Auto-disciplina insuficientes correspondem ao domínio 3 (Limites Deficitários); Subjugação, Auto-sacrifício, Procura de aprovação, Negatividade/Pessimismo correspondem ao domínio 4 (Foco Excessivo nos Outros) e Inibição Emocional, Padrões elevados/Híper-criticismo, Punitividade correspondem ao domínio 5 (Hipervigilância e Inibição).

Em cada item do questionário, o indivíduo deve escolher, numa escala de Likert de 1 (Completamente falso, isto é, não tem absolutamente nada a ver com o que acontece comigo) e 6 (Descreve perfeitamente, isto é, tem tudo a ver com o que acontece comigo), o quão bem a frase o descreve. Os resultados totais de cada esquema foram calculados através do somatório dos itens que o constituíam e também foi calculado um somatório de todos os itens (Total YSQ). Este questionário foi anexado (ver Anexo C).

Quanto à sua fiabilidade, segundo o artigo do autor Rijo (2009), o *Alpha de Cronbach* total da escala, tendo sido apenas excluídos 6 dos 90 itens originais, revelou possuir elevada consistência interna para o total ($\alpha = .967$) e subescalas (α entre $.571$ e $.861$).

Neste estudo, o *Alpha de Cronbach* relativamente ao instrumento na sua totalidade foi de ($\alpha = .935$), considerado um valor elevado de consistência interna, permitindo-nos concluir que os 90 itens do questionário dos Esquemas de Young avaliam, de um modo adequado esses mesmos esquemas. No que diz respeito aos cinco domínios, o seu *Alpha de Cronbach* total foi de ($\alpha = .833$), sendo que para o domínio 1 (Desconexão e Rejeição) ($\alpha = .763$); domínio 2 (Autonomia e Desempenho Deficitários) ($\alpha = .806$); domínio 3 (Limites Deficitários) ($\alpha = .867$); domínio 4 (Foco Excessivo nos Outros) ($\alpha = .748$); e o domínio 5 (Hipervigilância e Inibição) ($\alpha = .801$). Todos os *Alpha de Cronbach* são considerados aceitáveis.

Entrevista narrativa de McAdams.

Foi aplicada uma entrevista semi-estruturada, sendo que se refere a uma entrevista com um conjunto de questões, adaptada do guião da entrevista de McAdams (1995), “*The Life Story Interview*”. Apesar desta estrutura prévia, não foram utilizadas todas as questões do guião do autor, visto ser uma entrevista longa o que poderia comprometer o interesse dos participantes e as questões selecionadas foram as mais direcionadas para o objetivo do estudo, de forma a complementar o instrumento do questionário dos esquemas de Young. Os itens da entrevista utilizados foram: memória mais antiga; uma experiência de pico; um ponto baixo; um desafio de vida e influências na vida positivas e negativas.

Previamente, realizou-se um estudo piloto (descrito pormenorizadamente na secção dos procedimentos) para perceber a credibilidade das questões escolhidas para a entrevista, possibilidade de mudanças a nível da estrutura das frases, entre outras reformulações pertinentes. Esta entrevista foi anexada (ver Anexo E).

Análise qualitativa

Concluída a recolha de dados dos participantes e respetiva transcrição de entrevistas, tornou-se necessário categorizar as narrativas dos mesmos, de forma a criar um Sistema de Codificação. Para estudar este processo, optou-se por recorrer a um método que se designou por “Unidade de Análise”, que correspondem a secções de texto de natureza e dimensões de variáveis que devem formar elementos responsáveis para a pertinência do objeto do estudo (Coutinho, 2018).

Foi então necessário a construção de categorias a partir da análise dos dados, de forma a que através desses mesmos dados (categorias) fosse possível a construção de um quadro teórico que ajudasse na explicação do objetivo desta investigação (Strauss & Corbin, 1998). Assim, o sistema de análise foi construído e reconstruído a partir da leitura cuidada dos conteúdos das entrevistas (Bardin, 1994).

A categorização foi um processo indutivo, partindo de dados empíricos para a formulação de uma classificação que fosse ajustada a este estudo. Mas também, um processo temporário até todos os dados estarem integrados em categorias, de forma, ajustada (Esteves, 2006). À medida que decorreu a análise de conteúdo, tivemos de especificar as características particulares para esta investigação. Para finalizar esta unidade de análise, os títulos que designam cada categoria e a respetiva definição foram reformulados para representar, de uma forma mais compreensível as características, que se procuravam.

Esta unidade de análise, serviu de base à investigação, recorreu-se a uma metodologia dual, ou seja, uma primeira parte referente ao objetivo de desenvolver um sistema de codificação e uma segunda parte com o objetivo de comprovar a credibilidade deste sistema de codificação. No decorrer desta análise, foi atribuído um código a cada narrativa da história de vida de cada participante (N), identificado por um número de 1 até 42 (N=42).

De seguida, são descritas as etapas da unidade de análise integradas nestas duas fases, bem como as categorias finais apresentadas em tabela.

Na primeira fase, correspondente à primeira etapa, analisaram-se 42 entrevistas, onde se selecionaram os segmentos que fossem pertinentes. Com isto, foi formada a primeira tabela de análise. Estes segmentos correspondem a partes de frases que foram analisados “linha-a-

linha”, ou seja, citações diretas dos participantes. Por exemplo, transcreveram-se frases, tais como, “(...) esta situação que aconteceu foi um desmoronar de tudo aquilo em que acreditei.”.

Na segunda fase, houve a reformulação dos temas na análise. Foram reagrupadas as unidades selecionadas, segundo o seu conteúdo e respetivo significado/definição. Por exemplo, na questão colocada na entrevista da história de vida sobre “uma experiência de pico” integraram-se todas as unidades de análise que fossem referentes a esta experiência: a própria situação em si (evento; significado desse evento) e assim sucessivamente para cada conteúdo. Seguidamente procedeu-se à contabilização do número de vezes que esse tema (categoria) aparecia.

Na terceira e última etapa desta primeira fase, realizou-se um sistema de categorias, designado de “categorias gerais” e a respetiva definição e exemplos. Desta fase resultaram três categorias gerais, correspondentes ao “Significado do Evento”, composta por seis categorias; a segunda categoria refere-se ao “Self”, composta por quatro categorias; a terceira e última categoria está relacionado com os “Outros”, igualmente composta por quatro categorias. O resultado final da análise qualitativa em relação às categorias das narrativas da história de vida é apresentado na Tabela 1.

Tabela 1

Categorias Gerais

Categoria do significado do Evento	Definição	Exemplo
Valorização	Capacidade de reconhecer determinado evento e atribuir valor próprio.	“Esta experiência fez-me ver exatamente a vida de outra maneira. Eu acho que dava muito valor às coisas materiais.”
Desvalorização	Minimização do evento ou facilidade em desconstruir de forma equilibrada situações com carga de valência emocional negativa.	“Ela basicamente pôs-me de parte só para ela ganhar e eu não liguei porque eu não precisava mesmo daquilo, mas ela achava que aquilo iria ser um sucesso, mas acabou por ser um fracasso inclusive porque lá está quando não é toda a gente a puxar pelo mesmo barco, não funciona. Por isso não me afetou e não quis mais saber.”
Aceitação	Categoria que remete para o efeito de adesão e conformidade aos acontecimentos vivenciados.	“(...) claro que ainda hoje tem um grande peso, mas só podia aceitar.”

Exclusão	Eventos que levam à percepção de incapacidade e sentimentos de inferioridade.	“Depois eu voltei-me a inscrever para lá trabalhar, fui aceite, mas depois ele continuava como diretor e houve despedimento e eu até hoje não sei o que aquele homem tinha contra mim porque não nos conhecíamos de lado nenhum. Não consigo aceitar o que aconteceu, na altura teve um grande impacto.”
Confrontação/Superação	Categoria que reflete o indivíduo ter conseguido ultrapassar determinado evento.	“Tive de ter coragem para deixar o trabalho onde estava que era uma segurança e ter ido trabalhar para fora do país, para dar melhores condições à família.”
Desapontamento	Categoria que é manifestada quando algum evento se desenvolve ao contrário do que o indivíduo esperava (desequilíbrio entre eventos).	“Essa situação, foi um desmoralizar de tudo aquilo em que acreditei”.

Categoria do Self	Definição	Exemplo
Valorização	Esta categoria está relacionada com o valor que o indivíduo dá a si mesmo. Reconhecimento de amor-próprio.	“Eu vejo tudo muito positivo na minha vida”.
Desvalorização	O próprio apresenta a crença de que existe pouco ou nada de bom em si. Minimização de amor próprio.	“Fiquei uma pessoa um bocadinho mais amarga, mais triste”.
Culpa	Categoria associada ao remorso, desejo de ter feito diferente.	“Queria, devia ter estado mais presente.”
Perdoar e esclarecer	Categoria que está associada à compreensão e necessidade de acrescentar explicação às suas próprias ações. Também está relacionado com o facto de se ter consciência e não atribuir culpa a si mesmo.	“Acontece que quando eu era mais miúda ele passou algumas fases difíceis da vida dele em que os meus pais tiveram de lhe dar mais atenção, ele enveredou pelo mundo da droga e do álcool mas que eu agora em adulta compreendo e não posso julgar.”

Categoria do Self	Definição	Exemplo
Valorização	Categoria que se refere ao ser capaz de dar valor ao outro e reconhecer as necessidades do outro.	“Aquilo que eles me deram fez com que eu conseguisse conquistar o emprego que tenho hoje.”
Desvalorização	Incapacidade para reconhecer as	“Ela não precisa, esta sempre

	necessidades do outro e não se colocar no lugar do outro.	bem, por isso acho que nem sequer devia ser tema de conversa.”
Culpabilização	Categoria que está associada à manifestação de atribuir ao outro a responsabilidade pelo que lhe aconteceu. Remete para o não gostar do outro, achar que outro foi injusto.	“Posso dizer que me desiludo com pessoas negativas, pessoas que me tenham prejudicado na minha caminhada, há uma revolta muito grande com essas pessoas”.
Desculpabilização	Procura de justificações de forma a não colocar culpabilidade ao outro.	“Ela não tem culpa nenhuma naquilo que fez, acho que eu também podia ter sido diferente.”

Na segunda fase, correspondente à segunda etapa, estas categorias foram sujeitas a comparações, sendo convidada uma cotadora independente, para codificar as entrevistas. Das 42 entrevistas, codificaram-se apenas 30 e essas codificações, serviram para avaliar e conferir o sistema criado. Após as codificações, foram realizadas alterações a algumas categorias nas suas definições e para analisar as dimensões destas categorias, procedeu-se à fiabilidade inter-cotadores. O teste estatístico utilizado para testar a fiabilidade inter-cotadores foi o Coeficiente de Correlação Intraclasse (*intraclass correlation coefficient, ICC*), é um dos testes mais utilizados para estimar a estabilidade de variáveis contínuas, pois leva em consideração os erros de medida, de forma a perceber se os resultados são similares. Com base nos resultados obtidos entre as duas cotadoras, as dimensões mostraram terem sido satisfatórias, ou seja, a relação entre as dimensões foi consonante e o sistema de codificação criado foi considerada suficiente para a sua validação enquanto sistema de análise. As categorias que estão abaixo do valor aceitável, segundo Pinto, Lopes, Oliveira, Amaro e Costa (2008), foram: categoria da Desvalorização do Evento (ICC= .269); a Desvalorização de Si (ICC= .350); Desvalorização do Outro (ICC= -.105) e a categoria Desculpabilização do Outro (ICC= -.074).

Ainda, é de referir que se atribuíram igualmente códigos referentes aos esquemas cognitivos nas respostas das narrativas de história de vida de cada participante (i.e. chamadas de narrativas de (Young), explicado na secção dos resultados).

Concretamente este conjunto de categorias desenvolvidas segundo a análise das narrativas da história de vida, permitiram analisar e explicar quais as temáticas inseridas nessas narrativas e relacioná-las com os esquemas cognitivos de forma a alcançar o objetivo do estudo.

Procedimento

Cada participante foi abordado na rua, de forma aleatória para averiguar o interesse em participar na investigação e para conseguir uma amostra mais abrangente. Foram fornecidas informações quanto à confidencialidade e possibilidade de desistência em qualquer momento da investigação. Os objetivos e plano de investigação foram igualmente esclarecidos. A recolha de dados foi feita em ambiente informal em local designado pelos participantes, como na sua habitação ou algum local semelhante em que estes se sentissem à vontade. A recolha de dados decorreu em três meses, com início em Janeiro de 2019 e término em Março do mesmo ano, na cidade da Guarda.

Relativamente à narrativa da história de vida (entrevista) antes da aplicação aos participantes, realizou-se um estudo piloto como referido anteriormente. Após a realização do estudo piloto, procedeu-se à sua reformulação visto terem sido identificados algumas falhas na aplicação da mesma. Deste modo, inicialmente foi aplicado o questionário dos esquemas de Young e posteriormente realizou-se a entrevista da História de Vida, contudo, verificou-se que o facto de se ter aplicado primeiro o questionário, levou a que as respostas dadas na entrevista fossem baseadas no próprio questionário. Desta forma, foi alterada a sua ordem e também foi inserida uma “pergunta de aquecimento”, como forma de introduzir o tema da entrevista e para que se conseguisse desenvolver um ambiente empático, antes de se colocarem todas as outras questões.

Após a realização do estudo piloto, num primeiro momento foram marcadas sessões com cada um dos participantes de forma individual e em média foram necessários vinte a trinta minutos por cada participante. Nestas sessões, foi assinado o consentimento informado (Anexo A), para que os participantes tivessem conhecimento que esta investigação se insere no contexto da elaboração de uma Dissertação de Mestrado na área de Psicologia Clínica no Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA), e de que iria ser aplicado um questionário e a realização de uma entrevista sobre a história de vida, tendo sido garantida total confidencialidade e anonimato relativamente à identificação dos participantes. Foi recolhida a autorização para a divulgação dos resultados obtidos, de seguida, os participantes responderam ao questionário Sociodemográfico e posteriormente, foi realizada e gravada a entrevista das Narrativas da História de vida, segundo o modelo do McAdams e por fim, procedeu-se ao preenchimento do Questionário de Young (YSQ). Foi concedido um código a cada participante, de modo a manter o seu anonimato e a respetiva transcrição das entrevistas gravadas.

A análise estatística dos dados foi realizada através do software IBM SPSS Statistic

Resultados

O presente capítulo apresenta os resultados obtidos referentes das análises descritivas das variáveis e estudos de associação entre as variáveis nomeadamente das variáveis Domínios de Esquemas e Narrativas da História de Vida.

1. Análise descritiva das Narrativas da História de Vida- Categorias gerais

A tabela 2, apresenta a estatística descritiva das categorias gerais e os testes da normalidade. Os resultados apontam para uma distribuição normal, assim, em análises realizadas a seguir, o teste paramétrico já foi realizado.

Os resultados obtidos na análise descritiva das Narrativas da História de Vida referente às Categorias Gerais, indicam-nos que na categoria referente ao “Evento”, o que se destaca e apresenta uma média mais elevada é a “Valorização do Evento”, de seguida na categoria referente ao “Self” o que apresenta também uma maior média é a “Valorização de Si” e, por fim a categoria referente ao “Outro” apresenta uma maior média na “Valorização do Outro”.

Tabela 2

Análise descritiva das Categorias Gerais

Categoria do Significado do Evento	Média	Desvio Padrão	Teste da Normalidade (Shapiro-Wilk)	
			Estatística	Sig.
Valorização	1.9524	1.57654	.202	.000
Desvalorização	0.4524	0.73923	.420	.000
Aceitação	0.3095	0.68032	.461	.000
Exclusão	0.5238	0.70670	.366	.000
Confrontação	1.3333	1.11894	.260	.000
Desapontamento	1.1190	1.17291	.302	.000
Categoria do Self				
Valorização	0.6667	0.81650	.293	.000
Desvalorização	0.4286	0.96633	.409	.000
Culpa	0.2619	0.54368	.471	.000
Perdoar e Esclarecer	0.1905	0.45468	.496	.000
Categoria do Outro				
Valorização	2.7143	1.59704	.220	.000
Desvalorização	0.0476	0.21554	.540	.000
Culpabilização	0.5238	0.70670	.366	.000
Desculpabilização	0.0238	0.15430	.538	.000

Nota. N=42

2. Análise dos Domínios de Esquemas

Os valores médios observados, podem indicar-nos que, os participantes, obtiveram uma média mais elevada no domínio 5 (Hipervigilância e Inibição), como mostra a Tabela 3. Segundo Young et al. (2003), esquemas neste domínio, implicam uma concentração excessiva em controlar impulsos e escolhas ou até ignorar emoções que podem ser manifestadas de forma espontânea, para que não se cometam erros. Esta manifestação de não cometer erros, predominam sobre o prazer e a felicidade, habitualmente apercebe-se que existe uma propensão para a preocupação e o pessimismo.

Tabela 3

Análise descritiva da variável Domínios

Domínios	Média	Desvio Padrão
Desconexão e Rejeição	1.7743	0.52533
Autonomia e Desempenho Deficitários	1.6750	0.43565
Limites Deficitários	2.2429	0.67684
Foco Excessivo nos Outros	2.4774	0.64318
Hipervigilância e Inibição	2.6810	0.75533

Após se obter a média para cada um dos domínios dos participantes, podemos ainda perceber qual a predominância dos domínios, ou seja, em qual dos domínios cognitivos se obteve resultados mais elevados, verificou-se que 21,4% destes domínios (n=9) apresentam uma predominância nos Domínio 1 (Limites Deficitários), ao passo que 3,0% (n=13) apresentou uma predominância no Domínio 4 (Foco excessivo nos outros) e 47,6% (n=20), sendo a maior predominância o Domínio 5 (Hipervigilância e inibição).

3. Caracterização da análise entre os Domínios das Narrativas e as Categorias Gerais

Nesta secção abordaremos a análise realizada às Narrativas da História de Vida em função dos Domínios de Esquemas do Young e das Categorias Gerais, de forma a caracterizarmos as Narrativas das Histórias de Vida dos participantes e perceber como estes narram as suas histórias de vida, através da unidade de análise utilizada. Deste modo, procedeu-se à realização da *Coefficiente de Correlação de Spearman*, para analisar a intensidade entre as variáveis. Após a análise verificou-se que existem algumas correlações entre alguns Domínios e as Categorias Gerais relacionada ao Evento, ao Self e ao Outro, como apresenta a Tabela 4.

Tabela 4

Relação entre os Domínios das Narrativas e Categorias Gerais nas Narrativas

Sperman's rho	Categorias					
	Valorização do Evento	Desvalorização do Evento	Aceitação do Evento	Exclusão do Evento	Confrontação do Evento	Desapontamento do Evento
Domínios						
Desconexão e Rejeição	.273	.381*	.291	.170	.283	.284
Autonomia e Desempenho	.461**	.380*	.029	.268	-.009	.063
Deficitários						
Limites Deficitário	.427**	.271	.267	-.057	.215	.210
Foco Excessivo nos Outros	.265	.225	.382*	.159	.012	.135
Hipervigilância e Inibição	.408**	.112	.271	-.019	.218	.107
Sperman's rho	Valorização de Si	Desvalorização de Si	Culpa	Perdoar e Esclarecer		
Desconexão e Rejeição	-.061	.367*	-.035	.278		
Autonomia e Desempenho	.211	.155	-.113	.199		
Deficitários						
Limites Deficitário	.157	.462**	-.144	.124		
Foco Excessivo nos Outros	.084	.237	.121	.338*		
Hipervigilância e Inibição	.182	.607**	.304*	.179		
Sperman's rho	Valorização do Outro	Desvalorização do Outro	Culpabilização do Outro	Desculpabilização do Outro		
Desconexão e Rejeição	.063	.347*	.359*	.276		
Autonomia e Desempenho	-.074	.233	.138	.226		
Deficitários						
Limites Deficitário	.247	.351*	.262	.534**		
Foco Excessivo nos Outros	.189	.339*	.512**	.315*		
Hipervigilância e Inibição	.071	-.124	.255	-.087		

Nota. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Os resultados obtidos, mostram que os participantes, neste estudo narram as suas histórias de vida segundo padrões associados tanto à situação, como a si mesmo e à relação com o outro. Associado a vários fatores, nomeadamente de experiências precoces que resultaram de situações imprevisíveis de ambiente familiar abusivo; fatores relacionados com falta de dependência para realizar as várias atividades do quotidiano; dificuldades ao nível dos limites internos, estando presente a dificuldade de respeitar o direito dos outros; os indivíduos querem a aprovação por parte dos outros independentemente das suas próprias necessidades e o facto de existir o controlo nas suas emoções de forma a não cometer erros.

4. Análise da relação entre as Narrativas (de Young) e o Questionário de Young.

No sentido de averiguar se existem relações entre as variáveis, utilizou-se o *Coefficiente de Correlação de Sperman*, a tabela 5 mostra essas correlações (i.e. narrativas (de Young), são referentes às narrativas que resultaram da análise realizada às entrevistas dos participantes com interpretação nos esquemas cognitivos de Young).

Verificou-se existir correlações positivas moderadas e significativas, entre os valores observados do questionário para o domínio 1 (Desconexão e Rejeição) e para as narrativas do domínio 5 (Hipervigilância e Inibição) e uma correlação positiva moderada entre o domínio 5 (Hipervigilância e Inibição) do questionário e para as narrativas do domínio 5 (Hipervigilância e Inibição).

Existem também duas correlações positivas fracas e significativas, entre o questionário para o domínio 2 (Autonomia e Desempenho Deficitários) e as narrativas no domínio 5 (Hipervigilância e Inibição) e uma correlação entre o questionário para o domínio 3 (Limites Deficitários) e as narrativas no domínio 5 (Hipervigilância e Inibição).

Estas correlações, são indicativas de uma convergência entre as narrativas e o questionário nos domínios, o que significa que validam a relação existente entre os esquemas cognitivos e as narrativas da história de vida.

Tabela 5

Relação entre os domínios das Narrativas (de Young) e Questionário de Young

Sperman's rho	Narrativas				
	Domínio 1	Domínio 2	Domínio 3	Domínio 4	Domínio 5
Questionário					
Domínio 1	-.099	.186	.031	.205	.455**
Domínio 2	.151	.042	.104	.235	.316*
Domínio 3	.036	.204	.036	.015	.346*
Domínio 4	-.023	.121	.095	.234	.285
Domínio 5	-.097	.095	.124	.013	.429**

Nota. Legenda: Domínio 1- Desconexão e Rejeição; Domínio 2-Autonomia e Desempenho Deficitários; Domínio 3-Limites Deficitários; Domínio 4-Foco Excessivo nos Outros; Domínio 5-Hipervigilância e Inibição.
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

5. Análise da relação entre o Questionário de Young e as Categorias Gerais

Outra análise útil para se compreender a relação entre os domínios do questionário do Young e as categorias gerais da unidade de análise fez-se através de mais uma *Correlação de Sperman*. Apenas se verificaram algumas correlações, sendo uma correlação positiva fraca e

significativa, entre o domínio 3 (Limites Deficitários) e a categoria geral da “Valorização do Evento” e entre o domínio 2 (Autonomia e Desempenho Deficitários) e a categoria geral “Culpabilização do Outro”. Também a existência de uma correlação forte e significativa, entre o domínio 5 (Hipervigilância e Inibição) e a categoria geral “Culpa”, isto significa que existe um reforço para os esquemas, na construção das narrativas da história de vida.

Tabela 6

Relação entre os domínios do Questionário do Young e Categorias Gerais

Sperman's rho	Categorias					
	Valorização do Evento	Desvalorização do Evento	Aceitação do Evento	Exclusão do Evento	Confrontação do Evento	Desapontamento do Evento
Domínios						
Desconexão e Rejeição	.058	-.085	.069	.099	.018	.089
Autonomia e Desempenho Deficitários	.176	.100	.154	-.07	-.022	.094
Limites Deficitário	.351*	-.036	.052	.037	-.121	.092
Foco Excessivo nos Outros	.138	.071	.151	-.038	-.125	.216
Hipervigilância e Inibição	.196	-.047	-.034	.046	.064	.182
Sperman's rho	Valorização de Si	Desvalorização de Si	Culpa	Perdoar e Esclarecer		
Desconexão e Rejeição	.168	.046	.180	.002		
Autonomia e Desempenho Deficitários	-.026	.048	.200	.143		
Limites Deficitário	.026	.234	.231	.103		
Foco Excessivo nos Outros	.138	-.058	.206	.050		
Hipervigilância e Inibição	-.070	.081	.410**	.060		
Sperman's rho	Valorização do Outro	Desvalorização do Outro	Culpabilização do Outro	Desculpabilização do Outro		
Desconexão e Rejeição	.020	.083	.271	-.097		
Autonomia e Desempenho Deficitários	.022	.120	.332*	.039		
Limites Deficitário	.162	-.236	.039	-.207		
Foco Excessivo nos Outros	.291	.074	.235	-.123		
Hipervigilância e Inibição	.206	-.028	.235	-.174		

Nota. *p<0,05; **p<0,01.

6. Análise entre os Esquemas e os Domínios de Esquemas

Procedeu-se a mais uma *Correlação de Sperman*, a Tabela 7 apresenta essas correlações. Os resultados apontam para uma correlação entre o esquema da “Privação Emocional” e o domínio 3 (Limites Deficitários). Este esquema refere-se à crença de que os outros não irão de

encontro às suas necessidades emocionais, este domínio está relacionado com a falta de direção e orientação adequada na infância.

Existe também a presença de uma correlação entre o esquema dos “Padrões Elevados” e o domínio 1 (Desconexão e Rejeição), este esquema está relacionado com a crença de que é preciso esforçar-se mais para conseguir obter um nível adequado de desempenho, por outro lado também poderá estar relacionado com um realce excessivo na riqueza e no poder. Já o domínio corresponde a uma família de origem caracterizada pela frieza emocional, rejeitante e solitária.

Por fim, existe uma correlação entre o esquema da “Punitividade” e todos os domínios. Desta forma, este esquema liga-se à crença de que os indivíduos devem ser punidos quando cometem erros. Já os domínios relacionados com este esquema estão relacionados com ambientes familiares caracterizados pela frieza, onde a criança foi demasiado protegida não reforçando as suas capacidades. Podemos também verificar que não existiu orientação adequada com a criança, a supressão de sentimentos e emoções a fim de ganhar atenção e amor dos outros, e padrões associados ao controlo, ao perfeccionismo e ao seguimento de regras.

Tabela 7

Correlação de Spearman entre os Domínios de Esquema e os Esquemas

Spearman's rho	Esquemas		
	Privação Emocional	Padrões Elevados	Punitividade
Domínios			
Desconexão e Rejeição	-.082	.343*	.328*
Autonomia e Desempenho Deficitários	.174	.200	.332*
Limites Deficitários	-.346*	.231	.322*
Excessivo nos Outros	.153	.120	.345*
Hipervigilância e Inibição	-.078	.285	.361*

Nota. *p<0,05; **p<0,01

Discussão

Os resultados apresentados são referentes aos estudos dos Esquemas Cognitivos que têm um lugar de destaque no Modelo Cognitivo-Comportamental, pelo que, tornou-se conveniente fazer um estudo sobre esta variável e explorar se são os Domínios de Esquemas que ajudam o indivíduo a construir a sua Narrativa da História de Vida e quais os Domínios predominantes nesta amostra. Para além disto, as Narrativas da História de Vida de McAdams têm ganho algum destaque e por essa razão também achámos que seria um bom aliado aos domínios de Young, desta forma foi interessante analisar de que forma os participantes construíram as suas Narrativas da História de Vida. Relacionado a toda esta temática, fomos ainda investigar quais são os Esquemas e os Domínios de Esquemas que têm alguma diferença, de forma a verificar quais os Esquemas que explicam as mudanças existentes no estado mental do indivíduo e qual o Domínio de Esquema que representa uma necessidade não satisfeita na infância.

Como forma de ir ao encontro do objetivo principal deste estudo, conseguimos verificar através das correlações feitas, apesar de terem sido fracas e moderadas, mas significativas que os esquemas cognitivos ajudam o indivíduo a construir as narrativas da história de vida, e por sua vez quando, correlacionamos os domínios com as categorias gerais, obtendo na mesma correlações, conseguimos verificar que estas acabam por ser um reforço para os esquemas, na construção das narrativas da história de vida. Esta ligação está presente entre o domínio 1 “Desconexão e Rejeição” (questionário) e para o domínio 5 “Hipervigilância e Inibição” (narrativas); no domínio 2 “Autonomia e Desempenho Deficitários” (questionário) e para o domínio 5 “Hipervigilância e Inibição” (narrativas); também existe a ligação entre o domínio 3 “Limites Deficitários” (questionário) e o domínio 5 “Hipervigilância e Inibição” (narrativas) e ainda uma relação entre o domínio 5 “Hipervigilância e Inibição” (questionário) e as narrativas no domínio 5 “Hipervigilância e Inibição”.

Apesar de se ter validado o objetivo principal, as relações entre esquemas cognitivos e narrativas da história de vida, quando existentes, são relações fracas e moderadas. As explicações para estes resultados podem ser várias: pode indicar-nos que a amostra tenha sido com um número reduzido de participantes; algumas narrativas foram transmitidas de uma forma superficial, impossibilitando uma colheita de informação que nos permitisse obter uma correlação mais forte entre as variáveis; uma outra explicação plausível tem a ver com a influência de fatores relacionados com aspetos motivacionais (veracidade, rigor e seriedade

das respostas dadas pelos participantes) e influência de aspetos afetivos relacionados com as questões abordadas na entrevista. Para além disto e para concluir esta explicação, pode estar associado também o fator da adaptação, isto é, como referido anteriormente, os esquemas são estruturas mentais que englobam padrões cognitivos. Quando surge um acontecimento no mundo externo do indivíduo, este precisa de adaptar essa informação nova na estrutura mental já existente, que irá servir de auxiliar na codificação dos novos estímulos desse acontecimento. Por essa razão, estes fatores podem ter sido indicadores de limitação para que estas correlações tenham sido fracas e moderadas.

Os resultados obtidos no presente estudo mostram-nos ainda, que os participantes abordam nas suas narrativas da história de vida conteúdos relacionados às categorias gerais “evento”, “self” e o “outro” tanto relacionadas a valências emocionais positivas e negativas. Contudo, a categoria que se destaca quando os participantes narram as suas histórias de vida, é a categoria “valorização do evento”, isto significa que os participantes têm uma tendência para relatar acontecimentos sobre o reconhecimento a uma determinada situação. Como visto anteriormente, os esquemas formam padrões relacionados ao eu, aos relacionamentos que os indivíduos estabelecem com o outro e ao significado que atribuem a uma determinada situação, desta forma verificamos que o conteúdo presente nas narrativas (unidade de análise) vai de encontro aos padrões existentes no esquema, o que significa que a ligação entre os esquemas e as narrativas é mais uma vez validada.

No que toca à predominância dos Domínios de Esquemas neste estudo, os resultados referem-nos que, no que diz respeito à variável dos “Domínios de Esquemas”, que os participantes obtiveram uma maior predominância no domínio 5 (Hipervigilância e Inibição) e Esquemas neste Domínio implicam uma concentração excessiva em controlar e suprimir emoções e sentimentos a fim de evitar cometer erros, como também a existência de um padrão de regras, perfeccionismo e dever. O Domínio com uma menor predominância foi o domínio 2 (Autonomia e Desempenho Deficitários) que se concentra na incapacidade de o indivíduo funcionar de forma independente, precisando sempre de alguém para realizar as suas atividades do quotidiano.

Para além dos resultados acima mencionados, tornou-se pertinente analisar o conteúdo existente nas narrativas dos participantes (correlação entre os domínios das narrativas e as categorias gerais), podemos observar correlações entre a categoria geral do “evento”, mais precisamente na categoria da “valorização do evento” e o domínio da autonomia e desempenho deficitários. Esta relação implica que ainda que nos mostre que o indivíduo precise de alguém por perto, esta falta de dependência (vulnerabilidade consigo mesmo), o

indivíduo consegue visualizar as várias situações que ocorrem na sua vida e atribuir algum significado. Quer isto dizer, que os participantes narram as suas histórias de vida, segundo aspetos relacionados com o dar valor a uma determinada situação, mas associar sempre alguém a essa mesma situação.

Verificou-se ainda existir uma correlação com o domínio dos limites deficitários que nos indica que ainda que possa existir alguma dificuldade nos limites internos relacionados ao outro, existe alguma capacidade de narrar as suas histórias de vida referentes à parte externa. O facto de em criança não ter recebido qualquer tipo de supervisão, ou orientação adequada e não conseguir respeitar o outro, a conclusão que se consegue retirar desta relação é que os participantes narram as suas histórias de vida segundo os eventos, conseguem perceber e dar algum significado ao evento apesar de existir uma grande vulnerabilidade face ao outro. Por fim, a correlação existente com o domínio da hipervigilância e inibição, implica que o indivíduo devido ao controlo, à presença de regras, ao perfeccionismo acabou por concentrar as suas narrativas de história de vida na valorização do evento, de forma a conseguir controlar as suas ações.

Para além destas correlações, também se notaram na categoria geral “desvalorização do evento” e no domínio desconexão e rejeição, os participantes narram as suas histórias de vida segundo um domínio que resulta de experiências precoces familiares abusivos. Indivíduos que desenvolvem este tipo de domínios de esquema, tendem a esperar que as suas necessidades não sejam cumpridas de forma consistente ou previsível, existindo sempre a sensação de abandono, instabilidade, vergonha e privação emocional. Ainda que exista a presença do mesmo, os participantes conseguem narrar as suas histórias de vida segundo acontecimentos marcados à desvalorização, no sentido em que conseguem relativizar o evento que acontece, conseguem desconstruir de forma equilibrada situações com carga de valência emocional negativa.

Existe também a correlação com o domínio autonomia e desempenho deficitários, que nos indica que o indivíduo é dependente, não tem capacidade de funcionar sozinho. Esta relação poderá indicar-nos que os participantes narram histórias de vida relacionados com a ajuda que o outro lhes dá, já que os mesmos não se sentem capazes de realizar o seu quotidiano de forma independente mas que por essa razão os ajudaram a ultrapassar determinadas situações e por isso conseguem desvalorizar, ou seja, relativizar determinado evento ou situação com a ajuda do outro.

Observamos também correlações relacionadas à categoria geral “aceitação do evento” e domínio foco excessivo nos outros, esta correlação pode indicar-nos que os participantes

narram as suas narrativas de história de vida relacionadas ao outro e à forma como aceitam os acontecimentos vivenciados, uma vez que este domínio está relacionado com um foco nas necessidades dos outros, a fim de obter amor e aprovação. A família de origem para indivíduos que tenham este tipo de domínio de esquema, está caracterizada pela aceitação condicional e desta forma, estas narrativas estão relacionadas com o conformismo, ou seja, se estão sempre à procura da aprovação, as suas narrativas da história de vida acabam por ser relacionadas ao aceitar, de forma a esperar sempre algum benefício por parte do outro.

No que toca às categorias relacionados com o “self” existe também uma correlação entre o domínio desconexão e rejeição, o domínio limites deficitários e domínio hipervigilância e inibição com a categoria geral “desvalorização de si”. Como visão geral, os participantes narram as suas história de vida segundo a minimização de si mesmo, constroem as suas narrativas segundo valores muito baixos referentes a si mesmos, não só porque podem apresentar crenças relacionadas ao abandono, à desconfiança, à privação emocional, como também a falta de orientação, auto-controlo e a supressão de sentimentos e emoções que levam a narrações relacionadas com a minimização de amor próprio.

Na categoria geral “culpa”, também se obteve uma correlação com o domínio hipervigilância e inibição. Os participantes apresentam as suas histórias de vida associadas à necessidade de ter feito diferente, sendo que existe o controlo, a regra e o perfeccionismo bem como, a dificuldade em perdoar erros. Assim, as suas narrativas estão associadas ao esforço de alcançar determinada situação, mas que poderá não ser suficiente.

Observamos também correlações relacionadas à categoria geral “perdoar e esclarecer” e domínio foco excessivo nos outros, sendo que as histórias de vida dos participantes, focaram-se na procura de aprovação por parte dos outros e a necessidade de esclarecer determinada ação que realizam de forma a conseguir ter a disponibilidade do outro.

Entrando nas categorias do “outro”, nomeadamente na “desvalorização do outro”, existem correlações entre o domínio desconexão e rejeição, o domínio limites deficitários e o domínio foco excessivo nos outros, do qual, os participantes narram as suas histórias de vida com um conjunto de fatores relacionados com a incapacidade que existe de reconhecer as necessidades do outro e de não se conseguirem colocar no lugar do outro, talvez pela forma como foram tratados, pela rejeição e pela frieza, pela falta de respeito para com os outros e o facto de existir uma subjugação para ter sempre a aprovação do outro ou tentar fazer sacrifícios pelo outro. Desta maneira, existe uma narração associada à minimização do outro.

Na categoria “culpabilização do outro”, também existem correlações entre o domínio desconexão e rejeição e o domínio foco excessivo nos outros. Narrativas que são construídas

segundo um padrão de experiências precoces imprevisíveis e explosivas de um ambiente familiar abusivo e rejeitante, faz com que estas narrações tenham sido associadas à culpa ao outro, atribuição da responsabilidade ao outro pelo que lhe aconteceu e acontece. Além disto, o facto de existir uma supressão de emoções para uma aprovação por parte do outro, leva a que as narrações, tenham sido construídas de forma a expor as suas próprias necessidades.

Por fim, existe uma correlação entre o domínio foco excessivo nos outros e o domínio limites deficitários e a categoria geral “desculpabilização do outro”, sendo que, como forma de satisfazer as necessidades dos outros e como forma de encontrar aprovação por parte dos outros, os participantes narram as suas histórias, segundo temáticas de justificação para não culpabilizarem o outro, mesmo que possa ter existido alguma ação menos bem-sucedida por parte do outro. Para além disto, existiram também narrações relacionadas à experiência que cada indivíduo teve no seu passado, que foram sem qualquer tipo de responsabilidade nem de respeito face aos outros e que por sua vez, tentam sempre justificar as ações dos outros pelas mesmas experiências de vida que tiveram.

Outros resultados que obtivemos, diz respeito à variável dos Esquemas e dos Domínios de Esquemas, de forma a ir ao encontro com algumas informações e como supramencionado anteriormente, foi possível verificar neste estudo que os principais Esquemas e Domínios de Esquemas foram atribuídos ao Esquema da Privação Emocional e Domínio 3 (Limites Deficitários), visto que os participantes apresentam uma mudança mental ao nível das suas necessidades emocionais (cuidado por parte do outro) e uma necessidade de orientação e supervisão adequada que não foi satisfeita na infância. Para além disto, uma das alterações a nível cognitivo e comportamental que se pode verificar foi a noção de superioridade em relação aos outros, relação existente entre os Esquemas dos Padrões Elevados e o Domínio 1 (Desconexão e Rejeição), sendo considerada uma das mudanças mentais que os participantes apresentaram. Por vezes isso acontece para compensar a privação emocional que houve, associado a um domínio de ambiente familiar frio, rejeitante e solitário. As necessidades emocionais não foram satisfeitas, houve falta de um ambiente mais acolhedor que não foi verificado.

Uma das outras relações que se obteve foi referente ao Esquema da Punitividade e Domínio 1, 2, 3 e 5 “Desconexão e Rejeição”; “Autonomia e Desempenho Deficitários”; “Limites Deficitários” e “Hipervigilância e Inibição”, respetivamente, relacionado ao facto de os indivíduos acharem que os outros devem ser punidos quando cometem erros, esta mudança mental no indivíduo esta associada a vários padrões que não foram satisfeitos na infância, tais como a necessidade de ambientes mais acolhedores e não rejeitantes e frios; o facto de ter

existido superproteção e a criança não precisar; a criança ter necessidades de orientação adequadas e essas necessidades não terem sido cumpridas; o facto da criança ter de aceitar os comportamentos dos outros a fim de ganhar aprovação, suprimindo as suas emoções e situações relacionadas ao ter de seguir regras, padrões de perfeccionismo e dever. Todos estes fatores desenvolveram-se ao contrário das necessidades emocionais reais da criança, das quais não foram cumpridas.

O presente estudo apresenta algumas limitações, sendo a dimensão da amostra uma delas, devido ao número reduzido de participantes (n=42), comprometendo a análise de resultados, embora a amostra fosse pequena, foi satisfatória para codificar as narrativas. Para além disto, existiram questionários e entrevistas que não foram considerados, devido ao facto de se não se encontrarem totalmente preenchidos, não apresentarem respostas particulares ao que se procurava e alguns dos participantes recusaram-se a participar no estudo, visto que um dos pontos referidos pelos mesmos, prendeu-se com o facto de alguns destes mencionarem que as questões eram referentes a acontecimentos pessoais da sua história de vida que não queriam recordar nem abordar. Para além disto, um outro motivo que nos leve a pensar ser uma limitação, esta relacionado com a recolha das narrativas da história de vida dos participantes ter sido gravada, pensamos que não foi uma mais valia, visto muitos dos participantes terem ficado reticentes no que toca à confidencialidade. Dessa mesma forma, para estudos futuros, propomos que as narrativas sejam feitas por escrito, visto serem uma mais valia para o participante e com isso poderá ser uma vantagem para uma maior abrangência da amostra.

Propomos também, a existência de outro tipo de categorias gerais no que toca à unidade de análise, que sejam diferentes dos padrões assentes no conteúdo dos esquemas (eu, os relacionamentos que o indivíduo estabelece com o outro e o significado que atribui a uma determinada situação), que nos permita identificar outros aspetos relevantes nas narrativas da história de vida e fazer outras correlações.

Para finalizar, propomos uma nova investigação que consiste em aplicar o mesmo questionário de Young e as narrativas da história de vida, em dois momentos temporais distintos que nos permitam compreender se os esquemas cognitivos têm alguma alteração ou se os esquemas se mantêm sempre iguais, independentemente da história de vida, pois segundo alguns autores, os esquemas, são estruturas mentais ou cognitivas pelas quais o indivíduo organiza o meio. Estruturas estas, que se modificam com o desenvolvimento mental e que se tornam mais completos à medida que a criança se torna mais apta a desenvolver estímulos.

Esta investigação, pretendeu avaliar uma possível relação entre as variáveis referidas, sendo o estudo das narrativas da história de vida e dos esquemas cognitivos, um tema recente da investigação em Psicologia. Além de que, quase todos os estudos encontrados com uma destas variáveis apresentam-se em amostras clínicas e os resultados acabam por se tornarem previsíveis e por si já objeto de estudo repetido. Desta forma, pretendemos que esta investigação (em amostras não clínicas), compreendam como todos estes processos acontecem e se desenvolvem, visto que são estas estruturas cognitivas que organizam a experiência base para determinadas situações, que são adquiridas precocemente no desenvolvimento. As categorias que emergiram das narrativas da história de vida tornaram-se indispensáveis na compreensão desta investigação, nomeadamente nos fatores associados à construção das histórias de vida e como é realizada a construção das mesmas.

As conclusões desta investigação, vêm confirmar que os esquemas cognitivos são representações esquemáticas que tomam forma narrativa, assim conseguimos obter uma multiplicidade de informação e a respetiva interpretação a nível clínico. Destacamos a ideia de que possíveis fatores possam ter influenciado as correlações que se obtiveram, contudo, estes fatores não retiram a ligação que existe entre os esquemas e as narrativas. Por isso, esperamos que existam futuras investigações relacionadas a esta temática, uma vez que se tornam uma mais valia em Psicoterapia.

Referências Bibliográficas

- Baddeley, A. (2015). Autobiographical memory. Anderson, Memory (p. 299-328). East Sussex, United Kingdom: *Psychology Press*.
- Barazandeha, H., Kissanea, D., Saeedib, N., & Gordonb, M. (2018). Schema modes and dissociation in borderline personality disorder/traits in adolescents or young adults. *Psychiatry Research (261)*, 1–6.
- Bardin, L. (1994). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bartlett, F.C. (1932). *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology*. University Press. Cambridge.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International. Nova Iorque: Universities Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. E., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Nova Iorque: Guilford Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Bluck, S., & Levine, L. J., (1998). Reminiscence as autobiographical memory: a catalyst for reminiscence theory development. *Ageing and society, 18*, 185-208. Cambridge University Press.
- Bluck, S., & Habermas, T. (2000). The life story schema. *Motivation and Emotion, 24(2)*, 121-147.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bruner, J. (1987). Life as narrative. *Social Research, 54(1)*, 11-32.
- Bruner, J. (1994). Life as a narrative. In A. H. Dyson & C. Genishi (Ed.) *The need for story: cultural diversity in classroom and community* (pp. 28-37). Illinois, United States of America: NCTE Editorial.
- Cañas, J. J., & Bajo, M. T. (1991). Memória autobiográfica. In J. M. Ruíz-Vargas. *Psicología de la memoria* (pp.369-382). Madrid: Alianza Psicología.
- Castrillón, D. A., Chaves, L., Ferrer, A., Londoño, N. H., Maestre, K., Marín, C., & Schnitter, M. (2005). Validación DEL Young Schema Questionnaire long form - second edition (YSQ - L2) en población Colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología, 37(3)*, 541–560.
- Cláudio, V. (2009). Domínios de esquemas precoces na depressão. *Análise Psicológica, 27(2)*, 143-157.

- Coutinho, C. (2018). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Edições Almedina.
- Cruz, G., & Gonçalves, M. (2010). Momentos de inovação e mudança espontânea: Um estudo exploratório. *Psychologica*, (53), 67-80.
- Cruz, T., & Silva (2015). Memória, história e narrativa: Os desafios da escrita biográfica no contexto da luta nacionalista em Moçambique. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 106, 133-152.
- Esteves, M. (2006). *Análise de conteúdo. Fazer investigação: contributos para a elaboração de dissertações e teses* (pp. 105-126). Porto: Porto editora.
- Estévez, A. & Calvete, E. (2007). Esquemas cognitivos en personas con conducta de juego patológico y su relación con experiencias de crianza. *Clínica y Salud*, 18, 23-43.
- Fivush, R. (1991). The social construction of personal narratives. *Merrill-Palmer Quarterly*, 37(1), 59-82.
- Ghosh, V., & Gilboa, A. (2014). What is a memory schema? A historical perspective on current neuroscience literature. *Neuropsychologia* (53)1, 104-114. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2013.11.010.
- Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptom sin young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 405–416.
- Hooker, K. & McAdams, D. P. (2003). Personality reconsidered: A new agenda for aging research. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58(6), 296-304.
- James, A.I., Southam, L., & Blackburn, M.I. (2004). Schemas revisited. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 369–377.
- Jankowski, P. J. (1998). A developmental-constructivist framework for narrative therapy. *Family Therapy*, 25(2), 111–120.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Klerk, N., Abma, T., Bamelis, L., & Arntz, A. (2017). Schema therapy for personality disorders: A Qualitative Study of Patients' and Therapists' Perspectives. *Behav Cogn Psychother*, 45(1), 31-45.
- Lopes, R., Bossa, D. (2014). Uma análise dos contos dos irmãos Grimm a partir da terapia dos esquemas de Jeffrey Young. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, 2(1): 87-99.
- Lopes, J. B., & Melo, W. V. (2014). The understanding of the impact of the early maladaptive schemes, through the theory of the schemes, for optimization of the trauma treatments. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, 2(1), 75-86.

- Lucadame, R., Cordero, S., & Daguerre, L. (2017). El papel mediador de los esquemas desadaptativos tempranos entre los estilos parentales y los síntomas de depresión. *Behavioral Psychology/ Psicologia Conductual*, 25(2), 275–295.
- Malogiannis, I. A., Arntz, A., Spyropoulou, A., Tsartsara, E., Aggeli, A., Karveli, S., ... Zervas, I. (2014). Schema therapy for patients with chronic depression: A single case series study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(3), 319–329. doi:10.1016/j.jbtep.2014.02.003.
- Mandler, J. M. & Johnson, N. S. (1977). Remembrance of things parsed: Story structure and recall. *Cognitive Psychology*, 9, 111-151.
- Matos, M., Gouveia, J., & Gomes, P. (2015). A centralidade das experiências da vergonha: Estudo das propriedades psicométricas da versão portuguesa da escala da centralidade do acontecimento. *Psicologia*, 24(1), 73. doi:10.17575/rpsicol.v24i1.297.
- Mayo, J. A. (2001). Life analysis: Using life-story narratives in teaching life-span developmental psychology. *Journal of Constructivist Psychology*, 14(1), 25–41. doi:10.1080/10720530125850.
- Millon, T., & Davis, R. D. (1996). *Personality disorders: Issues, principles, and classification* (Ed.). New York: John Wiley & Sons Inc.
- Neimeyer, R. (1999). Narrative strategies in grief therapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 12(1), 65–85.
- Neimeyer, R. (2000). Narrative disruptions in the construction of the self. *Constructions of disorders: Meaning-making framework for psychotherapy*, 207-242. Washington, United States of America: American Psychological Association Press. doi: 10.1037/10368-009.
- Nelson, K. (1998). Commentary on Mark Freeman’s “Mythical Time, Historical Time, and the Narrative Fabric of Self”. *Narrative Inquiry*, 8(2), 409-418.
- Oshima, F., Iwasa, K., Nishinaka, H., Suzuki, T., Fukui, I., Shimizu, E. (2018). Factor structure and reliability of the Japanese version of the young schema questionnaire short form. *Journal of Psychology and Psychological Therapy*, (18)1, 99-109.
- Petrocelli, J., Brian, G., Calhoun, G., & Campbell, L. (2010). Personality and Affect Characteristics of Outpatients With Depression. doi: 10.1207/S15327752JPA7701_11.
- Pinto, J. S., Lopes, J. M., Oliveira, J.V., Amaro, J. P., Costa, L. D. (2008). *Métodos para Estimação de Reprodutividade de Medida*. Retirado de <http://users.med.up.pt/joakim/intromed/coeficientecorrelacaointraclasse.htm>.

- Pugh, M. (2015). A narrative review of schemas and schema therapy outcomes in the eating disorders, *Clinical Psychology Review*, (39), 30-41. doi: 10.1016/j.cpr.2015.04.003.
- Ramos, M. I. P. (2011). A Entrevista de anamnese sob a ótica do referencial teórico psicodramático: uma contribuição para a psicopedagogia. *Revista Psicopedagogia*, 28, 97-102.
- Ricoeur, P. (1994). *Tempo e narrativa*. Campinas. Brasil: Papirus.
- Ricoeur, P. (1996). *Sí mismo como otro*. Madrid. Siglo Vinteuno de España Editores.
- Rijo, D. (2009). *Esquemas mal-adaptativos precoces. Validação do conceito e dos métodos de avaliação* (Tese de doutoramento). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Roper, L., Dickson, J.M., Tinwell, C., Booth, P.G., & McGuire, J. (2010). Maladaptive cognitive schemas in alcohol dependence: Changes associated with a brief residential abstinence program. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 207–215.
- Russell, R. L. & Broek, P.V.D. (1988). A cognitive- developmental account of storytelling in child psychotherapy. In S. R. Shirk (Ed.), *Cognitive development and child psychotherapy* (pp. 19-52). New York: Plenum Press.
- Russel, R.L., & Broek, P. (1992). Changing narrative schemas in psychotherapy. *Psychotherapy*, (29)3, 344-354.
- Salgado, J., & Hermans, H. (2005). The return of subjectivity: From a multiplicity of selves to the dialogical self. *E-Journal of Applied Psychology: Clinical Section*, 1(1), 3-13.
- Segal, Z. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depressmn. *Psychological Bulietin*, 103, 147- 162.
- Sierra, A., Cortés, A., & García, D. (2013). Relación mediacional de los esquemas cognitivos maternos en los problemas de comportamiento infantil. *Psicología y Salud*, 22, 27–36. Retirado de <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/555>.
- Stern, L., & Kirmayer, L. J. (2004). Knowledge Structures in Illness Narratives: DevelopmenT and Reliability of a Coding Scheme. *Transcultural Psychiatry*, 41(1), 130–142. doi:[10.1177/1363461504041358](https://doi.org/10.1177/1363461504041358).
- Stopa, L., & Waters, A. (2005). The effect of mood on responses to the Young Schema Questionnaire: Short form. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, (78)1, 45-57.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory* (2rd ed). Thousand Oaks, C.A.: Sage Publications.

- Venâncio, L. S., & Nassif, M. E. (2009). O comportamento de busca de informação sob o enfoque da cognição situada: um estudo empírico qualitativo. *Ciência Da Informação*, 37(1), 95–106. doi:10.1590/s0100-19652008000100009.
- Vieira, A. (2012). *A construção narrativa da identidade em jovens adotados*. (Tese de doutoramento). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Porto.
- Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y., & Boegels, S. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of young's schema theory in youth. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 316–332.
- Wainer, R. (2015). Terapia do esquema. Precognitiva, programa de Atualização em Terapia *Cognitiva-Comportamental: Ciclo 2*. (pp.153-178). Porto Alegre: Atmed Panamericana.
- Waller, G., & Kennerley, H. (2003). Cognitive-behavioural treatments (2° Ed.), Handbook of eating disorders (pp. 233-251).
- Young, A. (1982). Rational men and the explanatory model approach. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 6, 57–71.
- Young, J. E., & Brown, G. (1994). Young schema questionnaire. In J. E. Young (Ed.), *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (2rd ed.). Sarasota, FL.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, J. E. (2003). *Terapia cognitiva para transtornos de personalidade: Uma abordagem focada em esquemas* (3°rd ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Young, J.E., & Brown, G. (2003). *Young schema questionnaire*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2003). *Schema Therapy: a practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.

ANEXOS

Anexo A: Consentimento Informado

“Esquemas cognitivos e Narrativas da história da vida”

Inês Almeida Pimentel – ISPA- Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.

Esta investigação encontra-se a realizar no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica. Dessa forma, esta informação é para que decida se pretende participar no presente estudo. Esta participação é voluntária e pode desistir a qualquer momento, **sem qualquer tipo de prejuízo ou penalização por este acto.**

Neste estudo, irá ser realizada uma entrevista, sendo que terá de ser gravada e a aplicação de um questionário. Todos os dados que forneça, incluindo as gravações serão tratadas com cuidado e são **confidenciais**. Todos relatos desta investigação, **nenhuma informação pessoal será divulgada**. Esta gravação, irá ser destruída por um período de quatro meses após a investigação.

Para qualquer dúvida adicional relativa à investigação, poderei contactar: Inês Pimentel, através do e-mail: nenepimentel@hotmail.com.

Por favor assine o seu consentimento, com conhecimento pleno da natureza e propósitos da investigação. Uma cópia deste consentimento ficará consigo.

Guarda, _____

Nome do participante

Assinatura do participante

Nome da investigadora

Assinatura da investigadora

Anexo B: Questionário Sócio-Demográfico

Idade: _____

Género: Masculino Feminino

Habilitações Literárias: 4º ano 7º ano 9º ano 12º ano Ensino superior

Profissão: _____

Estado Civil: Solteiro/a Casado/a União de Facto Divorciado/a Separado/a

Viúvo/a

Residência: _____

Anexo C: Questionário de Esquemas de Young (YSQ)
Jeffrey Young, Ph.D.

Anexo D: YSQ-S3, Scoring Key
Jeffrey Young, Ph.D.

Anexo E: Entrevista das Narrativas da História de Vida

Esta é uma entrevista sobre a história da sua vida. Pedimos que desempenhe um papel, de contar a sua própria história de vida. As vidas das pessoas variam, e elas dão sentido às suas próprias vidas com uma enorme variedade de palavras, por isso mesmo, pedimos que seja o mais sincero possível e responda a todas as perguntas com base apenas na sua vida.

O objetivo da entrevista é perceber a sua história de vida, para que possamos chegar a alguns princípios fundamentais das narrativas de vida, formas de categorizar e dar sentido à construção da sua. Por essa razão, não estamos interessados em perceber se existe alguma coisa de errado na sua história de vida, pois, a entrevista é apenas para fins de investigações.

A entrevista vai ser dividida por várias secções, por 4 questões. Não tem de se sentir obrigado a detalhar certas situações.

Pergunta de aquecimento: Memória mais antiga- Pense na sua infância. Escolha uma memória e descreva-a com alguns detalhes. Essa memória não tem de ser necessariamente significativa no momento atual. Consegue identificar o que aconteceu nessa memória? A pessoa que estava envolvida?

Primeira secção:

Experiência de pico- Seria uma um ponto alto na sua história de vida. Seria um episódio ou um momento da história em que experienciou emoções extremamente positivas, com alegria, excitação, grande felicidade ou até mesmo profunda paz interior. No momento atual, esse episódio é destacado na sua memória como uma das melhores, mais maravilhosas cenas ou momentos da sua história de vida. Descreva com algum detalhe, uma experiência de pico, que já tenha passado. Diga o que aconteceu, onde aconteceu, quem estava envolvido, o que fez, o que estava a pensar e a sentir, que impacto essa experiência teve sobre si.

Segunda secção:

Ponto baixo- Uma experiência destas, refere-se a uma experiência que é o oposto de uma boa, ou seja, é um ponto baixo na sua vida. Ao pensar na sua vida, tente lembrar-se de uma experiência específica em que sentiu emoções extremamente negativas, como por exemplo, desespero, desilusão, terror, culpa. Mesmo que essa lembrança seja desagradável para si, preciso que consiga contar-me essa experiência de forma honesta e detalhada quanto possível.

Qual o impacto que essa experiência teve na sua vida?;

O que é que essa experiência, diz sobre quem era antes e quem é agora? (como é que reagiria antes a essa experiência, e como é que você reagiria a essa experiência se fosse no momento atual?)

Desafio da vida- Ao recordar as várias situações da sua história de vida, descreva o maior desafio que enfrentou na sua vida. Como é que o enfrentou?;

Conseguiu enfrentá-lo?;

Outras pessoas ajudaram-no/a, a enfrentar ou enfrentou-o sozinho/a? (Porquê se foi sozinho ou acompanhado/a);

Como é que esse desafio teve impacto na sua história de vida?

Terceira secção:

Influências na vida positivas- Identifique a pessoa, o grupo, a organização, a instituição que teve a maior influência positiva na sua vida. Descreva essa pessoa, grupo, organização ou instituição e a forma que tiveram impacto positivo na sua história de vida;

Quarta secção:

Influências na vida negativas- Identifique a pessoa, o grupo, a organização, a instituição que teve a maior influência negativa na sua vida. Descreva essa pessoa, grupo, organização ou instituição e a forma que tiveram impacto negativo na sua história de vida.