



LSPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

O PAPEL DAS MEMÓRIAS
AUTOBIOGRÁFICAS NA TRIANGULAÇÃO
ENTRE PASSADO, PRESENTE E FUTURO

Inês Roque

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO PAZO PIRES

Professor de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO PAZO PIRES

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 do Prof. Doutor António Pazo Pires, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Ao Professor Victor Cláudio, por tudo! É difícil encontrar as palavras. Este trabalho é uma forma de homenagear o “cidadão” incrível com quem tive a oportunidade de me relacionar.

À Dra. Manuela Alcobia, que foi absolutamente imprescindível ao longo de todo este trajecto. Acima de tudo, um obrigada por ter acreditado sempre em mim. Guardarei para sempre muitas das nossas conversas.

Ao Professor Pazo Pires, por ter aceite entrar nesta investigação e por me permitir concluir esta última etapa do curso.

À Isabel Picado, um obrigada do tamanho do mundo. Sem dúvida que foi determinante para a realização deste trabalho. Juntas, conseguimos!

À Catarina Gaspar, aquela companheira assídua. Um obrigada pelas palavras aconchegantes, pelas longas horas de partilhas, e por me fazer acreditar (sempre) que ia ser possível.

A todas as colegas de seminário, pela partilha de experiências e vivências pessoais, que acabaram por ser excelentes contributos.

A todos os que participaram no estudo, pela sua boa vontade e persistência.

À Renata Santos, por todos os conselhos e por toda a ajuda ao nível estatístico.

À Dra. Paula Sousa, por todo o encorajamento, por todo o suporte, por todo o carinho.

A todos os meus amigos, que de diferentes formas, foram sempre demonstrando o seu apoio, e permitiram-me recarregar energias quando necessário.

E claro, à minha querida família, por toda a força que me foi transmitindo, por todo o amor que foi partilhando, por estar sempre ao meu lado nos momentos mais difíceis.

(Pai, já está, finalmente chegou ao fim!

Mais uma conquista que quero partilhar contigo. Amo-te).

Resumo

O objectivo desta investigação prende-se com a exploração da triangulação entre passado, presente e futuro, tendo por base as relações que a memória autobiográfica estabelece com diferentes variáveis, como a aceitação e reminiscência sobre o passado, a centralidade de evento, a identidade e a valência emocional. Foi aplicado um protocolo constituído pelo Questionário Sociodemográfico, Tarefa “Eu sou” e “Eu Serei”, Aceitação/Reminiscência sobre o Passado (ACPAST/REM), Escala de Centralidade de Evento (CES), Inventário de Ansiedade Estado e Traço (STAI – Y), Inventário de Depressão de Beck (BDI) e Escala de Desejabilidade Social de 20 Itens (EDS – 20), a uma amostra de 60 indivíduos (46 do género feminino – 76,7% e 14 do género masculino – 23,3%), com uma média de idades igual a 32,9 anos ($DP = 13,2$ anos). Os resultados demonstram que a reminiscência não estabelece relações significativas nem com a ansiedade-traço, nem com as valências emocionais do presente e do futuro. A aceitação do passado apresenta uma relação inversa com a sintomatologia depressiva e uma relação directa com a valência emocional do presente, mas não estabelece nenhuma relação significativa com a valência emocional do futuro. O impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático nas expectativas futuras não apresenta uma relação significativa com a valência emocional do futuro; no entanto, quanto maior o impacto da centralidade desse tipo de evento na história de vida, menor a aceitação do passado. Concluimos que a influência do passado sobre o presente é mais directa do que a influência do passado sobre o futuro.

Palavras – Chave: Memória Autobiográfica; Futuro; Aceitação/Reminiscência sobre o Passado; Centralidade de Evento; Valência Emocional.

Abstract

The aim of this investigation is to explore the triangulation between past, present and future, based on the relationships that autobiographical memory lay down with different variables, such as acceptance and reminiscence about the past, the centrality of the event, the identity and emotional valence. A protocol consisting of the Sociodemographic Questionnaire, Task “I Am” and “I Will Be”, Acceptance/Reminiscence about the Past (ACPAST/REM), Event Centrality Scale (CES), State Anxiety Inventory (STAI-Y), Beck Depression Inventory (BDI) and 20-item Social Desirability Scale (EDS - 20), was applied to a sample of 60 subjects (46 females – 76,7% and 14 males – 23,3%), with an average age of 32,9 years (SD = 13,2 years). The results show that reminiscence does not establish significant relationships neither with trait anxiety nor with the emotional valences of the present and the future. Acceptance of the past has an inverse relationship to depressive symptomatology and a direct relationship to the emotional valence of the present, but it has no significant relationship to the emotional valence of the future. The impact of the centrality of a stressful and/or traumatic event on future expectations is not significantly related to the emotional valence of the future; however, the greater the impact of the centrality of this type of event on life history, the lower the acceptance of the past. We conclude that the influence of the past on the present is more direct than the influence of the past on the future.

Keywords: Autobiographical Memory; Future; Acceptance/Reminiscence about the Past; Centrality of the Event; Emotional Valence.

Índice

| | |
|--|----|
| 1. Introdução | 1 |
| 2. Enquadramento Teórico | 1 |
| 2.1. Memória Autobiográfica | 1 |
| 2.1.1. <i>Self</i> e Identidade | 4 |
| 2.1.2. Ideação Futura | 6 |
| 2.1.3. Centralidade de Evento | 11 |
| 2.1.4. Aceitação do Passado/Reminiscência sobre o Passado | 14 |
| 3. Objectivos de Estudo e Hipóteses de Investigação | 18 |
| 4. Método | 19 |
| 4.1. Participantes | 19 |
| 4.2. Instrumentos | 21 |
| 4.2.1. Consentimento Informado | 21 |
| 4.2.2. Questionário Sociodemográfico | 21 |
| 4.2.3. Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” | 21 |
| 4.2.4. Aceitação do Passado/Reminiscência sobre o Passado (ACPAST/REM) | 22 |
| 4.2.5. Escala de Centralidade de Evento (CES) | 22 |
| 4.2.6. Inventário de Ansiedade Estado e Traço (STAI-Y) | 23 |
| 4.2.7. Inventário de Depressão de Beck (BDI) | 23 |
| 4.2.8. Escala de Desejabilidade Social de 20 Itens (EDS-20) | 24 |
| 4.3. Procedimento | 24 |
| 4.4. Categorização da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” | 25 |
| 5. Resultados | 26 |
| 5.1. Análise Detalhada de Cada Escala do Protocolo | 26 |

| | |
|--|----|
| 5.1.1. Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” | 26 |
| 5.1.2. Aceitação do Passado/Reminiscência sobre o Passado (ACPAST/REM) | 28 |
| 5.1.3. Escala de Centralidade de Evento (CES) | 29 |
| 5.1.4. Inventário de Ansiedade Estado e Traço (STAI-Y) | 30 |
| 5.1.5. Inventário de Depressão de Beck (BDI) | 31 |
| 5.1.6. Escala de Desejabilidade Social de 20 Itens (EDS-20) | 31 |
| 5.2. Análise das Hipóteses de Investigação | 32 |
| 5.2.1. Hipótese 1 | 32 |
| 5.2.2. Hipótese 2 | 32 |
| 5.2.3. Hipótese 3 | 33 |
| 5.2.4. Hipótese 4 | 33 |
| 5.2.5. Hipótese 5 | 33 |
| 5.2.6. Hipótese 6 | 34 |
| 6. Discussão | 35 |
| 6.1. Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” | 35 |
| 6.2. Hipótese 1 e 2 | 37 |
| 6.3. Hipótese 3 e 4 | 39 |
| 6.4. Hipótese 5 | 40 |
| 6.5. Hipótese 6 | 40 |
| 7. Considerações Finais | 42 |
| 8. Referências Bibliográficas | 46 |
| Anexos | 51 |

| | |
|--|----|
| Anexo A – Correlações de <i>Pearson</i> entre as Variáveis da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” | 52 |
| Anexo B – <i>T-Student</i> do STAI Estado para o Género Feminino | 53 |
| Anexo C - <i>T-Student</i> do STAI Traço para o Género Feminino | 54 |
| Anexo D - <i>T-Student</i> do STAI Estado para o Género Masculino | 55 |
| Anexo E - <i>T-Student</i> do STAI Traço para o Género Masculino | 56 |
| Anexo F – <i>T-Student</i> da EDS-20 | 57 |
| Anexo G – Correlações de <i>Pearson</i> entre ACPAST/REM e STAI Traço | 58 |
| Anexo H – Correlações de <i>Spearman</i> entre ACPAST/REM e BDI | 59 |
| Anexo I – Correlações de <i>Pearson</i> entre ACPAST/REM e Valência Emocional da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” | 60 |
| Anexo J – Correlação de <i>Pearson</i> entre Expectativas Futuras da CES e Valência Emocional da Tarefa “Eu Serei” | 61 |
| Anexo L – Correlações de <i>Pearson</i> entre História de Vida da CES e ACPAST/REM | 62 |
| Anexo M – Correlações de <i>Pearson</i> entre Identidade, Expectativas Futuras, CES Total e ACPAST/REM | 63 |

Índice de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1 – Caracterização Etária da Amostra | 19 |
| Tabela 2 – Caracterização Sociodemográfica da Amostra | 20 |
| Tabela 3 – Caracterização Clínica da Amostra | 20 |
| Tabela 4 – Valores Absolutos e Percentuais das Características da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” | 26 |
| Tabela 5 – Valores Absolutos e Percentuais das Características Agrupadas por Domínios da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” | 27 |
| Tabela 6 – Estatísticas Descritivas da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” | 27 |
| Tabela 7 – Correlações de <i>Pearson</i> entre as Variáveis da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” | 28 |
| Tabela 8 – Valores do Alfa de <i>Cronbach</i> da ACPAST/REM | 28 |
| Tabela 9 – Estatísticas Descritivas da ACPAST/REM | 29 |
| Tabela 10 – Valores do Alfa de <i>Cronbach</i> da CES | 29 |
| Tabela 11 – Estatísticas Descritivas da CES | 29 |
| Tabela 12 – Valores do Alfa de <i>Cronbach</i> do STAI-Y | 30 |
| Tabela 13 – Estatísticas Descritivas do STAI-Y | 30 |
| Tabela 14 – Estatísticas Descritivas do STAI-Y – Género Feminino | 30 |
| Tabela 15 – Estatísticas Descritivas do STAI-Y – Género Masculino | 30 |
| Tabela 16 – Valores do Alfa de <i>Cronbach</i> do BDI | 31 |
| Tabela 17 – Estatísticas Descritivas do BDI | 31 |
| Tabela 18 – Valores do Alfa de <i>Cronbach</i> da EDS-20 | 31 |
| Tabela 19 – Estatísticas Descritivas da EDS-20 | 32 |
| Tabela 20 – Correlações de <i>Pearson</i> entre ACPAST/REM e STAI Traço | 32 |
| Tabela 21 – Correlações de <i>Spearman</i> entre ACPAST/REM e BDI | 32 |

| | |
|--|----|
| Tabela 22 – Correlações de <i>Pearson</i> entre Aceitação do Passado da ACPAST/ REM e Valência Emocional da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” | 33 |
| Tabela 23 – Correlações de <i>Pearson</i> entre Reminiscência sobre o Passado da ACPAST/REM e Valência Emocional da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” | 33 |
| Tabela 24 – Correlação de <i>Pearson</i> entre Expectativas Futuras da CES e Valência Emocional da Tarefa “Eu Serei” | 34 |
| Tabela 25 – Correlações de <i>Pearson</i> entre História de Vida da CES e ACPAST/REM | 34 |
| Tabela 26 – Correlações de <i>Pearson</i> entre Identidade, Expectativas Futuras, CES Total e ACPAST/REM | 35 |

1. Introdução

As memórias autobiográficas são representações de memórias pessoalmente importantes, representam o conteúdo do *self*, definem quem somos, quem temos sido e quem ainda poderemos ser. Permitem-nos ter um passado, um presente e um futuro (Conway & Williams, 2008).

Após o estudo desta triangulação pareceu-nos premente explorar a forma como o nosso passado, pode influenciar e definir o nosso presente, assim como as nossas expectativas e projecções para o futuro. A forma como lidamos com o nosso passado, e o modo como integramos certos acontecimentos mais marcantes nas nossas vidas, influenciam inevitavelmente o modo como nos vemos e sentimos no momento presente. Há uma noção de continuidade ao longo do tempo, que se estende para uma direcção temporal futura.

Pretendemos então analisar de forma mais profunda a direcção e a intensidade destas relações, nunca esquecendo que toda a triangulação tem impacto na construção da nossa identidade, que é definida por aspectos que envolvem não só as representações das características pessoais presentes e passadas, como também as expectativas, aspirações e medos relativamente a possíveis *selves* futuros (Demblon & D'Argembeau, 2016).

Posto isto, o principal objectivo da investigação foi explorar a triangulação entre passado, presente e futuro, tendo por base as relações que a memória autobiográfica estabelece com diferentes variáveis, nomeadamente a aceitação e reminiscência sobre o passado, a centralidade de evento, a identidade e a valência emocional.

2. Enquadramento Teórico

2.1. Memória Autobiográfica

A memória autobiográfica pode ser definida como a memória de eventos referentes ao passado, que advêm de experiências pessoais relevantes (Balola & Cláudio, 2014), em que o *self*, a emoção, os objectivos de vida e os significados pessoais se cruzam entre si (e.g., Holland & Kensinger, 2010; Rathbone, Moulin, & Conway, 2008). Não é um sistema cognitivo específico, mas sim um modo de interacção entre cognição e emoção (Gauer & Gomes, 2006).

As memórias autobiográficas podem ser evocadas de modo voluntário ou involuntário (Berntsen & Jacobsen, 2008), consoante a sua recuperação é feita de forma consciente ou, pelo contrário, de forma espontânea e inconsciente (Berntsen, 1996).

A memória autobiográfica envolve um contexto emocional, que permite que os acontecimentos evocados sejam mais vívidos e detalhados (Balola & Cláudio, 2014). Este contexto confere ainda um sentido de organização e de continuidade do *self*, levando a que as memórias

autobiográficas desempenhem um papel importante na caracterização e identidade do indivíduo (Balola & Cláudio, 2014).

É um processo reconstrutivo, e não uma reinterpretação ou repetição exacta e precisa de um evento; assim, quando o indivíduo tenta datar episódios no passado, é natural que haja um grau de erro (Rathbone et al., 2008). A abordagem construtivista da recuperação autobiográfica prevê que vários relatos do mesmo evento autobiográfico não sejam idênticos, e possam diferir consoante os objectivos e motivações do indivíduo (Bluck & Levine, 1998; Holland & Kensinger, 2010). Para além disso, a valência emocional dos eventos também influencia o grau de distorção da memória (Holland & Kensinger, 2010). A emoção associada a uma valência emocional positiva, ao estimular um modo de processamento heurístico, está mais propensa a essa distorção, dado que pode ser relativamente fácil misturar diferentes detalhes de vários eventos, aumentando o número de erros da memória. Por outro lado, o efeito da valência emocional negativa, ao incentivar o foco nos detalhes específicos das informações, pode originar memórias mais precisas, para pelo menos alguns tipos de detalhes (Holland & Kensinger, 2010).

A memória autobiográfica é geralmente considerada um tipo de memória episódica, apesar de integrar também informação semântica (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

Em 1972, Tulving foi o primeiro a debruçar-se sobre a distinção entre memória episódica e memória semântica. Estas são dois sistemas de processamento de informação que obtêm, selectivamente, informação de sistemas perceptivos ou outros sistemas cognitivos, conservam vários aspectos dessa informação adquirida, e transmitem a informação retida para outros sistemas, mediante instruções específicas. A memória episódica pode ser fortemente influenciada por informações da memória semântica (processo de semantização – La Corte & Piolino, 2016), no entanto, também é possível que o sistema episódico opere de forma relativamente independente do sistema semântico (Tulving, 1972).

A memória episódica recebe e armazena informação sobre eventos datados temporalmente, e é responsável pelas relações espaço-temporais entre esses acontecimentos (Tulving, 1972). Um evento perceptivo pode ser armazenado no sistema episódico somente em termos dos seus atributos e propriedades perceptivas, e é sempre armazenado em termos da sua referência autobiográfica ao conteúdo já existente no armazenamento da memória episódica. O acto de recuperar informação do armazenamento da memória episódica faz com que este sistema seja bastante susceptível à transformação e perda de informações (Tulving, 1972).

A memória semântica é a memória necessária para a utilização da linguagem (Tulving, 1972). É o conhecimento organizado que um indivíduo possui sobre palavras e símbolos verbais, e os seus significados e referências, conhecimento esse que é utilizado no manuseamento desses

símbolos, conceitos e relações. A memória semântica não regista propriedades perceptivas, mas sim referentes cognitivos. O sistema semântico é menos susceptível à transformação involuntária e à perda de informações (Tulving, 1972).

A memória semântica não depende da recuperação de experiências individuais, contrariamente à memória episódica que exige lembrar eventos passados específicos, e integrar informações sensoriais, emocionais e de linguagem (Holland & Kensinger, 2010).

Estudos sugerem que as memórias episódicas específicas se tornam menos acessíveis à medida que envelhecemos, enquanto que as memórias semânticas se mantêm intactas, até mesmo em casos de amnésia retrógrada, depressão, autismo e Alzheimer (Rathbone, Holmes, Murphy, & Ellis, 2015).

De acordo com Bluck, Alea, Habermas e Rubin (2005), as memórias autobiográficas podem servir três tipos de funções – directivas, do *self* e sociais. A função directiva apenas opera caso os indivíduos actualizem e aperfeiçoem os significados e causas dos eventos passados, de forma regular. Um dos seus intuitos é precisamente dar sentido ao passado, de modo a obter as melhores informações armazenadas. Assim, torna-se possível utilizar o passado para resolver problemas, desenvolver opiniões e atitudes, e orientar pensamentos e comportamentos presentes e futuros. A função do *self* prende-se com a preservação e aperfeiçoamento do auto-conceito. Diz ainda respeito ao facto de as memórias autobiográficas contribuírem para a continuidade do *self*. O conhecimento autobiográfico pode ser especialmente importante quando o *self* se encontra em situações adversas que exijam uma mudança pessoal. A função social consiste em fornecer material para conversações, de modo a facilitar a interacção social. Deste modo, desenvolvem-se novos relacionamentos e nutrem-se relacionamentos já existentes (Bluck et al., 2005). Quando são partilhadas socialmente, as memórias de acontecimentos marcantes oferecem explicações e *insights*, com vista a um crescimento e desenvolvimento humano (Gauer & Gomes, 2006). Compartilhar memórias autobiográficas com alguém que não estava presente no evento, acaba por fornecer ao ouvinte informações sobre nós próprios, enquanto que fazê-lo com alguém que também estava presente pode contribuir para a intimidade ou proximidade (Bluck et al., 2005).

A regulação emocional é algo omnipresente na memória autobiográfica, e é transversal às suas três funções (Holland & Kensinger, 2010). Esta refere-se aos processos pelos quais podemos alterar a nossa experiência ou expressão emocional (Holland & Kensinger, 2010).

O conhecimento autobiográfico é organizado hierarquicamente, consoante os níveis de especificidade das memórias autobiográficas – eventos específicos, memórias gerais e períodos de vida (Conway & Playdell-Pearce, 2000). No nível inferior, encontra-se a informação relativa a eventos específicos, incluindo detalhes sensoriais e perceptivos, contextualizados espácio-

temporalmente. No nível intermédio, estão presentes as memórias gerais de eventos cuja repetição e conseqüente recordação lhes conferiu um carácter de hábitos ou costumes. No topo da hierarquia, são contemplados os períodos extensos de vida, ou temas preponderantes, que aglomeram e contextualizam as memórias gerais, bem como os eventos específicos, que ocorreram nos respectivos períodos de vida (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

Por fim, as memórias autobiográficas não são distribuídas uniformemente ao longo da vida, visto que vão ocorrendo alterações no *self* e nos objectivos ao longo do tempo (e.g., Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Rathbone et al., 2008; Conway & Williams, 2008). O *self* muda ao longo da infância, e vai-se estabilizando, de uma forma duradoura, no final da adolescência e início da idade adulta (e.g., Rathbone et al., 2008). Estes períodos de desenvolvimento reflectem-se na curva de reminiscência ao longo do período de vida, sendo esta composta por três fases: o período de amnésia infantil (do nascimento até aproximadamente aos 5 anos), no qual são codificadas poucas memórias autobiográficas; o período do efeito de reminiscência (dos 10 aos 30 anos), no qual são produzidas mais memórias; e o período do efeito de recência, em que acontecimentos mais recentes são facilmente evocados (e.g., Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Rathbone et al., 2008; Conway & Williams, 2008).

O efeito de reminiscência é particularmente interessante, pois é o período a partir do qual os indivíduos produzem mais memórias, sendo estas de experiências definidoras do *self* (conceito que será conceptualizado posteriormente) (Rathbone et al., 2008). As memórias autobiográficas agrupam-se em torno dos tempos de formação das várias imagens do *self* (conceito que será conceptualizado posteriormente), que são cruciais para o mesmo (Rathbone et al., 2008), criando um sentido de *self* estável e coerente (Chessell, Rathbone, Souchay, Charlesworth, & Moulin, 2014).

2.1.1. *Self* e Identidade

A relação entre memória e *self* é bidireccional, uma vez que as memórias fornecem contexto ao *self* e o *self* influencia a recordação dessas mesmas memórias (Conway, 2005).

O *self* é uma estrutura multidimensional constituída por esquemas, imagens, representações e conceitos (Rathbone et al., 2008), relativos ao passado, ao presente e ao futuro (Conway & Williams, 2008).

As imagens do *self* são estruturas de conhecimento que englobam conjuntos complexos de conhecimento autobiográfico interligados com as memórias episódicas, que cumulativamente suportam uma determinada visão do *self* (Conway & Williams, 2008). Estas podem ser representações mentais permanentes e estáveis ou representações transitórias e fugazes. As estruturas de conhecimento autobiográfico que estão fortemente associadas a objectivos e imagens

do *self* actuais são ainda mais acessíveis do que as estruturas de conhecimento que têm actualmente menos aspectos relevantes para o *self* (Conway & Williams, 2008).

A activação de uma imagem do *self* específica leva à activação de uma rede de memórias de eventos específicos, associados a essa imagem do *self*; cada imagem do *self* acaba por ter uma função organizadora dentro da memória autobiográfica (Rathbone et al., 2008).

Conjuntos dinâmicos e multifacetados de imagens do *self* permitem aos indivíduos descrever os diversos elementos da sua identidade, podendo estes ter a forma de traços ou construções sociais mais concretas (Chessell et al., 2014).

Conway e Pleydell-Pearce (2000) formularam um modelo, o Sistema de Memória do *Self*, onde exploram os processos através dos quais são formadas as memórias autobiográficas. Este é constituído por uma base de conhecimento autobiográfico e por um conjunto de objectivos activos estruturados hierarquicamente (denominado de *working self*), que se interconectam e operam paralelamente no sentido dessa construção, por intermédio da utilização das memórias episódicas (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

O *working self* é uma entidade dinâmica que organiza a codificação e a recuperação de memórias autobiográficas, controlando e moldando as pistas contextuais, para que apenas certos tipos de informação sejam activados, de acordo com os objectivos e imagens do *self* actuais (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Ou seja, as memórias autobiográficas são formadas quando existem padrões de activação estáveis entre o conhecimento autobiográfico e as memórias episódicas associadas, trabalho realizado pelo *working self*. Um dos processos fundamentais de controlo do *working self* é garantir que a memória seja coerente com as imagens do *self* (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

Quando a procura de objectivos é pouco investida, a relação entre o *working self* e o sistema de memória episódica é inibitória; contudo, quando o estatuto de um objectivo muda (torna-se mais relevante), esta relação torna-se excitatória (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). O que acontece aqui é que ocorre uma excitação afectiva e um modo de recuperação que permite elaborar e activar memórias autobiográficas. Se a excitação afectiva for suficiente, se a mudança de objectivo apresentar uma correspondência com pistas contextuais, e se esse objectivo for relevante para o desenvolvimento do *self*, a memória definidora do *self* é activada (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Esta cria um tipo de estimulação mental que combina informações motivacionais, cognitivas e afectivas (Rathbone et al., 2008).

As memórias definidoras do *self* são um tipo particular de memória autobiográfica, bastante acessível para o *self*, e são centrais para os objectivos e conflitos actuais do indivíduo, sendo elas as responsáveis por fornecer *insights* e directivas ao *working self* (Conway & Williams, 2008). Para

além disso, orientam e direccionam o indivíduo na sua vida quotidiana, e desempenham funções reguladoras do humor no *self* (Conway & Williams, 2008). As memórias definidoras do *self* são vívidas e ricas em emotividade, são repetidas regularmente, e estão associadas a uma temática duradoura ou a um conflito não resolvido (Conway & Williams, 2008; Demblon & D'Argembeau, 2016; Rathbone et al., 2008). Estão ainda conectadas a outras memórias significativas que compartilham os seus temas e, em conjunto, formam *scripts* e sequências narrativas, sendo estes os alicerces da construção da identidade narrativa (Singer, Blagov, Berry, & Oost, 2013).

Os indivíduos dão significado às suas vidas formulando narrativas autobiográficas ou histórias de vida, que integram experiências passadas, presentes e possíveis no futuro (Demblon & D'Argembeau, 2016). Uma história de vida é um relato selectivo das experiências pessoais, nas quais as memórias definidoras do *self* são de extrema importância (Demblon & D'Argembeau, 2016). Essas histórias internalizadas providenciam coerência e propósito à vida do indivíduo, contribuindo assim para a sua identidade pessoal (Demblon & D'Argembeau, 2016; McAdams, 2001). A capacidade de criar essas narrativas desenvolve-se por meio de co-construções de eventos passados com cuidadores primários, na primeira infância, e é aperfeiçoada durante a adolescência (Holland & Kensinger, 2010).

A identidade pessoal pode ser definida como os aspectos da definição do *self*, que envolvem não só as representações das características pessoais presentes e passadas, como também as expectativas, aspirações e medos relativamente a possíveis *selves* futuros (conceito que será conceptualizado posteriormente) (Demblon & D'Argembeau, 2016).

2.1.2. Ideação Futura

A capacidade para imaginar possíveis futuros é um aspecto primordial da mente humana que contribui para o planeamento de acções, tomada de decisão, auto-controlo e regulação emocional (Demblon & D'Argembeau, 2016). Contudo, alguns cenários futuros relacionam-se com temas e preocupações mais significativos na vida dos indivíduos (D'Argembeau, Lardi, & Van der Linden, 2012). A capacidade de projectar o futuro permite ao ser humano imaginar-se a si próprio e construir uma história de vida que englobe objectivos e planos futuros (Hamilton & Cole, 2017; Rathbone, Conway, & Moulin, 2011). O processo de criação e elaboração de representações mentais de eventos futuros pode contribuir significativamente para o sentido de *self* e identidade de um indivíduo (D'Argembeau et al., 2012).

Tulving (1985) reformulou a sua noção de memória episódica para incluir a capacidade de o indivíduo se projectar mentalmente em possíveis eventos futuros – pensamento episódico futuro. Ambos, memória episódica e pensamento episódico futuro, implicam necessariamente a sensação

de “viajar mentalmente no tempo” e de reviver ou previver o evento, respectivamente (Tulving, 1985; Wheeler, Stuss, & Tulving, 1997). É assim que surge então o conceito de viagem mental no tempo (*mental time travel*), que se refere à capacidade de o indivíduo reviver experiências pessoais passadas (retroceder no tempo) e/ou antecipar possíveis eventos no futuro (avançar no tempo). Tem como base o acto de lembrar eventos passados e imaginar eventos futuros, o qual também é denominado de consciência auto-nóética (Tulving, 1985; Wheeler et al., 1997). Esta capacidade tem um forte valor adaptativo e social, (Hamilton & Cole, 2017; La Corte & Piolino, 2016; Rathbone et al., 2011), é um processo estratégico direccionado a objectivos, e está relacionada com o sentido de *self* de cada um (Tulving, 1985; Wheeler et al., 1997). A viagem mental no tempo e a sua consequente consciência auto-nóética são consideradas o elemento-chave da memória episódica e do pensamento episódico futuro (Tulving, 1985).

Importa ressaltar que, tal como as memórias autobiográficas, as representações futuras também podem ser voluntárias ou involuntárias (Berntsen & Jacobsen, 2008). Os autores definem representações futuras involuntárias como representações de possíveis eventos futuros pessoais que vêm à mente, sem nenhuma tentativa anterior consciente de gerar essa representação. Nesse sentido, a própria viagem mental no tempo pode ser voluntária ou involuntária, não é sempre direccionada a objectivos, nem requer sempre funções mentais executivas de ordem superior, e isto verifica-se tanto para o passado quanto para a direcção temporal futura (Berntsen & Jacobsen, 2008).

As viagens mentais no tempo passadas e futuras parecem desenvolver-se mais ou menos ao mesmo tempo nos anos pré-escolares (3/4 anos de idade) (Bernsten & Bohn, 2010; Hamilton & Cole, 2017), partilham os mesmos processos neurocognitivos, e têm subjacentes as mesmas bases cerebrais (Berntsen & Jacobsen, 2008; Chessell et al., 2014; Rathbone et al., 2011). Contudo, as suas características fenomenológicas podem diferir tendo em conta a direcção temporal (passada ou futura) (Hamilton & Cole, 2017). A recordação episódica é alvo de um processo de codificação e manutenção, enquanto que no pensamento futuro esse processo é ausente ou consideravelmente reduzido (Berntsen & Bohn, 2010). Isso implica que, segundo Berntsen e Bohn (2010), as representações do passado sejam perceptivamente mais ricas e vívidas, enquanto que as do futuro incluem menos detalhes sensoriais, e referem-se com menos frequência a episódios específicos.

O pensamento humano comum, por si só, é caracterizado por ilusões positivas, nomeadamente auto-avaliações positivas irreais, um sentimento exacerbado de controlo e um optimismo utópico relativamente ao futuro (Berntsen & Bohn, 2010; Berntsen & Jacobsen, 2008; Hamilton & Cole, 2017). Numa perspectiva de futuro, essas ilusões positivas são ainda mais imprecisas e incorrectas, tornando o pensamento episódico futuro emocionalmente mais positivo

e idílico do que a recordação episódica (Berntsen & Bohn, 2010; Berntsen & Jacobsen, 2008; Hamilton & Cole, 2017). Diversas investigações assentam na ideia de que os eventos futuros imaginados são classificados como mais significativos do que os eventos passados recordados (Berntsen & Bohn, 2010).

As representações de eventos futuros são classificadas como emocionalmente mais positivas do que as memórias de eventos passados (D'Argembeau et al, 2012). D'Argembeau et al. (2012) argumentaram que a tendência em construir imagens favoráveis no futuro faz parte do conjunto de mecanismos psicológicos, através dos quais os indivíduos se esforçam para aumentar ou manter a positividade dos seus auto-conceitos. De modo geral, quando os indivíduos se imaginam no futuro, conseguem desligar-se do seu humor actual (Di Simplicio, Holmes, & Rathbone, 2015). Não obstante, ver o futuro pessoal através de uma perspectiva “cor-de-rosa” (fenómeno *rosy-view*) pode oferecer vantagens em termos do equilíbrio psicológico e da saúde física (D'Argembeau et al., 2012; Holland & Kensinger, 2010).

O enviesamento da positividade pode ter um papel adaptativo, motivando os indivíduos a envolverem-se em trabalhos criativos e produtivos, e a anteciparem resultados positivos de eventos futuros desconhecidos (Berntsen & Bohn, 2010). As memórias de eventos de valência emocional negativa são facilmente recordadas, pois esses eventos efectuam “correções” importantes nas ilusões positivas, e acabam por se tornar episódios importantes de aprendizagem (Berntsen & Bohn, 2010).

Um pensamento episódico futuro pode ser construído de duas maneiras: uma delas consiste em combinar detalhes de eventos passados, a outra implica criar eventos a partir de princípios gerais abstraídos de toda a experiência, e preenchê-los com detalhes que podem ou não estar associados a eventos passados (Berntsen & Bohn, 2010; Hamilton & Cole, 2017).

Ao descrever a hipótese da simulação episódica construtiva, Schacter e Addis (2007) defenderam a existência de um sistema comum para lembrar o passado e imaginar eventos futuros, que recorre a elementos do passado e retém o sentido geral ou a essência do que aconteceu. O sistema extrai, recombina e remonta esses elementos de maneira flexível, de modo a que o indivíduo possa simular ou imaginar eventos que nunca ocorreram (Schacter & Addis, 2007).

Assim, fica claro que o pensamento episódico futuro requer esforços mais construtivos do que a recordação episódica, em que relembrar envolve somente um processo de recapitulação (Berntsen & Bohn, 2010; Rubin, 2014). O pensamento episódico futuro, para além de requerer uma maior actividade cerebral, implica um maior esforço cognitivo, pois os eventos ainda não foram realizados, e a sua construção é baseada em esquemas que não foram alvos de correções (Berntsen & Bohn, 2010; Rubin, 2014).

Um aspecto significativo do *self* na viagem mental no tempo é a perspectiva visual em que o indivíduo se pode colocar quando recorda ou imagina eventos (Hamilton & Cole, 2017). O ponto de vista a partir do qual revivemos ou previvemos eventos autobiográficos pode variar entre uma perspectiva de campo (1ª pessoa), na qual vislumbramos o acontecimento do mesmo ponto de vista que o experimentámos ou imaginámos originalmente, e uma perspectiva de observador (3ª pessoa), na qual vemos as imagens mentais de um episódio como observadores externos (Holland & Kensinger, 2010).

A investigação sugere que a perspectiva se relaciona com a congruência entre o *self* actual e o *self* temporalmente mais distante (Rathbone et al., 2011; Wilson & Ross, 2003). Os eventos recordados que entram em conflito com as percepções actuais tendem a ser vistos da perspectiva de observador, sugerindo um efeito psicológico de distanciamento de memórias que não reflectem o *self* actual; esse efeito também se verifica ao imaginar o futuro (Rathbone et al., 2011; Wilson & Ross, 2003).

As memórias recentes tendem a ser lembradas através de uma perspectiva de campo, e são geralmente acompanhadas por imagens mais vívidas, intensidade emocional, detalhes sensoriais e uma maior capacidade de entender e descrever o estado interno de um indivíduo, contrariamente às memórias distantes (Hamilton & Cole, 2017).

Por sua vez, de modo geral, no pensamento episódico futuro há menos probabilidade de serem utilizadas perspectivas de campo (Hamilton & Cole, 2017). No entanto, La Corte e Piolino (2016) propõem um modelo neurocognitivo que postula que a distância temporal influencia o modo como os indivíduos constroem os eventos futuros. Eventos futuros distantes são representados mentalmente como mais abstractos, pois contêm menos imagens mentais visuais, e um menor sentido de pré-experiência (perspectiva de observador, 3ª pessoa). Por sua vez, eventos futuros mais próximos são representados de forma mais concreta (perspectiva de campo, 1ª pessoa) (La Corte & Piolino, 2016).

Imaginar eventos futuros muito distantes consiste num trabalho mais árduo do que imaginá-los no futuro próximo; devido a isso, existe uma maior frequência de eventos futuros gerados em torno do momento presente (Chessell et al., 2014), sendo estes mais vívidos e provavelmente mais associados aos objectivos actuais do *self* (Hamilton & Cole, 2017).

Tal como as memórias episódicas auxiliam na representação do *self* actual, os pensamentos episódicos futuros pretendem sustentar a representação de possíveis *selves* (Hamilton & Cole, 2017). Além de ser apoiado por memórias significativas, o sentido de *self* e identidade dos indivíduos também pode ser estimulado pela imaginação de eventos significativos que eles antecipem que ocorram no futuro (D'Argembeau et al. 2012).

Os possíveis *selves* são representados mentalmente através dos pensamentos episódicos futuros (Markus & Nurius, 1986). Derivam de representações do *self* no passado e incluem representações do *self* no futuro. Apesar de serem diferentes e separados dos *selves* actuais, estão intimamente ligados a eles. Não são apenas um conjunto de papéis imaginados, representam esperanças, medos e fantasias individualmente significativos. Apesar de individuais, são também distintamente sociais; resultam da influência do contexto sociocultural e histórico do indivíduo, bem como das suas experiências e comparações sociais anteriores (Markus & Nurius, 1986).

Segundo Markus e Nurius (1986), os possíveis *selves* podem ser ideais e positivos ou temidos e negativos, e conseqüentemente, podem incentivar os indivíduos a adoptar ou evitar determinados comportamentos. Não só afectam a emoção, atenção e memória, como também comportamentos auto-reguladores (Markus & Nurius, 1986).

Tal como acontece com as memórias autobiográficas, os eventos futuros imaginados também se agrupam temporalmente em torno de períodos de formação de imagens do *self* futuras (Chessell et al., 2014). Gerar imagens do *self* futuras activa possíveis pensamentos episódicos futuros centrados nessas imagens (Hamilton & Cole, 2017).

D'Argembeau et al. (2012) definem projecções futuras definidoras do *self* como as homólogas futuras das memórias definidoras do *self*, isto é, representações mentais de eventos futuros, plausíveis e altamente significativos, que fornecem informações essenciais para a compreensão do *self*. Da mesma forma que as memórias definidoras do *self* apoiam representações do presente e do passado, as projecções futuras definidoras do *self* podem fundamentar e exemplificar as concepções dos indivíduos sobre si mesmos no futuro (D'Argembeau et al., 2012; Demblon & D'Argembeau, 2016; Hamilton & Cole, 2017). As memórias definidoras do *self* e as projecções futuras definidoras do *self* são aspectos importantes das histórias de vida, devendo estar frequentemente relacionadas, formando temas e sequências coerentes (D'Argembeau et al., 2012; Demblon & D'Argembeau, 2016; Hamilton & Cole, 2017).

Ao evocar as memórias definidoras do *self*, os indivíduos podem não só lembrar-se de experiências passadas, como também atribuir significado às suas memórias, extraindo lições sobre o *self*, relacionamentos importantes ou a vida em geral (D'Argembeau et al., 2012). Este processo reflexivo desempenha um papel crucial na construção de um sentido de continuidade pessoal ao longo do tempo, fornecendo elos coerentes entre eventos passados e o *self* presente. O sentido de continuidade do *self* depende de representações integradas de eventos recordados e de eventos futuros previstos (D'Argembeau et al., 2012).

Indivíduos com amnésia, depressão, esquizofrenia, e lesões cerebrais, devido ao facto de existir uma incapacidade na recuperação de detalhes contextuais da memória, têm dificuldades em projectar-se no futuro (Berntsen & Bohn, 2010; Chessell et al., 2014).

2.1.3. Centralidade de Evento

As memórias pessoais altamente acessíveis e vívidas ajudam a dar significado e estrutura às narrativas de vida - funcionando como pontos de viragem no curso de vida (Berntsen & Rubin, 2006; Conway & Pleydell-Pearce, 2000; McAdams, 2001) -, bem como a ancorar e estabilizar as concepções que os indivíduos têm de si (Berntsen & Rubin, 2006; Holland & Kensinger, 2010).

Embora a intensidade emocional associada a um evento seja um preditor mais forte das características da memória do que a valência emocional (positiva ou negativa), esta também tem efeitos na experiência subjectiva, no desempenho da memória, no auto-conceito, nas auto-avaliações, e na imaginação de histórias de vida e cenários futuros (Scherman, Salgado, Shao, & Berntsen, 2014). Na literatura sobre a memória autobiográfica, o impacto que eventos emocionalmente positivos e negativos têm no equilíbrio psicológico de um indivíduo parece estar relacionado com a forma como esses eventos emocionais são incorporados na sua identidade e história de vida (Scherman et al., 2014).

Independentemente da valência, as memórias de eventos emocionais são geralmente muito vívidas (Scherman et al., 2014). No entanto, as memórias de eventos de valência emocional positiva geralmente contêm mais detalhes periféricos, enquanto as memórias de eventos de valência emocional negativa tendem a concentrar-se nos detalhes mais centrais (Scherman et al., 2014).

Quando os indivíduos recordam eventos importantes do seu passado pessoal, geralmente relatam eventos de valência emocional mais positiva do que negativa (Berntsen & Rubin, 2006; Scherman et al., 2014). Os indivíduos são naturalmente motivados a concentrar-se em informações positivas sobre si mesmos (Scherman et al., 2014). Como a maioria dos esquemas do *self* são geralmente positivos, é possível que as experiências de valência emocional positiva sejam mais relevantes e mais facilmente integradas na concepção que o indivíduo tem de si mesmo (Holland & Kensinger, 2010). O facto de que o efeito de eventos de valência emocional negativa desaparece mais rapidamente do que o efeito de eventos de valência emocional positiva também parece contribuir para a recuperação de eventos de vida com uma valência emocional mais positiva (Berntsen, Rubin, & Siegler, 2011; Scherman et al., 2014).

Vários estudos demonstraram que os indivíduos não apresentam “efeitos de reminiscência” para memórias de valência emocional negativa, apenas para memórias de eventos importantes de valência emocional positiva (Rathbone et al., 2008). Eventos de valência emocional negativa não

são esperados culturalmente, e contradizem crenças básicas sobre o *self* e os seus esquemas gerais. Há uma preferência por uma narrativa de vida com memórias de valência emocional positiva de momentos felizes normativos (Rathbone et al., 2008).

Um evento torna-se central quando é considerado uma parte importante da identidade e da história de vida de um indivíduo, quando muda a maneira como o indivíduo vê o mundo na vida quotidiana e quando é visto como um ponto de viragem na história de vida pessoal (Scherman et al., 2014).

Há alguma evidência empírica que demonstra que os indivíduos tendem a atribuir classificações diferentes de centralidade a eventos de vida, dependendo se o evento é emocionalmente positivo ou negativo (Scherman et al., 2014). De modo geral, as memórias de valência emocional positiva são classificadas como mais centrais na identidade e nas histórias de vida do que as memórias de valência emocional negativa. Uma centralidade elevada de memórias de eventos de valência emocional negativa está associada a níveis mais elevados de sintomas de *stress* pós-traumático e depressão (Scherman et al., 2014). Os indivíduos diferem na extensão em que um acontecimento emocional negativo intenso se torna central para a sua identidade, história de vida e visão do mundo, e essas diferenças parecem estar fortemente relacionadas com a severidade da sintomatologia de *stress* pós-traumático (Matos, Pinto-Gouveia & Gomes, 2010). Para indivíduos emocionalmente perturbados, eventos traumáticos e/ou associados a uma valência emocional negativa, podem ser mais memoráveis do que eventos de valência emocional positiva (Scherman et al., 2014). Um evento de marcada valência emocional negativa, imprevisível e provavelmente raro influenciará a atribuição de significado a outros eventos mundanos, assim como a formação de expectativas relativamente a eventos futuros (Berntsen & Rubin, 2006). Tal poderá estar associado a ruminacões, preocupações desnecessárias e tentativas compulsivas de evitar eventos semelhantes no futuro (Berntsen & Rubin, 2006).

Existem, essencialmente, dois tipos de argumentos relativos à conceptualização e operacionalização das memórias dos eventos traumáticos: argumento de memória traumática e argumento da equivalência/superioridade do trauma (Porter & Birt, 2001).

De acordo com a primeira perspectiva, as experiências traumáticas e stressantes levam a um comprometimento da memória, visto que são processadas por mecanismos cognitivos que tornam difícil a sua recuperação em forma de narrativas verbais coerentes (Porter & Birt, 2001). Em contrapartida, a segunda perspectiva argumenta que o *stress* traumático não prejudica, e pode até melhorar a qualidade da memória (Porter & Birt, 2001).

De acordo com o argumento de memória traumática, estas memórias são fragmentadas e contêm componentes sensoriais ricos, elevados níveis de emoção, baixos níveis de clareza (visual),

menos detalhes narrativos, e uma qualidade mais fraca, no geral (Porter & Birt, 2001); carecem de coerência narrativa em comparação com outras memórias, tanto no que diz respeito à coerência narrativa da memória do trauma, quando vista isoladamente, como no que diz respeito à integração da memória do trauma na história de vida geral e no esquema do *self* do indivíduo (Berntsen & Rubin, 2006); são contempladas e discutidas com menor frequência após o incidente, uma vez que os elementos das memórias traumáticas nem sempre estão disponíveis na forma verbal; e, finalmente, podem estar mais associadas a relatos de longos períodos de esquecimento (Porter & Birt, 2001).

Este tipo de memórias vívidas e intrusivas origina uma necessidade no indivíduo de criar uma distância relativamente ao reviver doloroso do trauma e às emoções associadas (Berntsen & Rubin, 2006). O trauma é tão avassalador, que se torna difícil de encarar e integrar psicologicamente (Berntsen & Rubin, 2006). Por isso, o indivíduo pode activar estratégias de *coping* dissociativas, como adquirir a perspectiva de observador quando está a recordar o evento (Berntsen & Rubin, 2006; Wilson & Ross, 2010).

Por sua vez, Porter e Birt (2001), no seu estudo, verificaram resultados consistentes com o argumento da superioridade do trauma. As memórias traumáticas mostraram-se ricas em detalhes e emocionalidade, coerentes e intrusivas, em vez de comprometidas ou prejudicadas. Foram recuperadas com menos componentes sensoriais e foram pensadas com maior frequência do que as experiências de valência emocional positiva. Este último facto parece colocar em dúvida a ideia de que aspectos do trauma são inacessíveis, como postula o argumento de memória traumática. Pode ser argumentado que o comprometimento da memória só ocorre para experiências associadas a um trauma muito severo (Porter & Birt, 2001).

Berntsen e Rubin (2006) consideram que as memórias de eventos traumáticos e/ou stressantes seguem os mesmos pressupostos que as memórias de eventos de valência emocional positiva: (1) ponto de referência para as inferências do dia-a-dia; (2) ponto de viragem na história de vida; e (3) componente central da identidade pessoal – podendo tornar-se altamente conectadas com outras memórias e outros tipos de informação autobiográfica nas redes cognitivas do indivíduo.

Memórias de eventos pessoalmente significativos podem funcionar como pontos de referência pessoais para a atribuição de significado a outras experiências, assim como para a formação de expectativas futuras (Berntsen & Rubin, 2006). A partir destes pontos de referência, os indivíduos validam crenças e sentimentos actuais, e orientam pensamentos e comportamentos (Berntsen & Rubin, 2006).

Este papel que as memórias específicas desempenham nos julgamentos pessoais pode estar relacionado com a heurística da disponibilidade descrita por Tversky e Kahneman (1973). Esta postula que os indivíduos julgam a frequência e a probabilidade de classes específicas de eventos consoante a facilidade com que conseguem aceder a essas memórias (Tversky & Hahneman, 1973). Na maioria dos casos, essa heurística funciona bem, dado que eventos frequentes, geralmente, também são altamente acessíveis na memória (Berntsen & Rubin, 2006). No entanto, seguindo esta heurística, dado que as memórias do trauma são geralmente muito acessíveis, é provável que um indivíduo com uma memória de um trauma sobestime a frequência geral com que esses eventos ocorrem, assim como a probabilidade de voltar a ser perturbado por esse trauma no futuro (Berntsen & Rubin, 2006).

Para além disso, memórias pessoais salientes formam marcos ou pontos de viragem na história de vida do indivíduo (McAdams, 2001). Estes podem ser definidos como um episódio ou uma série de episódios específicos que parecem alterar ou redireccionar o curso natural da trajetória de vida. Um ponto de viragem é um agente causal da história de vida, e providencia algumas explicações relativamente às escolhas, atitudes e valores subsequentes do indivíduo. Pode ser visto como o final de um capítulo da história de vida e o começo de outro (McAdams, 2001).

Como um evento traumático ou altamente stressante causa frequentemente mudanças profundas na perspectiva de um indivíduo (provocando descontinuidade no *self* – Molouki & Bartles, 2017), a sua acessibilidade é elevada, podendo durar anos (Berntsen & Rubin, 2006). Estes eventos vêm frequentemente de modo espontâneo à memória, e podem ser percebidos como agentes causais importantes, tornando-se assim pontos de viragem salientes na vida do indivíduo (Berntsen & Rubin, 2006).

A este nível, McAdams (2001) argumenta que pode ocorrer um fenómeno de contaminação, no qual acontecimentos de valência emocional positiva anteriores ao trauma podem ser reinterpretados e associados às emoções negativas do mesmo.

Por fim, a forma como os indivíduos compõem as suas histórias de vida está fortemente relacionada com o modo como se entendem e se vêem a si próprios (Berntsen & Rubin, 2006). Ter um evento traumático como central na identidade pessoal poderá significar que esse é visto como emblemático para o *self* e/ou como um símbolo da existência de temas persistentes na história de vida do indivíduo (Berntsen & Rubin, 2006).

2.1.4. Aceitação do Passado/Reminiscência sobre o Passado

O modo como os indivíduos reflectem sobre as experiências de vida, assim como a avaliação que fazem dessas experiências são processos importantes para o seu equilíbrio psicológico

(Santor & Zuroff, 1994). Santor e Zuroff (1994) basearam-se na teoria de Erikson (1950), que propõe que na fase final do desenvolvimento (integridade versus desespero do ego), os indivíduos avaliam as experiências de vida passadas, e a forma como essa fase de desenvolvimento é gerida irá influenciar a personalidade e o equilíbrio psicológico.

Erikson (1950) especificou um número de características relacionadas com a integridade do ego, nomeadamente a adaptação a triunfos e desilusões, a espiritualidade, a aceitação de que o curso de vida do indivíduo é necessário, a tolerância ou aceitação dos outros, a aceitação do lugar do indivíduo na história, a ausência de ansiedade relacionada com a morte, a liberdade relativamente ao sentimento de que o tempo está a acabar, a integração emocional, e a satisfação com a vida. Os indivíduos que alcançam a integridade do ego aceitam o passado como significativo, e não experienciam arrependimento, culpa ou insatisfação com a vida no geral (Erikson, 1950).

Santor e Zuroff (1994) argumentaram que um componente central da integridade do ego envolve a representação interna do passado como aceitável e satisfatório. Os autores conceptualizaram a aceitação do passado como um processo dinâmico que envolve a internalização e integração de experiências passadas numa representação geral do passado (Santor & Zuroff, 1994).

Reconstruir como nos sentimos em relação a um evento específico também é importante para o equilíbrio psicológico (Holland & Kensinger, 2010). Recordar repetidamente as emoções permite que os indivíduos reconstruam como se sentem sobre os eventos passados, permitindo assim que esses eventos sejam integrados no esquema do *self* (Holland & Kensinger, 2010).

Indivíduos que aceitam o passado experienciam sentimentos de valência emocional positiva e fornecem avaliações positivas acerca do mesmo, contudo isso não impede que tenham ocorrido eventos de valência emocional negativa nas suas vidas (Santor & Zuroff, 1994). Não significa que os indivíduos não tivessem sofrido desilusões, nem desejassem que algumas situações tivessem ocorrido de maneira diferente, mas ainda assim aceitam o passado de modo geral. Ou seja, as experiências de valência emocional negativa não se tornaram excessivamente preocupantes (Santor & Zuroff, 1994).

Por outro lado, indivíduos que não aceitam o passado, tendem a focar-se num ou mais eventos específicos que não conseguiram processar e integrar (Santor & Zuroff, 1994). No entanto, é a representação geral do passado que tem influência no equilíbrio psicológico de um indivíduo, e não o número ou tipo de eventos que se encontram mais proeminentes na sua representação do passado (Santor & Zuroff, 1994).

A aceitação do passado representa uma fonte ou um determinante do valor próprio (*self-worth*) ou da autoestima do indivíduo (Santor & Zuroff, 1994). Indivíduos que não aceitam o seu

passado como satisfatório, e que o vêem como algo sem significado e decepcionante, podem apresentar baixos níveis de valorização pessoal, um auto-conceito negativo e, conseqüentemente, sintomas depressivos mais intensos. Devido às subseqüentes avaliações negativas, essa sintomatologia acaba por se manter ao longo do tempo. Contudo, a aceitação do passado parece ser um preditor importante dos sintomas depressivos, apenas quando existe uma afectividade negativa elevada (Santor & Zuroff, 1994).

Articulado a este conceito de aceitação do passado, surge o constructo de reminiscência sobre o passado, de modo a discriminar a avaliação das experiências passadas, do acto de pensar sobre essas experiências (Santor & Zuroff, 1994).

Bluck e Levine (1998) definiram reminiscência como a recordação de memórias pessoalmente relevantes do passado. Esta pode surgir de forma espontânea, em resposta a um cheiro, pensamento, imagem (acto involuntário), ou pode ser intencionalmente evocada a fim de cumprir um determinado objectivo (acto voluntário). A reminiscência pode ser considerada uma função cognitiva que é guiada pelo *self*, e é importante no desenvolvimento, manutenção e mudança potencial do mesmo (Bluck & Levine, 1998).

Associado ao conceito de reminiscência surge o termo “revisão de vida”, definido por Butler (1963) como um processo que consiste em tornar consciente o material inconsciente através da reminiscência, para que os conflitos não resolvidos sejam reintegrados na história de vida, de modo a fornecer uma imagem mais significativa e coerente da mesma, e a efectuar uma reorganização da personalidade.

Segundo Webster (1993), as funções da reminiscência são identidade, resolução de problemas, preparação para a morte, ensinar-informar, conversação, renascimento da amargura, redução do aborrecimento e a manutenção da intimidade.

A identidade refere-se ao uso das memórias para identificar um padrão de coerência, bem como encontrar valor e significado na vida do indivíduo (Webster & McCall, 1999). A reminiscência para a resolução de problemas implica lembrar experiências do passado para resolver problemas do presente. A preparação para a morte refere-se ao uso que o indivíduo faz das suas memórias de modo a conseguir encarar a sua finitude; pode contribuir para uma sensação de conclusão e tranquilidade. A reminiscência com o intuito de ensinar ou informar alguém implica partilhar memórias para transmitir uma lição de vida. A reminiscência para a conversação refere-se à transmissão de memórias pessoais num contexto interactivo, fomentando um vínculo social, sem intenção avaliativa ou instrutiva. A reminiscência conhecida como renascimento da amargura refere-se à recordação de memórias de circunstâncias difíceis da vida; pode fornecer uma justificação para manter pensamentos e emoções negativas. A redução do aborrecimento refere-se

ao uso de memórias para preencher a falta de estímulo ou interesse. Por último, a reminiscência para a manutenção da intimidade implica manter viva a memória de alguém importante, que está longe do reminescente, devido à sua morte ou devido a um afastamento da vida do indivíduo (Webster & McCall, 1999).

Cappeliez, Guindon e Robitaille (2008) propuseram e testaram um modelo que consiste em três grandes funções da reminiscência: funções positivas do *self*, funções negativas do *self* e funções pró-sociais. Os autores adoptaram a terminologia das funções da reminiscência proposta por Webster (1993), atribuindo-lhes outros termos. A reminiscência para a identidade é designada de reminiscência integrativa; a resolução de problemas é vista como a reminiscência instrumental; ensinar-informar consiste na reminiscência transmissiva; a conversação representa a reminiscência narrativa; o renascimento da amargura está associado à reminiscência obsessiva; e a redução do aborrecimento equivale à reminiscência de fuga (Cappeliez et al., 2008). A preparação para a morte e a manutenção da intimidade mantêm as suas terminologias (Cappeliez et al., 2008).

As funções positivas do *self* abrangem a reminiscência integrativa, a reminiscência instrumental, e a reminiscência da preparação para a morte (Cappeliez et al., 2008). A reminiscência integrativa e a reminiscência da preparação para a morte representam meios para reafirmar a compreensão do *self* anterior ou criar uma nova consciência do *self*. A reminiscência instrumental evoca uma perspectiva positiva e motivadora do indivíduo, em que este é visto como capaz e competente. Estas três funções têm em comum a avaliação e síntese de memórias pessoais. Estas funções positivas do *self* encontram-se associadas a uma melhor saúde física e mental, bem como a uma maior satisfação com a vida e um nível de angústia reduzido (Cappeliez et al., 2008).

Nas reminiscências positivas do *self*, a informação é limitada em termos do contexto emocional; no entanto, estudos recentes acerca de vínculos directos com o equilíbrio psicológico, sugerem que essas reminiscências podem levar a emoções mais duradouras ao nível da felicidade (Cappeliez et al., 2008).

Reminiscências obsessivas e de fuga, assim como a reminiscência para a manutenção da intimidade, são consideradas funções negativas do *self* (Cappeliez et al., 2008). A reminiscência obsessiva consiste na existência de arrependimentos acerca do passado e objectivos não alcançados, enquanto a reminiscência de fuga implica uma evasão relativamente a um presente que é indesejado para um passado que é percebido como comparativamente melhor. A reminiscência para a manutenção da intimidade reflecte essencialmente um processo de luto incompleto. As características partilhadas destas três funções da reminiscência são as ruminações que o reminescente apresenta em relação ao passado; estas funções encontram-se directamente associadas

a uma pior saúde física e mental, uma baixa satisfação com a vida e uma angústia elevada (Cappeliez et al., 2008).

Duas das funções negativas do *self* (reminiscências de fuga e obsessiva) parecem estar relacionadas com emoções imbuídas de valência negativa (Cappeliez et al., 2008). Estas reminiscências estão associadas a baixos níveis de procura de objectivos, neuroticismo, ou vulnerabilidade emocional, o que é manifestado através de emoções desadaptativas (potenciadoras de patologia) de valência emocional negativa. Mais recentemente, descobriu-se que estas reminiscências se encontram significativamente associadas a sofrimento psicológico, tal como ansiedade e depressão, assim como uma baixa satisfação com a vida. A reminiscência para a manutenção da intimidade também está associada a essas perturbações, no que diz respeito à existência de um luto não resolvido e de um desejo pelo prolongamento do passado (Cappeliez et al., 2008).

As funções pró-sociais compreendem as reminiscências narrativa e transmissiva. Ambas promovem a socialização e conexão com os outros, e não se encontram directamente associadas a índices de saúde (Cappeliez et al., 2008).

A reminiscência narrativa configura ou amplifica emoções de valência emocional positiva, desempenhando um papel na regulação da afectividade positiva, ao fornecer contexto para experimentar um humor positivo na companhia de outros indivíduos (Cappeliez et al., 2008).

As técnicas de reminiscência podem ter qualidades terapêuticas ou de cura, desde o alívio da depressão, até ao desenvolvimento da integridade (Bluck & Levine, 1998). Alguns dos objectivos destas técnicas são a aceitação, o crescimento e a mudança pessoais, bem como a reorganização da personalidade (Bluck & Levine, 1998).

3. Objectivos de Estudo e Hipóteses de Investigação

A base desta investigação foram as memórias autobiográficas. A vasta literatura sobre este tema retracta uma triangulação entre passado, presente e futuro, na qual a identidade e a valência emocional adquirem um papel transversal. É através da reflexão e avaliação que os indivíduos fazem das suas experiências passadas e do seu passado, que conseguem definir-se e tomar decisões no momento presente, assim como planear e projectar um futuro com vista à realização de determinados objectivos.

Como tal, o principal objectivo desta investigação foi explorar essa triangulação, tendo por base as relações que a memória autobiográfica estabelece com diferentes variáveis, nomeadamente a aceitação e reminiscência sobre o passado, a centralidade de evento, a identidade e a valência emocional.

Neste âmbito, propõem-se as seguintes hipóteses de investigação:

Hipótese 1 – A reminiscência sobre o passado apresenta uma relação directa com a ansiedade-traço.

Hipótese 2 – A aceitação do passado apresenta uma relação inversa com a sintomatologia depressiva.

Hipótese 3 – A aceitação do passado apresenta uma relação directa com a valência emocional do presente e do futuro.

Hipótese 4 – A reminiscência sobre o passado apresenta uma relação inversa com a valência emocional do presente e do futuro.

Hipótese 5 – O impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático nas expectativas futuras apresenta uma relação inversa com a valência emocional do futuro.

Hipótese 6 – O impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático na história de vida apresenta uma relação inversa com a aceitação do passado.

4. Método

4.1. Participantes

Esta investigação contemplou uma amostra de conveniência, recolhida através do método de *snowball*. A sua recolha foi realizada em ambiente informal (domicílio dos participantes) e em ambiente formal (local de trabalho dos participantes), na região de Lisboa.

Os critérios de inclusão foram idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos e ter capacidade para ler e preencher as escalas autonomamente.

Foram aplicados 62 protocolos, dos quais 2 foram excluídos pelos seguintes motivos: interrupção voluntária da participação, não tendo sido recolhidos os dados necessários para análise, e interrupção involuntária da participação, visto que o participante não se encontrava em condições psicológicas favoráveis ao término da aplicação.

A amostra estudada, composta por 60 indivíduos (46 do género feminino e 14 do género masculino), apresentou uma média de idades de 32,9 anos (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização Etária da Amostra

| | N | Mínimo | Máximo | Média | Desvio-Padrão |
|-------|----|--------|--------|-------|---------------|
| Idade | 60 | 18 | 65 | 32,9 | 13,196 |

A amostra demonstrou ser maioritariamente solteira (60%), e com a escolaridade máxima ao nível do ensino secundário (46,7%) (Tabela 2).

Tabela 2 - Caracterização Sociodemográfica da Amostra

| | | N | % |
|--------------------------------|-------------------|----|-------|
| Género | Feminino | 46 | 76,7% |
| | Masculino | 14 | 23,3% |
| Estado Civil | Solteiro/a | 36 | 60% |
| | Casado/a | 8 | 13,3% |
| | União de facto | 9 | 15% |
| | Divorciado/a | 6 | 10% |
| | Viúvo/a | 1 | 1,7% |
| | | | |
| Habilitações Literárias | Ensino Primário | 0 | 0% |
| | Ensino Básico | 2 | 3,3% |
| | Ensino Secundário | 28 | 46,7% |
| | Licenciatura | 23 | 38,3% |
| | Mestrado | 6 | 10% |
| | Doutoramento | 1 | 1,7% |

Verificou-se ainda que a generalidade dos participantes não se encontrava em acompanhamento psicológico/psicoterapêutico (88,3%), não estava em tratamento psiquiátrico (91,7%), nem tomava medicação psicofarmacológica (90%) (Tabela 3).

Tabela 3 - Caracterização Clínica da Amostra

| | | N | % |
|--|-----|----|-------|
| Acompanhamento Psicológico/Psicoterapêutico | Sim | 7 | 11,7% |
| | Não | 53 | 88,3% |
| Tratamento Psiquiátrico | Sim | 5 | 8,3% |
| | Não | 55 | 91,7% |
| Medicação Psicofarmacológica | Sim | 6 | 10% |
| | Não | 54 | 90% |

4.2. Instrumentos

4.2.1. Consentimento Informado

No início de cada sessão de recolha de dados foi apresentado ao participante o consentimento informado. Foi esclarecida a natureza e o âmbito da investigação, os seus objectivos, bem como a duração das tarefas a realizar. Foi garantida a confidencialidade e o anonimato dos dados obtidos, e o participante foi informado de que poderia interromper a sua participação quando assim o desejasse, sem qualquer prejuízo ou penalização. Por fim, foi fornecido um contacto para o esclarecimento de qualquer dúvida que pudesse surgir. Após a leitura atenta deste documento, o participante assinava-o, caso fosse essa a sua vontade, e ficava apto para iniciar a aplicação do protocolo.

4.2.2. Questionário Sociodemográfico

Neste questionário foram solicitados alguns dados relevantes para a caracterização da amostra, nomeadamente - género, idade, estado civil, profissão, habilitações literárias, concelho de residência e nacionalidade. O participante referiu ainda se se encontrava em acompanhamento psicológico/psicoterapêutico, e/ou tratamento psiquiátrico, designando os respectivos motivos. Por último, mencionou se tomava medicação psicofarmacológica, indicando qual, e quando tinha sido efectuada a última alteração.

4.2.3. Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”

Esta tarefa, de auto-preenchimento, foi elaborada por Rathbone et al., em 2008, e a sua finalidade é recolher e avaliar auto-conceitos e papéis importantes para a definição do *self*, designados por imagens do *self*, tanto relativamente ao presente, como ao futuro.

Num primeiro momento, relativo ao “Eu Sou”, foi pedido ao participante que escrevesse dez afirmações curtas, que representassem aspectos estáveis e permanentes do indivíduo que é no presente. De seguida, foi solicitado que avaliasse através de uma escala de resposta tipo Likert de 10 pontos, a importância que atribuía a cada uma das afirmações (1 – “Nada importante” a 10 – “Muito importante”, sendo que de 1 a 4 encontra-se o pólo menos importante, o 5 corresponde a um estado de indiferença, e de 6 a 10 encontra-se o pólo mais importante), e a sua valência emocional (1 – “Muito negativo” a 10 – “Muito positivo”, sendo que de 1 a 4 encontra-se o pólo negativo, o 5 equivale a uma valência emocional neutra, e de 6 a 10 encontra-se o pólo positivo). Por fim, indicou em que idade começou a considerar a afirmação definidora da sua identidade.

Num segundo momento, referente ao “Eu Serei”, foi pedido ao participante que escrevesse dez afirmações curtas, que representassem aspectos estáveis e permanentes, definidores de quem será no futuro. O procedimento foi semelhante ao do momento anterior, à excepção da última questão, em que o participante indicou daqui por quantos anos esperaria que a afirmação se tornasse definidora da sua identidade.

A análise das respostas foi efectuada através do agrupamento das características em domínios, e posteriormente procedeu-se à análise da importância, valência emocional e idade, atribuída a cada uma das afirmações.

A versão utilizada para esta investigação foi traduzida por Alcobia e Cláudio (2016 – não publicado).

4.2.4. Aceitação do Passado/Reminiscência sobre o Passado (ACPAST/REM)

Esta escala, de auto-preenchimento, foi concebida por Santor e Zuroff em 1994, e o seu objectivo é avaliar como são sentidas certas atitudes relativamente ao passado.

Foi solicitado ao participante que indicasse o modo como se sentia em relação ao seu passado, através de uma escala de resposta tipo Likert de 7 pontos, de 1 - “Discordo fortemente” a 7 - “Concordo fortemente”.

Os 27 itens da escala, alguns deles invertidos, estão repartidos por duas dimensões: aceitação do passado (itens 1, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 22, 25 e 27), e reminiscência sobre o passado (itens 2, 5, 7, 9, 10, 17, 18, 21, 23, 24 e 26).

Utilizou-se a pontuação de cada dimensão, obtida pelo somatório dos itens associados. Na dimensão aceitação do passado, a pontuação varia de 15 a 105, e o ponto médio é 60. Na dimensão reminiscência sobre o passado, a pontuação mínima que pode ser obtida é 11, a pontuação máxima é 77, e o ponto médio é 44.

A versão utilizada para este estudo foi traduzida por Alcobia, Balola e Cláudio (2016 – não publicado).

4.2.5. Escala de Centralidade de Evento (CES)

Esta escala, de auto-preenchimento, foi elaborada por Berntsen e Rubin em 2006, com o intuito de analisar o impacto que um evento stressante ou traumático pode ter na história de vida, na identidade e nas expectativas futuras de um indivíduo.

Foi pedido ao participante que pensasse no evento mais stressante ou traumático da sua vida, e que respondesse às questões através de uma escala de resposta tipo Likert, de 5 pontos, sendo que 1 corresponde a “Discordo totalmente” e 5 a “Concordo totalmente”.

Esta escala é constituída por 20 itens, dos quais 19 se distribuem por três dimensões – história de vida (itens 10, 14, 15, 16 e 18), identidade (itens 3, 5, 6, 7, 8 e 19), e expectativas futuras (itens 1, 2, 4, 9, 12, 13, 17 e 20).

Utilizou-se a pontuação total e a pontuação de cada dimensão, obtida pelo somatório dos itens associados. Na escala total (3 dimensões incluídas), a pontuação mínima que pode ser obtida é 20, a pontuação máxima é 100, e o ponto médio é 60. Na dimensão história de vida, a pontuação mínima que pode ser obtida é 5, a pontuação máxima é 25, e o ponto médio é 15. Na dimensão identidade, a pontuação mínima que pode ser obtida é 6, a pontuação máxima é 30, e o ponto médio é 18. Na dimensão expectativas futuras, a pontuação mínima que pode ser obtida é 8, a pontuação máxima é 40, e o ponto médio é 24.

A versão utilizada para esta investigação foi traduzida por Balola e Cláudio (2012 – não publicado).

4.2.6. Inventário de Ansiedade Estado e Traço (STAI – Y)

Este inventário, de auto-preenchimento, foi desenvolvido por Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg e Jacobs em 1983, com a finalidade de avaliar os níveis de ansiedade estado (Forma Y – 1) e ansiedade traço (Forma Y – 2).

Foi solicitado ao participante que indicasse como se sentia, através de uma escala de resposta tipo Likert de 4 pontos, que varia de 1 – “Nada” a 4 – “Muito”. Na primeira forma, relativa à ansiedade estado, o participante deveria indicar “como se sente neste momento”, enquanto que na segunda forma, relativa à ansiedade traço, o participante deveria indicar “como se sente habitualmente”.

Ambas as formas deste inventário são compostas por 20 itens, alguns deles invertidos, que correspondem a “frases utilizadas para descrever pessoas”.

Utilizou-se a pontuação de cada subescala (Forma Y – 1 e Forma Y – 2), obtida pelo somatório dos itens associados. Em ambas as subescalas, a pontuação varia entre 20 (mínimo) e 80 (máximo), sendo o ponto médio 50 (quanto mais elevado for o valor obtido, maior o nível de ansiedade).

A versão utilizada para este estudo foi traduzida por Santos e Silva (1997).

4.2.7. Inventário de Depressão de Beck (BDI)

Este inventário, de auto-preenchimento, foi construído por Beck, Ward, Mendelson, Mock e Erbaugh em 1961, com o objectivo de avaliar, de forma subjectiva, a severidade da sintomatologia depressiva.

Foi pedido ao participante que escolhesse a afirmação que melhor descrevesse a forma como se sentia no momento actual.

Este instrumento é constituído por 21 itens, cada um deles com 4/5 afirmações associadas, que descrevem as seguintes manifestações da depressão: humor, pessimismo, sentimento de fracasso, falta de satisfação, sentimento de culpa, sentimento de punição, ódio em relação ao próprio, auto-criticismo, desejos de auto-punição, crises de choro, irritabilidade, isolamento social, tomada de decisões, aspecto físico, dificuldades no trabalho, perturbação do sono, fadiga, perda de apetite, perda de peso, preocupação somática e perda da libido.

As respostas de cada participante foram cotadas de 0 a 3, sendo que 0 corresponde a ausência do sintoma e 3 a presença mais acentuada do sintoma. De seguida, obteve-se o somatório das respostas – valores de 4 a 13 correspondem a depressão ligeira, valores de 14 a 20 indiciam depressão média, e valores superiores a 21 sugerem depressão severa.

A versão utilizada para esta investigação foi traduzida por Vaz Serra e Pio Abreu (1973).

4.2.8. Escala de Desejabilidade Social de 20 Itens (EDS – 20)

Esta escala foi elaborada com o intuito de avaliar o efeito de desejabilidade social no indivíduo, permitindo verificar o nível de sinceridade das respostas dadas e a validade dos resultados do protocolo (Almiro et al., 2017).

Foi solicitado ao participante que respondesse às questões consoante o que pensava de si, através de uma escala de resposta dicotómica de “Sim” ou “Não”.

Os 20 itens que compõem a escala, alguns deles invertidos, referem-se “às atitudes pessoais que caracterizam a maneira de ser de cada um”.

As respostas de cada participante foram cotadas do seguinte modo: nos itens directos, a resposta “Sim” foi cotada com 1 ponto, e a resposta “Não” foi cotada com 0 pontos. No caso dos itens invertidos, a cotação foi feita de forma contrária. Seguidamente, obteve-se o somatório das pontuações para cada item. Estas, foram interpretadas de acordo com as normas existentes para a população geral, que corresponde a um valor médio de 9,44.

A versão utilizada para este estudo foi a original, de Simões, Almiro e Sousa (2014).

4.3. Procedimento

Após um primeiro contacto com os participantes, a recolha de dados realizou-se, quer em ambiente informal (domicílio dos participantes), quer em ambiente formal (local de trabalho dos participantes).

A amostra foi recolhida por conveniência, numa sessão única de aproximadamente 60 minutos. Foram fornecidas informações verbais acerca do número de escalas a preencher, do

tempo de duração da aplicação e da possibilidade de interromper a participação sem qualquer prejuízo.

Os participantes responderam em papel, e por questões de praticabilidade, foram feitas algumas aplicações em grupo, com um máximo de 4 elementos.

Os protocolos já se encontravam previamente codificados, de modo a garantir a confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos. Após o participante assinar o consentimento informado, procedeu-se à aplicação, pela seguinte ordem: Questionário Sociodemográfico, Tarefa “Eu sou” e “Eu Serei”, ACPAST/REM, CES, STAI – Y, BDI e EDS – 20. No decorrer da mesma foram fornecidas todas as instruções necessárias e esclarecidas todas as dúvidas que ocorriam.

Posteriormente foi criada uma base de dados, para análise estatística, com recurso ao programa estatístico IBM SPSS *Statistics* versão 24.0.

4.4. Categorização da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”

Para a análise das respostas dos participantes à Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”, foi necessário proceder à categorização das mesmas mediante os procedimentos a seguir descritos. Tendo em conta que este instrumento foi introduzido em Portugal há cerca de 2 anos, a categorização foi discutida com os tradutores da mesma (Victor Cláudio e Manuela Alcobia).

As afirmações foram categorizadas de acordo com os seguintes domínios – características físicas, características sociais e características psicológicas. Por características físicas entendem-se todas as que são visíveis exteriormente, que estejam relacionadas com o corpo, e que envolvam actividade física (e.g., “morena”, “magra”, “activo fisicamente”). As características sociais englobam profissões, papéis e/ou funções desempenhadas, actividades sociais, características/actividades relacionadas com a família e com os outros, numa perspectiva de sociedade (e.g., “enfermeira”, “mãe”, “dedicada às boas causas”, “cuidadora dos meus entes”). As características psicológicas dizem respeito às características intrínsecas e individuais, aspectos psicológicos e/ou emocionais e traços de personalidade (e.g., “determinado”, “simpática”, “ansiosa”).

Considerando a heterogeneidade de respostas obtidas, e com o intuito de não perder informação, optou-se ainda pela criação de um quarto domínio – características funcionais ou práticas –, estas incluem aspectos ou características individuais que envolvam uma componente prática, acção ou comportamento (e.g., “arrumada”, “perfeccionista”, “bem-sucedida”).

Para além destes quatro domínios, foi considerado o domínio “outras características”, onde foram inseridas todas aquelas que não se enquadraram em nenhum dos domínios anteriores, bem como, expressões utilizadas pelos participantes para se descreverem, nacionalidades, clubes,

actividades de lazer, gostos/preferências, e ainda, tudo o que se poderia enquadrar em vários domínios, dependendo do sentido dado pelo sujeito, que nos era pouco claro ou até mesmo desconhecido (e.g., “âncora”, “o melhor ser que conseguir”, “checa”, “benfiquista”, “leitora”, “uma pessoa que gosta de animais”, “mulher”).

5. Resultados

Para a análise estatística desta investigação foram realizadas medidas de estatística descritiva, nomeadamente frequências absolutas, médias e respectivos desvios-padrão, e foi ainda analisada a consistência interna (alfa de *Cronbach*).

Foram igualmente efectuados testes paramétricos – o *t-student* para uma amostra, quando foi necessário comparar se havia diferenças significativas entre duas médias, e o coeficiente de correlação de *Pearson*, que permite avaliar a magnitude e direcção da relação linear existente entre duas variáveis quantitativas. Para ambos os testes foi verificado antecipadamente o pressuposto de normalidade. Foi também realizado o teste não paramétrico – coeficiente de correlação de *Spearman*, quando não foi verificado o pressuposto de normalidade.

Consideraram-se estatisticamente significativas, para todas as questões de investigação, as diferenças entre médias e correlações cujo *p-value* (sig.) do teste fosse inferior ou igual a 0,05.

Primeiramente analisou-se cada um dos instrumentos que constituem o protocolo aplicado, e posteriormente, procedeu-se à análise das várias hipóteses de investigação.

5.1. Análise Detalhada de Cada Escala do Protocolo

5.1.1. Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”

No total foram recolhidas 1196 características em 1200 esperadas. Registaram-se 4 ausências de resposta, 2 em cada parte da tarefa (Tabela 4).

Tabela 4 – Valores Absolutos e Percentuais das Características da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”

| | N | % | Ausências de resposta |
|--------------|------|------|-----------------------|
| “Eu Sou” | 598 | 50% | 2 |
| “Eu Serei” | 598 | 50% | 2 |
| Total | 1196 | 100% | 4 |

Tanto na Tarefa “Eu Sou” como na Tarefa “Eu Serei” as características do domínio psicológico foram as mais mencionadas, e em contrapartida, as características do domínio físico foram as que obtiveram uma menor quantidade de respostas, em ambas as tarefas (Tabela 5).

Tabela 5 – Valores Absolutos e Percentuais das Características Agrupadas por Domínios da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”

| | “Eu Sou” | | “Eu Serei” | |
|--------------|------------|---------------|------------|---------------|
| | N | % | N | % |
| Físico | 36 | 6,02% | 31 | 5,18% |
| Social | 44 | 7,36% | 116 | 19,40% |
| Psicológico | 414 | 69,23% | 323 | 54,01% |
| Funcional | 62 | 10,37% | 52 | 8,70% |
| Outras | 42 | 7,02% | 76 | 12,71% |
| Total | 598 | 100% | 598 | 100% |

Relativamente às estatísticas descritivas das variáveis deste instrumento, constatou-se que as médias mais elevadas corresponderam à tarefa “Eu Serei”, quer ao nível da importância, quer ao nível da valência emocional.

Relativamente à valência emocional, ambas as médias obtidas foram positivas (≥ 6), e no que toca à importância, ambas as médias parecem ter um grau elevado de importância (≥ 6) (Tabela 6).

Tabela 6 – Estatísticas Descritivas da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”

| | N | Mínimo | Máximo | Média | Desvio-Padrão |
|-------------------------------|----|--------|--------|-------------|---------------|
| Importância “Eu Sou” | 60 | 5,40 | 10 | 7,78 | 1,052 |
| Importância “Eu Serei” | 60 | 5,60 | 10 | 8,73 | 0,907 |
| Valência Emocional “Eu Sou” | 60 | 3,80 | 9,90 | 7,04 | 1,224 |
| Valência Emocional “Eu Serei” | 60 | 4,80 | 10 | 8,49 | 1,119 |

Por último, de modo a averiguar as relações existentes entre estas quatro variáveis, recorreu-se aos coeficientes de correlação de *Pearson* (Tabela 7). Os *outputs* obtidos a partir do SPSS encontram-se em anexo (Anexo A).

Tabela 7 – Correlações de *Pearson* entre as Variáveis da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”

| Valência Emocional “Eu Sou” | |
|-------------------------------|---------|
| Importância “Eu Sou” | 0,458** |
| Valência Emocional “Eu Serei” | |
| Importância “Eu Serei” | 0,626** |
| Importância “Eu Serei” | |
| Importância “Eu Sou” | 0,591** |
| Valência Emocional “Eu Serei” | |
| Valência Emocional “Eu Sou” | 0,277* |

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

A correlação mais intensa ocorreu entre a importância e a valência emocional do “Eu Serei”. Estas variáveis correlacionaram-se positivamente e de forma moderada ($R(60) = 0,626$; $p \leq 0,01$) (Pestana & Gageiro, 2003).

Quanto ao “Eu Sou”, a importância e a valência emocional atribuídas correlacionaram-se positivamente e de forma moderada ($R(60) = 0,458$; $p \leq 0,01$) (Pestana & Gageiro, 2003).

Relativamente às importâncias atribuídas ao “Eu Sou” e ao “Eu Serei”, observou-se uma correlação positiva e moderada ($R(60) = 0,591$; $p \leq 0,01$) (Pestana & Gageiro, 2003).

No que toca às valências emocionais atribuídas ao “Eu Sou” e ao “Eu Serei”, denotou-se uma correlação positiva embora baixa ($R(60) = 0,277$; $p \leq 0,05$) (Pestana & Gageiro, 2003).

5.1.2. Aceitação do Passado/Reminiscência sobre o Passado (ACPAST/REM)

Ambas as dimensões desta escala apresentaram uma boa consistência interna (Tabela 8) (Pestana & Gageiro, 2003).

Tabela 8 – Valores do Alfa de *Cronbach* da ACPAST/REM

| | N.º de Itens | Alfa de <i>Cronbach</i> |
|-------------------------------|--------------|-------------------------|
| Aceitação do Passado | 15 | 0,898 |
| Reminiscência sobre o Passado | 11 | 0,832 |

No que concerne às estatísticas descritivas desta escala, verificou-se que a dimensão aceitação do passado apresentou uma média mais elevada que a dimensão reminiscência sobre o passado (Tabela 9).

Tabela 9 – Estatísticas Descritivas da ACPAST/REM

| | N | Mínimo | Máximo | Média | Desvio-Padrão |
|-------------------------------|----|--------|--------|--------------|---------------|
| Aceitação do Passado | 60 | 30 | 104 | 74,92 | 18,282 |
| Reminiscência sobre o Passado | 60 | 23 | 71 | 48,88 | 11,155 |

Tendo em conta que não existem valores de referência para esta escala, observou-se que ambas as dimensões apresentaram médias acima do seu respectivo ponto médio (ver página 22).

5.1.3. Escala de Centralidade de Evento (CES)

As três dimensões que constituem esta escala exibiram uma consistência interna razoável, no entanto, a escala total apresentou uma consistência interna muito boa (Tabela 10) (Pestana & Gageiro, 2003).

Tabela 10 – Valores do Alfa de *Cronbach* da CES

| | N.º de Itens | Alfa de <i>Cronbach</i> |
|----------------------|--------------|-------------------------|
| História de Vida | 5 | 0,793 |
| Identidade | 6 | 0,785 |
| Expectativas Futuras | 8 | 0,759 |
| Total | 20 | 0,902 |

Relativamente às estatísticas descritivas, a dimensão expectativas futuras obteve a média mais elevada, ou seja, na amostra em estudo, um evento stressante e/ou traumático parece ter mais impacto nesta dimensão do que nas restantes (Tabela 11).

Tabela 11 – Estatísticas Descritivas da CES

| | N | Mínimo | Máximo | Média | Desvio-Padrão |
|----------------------|----|--------|--------|--------------|---------------|
| História de Vida | 60 | 5 | 25 | 15,92 | 4,727 |
| Identidade | 60 | 6 | 30 | 21,20 | 5,038 |
| Expectativas Futuras | 60 | 8 | 40 | 27,58 | 5,855 |
| Total | 60 | 20 | 98 | 68,12 | 14,388 |

Visto que para esta escala também não existem valores de referência, denotou-se que tanto as três dimensões, como a escala total, revelaram médias acima do seu respectivo ponto médio (ver página 23).

5.1.4. Inventário de Ansiedade Estado e Traço (STAI-Y)

As subescalas deste instrumento apresentaram uma consistência interna muito boa (Tabela 12) (Pestana & Gageiro, 2003).

Tabela 12 – Valores do Alfa de *Cronbach* do STAI-Y

| | N.º de Itens | Alfa de Cronbach |
|------------------|--------------|------------------|
| Ansiedade Estado | 20 | 0,919 |
| Ansiedade Traço | 20 | 0,908 |

Tanto a ansiedade estado como a ansiedade traço exibiram médias abaixo do ponto médio (ver página 23), tendo sido a ansiedade traço a apresentar uma média mais elevada (Tabela 13).

Tabela 13 – Estatísticas Descritivas do STAI-Y

| | N | Mínimo | Máximo | Média | Desvio-Padrão |
|------------------|----|--------|--------|-------|---------------|
| Ansiedade Estado | 60 | 20 | 64 | 35,88 | 9,791 |
| Ansiedade Traço | 60 | 20 | 61 | 37,70 | 9,673 |

Tendo em conta que os valores de referência encontrados para esta escala estavam divididos por género, foi necessário averiguar as médias obtidas para cada género na amostra em estudo.

O género feminino obteve médias mais altas do que o género masculino, embora por diferenças mínimas. A ansiedade traço foi a mais elevada em ambos os sexos (Tabelas 14 e 15).

Tabela 14 – Estatísticas Descritivas do STAI-Y – Género Feminino

| | N | Média | Desvio-Padrão |
|------------------|----|-------|---------------|
| Ansiedade Estado | 46 | 35,96 | 8,947 |
| Ansiedade Traço | 46 | 37,74 | 9,110 |

Tabela 15 – Estatísticas Descritivas do STAI-Y – Género Masculino

| | N | Média | Desvio-Padrão |
|------------------|----|-------|---------------|
| Ansiedade Estado | 14 | 35,64 | 12,567 |
| Ansiedade Traço | 14 | 37,57 | 11,719 |

Relativamente à ansiedade estado do género feminino, o valor obtido não diferiu significativamente [$t(45) = -1,701$; $p = 0,096$] dos valores de referência ($M = 38,2$; $DP = 10,77$) (Gonçalves et al., 2003). Os *outputs* obtidos a partir do SPSS encontram-se em anexo (Anexo B).

No que diz respeito à ansiedade traço do género feminino, o valor obtido não diferiu significativamente [$t(45) = 0,327$; $p = 0,745$] dos valores de referência ($M = 37,3$; $DP = 7,90$) (Gonçalves et al., 2003). Os *outputs* obtidos a partir do SPSS encontram-se em anexo (Anexo C).

Em relação à ansiedade estado do género masculino, o valor obtido não diferiu significativamente [$t(13) = -0,196$; $p = 0,848$] dos valores de referência ($M = 36,3$; $DP = 9,61$) (Gonçalves et al., 2003). Os *outputs* obtidos a partir do SPSS encontram-se em anexo (Anexo D).

No que toca à ansiedade traço do género masculino, o valor obtido não diferiu significativamente [$t(13) = 0,821$; $p = 0,426$] dos valores de referência ($M = 35$; $DP = 8,35$) (Gonçalves et al., 2003). Os *outputs* obtidos a partir do SPSS encontram-se em anexo (Anexo E).

Concluiu-se que a amostra total apresenta um nível de ansiedade baixo (Spielberger et al., 1983).

5.1.5. Inventário de Depressão de Beck (BDI)

Esta escala revelou uma consistência interna boa (Tabela 16) (Pestana & Gageiro, 2003).

Tabela 16 – Valores do Alfa de Cronbach do BDI

| | N.º de Itens | Alfa de Cronbach |
|--------------|--------------|------------------|
| Total | 21 | 0,850 |

A média obtida foi de 7,17 (Tabela 17), o que, tendo em conta os intervalos de referência (ver página 24), permitiu concluir que a amostra em estudo evidencia uma depressão ligeira.

Tabela 17 – Estatísticas Descritivas do BDI

| | N | Mínimo | Máximo | Média | Desvio-Padrão |
|--------------|----|--------|--------|-------|---------------|
| Total | 60 | 0 | 38 | 7,17 | 6,418 |

5.1.6. Escala de Desejabilidade Social de 20 Itens (EDS-20)

Esta escala exibiu uma consistência interna razoável (Tabela 18) (Pestana & Gageiro, 2003).

Tabela 18 – Valores do Alfa de Cronbach da EDS-20

| | N.º de Itens | Alfa de Cronbach |
|--------------|--------------|------------------|
| Total | 20 | 0,728 |

A média obtida foi de 8,90 (Tabela 19), e não diferiu significativamente [$t(59) = -1,151$; $p = 0,254$] dos valores de referência para a população geral ($M = 9,44$; $DP = 4,37$) (Almiro et al.,

2017), tendo sido comprovada a validade dos resultados dos protocolos recolhidos. Os *outputs* obtidos a partir do SPSS encontram-se em anexo (Anexo F).

Tabela 19 – Estatísticas Descritivas da EDS-20

| | N | Mínimo | Máximo | Média | Desvio-Padrão |
|-------|----|--------|--------|-------|---------------|
| Total | 60 | 2 | 19 | 8,90 | 3,635 |

5.2. Análise das Hipóteses de Investigação

5.2.1. Hipótese 1

A reminiscência sobre o passado apresenta uma relação directa com a ansiedade-traço.

Esta hipótese foi analisada com recurso aos coeficientes de correlação de *Pearson* (Tabela 20). Os *outputs* obtidos a partir do SPSS encontram-se em anexo (Anexo G).

Tabela 20 – Correlações de *Pearson* entre ACPAST/REM e STAI Traço

| | Aceitação do Passado | Reminiscência sobre o Passado |
|------------|----------------------|-------------------------------|
| STAI Traço | - 0,618** | - 0,148 |

** $p \leq 0,01$

As variáveis em questão não apresentaram uma correlação significativa.

5.2.2. Hipótese 2

A aceitação do passado apresenta uma relação inversa com a sintomatologia depressiva.

Esta hipótese foi analisada com recurso aos coeficientes de correlação de *Spearman* (Tabela 21). Os *outputs* obtidos a partir do SPSS encontram-se em anexo (Anexo H).

Tabela 21 – Correlações de *Spearman* entre ACPAST/REM e BDI

| | Aceitação do Passado | Reminiscência sobre o Passado |
|-----------|----------------------|-------------------------------|
| BDI Total | - 0,576** | - 0,053 |

** $p \leq 0,01$

As variáveis em análise apresentaram uma correlação significativa inversa e moderada ($R(60) = - 0,576; p \leq 0,01$) (Pestana & Gageiro, 2003).

5.2.3. Hipótese 3

A aceitação do passado apresenta uma relação directa com a valência emocional do presente e do futuro.

Esta hipótese foi analisada com recurso aos coeficientes de correlação de *Pearson* (Tabela 22). O *output* obtido a partir do SPSS encontra-se em anexo (Anexo I).

Tabela 22 – Correlações de *Pearson* entre Aceitação do Passado da ACPAST/REM e Valência Emocional da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”

| | Valência Emocional “Eu Sou” | Valência Emocional “Eu Serei” |
|----------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Aceitação do Passado | 0,484** | 0,097 |

** $p \leq 0,01$

A aceitação do passado só apresentou uma correlação significativa directa e moderada com a valência emocional do presente ($R(60) = 0,484$; $p \leq 0,01$), com o futuro não se verificou uma correlação significativa (Pestana & Gageiro, 2003).

5.2.4. Hipótese 4

A reminiscência sobre o passado apresenta uma relação inversa com a valência emocional do presente e do futuro.

Esta hipótese foi analisada com recurso aos coeficientes de correlação de *Pearson* (Tabela 23). O *output* obtido a partir do SPSS encontra-se em anexo (Anexo I).

Tabela 23 – Correlações de *Pearson* entre Reminiscência sobre o Passado da ACPAST/REM e Valência Emocional da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”

| | Valência Emocional “Eu Sou” | Valência Emocional “Eu Serei” |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Reminiscência sobre o passado | 0,117 | 0,005 |

A reminiscência sobre o passado não apresentou uma correlação significativa com nenhuma das valências emocionais.

5.2.5. Hipótese 5

O impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático nas expectativas futuras apresenta uma relação inversa com a valência emocional do futuro.

Esta hipótese foi analisada com recurso aos coeficientes de correlação de *Pearson* (Tabela 24). Os *outputs* obtidos a partir do SPSS encontram-se em anexo (Anexo J).

Tabela 24 – Correlação de *Pearson* entre Expectativas Futuras da CES e Valência Emocional da Tarefa “Eu Serei”

| Valência Emocional “Eu Serei” | |
|-------------------------------|---------|
| Expectativas Futuras | - 0,068 |

O impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático nas expectativas futuras não apresentou uma correlação significativa com a valência emocional do futuro.

5.2.6. Hipótese 6

O impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático na história de vida apresenta uma relação inversa com a aceitação do passado.

Esta hipótese foi analisada com recurso aos coeficientes de correlação de *Pearson* (Tabela 25). Os *outputs* obtidos a partir do SPSS encontram-se em anexo (Anexo L).

Tabela 25 – Correlações de *Pearson* entre História de Vida da CES e ACPAST/REM

| | Aceitação do Passado | Reminiscência sobre o Passado |
|------------------|----------------------|-------------------------------|
| História de Vida | - 0,410** | - 0,284* |

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

As variáveis em análise apresentaram uma correlação significativa inversa e moderada ($R(60) = - 0,410$; $p \leq 0,01$) (Pestana & Gageiro, 2003).

No seguimento da hipótese 6, optou-se por verificar, a título exploratório, se as restantes dimensões da CES (identidade e expectativas futuras), bem como o total da escala, também se correlacionavam inversamente com a dimensão aceitação do passado.

Recorreu-se novamente aos coeficientes de correlação de *Pearson* (Tabela 26). Os *outputs* obtidos a partir do SPSS encontram-se em anexo (Anexo M).

Tabela 26 – Correlações de *Pearson* entre Identidade, Expectativas Futuras, CES Total e ACPAST/REM

| | Aceitação do Passado | Reminiscência sobre o Passado |
|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|
| Identidade | - 0,345** | - 0,150 |
| Expectativas Futuras | - 0,523** | - 0,273* |
| CES Total | - 0,488** | - 0,270* |

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

A dimensão identidade apresentou uma correlação significativa inversa e baixa com a dimensão aceitação do passado ($R(60) = -0,345; p \leq 0,01$) (Pestana & Gageiro, 2003).

A dimensão expectativas futuras exibiu uma correlação significativa inversa e moderada com a dimensão aceitação do passado ($R(60) = -0,523; p \leq 0,01$) (Pestana & Gageiro, 2003).

O total da escala apresentou uma correlação significativa inversa e moderada com a dimensão aceitação do passado ($R(60) = -0,488; p \leq 0,01$) (Pestana & Gageiro, 2003).

6. Discussão

Primeiramente serão discutidos os dados mais relevantes relativamente à Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”, e posteriormente passar-se-á para a discussão das hipóteses de investigação.

6.1. Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”

As afirmações recolhidas na Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei” correspondem a imagens do *self* presentes e futuras, e quando estas são activadas e processadas, levam também à activação de memórias ou de pensamentos futuros associados a essas mesmas imagens do *self* (Chessell et al., 2014; Rathbone et al., 2008). Tal como as memórias episódicas auxiliam na representação do *self* actual, os pensamentos episódicos futuros pretendem sustentar a representação de possíveis *selves* (Hamilton & Cole, 2017).

De facto, o presente estudo evidenciou que o domínio psicológico é o que tem mais importância para os indivíduos, e é o mais utilizado por estes quando tentam definir-se e quando pensam na sua identidade. Estes resultados estão em congruência com o que foi postulado noutros estudos, nomeadamente num estudo de Molouki e Bartels (2017), em que os indivíduos atribuíram uma importância especial às características mentais, bem como num estudo de Charlesworth, Allen, Havelka e Moulin (2016), em que, com recurso a um instrumento semelhante a esta tarefa, os participantes geraram descrições proporcionalmente mais psicológicas e semelhantes a traços, sugerindo que a recordação autobiográfica está mais associada a *selves* psicológicos. As memórias fornecem contexto ao *self* e este influencia a recordação dessas mesmas memórias (Conway, 2005).

Ainda assim, denota-se uma pequena redução deste domínio do presente para o futuro, e uma das possíveis explicações para tal pode estar relacionada com o facto de, no futuro, a relevância e importância das imagens do *self* parecer recair substancialmente em características sociais, ou seja, este aumento considerável acaba por diminuir a relevância que os indivíduos dão ao domínio psicológico no futuro. Contudo, a diminuição é ligeira, o que nos leva a crer que a tendência e necessidade de manter um sentido de *self* estável e coerente ao longo do tempo é observável nesta amostra. Esse sentido de continuidade do *self* depende de representações integradas de eventos recordados e de eventos futuros previstos (D'Argembeau et al., 2012).

O aumento acentuado de características sociais do presente para o futuro pode ser explicado pelo facto de as imagens do *self* futuras, que conseqüentemente originam os possíveis *selves*, serem distintamente sociais; ou seja, sofrem uma forte influência do contexto sociocultural e histórico, bem como das experiências e comparações sociais anteriores que os indivíduos efectuam (Markus & Nurius, 1986). Os indivíduos criam objectivos e planos para o futuro (Rathbone, Conway, & Moulin, 2011), idealizam-se e têm expectativas perante o futuro. Para além disto, a amostra é relativamente jovem ($M = 32,9$ anos), e portanto, é possível que os indivíduos considerem que ainda têm um longo futuro pela frente, que prevejam a ocorrência de certos acontecimentos, e que tracem diferentes planos e metas que esperam vir a atingir.

Relativamente ao domínio “outras”, é de salientar que este não é coeso, contemplando características muito variadas. Este domínio também apresentou um aumento no futuro, o que poderá significar que os indivíduos pensam no futuro de uma forma mais genérica, tendo dificuldade em especificar as suas características. Quanto maior for a distância temporal relativamente ao futuro, mais abstractos os eventos imaginados (La Corte & Piolino, 2016), e conseqüentemente mais abstractas as imagens do *self* futuras. O pensamento episódico futuro requer esforços mais construtivos e cognitivos (Berntsen & Bohn, 2010), o que justifica a dificuldade dos indivíduos em serem mais objectivos e concretos.

No que toca às relações entre as importâncias e valências emocionais atribuídas quer às imagens do *self* presentes quer às futuras, constata-se que quanto maior a importância atribuída, mais positiva é a valência emocional associada.

Ainda assim, a relação entre os dois aspectos é mais intensa relativamente às imagens do *self* futuras, ou seja, o futuro apresenta-se como mais significativo e emocionalmente mais positivo que o presente: os indivíduos classificam os eventos futuros imaginados como mais significativos (Berntsen & Bohn, 2010), e têm uma tendência em construir imagens favoráveis no futuro, esforçando-se por aumentar ou manter a positividade dos seus auto-conceitos (D'Argembeau et al., 2012).

Essa relação relativamente às imagens do *self* presentes vai ao encontro da literatura. Tendo em conta que a maioria dos esquemas do *self* são geralmente positivos, é possível que as experiências de valência emocional positiva sejam mais relevantes e mais facilmente integradas na concepção que o indivíduo tem de si mesmo (Holland & Kensinger, 2010). De facto, quando os indivíduos recordam eventos importantes do seu passado pessoal, geralmente relatam eventos com uma valência emocional mais positiva do que negativa (Berntsen & Rubin, 2006; Scherman et al., 2014).

Relativamente às importâncias atribuídas, quanto maior a importância dada ao presente, maior a importância dada ao futuro, o que comprova novamente a relevância da construção de um sentido de continuidade pessoal ao longo do tempo (D'Argembeau et al., 2012).

As valências emocionais também apresentam uma congruência: quanto mais positiva (maior) a valência emocional atribuída ao presente, mais positiva (maior) a valência emocional atribuída ao futuro. O contexto emocional também confere um sentido de organização e de continuidade do *self* (Balola & Cláudio, 2014). Ainda assim, a relação entre as valências emocionais é fraca, o que poderá estar relacionado com o facto de os indivíduos conseguirem desligar-se do seu humor actual quando idealizam o futuro (Di Simplicio, Holmes, & Rathbone, 2015).

6.2. Hipótese 1 e 2

A reminiscência sobre o passado apresenta uma relação directa com a ansiedade-traço.

A aceitação do passado apresenta uma relação inversa com a sintomatologia depressiva.

A primeira hipótese foi infirmada, ou seja, valores mais elevados de reminiscência sobre o passado não estão associados a valores mais elevados de ansiedade-traço.

A reminiscência é definida na literatura como a recordação de memórias pessoalmente relevantes do passado (Bluck & Levine, 1998), e nesse sentido, os indivíduos tanto podem recordar eventos de valência emocional negativa como positiva. Um aspecto crucial para a acessibilidade de certo tipo de memórias em detrimento de outro poderá estar relacionado com as características individuais de cada um, assim como com a presença de possíveis perturbações emocionais (depressão, *stress* pós-traumático, consequentes níveis elevados de ansiedade) – para indivíduos emocionalmente perturbados, eventos traumáticos e/ou de valência emocional negativa podem ser mais memoráveis do que eventos de valência emocional positiva (Scherman et al., 2014). Dado que a amostra deste estudo apresenta níveis de sintomatologia ansiosa e depressiva muito reduzidos, os resultados relativos a esta hipótese parecem plausíveis.

Para além disso, a literatura refere que os indivíduos (sem patologia) não apresentam, de modo geral, “efeitos de reminiscência” para memórias de valência emocional negativa (passíveis de

originar ansiedade) (Rathbone et al., 2008), e dadas as características da amostra, parece plausível que as variáveis não estabeleçam efectivamente uma relação significativa.

Ademais, a amostra deste estudo está situada no período do efeito de reminiscência (dos 10 aos 30 anos, podendo estender-se até cerca dos 35 anos), no qual são produzidas mais memórias, mas essencialmente referentes a eventos importantes, com uma valência emocional positiva (Rathbone et al., 2008). O facto de a amostra ser relativamente jovem, poderá indicar que a sua história de vida ainda não contempla uma grande quantidade de eventos, nomeadamente eventos de valência emocional negativa, passíveis de originar ansiedade.

Ainda assim, é interessante verificar que a ansiedade-traço apresentou uma relação inversa relativamente intensa com a aceitação do passado, ou seja, quanto maior a aceitação do passado, menores os níveis de ansiedade-traço.

Tendo em conta que aceitar o passado envolve a internalização e integração de experiências passadas (tanto as boas como as más) numa única representação geral do passado, e que implica vê-lo como aceitável e satisfatório (Santor & Zuroff, 1994), faz-nos pensar que possivelmente indivíduos que aceitam o passado se encontram satisfeitos e minimamente bem resolvidos, havendo então uma menor probabilidade de experienciarem elevados níveis de ansiedade. Um indivíduo que integre e aceite as suas experiências passadas faz avaliações positivas acerca das mesmas; as experiências de valência emocional negativa não são excessivamente preocupantes, dado que acabam por estar assimiladas (Santor & Zuroff, 1994).

Relativamente à segunda hipótese, esta foi confirmada, ou seja, níveis mais elevados de aceitação do passado estão associados a níveis mais baixos de sintomatologia depressiva. A literatura oferece uma sustentação evidente a esta hipótese (Santor & Zuroff, 1994). Indivíduos que não aceitam o seu passado como satisfatório, e que o vêem como algo sem significado e decepcionante, podem apresentar baixos níveis de valorização pessoal, um auto-conceito negativo e, conseqüentemente, sintomas depressivos mais intensos (Santor & Zuroff, 1994). Portanto, se os indivíduos aceitam o passado, a presença desses sintomas depressivos tende a diminuir.

Ainda assim, a literatura indica que a aceitação do passado parece ser um preditor importante dos sintomas depressivos, mas apenas quando existe uma afectividade negativa elevada (Santor & Zuroff, 1994). Neste estudo, a afectividade dos indivíduos não foi analisada (dado não estar patente nos objectivos), o que não permite que possam ser tiradas ilações relativamente a esse papel mediador.

No que se refere à reminiscência sobre o passado, tal como se sucedeu com a ansiedade-traço, esta não apresentou nenhuma relação com a sintomatologia depressiva. De facto, o material que surge no reminiscente é essencialmente de experiências definidoras do *self*, experiências essas

que estão associadas a uma valência emocional positiva (Rathbone et al., 2008). Portanto, a probabilidade ou tendência de estarem associadas sintomatologias depressivas e ansiosas será efectivamente reduzida. Contudo, o facto de a presente amostra ser “saudável” ainda contribui mais para a inexistência destas associações.

6.3. Hipótese 3 e 4

A aceitação do passado apresenta uma relação directa com a valência emocional do presente e do futuro.

A reminiscência sobre o passado apresenta uma relação inversa com a valência emocional do presente e do futuro.

A hipótese 3 foi parcialmente confirmada, ou seja, maiores níveis de aceitação do passado estão associados a valências emocionais mais positivas, mas somente no presente.

Relativamente àquilo que foi confirmado, a literatura apoia tais evidências, no sentido em que os indivíduos que aceitam o passado como significativo (alcançando assim a integridade do ego) não experienciam sentimentos como o arrependimento e a culpa, e não apresentam insatisfação com a vida no geral (Erikson, 1950). É possível que esses indivíduos experienciem sentimentos de valência emocional positiva, que vão ao encontro das avaliações que fazem acerca desse passado, sendo essas também positivas. Portanto, um passado bem integrado e aceite, influencia a forma como os indivíduos se vão sentir consigo próprios no presente, contribuindo para auto-conceitos mais positivos.

Contudo, apesar do passado influenciar o presente de forma directa, o mesmo não se sucede relativamente ao futuro. Quer o indivíduo aceite ou não o seu passado, isso aparentemente não terá influência na forma como o indivíduo se sentirá no futuro. Ao que parece, na passagem do presente para o futuro, os indivíduos tendem a reformular as suas expectativas e a criar um optimismo utópico relativamente ao futuro, acabando este por se manter idílico em contraponto com o presente e o passado (Berntsen & Bohn, 2010; Berntsen & Jacobsen, 2008; Hamilton & Cole, 2017). Este enviesamento de positividade acarreta vantagens para o equilíbrio psicológico dos indivíduos (D’Argembeau et al., 2012; Holland & Kensinger, 2010).

Relativamente à hipótese 4, esta foi infirmada. Valores mais elevados de reminiscência sobre o passado não estão associados a valências emocionais mais negativas no presente e no futuro. De facto, a reminiscência sobre o passado não estabelece relações significativas com nenhuma das valências emocionais. Ou seja, o acto de recordar não estabelece relação com a valência emocional que o indivíduo atribui aos seus auto-conceitos presentes e futuros. Aparentemente, apesar de o afecto/humor do momento presente poder ser influenciado pela

valência emocional de uma memória, isso não parece influenciar a avaliação que os indivíduos fazem da valência emocional do presente e do futuro no seu geral. Relativamente ao futuro, o efeito ainda será maior dada a distância temporal e o enviesamento de positividade a ele atribuído, que o torna menos “influenciável”.

6.4. Hipótese 5

O impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático nas expectativas futuras apresenta uma relação inversa com a valência emocional do futuro.

A hipótese 5 foi infirmada, ou seja, o impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático nas expectativas futuras não se encontra inversamente relacionado com a valência emocional do futuro. De facto, as variáveis não apresentaram nenhuma relação significativa.

Aparentemente, quando um indivíduo recorda um evento stressante e/ou traumático, isso influencia, no momento presente, as expectativas futuras que ele vai criar. No entanto, isso não parece influenciar a representação geral que o indivíduo tem da valência emocional do seu futuro. Isto pode estar relacionado com o facto de, quando um indivíduo recorda um evento stressante e/ou traumático de modo consciente e voluntário, a valência emocional associada a essa memória poder influenciar a maneira como ele perspectiva o futuro; mas quando não existe nenhuma pista que incite essa memória a aparecer, a perspectiva que o indivíduo tem sobre a valência emocional do seu futuro parece ser independente dos contornos dessa memória. Dado que o instrumento que avalia a centralidade do evento e as expectativas futuras é diferente do instrumento que avalia a valência emocional do futuro - aplicados no mesmo protocolo, mas em momentos e com instruções diferentes -, é provável que os indivíduos, instruídos a recordar um evento stressante e/ou traumático (na CES), tenham respondido aos itens das expectativas futuras sob a influência do afecto associado a essa memória, mas quando preenchem a Tarefa, essa influência já não se verifique, prevalecendo a representação geral que a pessoa tem sobre o seu futuro. Ou seja, parece que o impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático só influencia a representação que um indivíduo dá ao seu futuro, se o mesmo mantiver constantemente na sua memória os contornos desse mesmo evento.

6.5. Hipótese 6

O impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático na história de vida apresenta uma relação inversa com a aceitação do passado.

A hipótese 6 foi confirmada, ou seja, quanto maior o impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático na história de vida, menor a aceitação do passado. Isto acontece igualmente para a dimensão da identidade, das expectativas futuras e para o resultado total da CES.

Um evento torna-se central quando é considerado uma parte importante da identidade e da história de vida de um indivíduo, quando muda a maneira como este vê o mundo na sua vida quotidiana e cria as suas expectativas futuras, e quando é visto como um ponto de viragem na história de vida pessoal (Scherman et al., 2014). A memória do trauma carece de integração na história de vida geral e no esquema do *self* do indivíduo (Bernsten & Rubin, 2006). Indivíduos que não aceitam o passado tendem a focar-se num ou mais eventos específicos que não conseguiram processar e integrar, podendo focar-se essencialmente em experiências de valência emocional negativa que se tornaram excessivamente preocupantes (Santor & Zuroff, 1994). Isto poderá levar à existência de ruminções, preocupações desnecessárias e tentativas compulsivas de evitar eventos semelhantes no futuro (Berntsen & Rubin, 2006).

Deste modo, percebe-se o porquê da relação significativa inversa verificada entre o impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático em qualquer um dos domínios da CES e com o seu valor total, e a aceitação do passado. Os indivíduos diferem na extensão em que um acontecimento emocional negativo intenso se torna central para a sua identidade, história de vida e visão do mundo (Matos et al., 2010), mas, de modo geral, é difícil encarar e integrar nesses domínios a memória de um evento que terá sido tão avassalador, impactante e influenciador, acabando mesmo por poder influenciar a saúde mental do indivíduo (Berntsen & Rubin, 2006), e o seu sentido de continuidade do *self* (Molouki & Bartels, 2017).

De facto, os indivíduos avaliam as mudanças significativas no conteúdo mental como um obstáculo para a relação entre um *self* actual e um *self* futuro, nomeadamente quando essas mudanças não se encontram alinhadas com as expectativas e desejos do indivíduo (Molouki & Bartels, 2017). Deste modo, faz sentido que o domínio das expectativas futuras (impactado pela centralidade do evento stressante e/ou traumático) tenha sido aquele que apresentou uma correlação mais forte com a aceitação do passado, dada a importância que é dada a essa continuidade do *self* ao longo do tempo – isto é, neste caso, a aceitação do passado torna-se mais importante dado o impacto que tem no futuro. Para além disso, e também no sentido de contribuir para essa continuidade, essa relação parece estar novamente associada à ilusão positiva e utópica do futuro, que o *self* sente como sendo necessária de manter de modo a assegurar a existência de uma fonte de esperança e motivação para ultrapassar as adversidades e obstáculos que as experiências com uma marcada valência emocional negativa possam apresentar a essa continuidade e sobrevivência do *self*.

Relativamente aos resultados que foram encontrados referentes à reminiscência sobre o passado, as relações encontradas não foram tão fortes e tão significativas, sendo mesmo inexistentes para o domínio da identidade. Ou seja, quanto maior o impacto da centralidade de um evento stressante e/ou traumático na história de vida, nas expectativas futuras e no resultado total da CES (mas não na identidade), menor a reminiscência sobre o passado.

Isto poderá ser discutido à luz do facto de os efeitos de reminiscência ocorrerem essencialmente para memórias importantes de valência emocional positiva (Rathbone et al., 2008), o que poderá influenciar (e diminuir) o impacto que um evento stressante e/ou traumático pode ter na história de vida, na perspectiva das expectativas futuras e de modo geral na vida do indivíduo. Ou seja, um indivíduo que recorde a sua vida como essencialmente positiva poderá “diminuir” o impacto que um evento stressante e/ou traumático tem nos domínios da sua vida.

Por outro lado, os resultados poderão ser avaliados sob o ponto de vista dos argumentos relativos à conceptualização e operacionalização das memórias dos eventos traumáticos: argumento de memória traumática e argumento da equivalência/superioridade do trauma (Porter & Birt, 2001).

Os resultados parecem plausíveis à luz do argumento da memória traumática, que considera as memórias de eventos stressantes e/ou traumáticos como inacessíveis, em termos de coerência narrativa, precisão, e frequência de pensamento e discussão (Porter & Birt, 2001). Ora, se as memórias para eventos stressantes e/ou traumáticos não se encontram acessíveis, então é plausível que não sejam facilmente recordadas e, por isso, não se encontrem associadas a níveis elevados de reminiscência, indo ao encontro da hipótese levantada. Assim, o impacto que a centralidade desses eventos possa ter nos domínios da CES, associado ao facto de que as memórias para os mesmos são inacessíveis, estará inversamente relacionado com o processo de reminiscência. Isto acontece contrariamente ao que postula o argumento da superioridade de trauma, cujos contornos também são contrários aos do argumento da memória traumática, que corroboraria uma hipótese que apresentasse uma relação directa entre as variáveis. Ou seja, dado que o argumento da superioridade do trauma postula que as memórias de eventos stressantes e/ou traumáticos são precisas, coerentes e facilmente acessíveis, então estariam associadas a níveis mais elevados de reminiscência, assim como o impacto da sua centralidade nos domínios da CES – não corroborando a hipótese neste estudo. Concluindo, os resultados deste estudo parecem dar mais apoio ao argumento da memória traumática.

7. Considerações Finais

A memória é um campo muito complexo, que está inevitavelmente inserido no domínio da cognição. Existem vários tipos de memórias, mas as que estão aqui em causa dizem respeito a

memórias relevantes para o ser humano, memórias que têm um significado pessoal valioso, e que estão imbuídas de emoção. É precisamente isso que as distingue das demais, e que as permite constituírem a autobiografia de cada um. São memórias que reflectem experiências individuais, que acabam por culminar em eventos de vida, permitindo assim dar um sentido de continuidade e coerência ao *self*, à história de vida, à narrativa pessoal.

As memórias autobiográficas reflectem uma triangulação entre passado, presente e futuro. Na presente investigação foi-nos possível verificar que o passado tem influência no presente, mais precisamente nas valências emocionais que os indivíduos atribuem às suas imagens do *self* actuais. Ou seja, o facto de a representação geral do passado estar bem integrada, e conseqüentemente ser aceite, por parte dos indivíduos, permite que estes consigam construir auto-conceitos positivos no presente. No entanto, essa relação não parece ser tão evidente entre o passado e o futuro. As valências emocionais que os indivíduos atribuem às suas imagens do *self* futuras, não estão propriamente relacionadas com a integração e aceitação do passado. O futuro acaba por ocupar um lugar mais distante nesta triangulação, parecendo existir uma tendência por parte dos indivíduos em mantê-lo “preservado” e “intocável”. De facto, existem vantagens em assegurar que o futuro será sempre melhor e mais positivo e, conseqüentemente, mais “especial”. O enviesamento da positividade tem um forte poder adaptativo e permite que os indivíduos sejam motivados a alcançar “sempre mais e melhor”.

Esta perspectiva de idealizar o futuro como idílico tem impacto no *self*, e tendo em conta que os seus esquemas gerais são essencialmente positivos, “prolongar” esta positividade acaba por contribuir para um sentido de *self* estável e coerente ao longo do tempo. Assim, podemos hipotetizar que entre o passado e o futuro poderá existir um papel mediador do presente, e é efectivamente nesse momento que, o *self*, com base no passado, perspectiva o futuro.

Ainda assim, segundo Conway e Williams (2008), o conceito de futuro não faz sentido psicologicamente sem a existência de um passado: este armazena episódios anteriores em que foram processados objectivos, e é no futuro que se irá suceder o processamento de novos objectivos. Com vista a alcançar esses objectivos futuros é fundamental que exista um registo de como o indivíduo progrediu com um ou vários objectivos semelhantes que advieram do passado (Conway & Williams, 2008).

É de realçar a complexidade e eficiência da estrutura do *self*; percebe-se que esta é bastante organizada, e que todos os seus componentes têm uma função específica, que é activada consoante os objectivos que são determinantes para o *self*.

Quando falamos de recordação de memórias, falamos de reminiscência, e apesar de no presente estudo este conceito surgir maioritariamente e indirectamente associado ao constructo da

aceitação do passado, foi-nos possível concluir o quão se torna difícil e imprecisa a sua definição. A reminiscência sobre o passado é um constructo demasiado amplo e com uma enorme pluralidade de significados, ou seja, é plausível a existência de inúmeras dificuldades quando se pretende associá-lo a outras variáveis. O próprio corpo teórico sobre a temática parece evidenciar uma falta de coesão entre a teoria e a prática.

Certas memórias de eventos de vida podem tornar-se centrais quando têm um grande impacto na identidade e na história de vida de um indivíduo. Quanto maior esse impacto, maior a probabilidade desses eventos funcionarem como marcos ou pontos de viragem. O indivíduo acaba por condicionar as suas decisões, comportamentos e expectativas em função dos mesmos. Assim, a centralidade atribuída a esses eventos condicionará a continuidade e coerência do *self*, dificultando a sua integração na história de vida geral e no esquema do *self* do indivíduo.

Sendo assim, a existência deste tipo de eventos afecta a forma como o indivíduo se avalia relativamente ao seu passado. Concluímos que, quanto maior o impacto de um evento stressante e/ou traumático, quer na história de vida, quer na identidade, quer nas expectativas futuras, menor a aceitação do passado. Isto faz sentido dado que a aceitação implica a integração de experiências passadas numa representação geral, e indivíduos que não aceitam o passado, tendem a focar-se num ou mais eventos específicos que não conseguiram processar e integrar, continuando estes a ter impacto nos domínios da sua vida.

Uma das principais limitações deste estudo prende-se com o constructo da reminiscência. A sua pluralidade de significados e associações com aspectos até mesmo contraditórios entre si, parece ter tido influência nas relações deste conceito com outras variáveis. Outro aspecto que nos pareceu enquadrar-se numa limitação foi o facto do estudo em si poder ter sido um pouco ambicioso demais, tendo em conta que relaciona uma diversidade de variáveis, todas elas com um elevado grau de complexidade. Apesar de se tirarem conclusões objectivas acerca das relações que foram alvo de exploração, certos aspectos parecem fundir-se, acabando por se desvanecer alguns dos objectivos iniciais.

Quanto a estudos futuros, primeiramente, e indo ao encontro de uma das limitações, parece-nos ser muito relevante realizar uma reformulação ao conceito de reminiscência, efectuar mais estudos sobre o mesmo, e enquadrar a avaliação do constructo numa abordagem mais ampla que permita aceder à sua pluralidade de significados. Parece-nos então pertinente a utilização de um instrumento que avalie exclusivamente esse constructo, de modo a garantir que todos os seus aspectos sejam contemplados.

Seria igualmente interessante fazer uma investigação na mesma linha que esta, mas com uma amostra clínica, nomeadamente com elevados níveis de sintomatologia ansiosa e depressiva.

Tendo em conta que estas perturbações se encontram associadas quer à aceitação do passado, quer ao constructo da reminiscência (indivíduos que se enquadrassem numa amostra clínica deste género, possivelmente iriam recordar mais memórias de valência emocional negativa do que positiva), quer à centralidade de evento (indivíduos perturbados emocionalmente provavelmente atribuíam uma centralidade maior a eventos de valência emocional negativa, stressantes e/ou traumáticos, e teriam mais dificuldade em integrá-los na sua história de vida, pois parecem estar mais propensos a rumações excessivas). Adicionalmente, esta população clínica poderia contrariar o habitual enviesamento de positividade.

Outra investigação futura, ainda que na mesma linha desta, poderia passar por acrescentar ou substituir alguns instrumentos. Seria interessante ter um instrumento que permitisse aceder a memórias específicas, ou seja, um instrumento que desencadeasse no indivíduo a recordação dessas memórias, e que o conduzisse a escrever narrativas sobre as mesmas. Paralelamente, seria também pertinente avaliar o humor actual do indivíduo no momento da recordação das respectivas memórias. Indo mais longe, fazer uma comparação entre a valência emocional associada à codificação da memória e o humor presente no momento da recordação, poderia relevar-se bastante aliciente.

No que concerne a possíveis implicações práticas do estudo, para além de nos parecer evidente a importância que as memórias autobiográficas assumem no contexto clínico, consideramos que a desmistificação da triangulação inerente às mesmas também se pode revelar importante e enriquecedora nesse mesmo contexto.

O sofrimento que os indivíduos possam sentir relativamente a eventos passados e/ou actuais, pode ser antecipado e projectado para o futuro, e tendo em conta que estes imaginam o futuro como algo esperançoso e idílico, ao qual se procuram “agarrar”, vislumbrar esse sofrimento no futuro poderá causar um certo desespero, bem como algum receio de que ocorra uma perda de *se/ves* futuros idealizados.

Tendo em conta esta idealização que os indivíduos têm do futuro, torna-se benéfico que, em psicoterapia, os indivíduos procurem reconstruir, elaborar, integrar e aceitar o passado, obtendo uma motivação para que tal efectivamente aconteça, de modo a que as suas perspectivas e expectativas no futuro não sejam “afectadas” e “prejudicadas” pelo sofrimento do passado. Deste modo, poderia ser possível assegurar a manutenção da estabilidade, continuidade e coerência do *self* – inerente à condição humana – ao longo da vida.

8. Referências Bibliográficas

- Almiro, P. A., Almeida, D., Ferraz, A. M., Ferreira, R., Silvestre, M. J., Perdiz, C., ... Simões, M. R. (2017). Escala de Desejabilidade Social (EDS-20). In M. R. Simões, L. S. Almeida, & M. Gonçalves (Eds.), *Psicologia Forense: Instrumentos de avaliação* (p. 335-352). Lisboa: Pactor.
- Balola, M., & Cláudio, V. (2014). Memórias autobiográficas em adultos idosos. *Psychology, Community & Health, 3*(1), 50-61. doi: 10.5964/pch.v3i1.78
- Beck, A. T., Ward, C. M., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry, 4*, 561-571. doi: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology, 10*, 435-454. doi: 10.1002/(SICI)1099-0720(199610)10:5<435::AID-ACP408>3.0.CO;2-L
- Berntsen, D., & Bohn, A. (2010). Remembering and forecasting: The relation between autobiographical memory and episodic future thinking. *Memory & Cognition, 38*(3), 265-278. doi: 10.3758/MC.38.3.265
- Berntsen, D., & Jacobsen, A. S. (2008). Involuntary (spontaneous) mental time travel into the past and future. *Consciousness and Cognition, 17*, 1093-1104. doi: 10.1016/j.concog.2008.03.001
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2006). The Centrality of Event Scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behav Res Ther, 44*(2), 219-231. doi: 10.1016/j.brat.2005.01.009
- Berntsen, D., Rubin, D. C., & Siegler, I. C. (2011). Two versions of life: Emotionally negative and positive life events have different roles in the organization of life story and identity. *Emotion, 11*(5), 1190-1201. doi: 10.1037/a0024940
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., & Rubin, D. C. (2005). A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition, 23*(1), 91-117. doi: 10.1521/soco.23.1.91.59198
- Bluck, S., & Levine, L. J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: A catalyst for reminiscence theory development. *Ageing and Society, 18*(2), 185-208. doi: 10.1017/S0144686X98006862
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry, 26*(1), 65-76. doi: 10.1080/00332747.1963.11023339

- Cappeliez, P., Guindon, M., & Robitaille, A. (2008). Functions of reminiscence and emotional regulation among older adults. *Journal of Aging Studies, 22*, 266-272. doi: 10.1016/j.jaging.2007.06.003
- Charlesworth, L. A., Allen, R. J., Havelka, J., & Moulin, C. J. A. (2016). Who am I? Autobiographical retrieval improves access to self-concepts. *Memory, 24*(8), 1033-1041. doi: 10.1080/09658211.2015.1063667
- Chessell, Z. J., Rathbone, C. J., Souchay, C., Charlesworth, L., & Moulin, C. J. A. (2014). Autobiographical memory, past and future events, and self-images in younger and older adults. *Self and Identity, 13*(4), 380-397. doi: 10.1080/15298868.2013.836132
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language, 53*, 594-628. doi: 10.1016/j.jml.2005.08.005
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review, 107*(2), 261-288. doi: 10.1037//0033-295X.107.2.261
- Conway, M. A., & Williams, H. L. (2008). Autobiographical memory. In J. H. Byrne (Ed.), *Learning and Memory: A comprehensive reference* (p. 893-909). Oxford: Elsevier Ltd.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- D'Argembeau, A., Lardi, C., & Van der Linden, M. (2012). Self-defining future projections: Exploring the identity function of thinking about the future. *Memory, 20*(2), 110-120. doi: 10.1080/09658211.2011.647697
- Demblon, J., & D'Argembeau, A. (2016). Contribution of past and future self-defining event networks to personal identity. *Memory*. doi: 10.1080/09658211.2016.1205095
- Di Simplicio, M., Holmes, E. A., & Rathbone, C. J. (2015). Self-images in the presente and future: Role of affect and the bipolar phenotype. *Journal of Affective Disorders, 187*, 97-100. doi: 10.1016/j.jad.2015.08.042
- Gauer, G., & Gomes, W. B. (2006). A experiência de recordar em estudos da memória autobiográfica: Aspectos fenomenais e cognitivos. *Memorandum: Memória e História em Psicologia, 11*, 102-112. Retirado de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6725>

- Gonçalves, M. M., Simões, M. R., Almeida, L. S., & Machado, C. (2003). *Avaliação Psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa* (Vol. 1). Coimbra: Quarteto.
- Hamilton, J., & Cole, S. N. (2017). Imagining possible selves across time: Characteristics of self-images and episodic thoughts. *Consciousness and Cognition*, *52*, 9-20. doi: 10.1016/j.concog.2017.04.015
- Holland, A. C., & Kensinger, E. A. (2010). Emotion and autobiographical memory. *Physics of Life Reviews*, *7*, 88-131. doi: 10.1016/j.plrev.2010.01.006
- La Corte, V., & Piolino, P. (2016). On the role of personal semantic memory and temporal distance in episodic future thinking: The TEDIFT Model. *Frontiers in Human Neuroscience*, *10*(385). doi: 10.3389/fnhum.2016.00385
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Gomes, P. (2010). A centralidade das experiências da vergonha: Estudo das propriedades psicométricas da versão portuguesa da Escala da Centralidade do Acontecimento. *Psicologia*, *24*(1), 73-95. Retirado de <http://hdl.handle.net/10316/46621>
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, *41*(9), 954-969. doi: 10.1037/0003-066X.41.9.954
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, *5*(2), 100-122. doi: 10.1037//1089-2680.5.2.100
- Molouki, S., & Bartels, D. M. (2017). Personal change and the continuity of the self. *Cognitive Psychology*, *93*, 1-17. doi: 10.1016/j.cogpsych.2016.11.006
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de dados para ciências sociais* (3ªed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Porter, S., & Birt, A. R. (2001). Is traumatic memory special? A comparison of traumatic memory characteristics with memory for other emotional life experiences. *Applied Cognitive Psychology*, *15*, 101-117. doi: 10.1002/acp.766
- Rathbone, C. J., Conway, M. A., & Moulin, C. J. A. (2011). Remembering and imagining: The role of the self. *Consciousness and Cognition*, *20*, 1175-1182. doi: 10.1016/j.concog.2011.02.013
- Rathbone, C. J., Holmes, E. A., Murphy, S. E., & Ellis, J. A. (2015). Autobiographical memory and well-being in aging: The central role of semantic self-images. *Consciousness and Cognition*, *33*, 422-431. doi: 10.1016/j.concog.2015.02.017

- Rathbone, C. J., Moulin, C. J. A., & Conway, M. A. (2008). Self-centered memories: The reminiscence bump and the self. *Memory & Cognition*, *36*(8), 1403-1414. doi: 10.3758/MC.36.8.1403
- Rubin, D. C. (2014). Schema-driven construction of future autobiographical traumatic events: The future is much more troubling than the past. *Journal of Experimental Psychology: General*, *143*(2), 612-630. doi: 10.1037/a0032638
- Santor, D. A., & Zuroff, D. C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, *63*(2), 294-312. doi: 10.1207/s15327752jpa6302_9
- Santos, S. C., & Silva, D. R. (1997). Adaptação do State-Trait Anxiety Inventory (STAI) – Form Y para a população portuguesa: Primeiros dados. *Revista Portuguesa de Psicologia*, *32*, 85-98. Retirado de <https://sites.google.com/site/revistaportuguesadepsicologia/numeros-publicados/vol-32-1997/resumo-32-85>
- Schacter, D. L., & Addis, D. R. (2007). The cognitive neuroscience of constructive memory: Remembering the past and imagining the future. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, *362*, 773-786. doi: 10.1098/rstb.2007.2087
- Scherman, A. Z., Salgado, S., Shao, Z., & Berntsen, D. (2014). Event centrality of positive and negative autobiographical memories to identity and life story across cultures. *Memory*. doi: 10.1080/09658211.2014.962997
- Singer, J. A., Blagov, P., Berry, M., & Oost, K. M. (2013). Self-defining memories, scripts, and the life story: Narrative identity in personality and psychotherapy. *Journal of Personality*, *81*(6), 569-582. doi: 10.1111/jopy.12005
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Inventory (Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving, & W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory* (p. 382-402). New York: Academic Press.
- Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, *26*(1), 1-12. doi: 10.1037/h0080017
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, *5*, 207-232. doi: 10.1016/0010-0285(73)90033-9

- Vaz Serra, A., & Pio Abreu, J. L. (1973). Aferição dos quadros clínicos depressivos. II-Estudo preliminar de novos agrupamentos sintomatológicos para complemento do “Inventário Depressivo de Beck”. *Coimbra Médica*, *20*, 713-736.
- Webster, J. D. (1993). Construction and validation of the Reminiscence Functions Scale. *Journal of Gerontology*, *48*(5), 256-262. doi: 10.1093/geronj/48.5.p256
- Webster, J. D., & McCall, M. E. (1999). Reminiscence functions across adulthood: A replication and extension. *Journal of Adult Development*, *6*(1), 73-85. doi: 10.1023/A:1021628525902
- Wheeler, M. A., Stuss, D. T., & Tulving, E. (1997). Toward a theory of episodic memory: The frontal lobes and auto-noetic consciousness. *Psychological Bulletin*, *121*(3), 331-354. doi: 10.1037/0033-2909.121.3.331
- Wilson, A. E., & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, *11*(2), 137-149. doi: 10.1080/741938210

ANEXOS

Anexo A – Correlações de *Pearson* entre as Variáveis da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”

Testes de Normalidade

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Estatística | gl | Sig. | Estatística | gl | Sig. |
| Média Importância Eu Sou | ,063 | 60 | ,200* | ,990 | 60 | ,905 |
| Média Importância Eu Serei | ,081 | 60 | ,200* | ,948 | 60 | ,012 |
| Média Valência Eu Sou | ,079 | 60 | ,200* | ,989 | 60 | ,862 |
| Média Valência Eu Serei | ,108 | 60 | ,078 | ,933 | 60 | ,003 |

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Correlações

| | | Média Importância Eu Sou | Média Importância Eu Serei | Média Valência Eu Sou | Média Valência Eu Serei |
|----------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Média Importância Eu Sou | Correlação de Pearson | 1 | ,591** | ,458** | ,340** |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 | ,000 | ,008 |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Média Importância Eu Serei | Correlação de Pearson | ,591** | 1 | ,349** | ,626** |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | | ,006 | ,000 |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Média Valência Eu Sou | Correlação de Pearson | ,458** | ,349** | 1 | ,277* |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | ,006 | | ,032 |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Média Valência Eu Serei | Correlação de Pearson | ,340** | ,626** | ,277* | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,008 | ,000 | ,032 | |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 |

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Anexo B – *T-Student* do STAI Estado para o Género Feminino

Testes de Normalidade

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Estatística | gl | Sig. | Estatística | gl | Sig. |
| STAI_Estado_Total | ,086 | 46 | ,200* | ,968 | 46 | ,227 |

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Teste de uma amostra

Valor de Teste = 38.2

| | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferença média | 95% Intervalo de Confiança da Diferença | |
|-------------------|--------|----|------------------|--------------------|--|----------|
| | | | | | Inferior | Superior |
| STAI_Estado_Total | -1,701 | 45 | ,096 | -2,243 | -4,90 | ,41 |

Anexo C – *T-Student* do STAI Traço para o Género Feminino

Testes de Normalidade

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|------------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Estatística | gl | Sig. | Estatística | gl | Sig. |
| STAI_Traço_Total | ,076 | 46 | ,200 [*] | ,986 | 46 | ,852 |

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Teste de uma amostra

Valor de Teste = 37.3

| | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferença média | 95% Intervalo de Confiança da Diferença | |
|------------------|------|----|------------------|--------------------|--|----------|
| | | | | | Inferior | Superior |
| STAI_Traço_Total | ,327 | 45 | ,745 | ,439 | -2,27 | 3,14 |

Anexo D – *T-Student* do STAI Estado para o Género Masculino

Testes de Normalidade

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-------------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Estatística | gl | Sig. | Estatística | gl | Sig. |
| STAI_Estado_Total | ,173 | 14 | ,200 [*] | ,887 | 14 | ,073 |

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Teste de uma amostra

| | t | gl | Sig. (bilateral) | Valor de Teste = 36.3 | | |
|-------------------|-------|----|------------------|-----------------------|---|------|
| | | | | Diferença média | 95% Intervalo de Confiança da Diferença | |
| | | | | Inferior | Superior | |
| STAI_Estado_Total | -,196 | 13 | ,848 | -,657 | -7,91 | 6,60 |

Anexo E – *T-Student* do STAI Traço para o Género Masculino

Testes de Normalidade

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Estatística | gl | Sig. | Estatística | gl | Sig. |
| STAI_Traço_Total | ,326 | 14 | ,000 | ,817 | 14 | ,008 |

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Descritivas

| | | Estatística | Erro Padrão |
|------------------|------------|-------------|-------------|
| STAI_Traço_Total | | | |
| | Assimetria | 1,092 | ,597 |
| | Curtose | -,149 | 1,154 |

Teste de uma amostra

Valor de Teste = 35

| | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferença média | 95% Intervalo de Confiança da Diferença | |
|------------------|------|----|------------------|-----------------|---|----------|
| | | | | | Inferior | Superior |
| STAI_Traço_Total | ,821 | 13 | ,426 | 2,571 | -4,20 | 9,34 |

Anexo F – *T-Student* da EDS-20

Testes de Normalidade

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Estatística | gl | Sig. | Estatística | gl | Sig. |
| EDS_Total | ,078 | 60 | ,200* | ,980 | 60 | ,443 |

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Teste de uma amostra

Valor de Teste = 9.44

| | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferença média | 95% Intervalo de Confiança da Diferença | |
|-----------|--------|----|------------------|--------------------|--|----------|
| | | | | | Inferior | Superior |
| EDS_Total | -1,151 | 59 | ,254 | -,540 | -1,48 | ,40 |

Anexo G – Correlações de *Pearson* entre ACPAST/REM e STAI Traço

Testes de Normalidade

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Estatística | gl | Sig. | Estatística | gl | Sig. |
| STAI_Traço_Total | ,120 | 60 | ,032 | ,965 | 60 | ,079 |
| ACPAST_Total_Aceitação do Passado | ,094 | 60 | ,200* | ,955 | 60 | ,028 |
| ACPAST_Total_Reminiência sobre o Passado | ,054 | 60 | ,200* | ,986 | 60 | ,700 |

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Descritivas

| | Estatística | Erro Padrão |
|------------------|-------------|-------------|
| STAI_Traço_Total | | |
| Assimetria | ,506 | ,309 |
| Curtose | -,149 | ,608 |

Correlações

| | | STAI_Traço_Total | ACPAST_Total _Reminiência sobre o Passado | ACPAST_Total _Aceitação do Passado |
|--|-----------------------|------------------|--|--|
| STAI_Traço_Total | Correlação de Pearson | 1 | -,148 | -,618** |
| | Sig. (bilateral) | | ,258 | ,000 |
| | N | 60 | 60 | 60 |
| ACPAST_Total_Reminiência sobre o Passado | Correlação de Pearson | -,148 | 1 | ,498** |
| | Sig. (bilateral) | ,258 | | ,000 |
| | N | 60 | 60 | 60 |
| ACPAST_Total_Aceitação do Passado | Correlação de Pearson | -,618** | ,498** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | ,000 | |
| | N | 60 | 60 | 60 |

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

Anexo H – Correlações de *Spearman* entre ACPAST/REM e BDI

Testes de Normalidade

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Estatística | gl | Sig. | Estatística | gl | Sig. |
| BDI_Total | ,138 | 60 | ,007 | ,831 | 60 | ,000 |

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Descritivas

| | Estatística | Erro Padrão |
|------------|-------------|-------------|
| BDI_Total | | |
| Assimetria | 2,122 | ,309 |
| Curtose | 8,092 | ,608 |

Correlações

| | | BDI_Total | ACPAST_Total_Aceitação do Passado | ACPAST_Total_Remini-scência sobre o Passado |
|---|---|-----------|-----------------------------------|---|
| BDI_Total | Coefficiente de Correlação r _s de Spearman | 1,000 | -,576** | -,053 |
| | Sig. (bilateral) | . | ,000 | ,685 |
| | N | 60 | 60 | 60 |
| ACPAST_Total_Aceitação do Passado | Coefficiente de Correlação | -,576** | 1,000 | ,478** |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | . | ,000 |
| | N | 60 | 60 | 60 |
| ACPAST_Total_Remini-scência sobre o Passado | Coefficiente de Correlação | -,053 | ,478** | 1,000 |
| | Sig. (bilateral) | ,685 | ,000 | . |
| | N | 60 | 60 | 60 |

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

Anexo I – Correlações de *Pearson* entre ACPAST/REM e Valência Emocional da Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”

Correlações

| | | ACPAST_Total_Aceitação do Passado | ACPAST_Total_ Reminiscência sobre o Passado | Média Valência Eu Sou | Média Valência Eu Serei |
|---|-----------------------|-----------------------------------|---|-----------------------|-------------------------|
| ACPAST_Total_Aceitação do Passado | Correlação de Pearson | 1 | ,498** | ,484** | ,097 |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 | ,000 | ,462 |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 |
| ACPAST_Total_ Reminiscência sobre o Passado | Correlação de Pearson | ,498** | 1 | ,117 | ,005 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | | ,372 | ,971 |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Média Valência Eu Sou | Correlação de Pearson | ,484** | ,117 | 1 | ,277* |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | ,372 | | ,032 |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Média Valência Eu Serei | Correlação de Pearson | ,097 | ,005 | ,277* | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,462 | ,971 | ,032 | |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 |

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

* . A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Anexo J – Correlação de *Pearson* entre Expectativas Futuras da CES e Valência Emocional da Tarefa “Eu Serei”

Testes de Normalidade

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--------------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Estatística | gl | Sig. | Estatística | gl | Sig. |
| ECE_Total_Expectativas Futuras | ,095 | 60 | ,200* | ,976 | 60 | ,293 |

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Correlação

| | | Média Valência Eu Serei | ECE_Total_Expectativas Futuras |
|--------------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Média Valência Eu Serei | Correlação de Pearson | 1 | -,068 |
| | Sig. (bilateral) | | ,606 |
| | N | 60 | 60 |
| ECE_Total_Expectativas Futuras | Correlação de Pearson | -,068 | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,606 | |
| | N | 60 | 60 |

Anexo L – Correlações de *Pearson* entre História de Vida da CES e ACPAST/REM

Testes de Normalidade

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Estatística | gl | Sig. | Estatística | gl | Sig. |
| ECE_Total_História de Vida | ,124 | 60 | ,023 | ,973 | 60 | ,211 |

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Descritivas

| | Estatística | Erro Padrão |
|----------------------------|-------------|-------------|
| ECE_Total_História de Vida | | |
| Assimetria | -,271 | ,309 |
| Curtose | -,302 | ,608 |

Correlações

| | | ECE_Total_História de Vida | ACPAST_Total _Aceitação do Passado | ACPAST_Total _Reminiscência sobre o Passado |
|--|-----------------------|----------------------------|------------------------------------|---|
| ECE_Total_História de Vida | Correlação de Pearson | 1 | -,410** | -,284* |
| | Sig. (bilateral) | | ,001 | ,028 |
| | N | 60 | 60 | 60 |
| ACPAST_Total_Aceitação do Passado | Correlação de Pearson | -,410** | 1 | ,498** |
| | Sig. (bilateral) | ,001 | | ,000 |
| | N | 60 | 60 | 60 |
| ACPAST_Total_Reminiscência sobre o Passado | Correlação de Pearson | -,284* | ,498** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,028 | ,000 | |
| | N | 60 | 60 | 60 |

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

* . A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Anexo M – Correlações de *Pearson* entre Identidade, Expectativas Futuras, CES Total e ACPAST/REM

Testes de Normalidade

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Estatística | gl | Sig. | Estatística | gl | Sig. |
| ECE_Total | ,075 | 60 | ,200* | ,976 | 60 | ,279 |
| ECE_Total_Identidade | ,085 | 60 | ,200* | ,973 | 60 | ,199 |

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Correlações

| | | ACPAST_Total_ Aceitação do Passado | ACPAST_Total_ _Reminiscência sobre o Passado | ECE_Total_ _Identidade | ECE_ Total | ECE_Total_ Expectativas Futuras |
|---|-----------------------|------------------------------------|--|------------------------|------------|---------------------------------|
| ACPAST_Total_ Aceitação do Passado | Correlação de Pearson | 1 | ,498** | -,345** | -,488** | -,523** |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 | ,007 | ,000 | ,000 |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| ACPAST_Total_ Reminiscência sobre o Passado | Correlação de Pearson | ,498** | 1 | -,150 | -,270* | -,273* |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | | ,251 | ,037 | ,035 |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| ECE_Total_ Identidade | Correlação de Pearson | -,345** | -,150 | 1 | ,853** | ,636** |
| | Sig. (bilateral) | ,007 | ,251 | | ,000 | ,000 |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| ECE_Total | Correlação de Pearson | -,488** | -,270* | ,853** | 1 | ,901** |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | ,037 | ,000 | | ,000 |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| ECE_Total_ Expectativas Futuras | Correlação de Pearson | -,523** | -,273* | ,636** | ,901** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | ,035 | ,000 | ,000 | |
| | N | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |