



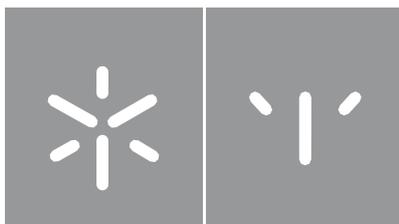
**Processos de Resolução da  
Ambivalência em Escrita  
Combinada: Estudo Exploratório  
com Estudantes Universitários**

Miguel Alexandre Garcia Delfim  
Cramez

**Universidade do Minho**  
Escola de Psicologia







**Universidade do Minho**

Escola de Psicologia

Miguel Alexandre Garcia Delfim Cramez

**Processos de Resolução da  
Ambivalência em Escrita Combinada:  
Estudo Exploratório com Estudantes  
Universitários**

Dissertação de Mestrado  
Mestrado em Psicologia Clínica  
e Psicoterapia de Adultos

Trabalho efetuado sob a orientação da **Doutor  
João Batista** e da **Doutora Cátia Braga**

junho de 2023

## DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença [abaixo](#) indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

### *Licença concedida aos utilizadores deste trabalho*



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações  
CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

## Agradecimentos

Agradeço ao eterno Professor João Batista que sempre demonstrou a paciência, compreensão e confiança necessárias que fizeram dele um verdadeiro orientador, sobretudo pela sua presença e postura para comigo. Não poderia ter tido melhor.

À Doutora Cátia Braga pelo tempo e recursos que dispôs para tornar todo este trabalho possível e pelo auxílio prestado no mesmo.

À minha mãe, eterna companheira de jornada e anjo da guarda, sem a qual não seria a pessoa que sou, não seria capaz de fazer tudo o que fiz até hoje e, acima de tudo, sem a qual não teria um futuro pelo que lutar. Agradeço por me ajudar a tornar objetivos os sonhos que me pertencem e me dar o amor que tantas vezes me faltou.

Ao meu pai, com amor e saudade. Guardo a esperança que esteja onde estiver me possa acompanhar com o orgulho e a teimosia de sempre, na sua forma de amar tão característica. Procurarei sinais desse orgulho nas memórias que trago comigo sabendo que mais não poderemos criar, mas confiando que vivemos o suficiente juntos para nos abraçarmos nas que nos restam. Agradeço pela alma que ficou quando o corpo partiu.

À Janine, por toda a paciência, sacrífico e boa vontade que teve em longos meses de trabalho ao meu lado. A sua amizade e contributo ficarão eternizados, pois este trabalho é quase tão dela quanto meu.

À família que escolhi desde o primeiro dia do meu primeiro ano. Os amigos com quem vivi os melhores momentos e partilhei os menos bons. As pessoas que fizeram estes 5 anos voar, que me deram razões pelas quais ficar saudoso e triste com o seu término e que me permitiram manter a sanidade mental. As pessoas que me permitiram viver e não simplesmente existir. Levo-vos no coração. Um agradecimento em especial à Carolina, ao João, ao Lucas e à Soraia, com a certeza que senti com eles o que não sentira antes com ninguém. Foram os donos dos meus sorrisos nestes dois anos de mestrado e só posso desejar-lhes a melhor das sortes no futuro que nos espera. Estarei lá para ver.

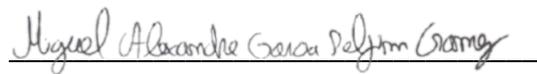
Por fim, a todos e a todas que precisarem, fica a mensagem: “Tive muitas crises na vida... e a maioria delas nunca existiu”.

## DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Universidade do Minho, 5 de junho de 2023,



(Miguel Alexandre Garcia Delfim Cramez)

Processos de Resolução da Ambivalência em Escrita Combinada: Estudo exploratório com  
estudantes universitários

Resumo

*Objetivo:* A ambivalência pode ser entendida como o conflito entre duas posições do self, uma favorável à mudança e a outra à permanência do *status quo*. Este conflito pode ser resolvido pela dominância da posição inovadora sobre a posição problemática, ou pela negociação entre posições. O presente estudo explorou a existência dos processos de resolução da ambivalência (RA) num contexto ecológico, as diferenças de RA nas diferentes instruções de escrita e a associação da RA com medidas de ambivalência, sofrimento psicológico e ruminação. *Método:* Os textos de 74 participantes do grupo experimental da intervenção de escrita online Write'n Let Go foram codificados com recurso ao Ambivalence Resolution Coding System. *Resultados:* Foi possível identificar a RA nas tarefas de escrita, com tarefas de escrita positiva a produzirem mais RA relativamente às tarefas de escrita expressiva. Foram encontradas correlações moderadas entre a RA e a ambivalência e sofrimento psicológico, com a negociação a explicar mais dessa associação. *Discussão:* A RA num contexto ecológico evidenciou um perfil semelhante ao reportado na psicoterapia. A associação da RA com a diminuição da ambivalência e sofrimento psicológico indica que a RA poderá ser um processo relevante na compreensão do funcionamento das intervenções de escrita.

*Palavras-chave:* resolução da ambivalência, negociação, dominância, ARCS, escrita combinada

# Ambivalence Resolution Processes in Combined Writing: Exploratory Study with University Students

## Abstract

*Aim:* Ambivalence can be understood as a conflict between two positions of the self where one favours change and the other supports maintaining the status quo. This conflict can be overcome by the dominance of the innovative position over the problematic position, or by the negotiation between both positions. This investigation aimed to explore the existence of ambivalence resolution processes (AR) in an ecological context, verify possible differences in AR between different writing instructions and study the association between AR and measure of ambivalence, psychological distress, and rumination. *Method:* The texts of 74 participants from the online writing intervention Write'n Let Go were coded using the Ambivalence Resolution Coding System. *Results:* We were able to identify AR in the writing tasks, with positive writing producing more AR when compared to expressive writing. Moderate correlations were found between AR and measures of ambivalence and psychological distress, with negotiation explaining more of that association. *Discussion:* AR in an ecological context showed a similar profile when compared to what was found in psychotherapy. The association between AR and the decrease of ambivalence and psychological distress shows that AR can be a relevant process to the understanding of how writing interventions work.

*Keywords:* ambivalence resolution, negotiation, dominance, ARCS, combined writing

## Índice

Introdução .....	9
Escrita Expressiva.....	9
Escrita Positiva .....	10
Escrita Combinada .....	11
Write'n Let Go .....	12
Ambivalência em Intervenções de Escrita.....	12
Processos de Resolução da Ambivalência .....	13
Objetivos .....	15
Método.....	16
Participantes.....	16
Instrumentos .....	16
Ruminative Responses Scale (RRS) .....	16
Ambivalence in Psychotherapy Questionnaire (APQ) .....	16
Outcome Questionnaire 10.2 (OQ.10-2) .....	17
Ambivalence Resolution Coding System (ARCS) .....	17
Procedimento .....	17
Procedimento Write'n Let Go.....	17
Codificação com o ARCS.....	18
Resultados .....	20
Codificação da RA .....	20
Evolução da RA, da dominância e da negociação .....	21
Associação entre RA e medidas pré-pós teste de ambivalência e ruminação.....	24
Associação entre RA e medidas após cada tarefa de ambivalência, sofrimento psicológico e ruminação.....	25
Discussão .....	26
Referências.....	31

## Índice de Tabelas

Exemplos de RA por tarefa de escrita.....	20
Correlações entre o total de RA, o tipo de resolução, e as diferenças Pré-Pós do QAP e do RRS.....	25

## **Índice de Figuras**

Frequência média de resolução de ambivalência por tarefa de escrita.....	22
Porcentagem de dominância e negociação por tarefa de escrita.....	23

## Introdução

### Escrita Expressiva

A escrita expressiva é um paradigma de escrita (Pennebaker & Beall, 1986) focada em eventos stressantes e nos pensamentos e sentimentos associados a esses eventos, tendo sido o primeiro a ser sistematicamente investigado. Por norma nos estudos com intervenções de escrita expressiva os participantes são instruídos a escrever sobre um evento pessoal e com carácter emocional associado. Habitualmente estas intervenções de escrita são compostas por 3 a 5 tarefas, realizadas em dias consecutivos, e com uma duração de cerca de 20 minutos (Reinhold et al., 2018). Parte dos participantes é alocada a um grupo de controlo que tem de escrever sobre tópicos neutros (e.g. descrição da sala em que se encontram a escrever) (e.g. Pennebaker & Beall, 1986). Em alguns estudos o procedimento de escrita tradicional foi alterado, sendo testadas variações no intervalo de tempo entre sessões de escrita para intervalos mais longos como uma semana (e.g., Chung & Pennebaker, 2008) ou limitando o tempo de escrita para 2 minutos (e.g. Burton & King, 2008). O uso de sessões adicionais também tem sido testado (e.g., van der Houwen et al., 2010).

Apesar do entusiasmo pela escrita expressiva, a literatura tem resultados ambíguos no que toca aos benefícios desta na saúde física e mental. Várias meta-análises têm examinado os efeitos da escrita expressiva (e.g. Frattaroli, 2006; Frisina et al., 2004; Meads & Nouwen, 2005; Mogk et al., 2006; Smyth, 1998). Em meta-análises iniciais, Smyth (1998) fez uma síntese de 13 estudos com populações saudáveis e encontrou em efeito global da escrita expressiva de  $d = 0.49$ . O autor concluiu que os efeitos encontrados para a escrita expressiva são comparáveis com outros tratamentos psicológicos. Frisina et al. (2004) estenderam estes resultados ao focarem-se em amostras com problemas de saúde física e mental numa meta-análise de 9 estudos, onde encontraram um pequeno, mas significativo efeito, na saúde física ( $d = 0.21$ ) embora não tenha sido reportado nenhum efeito significativo na saúde psicológica. Ao contrário de análises anteriores (Frisina et al., 2004; Smyth, 1998), em duas outras meta-análises que incluíram participantes saudáveis e amostras médicas ou psiquiátricas (Meads & Nouwen, 2005; Mogk et al., 2006) não foram encontrados efeitos da escrita expressiva no que toca à melhoria da saúde física ou psicológica. As diferentes conclusões das meta-análises supramencionadas indicam que a

literatura não é consistente no que toca aos benefícios e eficácia da escrita expressiva enquanto intervenção.

Os efeitos da escrita expressiva têm sido maioritariamente explicados por dois processos: exposição e processamento cognitivo (Frattaroli, 2006). A exposição permite a habituação ou extinção de emoções e sentimentos associados, através da repetida descrição e contacto com a experiência negativa e as suas consequências (Sloan & Marx, 2004). Estudos conduzidos sobre o processamento cognitivo sugerem que a escrita pode ajudar o indivíduo a organizar e estruturar memórias traumáticas, resultando em esquemas mais adaptativos e integrativos sobre o self, os outros e o mundo (Harber & Pennebaker, 1992). Deste modo, a escrita permite que o indivíduo forme uma história coerente, faça sentido do acontecimento, ganhe insight e integre a experiência.

### **Escrita Positiva**

A escrita positiva procura promover emoções, comportamentos e cognições positivas, permitindo o foco nos aspetos proveitosos da vida, nos pontos fortes e nos recursos disponíveis. Vários estudos indicam que a escrita positiva está relacionada com um aumento do humor positivo (i.e. sentimentos de satisfação, autoconfiança, alegria, etc...) (Burton & King, 2004), felicidade (Otake et al., 2006), bem-estar (Emmons & McCullough, 2003) e uma diminuição em sintomas depressivos (Seligman et al., 2005) e físicos (Emmons & McCullough, 2003). Reiter & Wilz (2016) propõem que focar em aspetos positivos e nos pontos fortes permite ao indivíduo tornar-se mais consciente dos seus recursos pessoais e fazer um melhor uso destes, o que leva a uma mudança da atenção dos aspetos negativos para os positivos, resultando numa redução da sintomatologia depressiva e melhorias no bem-estar físico e psicológico. Uma das intervenções de escrita positiva mais utilizadas, a “best-possible-self” (BPS) (King, 2001), foi desenvolvida como uma forma de os participantes visualizarem que os seus objetivos seriam atingidos escrevendo sobre as melhores versões possíveis de si mesmos, definidas como representações das suas aspirações para o futuro (Markus & Nurius, 1986). Durante o exercício os participantes desenvolvem uma narrativa coerente, significativa e positiva do seu futuro, no qual terão atingido os seus objetivos (King, 2001). Estudos têm mostrado que BPS está associada a um aumento do afeto positivo (eg. Huffman et al., 2014; King, 2001) e melhores expectativas sobre o futuro (Malouff & Schutte, 2017).

A autorregulação tem sido o processo proposto para explicar os efeitos da escrita positiva (King, 2001). O aumento da consciência sobre os valores, pontos fortes e objetivos tende a aumentar a autoeficácia e sensação de controlo sobre os desafios da vida (Frattaroli, 2006). Nas intervenções BPS pensa-se que o foco e imaginação de desfechos positivos resulta num maior sentido de autoeficácia na regulação emocional (Frattaroli, 2006) e benefícios ao nível da autorregulação do indivíduo ao reduzir a ambivalência sobre os objetivos de vida (Heckerens, Eid & Heinitz, 2020).

### **Escrita Combinada**

A escrita combinada é um paradigma de escrita mais recente que combina tarefas de escrita expressiva e escrita positiva. Num estudo comparativo entre escrita combinada e expressiva, Lu e Stanton (2010) pediram a estudantes universitários que se focassem na experiência mais stressante que estivessem a vivenciar na altura. Esta instrução permitiu que fosse abordado um único tópico relevante em todas as tarefas. Os participantes foram divididos em 4 grupos com diferentes instruções: um grupo de controlo a quem era pedido para escreverem de maneira objetiva sobre tópicos que não eram emocionalmente revelantes (e.g. o que fez hoje desde que se levantou); um grupo de escrita expressiva onde as instruções foram centradas na partilha emocional (i.e. falar sobre os sentimentos e pensamentos associados à experiência); um grupo de escrita positiva com as instruções focadas na reapreciação cognitiva (e.g. refletir sobre os desafios e oportunidades) e um grupo de escrita combinada que recebeu uma combinação das instruções de escrita expressiva e de escrita positiva. Os resultados demonstraram que a combinação das instruções de escrita foi mais eficaz na redução de sintomas físicos e no aumento do afeto positivo.

Tal como Smyth e Pennebaker (2008) salientaram, a interação de múltiplos fatores pode ser responsável pela eficácia da escrita combinada ao impactar os participantes a diferentes níveis (psicológico, emocional, cognitivo, comportamental e interpessoal). Deste modo, os benefícios encontrados podem resultar da combinação de mudanças cognitivas e/ou emocionais imediatas e a longo prazo, processos sociais e efeitos biológicos em vez de apenas um único fator responsável (Pennebaker, 2004). Neste sentido, a escrita combinada pode acomodar diferentes processos, como o processamento cognitivo e autorregulação,

promovendo a sua interação, e permitindo um melhor ajustamento às necessidades dos participantes.

### **Write'n Let Go**

Num estudo recente, Batista e colegas (2022) testaram um paradigma de escrita combinada numa intervenção online com estudantes universitários, o Write'n Let Go. O estudo teve como principal objetivo testar a eficácia do paradigma de escrita combinada na redução de sintomas de ansiedade e depressão e diminuir a ruminação e ambivalência em relação à mudança. Para efeitos de abreviação, o termo “ambivalência em relação à mudança” será referido ao longo desta dissertação como “ambivalência”. Os resultados confirmaram parcialmente a eficácia da intervenção. Apesar de não terem sido encontrados efeitos significativos na redução da ansiedade e depressão, a intervenção mostrou-se eficaz na redução da ruminação e ambivalência na comparação do grupo experimental com o grupo de controlo. Dentro do grupo experimental registou-se também uma diminuição significativa do sofrimento psicológico ao longo das tarefas de escrita.

Outro objetivo do Write'n Let Go foi estudar qual o papel da ambivalência nas intervenções de escrita. A ambivalência pode ser entendida como uma expressão de um conflito interno entre duas tendências opostas de comportamento, pensamento ou sentimento onde uma favorece a mudança e outra favorece a estabilidade mal adaptativa (Braga et al., 2021). Os resultados demonstraram que a ambivalência pode ser um fator importante associado com a eficácia das intervenções de escrita. Mudanças na ambivalência, além de significativas, precederam mudanças nos níveis de ruminação e sofrimento durante a intervenção. Dado este efeito da diminuição da ambivalência nos níveis de ruminação e sofrimento psicológico, os autores especulam que os movimentos, quer a favor da mudança, quer a favor da aceitação do problema, podem ter criado condições adequadas para os participantes deixarem de ruminar sobre as suas dificuldades e se sentirem menos stressados.

### **Ambivalência em Intervenções de Escrita**

Além do Write'n Let Go, apenas duas outras investigações estudaram a ambivalência em intervenções de escrita. Kelly et al. (2012) exploraram se uma intervenção de escrita expressiva podia reduzir a ambivalência dos participantes sobre objetivos que procurassem alcançar e o sofrimento associado à ambivalência. Na realização das tarefas de escrita os

participantes focaram-se num objetivo ambivalente, definido como um objetivo que pode deixar a pessoa triste mesmo que seja atingido com sucesso. Os resultados revelaram que o sofrimento relacionado com a ambivalência sobre os objetivos diminuiu significativamente num período de follow-up de 3 semanas para indivíduos que passaram o seu tempo a escrever sobre os seus pensamentos mais profundos e sentimentos sobre a sua ambivalência, mas não para indivíduos que escreveram sobre tópicos de controlo (e.g., o que tinham feito no dia). Os autores defendem que a redução do sofrimento associado à ambivalência pode ser um indicador de que a escrita expressiva encoraja ou facilita a aceitação da ambivalência. Contudo, até à data não são conhecidos estudos que repliquem estes resultados.

Num estudo mais recente, Heekerens e colegas (2020) utilizaram as instruções da intervenção BPS para escrever sobre o futuro ideal. O objetivo era ajudar os estudantes a comprometerem-se com alguns objetivos de vida em detrimento de outros. Os resultados indicaram um aumento do afeto positivo e benefícios na autorregulação dos participantes através da redução da ambivalência sobre os objetivos de vida, particularmente se os participantes experienciassem níveis moderados a elevados de ambivalência antes da intervenção.

As conclusões dos três estudos mencionados sustentam a ideia de que a ambivalência pode ser um fator importante associado à eficácia das intervenções de escrita. A resolução, e conseqüente diminuição, de diferentes tipos de ambivalência pode facilitar outros processos como processamento cognitivo e autorregulação, permitindo aos participantes clarificar os seus objetivos e integrar as suas dificuldades de vida nos seus esquemas de significado (Batista et al., 2022).

### **Processos de Resolução da Ambivalência**

A ambivalência e os seus processos de resolução têm sido estudados dentro do contexto psicoterapêutico. A literatura sugere que o aparecimento da ambivalência no processo terapêutico pode levar a um bloqueio (Oliveira et al., 2022). Quando a pessoa se sente estagnada no processo de mudança, a motivação para a mudança tende a diminuir (Emmons et al., 1993; Oliveira et al., 2022), aumentando o sofrimento (Oliveira, Ribeiro & Gonçalves, 2020) e a probabilidade de insucesso terapêutico (Miller & Rollnick, 2002; Oliveira et al., 2021).

A resolução da ambivalência (RA) tem sido investigada com recurso ao Sistema de Codificação de Resolução da Ambivalência (ARCS) (Braga et al., 2016), um sistema de codificação que permite identificar os dois processos propostos pelos autores, a dominância e a negociação, ao longo da psicoterapia. No processo de dominância a posição inovadora procura regular a posição problemática afirmando a sua autoridade, num processo que implica uma inversão de papéis das posições, em que a previamente dominada é agora a dominante. No processo de negociação as posições conflituosas parecem comunicar uma com a outra, promovendo uma dinâmica fluida entre opostos em vez da dominância de um deles (Braga et al., 2016).

O ARCS foi implementado pela primeira vez em 2016 num estudo de caso de depressão tratado com terapia focada nas emoções (Braga et al., 2016), tendo desde então já sido aplicado e estudado na comparação entre casos recuperados e casos sem mudança em diferentes problemáticas (luto problemático e perturbação depressiva major) e em diferentes modelos terapêuticos como a terapia focada nas emoções (Braga et al., 2016; Braga et al., 2018), terapia cognitiva comportamental (Braga et al., 2018), terapia narrativa (Braga et al., 2018) e terapia cognitivo-comportamental (Braga et al., 2022). Os principais resultados destes estudos revelaram que a dominância foi o processo mais frequente ao longo do processo terapêutico, apresentando níveis iniciais semelhantes, quer em casos recuperados, quer em casos onde não existiu mudança. Contudo, com o decorrer da terapia, identificou-se uma tendência para a diminuição dos níveis de dominância em casos recuperados, mantendo-se estável em casos sem mudança. Relativamente à negociação, os estudos mostraram que casos recuperados começam com proporções maiores de negociação que tendem a aumentar ao longo do tratamento. Em casos sem mudança os níveis de negociações são mais baixos ao longo da terapia. As investigações conduzidas indicam que quer a dominância quer a negociação são preditores significativos da redução da ambivalência tendo, no entanto, a negociação um impacto quase 5 vezes maior.

Até à data a RA foi maioritariamente estudada no contexto psicoterapêutico, em populações onde as problemáticas apresentadas (e.g. depressão major, luto complicado) perturbam a forma com as pessoas processam os eventos e lidam com a ambivalência. A ausência de investigações num contexto naturalista levanta a questão se os processos até agora estudados e identificados serão fenómenos normativos ou típicos da psicoterapia. O

presente estudo permite identificar os processos de RA, a dominância e a negociação, de uma forma ecológica, ou seja, com pessoas sem perturbações psicológicas e num contexto onde os pensamentos/crenças das pessoas não são partilhados nem discutidos com outrem, mas sim apresentados de forma autónoma e espontânea.

### **Objetivos**

A presente investigação tem como principal objetivo estudar os processos de RA no âmbito de uma intervenção de escrita combinada em estudantes universitários. Com este estudo pretende-se perceber: 1) se é possível identificar RA fora do contexto psicoterapêutico, ou seja, se as pessoas são capazes de resolver autonomamente conflitos internos que estejam a gerar ambivalência e sofrimento; 2) se os processos de RA (dominância e negociação), identificados em contexto psicoterapêutico, estão presentes numa amostra normativa de estudantes universitários; e 3) qual a evolução dos processos de RA e qual a sua associação com outras variáveis na intervenção de escrita, a ruminação, o sofrimento psicológico e a ambivalência. Dada a ausência de uma base empírica, especulamos que, à semelhança das evidências encontradas na psicoterapia, a RA esteja associada a menores níveis de ruminação, sofrimento e ambivalência, e que a negociação explique mais dessa associação. Um objetivo secundário do presente estudo é verificar se existem diferenças ao nível da RA nas diferentes tarefas de escrita. Coloca-se a hipótese especulativa de que alguma instrução de escrita se encontre associada a uma maior frequência de RA's. Identificar alguma instrução de escrita que promova mais RA pode ser relevante no desenho de intervenções cujo propósito seja diminuir a ambivalência num dado tópico.

Este estudo procura também contribuir para a compreensão do funcionamento das intervenções de escrita. A literatura aponta para a hipótese que a exposição, o processamento cognitivo e autorregulação podem ser mecanismos que explicam a eficácia das intervenções de escrita. Contudo outros mecanismos não têm sido investigados. O estudo da associação entre as medidas quantitativas de ambivalência, sofrimento e ruminação, provenientes do grupo experimental do Write'n Let Go, e os processos de RA pode contribuir para uma melhor compreensão de qual o papel da RA nas intervenções de escrita.

## Método

### Participantes

A amostra foi constituída por 74 participantes provenientes do grupo experimental do programa de intervenção de escrita online, Write'n Let Go (Batista et al., 2022). Os critérios de inclusão do Write'n Let Go foram: os participantes serem fluentes em português, maiores de 18 anos, e não apresentarem sintomatologia depressiva ou ansiosa severa, comportamentos de risco nem ideação suicida. No âmbito do presente estudo foram incluídos os participantes que cumprissem os seguintes critérios: terem completado todas as tarefas de escrita; a escrita ser clara e relacionada com o tema proposto; ser possível identificar nas tarefas de escrita o conflito entre mudar e não mudar; ser possível definir um foco do conflito ao longo das tarefas de escrita. A idade média dos participantes foi de 21.95 anos (DP= 6.20). A amostra foi constituída maioritariamente por pessoas do género feminino (91%), de nacionalidade Portuguesa (89%) e solteiras (96%). Dos 74 participantes, 47% já tinham recebido acompanhamento psicoterapêutico no passado, e 8% estavam a receber acompanhamento no momento da realização do estudo.

### Instrumentos

#### ***Ruminative Responses Scale (RRS)***

O RRS (Treyner et al., 2003; adaptado por Dinis et al., 2011) é um questionário de autorrelato de 10 itens que avalia dois estilos de ruminação: cismar e reflexão. Cada item é classificado numa escala de Likert de 4 pontos, variando de 1 (quase nunca) a 4 (quase sempre). A escala demonstrou uma boa consistência interna na sua versão original ( $\alpha = 0.85$ ) (Treyner et al., 2003) e na versão portuguesa ( $\alpha$  de Cronbach a variar entre 0.88 e 0.92) (Dinis et al., 2011).

#### ***Ambivalence in Psychotherapy Questionnaire (APQ)***

O APQ (Oliveira, Ribeiro & Gonçalves, 2020) é um questionário de autorrelato de 9 itens que fornece uma pontuação global dos níveis de ambivalência dos clientes para com a mudança e em duas subescalas: desmoralização e alternância. Cada item é classificado numa escala de Likert de 5 pontos que variam de 1 (discordo completamente) a 5 (concordo completamente), com a pontuação total a variar de 9 a 45 pontos. As instruções do APQ foram adaptadas ao contexto da intervenção escrita. O APQ apresenta um  $\alpha$  de Cronbach de .88 e uma confiabilidade de  $r = .81$ .

### ***Outcome Questionnaire 10.2 (OQ-10.2)***

O OQ-10.2 (Lambert et al., 2005; Oliveira et al., 2019) é um questionário de autorrelato de 10 itens que monitoriza mudanças sintomatológicas em dimensões do bem-estar psicológico (5 itens) e sofrimento psicológico (5 itens). Cada item está classificado numa escala de 5 valores de Likert que varia desde 0 (nunca) a 4 (quase sempre). Scores mais elevados estão associados a maior sofrimento sintomático. A versão portuguesa validada mostrou uma consistência interna de  $\alpha=0.80$  (Oliveira et al., 2019).

### ***Ambivalence Resolution Coding System (ARCS)*** (Braga et al., 2016)

O ARCS (Braga et al., 2016) é um sistema observacional qualitativo que possibilita o estudo da RA ao identificar resoluções momentâneas no discurso dos participantes. O termo momentâneo é utilizado porque cada passagem codificada como RA é considerada uma resolução temporária uma vez que podem existir marcadores de ambivalência após a sua ocorrência. O ARCS permite identificar dois tipos de RA: dominância e negociação. Para avaliar a fiabilidade das codificações é calculado o acordo entre juizes através do kappa de Cohen. O kappa de Cohen permite medir a concordância entre os dois codificadores, verificando se há fiabilidade entre eles. Em estudos anteriores o kappa de Cohen teve um valor médio de .91 para a presença de RA, e valor médio de .89 para o tipo (dominância ou negociação).

### **Procedimento**

Uma vez que o presente estudo fez uso de dados recolhidos anteriormente, o procedimento foi dividido em duas secções: a descrição sucinta do procedimento adotado na recolha dos dados e o processo de codificação com recurso ao ARCS.

### ***Procedimento Write'n Let Go***

Os dados utilizados são provenientes do grupo experimental do programa de intervenção escrita online, Write'n Let Go (Batista et al., 2022). Foi pedido aos participantes que identificassem uma situação ou evento emocionalmente perturbador e que estivesse a gerar sofrimento psicológico, afetando significativamente a sua vida. A situação ou evento identificado foi o tema central das tarefas de escrita subsequentes. Os participantes realizaram 4 tarefas de escrita em 4 dias consecutivos, com uma duração de 20 minutos por cada tarefa. Na primeira tarefa foi-lhes pedido que expressassem as suas emoções

relativamente ao problema, e na segunda que se focassem na organização dos seus pensamentos. A terceira tarefa incidu no reconhecimento de forças e recursos para lidar com o problema e a quarta na imaginação do problema resolvido. Foram recolhidas medidas de ambivalência (APQ) e ruminação (RRS) em 4 momentos diferentes: pré-teste (baseline); após cada tarefa de escrita; pós-teste (1 semana após a última tarefa de escrita) e follow-up (2 semanas após a última tarefa de escrita). As medidas de sofrimento psicológico (OQ-10.2) foram recolhidas após cada tarefa de escrita.

### ***Codificação com o ARCS***

A aplicação habitual do ARCS na codificação de sessões de terapia, conforme realizado em estudos anteriores (e.g. Braga et al., 2022), consiste em duas fases: uma fase de treino e uma fase de codificação autónoma. Dado que o ARCS nunca foi aplicado num contexto naturalista, a sua adaptação implicou que além dos procedimentos habituais fossem acrescentadas 2 fases (fase de adequação e fase de codificação apoiada). No total, o treino e a codificação foram divididos ao longo de 4 fases:

1. **Fase de treino.** Durante esta fase dois codificadores completaram o manual de codificação do ARCS, treinaram a definição das posições problemáticas e inovadoras dos conflitos, e codificaram transcrições de sessões de terapia. Todas as tarefas foram supervisionadas por uma investigadora doutorada com experiência no sistema. Uma vez atingidos níveis de acordo aceitáveis ( $\kappa = .75$ ), o treino foi dado por concluído.
2. **Fase de adequação.** Nesta fase, três codificadores (os codificadores em formação e a supervisora) definiram os conflitos e codificaram autonomamente os textos de 10 participantes escolhidos aleatoriamente. De seguida os codificadores reuniram com vista à adaptação dos critérios de codificação. Uma vez definidas todas as adaptações, e demonstrada compreensão e proficiência da parte dos codificadores em formação na aplicação das mesmas, a fase de adequação foi dada como terminada. As adaptações feitas foram as seguintes:
  - a. A unidade de análise foi a frase, ou seja, identificou-se um processo de RA por frase
  - b. Consideraram-se como RA formulações tentativas (e.g. “acho que”) desde que a ideia expressa na formulação fosse clara

- c. Dado o caráter da 4ª tarefa de escrita, “Imaginar o problema resolvido”, consideraram-se como RA formulações hipotéticas que clarificassem e permitissem o acesso ao processo pelo qual se deu a resolução
3. **Fase de codificação apoiada.** Nesta fase os codificadores em formação e a supervisora codificaram textos de 5 participantes de forma independente. Foi definido de forma consensual entre os codificadores em formação o conflito interno presente para cada participante. Uma vez definido o conflito procedeu-se à codificação independente dos textos. Os codificadores em formação reuniram de seguida para compararem e resolverem desacordos e chegarem a uma codificação consensual para cada participante. As codificações obtidas foram discutidas e comparadas com as da supervisora de maneira a identificar os erros cometidos e as principais dificuldades. Este processo repetiu-se até os codificadores em formação esclarecerem as suas maiores dificuldades de codificação, não cometendo erros claros e obtendo codificações muito próximas às codificações da supervisora, sendo considerados aptos por parte desta a tornarem-se autónomos. As codificações obtidas nos passos 2 e 3 foram consideradas finais e usadas no presente estudo, constituindo 20,27% da amostra final.
4. **Fase de codificação autónoma.** Na quarta e última fase os codificadores deram início à análise autónoma dos restantes textos. Os codificadores começaram por ler os textos de cada participante e definiram, de forma independente, os conflitos presentes. Os conflitos identificados para cada participante foram comparados e discutidos pelos dois codificadores de maneira a se obter acordo, por via de um consenso, e se dar início à codificação. A codificação da RA foi feita de forma independente. Os desacordos foram resolvidos por consenso; quando o consenso não foi possível recorreu-se à auditoria da supervisora que acompanhou os passos anteriores. Apenas os textos dos participantes analisados a partir desta última fase foram tidos em conta para o cálculo dos acordos inter-juízes, através do kappa de Cohen. Após a codificação independente dos dois codificadores o valor de kappa foi de .64. Considerando que este valor foi abaixo do considerado aceitável para um acordo inter-codificadores (.75), realizou-se uma recodificação dos textos de 15 participantes que apresentavam a maior

percentagem de desacordos. A recodificação implicou a discussão do conflito identificado para cada participante e a revisão de forma independente da codificação inicial. Após essa revisão o valor de kappa de Cohen foi de .90. Para as decisões quanto ao tipo de RA presente, se dominância ou negociação, a confiabilidade entre os codificadores foi de .91, tendo em conta a primeira codificação independente.

## Resultados

### Codificação da RA

Um dos objetivos da presente dissertação foi determinar se seria possível identificar RA num contexto ecológico. Foi possível identificar RA nas tarefas de escrita, tendo no total sido codificados os textos de 74 participantes, nos quais foram identificadas 441 RAs. Das resoluções identificadas, 281 (64%) foram de dominância e 160 (36%) de negociação. A tabela 1 apresenta exemplos de RAs codificadas em cada uma das tarefas de escrita. Os excertos foram escolhidos por apresentarem uma formulação clara, sem necessidade de contexto adicional, e representativa do tipo de conflitos e RAs presentes na amostra.

**Tabela 1**

*Exemplos de RA por tarefa de escrita*

Tarefa de Escrita	Conflito Interno	Dominância	Negociação
Expressar as emoções	Necessidade de controlo vs aceitação da incontrolabilidade	<i>Não posso deixar que as coisas me afetem tanto, nem que esteja constantemente numa batalha comigo mesma</i>	<i>Sinto que tenho que perceber que as coisas falham e que algumas vezes não há nada que eu pudesse ter feito para fazer as coisas darem certo</i>
Organizar os pensamentos	Corresponder às expectativas vs flexibilizar e não	<i>Não vejo propriamente como um problema, mas</i>	<i>Sinto que estou mais resolvida comigo mesma, embora com</i>

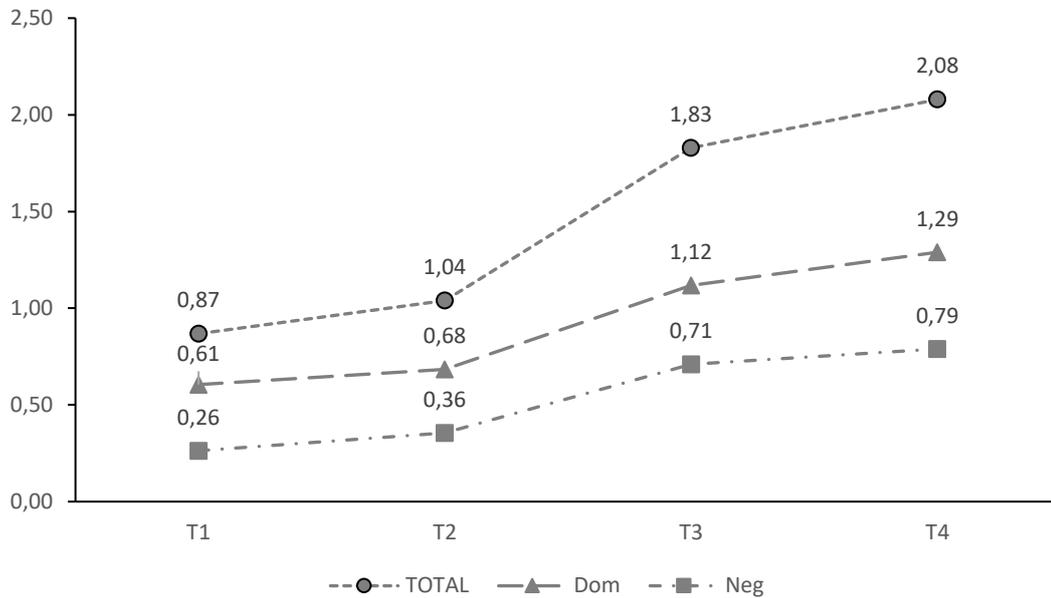
	colocar tanto peso nas decisões	<i>mais como sendo uma pedra no caminho que apenas precisa de ser movida para o lado, como uma barreira da consciência que causa stress e que precisa de ser derrubada, e quem melhor que eu para o fazer?</i>	<i>muitas arestas para laminar, mas tudo se faz, aos poucos</i>
Reconhecer os pontos fortes	Foco negativo no passado, ruminação vs visão positiva no presente, flexibilização	<i>Basta começar a identificar todas as vezes em que estes pensamentos começam a surgir e tentar imediatamente parar esse caudal</i>	<i>Eu não posso mudar o que aconteceu, mas posso mudar a forma como me deixo afetar pelo que aconteceu</i>
Imaginar o problema resolvido	Não aceitar o fim da relação, centrar-se no outro vs aceitar o fim da relação, centrar-se em si	<i>Ter paz e ter a certeza que este assunto já não vai afetar mais a minha vida</i>	<i>Que mesmo que doa, porque vai doer sempre, é uma dor que já não condiciona de forma alguma a minha vida</i>

### **Evolução da RA, da dominância e da negociação**

De seguida, com o objetivo de verificar se a evolução da RA num contexto ecológico é semelhante à evolução verificada na psicoterapia, apresenta-se a evolução das RAs, da dominância e da negociação ao longo das tarefas. A figura 1 mostra a frequência média de RAs e dos tipos, dominância e negociação, obtida nas quatro tarefas de escrita.

**Figura 1.**

*Frequência média de resolução de ambivalência por tarefa de escrita*



É possível observar na figura 1 uma tendência de aumento na frequência das RAs ao longo das tarefas de escrita. A primeira tarefa de escrita (“Expressar as emoções”) registou a frequência mais baixa ( $M = 0.87$ ,  $DP = 1.60$ ), enquanto a quarta, e última, tarefa de escrita (“Imaginar o problema resolvido”) obteve a frequência de RA mais elevada, mais do dobro da registrada na primeira tarefa ( $M = 2.08$ ,  $DP = 3.06$ ).

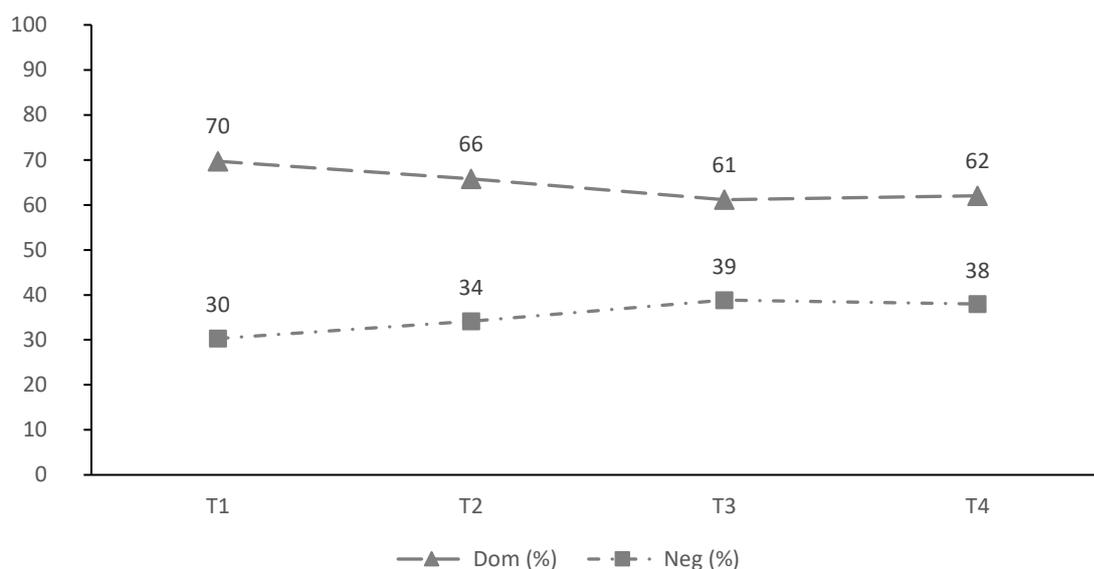
As diferenças na frequência de RA ao longo das tarefas de escrita foram testadas com uma ANOVA de medidas repetidas. O teste de Mauchly indicou a violação da esfericidade ( $w = .667$ ,  $p < .001$ ) e, portanto, os resultados foram ajustados pelo método de Greenhouse-Geisser. Os resultados da ANOVA mostraram um efeito significativo das tarefas de escrita na RA ( $F(2.427, 291.427) = 5.17$ ,  $p = .003$ ,  $\eta^2 = .09$ ). Realizaram-se de seguida testes post-hoc, com correção de Bonferroni, para comparar as médias da frequência de RA nas diferentes tarefas de escrita. As comparações de pares mostraram diferenças significativas ao nível da frequência de RA nas seguintes comparações: (1) Tarefa 1 ( $M = .87$ ,  $DP = 1.60$ ) – Tarefa 3 ( $M = 1.83$ ,  $DP = 2.42$ ),  $p = .024$ ; (2) Tarefa 1 ( $M = .87$ ,  $DP = 1.60$ ) – Tarefa 4 ( $M = 2.08$ ;  $DP = 3.06$ ),  $p = .005$  e (3) Tarefa 2 ( $M = 1.04$ ,  $DP = 1.41$ ) – Tarefa 4 ( $M = 2.08$ ;  $DP = 3.06$ ),  $p = .033$ . Estes resultados indicam diferenças significativas nas médias de RA entre as tarefas 1 e 3, tarefas 1

e 4, e tarefas 2 e 4, confirmando que a frequência de RA foi significativamente maior nas tarefas de escrita positiva (tarefas 3 e 4) comparativamente com as tarefas de escrita expressiva (tarefas 1 e 2).

A figura 2 ilustra a evolução das porcentagens dos dois tipos de RA, dominância e negociação, ao longo das quatro tarefas de escrita. É possível verificar que a dominância foi o tipo de resolução mais frequente em todas as tarefas de escrita, havendo um aumento da porcentagem de negociações ao longo das tarefas.

**Figura 2.**

*Porcentagem de dominância e negociação por tarefa de escrita*



As diferenças na frequência de dominância e negociação ao longo das tarefas de escrita foram testadas com uma ANOVA de medidas repetidas. Relativamente à dominância, o teste de Mauchly indicou a violação da esfericidade ( $w = .842$ ,  $p < .03$ ) e, portanto, os resultados foram ajustados pelo método de Greenhouse-Geisser. A análise de variância multivariada de medidas repetidas revelou um efeito significativo das tarefas de escrita na frequência de dominância, ( $F(2.693, 291.693) = 3.26$ ,  $p = .026$ ,  $\eta^2 = .05$ ). Existem diferenças significativas ao nível da frequência de dominância nas diferentes tarefas de escrita. Contudo, uma vez feitos os testes post-hoc, com correções de Bonferroni, de maneira a

identificar entre que tarefas de escrita existiram diferenças ao nível da frequência de dominância, não se observaram diferenças significativas entre as tarefas ao nível de significância de  $\alpha=5\%$ .

No que diz respeito à negociação, o teste de Mauchly indicou a violação da esfericidade ( $w = .585, p < .001$ ) e, portanto, os resultados foram ajustados pelo método de Greenhouse-Geisser. A análise de variância multivariada de medidas repetidas utilizando reportou um efeito significativo das tarefas de escrita na frequência de negociação, ( $F(2.307, 291.307) = 4.31, p = .007, \eta^2 = .07$ ). Existem diferenças significativas ao nível da frequência de negociação nas diferentes tarefas de escrita. Fizeram-se testes post-hoc, com correções de Bonferroni, para comparar as médias da frequência de negociação nas diferentes tarefas de escrita, com o objetivo de perceber entre que tarefas de escrita existiram diferenças ao nível da frequência de negociação. Verificamos que ao nível de significância  $\alpha = 5\%$ , os resultados revelaram diferenças significativas na frequência de RA nas seguintes comparações: (1) Tarefa 1 ( $M = .26, DP = .73$ ) – Tarefa 3 ( $M = .71, DP = 1.09$ ),  $p = .046$ ; e (2) Tarefa 1 ( $M = .26, DP = .73$ ) – Tarefa 4 ( $M = .79; DP = 1.46$ ),  $p = .022$ , Estes resultados indicam diferenças significativas na frequência de negociação entre as tarefas 1 e 3, e tarefas 1 e 4.

### **Associação entre RA e medidas pré-pós teste de ambivalência e ruminação**

De forma a identificar a relação entre a frequência de RA total e os tipos de resolução (dominância e negociação) com as diferenças dos valores pré-pós teste do QAP e do RRS, foram realizadas correlações de Pearson. A análise realizada mostrou uma associação estatisticamente significativa entre o total de RA e a diferença dos valores pré-pós do QAP ( $r = .38, p < .001$ ), mas não com a diferença dos valores pré-pós do RRS ( $r = -.03, p = .83$ ) (tabela 2). O valor positivo do coeficiente de correlação indica que quanto mais RA maior foi a diferença nos valores pré-pós do QAP. Relativamente ao tipo de resolução, verificou-se que quer a negociação ( $r = .38, p < .001$ ), quer a dominância ( $r = .32, p = .005$ ) se encontram significativamente correlacionados com a diferença nos valores pré-pós do QAP, sendo a força destas correlações moderada.

**Tabela 2***Correlações entre o total de RA, o tipo de resolução, e as diferenças Pré-Pós do QAP e do RRS*

	Total RA	Total Negociação	Total Dominância	QAP Diferença	RRS Diferença
Total RA	1	<b>.81**</b>	<b>.94**</b>	<b>.38**</b>	-.03
Total Negociação	.81**	1	<b>.56**</b>	<b>.38**</b>	-.062
Total Dominância	.94**	.56**	1	<b>.32*</b>	.00
QAP Diferença	.38**	.38**	.32*	1	.03
RRS Diferença	-.03	-.06	.00	.03	1

*Nota. \*\* $p < .001$ ; \* $p < .005$*

### **Associação entre RA e medidas após cada tarefa de ambivalência, sofrimento psicológico e ruminação**

A associação entre a RA e os tipos de resolução com os valores do OQ-10.2, o QAP e o RRS recolhidos após a realização de cada tarefa foi analisada com correlações de medidas repetidas. Este teste estatístico permite quantificar a associação entre variáveis tendo em conta as variações intra-indivíduo, isto é, tendo em conta todos pontos de medida (tarefas de escrita) para cada participante.

Os resultados indicaram uma associação estatisticamente significativa entre o total de RA e os valores do QAP ( $r = -.27, p < .01$ ) após cada tarefa de escrita. A RA identificada em cada texto encontrou-se assim relacionada com a ambivalência medida pelo QAP após a escrita desse texto. O valor negativo do coeficiente de correlação indica que quanto mais RA

foi codificada menos ambivalência foi identificada pelo participante, mesmo controlando os efeitos intra-indivíduo. Esta associação foi estatisticamente significativa tanto pela dominância ( $r = -.14, p < .05$ ) como pela negociação ( $r = -.32, p < .01$ ), existindo uma correlação mais forte com a negociação (moderada) do que com a dominância (fraca).

Verificou-se uma associação estatisticamente significativa entre o total de RA e os valores do OQ-10.2 após cada tarefa de escrita ( $r = -.23, p < .01$ ). A RA identificada em cada texto encontrou-se assim relacionada com o sofrimento psicológico após a escrita desse texto. O valor negativo do coeficiente de correlação indica que quanto mais RA foi codificada menos sofrimento psicológico foi reportado pelo participante, mesmo controlando os efeitos intra-indivíduo. Ao considerar o tipo de resolução verificou-se que a relação encontrada entre a RA e o sofrimento psicológico foi explicada apenas pela negociação ( $r = -.29, p < .01$ ), uma vez que a dominância teve uma associação não significativa com o OQ-10.2 ( $r = -.12, p > .05$ ).

Relativamente à ruminação, não se verificou uma associação estatisticamente significativa entre o total de RA e os valores do RRS após cada tarefa de escrita ( $r = -.11, p > .05$ ).

## Discussão

A presente dissertação procurou estudar os processos de RA em intervenções de escrita num contexto ecológico. Um resultado relevante deste estudo foi ter sido possível a identificação dos processos de RA, a dominância e a negociação, em textos produzidos de forma autónoma, onde não existiu uma orientação terapêutica facilitadora da RA. No entanto, o aparecimento dos processos de RA de forma espontânea nas tarefas de escrita parece ser um fenómeno mais subtil, tentativo, e conseqüentemente mais difícil de identificar com o ARCS, o que se pode dever à ausência de orientação terapêutica na formulação da RA. Apesar disso, os resultados obtidos confirmam que ecologicamente fazemos uso destes processos de RA e indicam que estes são normativos e não exclusivos de uma interação terapêutica em que há uma promoção ativa da resolução dos conflitos internos dos clientes por parte dos terapeutas.

Não obstante as adaptações das regras de codificação, observou-se um perfil semelhante ao que tinha sido encontrado na psicoterapia (Braga et al., 2016; Braga et al.,

2018). Confirmou-se o padrão de a dominância ser o tipo de resolução mais frequente, com a negociação a apresentar uma tendência de aumento progressivo ao longo das tarefas de escrita. A presença deste padrão no contexto ecológico parece indicar que as pessoas têm tendência a usar mais a dominância como uma forma de resolver a ambivalência, apesar do aumento gradual da frequência de negociação. A tendência de aumento da negociação vai de encontro ao modelo de assimilação de experiências problemáticas (Stiles, 2002; Stiles et al., 1990), que propõe uma progressiva integração dos elementos opostos do self ao longo do processo terapêutico, neste caso ao longo das tarefas de escrita. O aumento de pontos comuns e de conexão entre as posições em conflito do self pode explicar a diminuição da frequência de dominância. À medida que existe uma negociação gradual de condições, a necessidade da posição inovadora de exercer controlo sobre a posição problemática vai sendo enfraquecida (Braga et al., 2016). Apesar de existir uma progressiva integração das posições do self, se a posição inovadora constitui a maneira “ideal” da pessoa lidar com o conflito, sendo a antítese da posição problemática, a dominância da posição inovadora ao longo do processo pode ser necessária e adaptativa (Braga et al., 2016), o que ajudaria a compreender porque a dominância se manteve como o tipo de resolução mais frequente. Por outro lado, talvez seja mais fácil formular espontaneamente (e conseqüentemente identificar) uma dominância, sendo esta o silenciamento da posição problemática, em relação à negociação, um processo de comunicação entre as posições em conflito mais difícil de ser formulado e identificado. Adicionalmente, a ausência de orientação terapêutica pode dificultar a progressiva integração e o diálogo entre as posições do self, característico da negociação, visto tratar-se de um processo mais complexo.

Um dos objetivos exploratórios do presente estudo foi perceber se alguma tarefa de escrita produziu mais RA. As comparações estatísticas efetuadas revelaram que as tarefas de escrita positiva promoveram significativamente uma maior frequência de RA do que as tarefas de escrita expressiva. Estes resultados levantam a hipótese de que pedir à pessoa para escrever sobre os seus problemas promove menos RA do que escrever sobre a resolução desses problemas, uma vez que as próprias instruções da tarefa convidam a pessoa a articular de alguma forma as duas posições, a problemática e a inovadora. Considerando os processos associados à escrita positiva, sobressaem a autoregulação e a ativação de recursos. A autoregulação tem sido o processo proposto para explicar os efeitos

positivos da escrita positiva (King, 2001). O aumento da consciência sobre os valores, pontos fortes e objetivos tende a aumentar a autoeficácia e sensação de controlo sobre os desafios da vida (Frattaroli, 2006), levando a um conjunto alargado de perspetivas e experiências, as quais podem promover a RA. No que diz respeito à ativação de recursos, esta permite fortalecer aspetos saudáveis do funcionamento da pessoa (i.e. os seus recursos) pois possibilita que esta experiencie os seus objetivos e motivações, as suas capacidades e se sinta auto-eficaz, trazendo para a consciência os recursos da pessoa e como resultado, ativando sentimentos positivos (Toepfer et al., 2016). Deste modo, pedir aos participantes para se envolverem em experiências positivas através da escrita pode aumentar a consciência dos seus recursos pessoais e uso futuro desses recursos para atingirem os seus objetivos, promovendo a RA de forma explícita. Contudo, é de salientar que nada nos indica que a escrita expressiva não promova a RA de uma forma implícita, podendo criar condições para a diminuição da ambivalência articulada sob a forma de RA's nos textos seguintes. A diminuição acentuada da ambivalência verificada no Write'n Let Go (Batista et al., 2022) nas primeiras duas tarefas, de escrita expressiva, apoia esta possibilidade.

Como tal coloca-se a questão se o aumento da frequência de RA se deve à reflexão repetida ao longo das tarefas sobre o problema identificado, semelhante ao processo psicoterapêutico, ou às diferentes instruções escritas. Podemos colocar a hipótese que além de a RA necessitar de algum tempo e reflexão para surgir, o que justifica a sua tendência de aumento ao longo das tarefas, instruções como reconhecer os pontos fortes (3ª tarefa de escrita), que foca nos recursos para lidar com o problema desviando da narrativa problemática, e imaginar o problema resolvido (4ª tarefa de escrita), que por si só já convida a uma resolução do conflito, podem potenciar a expressão de RA's comparativamente a tarefas de escrita expressiva que se centram na expressão emocional e organização de pensamentos relativamente ao problema.

Outro objetivo da presente investigação era o estudo da associação entre a RA e medidas quantitativas de ambivalência, ruminação e sofrimento psicológico. No que diz respeito à ruminação, a ausência de qualquer associação indica que a RA não tem impacto no nível de ruminação, nem logo após a tarefa nem na diferença dos valores pré-pós. Por outro lado, a RA codificada pelos observadores apresentou associações moderadas com as medidas de autorrelato de ambivalência em relação à mudança (QAP) e de sofrimento

psicológico (OQ-10.2) medidos após as tarefas de escrita. A RA apresentou também uma associação significativa com a diferença dos valores pré-pós do QAP, mostrando-se consistentemente associada à diminuição da ambivalência, medida não apenas após cada tarefa, mas também a médio prazo dado que o pós-teste teve lugar uma semana após a última tarefa de escrita. O sentido destas associações parece indicar que tal como na psicoterapia os processos de RA são relevantes para a diminuição da ambivalência e do sofrimento (Braga et al., 2016; Braga et al., 2018). Apesar de as correlações moderadas indicarem que existirão outros fatores a explicar as variações dos valores do QAP e do OQ-10.2, estes resultados permitem colocar hipótese de que a RA poderá ser um dos mecanismos subjacentes, isto é, que potencia a eficácia das intervenções de escrita. Quando é tido em conta o tipo de resolução, à semelhança das investigações anteriores (Braga et al., 2018; Braga et al., 2022) onde a negociação teve um impacto maior na redução dos níveis de ambivalência, também no presente estudo a negociação surge como o processo mais associado à redução da ambivalência e do sofrimento. Estes resultados corroboram a hipótese de que de forma que a ambivalência seja resolvida com sucesso, a mudança para uma forma mais integradora e dialógica de resolver o conflito, traduzida no aumento da negociação entre as posições em conflito do self, é provavelmente necessária (Braga et al., 2016).

Enquanto limitações deste estudo identificamos o facto de não ter sido possível realizar análises longitudinais de predição uma vez que ao introduzir o fator tempo as correlações entre a RA e o QAP de diferentes tarefas eram baixas e/ou não significativas. Possíveis explicações para a existência de associações entre as variáveis, mas não de uma relação de predição, podem residir no facto de a RA ter que ser explicitamente identificada nos textos, fazendo com que esteja dependente das instruções de escrita. Assim, apesar de no estudo do Write'n Let Go (Batista et al., 2022) se observar uma diminuição significativa dos valores do QAP da 1ª para a 2ª e da 2ª para a 3ª tarefa, no presente estudo a RA aumentou de forma gradual ao longo das tarefas, e sobretudo nas duas últimas, de escrita positiva. Por outro lado, podem ter ocorrido processos cobertos, como um aumento de motivação para a mudança (nas primeiras 2 tarefas de escrita), que só depois dá origem à verbalização de argumentos para essa motivação, os quais se traduzem nas RA identificadas.

A reduzida confiabilidade quanto à “presença vs ausência” de RA numa primeira codificação independente constitui outra limitação do estudo, dado que aquando da segunda codificação independente os codificadores já não eram completamente cegos às codificações anteriores de cada um. Uma outra limitação reside na expectativa dos codificadores. O facto de não serem cegos à sequência das tarefas de escrita pode ter levado a algum viés de codificação sendo codificada mais RA nas últimas tarefas, além de que pode ter havido um efeito de “habituação” onde os textos se foram tornando mais fáceis de codificar levando a que fossem identificadas mais RAs. Estudos futuros poderão colmatar esta limitação procurando manter os codificadores cegos à sequência de tarefas.

Estudos futuros poderão estudar a RA em tarefas de escrita, mas manipulando de alguma forma a RA, sendo esta o foco da intervenção. Isto permitirá realizar análises longitudinais de predição, o que não foi possível no nosso estudo. Por fim, a presente investigação não permitiu esclarecer se a tendência de aumento da RA encontrada se deve à ordem das tarefas de escrita ou se iria ocorrer de qualquer forma. De maneira a responder a esta questão futuras investigações poderão inverter a ordem das tarefas de escrita e verificar se se observa a mesma tendência de aumento ao longo do tempo. Alternativamente também poderão separar as intervenções de escrita, uma intervenção apenas com tarefas de escrita expressiva e outra com tarefas de escrita positiva, e ver se existe um aumento da RA em ambas e se este é maior em alguma das intervenções.

## Referências

Barlow, D. H., Ellard, K. K., Fairholme, C. P., Farchione, T. J., Boisseau, C. L., Allen, L. B., & Ehrenreich-May, J. (2011). The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: *Client workbook*. Oxford University Press.

Batista, J., Marinai, J. C., Gouveia, M., Oliveira, J. T., & Gonçalves, M. M. (2022). Write and Let Go: An Online Writing Program for University Students. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2022.874600>

Braga, C., Batista, J., Ferreira, H., Sousa, I., & Gonçalves, M. M. (2021). Ambivalence Resolution in Meaning Reconstruction Grief Therapy: An Exploratory Study. *OMEGA-Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177/00302228211051527>

Braga, C., Ferreira, H., Sousa, I., & Gonçalves, M. M. (2022). Ambivalence resolution in the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: An exploratory case study. *Psychotherapy Research*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2062267>

Braga, C., Oliveira, J. T., Ribeiro, A. P., & Gonçalves, M. M. (2016). Ambivalence resolution in emotion-focused therapy: The successful case of Sarah. *Psychotherapy research*, 28(3), 423-432. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169331>

Braga, C., Ribeiro, A. P., Gonçalves, M. M., Oliveira, J. T., Botelho, A., Ferreira, H., & Sousa, I. (2018). Ambivalence resolution in brief psychotherapy for depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(3), 369-377. <https://doi.org/10.1002/cpp.2169>

Burton, C. M., & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 9-14. <https://doi.org/10.1348/135910707X250910>

Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150–163. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00058-8](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8)

Chung, C. K., & Pennebaker, J. W. (2008). Variations in the spacing of expressive writing sessions. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 15–21. <https://doi.org/10.1348/135910707X251171>

Dinis, A., Gouveia, J. P., Duarte, C., & Castro, T. (2011). Estudo de validação da versão portuguesa da Escala de Respostas Ruminativas – Versão Reduzida. *Psychologica*, *54*, 175–202. [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_54\\_7](https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_7)

Emmons, R. A., King, L. A., & Sheldon, K. (1993). Goal conflict and the self-regulation of action. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 528–551). Prentice-Hall, Inc.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 377–389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *132*(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>

Frisina, P. G., Borod, J. C., & Lepore, S. J. (2004). A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. *The Journal of nervous and mental disease*, *192*(9), 629-634. doi: 10.1097/01.nmd.0000138317.30764.63

Harber, K. D., Pennebaker, J. W., & Christianson, S. (1992). Overcoming traumatic memories. *The handbook of emotion and memory: Research and theory*, 359-387.

Heckerens, J. B., Eid, M., & Heinitz, K. (2020). Dealing with conflict: Reducing goal ambivalence using the best-possible-self intervention. *The Journal of Positive Psychology*, *15*(3), 325-337. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1610479>

Huffman, J. C., DuBois, C. M., Healy, B. C., Boehm, J. K., Kashdan, T. B., Celano, C. M., ... & Lyubomirsky, S. (2014). Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients. *General hospital psychiatry*, *36*(1), 88-94. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2013.10.006>

Kelly, R. E., Wood, A. M., Shearman, K., Phillips, S., & Mansell, W. (2012). Encouraging acceptance of ambivalence using the expressive writing paradigm. *29 Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *85*(2), 220–228. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02023.x>

- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- Lambert, M. J., Finch, A., Okiishi, J., Burlingame, G., McKelvey, C., & Reisinger, C. (2005). *Administration and Scoring Manual for the OQ-10.2. OQ Measures, LLC.*
- Lu, Q., & Stanton, A. L. (2010). How benefits of expressive writing vary as a function of writing instructions, ethnicity and ambivalence over emotional expression. *Psychology and Health*, 25(6), 669-684. <https://doi.org/10.1080/08870440902883196>
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2017). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594-604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American psychologist*, 41(9), 954. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
- Meads, C., & Nouwen, A. (2005). Does emotional disclosure have any effects? A systematic review of the literature with meta-analyses. *International Journal of Technology Assessment in Health Care*, 21(2), 153–164. <https://doi.org/10.1017/S026646230505021X>
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: preparing people for change. Guilford Press.*
- Mogk, C., Otte, S., Reinhold-Hurley, B., & Kröner-Herwig, B. (2006). Health effects of expressive writing on stressful or traumatic experiences-a meta-analysis. *GMS Psycho-Social Medicine*, 3, 1-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19742069>
- Oliveira, J. T., Gómez Penedo, J. M., & Grosse Holtforth, M. (2022). Understanding and Enhancing Client Motivation. In J. N. Fuertes (Ed.), *The Other Side of Psychotherapy: Understanding Clients' Experiences and Contributions in Treatment. American Psychological Association.* <https://doi.org/10.1037/0000303-003>
- Oliveira, J. T., Machado, P. P. P., Gonçalves, M. M., Ribeiro, E., & Gonçalves, S. (2019). *The psychometric properties and the reliable change index of the outcome questionnaire 10.2 on the portuguese population.*

Oliveira, J. T., Ribeiro, A. P., & Gonçalves, M. M. (2020). Ambivalence in Psychotherapy Questionnaire: Development and validation studies. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(5), 727-735. <https://doi.org/10.1002/cpp.2457>

Oliveira, J. T., Sousa, I., Ribeiro, A. P., & Gonçalves, M. M. (2021). Premature termination of the unified protocol for the transdiagnostic treatment of emotional disorders: The role of ambivalence towards change. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, May, 1–12. <https://doi.org/10.1002/cpp.2694>

Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361–375. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>

Pennebaker, J. W. (2004). Theories, therapies, and taxpayers: On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 138-142. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph063>

Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology*, 95(3), 274. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>

Reinhold, M., Bürkner, P. C., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12224. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12224>

Reiter, C., & Wilz, G. (2016). Resource diary: A positive writing intervention for promoting well-being and preventing depression in adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 11(1), 99-108. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1025423>

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 121–137. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph062>

Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of consulting and clinical psychology*, *66*(1), 174. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>

Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2008). Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe. *British journal of health psychology*. <https://doi.org/10.1348/135910707X260117>

Stiles, W. B. (2002). Assimilation of problematic experiences. In J. C. Norcross (Eds.), *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (pp. 357–365). New York, NY: Oxford University Press.

Stiles, W. B., Elliott, R., Llewelyn, S. P., Firth-Cozens, J. A., Margison, F. R., Shapiro, D. A., & Hardy, G. (1990). Assimilation of problematic experiences by clients in psychotherapy. *Psychotherapy*, *27*, 411–420. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.27.3.411>

Toepfer, N. F., Altmann, U., Risch, A. K., & Wilz, G. (2016). Examining explanatory mechanisms of positive and expressive writing: Towards a resource-oriented perspective. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(2), 124-134. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1037856>

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Ruminative reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, *27*(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>

van der Houwen, K., Schut, H., van den Bout, J., Stroebe, M., & Stroebe, W. (2010). The efficacy of a brief internet-based self-help intervention for the bereaved. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(5), 359–367. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.009>