

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Gratidão: um estudo longitudinal sobre
o impacto pessoal e relacional**

Ana Filipa Almeida Matias de Vasconcelos Alves

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa

2010

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Gratidão: um estudo longitudinal sobre
o impacto pessoal e relacional**

Ana Filipa Almeida Matias de Vasconcelos Alves

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa

Dissertação orientada pela Professora Doutora Helena Águeda Marujo

2010

“Quem acolhe um benefício
com gratidão, paga a primeira
prestação da sua dívida.”
Sêneca

“A gratidão é não apenas a
melhor das virtudes, mas a mãe
de todas as outras.”
Cícero

“Sábio é aquele que não chora
pelas coisas que não possui, mas
rejubila com as que já tem.”
Epíteto

AGRADECIMENTOS

À Professora Doutora Helena Águeda Marujo pela orientação e partilha de conhecimento, por novas e encantadoras perspectivas, e pela tolerância, paciência e apoio que poucos teriam proporcionado.

Aos participantes deste estudo, sem os quais a realização do mesmo não teria sido possível.

Aos amigos que de algum modo me encorajaram e deram forças para terminar este trabalho. Em particular às minhas colegas de curso, Rita, Leonor e Dayana, que me acompanharam sempre nesta jornada. À Melanie por, mesmo depois de ter deixado esta casa, ter estado sempre presente, por me ter ouvido e apoiado quando mais precisava e pelo carinho incondicional.

Aos meus avós, aos que estão e aos que continuam a estar, sempre presentes na minha vida, por sempre me terem incentivado a ir mais longe e acreditado em mim.

E principalmente aos meus pais, Paulo e Augusta, aos meus irmãos, João e Marta, e ao João, de quem muito me orgulho. Obrigada por acreditarem, por apoiarem, por me ensinarem e ajudarem a ser mais e melhor, por me arrancarem sorrisos nos momentos mais difíceis, por todo o amor e, acima de tudo, por serem as pessoas mais maravilhosas que conheço.

A cada um de vós, um grande e sincero bem haja.

RESUMO

A gratidão é algo que pertence à nossa realidade enquanto seres humanos e pode ser concebida como uma resposta positiva a um benefício proporcionado por uma entidade exterior, daí que seja pertinente perceber de que modo influencia a vida daqueles que a praticam. Neste estudo pretende-se perceber de que modo a realização do “Exercício da carta de gratidão” afecta os indivíduos a nível pessoal e relacional, tanto na altura da realização do mesmo, como aproximadamente um ano depois. Pretende-se ainda perceber se a actividade de expressar gratidão foi incorporada na vida dos indivíduos, por que motivos e de que modo. Para o efeito foram realizadas 5 entrevistas, tendo-se recorrido ao método qualitativo da análise de conteúdo para interpretação dos resultados. Estes permitem concluir que a gratidão facilita essencialmente o bem-estar subjectivo e o fortalecimento das relações a curto prazo, efeitos que embora se verifiquem a longo prazo não são, todavia, tão fortes. Por outro lado, este exercício potencia um aumento dos hábitos de expressão de gratidão, essencialmente pelo seu efeito a nível relacional, embora os indivíduos optem por uma expressão oral, por oposição à escrita.

Palavras-chave: Gratidão, Bem-estar Subjectivo, Relações Interpessoais, Psicoterapia.

ABSTRACT

Gratitude has always been a part of our reality as human beings and can be conceived as a positive response to a benefit enabled by external entity. Therefore, it is of pertinence to try to understand how gratitude influences the lives of those who put it into practice. In this study we try to understand how the execution of the “Gratitude letter exercise” affects individuals on a personal and relationship level, both by the time of its execution and about one year later. Moreover, we try to understand if the activity of expressing gratitude was incorporated in the individuals’ lives, for what reasons and in what way. With this purpose 5 interviews were made and the results subsequently interpreted according to the method of qualitative content analysis. From the results we can conclude that gratitude facilitates mostly the experience of subjective well-being and strengths relationships on a short run. Though these effects can also be observed on a long run, they are weaker. On the other hand, it enables an increase in the frequency that individuals express gratitude, mostly because of its effect in terms of relationships, despite doing it more through oral expression than written.

Key-words: Gratitude, Subjective Well-being, Interpersonal Relationships, Psychotherapy.

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Caracterização dos participantes	21
Quadro 2 – Grelha de análise de conteúdo	29

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Percentagens das subcategorias de impacto pessoal	45
Figura 2 – Percentagens das subcategorias de impacto relacional	45

ÍNDICE

I – Introdução	1
II – Revisão de Literatura	2
1. Psicologia Positiva	2
2. O que é a gratidão	3
3. O que é o bem-estar subjectivo	6
4. As bênçãos da gratidão	7
4.1. Gratidão e bem-estar subjectivo	7
4.2. Gratidão e impacto interpessoal	10
5. Porque não a gratidão	12
6. Gratidão na psicoterapia positiva	14
6.1. Impacto do factor tempo nos efeitos dos exercícios de gratidão	16
6.2. Factores intervenientes na implementação dos exercícios	18
III – Objectivos	19
IV – Metodologia	20
1. Obtenção e selecção dos participantes do estudo	20
2. Caracterização da amostra documental	20
3. Investigação qualitativa	24
3.1. Análise de conteúdo	25
V – Apresentação e Discussão dos Resultados	30
VI – Conclusões	47
Referências Bibliográficas	49
Anexos	

I - Introdução

Apesar de a gratidão ser algo inato à experiência humano, apenas recentemente, com o emergir da Psicologia Positiva, se tornou alvo de interesse e de investigação científica (McCullough, et al. 2001). Esta última tem vindo a provar a existência de relações positivas entre a gratidão, o bem-estar subjectivo e a qualidade das relações interpessoais.

O interesse em realizar um estudo exploratório sobre esta temática advém da escassez, ainda que estejam a aumentar, de investigações científicas sobre a mesma, e consequentemente amplificar o espectro de questões abordadas. Para além disso, em Portugal verifica-se que este tema continua totalmente em aberto, sem que existam quase estudos sobre ele.

Na psicoterapia positiva, um dos exercícios realizados e empiricamente validados que visa melhorar o bem-estar subjectivo é a carta de gratidão (Seligman, 2008; Park et al., 2005). Devido à importância da gratidão, torna-se relevante perceber de que forma e em que medida esta actividade afecta a vida, as relações e o bem-estar subjectivo das pessoas que a realizam. Nesse sentido este estudo visa perceber quais os efeitos pessoais e/ou relacionais originados pelo “Exercício da carta de gratidão” na altura em que foi efectuado e cerca de um ano depois. Será que as expressões de gratidão fortalecem as relações e aumentam o bem-estar subjectivo? Pretende-se ainda perceber como foi a actividade de expressar gratidão incorporada na vida, e por que motivos.

Seguidamente apresentam-se as teorias e investigações mais relevantes sobre a gratidão, dando particular ênfase à sua relação com o bem-estar subjectivo, impacto interpessoal e durabilidade dos efeitos, sem no entanto esquecer as teorias que por oposição atribuem à gratidão associações com emoções ou efeitos negativos.

II - Revisão da Literatura

1. Psicologia positiva

A psicologia positiva pretende construir e ser catalisador de qualidades positivas. Está por isso directamente relacionada com importantes experiências subjectivas tais como o bem-estar, contentamento e satisfação com o passado; esperança e optimismo no futuro; e felicidade e *flow* no presente (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Esta corrente da psicologia foca-se assim nos aspectos saudáveis e agradáveis da vida ao estudar as emoções e experiências humanas positivas (Emmons, 2009), por oposição às patologias e fraquezas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). De acordo com Seligman (2008) os resultados que a psicologia positiva procura alcançar são a felicidade e o bem-estar. As emoções positivas proporcionam uma amplificação dos modos de pensar e de agir dos indivíduos, o que por seu turno permite um crescimento contínuo em direcção ao funcionamento óptimo e a um melhorado bem-estar emocional. É através da experiência de emoções positivas que os indivíduos se podem transformar, tornando-se mais criativos, conhecedores, resilientes, socialmente integrados e saudáveis (Fredrickson, 2004).

De acordo com estes objectivos, e apesar de existirem vários traços que interessa promover nas sociedades, e estudar na psicologia positiva, alguns mostram-se mais presentes e universais, surgindo em diversas culturas e momentos da história. É o caso das 24 forças que se organizam em torno de seis amplas virtudes (Park, Peterson & Seligman, 2006; Peterson, 2006; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2008). Na sua essência as virtudes, consideradas universais, são bons hábitos que conotam excelência no carácter pessoal. De acordo com Hursthouse (1991, cit. in Emmons & Shelton, 2005), as virtudes são os traços de carácter de que precisamos para prosperar ou viver bem. Também Jeffries considera as virtudes como uma qualidade que expressa os

maiores potenciais da natureza humana (1998, cit. in Emmons & Shelton, 2005). Com o intuito de concretizar esses potenciais a psicologia positiva tem invocado o reconhecimento de factores e processos psicológicos capazes de fazer sobressair o bem-estar psicológico e físico, dos quais é exemplo a gratidão (Emmons, 2009).

2. O que é a gratidão

“A palavra gratidão deriva do latim *gratia*, que significa «favor», e *gratus*, que significa «agradar»” (Emmons, 2009, p. 17). Todas as derivações da palavra estão relacionadas com a bondade, a beleza de dar e receber, de partilhar, de ser gentil, generoso, de retribuir (Pruyser, cit. in Emmons & Shelton, 2005). A gratidão tem sido descrita de diversos modos, quer como emoção, estado de espírito, virtude moral, traço de personalidade, hábito, forma de *coping* ou, tão simplesmente, como modo de estar na vida (Emmons, 2009).

Através de pesquisa científica, Emmons (op. cit.) descobriu que com a prática regular de gratidão as pessoas sentem vários benefícios, nomeadamente psicológicos, físicos e interpessoais, sendo que para alguns a experiência de gratidão modificou até a sua vida. Elementos próximos de pessoas que praticam gratidão revelam também que estas aparentam ser mais felizes e os que os rodeiam apreciarem a sua companhia. Por seu turno, Emmons e Shelton (2005), Seligman (2008) e Fredrickson (2004) referem efeitos semelhantes da gratidão, que descrevem como paz de espírito, bem-estar individual, felicidade, saúde e fortalecimento de relações pessoais, tornando estas últimas mais profundas e satisfatórias.

Os escritores clássicos explicitaram a importância de cultivar e expressar gratidão para a saúde e vitalidade, tanto dos cidadãos, como da sociedade (Emmons, 2009). Experiências e expressões de gratidão têm sido consideradas, em diversas

culturas e épocas, como aspectos básicos e desejáveis da personalidade e da vida social humana. A gratidão pode bem ser uma característica positiva e universal que transcende períodos históricos e culturais. Embora o modo como se experiencia e expressa gratidão varie consoante a cultura (Streng, 1989, cit. in Emmons & Shelton, 2005), as pessoas geralmente sentem emoções relacionadas com a gratidão (sentir-se agradecido, ser apreciativo), tendo desenvolvido convenções culturais e linguísticas para as expressar.

A gratidão é uma força de carácter que pressupõe que aqueles que a possuem têm consciência do que de bom lhes acontece e não o tomam por garantido. É um juízo da elevação de outra pessoa ao nível do carácter moral e qualidades positivas (Algoe & Haidt, 2009; Peterson, 2006; Seligman, 2008). Enquanto emoção, transmite maravilhamento, agradecimento e gosto pela dádiva oferecida. Pode ser expressa relativamente a outras pessoas, mas também em relação a entidades não humanas, como sejam Deus ou animais, ou impessoais, como por exemplo a natureza (Emmons & Shelton, 2005; Emmons, 2009; Seligman, 2008).

Neste sentido, a gratidão não é tão-somente um sentimento, é algo que exige o reconhecimento de que houve alguém que nos presenteou de algum modo com a sua bondade, que foi algo intencional, e que até poderá ter tido custos pessoais, e ainda que o dito “presente” tem valor para o seu receptor. Para além disso a gratidão está intrinsecamente relacionada com a noção de que nada foi feito no sentido de se merecer o benefício proporcionado, ou de se ter recebido mais do que o que seria realmente merecido, motivando a reciprocidade. Há portanto a noção de que a bondade de terceiros é independente de nós próprios e das nossas acções. Assim sendo, é condição necessária para se ser grato o reconhecimento da existência de coisas boas e agradáveis (Bartlett & DeSteno, 2006; Emmons, 2009; McCullough et al., 2001; Tsang, 2006; Tsang, 2007).

Há por isso três condições que potenciam a experiência de gratidão. Uma delas é a valorização do que se recebe, sendo que quanto mais importante for para o receptor, mais facilmente este sentirá gratidão. Em segundo lugar, o reconhecimento da existência de alguém que intencionalmente nos proporcionou algo bom e positivo também ajuda a facilitar o sentir-se grato. E, por fim, quanto maior for a sensação de que a dádiva oferecida não tem qualquer razão de ser, e se trata de um gesto em que não há qualquer tipo de interesse ou objectivo de obtenção de algo em troca, mais provável se torna o sentimento de gratidão (Barlett & DeSteno, 2006; Emmons & Shelton, 2005).

Para se sentir gratidão são assim necessários dois elementos - um contexto interpessoal e uma teoria da mente do receptor em que este percebe boas intenções por parte do emissor, fazendo-o sentir-se amado e estimado. A gratidão é essencialmente um afecto moral com base na empatia, pois para compreender o custo do benefício, o receptor tem de identificar o estado psicológico daquele que o proporcionou (Emmons & Shelton, 2005). Lazarus e Lazarus colocam a gratidão na categoria das emoções empáticas porque, tal como com a compaixão, depende da capacidade para empatizar com os outros. O enredo dramático para a gratidão é a apreciação de um presente altruísta. Sugerem ainda que dentro das transacções interpessoais, os significados que as pessoas atribuem a dar e receber influenciam a sua experiência de gratidão (1994, cit. in Emmons & Shelton, 2005).

Todavia, convém notar que a gratidão pode igualmente advir de um acontecimento com conotação negativa, um mal imerecido. Não raras são as pessoas que sentem gratidão mesmo após a ocorrência de traumas e tragédias, como por exemplo ataques terroristas, desastres naturais, doenças crónicas. Com efeito, para que esta virtude fique completa é necessário que se reúnam as seguintes condições: reconhecimento (intelectual), aceitação (boa vontade) e apreciação (emocional)

(Emmons, 2009). Contudo, de acordo com Lewis (1958, cit. in Watkins, 2004), até expressarmos o apreço que sentimos por outra pessoa, este é incompleto. Ou seja, a expressão da gratidão permite-nos tirar o máximo partido de uma bênção anterior, tornando o processo completo.

Por fim, podemos considerar a existência de dois pólos distintos na gratidão. Num dos pólos, conforme mencionado, temos o receptor que reconhece e aceita um benefício proporcionado por outra pessoa e confere-lhe um carácter intencional. No outro temos o dador, que reconhece que o receptor tem necessidade e/ou merece esse benefício, ao mesmo tempo que considera ser capaz de proporcioná-lo (Emmons, 2009). Ser-se genuinamente grato é sentirmo-nos endividados de uma maneira que impede a retribuição. Dada esta realidade, a mera tentativa de retribuir é uma autêntica expressão de gratidão (Emmons & Shelton, 2005).

3. O que é o bem-estar subjectivo

O bem-estar subjectivo é definido enquanto as avaliações cognitivas e afectivas da vida do indivíduo. Estas compreendem não só reacções emocionais a acontecimentos, mas também juízos cognitivos de satisfação e realização individual. O bem-estar subjectivo inclui por isso a vivência de emoções positivas, níveis de negatividade reduzidos e elevada satisfação com a vida (Diener, Lucas & Oishi, 2005). Bradburn (1969, cit. in Diener, Lucas & Oishi, 2005) demonstrou que os afectos positivos e negativos são relativamente independentes, o que tem implicações directas para a psicologia, na medida em que a eliminação de estados negativos não conduz necessariamente a um aumento dos estados positivos. Por outro lado, a satisfação com a vida é função de informações diferentes para pessoas diferentes, podendo ainda variar consoante as variáveis situacionais (Diener, Lucas & Oishi, 2005).

Há várias teorias da felicidade que podem ser classificadas em três grupos distintos. Temos as teorias das necessidades e satisfação de objectivos; as teorias de processo ou actividade; e as teorias de predisposição genética e de personalidade. De qualquer modo, o bem-estar subjectivo é alcançado quando os indivíduos se aproximam ou caminham na direcção do seu estado ideal ou alcançam um objectivo que valorizam. A felicidade é o desejado estado final para o qual toda a acção é direccionada, e para atingi-la não importa só quem somos, mas o modo como pensamos sobre a nossa vida. É importante notar que aqui as características demográficas e cultura também desempenham um papel relevante (Diener, Lucas & Oishi, 2005).

4. As bênçãos da gratidão

4.1. Gratidão e bem-estar subjectivo

Referindo primeiramente os casos de gratidão face a acontecimentos negativos, é de notar que as pessoas que, apesar de tudo, experienciam gratidão nestas situações, não só sentem menos emoções e efeitos negativos, como também referem ser mais felizes do que aquelas que, pelo contrário, não experienciam gratidão (Emmons, 2009).

A gratidão, para além de ser um estado intrinsecamente reforçador, pode conduzir a outras experiências subjectivas positivas (Emmons & Shelton, 2005). Quando acreditamos que algo nos foi proporcionado para o nosso próprio bem, os sentimentos positivos que daí derivam são redobrados. Algumas pesquisas realizadas permitiram concluir que as pessoas que expressam gratidão com frequência se sentem melhor emocionalmente, fisicamente e até em termos interpessoais. Aqueles que mantêm diários de gratidão fazem mais exercício, apresentam menos sintomas de doenças e de um modo geral apreciam mais as suas vidas e apresentam um maior optimismo face ao futuro. Pessoas que se sentem gratas e reconhecidas revelam maiores

níveis de emoções positivas, sentindo-se mais alegres, felizes, carinhosas e entusiastas. Aparentemente isto deve-se à prática da gratidão, que também as ajuda a evitar sentimentos destrutivos, como a ganância, inveja e rancor. Quem sente gratidão consegue lidar melhor com o *stress* e traumas, e pode mais facilmente recuperar de enfermidades e ter mais saúde física (Emmons, 2009; Emmons & McCullough, 2003, Fave, 2006). Conforme Walker e Pitts (1998) e Overwalle e colaboradores (1995) (cit. in Emmons & Shelton, 2005), empiricamente a gratidão é um estado prazeroso que se encontra ligado a emoções positivas tais como o contentamento, felicidade, orgulho e esperança. Em suma, a gratidão prediz e causa bem-estar (Emmons & McCullough, 2003; Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; Park, Seligman, Steen & Peterson, 2005).

Num estudo realizado sobre o tema, as diferenças notadas no bem-estar subjectivo dos indivíduos não eram só perceptíveis para os próprios, mas também para os respectivos cônjuges, o que no geral significa que estas mudanças emocionais decorrentes da prática de gratidão poderão ser visíveis a todos quantos com eles convivam (Emmons & McCullough, 2003).

De acordo com Emmons (2009), as pessoas gratas são capazes de dar mais valor aos ganhos imateriais, não residindo por isso a sua felicidade nos bens materiais. Como não avaliam o seu êxito com base em bens materiais, não sentem tanta inveja dos outros. Apesar disto, e dada a sua habilidade em retirar o melhor da vida, conseguem também retirar o melhor dos bens materiais, ainda que sejam “materialistas com consciência”. Segundo Maslow, a habilidade para experienciar e expressar gratidão é essencial para a saúde emocional, e a vida pode ser melhorada se formos capazes de contar as nossas bênçãos (Emmons & Shelton, 2005).

“A felicidade é facilitada quando apreciamos aquilo que nos foi dado, quando «desejamos o que temos»” (Emmons, 2009, p. 25). Neste sentido a felicidade será potenciada pela gratidão, pois mais uma vez, e de acordo com o mesmo autor, foram encontradas relações entre a gratidão e a capacidade de apreciar o bem, sendo estas directamente proporcionais. Por seu turno, as pessoas felizes sentem-se também mais auto-confiantes, criativas e são mais afortunadas. Ao focarem-se no que lhes foi dado por terceiros sentem-se acarinhadas e amadas (Fredrickson, 2001). Numa pesquisa realizada por Gallup (1998, cit. in Emmons & Shelton, 2005), 90% dos participantes (adolescentes e adultos) revelaram que expressar gratidão os ajudava a sentirem-se extremamente felizes ou algo felizes. Seligman, Rashid e Parks (2006) também encontraram evidências de que exercícios de gratidão diminuem os sintomas depressivos e aumentam a felicidade.

Ainda que a investigação sugira que existem níveis basais de felicidade, aos quais voltamos necessariamente após a ocorrência de eventos imprevistos, a verdade é que estes são variáveis. Deste modo, há actividades intencionais que permitem aumentar ou reduzir este nível basal de felicidade dentro dos seus limites genéticos (Diener, Lucas & Oishi, 2005; Fugita & Diener, 2005). Uma vez que os níveis de felicidade são influenciados em 50% pelo seu nível basal, 10% pelas circunstâncias e 40% por actividades intencionais (Fugita & Diener, 2005), o exercício da gratidão poderá então ser estimulado, transformando-se num elemento indispensável da felicidade (Emmons, 2009).

Também a depressão se encontra relacionada com a gratidão mas, ao contrário do que acontece com a felicidade, a depressão é inversamente proporcional à gratidão. Indivíduos deprimidos apresentam níveis de gratidão claramente inferiores do que os de indivíduos não deprimidos. Uma vez que a depressão se caracteriza pela ausência de

prazer e esperança, não sentindo estas pessoas emoções positivas face ao que recebem dos outros, é evidente a dificuldade em conciliar este estado com sentimentos de gratidão, ainda para mais visto que estas pessoas estarão menos motivadas para reparar e dar importância a essas dádivas. As pessoas gratas demonstram uma tendência maior para evocarem lembranças positivas, ao passo que pessoas deprimidas tendem a recordar-se mais das lembranças e acontecimentos de vida negativos. Neste sentido o exercício frequente da gratidão poderia ajudar a prevenir a depressão, na medida em que dota os indivíduos da capacidade de notarem e reconhecerem os aspectos positivos da vida, dando-lhes também maior importância e ênfase comparativamente aos aspectos negativos (Grimm, Kolts & Watkins, 2004). Para além disso, as emoções positivas permitem ampliar as capacidades mentais, proporcionando recursos internos estáveis aos quais se pode recorrer em momentos que assim o exijam (negativos). A gratidão permite deste modo construir recursos psicológicos, sociais e espirituais que engrandecem consideravelmente o bem-estar (Fredrickson, 2001).

4.2. Gratidão e impacto interpessoal

Estudos demonstram que a gratidão tem associações únicas com outros traços pró-sociais (McCullough et al., 2002; Wood, Joseph & Linley, 2007) e que aqueles a quem esta virtude é inerente experienciam-na mais frequente e intensamente (McCullough et al., 2004). Dada a sua característica de reciprocidade, a gratidão é um dos mais importantes fenómenos de uma sociedade, na medida em que constitui um dos fundamentos para a união das pessoas em relações - para nos darmos uns com os outros necessitamos de gratidão. Por este motivo é difícil sermos capazes de imaginar uma sociedade em que esta dinâmica de gratidão não exista numa base regular. Quem experiencia a gratidão apresenta uma maior sensação de conexão e de melhores

relacionamentos. Quem viva sem estas experiências poderá sentir-se só, isolado e entristecido (Emmons, 2009). De acordo com estudos realizados por Emmons e McCulloughs (2003), indivíduos que praticam a gratidão sentem-se mais conectados com os outros. Como tal há uma forte, talvez até principal, componente de reciprocidade pró-social na gratidão (Fredrickson, 2001).

Curiosamente, grande parte das dádivas mencionadas pelos indivíduos num dos estudos incidia sobre a categoria interpessoal, já que amigos e família eram recorrentemente mencionados e estas relações tinham aparentemente um valor intrínseco. Esta foi, para além disso, uma das categorias que se comprovou estar mais ligada a maiores níveis de bem-estar (Emmons & McCullough, 2003). Ou seja, a gratidão tem também um impacto no bem-estar subjectivo através das relações interpessoais, e nas relações interpessoais através de um maior bem-estar subjectivo, porque quando nos sentimos bem demonstramo-lo aos outros, estando assim num ciclo virtuoso.

Segundo Emmons (2009), os diários de gratidão permitem que as pessoas se sintam mais próximas e de algum modo mais ligadas aos outros. Mostram-se mais disponíveis para ajudá-los e são vistas dentro da sua rede social como sendo mais úteis. Aqueles que lhes são mais próximos revelam que parecem mais felizes e consideram a sua companhia mais encantadora. As pessoas gratas têm também melhores relacionamentos, mais estáveis e resistentes, estando menos isoladas (Emmons & McCullough, 2003).

Num estudo desenvolvido por Froh e colaboradores (2008), os estudantes na condição de gratidão tinham de listar durante duas semanas até cinco coisas do dia anterior pelas quais se sentissem gratos. Verificou-se que as relações de afecto e apoio foram as mais mencionadas pelos alunos nesta condição e, comparativamente, estes

revelavam-se também os mais otimistas relativamente à semana seguinte, conforme verificado no *follow-up*.

As relações sociais deterioram-se muitas vezes na sequência de emoções com cariz negativo, como sejam a zanga, inveja e ressentimento. A virtude da gratidão apresenta a mais-valia de nos proteger dos efeitos destas emoções negativas e, simultaneamente, parece contribuir para melhorar os sentimentos de amizade e delicadeza, uma vez que se quer o melhor e se dá, por meio da gratidão, o que é justo a quem nos fez bem. Isto permite demonstrar que reconhecemos as boas intenções dos outros e respeitamo-los por isso (Emmons, 2009).

Segundo Atchley, apesar da felicidade e gratidão estarem relacionadas, há grandes diferenças no que respeita à sua direcção. Ao passo que com a felicidade as pessoas se focam em si mesmas e no seu bem-estar, apesar de o quererem transmitir aos demais; com a gratidão elas procuram acima de tudo partilhar com os outros não só o que de bom lhes sucedeu, mas a quem o devem, não se focando tanto nelas próprias e sim nos seus doadores (Emmons, 2009). Esta forma de partilha não auto-focada poderá ter efeitos mais positivos nas relações humanas, promovendo a sua formação e manutenção (Algoe, Haidt & Gable, 2008).

5. Porque não a gratidão

Embora a gratidão seja uma resposta normal à ocorrência de acontecimentos positivos, esta nem sempre se mostra como uma resposta apropriada. Não será adequado sentir gratidão por alguém cujas intenções não fossem as de fazer o bem, de ser um benfeitor (Emmons, 2009).

Por vezes poderá ser difícil lidar com a experiência de gratidão pois isso implicará sentimentos de humildade e dívida pela consciência de que não somos

totalmente autónomos, temos limitações e portanto sucede que por vezes precisamos da ajuda de outros. Por este motivos Aristóteles considerava que a gratidão era uma fraqueza, algo incompatível com a magnanimidade. A verdade é que a gratidão se torna também moral e intelectualmente exigente (Emmons, 2009; Watkins et al., 2006). Ao tomarem consciência do que têm para agradecer, os indivíduos podem admitir a existência da necessidade de corresponder, podendo ressentir-se destes deveres e suscitando sentimentos negativos relativamente aos dadores do benefício (Emmons & McCullough, 2003). Consequentemente, um presente que é ressentido ou percebido como uma obrigação impede a possibilidade de gratidão. Por outro lado, o puro desagrado com o presente não é relevante, pois podemos estar gratos pelas intenções do benfeitor (Emmons & Shelton, 2005).

A gratidão parece ser diferentemente interpretada consoante o sexo e/ou a cultura, já que indivíduos com características diferentes poderão atribuir conotações diferentes à expressão de gratidão. Indivíduos do sexo masculino são menos propícios a demonstrações de gratidão, na medida em que estas são indicativas de dependência e dívida (Emmons, 2009). Mesmo em crianças, as diferenças são verificáveis, pois enquanto as raparigas se mostram normalmente mais gratas do que os rapazes e direccionam a sua gratidão essencialmente para a família e amigos, a gratidão nos rapazes encontra-se mais relacionada com bens materiais (Gordon et al., 2004). Também existem diferenças entre os homens americanos e os homens alemães. Os primeiros não percebem a gratidão tão positivamente, considerando-a menos construtiva e útil do que os últimos (Kosmitzki & Sommers, 1988).

6. Gratidão na psicoterapia positiva

A prática da gratidão tem por objectivo conseguir que o indivíduo se torne consciente e se recorde constantemente da sua sorte, de quão boa é a sua vida, ou seja, que se foque nas suas “bênçãos”. Esta tomada de consciência de eventos de vida agradáveis promove o bem-estar subjectivo do indivíduo (Watkins, 2004).

Conforme demonstraram Emmons e McCullough (2003) a regularidade com que se pratica a gratidão é relevante. Verificou-se que uma intervenção diária aumenta mais a gratidão do que uma intervenção semanal, embora de acordo com estes autores se tenha aferido que a gratidão aumentou significativamente as emoções positivas sem no entanto se ter observado um impacto significativo nas emoções negativas.

Por essa razão, na psicoterapia positiva existem diversos exercícios que de algum modo põem em prática a virtude da gratidão. Um desses exercícios é a “visita da gratidão”. Este exercício consiste na escrita, e posterior leitura, de uma carta de gratidão a alguém, ainda vivo, que tenha sido particularmente bondoso consigo ou que tenha sido a causa de uma mudança verdadeiramente positiva na sua vida, mas que até agora nunca recebeu o devido agradecimento. Os benefícios deste exercício são aparentemente muito mais extensos do que os observados com o exercício do diário de gratidão (Park et al., 2005; Seligman, Rashid & Parks, 2006; Seligman, 2008).

O “diário de gratidão” pressupõe o reconhecimento e registo das bênçãos que se possuem. O registo diário, a qualquer hora do dia, permite aumentar a consciência das fontes de bondade existentes. Ao pensar sobre o que nos foi oferecido, podemos dividi-lo em várias partes e analisá-las individualmente, o que o tornará mais rico (Emmons, 2009).

O “inventário moral diário” permite uma introspecção. Os indivíduos reflectem sobre três perguntas:

- O que recebi de determinada pessoa/situação?
- O que ofereci a determinada pessoa/situação?
- Que problemas e dificuldades causei a determinada pessoa/situação?

Deste modo é possível debruçarmo-nos especificamente sobre questões de gratidão nos relacionamentos. Este exercício dá-nos uma percepção de reciprocidade e uma estrutura para pensar a mesma. Apesar da sua óbvia aplicação às interações sociais, esta técnica pode igualmente ser aplicada a outras questões, tais como o trabalho ou mesmo o *self*. Permite-nos também não nos focarmos só em nós próprios, mas também nos outros. Pode ser utilizado diariamente para reflexão do que ocorreu durante o dia, aconselhando-se a sua realização ao final do dia durante cerca de vinte minutos (Emmons, 2009).

Luskin (2002, cit. in Emmons, 2009) sugere que se faça aquilo a que designa por “respiração de agradecimento”. Pelo menos três vezes por semana deve-se abrandar o ritmo e concentrar na respiração, deixando que esta flua naturalmente. De cinco em cinco expirações repete-se, interiormente, “obrigado” para recordar a dádiva da respiração e o presente da vida.

O uso de “lembretes visuais” pode ser extremamente útil na medida em que estes facilitam a ocorrência de pensamentos ou expressão de gratidão. A existência de estratégias internas é importante, porém nem sempre basta. É importante munirmo-nos de instrumentos que nos permitam pôr em prática a gratidão, mesmo quando esta nos parece ser algo remoto. Os lembretes não são necessariamente notas escritas, podendo mesmo ser pessoas (Emmons, 2009).

Uma outra possibilidade é estabelecer a “promessa de praticar gratidão”, isto porque a realização de uma promessa de cumprimento de um dado comportamento

aumenta a probabilidade de execução do mesmo. Esta promessa pode ou não ser escrita, todavia se for feita em conjunto com terceiros a motivação será maior, pois o seu incumprimento constituiria um fracasso moral público, levando à ocorrência de penalizações internas ou externas. Desta forma aumenta-se assim a probabilidade de a promessa ser cumprida (Emmons, 2009).

A “simulação de movimentos” é outra técnica que pode ajudar a sentir gratidão. Assim como acontece com a felicidade e o riso, se simularmos movimentos de gratidão o sentimento será consequentemente despoletado. Apesar do movimento ser forçado, a sua prática frequente traduz-se numa mudança de atitude que será posteriormente seguida por uma mudança de comportamento. O importante é começar a contrariar as atitudes negativas (Emmons, 2009).

6.1. Impacto do factor tempo nos efeitos dos exercícios de gratidão

Um dos principais desafios que se coloca à gratidão é o do não esquecimento e a existência de uma consciência sempre presente. A nossa mente parece funcionar de acordo com mecanismos que nos dificultam a percepção de graça e bem, e mais ainda a manutenção dessa percepção. Quer-se com isto dizer que o esquecimento é rápido, as coisas são tidas como certas e as expectativas elevadas, o que dificulta a ocorrência de efeitos a longo prazo (Emmons, 2009).

A ideia, anteriormente referida, de que todos temos um nível basal de felicidade, significa que após vivenciarmos experiências marcantes voltamos sempre àquele que é o nosso nível de felicidade característico. Assim sendo, e após experiências, quer boas, quer más, as nossas reacções emocionais iniciais vão-se dissipando com o tempo. Ou seja, adaptamo-nos e regressamos ao nosso nível característico de felicidade não muito tempo depois (Fugita & Diener, 2005).

Similarmente, a maneira que cada um de nós tem de reagir a determinados acontecimentos, comportando-se sempre mais ou menos do mesmo modo, não muda muito ao longo da vida. Posto isto, não é compatível esperar que exercícios de gratidão pontuais, ou com uma duração previamente determinada (dias ou semanas), tenham como resultado mudanças profundas e estáveis nas características de gratidão de dado indivíduo, e conseqüentemente nos seus efeitos a nível pessoal e interpessoal (Emmons & McCullough, 2003).

Contudo, Emmons (2009) refere relativamente a um estudo com participantes detentores de doença neuromuscular, que os participantes que continuaram a redigir diários de gratidão após o término do estudo revelaram benefícios a longo prazo. O grupo de gratidão, contrariamente ao grupo de controlo, continuava a sentir benefícios seis meses mais tarde. Estes benefícios traduziam-se em mais emoções positivas, maior satisfação com a vida, relacionamentos mais próximos. Contradizendo o que foi dito por outros autores, esta experiência apresenta evidências contrárias à ideia de um nível de felicidade característico que se mantém sempre inalterado. Por outro lado vai ao encontro da teoria de Fugita e Diener (2005), que sugere que actividades intencionais podem modificar o nível basal de felicidade. Também o estudo de Froh e colegas (2008), já mencionado, sugere a existência de efeitos sobre a actividade psicológica positiva, tanto a longo, como a curto prazo.

Apesar das dificuldades em manter os efeitos a longo prazo, há contudo a certeza de que a curto prazo a gratidão tem a capacidade de melhorar a vertente emocional, aumenta a satisfação nos relacionamentos e, até certo ponto, melhora o bem-estar físico (Emmons, 2009; Emmons & Shelton, 2005; Fredrickson, 2004; Fugita & Diener, 2005; Seligman, 2008).

6.2. Factores intervenientes na implementação dos exercícios

Apesar de decidirmos conscientemente pela via da gratidão, esta nem sempre é um caminho fácil, sendo que para muitos não é o caminho natural e, portanto, exige empenhamento e compromisso. Por esses motivos poderá por vezes ser difícil manter esse esforço (Emmons, 2009). Mas quando superamos as nossas resistências, às vezes até motivadas pela timidez, vemos o quanto é bom agradecer, por notarmos na expressão daqueles a quem agradecemos a importância do nosso gesto (Carino, 2007 cit. in Aparicio, 2008).

Quando o exercício de gratidão consiste na contagem das “bênçãos” várias vezes por semana, esta tarefa rapidamente se pode tornar numa prática monótona e repetitiva, acabando por poder perder o seu sentido, daí a importância de se diversificar os conteúdos dos diários de gratidão (Emmons, 2009).

Por seu turno, a realização regular de uma visita de gratidão é algo que não parece ser viável, dada a grande quantidade de tempo que isso implicaria. Porém, parece ser exequível a expressão de apreço e gratidão regular a alguém de uma forma elaborada e sincera, ainda que não no formato da visita de gratidão (Park et al., 2005).

III - Objectivos

De acordo com a revisão de literatura, o interesse no estudo da gratidão é relativamente recente, embora seja uma área em claro desenvolvimento, com um cada vez maior número de estudos a serem realizados. Todavia, é patente a dificuldade, ou mesmo impossibilidade, em encontrar estudos portugueses sobre esta temática, apesar da sua relevância para a vida e desenvolvimento saudável dos indivíduos. Tendo em conta esta realidade e a necessidade de aumentar o conhecimento acerca destas questões, o presente estudo, que é de natureza exploratória, tal como foi referido na introdução deste trabalho, tem como objectivos:

- a) Explorar as diferenças entre os efeitos pessoais e/ou relacionais decorrentes do “Exercício da carta de gratidão” na altura em que esta foi realizada e sensivelmente um ano depois;
- b) Verificar se a actividade de expressar gratidão passou a ser incorporada na vida dos indivíduos e, se sim, quais os motivos que estiveram na base dessa mudança de comportamento.

A escolha destes objectivos justifica-se pelo facto de, como vimos na revisão da literatura, diversos estudos demonstrarem a existência de uma relação directa entre a gratidão e níveis superiores de bem-estar e qualidade nas relações. A verificação deste factor e da sua temporalidade é importante, na medida em que poderá ter diversas implicações em psicoterapia. Por outro lado convém compreender se os indivíduos incorporam estas práticas na sua vida de modo voluntário, ou seja, se continuam a praticar os exercícios de gratidão sugeridos quando deixa de existir uma obrigação em fazê-lo, e os motivos desse comportamento. Tal facto, por seu turno, poderá também influenciar os processos em psicoterapia.

IV - Metodologia

1. Obtenção e selecção dos participantes do estudo

Esta investigação foi realizada com uma amostra não clínica de estudantes universitários, constituída por alunos da cadeira optativa de Psicologia Positiva da FPCE - UL, do 1º ciclo do Mestrado Integrado em Psicologia. As idades dos participantes estão compreendidas entre os 20 e os 23 anos. O total de participantes é de N=5. No Quadro 1 ilustram-se algumas características sócio-demográficas destes participantes, podendo-se verificar que todos são do sexo feminino.

Foram contactados pela docente da cadeira de Psicologia Positiva os representantes dos alunos do 1º ciclo do Mestrado Integrado em Psicologia, no sentido de os informar brevemente sobre a investigação em curso e pedir a colaboração dos alunos para a participação num estudo sobre cartas de gratidão. Foi assegurado o seu anonimato e confidencialidade nesta investigação, pelo que as entrevistas se encontram numeradas de 1 a 5, sem qualquer referência à identidade do participante. De um total de 280 alunos, 5 disponibilizaram-se para participar, tendo sido posteriormente contactados para a realização das entrevistas.

2. Caracterização da amostra documental

Recolha de dados

O material de análise são as entrevistas realizadas a alunos que tinham efectuado cartas de gratidão. A escrita de cartas de gratidão era um dos 12 exercícios realizados como parte de um portefólio pertencente ao trabalho da unidade curricular de Psicologia Positiva.

Quadro 1 – Caracterização dos participantes

Sujeito	Sexo		Idade	Naturalidade	Localidade	Profissão	Nível académico (a frequentar)
	M	F					
1		1	23	Lisboa	Oeiras	Estudante de psicologia	2º Ciclo 1º Ano
2		1	21	Mafra	Mafra	Estudante de psicologia	2º Ciclo 1º Ano
3		1	20	Vila Franca	Margem Sul	Estudante de psicologia	1º ciclo 2º ano
4		1	22	Sintra	Sintra	Estudante de psicologia	2º Ciclo 1º Ano
5		1	20	Lisboa	Charneca da Caparica	Estudante de psicologia	1º ciclo 2º ano

Instruções sobre a escrita das cartas de gratidão

Foi pedido aos alunos que escolhessem uma pessoa, ainda viva, a quem gostassem de agradecer e considerassem não ter (ainda) agradecido, ou não ter agradecido o suficiente. Poderia ser qualquer pessoa. Em seguida deveriam escrever-lhe uma carta de gratidão e agendar um encontro para a sua leitura directa à pessoa em causa. Assim, o exercício foi de carácter geral, não tendo sido especificados aspectos concretos associados à gratidão. O documento escrito não tinha indicações prévias quanto à sua estrutura. Tendo sido sugerida a leitura e entrega da carta de gratidão à pessoa a quem a dirigissem, tal não era todavia obrigatório. Foi pedido que realizassem um acto de gratidão, tendo sido solicitado que reflectissem sobre este acto e sobre o seu impacto pessoal e relacional. Os alunos tiveram cerca de 3 meses para a realização desta tarefa.

Entrevista semi-estruturada

A entrevista é uma técnica em que a resposta tem carácter voluntário. Ou seja, o entrevistado tem consciência das questões que lhe são colocadas e responderá voluntariamente ao seu conteúdo. Esta técnica é considerada por alguns como uma técnica subjectiva, pois a informação fornecida pelo sujeito corresponde a uma forma de autodefinição ou de autoclassificação. Uma entrevista é um diálogo entre dois ou mais interlocutores que falam sobre temas concretos e que se conduz de forma mais, ou menos, estruturada. Numa entrevista cria-se uma situação de relação assimétrica, pelo que um dos interlocutores (o entrevistador) tem um papel mais directivo em relação ao conteúdo e ao procedimento da entrevista e o outro (o entrevistado) selecciona e adequa as suas respostas às questões ou indicações recebidas. O objectivo da entrevista consiste em conseguir informação específica ou em corroborar informação proporcionada por outros informadores ou por outros meios (Bardin, 2008; Flick, 2005; Roig i López & Santacana, 2003).

A entrevista semi-estruturada caracteriza-se pelo facto de o entrevistador possuir um guião com as questões básicas que são necessárias tratar (organizadas por temas/subtemas/objectivos específicos) e por permitir ao entrevistado organizar o seu próprio pensamento, expondo as questões de forma ampla. O sujeito não fica cingido a respostas fechadas, muito curtas e directas, podendo elaborar o seu pensamento sobre o tema, embora não divagando (Bardin, 2008; Flick, 2005; Roig i López & Santacana, 2003).

Assim, escolheu-se a entrevista semi-estruturada como método de recolha de dados por permitir uma orientação temática e como tal ter a vantagem de melhorar a comparatividade e a estruturação dos dados pelo uso adequado do guião da entrevista (Bardin, 2008; Flick, 2005). Para iniciar o processo criou-se um guião de entrevista

(Anexo A) no sentido de organizar os blocos temáticos, subtemas e objectivos específicos de acordo com os objectivos e questões de investigação. Conforme se pode observar no respectivo anexo, a entrevista é constituída por 3 blocos temáticos com as seguintes características:

I. Informação

Neste primeiro bloco temático pretende-se dar aos entrevistados informação pertinente sobre a entrevista, bem como assegurar o seu anonimato e a confidencialidade dos dados. É ainda obtida a autorização para fazer uma gravação em áudio da entrevista.

II. Identificação

Neste bloco é recolhida informação relativa às características sócio-demográficas dos entrevistados, nomeadamente idade, sexo, naturalidade, local de residência, profissão e nível académico.

III. Expressão de gratidão

Neste bloco, e tendo em conta os objectivos da investigação, pretende-se compreender a vivência de gratidão de cada participante tendo em conta quatro níveis distintos: impacto pessoal – sentimentos/emoções e mudanças experimentadas tanto a curto como a longo prazo; impacto relacional – alterações sentidas na relação com a pessoa a quem a carta foi dirigida, tanto a curto como a longo prazo; hábitos de expressão de gratidão – perceber se algo mudou, o que mudou depois da realização do exercício e porquê; expectativas de futuro - perceber qual a sua motivação futura face à gratidão.

As entrevistas foram realizadas no período de 30 de Abril a 7 de Maio de 2009 consoante a disponibilidade de cada participante, tendo a duração das mesmas variado

entre os 20 min. e os 35 min. As entrevistas decorreram na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, em salas de estudo individuais.

Relativamente às questões éticas, todos os entrevistados foram informados acerca do tema em estudo e dos objectivos da entrevista. Foi também assegurada a confidencialidade dos dados e a aprovação da gravação da entrevista.

3. Investigação qualitativa

A escolha do método qualitativo para esta investigação, para a análise do conteúdo dos dados obtidos, deve-se essencialmente ao tipo de dados e suas características. Por se ter recorrido à entrevista, os dados obtidos reflectem a singularidade dos sujeitos, as suas vivências e experiências e o significado atribuído às mesmas, representando portanto a sua subjectividade. Pretende-se compreender as suas experiências tal como são vividas e sentidas pelos próprios, na sua perspectiva única, viabilizando simultaneamente uma apreensão das características comuns, sem no entanto perder as suas particularidades.

A investigação qualitativa distingue-se essencialmente por ter como material empírico o texto, tal como ocorre no presente estudo (transcrição de entrevistas); e pelo reconhecimento e análise das perspectivas dos participantes na sua diversidade, conforme acima descrito. É ainda importante ter em consideração que, neste caso, foi o objecto a estudar a estabelecer o método utilizado na sua análise, outro relevante atributo da investigação qualitativa (Flick, 2005).

Deste modo, não só se encontram reunidas as características e condições necessárias à realização de uma investigação qualitativa, com recurso à técnica de análise de conteúdo, como esta metodologia é a mais apropriada tendo em conta o objecto de estudo em causa.

3.1. Análise de conteúdo

A análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise das comunicações, através de uma descrição objectiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto dessas comunicações e que tem por objectivo a inferência de conhecimentos e consequente interpretação das comunicações (Berelson, cit. por Bardin, 2008). Assim sendo, este processo desenvolve-se por etapas, sendo que primeiramente procede-se à descrição, seguida do processo de inferência que, baseado na primeira, permite alcançar o objectivo último da interpretação, através do estabelecimento de relações entre as estruturas semânticas e psicológicas (Bardin, 2008).

Através da análise temática o texto é dividido nos seus principais temas de forma a permitir a revelação dos núcleos de sentido que os entrevistados deram às questões tratadas. A divisão do texto realiza-se com o recurso a normas que permitem que haja uma redução do volume de dados e a identificação de temas (Bardin, 2008; Flick, 2005).

Segundo Bardin (2008) a análise de conteúdo encontra-se dividida de acordo com a seguinte sequência: pré-análise; exploração do material; tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

A pré-análise é a fase inicial que consiste essencialmente na organização. Inicialmente decidem-se quais os documentos a utilizar, formulam-se as hipóteses e objectivos e são elaborados os indicadores que servirão de guia à interpretação. Procede-se nesse sentido à organização dos dados recolhidos, constituindo-se o *corpus*, ou seja, o conjunto de documentos que deve ser sujeito a análise (Bardin, 2008). Neste estudo o *corpus* é composto pelas cinco entrevistas realizadas. De seguida realizou-se a preparação do material, que correspondeu ao registo e transcrição integral das entrevistas realizadas (Flick, 2005) - resultando num total de 27 páginas A4 (Anexo

B) – e conservação das gravações. Realizaram-se *leituras flutuantes* de todas as entrevistas de modo a estabelecer contacto com os documentos e a permitir o aparecimento das primeiras impressões, orientações e hipóteses (Bardin, 2008). Vão sendo identificadas algumas frases mais significativas e à medida que se sucedem várias leituras e se tornam mais rigorosas vão sendo identificados os aspectos mais relevantes.

A exploração do material caracteriza-se pela codificação e categorização dos dados iniciais. Permite portanto que o material inicial seja transformado através de operações de recorte, agregação e enumeração. O recorte compreende a escolha das unidades de análise – segundo Flick (2005) seleccionam-se somente as partes das entrevistas que são relevantes para responder às questões da investigação - a enumeração a escolha das regras de contagem e, por fim, a agregação e classificação, que incluem a escolha das categorias (Bardin, 2008).

Para dar início ao processo de codificação definiram-se a unidade de análise, a unidade de registo, e as regras de enumeração. A unidade de registo escolhida – unidade base -, que permite a categorização e contagem frequencial foi a frase, por ser a mais frequentemente utilizada em investigações qualitativas relacionadas com motivações de opiniões, atitudes, valores e crenças, tendências, etc, enquadrando-se por isso num quadro que visa o estudo da gratidão com ênfase nos significados que os sujeitos lhe atribuem e às experiências relacionadas (Bardin, 2008). No que respeita às regras de enumeração - definem o modo de contagem das unidades de registo - recorreu-se à presença/ausência das unidades de registo como indicador, de modo que quanto maior a frequência de determinada unidade de registo, maior a sua relevância (Bardin, 2008). Pode proceder-se à observação do registo de contagem das frequências em anexo (Anexo C).

O processo de categorização é desenvolvido em torno de critérios definidos *à priori*, consiste na diferenciação e posterior reagrupamento das unidades de registo consoante as suas características comuns. O seu objectivo é, antes de mais, possibilitar a simplificação dos dados recolhidos inicialmente sob o pressuposto de que a categorização não introduz desvios no material (Bardin, 2008). Nesta investigação o critério de categorização foi semântico, logo de acordo com categorias temáticas. Na categorização identificam-se duas etapas, primeiro o inventário e depois a classificação. Isolam-se os elementos para depois serem repartidos, impondo organização à mensagem. A categorização pode surgir de dois processos contrários: ou o sistema de categorias é fornecido, havendo um “encaixe” dos elementos, ou o sistema de categorias não é fornecido e estas têm origem da classificação analógica e progressiva dos elementos, só sendo estabelecidas no fim da operação (Bardin, 2008). No estudo em causa as categorias foram definidas *à priori*, reflectindo os objectivos da investigação e também de acordo com a teoria existente. Por seu turno as subcategorias foram definidas *à posteriori*, de acordo com a análise do *corpus*. Ainda assim assegurou-se a exclusividade, pois cada unidade de registo foi integrada em uma única categoria, e assegurou-se também a exaustividade visto que todas as unidades de registo foram aplicadas a uma categoria. Em cada categoria foi integrada apenas uma dimensão de análise, assegurando-se deste modo a homogeneidade (Bardin, 2008).

Realizou-se a construção de uma grelha de análise (ver Quadro 2), com a definição de cada tema, categoria e subcategoria onde são inseridas as unidades de registo identificadas.

Com o intuito de simplificar a compreensão das unidades de registo e a apresentação dos resultados recorreu-se à utilização dos seguintes códigos e símbolos semânticos:

Ex (x = número da entrevista) – Entrevistas numeradas de 1 a 5;

P – Página da entrevista onde foi retirada a frase;

L – Linha da entrevista onde foi retirada a frase;

(...) – Excertos da transcrição original que não foram relevantes para a análise;

[] – Quando se coloca uma palavra ou frase de ligação com as unidades de registo;

Texto em itálico – representa o entrevistado.

Quadro 2 – Grelha de análise de conteúdo

Tema	Categoria	Subcategoria
Expressão de Gratidão numa Perspectiva Longitudinal	Impacto pessoal	Dimensão emocional positiva a curto prazo
		Dimensão emocional neutra a curto prazo
		Dimensão emocional negativa a curto prazo
		Dimensão emocional positiva a longo prazo
		Dimensão emocional neutra a longo prazo
		Aumento da frequência de expressão de gratidão
		Sem alteração da frequência de expressão de gratidão
		Motivos de mudança na expressão de gratidão
		Motivos de inalteração na expressão de gratidão
	Impacto relacional	Dimensão relacional positiva a curto prazo
		Dimensão relacional neutra curto prazo
		Dimensão relacional positiva a longo prazo
		Dimensão relacional neutra a longo prazo

V - Apresentação e Discussão dos Resultados

A partir do sistema de categorias estabelecido, neste capítulo será exposta a análise do *corpus* do estudo exploratório realizado, onde se pretende interpretar e dar sentido às codificações estabelecidas e encontradas no conteúdo das entrevistas, realizadas aos estudantes da unidade curricular de Psicologia Positiva, relativamente à problemática envolvente. Neste sentido será efectuada a análise e discussão dos dados considerando-se o tema orientador: a expressão de gratidão numa perspectiva longitudinal. Em anexo (Anexo D) podem encontrar-se as análises de conteúdo dos dados de cada entrevista. Para a análise qualitativa das categorias de impacto pessoal e relacional da gratidão e respectivas subcategorias recorreu-se a alguns exemplos das unidades de registo exemplificativas das mesmas. Seguidamente será também realizada a apresentação quantitativa dos dados qualitativos.

A. Impacto Pessoal

Subcategoria Dimensão Emocional Positiva a Curto Prazo

Com esta subcategoria pretendia-se compreender os efeitos positivos e individuais que ocorrem no momento em que se realiza o exercício da carta de gratidão.

- *“Estava mais satisfeita digamos, estava mais feliz por ter dito e por ter a certeza que está dito.” (E1, P1, L25)*

- *“Talvez me tenha sentido um pouco aliviada (...)” (E2, P2, L6)*

- *“(...) fez-me sentir que há coisas boas na vida e coisas simples que me fazem sentir bem.” (E3, P2, L12)*

- *“Senti-me aliviada e bem comigo mesma.” (E4, P2, L8)*

- *“Mas a nível de bem-estar subjectivo senti-me bem comigo mesma (...)” (E5, P2, L16)*

Conforme se pode verificar todos os participantes revelaram ter sentido emoções positivas, ainda que com intensidades diferentes. No que respeita à questão da intensidade, pelo que se pôde averiguar as diferenças existentes poderão estar relacionadas com os hábitos de expressão de gratidão anteriores. Ou seja, os indivíduos que mais costumavam expressar gratidão não notam uma diferença tão grande nesta dimensão. Alguns dos participantes revelaram não conseguir explicar exactamente o tipo de emoção sentida, mas que tinha sido positiva e proporcionado um bem-estar subjectivo. Ainda assim muitos referiram um sentimento de alívio e de bem-estar.

Estes dados vão ao encontro do que dizem Emmons & Shelton, (2005), no sentido de que a gratidão é um estado intrinsecamente reforçador que pode conduzir a experiências subjectivas positivas. Também se coadunam com as versões segundo as quais a gratidão é um estado prazeroso com ligações a emoções positivas como o contentamento e a felicidade (Walker e Pitts, 1998, e Overwalle e col., 1995, cit. in Emmons & Shelton, 2005). Estabelecendo assim uma relação entre actividades intencionais e um aumento no nível de felicidade (Diener, Lucas & Oishi, 2005; Fugita & Diener, 2005; Seligman, Rashid & Parks, 2006), ainda que a curto prazo.

Subcategoria Dimensão Emocional Neutra a Curto Prazo

Nesta subcategoria incluíram-se as manifestações que são reveladoras não ter havido uma diferença notável no estado emocional dos indivíduos.

- *“(...) diferenças muito, muito significativas não notei porque (...) já tinha por hábito fazê-lo.” (E5, P2, L14)*

Apesar de ter revelado que se sentiu bem, este participante mencionou, todavia, que não houve uma diferença muito significativa. Conforme se tinha mencionado anteriormente, este facto parece estar directamente relacionado com a sua postura anterior, pelo que o seu nível de bem-estar despoletado por este tipo de acções já seria elevado. Há por isso uma manutenção do seu bem-estar, conforme alguns estudos revelaram acerca de pessoas que mantinham a expressão de gratidão ao longo do tempo (Emmons, 2009). Poderá igualmente estar relacionado com teoria de Fugita e Diener (2005), que sugere que actividades intencionais podem modificar o nível basal de felicidade.

Subcategoria Dimensão Emocional Negativa a Curto Prazo

Esta subcategoria pretendia reflectir as emoções negativas que poderão advir da realização de uma carta de gratidão, no momento em que esta é efectuada.

- “(...) houve algumas situações mais difíceis que nós atravessámos e portanto vieram também emoções associadas às coisas que eu agradeci.” (E2, P1, L30)

- “(...) houve alguma melancolia associada, mas às situações.” (E2, P2, L2)

- “(...) tinha medo de me emocionar e não sabia como é que a outra pessoa ia reagir. Ficava um bocadinho envergonhada (...) se calhar devia ter lido, mas na altura não me senti bem para isso.” (E4, P1, L24)

Num dos casos, como se pode verificar, as emoções negativas derivaram não da própria expressão de gratidão, mas da recordação que isso implicou uma vez que as razões pelas quais aquela pessoa sentiu gratidão, as acções que a isso levaram, vieram por seu turno no seguimento, como consequência, de acontecimentos negativos.

No segundo caso, as emoções negativas, de receio e sentimento de incapacidade, devem-se a algumas características pessoais, de timidez e retracção, características que Carino (2007, cit. in Aparicio, 2008) aponta como causas de retracção. Emmons (2009) e Watkins et al. (2006) referem que a gratidão nem sempre é um caminho fácil, sendo que para muitos não é o caminho natural, pelo que por vezes poderá por vezes ser difícil expressar gratidão. Por outro lado, tanto Gordon e colaboradores (2004) como Kosmitzki e Sommers (1988) identificaram diferenças na expressão de gratidão com base no sexo, poderá ocorrer que estas diferenças existam também devido a algumas características da personalidade dos indivíduos, algumas até pelas razões apontadas às diferenças entre sexos.

Subcategoria Dimensão Emocional Positiva a Longo Prazo

Esta subcategoria visava perceber até que ponto os efeitos positivos mencionados na primeira subcategoria se mantinham a longo prazo, mais especificamente cerca de um ano depois.

- “(...) *mas vou tendo a mesma sensação em momentos mais pequenos em que continuo a usar a gratidão.*” (E1, P1, L30)

- “(...) *o facto de ter relido a Carta e me ter lembrado do que escrevi foi como um renascer desse sentimento outra vez, apesar de não estar desvanecido completamente.*” (E3, P2, L25)

- “(...) *esse sentimento mantém-se.*” (E5, P2, L34)

Mais uma vez a análise dos dados permite verificar a sua consonância com os dados encontrados noutros estudos, como sejam os de Froh e colegas (2008), que sugerem a existência de efeitos sobre a actividade psicológica positiva não só a curto,

mas também a longo prazo. Coadunam-se ainda mais particularmente com o estudo de Emmons (2009) com portadores de doença neuromuscular, uma vez que, também aqui, alguns dos efeitos revelados pelos participantes estão relacionados com o facto de continuarem a expressar da gratidão. Um dos participantes revela que este efeito, em parte, deve-se também ao facto de ter relido a carta de gratidão que havia escrito.

Subcategoria Dimensão Emocional Neutra a Longo Prazo

Com esta categoria pretendia-se principalmente compreender até que ponto os efeitos verificados a curto prazo se desvaneciam devido ao passar do tempo.

- “[as diferenças] *Não se mantêm em relação à carta (...)*” (E1, P1, L29)

- “[o alívio e bem-estar] *Acho que foi mais na altura, porque teve muito a ver com o agradecer hoje, naquele momento.*” (E4, P2, L23)

Os resultados desta análise permitem concluir, de acordo com a revisão de literatura, que os efeitos se dissipam com o tempo. Segundo Emmons e McCullough, (2003) os exercícios de gratidão pontuais, ou com uma duração previamente determinada (dias ou semanas), dificilmente terão como resultado mudanças profundas nos seus efeitos a nível pessoal. Algumas explicações possíveis para este facto são: os mecanismos de funcionamento da nossa mente, que dificultam a manutenção dessa percepção (Emmons, 2009), impedindo assim a ocorrência de efeitos a longo prazo; e a existência de mecanismos de adaptação que fazem com que regressamos ao nosso nível característico de felicidade não muito tempo depois (Fugita & Diener, 2005).

É importante sublinhar a inexistência de qualquer menção, por parte de qualquer um dos participantes, à ocorrência de emoções negativas a longo prazo. Ou seja,

independentemente das emoções positivas se poderem manter a longo prazo, as emoções negativas, pelo contrário, parecem desaparecer por completo. Isto faz sentido na medida em que as emoções negativas verificadas a curto prazo não se devem, directamente, à acção de expressar gratidão, mas sim a outros factores que se relacionam com a realização do exercício.

Subcategoria Aumento da Frequência de Expressão de Gratidão

Esta subcategoria permitiu perceber se os participantes passaram a expressar a voluntariamente gratidão no seu quotidiano, mais do que faziam no passado.

- *“Passou a ser muito mais frequente e com muito mais pessoas (...)” (E1, P3, L8)*
- *“E acho que isso ajudou a agradecer a coisas que antes não agradecia (...)” (E2, P3, L6)*
- *“Se calhar expressei mais agora.” (E3, P4, L18)*
- *“(...) algumas vezes, mas não exactamente em forma de carta (...)” (E4, P4, L1)*

A experiência de expressar gratidão de um modo tão intencional parece ter tido efeitos significativos nos hábitos dos participantes. A grande maioria revelou ter aumentado não só a frequência com que expressa gratidão, mas também ter amplificado o espectro de pessoas e situações a quem agradecem e pelas quais se sentem agradecidas, respectivamente.

Embora não exactamente direccionado no sentido de perceber esta questão, o estudo de Emmons (2009) com portadores de doença neuromuscular, observou que alguns dos participantes também continuaram a expressar gratidão apesar de tal ter deixado de haver qualquer tipo de obrigatoriedade nesse sentido.

Ao que tudo indica, a experiência de emoções positivas e os efeitos positivos a nível relacional resultantes da expressão de gratidão, despoletam nos indivíduos um desejo, vontade e motivação para continuarem a pôr em prática aquilo que inicialmente lhes deu origem, mesmo que num formato diferente. Park e colegas (2005) consideravam ser possível expressar apreço e gratidão regular e sinceramente, independentemente do formato utilizado.

Subcategoria Sem Alteração da Frequência de Expressão de Gratidão

Esta subcategoria, pelo contrário, inclui as manifestações que revelam que escrever uma carta de gratidão não modificou os seus hábitos de agradecer aos outros no dia-a-dia, ou seja, que não passaram a agradecer mais, mas também não passaram a agradecer menos.

- *“(...) porque a minha atitude antes não era a de uma pessoa que não dava importância a esse tipo de coisas.” (E5, P5, L14)*

- *“(...) querer demonstrar de vez a vez, e tendo em conta que isso já faz parte da minha postura perante as pessoas que estão à minha volta, acho que sim, acho que me vejo a continuar a fazer um esforço em demonstrar.” (E5, P6, L23)*

O único participante que revelou não ter havido qualquer tipo de mudança nos seus hábitos de expressão de gratidão, explicou-o como consequência de ser uma pessoa que já anteriormente dava importância a este tipo de características, e que portanto sempre o fez naturalmente. Esta questão permite formular a hipótese de que indivíduos cujo nível de expressão de gratidão é à partida elevado não são tão influenciados por este tipo de actividade.

Importa também aqui frisar que nenhum dos participantes revelou ter reduzido a frequência com que expressa gratidão no quotidiano como consequência do exercício realizado. Ou seja, a expressão de gratidão, mesmo que não tenha a mais-valia de aumentar a frequência com que agradecemos, não exerce qualquer efeito negativo nesse sentido – ninguém se sentiu mal com este exercício ao ponto de deixar de praticar a gratidão com o intuito de evitar esses sentimentos.

Subcategoria Motivos de Mudança na Expressão de Gratidão

Aqui pretendeu-se dar relevo às razões que levaram os participantes a alterar os seus hábitos de expressão de gratidão.

- *“(...) acho que há coisas que devem ser ditas, (...) acho que podemos melhorar as relações utilizando essas virtudes.” (E1, P3, L26)*

- *“Uma relação que não seja muito profunda, se calhar aprofunda mais a relação.” (E2, P3, L34)*

- *“(...) para desenvolver uma melhor relação entre as pessoas (...)” (E3, P4, L8)*

- *“Porque lá está, fiquei mais atenta, também como vi o efeito que teve nele calculo que o efeito seja semelhante para as outras pessoas. Portanto sei que é importante para as pessoas saberem da minha gratidão, mesmo que muitas vezes não seja de uma forma muito directa.” (E4, P3, L27)*

As razões indicadas pelos participantes para terem alterado os seus hábitos de agradecer aos outros as bênçãos proporcionadas estão principalmente relacionadas com factores relacionais, ou seja, com o outro, com a relação, pois consideram que ao fazê-lo a sua relação é positivamente influenciada, havendo melhorias na mesma. Por ser uma forma de partilha não auto-centrada, a gratidão poderá ter efeitos mais positivos nas relações humanas, pois as pessoas procuram partilhar não só o que de bom lhes

aconteceu, mas a quem o devem, não se focando tanto nelas próprias e sim nos seus doadores (Algoe, Haidt & Gable, 2008; Atchley, cit. in Emmons, 2009). Ou seja, a gratidão seria uma experiência mais relacionada com os outros, do que propriamente com o bem-estar pessoal, daí a ênfase dada a este factor.

Curiosamente, os factores pessoais revelados estão mais relacionados com a tomada de consciência e não tanto com o bem-estar individual, o que também vai ao encontro do que foi acima exposto. Para além disso, de acordo com Emmons e McCullough (2003), a gratidão tem também um impacto no bem-estar subjectivo através das relações interpessoais, sendo a categoria interpessoal a mais associada a maiores níveis de bem-estar. A gratidão permitiria assim construir recursos sociais que amplificam consideravelmente o bem-estar (Fredrickson, 2001). Estas parecem ser as principais razões para a omissão de factores de bem-estar pessoal nesta subcategoria, uma vez que os indivíduos poderão considerar que tal deriva directamente do impacto positivo na relação com o outro.

Subcategoria Motivos de Inalteração na Expressão de Gratidão

Aqui pretendeu-se perceber o porquê dos participantes não alterarem os seus hábitos de expressão de gratidão, quer em termos de frequência, quer passando a utilizar o método da Carta de Gratidão.

- *“Neste momento é por falta de tempo.” (E1, P3, L13)*

- *“(…) faz muito mais sentido as coisas acontecerem e eu dizer e expressar a gratidão naquela situação, do que esperar um ano, esperar quanto tempo for, para dizer.” (E1, P3, L33)*

- *“Na altura (...) tinha pensado escrever ao meu (...) mas senti que a nossa relação não era suficientemente próxima para eu me sentir à vontade e devolver-lhe a Carta.” (E2, P4, L1)*

- “(...) não me ocorreu voltar a escrever uma Carta de Gratidão (...) faço mais cartas mentais.” (E3, P4, L30)
- “(...) a minha forma de agradecimento é muito mais através de acções (...)” (E4, P3, L20)
- “(...) é um bocadinho resistência da minha parte no dizer “obrigado” a alguém, mesmo que seja por escrito.” (E4, P4, L7)
- “Eu gosto muito de falar, é mais a falar. (...) Porque a falar pelo menos a palavra flui de uma maneira diferente, pode-se chegar à outra pessoa de uma maneira diferente.” (E5, P4, L17)
- “(...) gratidão a mais também pode ser prejudicial, gratidão a mais às vezes pode-nos anular um bocado (...)” (E5, P5, L30)

Como se pode comprovar foi possível descortinar diversos motivos para não haver alterações na expressão de gratidão. Estes inserem-se essencialmente em duas questões distintas, conforme mencionado. A primeira refere-se à inalteração na frequência com que se exprime gratidão, a segunda está relacionada com o meio utilizado, portanto não terem passado a usar a escrita como forma de agradecer.

No que respeita à frequência, a inalteração deve-se essencialmente a duas razões, uma de traços de personalidade, outra do tipo de relação existente. A personalidade parece ser um factor decisivo na medida em que indivíduos mais introvertidos continuam a ter maior dificuldade em se expor, e às suas emoções, perante os outros (Carino, 2007, cit. in Aparicio, 2008). Já Emmons (2009) considerava que para muitos a expressão de gratidão não é o algo inato e, como tal, implica um esforço que é difícil de manter para alguns. Por outro lado, pessoas que expressam gratidão frequentemente não vêem como mais-valia praticar ainda mais a gratidão, considerando mesmo que gratidão em excesso poderá tornar-se prejudicial e perder o sentido. Aqui poderá estar em causa também o factor repetição, que faz com que se acabe por poder perder o seu sentido (Emmons, 2009). Já a natureza da relação com o outro parece também desempenhar um

papel importante, apresentando os indivíduos maiores dificuldades em se expressarem perante pessoas de quem não se sentem tão próximas, receando a exposição, apesar de reconhecerem que isto poderia melhorar e aprofundar essa relação. Ao mesmo tempo, este factor apresenta alguma ligação aos dos traços de personalidade, ainda que não seja a única justificativa.

No que concerne ao meio utilizado, nenhum dos participantes voltou a redigir cartas de gratidão, e apresentam para isso dois motivos. O primeiro, quase sempre, é a falta de tempo e de disponibilidade necessária para a redacção de um texto e sua posterior leitura - Park e colegas (2005) sugerem para este problema a utilização de métodos mais simples que permitem exprimir regularmente a gratidão. Por outro lado há preferência pela expressão oral, por considerarem que se torna mais fácil falar do que escrever (e envolve menos tempo), e porque permite uma redução do tempo que passa entre a dádiva e o agradecimento, dando azo a um maior impacto na relação.

B. Impacto Relacional

Subcategoria Dimensão Relacional Positiva a Curto Prazo

Com esta subcategoria pretendia-se compreender de que forma melhora a relação com o outro no momento em que se realiza o exercício da carta de gratidão.

- *“Na altura sim, (...) portanto ao agradecermos um ao outro esforços que sabíamos que o outro estava a fazer, mas que eram tidos se calhar como garantidos, (...) quer um quer outro começámos a aproximar-nos mais pelo facto de estarmos a dar valor.” (E1, P2, L15)*

- *“Acho que foi uma diferença mais momentânea, (...) se calhar ela ficou aliviada por saber que não tinha feito mal e nesse aspecto se calhar teve algum impacto.” (E2, P2, L21)*

- *“Notei uma diferença em mim (...) que depois poderá ter influenciado a minha relação com a pessoa.” (E4, P3, L17)*

- “(...) nós ficámos muito mais próximos e tenho a certeza de que ele ainda hoje se lembra do que lhe escrevi muito melhor que eu.” (E5, P3, L1)

- “(...) ficámos mais sentimentais (...)” (E6, P3, L7)

Todos os participantes revelaram que houve uma melhoria na relação na altura em que o exercício foi executado, seja porque houve uma aproximação, seja porque ficaram esclarecidas questões do passado, seja porque se tornaram mais abertos na relação com o outro.

Estes resultados estão de acordo com os estudos que revelaram que a experiência de gratidão gera uma maior sensação de ligação e de melhores relacionamentos (Algoe, Haidt & Gable, 2008; Emmons, 2009; Emmons & McCulloughs, 2003), dada a sua forte componente de reciprocidade pró-social (Fredrickson, 2001). E também que estas pessoas se mostram mais disponíveis para os outros (Emmons & McCullough, 2003), ou seja, também mais abertas aos outros.

Subcategoria Dimensão Relacional Neutra a Curto Prazo

Nesta subcategoria incluíram-se as manifestações que são reveladoras não ter havido uma diferença notável na relação dos indivíduos com a pessoa a quem dirigiram a Carta, na altura em que esta foi feita.

- “[a interacção] Acho que se manteve mais ou menos (...)” (E3, P3, L28)

- “(...) não acho que tenha sido factor para uma mudança drástica (...) Porque já éramos muito próximas (...)” (E5, P3, L7)

Aqui temos dois exemplos distintos, um caso em que a interacção não se alterou (ficaram apenas mais sentimentais, conforme se pode ver através da subcategoria anterior) dada a sua elevada qualidade inicial, e outro em que a interacção permaneceu

semelhante embora a própria pessoa se tenha tornado mais aberta nessa interação (ver subcategoria anterior).

Os argumentos aqui serão os mesmo que anteriormente mencionados, no sentido de maior disponibilidade para os outros, o que tem a potencialidade de se tornar visível para aqueles com quem convivam. Mais ainda, a companhia de pessoas gratas tende a ser considerada como mais encantadora (Emmons & McCullough, 2003). E ainda a hipótese já levantada de que indivíduos cujo nível de expressão de gratidão é à partida elevado não se sentem tão influenciados por este tipo de actividade, não notando a ocorrência de mudanças significativas.

Subcategoria Dimensão Relacional Positiva a Longo Prazo

Esta subcategoria visava perceber até que ponto os efeitos positivos mencionados na subcategoria equivalente, mas a curto prazo, se mantinham a longo prazo, mais especificamente cerca de um ano depois.

- *“(...) mantêm-se se calhar quando estamos juntos, mas sem dúvida que em termos de frequência diminuiu drasticamente, e portanto há mas é muito esporádico.” (E1, P2, L25)*

- *“(...) a pessoa fica a perceber que ela gostou que eu fizesse isto e acho que melhora a relação.” (E2, P2, L28)*

- *“Mantém-se porque foi como se tivesse quebrado uma barreira, se calhar algumas coisas que eu não me sentia capaz de dizer passei a ser capaz de dizer com mais frequência. E portanto aproximámo-nos.” (E4, P3, L14)*

- *“(...) de certo modo o tal sentimentalismo mantém-se, mas também acho que tem muita importância o tipo de pessoa que é.” (E5, P4, L7)*

Independentemente de uma redução na sua intensidade ou frequência, os efeitos positivos sentidos na altura, de melhoria e aproximação, parecem continuar a verificar-

se cerca de um ano depois. A expressão de gratidão parece conseguir transpor uma barreira que, uma depois de alcançada, permanece aberta, possibilitando sempre um regresso e nunca voltando a existir. Isto encontra-se de acordo com as descobertas de Emmons (2009) com participantes detentores de doença neuromuscular, em que aqueles que continuaram a redigir diários de gratidão após o término do estudo continuavam a sentir benefícios, seis meses mais tarde, que se traduziam, entre outras coisas, em relacionamentos mais próximos.

Subcategoria Dimensão Relacional Neutra a Longo Prazo

Com esta categoria pretendia-se principalmente compreender até que ponto os efeitos verificados a curto prazo se desvaneciam devido ao passar do tempo.

- *“Não, porque não temos muito tempo para estar juntos (...)” (E1, P2, L23)*
- *“Se calhar se fosse uma relação menos boa se calhar esses efeitos tinham-se prolongado, mas como é uma relação muito boa não noto tanto essa diferença.” (E2, P2, L14)*
- *“Não, não melhorou, porque já melhorou na altura. Mas também não piorou, portanto manteve-se mais ou menos ao mesmo nível.” (E3, P4, L9)*

Um dos factores para que não seja notada uma alteração significativa na relação a longo prazo é, mais uma vez, o factor tempo, embora aqui na sua vertente da disponibilidade para estar com o outro. Por outro lado temos a referência a inalterações devido à elevada qualidade da relação inicialmente, e como tal, após o período de realização do exercício, houve um retorno a essa base já de si elevada. E ainda a inalterações no sentido de não ter melhorado desde a Carta, mas ter-se mantido o nível verificado nessa altura, portanto houve uma melhoria mas em relação à fase “pré-Carta”. Estas duas últimas poderão estar relacionadas com a existência de um

mecanismo de adaptação semelhante ao que ocorre com o nível característico de felicidade (Fugita & Diener, 2005).

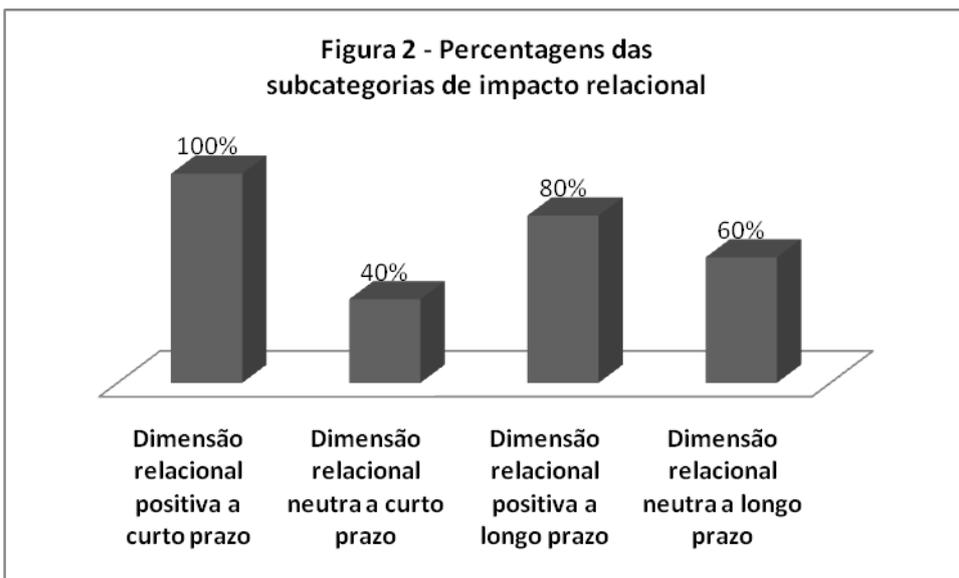
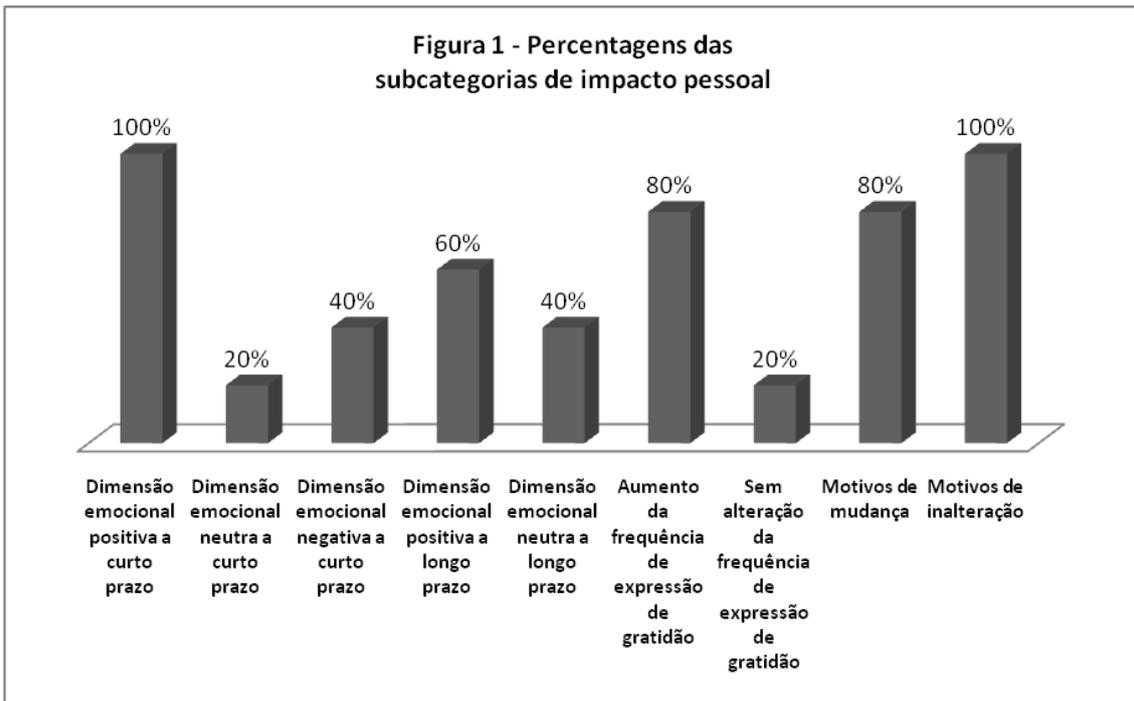
Convém aqui referir a inexistência de qualquer menção, por parte de qualquer um dos participantes, à ocorrência de impacto negativo nas relações tanto a curto como a longo prazo. Ou seja, a expressão de gratidão, mesmo que não apresente a mais-valia de melhorar a relação, não exerce qualquer efeito negativo nesse sentido – não houve nenhuma relação que piorasse devido à expressão de gratidão.

Apresentação quantitativa dos dados qualitativos

As operações estatísticas básicas, como as percentagens, permitem aglomerar e fazer sobressair as informações proporcionadas pela análise qualitativa, através da frequência de aparição das subcategorias em cada comunicação individual (Bardin, 2008). Assim, é possível uma transformação dos dados qualitativos em quantitativos, para uma comparação e especificação das categorias ou subcategorias. Estas abordagens são então autónomas e complementares (Flick, 2005).

Assim sendo, na Figura 1 apresentam-se as percentagens das subcategorias de Impacto Pessoal e na Figura 2 as percentagens das subcategorias de Impacto Relacional.

A análise quantitativa dos dados permite compreender a expressividade de cada subcategoria encontrada na análise qualitativa, o que permite fazer algumas inferências. Assim, pode-se observar que as subcategorias mais expressivas são as da Dimensão Emocional Positiva a Curto Prazo, Dimensão Relacional Positiva a Curto Prazo e ainda Motivos de Inalteração na Expressão de Gratidão, todas elas com uma frequência de 100%. As duas primeiras permitem perceber que este processo de expressão de gratidão



tem um enorme impacto positivo na altura da sua realização, com benefícios tanto pessoais como relacionais. Isto confirma os resultados de pesquisas anteriores que referem que, apesar das dificuldades em manter os efeitos a longo prazo, é certa a capacidade da gratidão em melhorar e aumentar tanto a dimensão emocional positiva, como a satisfação nos relacionamentos a curto prazo (Emmons, 2009; Emmons & Shelton, 2005; Fredrickson, 2004; Fugita & Diener, 2005; Seligman, 2008). Quanto à

última subcategoria referida, significa que todos os participantes colocaram obstáculos a alterarem ou o modo como expressão gratidão, ou a frequência com que o fazem. Na literatura surgem também algumas razões que levam a que os indivíduos dificilmente mudem os seus comportamentos, ou porque em geral é muito difícil alterar comportamentos antigos (Emmons & McCullough, 2003), ou devido à exigência pessoal em termos de esforço e compromisso que isso acarreta (Emmons, 2009), ou à falta de disponibilidade (Park et al., 2005).

Pelo contrário, as subcategorias menos expressivas são a de Sem Alteração na Expressão de Gratidão e a Dimensão Emocional Neutra a Curto Prazo, ambas com apenas 20%. Isto sugere que a expressão de gratidão raras vezes não tem qualquer impacto no bem-estar e nas emoções sentidas pelos indivíduos, o que por seu turno influencia as suas acções no sentido de passarem a exprimir gratidão mais vezes.

Pode-se igualmente verificar que as subcategorias de dimensão relacional têm, quase todas e quase sempre, um impacto superior às de dimensão emocional, o que é compatível com ideia de que a gratidão é acima de tudo uma experiência que direccionamos para os outros, portanto menos auto-focada (Atchley, cit, in Emmons, 2009). Dentro desta comparação podemos ainda dizer que na dimensão relacional os efeitos positivos perduram mais ao longo do tempo, com uma redução de 20% ao invés de 40%. A dificuldade desta manutenção prende-se com a questão de um comportamento isolado não ter a capacidade necessária para manter mudanças a longo prazo (Emmons & McCullough, 2003).

VI – Conclusões

Na presente investigação, e tendo em conta os objectivos da mesma, a partir da análise dos dados é possível perceber que há efeitos positivos a nível pessoal (dimensão emocional, bem-estar) e relacional (aproximação, maior qualidade da relação) decorrentes do “Exercício da carta de gratidão”. Estes efeitos são mais fortes a curto prazo, todavia verifica-se também a sua presença a longo prazo, particularmente em termos relacionais.

Foi igualmente verificada a incorporação da actividade de exprimir gratidão na vida dos indivíduos, que se traduziu num aumento da sua frequência de realização. Os motivos que despoletaram esta mudança são essencialmente de cariz interpessoal, ou seja, por terem percebido o impacto positivo causado na outra pessoa e na relação entre ambos. Todavia o “Exercício da carta de gratidão”, como método expressão de gratidão, não foi incorporado nas suas vidas, essencialmente devido à quantidade de tempo exigido para a sua realização e por preferirem expressar gratidão oralmente e no momento em que a bênção lhes é proporcionada.

No entanto, os resultados devem ser interpretados com prudência tendo em conta as limitações desta investigação. Apesar de se ter procurado perceber os efeitos a curto e longo prazo, as entrevistas foram realizadas somente um ano depois. Por esse motivo, investigações futuras deveriam realizar entrevistas também na altura em que o exercício é realizado, de modo a que os dados recolhidos sejam mais precisos e fidedignos. Por outro lado, os participantes deste estudo eram todos do sexo feminino, a inclusão de elementos do sexo masculino seria importante para uma compreensão mais aprofundada das dinâmicas da gratidão, uma vez que a literatura demonstra a existência de diferenças de género no que respeita a esta virtude. Por fim, deve ainda considerar-se que, visto

terem sido os indivíduos a voluntariar-se para a participação neste estudo, é possível que aqueles que se sentiram melhor ao realizar o exercício tenham sido os que quiseram participar. Portanto é possível que sujeitos que não se tenham sentido bem, ou em quem o exercício tenha tido, de algum modo, um impacto negativo, não tenham querido participar, evitando desse modo o recordar de uma situação desagradável. Seria interessante a realização de um estudo em que estas entrevistas fossem também obrigatórias para todos quantos realizassem o exercício.

Em termos clínicos, a realização de exercícios que visam praticar e desenvolver a gratidão seria uma mais-valia dados os resultados positivos que isso tem evidenciado em variadas investigações, nomeadamente investigações com amostras clínicas, como por exemplo a dos portadores de doença neuromuscular (Emmons, 2009). Para além disso, em psicologia deparamo-nos inúmeras vezes com clientes que evidenciam problemas do foro interpessoal. Tendo em consideração os resultados altamente positivos que a gratidão apresenta nesse campo, a sua transposição para a área clínica poderia revelar-se altamente benéfica.

Referências Bibliográficas

- Algoe, S. B. & J. Haidt (2009). Witnessing excellence in action: The 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4, 105-127.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429.
- Aparicio, M. C. (2008). *A satisfação dos familiares de doentes em cuidados paliativos*. Tese de Mestrado, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Bardin, L. (2008). *Análise de Conteúdo (R. Reto & A. Pinheiro, Trad.)*. Lisboa: Edições 70 (Trabalho original em francês publicado em 1977).
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319–325.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp.63-73). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2009). *Obrigado! Como a gratidão pode torná-lo mais feliz (Rodrigues, I., Trad.)*. Alfragide: Estrela Polar (Trabalho original em inglês publicado em 2003).
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An empirical investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.

- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 459-471).
- Fave, A. D. (2006). The impact of subjective experience on the quality of life: a central issue for health professionals. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*, pp. 262-290. New York: Oxford University Press.
- Flick, U. (2005). *Métodos Qualitativos na Investigação Científica* (A. Parreira, Trad.). Lisboa: Monitor (Trabalho original publicado em 2002).
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York: Oxford University Press. London: Oxford University Press.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, *46*(2), 213–233.
- Fugita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*, 158-164.
- Gordon, A. K., Mushner-Eizenman, D. R., Holub, S. C., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? - An archival analysis of gratitude before and after the the attacks of September 11th. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *25* (5), 541-553.

- Grimms, D. L., Kolts, R., & Watkins, P. C. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology, 23*, 52-67.
- Kosmitzki, C., & Sommers, S. (1988). Emotion and social context: An american-german comparison. *British Journal of Social Psychology, 27*, 35-49.
- Lyubormisky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*, 249-266.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 295-309.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2006). Character strengths in fifty-four nations and fifty US states. *The Journal of Positive Psychology, 1*(3), 118-129.
- Park, N., Peterson, C., Seligman, M., & Steen, T. A. (2005). Positive psychology progress - Empirical validations of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421.
- Peterson, C. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths: The un-DSM and the real DSM. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.) *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* (pp. 29-48). New York: Oxford University Press.

- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Roig i López, F. & Santacana, M. F. (2003). Evaluación psicológica entendida como processo. In M. F. Santacana, *Evaluación psicológica* (Coord.) (pp. 5-43). Barcelona: Editorial UOC.
- Seligman, M. (2008). *Felicidade autêntica – Os princípios da psicologia positiva* (T. Bernardes, Trad.). Cascais: Pergaminho (Trabalho original em inglês publicado em 2004).
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology – An introduction. *American psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M., Rashid T., & Parks A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788.
- Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition & Emotion*, 20, 138–148.
- Tsang, J. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 157-167.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167-192). New York: Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion*, 20, 217-241.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1108–1125.

ANEXO A

Guião de Entrevista

Guião de Entrevista

Blocos Temáticos	Subtemas	Objectivos Específicos	Perguntas
Informação	Informação sobre a entrevista Anonimato e confidencialidade Autorização para gravar em áudio	Dar informação sobre: - Finalidades - Objectivos e conteúdos - Duração - Respeito e ética no processo de investigação/recolha de dados	
Identificação		Recolher os seguintes dados: Nome Data de nascimento Idade Origem/ Naturalidade Local de residência Profissão Nível académico	

Expressão de gratidão Impacto pessoal

Recolher informação sobre:

- Percepção de mudanças ocorridas a curto prazo
- Como se sentiu na altura em que realizou o “Exercício da carta de gratidão” ?
- Notou diferenças no seu bem-estar subjectivo na altura em que realizou este exercício?
- Manutenção das mudanças ocorridas a longo prazo
- Tendo passado sensivelmente um ano desde que realizou o “Exercício da carta de gratidão”, o que ainda se mantém dessas diferenças ou mudanças que notou em si?

Impacto relacional

Recolher informação sobre:

- Destinatário da carta de gratidão
- A quem dirigiu a sua carta de gratidão?
- Percepção de mudanças na relação a curto prazo
- Notou diferenças ou mudanças na relação com essa pessoa na altura em que o “Exercício da carta de gratidão” foi realizado?

- Manutenção das mudanças ocorridas a longo prazo (caso tenha identificado mudanças)
- Considera que agora, cerca de um ano depois de ter realizado este exercício, essas mudanças se mantêm?

Hábitos de expressão de gratidão

Averiguar:

- Mudanças após a realização do “Exercício da carta de gratidão”
- Depois de ter realizado o “Exercício da carta de gratidão” continuou a utilizar este método de expressar gratidão aos outros? De que forma?
- Alterou a frequência com que expressa gratidão?
- Razões na base das mudanças verificadas
- Por que razões continuou/não continuou a utilizar este método na sua vida?

Expectativas de futuro

- Perceber motivação futura face à gratidão
- Gostaria ou considera importante desenvolver mais, no futuro, a virtude da gratidão? Porquê? Como pensa fazê-lo?

- Partilhe uma experiência de gratidão que tenha sido especialmente rica, importante, positivamente marcante.

- O que tem posto de melhor de si para ajudar a ter um mundo mais grato?

- Se pedisse três desejos em relação ao futuro da sua vida, quais as três virtudes que gostava de possuir ou fazer crescer?

ANEXO B

Transcrição das Entrevista

ANEXO C

Grelha para Contagem de Frequências

		Entrevistas					Total
		1	2	3	4	5	
Subcategorias	Dimensão emocional positiva a curto prazo	x	x	x	x	x	5
	Dimensão emocional neutra a curto prazo					x	1
	Dimensão emocional negativa a curto prazo		x		x		2
	Dimensão emocional positiva a longo prazo	x		x		x	3
	Dimensão emocional neutra a longo prazo	x			x		2
	Aumento da frequência de expressão de gratidão	x	x	x	x		4
	Sem alteração da frequência de expressão de gratidão					x	1
	Motivos de mudança na expressão de gratidão	x	x	x	x		4
	Motivos de inalteração na expressão de gratidão	x	x	x	x	x	5
	Dimensão relacional positiva a curto prazo	x	x	x	x	x	5
	Dimensão relacional neutra a curto prazo			x		x	2
	Dimensão relacional positiva a longo prazo	x	x		x	x	4
Dimensão relacional neutra a longo prazo	x	x	x			3	

Tabela para o cálculo de frequências de cada subcategoria, através da respectiva presença/ausência em cada carta. A presença é assinalada com um x na célula de intersecção, as células em branco reflectem a ausência da subcategoria.

ANEXO D

Análise de Conteúdo das Entrevistas

Entrevista 1			
Tema	Categorias	Subcategorias	Unidades de Registo
Expressão de Gratidão numa Perspectiva Longitudinal	Impacto Pessoal	Dimensão emocional positiva a curto prazo	“Na altura senti-me aliviada por expor em papel muitas coisas que não são ditas com frequência(...)” (P1, L19) “Estava mais satisfeita digamos, estava mais feliz por ter dito e por ter a certeza que está dito.” (P1, L25)
		Dimensão emocional neutra a curto prazo	Não se verifica (NSV)
		Dimensão emocional negativa a curto prazo	NSV
		Dimensão emocional positiva a longo prazo	“(…) mas vou tendo a mesma sensação em momentos mais pequenos em que continuo a usar a gratidão.” (P1, L30)
		Dimensão emocional neutra a longo prazo	“[as diferenças] Não se mantêm em relação à carta (...)” (P1, L29)
		Aumento da frequência de expressão de gratidão	“Passei foi a (...) no momento em que as coisas aconteciam eu agradecia (...)” (P3, L4) “Passou a ser muito mais frequente e com muito mais pessoas (...)” (P3, L8)
		Sem alteração da frequência de expressão de gratidão	NSV
		Motivos de mudança na expressão de gratidão	“(…) acho que há coisas que devem ser ditas, (...) acho que podemos melhorar as relações utilizando essas virtudes.” (P3, L26)
		Motivos de inalteração na expressão de gratidão	“Neste momento é por falta de tempo.” (P3, L13) “(…) não sei se (...) num futuro próximo conseguirei mais do que aquilo que estou a fazer neste momento. Não sei se terei disponibilidade (...)” (P3, L19) “(…) faz muito mais sentido as coisas acontecerem e eu dizer e expressar a gratidão naquela situação, do que esperar um ano, esperar quanto tempo for, para dizer.” (P3, L33)
	Impacto Relacional	Dimensão relacional positiva a curto prazo	“Na altura sim, (...) portanto ao agradecermos um ao outro esforços que sabíamos que o outro estava a fazer, mas que eram tidos se calhar como garantidos, (...) quer um quer outro começámos a aproximar-nos mais pelo facto de estarmos a dar valor.” (P2, L15)
		Dimensão relacional neutra a curto prazo	NSV
		Dimensão relacional positiva a longo prazo	“(…) mantêm-se se calhar quando estamos juntos, mas sem dúvida que em termos de frequência diminuiu drasticamente, e portanto há mas é muito esporádico.” (P2, L25) “Se calhar sinto-me mais próxima, sim, porque (...) começámos a dizer muito mais coisas.” (P2, L29)
		Dimensão relacional neutra a longo prazo	“Não, porque não temos muito tempo para estar juntos (...)” (P2, L23)

Entrevista 2			
Tema	Categorias	Subcategorias	Unidades de Registo
Expressão de Gratidão numa Perspectiva Longitudinal	Impacto Pessoal	Dimensão emocional positiva a curto prazo	“Depois quando li a Carta gostei muito da reacção dela (...)” (P2, L2) “Talvez me tenha sentido um pouco aliviada (...)” (P2, L6)
		Dimensão emocional neutra a curto prazo	NSV
		Dimensão emocional negativa a curto prazo	“(…) houve algumas situações mais difíceis que nós atravessámos e portanto vieram também emoções associadas às coisas que eu agradei.” (P1, L30) “(…) houve alguma melancolia associada, mas às situações.” (P2, L2)
		Dimensão emocional positiva a longo prazo	NSV
		Dimensão emocional neutra a longo prazo	NSV
		Aumento da frequência de expressão de gratidão	“E acho que isso ajudou a agradecer a coisas que antes não agradecia (...)” (P3, L6)
		Sem alteração da frequência de expressão de gratidão	NSV
		Motivos de mudança na expressão de gratidão	“(…) fiquei com mais consciência de que as pessoas gostam que lhes agradeçam (...)” (P3, L3) “Uma relação que não seja muito profunda, se calhar aprofunda mais a relação.” (P3, L34)
	Motivos de inalteração na expressão de gratidão	“(…) é mais difícil agradecer coisas passadas do que agradecer no momento (...)” (P3, L4) “(…) acho que tinha um bocadinho de dificuldade em agradecer explicitamente.” (P3, L14) “Na altura (...) tinha pensado escrever ao meu (...) mas senti que a nossa relação não era suficientemente próxima para eu me sentir à vontade e devolver-lhe a Carta.” (P4, L1) “O dizer no momento se calhar acaba por ter mais impacto na relação futura, ou no momento e futura (...)” (P4, L18)	
	Impacto Relacional	Dimensão relacional positiva a curto prazo	“Acho que foi uma diferença mais momentânea, (...) se calhar ela ficou aliviada por saber que não tinha feito mal e nesse aspecto se calhar teve algum impacto.” (P2, L21)
		Dimensão relacional neutra a curto prazo	NSV
		Dimensão relacional positiva a longo prazo	“(…) a pessoa fica a perceber que ela gostou que eu fizesse isto e acho que melhora a relação.” (P2, L28) “Portanto o efeito que tem nas relações, acho que é grande (...)” (P4, L6) “(…) uma carta de gratidão se calhar esclarece os mal-entendidos e se calhar ajuda a resolver alguns problemas passados.” (P4, L17)
		Dimensão relacional neutra a longo prazo	“Se calhar se fosse uma relação menos boa se calhar esses efeitos tinham-se prolongado, mas como é uma relação muito boa não noto tanto essa diferença.” (P2, L14)

Entrevista 3			
Tema	Categorias	Subcategorias	Unidades de Registo
Expressão de Gratidão numa Perspectiva Longitudinal	Impacto Pessoal	Dimensão emocional positiva a curto prazo	“Não sei bem explicar como me senti, mas senti-me bem, obviamente (...)” (P2, L4) “(…) fez-me sentir que há coisas boas na vida e coisas simples que me fazem sentir bem.” (P2, L12)
		Dimensão emocional neutra a curto prazo	NSV
		Dimensão emocional negativa a curto prazo	NSV
		Dimensão emocional positiva a longo prazo	“Cada vez que me lembro de como foi reler a Carta e penso que realmente foi importante (...) mantém-se o bem-estar e a sensação de agrado comigo mesma e com a vida que levo, com tudo o que tenho.”)P2, L18) “(…) o facto de ter relido a Carta e me ter lembrado do que escrevi foi como um renascer desse sentimento outra vez, apesar de não estar desvanecido completamente.” (P2, L25)
		Dimensão emocional neutra a longo prazo	NSV
		Aumento da frequência de expressão de gratidão	“Se calhar expresso mais agora.” (P4, L18)
		Sem alteração da frequência de expressão de gratidão	NSV
		Motivos de mudança na expressão de gratidão	“(…) para desenvolver uma melhor relação entre as pessoas (...)” (P4, L8)
		Motivos de inalteração na expressão de gratidão	“(…) não me ocorreu voltar a escrever uma Carta de Gratidão (...) faço mais cartas mentais.” (P4, L30)
	Impacto Relacional	Dimensão relacional positiva a curto prazo	“Notei uma diferença em mim (...) que depois poderá ter influenciado a minha relação com a pessoa.” (P3, L17) “(…) notei uma diferença mais da minha parte no sentido de estar mais aberta à pessoa, de realmente me ter “inteirado” de que aquela pessoa é realmente importante para mim e que faz falta e que me faz sentir bem.” (P3, L21)
		Dimensão relacional neutra a curto prazo	“[a interação] Acho que se manteve mais ou menos (...)” (P3, L28)
		Dimensão relacional positiva a longo prazo	NSV
		Dimensão relacional neutra a longo prazo	“Não, não melhorou, porque já melhorou na altura. Mas também não piorou, portanto manteve-se mais ou menos ao mesmo nível.” (P4, L9)

Entrevista 4			
Tema	Categorias	Subcategorias	Unidades de Registo
Expressão de Gratidão numa Perspectiva Longitudinal	Impacto Pessoal	Dimensão emocional positiva a curto prazo	“(…) senti-me bem (…) foi uma experiência bastante positiva para mim (…)” (P1, L17) “Senti-me aliviada e bem comigo mesma.” (P2, L8) “E senti-me bem por ter tido a oportunidade de agradecer a essa pessoa.” (P2, L10)
		Dimensão emocional neutra a curto prazo	NSV
		Dimensão emocional negativa a curto prazo	“(…) tinha medo de me emocionar e não sabia como é que a outra pessoa ia reagir. Ficava um bocadinho envergonhada (…) se calhar devia ter lido, mas na altura não me senti bem para isso.” (P1, L24)
		Dimensão emocional positiva a longo prazo	NSV
		Dimensão emocional neutra a longo prazo	“[o alívio e bem-estar] Acho que foi mais na altura, porque teve muito a ver com o agradecer hoje, naquele momento.” (P2, L23)
		Aumento da frequência de expressão de gratidão	“Acho que sim [expresso mais gratidão].” (P3, L27) “(…) algumas vezes, mas não exactamente em forma de carta (…)” (P4, L1)
		Sem alteração da frequência de expressão de gratidão	NSV
		Motivos de mudança na expressão de gratidão	“Porque lá está, fiquei mais atenta, também como vi o efeito que teve nele calculo que o efeito seja semelhante para as outras pessoas. Portanto sei que é importante para as pessoas saberem da minha gratidão, mesmo que muitas vezes não seja de uma forma muito directa.” (P3, L27)
	Impacto Relacional	Motivos de inalteração na expressão de gratidão	“(…) desta forma não utilizei [o exercício da carta de gratidão], tenho alguma dificuldade nisso (…)” (P3, L19) “(…) a minha forma de agradecimento é muito mais através de acções (…)” (P3, L20) “(…) é um bocadinho resistência da minha parte no dizer “obrigado” a alguém, mesmo que seja por escrito.” (P4, L7) “(…) [prefiro expressar] oralmente, porque acho que é capaz de ter mais impacto nas pessoas. Porque sou mesmo eu que estou ali a dizer, espontaneamente.” (P4, L13)
			“(…) nós ficámos muito mais próximos e tenho a certeza de que ele ainda hoje se lembra do que lhe escrevi muito melhor que eu.” (P3, L1)
		Dimensão relacional positiva a curto prazo	NSV
		Dimensão relacional neutra a curto prazo	“(…) mesmo às vezes, quando as coisas não correm tão bem, há aquela lembrança (…) por isso acho que ainda se mantêm os efeitos.” (P3, L6) “Mantém-se porque foi como se tivesse quebrado uma barreira, se calhar algumas coisas que eu não me sentia capaz de dizer passei a ser capaz de dizer com mais frequência. E portanto aproximámo-nos.” (P3, L14)
		Dimensão relacional positiva a longo prazo	NSV
		Dimensão relacional neutra a longo prazo	NSV

Entrevista 5			
Tema	Categorias	Subcategorias	Unidades de Registo
Expressão de Gratidão numa Perspectiva Longitudinal	Impacto Pessoal	Dimensão emocional positiva a curto prazo	<i>“Mas a nível de bem-estar subjectivo senti-me bem comigo mesma (...)” (P2, L16)</i>
		Dimensão emocional neutra a curto prazo	<i>“(...) diferenças muito, muito significativas não notei porque (...) já tinha por hábito fazê-lo.” (P2, L14)</i>
		Dimensão emocional negativa a curto prazo	NSV
		Dimensão emocional positiva a longo prazo	<i>“(...) esse sentimento mantém-se.” (P2, L34)</i>
		Dimensão emocional neutra a longo prazo	NSV
		Aumento da frequência de expressão de gratidão	NSV
		Sem alteração da frequência de expressão de gratidão	<i>“(...) porque a minha atitude antes não era a de uma pessoa que não dava importância a esse tipo de coisas.” (P5, L14)</i> <i>“(...) querer demonstrar de vez a vez, e tendo em conta que isso já faz parte da minha postura perante as pessoas que estão à minha volta, acho que sim, acho que me vejo a continuar a fazer um esforço em demonstrar.” (P6, L23)</i>
		Motivos de mudança na expressão de gratidão	NSV
	Motivos de inalteração na expressão de gratidão	<i>“Eu gosto muito de falar, é mais a falar. (...) Porque a falar pelo menos a palavra flui de uma maneira diferente, pode-se chegar à outra pessoa de uma maneira diferente.” (P4, L17)</i> <i>“(...) tenho pouco tempo” (P5, L18)</i> <i>“Por outro lado o escrever em si, parece que me estou a esconder atrás de letras, enquanto que se for a falar (...) tenho facilidade em fazer isto, não me acho presa, num tipo de timidez em que não consigo dizer o que sinto.” (P5, L20)</i> <i>“(...) gratidão a mais também pode ser prejudicial, gratidão a mais às vezes pode-nos anular um bocado (...)” (P5, L30)</i>	
	Impacto Relacional	Dimensão relacional positiva a curto prazo	<i>“(...) ficámos mais sentimentais (...)” (P3, L7)</i> <i>“(...) teve o efeito de nos apercebermos das coisas de maneira diferente (...)” (P4, L3)</i>
		Dimensão relacional neutra a curto prazo	<i>“(...) não acho que tenha sido factor para uma mudança drástica (...) Porque já éramos muito próximas (...)” (P3, L7)</i>
		Dimensão relacional positiva a longo prazo	<i>“(...) de certo modo o tal sentimentalismo mantém-se, mas também acho que tem muita importância o tipo de pessoa que é.” (P4, L7)</i>
		Dimensão relacional neutra a longo prazo	NSV