

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Construções em torno da ligação entre sustentabilidade e
bem-estar psicológico no processo terapêutico:**

Uma Tarefa de Completar Histórias

Mafalda Vidal Pinheiro Carrulo da Silva

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Área de Especialização em Psicologia Clínica Cognitivo-Comportamental Integrativa

2022

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Construções em torno da ligação entre sustentabilidade e
bem-estar psicológico no processo terapêutico:**

Uma Tarefa de Completar Histórias

Mafalda Vidal Pinheiro Carrulo da Silva

Dissertação orientada pelo Professor Doutor Nuno Conceição

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Área de Especialização em Psicologia Clínica Cognitivo-Comportamental Integrativa

2022

Agradecimentos

Ao meu orientador, Professor Nuno Conceição, que propôs um tema que me fez refletir sobre a minha própria relação com a natureza e sobre formas inovadoras de ver a psicoterapia. Agradeço também pelo trabalho em conjunto e pela simpatia e ânimo com que me incentivou a prosseguir.

À Professora Luana Ferreira por me transmitir o seu gosto pela investigação com métodos qualitativos e pelos seminários em que nos ensinou como utilizar o Nvivo e analisar dados. Agradeço também a reflexão profunda sobre paradigmas do investigador.

À Vitória Clarke e à Naomi Moller por responderem tão prontamente aos meus pedidos de ajuda em relação à utilização do seu método.

Agradeço por estar numa era tecnológica que me permite aceder a ferramentas como o Youtube, à qual agradeço por todos os vídeos a explicar conceitos importantes ao longo do curso e na dissertação.

Ao Sci-Hub pela luta a par do movimento de *Open access* que surge em resposta aos preços dos jornais académicos e defende um acesso à ciência igualitário. Por me permitir acesso gratuito a publicações científicas, sem as quais não teria sido possível construir esta dissertação.

Aos meus amigos do meu ano por partilharem comigo o stress, angústia e desespero de estar no último ano do mestrado e me fazerem sentir acompanhada.

A todos os restantes amigos e familiares que me apoiaram nos momentos de mais ansiedade. Em especial à minha irmã, à minha mãe e ao meu pai.

Resumo

Atualmente, vivemos uma crise climática com efeitos devastadores. Alguns autores apontam para a possibilidade de o psicólogo ter um papel no combate a esta crise e em particular, no processo de restaurar a ligação entre o ser humano e a natureza. O presente estudo tem como objetivos explorar a ligação entre a dimensão ecológica e o bem-estar psicológico, através de um levantamento das perceções da população geral em relação a esta ligação ser explorada pelos atores do espaço terapêutico, terapeuta e cliente. Tem ainda um objetivo alinhado com a psicologia crítica: o de aumentar a consciência e reflexividade em relação a uma possível ligação entre bem-estar psicológico e a dimensão ecológica. Utilizou-se o método qualitativo de *Story Completion (SC)*, em que os participantes desenvolveram uma história a partir de um excerto curto que apresenta uma terapeuta a ligar sustentabilidade com bem-estar. As 69 histórias recolhidas foram submetidas a uma análise temática. Os resultados apontam para uma maioria da amostra a estabelecer alguma ligação com a natureza e a concordar com de alguma forma integrar a dimensão ecológica na terapia. A ideia de que talvez seja possível explorar esta dimensão em terapia é suportada pela abertura ao tema manifestada pela maioria dos participantes, uma amostra da população geral.

Palavras-chave: Psicologia Clínica; Sustentabilidade; Interligação; Bem-estar Psicológico

Abstract

We are currently living through a climate crisis with devastating effects. Some authors point to the idea that psychologists might have a role in fighting this crisis and, in particular, in the process of reconnecting the human being with nature. The present study aims to explore the connection between the ecological dimension and psychological well-being, through surveying perceptions of the general population regarding this connection being explored by actors of the therapeutic space, therapist and client. It also has an objective aligned with critical psychology: to increase awareness and reflexivity in relation to this possible link between psychological well-being and ecological dimension. A qualitative method of Story Completion (SC) was used, in which the participants developed a story from a short stem that presents a therapist linking sustainability with well-being. The 69 stories collected through a web-based platform were subjected to a thematic analysis. Results point to a majority of the sample establishing some connection between well-being and nature and agreeing to somehow integrate the ecological dimension into therapy. The idea that it may be possible to explore this dimension in therapy is thus somewhat supported by the openness manifested by the majority of the participants, a sample of the general population.

Keywords: Clinical Psychology; Sustainability; Interconnection; Psychological Well-being.

Índice

Introdução.....	01
Metodologia.....	09
Caracterização da amostra.....	10
Instrumentos.....	11
Procedimentos.....	11
Resultados.....	13
Discussão.....	20
Referências bibliográficas.....	29
Apêndices.....	36
Apêndice A – Consentimento informado	37
Apêndice B – Questionário	38
Apêndice C – Divulgação nas redes sociais.....	39

Índice de Tabelas

Tabela 1. <i>Categorias identificadas nas histórias dos participantes</i>	14
--	-----------

Introdução

Alterações climáticas

A humanidade tem assistido à evolução de um problema à escala global: a crise climática. Esta crise deve-se a um desenvolvimento económico humano acelerado associado à utilização de combustíveis fósseis e produção excessiva de gases poluentes (Haines, 2004). O ser humano aplica uma dominância ecológica na Terra, ou seja, exerce um controlo dos recursos e habitats das restantes espécies (Uenal et. al, 2022), que leva a um abuso e destruição dos recursos naturais. A atividade humana tem contribuído decisivamente para as alterações climáticas (IPCC, 2021), nomeadamente o aumento da temperatura do planeta (Crowley, 2000), que por sua vez leva a extinções de espécies (Cahill, 2013), à subida do nível da água do mar (Cazenave & Llovel, 2010), entre outras formas de destruição da natureza.

Estas consequências afetam principalmente os mais desfavorecidos, havendo já refugiados do clima em todo o mundo, mas principalmente em países em desenvolvimento (Biermann & Boas, 2008). Não tem havido uma resposta para a crise ambiental à velocidade necessária, estão a manifestar-se consequências graves para toda a humanidade (Watson et. al, 2020).

A maioria da população está ciente desta situação que vivemos com maior ou menor profundidade de conhecimento. Contudo, há um efeito de distanciamento psicológico, que permite percecionar este problema como longe no espaço e no tempo, sem impacto concreto na vida pessoal (Milfont, 2010). Este distanciamento pode ser aumentado por as alterações climáticas não representarem um momento único de apocalipse no futuro, mas sim, pequenas mudanças lentas (Hulme, 2020).

Doca e Bilibio (2018) no seu artigo sobre a desconexão da criança com a natureza, afirmam que o ser humano desenvolve uma relação com a natureza de “eu-isso”, separando-se da mesma, e estabelecendo uma relação meramente utilitária. Atualmente, a maior parte da população dos países desenvolvidos vive em áreas urbanas (Baxter & Pelletier, 2019), em que as pessoas têm pouco contacto com a natureza, o que facilita a desconexão com a mesma (McMahan et. al, 2018).

Kurth e colaboradores (2020) constatarem que esta desconexão com a natureza se encontra presente nas sociedades não sustentáveis, ao contrário das sociedades sustentáveis (e.g. Indígenas norte-americanos) que tendem a ter uma ligação profunda

com a natureza. Talvez o ser humano necessite de voltar a ligar-se com a natureza para desenvolver comportamentos mais ecológicos. De acordo com esta ideia, alguns autores defendem que uma maior ligação com a natureza leva a mais comportamentos ecológicos (e.g. Mayer & Frantz, 2004).

Outros estudos indicam uma relação entre emoções orientadas para o mundo (Jacobs e McConnell, 2022) e valores relacionados com universalismo juntamente com uma sensação de comunidade (Kasser, 2016; Hurst, 2013), e comportamentos pró-ambientais. Os motivos pelos quais as pessoas têm mais comportamentos pró-ambientais e de cuidado com a natureza podem ser variados. Gustafson e colaboradores (2022) realizaram um estudo com entrevistas que exploravam as razões que levam a comportamentos de proteção e cuidado da natureza. Entre os resultados foram apontadas razões antropocêntricas, sejam elas hedônicas, como preservar a natureza para poder apreciar a sua beleza, ou instrumentais, como preservar para manter os recursos naturais essenciais à vida humana. No entanto, também houve participantes a referir que cuidam da natureza por querer contribuir para preservar a vida de outros seres vivos, outros ainda, referem sentir uma interligação com a natureza que os leva a procurar manter um equilíbrio com a mesma.

Num estudo com adolescentes de Brown e Kasser (2005), os participantes com um bem-estar subjetivo mais elevado eram também quem tinha mais comportamentos ecológicos responsáveis. A relação era explicada pelos valores intrínsecos e capacidade de *mindfulness*. Os autores afirmam que estes resultados fundamentam a ideia de que uma forma de vida sustentável pode aumentar o bem-estar pessoal e coletivo.

Ligação do bem-estar humano com o bem-estar da natureza

Vários estudos apontam para uma associação entre ligação com a natureza e bem-estar psicológico (e.g. Nisbet et. al, 2010; Howell, et. al 2011). A ligação com a natureza parece ter ainda outros benefícios a nível da criatividade e do pensamento crítico (Adams & Savahl, 2017), assim como cognitivo e fisiológico (Keniger, 2013). Uma ligação com a natureza pode trazer crescimento pessoal, autonomia e uma sensação de viver com significado (Chawla, 2020).

Alguns investigadores, para abordar esta ligação entre natureza e ser humano, utilizam o termo self ecológico, que significa ter um self que é sentido como em continuidade com a natureza, havendo uma sensação profunda de pertença à mesma (Bragg, 1996). Ward e Styles (2007), encontraram evidência de que existe um self

ecológico em mulheres emigrantes que tinham uma ligação à sua terra natal e perderam alguma parte da sua noção de self no processo de emigração. O termo é da psicologia ocidental o que é relativamente recente em comparação com termos equivalentes de culturas não ocidentais. De facto, a ideia de haver uma ligação profunda entre ser humano e natureza não é inovadora, sendo possível encontrá-la em várias culturas não ocidentais.

Por exemplo, a abordagem da psicoterapia *NTU*, baseada nos princípios fundamentais das visões antigas da cultura africana, inclui uma ideia de ecologia equilibrada e de ser um só com o ambiente que rodeia o ser humano. Nesta abordagem, uma pessoa com saúde mental deve ser capaz de interagir com o seu ambiente de forma natural (Phillips, 1990). Outro exemplo, é a cultura indígena dos Maori que está profundamente conectada com o espaço em que habita (Lockhart et. al, 2019). Na sua definição de bem-estar psicológico, incluem várias dimensões, sendo uma delas a *taiiao*, que se traduz por dimensão ambiental (Waitoki et. al, 2018). Nas tribos indígenas da América do Norte a ligação com a natureza é fomentada desde a infância através de atividades na natureza. Nesta cultura, a natureza onde a tribo habita é vista como parte de uma comunidade, em que os seres humanos são apenas um dos membros (Bang et.al, 2018).

Ao falar de quebrar o individualismo e promover ligação com o planeta, não podemos deixar de mencionar o termo budista: interligação. Derris e Finnegan (2017), no seu livro *Interconnectedness*, abordam este conceito que nos convida a ver o nosso mundo interior como intimamente ligado com o mundo exterior, estabelecendo-se uma relação de interdependência. Afetamos e construímos esse mundo exterior, assim como somos afetados e moldados por ele. Esta noção de interdependência pode contribuir para repensar a forma como os seres humanos interagem com o mundo. O bem-estar da sociedade e de cada pessoa depende do ser humano aprender a viver em harmonia com a interdependência. A natureza não é apenas um cenário onde a vida acontece, o ser humano faz parte da natureza. Reconhecer a dependência que temos do mundo natural permite valorizá-lo verdadeiramente.

Papel do psicólogo

Os conceitos de self ecológico e de interligação são particularmente relevantes na atualidade, não só pela sua ligação com o bem-estar psicológico, como referido anteriormente, mas também pela sua ligação com as alterações climáticas.

As alterações climáticas, assim como outros eventos da atualidade, como a pandemia Covid-19, convidam-nos a reavaliar e repensar a narrativa habitual de foco das soluções de problemas só no indivíduo ou só numa área geográfica. Com estas experiências, a sociedade teve oportunidade de se aperceber de que muito do que habitualmente é separado, pode efetivamente estar interligado. Sem esquecer ainda, o impacto que estes eventos mundiais têm no bem-estar individual (Watson et. al, 2020).

Isto faz-nos pensar na saúde mental e no bem-estar psicológico como tendo múltiplas dimensões, quer de natureza individual, quer de natureza coletiva. Além disso, incentiva-nos a repensar a ética do cuidado e da relação de ajuda: uma ajuda psicológica que não tenha em conta todas as dimensões do indivíduo, ou em que o indivíduo se insere e participa, incluindo a dimensão ecológica, que inclui a ligação com a natureza, corre o risco de não corresponder a todas as necessidades da pessoa (Bednarek, 2019a).

Consequentemente, esta reflexão sobre a ética do cuidado leva-nos a questionar a psicoterapia ocidental e o seu foco acentuado no indivíduo e no self. A psicoterapia ocidental é influenciada pela cultura e tende a compreender a pessoa mais em termos individualistas, descontextualizada, com uma noção de self que é responsável por si com todos os seus pensamentos, emoções e comportamentos (Ingle, 2021).

Os psicólogos poderão, assim, ter algum papel neste processo de promoção de valores individualistas? Se por um lado podem ter vieses automáticos que os leva a reforçar ideias individualistas e antropocêntricas nos seus clientes (Phillips, 1990), outros princípios gerais ou valores subjacentes ao seu trabalho podem sustentar mudanças atitudinais e comportamentais em prol de um bem-estar psicológico ou mais integrativo, ou seja, os psicólogos podem ter um papel, mesmo que diminuto, no combate às alterações climáticas (Chapman, 2018).

Esta é uma reflexão de acordo com a psicologia crítica que tem uma perspetiva da realidade como construída pela sociedade, e moldada por um contexto histórico e cultural de opressão social (Levitt, 2021). O contexto histórico e cultural atual baseado no individualismo, pode ser uma forma de opressão da natureza e cabe também aos psicólogos refletirem sobre isto e sobre o seu papel no problema da crise climática.

A Ordem Portuguesa de Psicólogos (OPP), faz um apelo a que se incorpore a crise climática na intervenção em psicologia. Para tal, na *webpage* da ordem, podemos encontrar um guia de contribuições da psicologia para a crise climática, que inclui ideias como educar sobre o tema, prevenir e tratar possíveis impactos psicológicos da crise

climática, promover resiliência no indivíduo e na comunidade e facilitar a transição para novas formas de energia, transporte e agricultura (OPP, 2019a).

A Associação Americana de Psicologia (APA), também já fizera apelos à importância de incorporar o problema da crise climática na psicologia. Este apelo tem por base o facto de haver cada vez mais pessoas a experienciar um impacto psicológico associado às alterações climáticas, podendo este ser direto (e.g., PTSD após desastre ambiental) ou indireto (e.g., ansiedade relativa às alterações climáticas) (Swim et. al, 2009). No futuro, prevê-se que haja cada vez mais pessoas afetadas diretamente pelas alterações climáticas e pela destruição da natureza, aumentando também exponencialmente o número de pessoas a experienciar um impacto psicológico negativo associado a estes acontecimentos (Clayton, 2017). Os impactos indiretos também são experienciados cada vez por mais pessoas (Baudon & Jachens, 2021), nomeadamente as preocupações com o futuro do planeta e da humanidade.

Nos últimos anos, surgiu o conceito de eco ansiedade que é um termo para todos os sintomas psicológicos associados às alterações climáticas (Pihkala, 2018), como a sensação de impotência, falta de controlo e imprevisibilidade das mesmas (Panu, 2020).

Bednarek (2019b), sugere que a eco ansiedade seja algo a neutralizar, no sentido em que não deve ser visto com um problema clínico a eliminar. Segundo a autora, para lidar com este sentimento será útil ligar-se a outras pessoas que também partilhem a ansiedade e luto em relação à destruição do planeta. Baudon e Jachens (2021), na sua revisão sistemática sobre estratégias terapêuticas para regular eco ansiedade, encontraram também propostas de trabalho da resiliência do cliente, assim como o encorajamento para ações ecológicas e de conexão com a natureza.

Para além dos apelos feitos pela OPP e pela APA, podemos ver que a ecologia está presente na psicologia de variadas formas, motivando inúmeras iniciativas e grupos de psicólogos como os *Climate Psychologists* que visam ajudar na gestão de ansiedade relacionada com alterações climáticas, facultar consultoria de empresas e *coaching* de vida mais sustentável (Climate Psychologists, 2022). Outro exemplo são os *Climate Psychology Alliance* que têm como princípio base a ideia de que o ser humano faz parte do problema das alterações climáticas e veem como essencial a noção de um bem-estar psicossocial (Climate Psychology Alliance, 2022).

Whomsley (2021) propõe que o papel do psicólogo, a nível da área clínica, pode incluir aumentar a ligação entre humano e natureza de forma a contribuir positivamente para o bem-estar do planeta e dos seres humanos.

No alinhamento do papel do psicólogo em matérias de teor ecológico, note-se que da junção de ecologia com psicologia surgiu toda a área da ecopsicologia, que é uma abordagem holística e compreende o estudo da relação do ser humano com o ecossistema de que faz parte (Swim et. al, 2009).

Dentro da área da ecopsicologia, há um autor que se destaca: Andy Fisher, que afirma que a ecopsicologia tem dois desafios principais: o conflito criado por o ser humano pretender atingir o bem-estar, mantendo uma visão do mundo antropocêntrica negligenciando o bem-estar do planeta; e a participação dos psicólogos num sistema e numa cultura que geram sofrimento humano e colapso ecológico (Fisher, 2013).

A ecopsicologia fomenta esta questão ética importante: Qual o papel do psicólogo na sociedade? Autores como Andy Fisher defendem que o psicólogo não deveria ser indiferente às alterações climáticas e problemas relacionados. Pelo contrário, responsabiliza o psicólogo por contribuir para alguns destes problemas e incentiva a uma mudança de paradigma que permita incorporar valores ecológicos na prática da psicologia. Fisher propõe que se seja radical na ecopsicologia, definindo-a bem e diferenciando de outras áreas. Na sua visão, esta radicalização não leva a extremismos, mas sim a uma humanização e concretização clara do termo (Fisher, 2012). No entanto, outros autores consideram que a sua visão é demasiado radicalizada e política, promovendo uma separação entre psicólogos de ecopsicologia e os restantes, acabando por contribuir para uma divisão do campo científico, ao invés de uma integração da ecopsicologia na psicologia (Pye, 2013).

Para esclarecer melhor o papel do psicólogo na sociedade, será relevante consultar o código ético da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), no princípio C: «Os/as psicólogos/as devem ter consciência das consequências que o seu trabalho pode ter junto das pessoas, da profissão e da sociedade em geral. (...) Num mundo cada vez mais centrado no valor da autonomia individual, (...) o interesse da sociedade deverá ser objeto de atenção por parte dos profissionais, tal como os interesses e direitos de cada pessoa.» (OPP, 2011).

Assim, vemos que o psicólogo deve ter em conta um contexto social e ter consciência das consequências do seu trabalho no mesmo. No entanto, existe algum afastamento do tema da ecologia em psicologia, por um lado por estar associado à

política, mas também pela definição de um terapeuta mais ecológico não estar bem clara (Blumer, 2012). Ainda assim, vários autores, como por exemplo Laszloffy e Davis (2019) apontam para a importância de o terapeuta perceber como e quando poderá fazer intervenções relacionadas com uma dimensão ecológica. Para tal, referem que o terapeuta terá de fazer uma reflexão sobre a sua própria relação com a natureza e a sua vontade de ser ecológico e ativista. Tsai e colaboradores (2009), por sua vez, também encorajam o terapeuta a ser transparente nos seus valores ecológicos, tomando assim responsabilidade por possíveis rupturas na aliança terapêutica associadas a este tema. Baseiam este argumento na ideia de que todos os terapeutas têm vieses, não sendo possível dissociarem-se completamente deles.

Ainda dentro de como intervir concretamente com alguns valores ecológicos em mente, os autores de ecopsicologia apresentam como estratégia a ecoterapia, que consiste nas aplicações da ecopsicologia na prática terapêutica (Swim et. al, 2009). O foco da ecoterapia está em ligar o cliente à natureza e, em última instância, com a sua natureza interior. Ao aprender a cuidar do ambiente natural, o ser humano pode aprender a cuidar de si (Tudor, 2013).

Num nível mais prático, tal como sugerido por Davis e Canty (2013), incluir princípios gerais da ecopsicologia em psicoterapia passa por procedimentos como, por exemplo: na avaliação psicológica incluir as atitudes em relação à natureza na história clínica, utilizar metáforas relacionadas com a natureza para simbolizar o processo de melhoria, lidar com emoções em relação à natureza (incluindo medos da natureza ou ansiedade relativa à degradação da mesma) e encorajar contacto direto com a natureza. Blumer e colaboradores (2012) sugerem que a intervenção pode consistir, por exemplo, em motivar o cliente para estar aberto à possibilidade de reconectar com a natureza de forma consciente e mover-se na direção de um estilo de vida mais sustentável. Outra possibilidade, adiantada por Unsworth e colaboradores (2016), pode ser a de treinar técnicas de *mindfulness* na natureza, apontando para a existência de investigação que mostra que esta prática pode contribuir para restabelecer um self-natural e a sensação de interligação com o mundo para adultos que vivem em espaços urbanos.

Além destas sugestões de como agir no espaço terapêutico, surgem ainda tipos de terapia concretos associados à ideia de que a ligação com o mundo natural pode ser promovida com o contacto com a natureza (Richardson & McEwan, 2018) e de que esta ligação traz bem-estar. Entre elas encontramos terapia com animais, horticultura e excursões na natureza (Chalquist, 2009). A terapia com animais é aplicada em inúmeros

contextos, nomeadamente em pacientes com Alzheimer (Edwards & Beck, 2002), no tratamento de depressão (Antonioli & Reveley, 2005), no combate à solidão na terceira idade (Banks & Banks, 2002), entre muitos outros. A horticultura é também uma prática antiga (Cornille, et. al, 1987) que pode ajudar a promover a ligação com a natureza. Por exemplo, o Projeto “Green Gym” no Reino Unido, envolveu colocar pessoas sedentárias a fazer atividades de horticultura numa zona rural, de forma a fazer exercício físico e estar na natureza. O estudo de avaliação do projeto mostra que grande parte dos participantes integrou o projeto em busca de exercício físico, mas manteve-se nele pela oportunidade de estar na natureza. Uma grande proporção das pessoas aumentou as suas noções de conservação por participar neste projeto. No geral, os participantes reportaram melhorias de saúde mental (Reynolds, 2000).

Face ao exposto anteriormente, abre-se a possibilidade de o psicólogo poder ter um espaço de atuação na dimensão da interligação humano-natureza, tendo em vista promover o bem-estar de ambos. Ainda assim, os contributos da literatura teórica e empírica sobre o tema são ainda poucos e dispersos, tanto a nível da conceptualização em sessão, como da intervenção e da ponte para fora da sessão. Deste modo, colocar a questão à população em geral talvez seja uma mais-valia para o avanço da temática.

Presente estudo

No presente estudo, o desafio e questão filosófica que se coloca é até que ponto o ser humano é uma entidade à parte do meio ambiente. Por meio ambiente, entenda-se essencialmente a natureza. Cuidar do ambiente pode de certo modo equiparar-se a cuidar dos humanos e vice-versa, tal como sugerido por Tudor (2013). Todos os comportamentos do humano podem ter uma dimensão ecológica, no sentido em que todas as ações podem ter um impacto em tudo aquilo a que estamos ligados, incluindo a natureza. A dimensão ecológica está relacionada com a nossa interligação com outros (humanos e não humanos), o mundo natural e a sustentabilidade ambiental. Perante isto, trabalhar a dimensão ecológica pode ser do interesse da sociedade, mas também da própria pessoa (Davis et. al, 2009).

A presente investigação dá seguimento a dois estudos anteriores enquadrados no Laboratório de Complementaridade Paradigmática. Um deles (Lucas, 2019) questionou psicoterapeutas quanto à sua disponibilidade para influenciar a dimensão ecológica dos seus clientes em psicoterapia. Essa investigação obteve uma maioria de respostas positivas de participantes dispostos a saber mais e desenvolver esta dimensão. No entanto,

também obteve críticas severas à proposta, por parte de 30% dos participantes, o que alerta para que este possa ser um tema controverso a interferir com os princípios éticos subjacentes à prática profissional ou a interpretação enviesada que é feita dos mesmos. Noutro estudo, Sequeira (2021) ampliou o foco de pesquisa para âmbitos que não exclusivamente focados na dimensão ecológica, e explorou a perceção e intervenção de psicólogos clínicos e psicoterapeutas face a clientes que demonstram prejudicar com frequência os outros ou o mundo natural. Os resultados sugerem que existe abertura para intervir nestas situações em geral, embora concretamente em relação à destruição do mundo natural (o tal foco da dimensão ecológica) tivesse havido poucos participantes a manifestar a sua opinião, na medida em que a maioria escolheu outros cenários não relacionados com o ambiente.

O presente estudo deu um passo atrás, recorrendo à população geral para recolher e tentar compreender as impressões que as pessoas formam relativamente à possibilidade de se ligar sustentabilidade ecológica e bem-estar psicológico no contexto de psicologia clínica ou psicoterapia.

Assim, o presente estudo tem como objetivo direto explorar novamente a ligação entre a dimensão ecológica e o bem-estar psicológico. Pretende-se compreender as projeções e impressões que os participantes fazem relativamente à possibilidade de uma interligação do bem-estar humano e do bem-estar da natureza e, caso afirmativo, como estabelecem essa relação. Mais concretamente, associado a este objetivo, surge o levantamento das perceções da população geral em relação a esta ligação ser explorada pelo terapeuta e cliente no espaço terapêutico e em que medida surgem pontes para o espaço fora da sessão. Como objetivo indireto, e de acordo com os princípios da psicologia crítica (Levitt, 2021), acreditamos que o contacto com o estudo por si só, pode aumentar a consciência e reflexividade em relação a uma possível ligação entre bem-estar psicológico e sustentabilidade ecológica, seja dos próprios participantes ao contribuir para a investigação, ou de quem acabe por ler ou expor-se aos seus produtos.

Metodologia

A presente investigação segue um paradigma interpretativista, o que significa considerar que o conhecimento e a realidade são construídos pelo ser humano. Assim, não existem dados a serem “descobertos” pelo investigador, mas sim interpretações subjetivas criadas por cada participante que juntas podem contribuir para a compreensão

de um fenómeno social. Cada participante irá responder de acordo com o seu ponto de vista e pretende-se perceber o significado que dá ao tema proposto (Angen, 2000). A escolha de uma metodologia qualitativa que permita aceder à subjetividade dos participantes foi fundamentada pela escolha deste paradigma.

Dentro dos métodos qualitativos, optou-se por um método emergente - Completar a História, do inglês, *Story Completion (SC)*. Este método foi inspirado inicialmente em testes projetivos e recentemente adaptado para a investigação. O método consiste em apresentar ao participante um excerto curto a descrever o início de uma situação e pedir-lhe que complete a história. Os excertos utilizados são tendencialmente curtos, específicos e ambíguos. Isto para facilitar a compreensão e permitir ao participante ter liberdade para levar a história para a direção que quiser.

Ao utilizar SC, pretende-se que os participantes possam expressar diferentes significados e interpretações da história e não só os socialmente desejáveis. O facto de não ser pedido diretamente ao participante que manifeste a sua opinião é vantajoso para temas sensíveis ou polémicos. Este método permite que o participante não sinta que está a ser interrogado sobre as suas próprias crenças ou valores e que possa deixar transparecer formas de pensar que de outra forma não expunha numa resposta. Este método permite ainda contornar algumas limitações de métodos de autorrelato como a falta de experiência direta com o tema em estudo. Tornando-se assim ideal para este tema visto que são poucas as pessoas expostas previamente à ideia de que em terapia se pode estimular o desenvolvimento da dimensão ecológica do ser humano. Acrescenta-se ainda a vantagem a nível de gestão de tempo e recursos por possibilitar uma recolha qualitativa através de um questionário on-line (Clarke et. al, 2019).

O método de SC tem diferentes abordagens aos dados de acordo com os objetivos pretendidos. Neste estudo, os dados foram analisados assumindo que estamos a aceder a perceções e crenças dos participantes, das quais podem não estar conscientes e que podem ou não ser preditoras do seu comportamento numa situação semelhante (Moller, 2021).

Caracterização da amostra

A amostra é composta por um total de 69 participantes, dos quais 55 são do sexo feminino e 14 do sexo masculino, com idades entre os 19 e 62 anos, sendo a média 38 anos. Todos os participantes são de nacionalidade portuguesa, com exceção de um participante de nacionalidade brasileira e um de nacionalidade espanhola. A maior parte dos participantes frequentou o ensino superior (licenciatura ou mestrado), havendo

apenas seis com habilitações literárias ao nível do secundário. Relativamente à área de ocupação profissional, quatro não responderam a esta questão, 14 estão na área de psicologia e os restantes distribuem-se em inúmeras áreas não diretamente relacionadas com psicologia ou terapia.

Instrumento

Utilizando a plataforma on-line Qualtrics, foi desenvolvido um questionário de resposta aberta. Antes de iniciar as questões, era apresentado o consentimento informado (Apêndice A), no qual os participantes tiveram acesso a informações sobre o estudo, como o tema, a duração média do preenchimento do questionário, a confidencialidade e a possibilidade de parar de responder a qualquer altura, sem que existissem consequências. O questionário (Apêndice B) era composto por três partes. Na primeira, era apresentado o seguinte excerto:

“A Maria tem sentido particulares dificuldades em lidar com a vida, pelo que decidiu ir fazer terapia. A dada altura saiu de uma sessão perplexa a pensar "Ena, a minha psicóloga acha que o meu bem-estar e a sustentabilidade ecológica estão ligados!"

De seguida, era pedido aos participantes que desenvolvessem uma história a partir do excerto, desenvolvendo o que acontece nas sessões seguintes e descrevendo a Maria a receber ajuda desta terapeuta para as suas dificuldades.

A segunda parte consistia numa recolha de dados demográficos não identificativos sobre a idade, género, escolaridade, nacionalidade e área de ocupação profissional ou de estudos.

Na conclusão do questionário, havia uma questão na qual era pedido que refletissem sobre a experiência de participar nesta investigação:

“Por fim, estamos interessados em que partilhe acerca da sua experiência em participar neste estudo. O que o motivou a decidir participar? Como foi para si responder? Como é para si agora, depois de participar?”

Procedimentos

Procedimentos de seleção e recolha de dados. Este estudo foi aprovado pela Comissão de Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Para a divulgação do questionário, além de pessoas conhecidas, procedeu-se à partilha de um link do questionário pelas redes sociais Instagram e Facebook. No Facebook, o questionário foi publicado em grupos de partilha de inquéritos científicos. O texto utilizado para a divulgação nas redes sociais encontra-se nos apêndices (Apêndice C). De forma a ser elegível, os participantes apenas precisavam de cumprir o critério de serem maiores de idade. As respostas aos questionários foram recolhidas entre 19 de abril de 2022 e 21 de maio de 2022.

Procedimento de análise de dados. No fim da recolha de dados, as respostas dos participantes foram inseridas no programa Nvivo, versão 12.

As respostas obtidas tiveram uma média de 120 palavras com um desvio padrão de 89 (mínimo 3, máximo 425). Esta variação no tamanho das respostas pode ser explicada por variações no grau de motivação para participar no estudo, assim como por dificuldades no entendimento da tarefa, por vezes, fruto de pouca atenção dada às instruções.

Com o método SC, é frequente ter respostas que são como “recusas” à tarefa em que o participante não escreve algo dentro dos requisitos do pedido, incluindo, não escrever uma história na resposta (Clarke et. al, 2017). Das 69 participações, cinco foram consideradas como “não adesão ao método”, que são todas as respostas em que o participante deu a sua opinião ou refletiu sobre o assunto sem contar uma história. No método SC, por vezes, os autores optam por eliminar respostas com menos de determinado número de palavras que tipicamente representam uma falta de adesão ao método (Clarke et. al, 2017). No entanto, neste estudo, optou-se por não eliminar nenhuma, visto que ao retirar respostas mais curtas, estaríamos a eliminar algumas das poucas que mostraram discordância ou incompreensão do conceito.

Por ser uma tarefa que requer imaginação, os participantes que não conseguiram estabelecer a ligação entre os conceitos, ou que consideram que esta não existe, podem ter tido mais dificuldade em escrever uma história longa dando assim sentido a uma tendência de ter histórias mais pequenas, que não fará sentido eliminar.

As restantes 64 foram classificadas como **adesão ao método**, entre as quais, há histórias que referem apenas o que acontece à Maria sem referir a terapia, outras ainda referem a terapia sem falar da ligação entre os conceitos do excerto, no entanto, por darem algum tipo de continuação, foram consideradas como histórias. Das respostas consideradas como “adesão ao método”, algumas falam na primeira pessoa, como se fossem a Maria,

talvez por haver discurso direto no excerto, acabaram por continuá-lo. O facto de aceitar histórias na primeira pessoa, tornou mais difícil a tarefa de distinguir o que poderia ser a opinião do participante ou uma tentativa de relatar o pensamento da Maria em primeira pessoa. Para distinguir estes casos, optou-se por considerar histórias quando de alguma forma era mencionada a terapeuta ou o processo seguinte.

Segundo Clarke e colaboradores (2017), os dados recolhidos com o método SC podem ser analisados através do processo de análise temática, método pelo qual se optou também. A análise temática seguiu as seis fases propostas por Braun e Clarke (2006). A primeira consistiu na leitura e releitura das histórias para familiarização com os dados. A segunda fase passou por identificar códigos iniciais, tentando captar o máximo possível de ideias presentes nas histórias. A terceira fase foi a procura de categorias que consiste em juntar códigos que possam ser incluídos no mesmo tema, para esta fase foram utilizados vários mapas visuais para uma visão holística dos dados. A fase quatro passou por rever as categorias e perceber se refletem os dados recolhidos. Passando de seguida à fase cinco que consistiu em definir e nomear as categorias tendo em vista os objetivos da presente investigação. Nesta fase, foi essencial a discussão e troca de ideias com o orientador em relação a quais os nomes mais indicados e que categorias poderiam unir-se. Por fim, a fase seis consistiu em escrever os resultados.

Resultados

A análise temática permitiu criar seis categorias de conteúdo das histórias, apresentadas na Tabela 1.

No restante texto, as categorias estão explicitadas a negrito, e os exemplos de excertos de respostas dos participantes em itálico. Para identificar a resposta, optou-se por apenas identificar o número do participante. Isto porque nesta análise, não pretendemos detalhes sobre quem diz, mas sim sobre o que é dito. Todos os erros ortográficos nos excertos aqui apresentados foram corrigidos para facilitar a leitura.

Tabela 1

Categorias identificadas nas histórias dos participantes.

Categorias		
	Participantes	Referências
1. Não estabelecer ligação entre sustentabilidade e bem-estar	7	7
Discorda com a possibilidade de uma ligação	4	4
Incompreensão da ligação	3	3
2. O que a cliente pode trazer para a terapia relacionado com a dimensão ecológica	26	44
Queixas não relacionadas com ecologia/ Ecologia não é o tema principal	9	10
Dimensão ecológica elevada	17	29
Dimensão ecológica baixa	4	5
3. Terapia pode estimular dimensão ecológica do ser humano	49	98
Terapia promoveu alteração de comportamento	35	69
Terapia promoveu consciência e reflexão	27	28
4. Efeitos psicológicos positivos associados a estimular a dimensão ecológica do ser humano	35	60
5. Interligação do ser humano com a natureza	41	59
Nível 1: Impacto do ambiente no indivíduo, separados, sem dependência ou ligação.	4	5
Nível 2: Planeta como recurso para a sobrevivência humana.	15	17
Nível 3: Dependência a nível do bem-estar; preocupação com o mundo além da sobrevivência humana.	15	15
Nível 4: interligação-conexão-somos natureza-unidade	20	22
6. Intervenções concretas para estimular a dimensão ecológica	20	24

Não estabelecer ligação entre sustentabilidade ecológica e bem-estar

Houve quatro participantes a colocar a Maria a discordar da terapeuta. Nestas histórias, a cliente ou deixa a terapia por considerar que foi uma prestação incorreta da parte da terapeuta: *“Acho que a minha psicóloga está maluca!! Quero lá saber disso! O melhor é deixar de ir lá.”* (P21), ou apenas segue para outros temas que considera mais relevantes. Um participante optou por descrever a terapeuta a manipular a Maria para ser mais ecológica. Apesar deste participante não deixar de colocar um final em que a Maria se sente realizada pelo aumento dos seus comportamentos ecológicos, é seguro inferir um tom provocador e potencialmente satírico na história. Outros três participantes optaram por manifestar incompreensão da ligação entre os dois conceitos. Nas suas histórias colocam a Maria a refletir sobre o assunto sem atingir uma conclusão e a planear questionar a terapeuta sobre isso: *“E, sem chegar a grandes conclusões, decidiu organizar algumas questões para clarificar na sessão seguinte”* (P32).

O que a cliente pode trazer para a terapia relacionado com a dimensão ecológica

Alguns participantes, optaram por descrever as dificuldades que levaram a Maria a procurar ajuda terapêutica. Surgiram representações da Maria com queixas não relacionadas diretamente com ecologia, como, por exemplo, dificuldades sociais: *“A Maria é uma pessoa muito tímida e com uma grande dificuldade em conversar sobre os seus problemas”* (P7) ou queixas de falta de motivação, significado ou conexão com a vida e o mundo: *“Maria sente-se deslocada, e que não pertence a lado nenhum”* (P6). Houve ainda quatro participantes que em algum momento da sua história deram ênfase ao facto de a ecologia não ser o tema central que motivou o recorrer à terapia, dando a entender que foi apenas a terapeuta que o trouxe: *“Nas sessões seguintes abordou este tema algumas vezes e embora não fosse o seu tema principal, (...)”* (P15). Dentro destas quatro, houve ainda duas histórias em que a ecologia surge como uma forma de distração para não focar nos temas que a levaram à terapia: *“Colocando as dificuldades, que motivaram o início da terapia, num plano cada vez mais secundário”* (P 69). O que salienta a ideia de que o cliente não trouxe o tema da ecologia para a terapia.

Em 21 participações, foi possível estabelecer como era a dimensão ecológica da Maria antes daquele momento em terapia. As histórias que optaram por representar a Maria com uma baixa dimensão ecológica (4), representaram-na como pouco preocupada

com a ecologia ou com poucas ações ecológicas no seu dia-a-dia: "*Percebeu que sustentabilidade ecológica era um conceito que não fazia parte da sua rotina*" (P12). As referências à Maria com elevada dimensão ecológica (17) representavam-na como já previamente desperta para o tema da ecologia: "*A Maria, sendo uma pessoa muito ligada a Natureza e muito centrada nas questões da ecologia, (...)*" (P 51). Dentro destas, 13 histórias referem eco ansiedade ou fazem uma descrição de sintomas de eco ansiedade, mesmo não referindo o termo em si. Foram consideradas referências a eco ansiedade, menções explícitas à ansiedade em relação a este tema, assim como menções à incerteza, imprevisibilidade e sensação de falta de controlo em relação à crise ambiental: "*A Maria percebeu que, enquanto pessoa jovem a viver num mundo onde as alterações climáticas e os desastres ambientais são ignorados por quem tem poder de decisão, sofre de eco ansiedade*" (P13). Em mais de uma destas histórias, a Maria queixa-se de ansiedade generalizada ou ansiedade também em relação a outros temas para além da sustentabilidade.

A eco ansiedade, em três das histórias, é associada a uma rigidez na sustentabilidade, um exagero de preocupação e tentativa de controlo do desastre climático, que prejudica a Maria: "*A nível pessoal, a Maria começou a sentir-se obrigada a limitar a sua felicidade, e até a sua liberdade para ter um impacto menor no planeta*" (P44). Curiosamente, alguns destes participantes sugerem soluções para o problema que envolvem desconectar do "global" ou do mundo: "*Começou a trabalhar nisso e a pensar de forma menos global*" (P25).

Terapia pode estimular a dimensão ecológica do ser humano

A maioria dos participantes (49) contou uma história em que a terapia de alguma forma estimula a um aumento da dimensão ecológica. A estimulação da dimensão ecológica pode dar-se no sentido de aumentar a reflexão sobre o assunto, despertando a curiosidade e introspeção em relação à dimensão ecológica da própria pessoa e qual a relação desta com o seu bem-estar. Esta reflexão levou a um aumento de consciência, a um aumento da atenção prestada ao meio e, em alguns casos, a uma mudança de perspetiva. As mudanças de perspetiva foram representadas como momentos de viragem, por exemplo: "*um momento de viragem e abertura ao pensamento sobre a relação entre o seu bem-estar e a sustentabilidade ecológica*" (P34). Ou ainda, como um insight: "A

Maria parece ter tido um insight após algumas sessões de terapia, nomeadamente que o seu bem-estar está também interligado com o meio” (P56).

Para além da reflexão e mudanças na visão do mundo, a dimensão ecológica foi também representada com alterações de comportamento por 35 participantes. Os comportamentos mencionados dividem-se em várias categorias. Alguns participantes descreveram a Maria a aumentar os seus comportamentos diretamente relacionados com ecologia: 18 referiram comportamentos ecológicos como levar o saco de pano para o mercado (P22) ou usar menos produtos descartáveis (P27), cinco referiram começar ações de voluntariado ou ativismo na área da ecologia, um referiu entrar no curso de ciências do ambiente (P2) e dois referiram influenciar outras pessoas a serem mais ecológicas. Por outro lado, foram também descritos comportamentos relacionados com contactar com a natureza, por exemplo, passeios ao ar livre (P49), abraçar árvores (P63), cuidar de plantas (P1) e ouvir as ondas do mar (P17). A dimensão ecológica pode também ser considerada como fazer a sua parte no mundo, remetendo para a ideia de cada indivíduo ter um papel importante. Seis participantes apresentaram esta ideia como uma conclusão à qual a Maria chega ao explorar a sua dimensão ecológica: *“A Maria aceitou que não vai salvar o mundo sozinha, mas fazer a sua parte do seu canto do mundo, (...)” (P13).*

Efeitos psicológicos positivos associados a estimular a dimensão ecológica do ser humano

A alteração do pensamento em relação à ecologia e como esta está ligada com o bem-estar, assim como uma alteração no comportamento e forma como se estabelece a interação com o meio, pode trazer benefícios a nível psicológico. Estabelecendo a ligação entre sustentabilidade ecológica e bem-estar, há participantes que descrevem um aumento do bem-estar devido ao aumento de comportamentos ecológicos. Este bem-estar foi representado por uma sensação de realização pessoal: *“sentia-se mais realizada e “útil”” (P25)*, um empoderamento: *“(…) empoderou-a e deixou-a mais satisfeita” (P16)*, ou apenas um bem-estar geral: *“Sentia-se bem e a tentar lutar por um estilo de vida mais sustentável” (P28)*. Outros benefícios referidos passaram por encontrar motivação, autoestima, estratégias de *coping* ou um significado na sua vida: *“A Maria conseguiu encontrar um propósito e ajudar mais pessoas e o próprio ambiente” (P45).*

Interligação do ser humano com a natureza

Nesta categoria, encontram-se todas as referências a ideias presentes na definição de interligação. Em nove participações, encontramos referência a uma interligação com outras pessoas. Por vezes esta interligação era também com a natureza, outras vezes não. Os participantes referiram-se à relação entre o ser humano e a natureza de diferentes formas e revelando diferentes conceptualizações de como esta relação se estabelece. As referências foram agrupadas em níveis de interligação.

O nível um representa menções à percepção de impacto do ambiente no indivíduo, conceptualizando estes dois conceitos como separados, sem explicitar uma dependência um do outro ou algum tipo de interligação. Neste nível foram incluídas referências a um impacto positivo, como o prazer de apreciar a beleza estética da natureza, por exemplo: “*A Maria rapidamente ganhou um interesse em ter mais plantas e mais bonitas*” (P1). Por outro lado, podemos encontrar também referências ao impacto negativo de não estar rodeado de natureza: “*(...) o constante barulho da cidade, os fumos, (...) que a rodeavam*” (P20).

O nível dois remete para uma visão do mundo como recurso para a sobrevivência do ser humano. Este nível está associado principalmente ao tema das alterações climáticas e à importância de resolver esse problema para garantir a sobrevivência dos seres humanos. Esta visão mantém-se antropocêntrica, vendo o planeta como um recurso que é utilizado e que tem de ser cuidado apenas para manter a espécie humana. Conceptualiza o ser humano como dependente do ambiente, mas mantendo-o como separado: “*A Maria ganhou consciência da importância do futuro do planeta, de quanto a sua sobrevivência e a dos seus descendentes depende da conservação do planeta*” (P15).

O nível três estabelece, não só o indivíduo como dependente do ambiente, mas também o ambiente como fonte de bem-estar. Aqui estão incluídas referências à ideia de que o bem-estar do planeta traz bem-estar à pessoa, e a uma preocupação com o mundo que não venha exclusivamente de preocupação com sobrevivência da espécie. Ainda assim, a pessoa e a natureza estão separadas. Por exemplo, um participante descreveu a Maria a encontrar significado em servir a natureza, mudando até o seu percurso profissional (P2).

O nível quatro inclui referências de interligação como conexão com a natureza, houve participantes a referir a ideia de o próprio ser humano fazer parte da natureza, quebrando assim a ideia de dois conceitos separados presente nos níveis anteriores:

“Todos nós estamos interligados. Uns com os outros e com a natureza da qual fazemos parte!” (P53). Nos dados, encontramos ainda referências a palavras como “conexão” ou “ligação” com o meio que podem remeter para uma ideia de self interligado com o mundo: *“(…) com vontade de ligar-me a tudo que me rodeia: pessoas, animais, paisagens...passo a cuidar melhor de mim, mas também de tudo à minha volta, e percebo que esse é o significado da sustentabilidade”* (P68). Salienta-se ainda uma participação que parece captar a ideia de interligação profunda:

(…) pouco a pouco foi reconhecendo a relação entre o eu individual (ela mesma) e o eu coletivo (a tribo, relações familiares/amigos, os animais, os recursos naturais, o planeta) que faz parte da sua vida e que nos dá alimento, oxigénio, sustento, e pelo qual somos responsáveis por o manter e proteger. A Maria foi-se sentindo cada vez mais, parte integrante de um conjunto maior, onde a sua individualidade é única, e o seu papel, fundamental no equilíbrio do mundo onde se insere, cuidando e sendo cuidada. Só sustentando, a vida se mantém em equilíbrio. (P43)

Intervenções concretas para estimular a dimensão ecológica

Nesta categoria, integramos as referências à terapeuta e como esta intervém. Houve 23 participantes a mencionar o “como” da terapia. Não houve nenhuma referência à palavra “avaliação”, mas houve uma participação, de uma pessoa da área da psicologia, que apresenta a ideia de compreender como a cliente vê a dimensão ecológica, sem referir antes que a Maria trouxe esse tema: *“Na próxima sessão creio que a psicóloga irá tentar perceber de que maneira a Maria pensa na sustentabilidade e em como é que esse pensamento a faz sentir,”* (P40). A ideia de utilizar metáforas relacionadas com a natureza para simbolizar o processo de melhoria surgiu em três participantes, por exemplo: *“Por outro lado, se contribuir para uma causa como a recolha do lixo numa praia, poderá também fazer um paralelismo com o recolher o seu próprio “lixo” (coisas que afinal não são assim tão importantes), e deitá-lo fora”* (P37). Houve um participante a sugerir que a terapeuta indicou “exercícios de terapia” relacionados com a natureza, mas não os especificou: *“(…) a sua terapeuta indicou-lhe formas e exercícios de terapia relacionados com a natureza e com o mundo exterior”* (P5). Apenas seis participantes colocam a terapeuta a fazer propostas específicas de ter mais comportamentos ecológicos ou de contacto com a natureza. *“A psicóloga também a aconselha a participar em ações de grupo como limpar praias ou plantar árvores”* (P49). Houve seis participantes fizeram

referências a um processo faseado de exploração da dimensão ecológica que transmite a ideia de haver uma continuidade ao longo do processo em que este tema está presente, sugerindo que não seja um assunto mencionado uma vez sem continuação. Existem quatro participantes que caracterizam ambas, a terapeuta e a Maria como preocupadas com ecologia e descrevem este interesse e preocupação em comum como facilitadora da aliança terapêutica. Em dois destes casos, essa é a única referência à dimensão ecológica no processo, sendo apenas algo que cria relação, sem ser um tema que é explorado em terapia.

Em relação à última questão do questionário, é relevante referir que 12 participantes mencionaram que foi difícil participar no estudo, seja por dificuldades em escrever uma história ou em estabelecer alguma ligação entre os conceitos. Ao mesmo tempo, sete participantes referem que foi um método interessante que os motivou a participar. Existem 19 referências a este estudo ter aumentado a reflexão sobre o tema e seis referências a sentir-se mais ligado com o mundo ou desperto para a natureza e a sustentabilidade ecológica.: *Deu-me vontade de interligar-me com a natureza e ir passear (P5). A participação fez-me pensar no meu impacto no planeta (P15).*

Discussão

O primeiro objetivo estabelecido foi o de explorar a ligação entre a sustentabilidade ecológica e o bem-estar psicológico. Pretendia-se compreender as projeções e impressões que os participantes fazem relativamente à possibilidade de uma interligação do bem-estar humano e do bem-estar da natureza, e como estabelecem essa relação. Será importante recordar que a interligação consiste numa interdependência entre o ser humano e tudo o que o rodeia, colocando o ser humano como uma parte da natureza e não um elemento separado da mesma (Derris & Finnegan, 2017).

Os poucos participantes que manifestaram **não estabelecer ligação entre sustentabilidade ecológica e bem-estar**, podem revelar alguma dificuldade em perceber como estes dois conceitos podem estar ligados ou até discórdia de que haja alguma ligação. Pelo método utilizado dar liberdade aos participantes para escrever o que quiserem, não deixa de ser difícil afirmar que os participantes não veem nenhuma ligação entre o seu bem-estar e o bem-estar da natureza, podem apenas ter interpretado sustentabilidade ecológica como puramente comportamentos pró-ambientais associados

ao termo ecologia, como reciclar ou poupar água e não ver uma ligação direta entre estes comportamentos e o bem-estar psicológico.

No entanto, houve também quem estabelecesse uma ligação, como podemos ver pelo número elevado de participantes que estabelece algum tipo de **Interligação do ser humano com a natureza**. Os dados desta categoria mostram que não há apenas uma forma de conceptualizar a ligação entre o ser humano e a natureza. Estes resultados estão de acordo com o estudo de Gustafson e colaboradores (2022), que ao investigar razões para proteger a natureza encontraram doze razões diferentes, mostrando assim que existem variadas formas de conceptualizar a natureza e consequentemente a relação estabelecida com a mesma.

No presente estudo, encontrou-se diferentes formas de percecionar a ligação com a natureza, começando por referências à natureza como algo de que se pode desfrutar, sem explicitar necessidade ou dependência. Este nível de ligação à natureza pode estar associado, por exemplo, à motivação para estar em contacto com a sua beleza. A literatura mostra que os seres humanos têm uma preferência por beleza natural que molda também a ligação que têm com a natureza (Barrows et. al, 2022). Além disso, existem motivações como a possibilidade de fazer atividades de lazer, ter um ambiente onde relaxar ou fazer exercício (Buckley, 2020). Nestas referências a motivações de contacto com a natureza, podemos ver alguns dos impactos positivos percecionados pelos participantes da mesma no indivíduo. Ainda neste nível de ligação, foi interessante ser feita referência aos efeitos prejudiciais de viver no meio urbano, salientando o efeito de ausência de natureza, o que pode revelar os benefícios da presença da mesma. Isto é particularmente relevante pois a maior parte da população dos países desenvolvidos vive em áreas urbanas (Baxter & Pelletier, 2019) e não tem um contacto regular com a natureza. Estes são exemplos de representações da natureza como algo com que o ser humano pode estar em contacto e tirar benefício, havendo um reconhecimento do impacto que a natureza pode ter na pessoa.

Os resultados do nível dois da **interligação do ser humano com a natureza** mostram também referências a um nível de ligação estabelecido com base no impacto do meio ambiente na sobrevivência do ser humano. Em particular, como dependência do planeta Terra que atualmente está a sofrer uma crise ambiental, o que põe em risco a continuação da sua utilização como recurso.

Atualmente já há cada vez mais pessoas preocupadas com o meio ambiente e que reconhecem que o ser humano depende do ambiente para a sua sobrevivência (Baudon &

Jachens, 2021). No entanto, algumas não deixam de ter uma visão da natureza como um conjunto de recursos. A preocupação com a crise ambiental aponta para uma dinâmica bidirecional: o ser humano tem um impacto na natureza, que por sua vez tem um impacto no ser humano. Aqui encontramos uma parte da definição de interligação: a ideia de interdependência, o humano depende da natureza, e a natureza do humano (Derris & Finnegan).

Pode ainda haver outro nível de ligação com uma visão menos antropocêntrica em relação às duas anteriores. O ser humano não se limita a ver a natureza como uma fonte de lazer ou como recurso a ser utilizado, pode também querer cuidar sem ter em vista somente o seu próprio proveito ou a sua sobrevivência (Perkins, 2010). Neste nível, encontramos também uma ligação com a natureza que envolve sentimentos em relação à mesma. Seja culpa, orgulho (Shiple & van Riper, 2021), ou raiva para com a degradação do meio ambiente (Stanley, et. al, 2021) as emoções em relação à natureza podem ser motivadoras de comportamento pró-ambiental.

Por fim, salientamos as referências à ideia de que o ser humano é parte integrante da natureza e que existe uma interdependência profunda, como referido na definição de interligação. Estes resultados estão de acordo com Gustafon e colaboradores (2022) que encontraram um aumento de pessoas a relatar uma sensação de sistema interligado. Este aumento, num estudo recente, pode ser um indicador de que talvez este tema esteja a ganhar relevância e que promover interligação seja uma forma de motivar a preservação da natureza.

Assim, concluímos que quase todos os participantes parecem estabelecer alguma relação entre o ser humano e a natureza, embora alguns a estabeleçam como uma conexão profunda ou vendo o ser humano como parte da natureza e outros apenas vejam a ligação como uma dependência entre dois elementos separados. Estes resultados fazem-nos refletir sobre a literatura, que aponta para o típico indivíduo adulto com uma visão da natureza como separada de si (Doca & Bilibio, 2018). Talvez haja uma porção significativa de pessoas que não tem uma visão tão claramente dividida.

Metade dos participantes conta uma história que termina com efeitos psicológicos positivos por ter explorado a dimensão ecológica. Estes efeitos podem remeter para o bem-estar psicológico, ou pelo menos para o bem-estar subjetivo, relacionando assim com o excerto proposto no questionário. No entanto, há menções a outros benefícios que de alguma forma podem estar relacionados com o bem-estar, mas que vão para além disso, como encontrar significado na sua vida, o que está de acordo com Chawla (2020).

O objetivo de explorar se as pessoas consideram que há uma ligação entre sustentabilidade ecológica e bem-estar psicológico leva-nos à questão: se há uma ligação, será que esta pode ser explorada em terapia? Assim, a presente investigação tinha como objetivo fazer um levantamento das perceções da população em relação a explorar esta ligação, por parte dos atores do espaço terapêutico, paciente e terapeuta.

Ao contrário de Lucas (2019), que encontrou um terço de oposição à ideia de explorar a dimensão ecológica em terapia, esta investigação teve uma quantidade residual de oposição. Esta diferença em parte advém da mudança de amostra, o presente estudo tem uma amostra da população geral que poderão não ter um conhecimento tão aprofundado do funcionamento da terapia ou das questões éticas que esta envolve.

Entre as participações que foram consideradas como discórdias, é importante mencionar o participante que parece considerar que intervir nesta dimensão é uma forma de manipulação remetendo para o questionamento sobre a ética de intervir na dimensão ecológica. Há ainda, participantes a referir que a dimensão ecológica não é o tema principal, o que pode apontar para uma desvalorização da temática como foco em terapia e talvez também reflita uma baixa ligação com a natureza.

Entre os participantes que caracterizaram como era a dimensão ecológica da cliente naquele momento do processo, a maior parte optou por colocar a cliente já com uma dimensão ecológica desenvolvida. Isto foi apresentado desde uma ligeira preocupação com sustentabilidade a sofrimento com eco ansiedade. Assim, talvez alguns participantes consideram que apenas faz sentido explorar esta dimensão em psicoterapia quando a cliente traz o tema para as sessões ou já tem em si alguma preocupação com o mesmo. Este dado pode ser relacionado com Lucas (2019) que encontrou alguns terapeutas disponíveis para explorar a dimensão ecológica apenas quando o cliente traz o tema à terapia. Esta situação será cada vez mais frequente nos próximos anos: à medida que a crise climática se agrava, mais serão as pessoas a sofrer um impacto psicológico e a necessitar de ajuda nesta área (Baudon & Jachens, 2021).

É importante realçar que apenas menos de um terço dos participantes mencionaram de alguma forma a dimensão ecológica da cliente antes da terapia ou antes do momento em que a terapeuta menciona o assunto. Em grande parte das histórias, não é possível saber se os participantes consideram que o tema surgiu da terapeuta ou da cliente. Assim como não temos acesso à dimensão ecológica que assumem para a cliente naquele momento do processo.

No entanto, houve participantes a descrever uma exploração da ecologia com uma cliente com baixa dimensão ecológica ou ainda em clientes que têm alguma preocupação com ecologia, mas não a tinham integrado como uma dimensão do seu bem-estar.

Todos estes resultados da categoria **O que a cliente pode trazer para a terapia relacionado com a dimensão ecológica** trazem uma discussão importante: quem deve trazer o tema à sessão? Cliente ou terapeuta? Em psicoterapia, o terapeuta tem as necessidades do cliente e os objetivos terapêuticos como prioridade, como tal, cada terapeuta poderá refletir sobre se considera benéfico para o cliente trabalhar esta dimensão. Não propomos uma obrigatoriedade de o fazer com todos, para cada cliente poderá surgir uma intervenção diferente adequada aos objetivos terapêuticos.

A maioria dos participantes parece aceitar a possibilidade de uma mudança de pensamento ou comportamento por parte da cliente, após uma exploração desta dimensão em terapia. Poucos colocaram a terapeuta a dar tarefas concretas, a maioria parece colocar a mudança de comportamento como uma consequência de refletir sobre o tema, em terapia.

A maior parte dos participantes está de acordo com a ideia pretendida de explorar o tema e refletir sobre ele, abrindo horizontes para pensar de outras formas. A ideia não passa por forçar ou manipular o paciente a ter um comportamento ecológico.

Nas descrições de como a terapeuta explora a dimensão ecológica, foram referidas algumas estratégias para o fazer, é necessário ter consciência de que os participantes, principalmente os 55 que não são da área da psicologia, não saberão estratégias específicas de terapia. No entanto, não deixa de ser interessante analisar as formas como imaginam que a terapeuta poderia intervir e que em parte transmitem o que consideram apropriado acontecer em terapia como clientes.

Houve uma quantidade promissora de participantes a mencionar mudanças de paradigma ou promoção de reflexão que depois leva a uma mudança de comportamento. A promoção de reflexividade e relação são os aspetos mais valorizados pelos clientes em psicoterapia (Levitt & Hill, 2006). Assim, intervenções que visam desenvolver ou estimular a dimensão ecológica dos clientes podem passar por este aumento de reflexividade.

Nas histórias dos participantes, não são feitas menções a uma vivência experiencial da dimensão ecológica de uma forma mais explícita como sugerida por Unsworth (2016) através de técnicas de meditação ou *mindfulness*.

Nos dados, aparecem menções a uma autorrevelação sobre um interesse mútuo como uma forma de criar relação. O terapeuta pode utilizar autorrevelação dos seus valores e interesses, como por exemplo, o seu interesse em ecologia e valores relacionados com interligação, como proposto por Tsai e colaboradores (2009), desde que esteja ciente do objetivo concreto ao fazê-lo. Os objetivos podem variar, por exemplo, para promover mais partilha da parte do cliente, para melhorar a relação terapêutica, para modelar os clientes, para potenciar a autoexploração e reflexão do cliente, para normalizar sentimentos como poderia ser o caso da eco ansiedade, entre outras. Assim, podemos concluir que será possível a dimensão ecológica ser potenciada também por um momento de autorrevelação do terapeuta, embora seja essencial o terapeuta ter um racional para esta partilha (Henretty & Levitt, 2010).

Como referido antes, Davis e Canty (2013) afirmam que o processo terapêutico na ecoterapia pode passar por diferentes estratégias. Uma delas é o de, na avaliação psicológica, incluir as atitudes em relação à natureza na história clínica. Nos dados recolhidos, não houve referências claras à avaliação, mas houve um participante cuja área de formação é psicologia, que mencionou a tarefa de compreender como a cliente vê a dimensão ecológica. Outra proposta dos autores é a de utilizar metáforas relacionadas com a natureza para simbolizar o processo de melhoria. Esta possibilidade está presente nos resultados na ideia de paralelismos entre o que acontece à pessoa e o que acontece na natureza, o que pode ser ligado com uma das propostas para trabalhar a dimensão ecológica por parte da ecopsicologia - que ao aprender a cuidar do ambiente natural, o ser humano pode aprender a cuidar de si (Tudor, 2013).

Os autores propõem ainda lidar com emoções em relação à natureza, presente nos resultados no tema da eco ansiedade e de como a terapeuta lida com a mesma. Nas referências à eco ansiedade, uma pequena quantidade dos participantes coloca “desconexão” como solução para a eco ansiedade, o que não está de acordo com a literatura. Bednarek (2019b) fala na importância de partilhar o luto e a ansiedade e de sentir que outros também sentem o mesmo, ligando-se a outras pessoas. Houve ainda participantes que apontaram para uma abordagem que passa por encorajar ações ecológicas, o que está de acordo com Baudon e Jachens (2021). Outra proposta é a de encorajar contacto direto com a natureza. Vários participantes também mencionaram esta ideia.

Entre as diferentes propostas de contacto com a natureza, surgiu a de abraçar uma árvore, este exercício é utilizado como tarefa experiencial e de *mindfulness* para ligar com o self ecológico (Wong & Faikhamta, 2021; Carvalho, 2014).

Em relação ao último objetivo da presente investigação - aumentar a consciência de que é possível explorar em psicoterapia a ligação entre o conceito de sustentabilidade ecológica e bem-estar humano - consideramos que foi conseguido. Parte dos participantes, referiram que houve um despertar para este tema de uma forma que não tinham pensado anteriormente. Relatam uma experiência de reflexão e em alguns casos, sentiram a sua dimensão ecológica a ser estimulada.

Reflexão sobre o método e limitações

O método é inovador e foi útil para explorar este tema complexo e potencialmente controverso. O método pode permitir que, por um lado, alguns participantes mostrem a sua discórdia com mais veemência por colocar a personagem da história a discordar e não a si próprios. Por outro lado, permite que possam dar azo à sua imaginação e explorar uma possível ligação entre conceitos que não exploraram antes. Note-se também que, como esperado, houve algumas respostas que não corresponderam ao pedido do enunciado (Clarke et. al, 2017).

Este método tem a desvantagem de produzir alguns dados pouco ricos em conteúdo que possa ser analisado, como foi o caso de algumas respostas curtas ou de histórias com muitos detalhes não relativos ao tema, o que pode ser contornado com amostras maiores. Os 69 participantes obtidos poderão ter sido insuficientes em comparação com a recomendação da literatura que aponta para 100 ou mais participantes para estudos com apenas um excerto, como é o caso da presente investigação (Clarke et. al, 2017).

Uma das bases para o método do presente estudo foi um artigo de Moller e Tischner (2019) que apresenta um excerto com uma personagem que vai à terapia e que se depara com um terapeuta com excesso de peso. Este conceito é consideravelmente mais conhecido pela população geral do que a ideia de ligar sustentabilidade ecológica ao bem-estar psicológico. Assim, o excerto escolhido tem uma desvantagem em relação a outros artigos de SC por envolver uma ligação que não é óbvia para a maior parte da população, dificultando a tarefa.

No processo de formulação do excerto escolhido, surgiu a possibilidade de uma versão mais simplificada, incluindo a frase: "Ena, esta psicóloga liga a sustentabilidade

ecológica com o meu bem-estar!”. Em vez de “Ena, a minha psicóloga acha que o meu bem-estar e a sustentabilidade ecológica estão ligados!”. A diferença entre as duas formulações é subtil, mas tendo em conta o carácter projetivo do método, estas pequenas diferenças poderiam ter alterado alguma resposta, ou até o número de pessoas a aderir à participação.

É relevante salientar a limitação de que os resultados podem ter um enviesamento fruto de uma maior adesão da parte de quem tem mais interesse no tema. De facto, a plataforma Qualtrics permite-nos averiguar que existe uma quantidade elevada de pessoas que abriu o questionário sem responder. Podemos hipotetizar que quem não respondeu pode não ter facilidade em estabelecer uma ligação entre os conceitos e acabou por desistir da tarefa, enquanto quem respondeu, talvez tenha mais facilidade em estabelecer essa ligação. No entanto, existe ainda a possibilidade de algumas desistências se justificarem com uma sobreavaliação da dificuldade da tarefa.

Adicionalmente, é importante mencionar a limitação de ter utilizado a expressão: “sustentabilidade ecológica”. A escolha foi baseada no objetivo de utilizar expressões que fossem conhecidas e evitar uma explicação longa sobre interligação ou sobre a definição de dimensão ecológica. Dimensão ecológica é um termo que nos pareceu adequado, mas pode ser confuso por ser utilizado de muitas formas. A Ecologia é a ciência que estuda a interação entre os seres vivos e o ambiente em que vivem. Nesse sentido, a dimensão ecológica prende-se com a dimensão do humano que remete para esta interação, mas a ecologia pode ser associada apenas a alguns dos comportamentos mais popularizados associados a este tema como reciclar ou poupar água, não associando a toda a dimensão ecológica na forma como está descrita na presente dissertação. Em parte, esta limitação foi atenuada pela descrição do estudo no consentimento informado, embora não possamos garantir que todos os participantes o leiam.

Por fim, a amostra tem alguns participantes da área da psicologia, o que poderia ser base de uma análise comparativa entre duas amostras. No entanto, esta comparação necessitava de um número superior de participantes da área da psicologia. Seria ainda benéfico uma distinção entre alunos de psicologia e profissionais da área, o que a pergunta dos dados demográficos não permite diferenciar, por recolher apenas a área de ocupação profissional/estudos.

Conclusão

Independentemente de se a cliente tem ou não uma preocupação prévia com o tema, há uma maioria de participantes a explorar a ideia de a terapia estimular a dimensão ecológica.

Esta investigação pretende relembrar que o ser humano faz parte da natureza e afastou-se dela com o desenvolvimento das áreas urbanas e da tecnologia (McMahan et. al, 2018). Esta desconexão teve consequências como alterações climáticas, destruição de biodiversidade, entre outras (Haines, 2004). O ser humano está interligado com o mundo, os atos para com a natureza têm consequências que vão ser sentidas também pelo humano, passando por todos os efeitos negativos da crise climática, sejam a nível da saúde física ou mental ou na gestão de recursos (Swim, 2009).

O convite a explorar a dimensão ecológica não envolve um julgamento por ter mais ou menos comportamentos ecológicos e não tem como objetivo forçar comportamentos. Pelo contrário, parte de um ponto de vista de abrir horizontes e fazer a pessoa pensar numa área de si inexplorada.

No presente estudo, propôs-se um paradigma menos ocidental convidando a uma reconceptualização do self como interligado. Ver o indivíduo como parte de um sistema do qual fazem parte todas as pessoas e também a natureza, com todos os animais e outros seres vivos (Derris & Finnegan, 2017). Isto poderá levar a mais comportamentos ecológicos e a bem-estar psicológico.

Em nenhum momento ousamos afirmar que esta será a solução para a crise climática ou que a responsabilidade total de resolver a situação está no indivíduo. As soluções mais significativas para as alterações climáticas residem na ciência e política (Ingle, 2021) e a psicologia não pretende substituir estas áreas. Assim, não se pretende fazer uma psicologização do tema (De Vos, 2012) apontando para um aumento da dimensão ecológica como o único caminho no combate às alterações climáticas. O objetivo é ter em consideração as diferentes dimensões do ser humano e perceber que uma delas é a dimensão ecológica. Pretende-se promover a ideia de que esta dimensão pode ser trabalhada em terapia e isso pode ter benefícios para a pessoa e para o ambiente que a rodeia.

Ao mesmo tempo, porque o objetivo da ciência não é só gerar respostas, mas também gerar perguntas, da presente investigação surgem algumas reflexões: Será importante incluir este tema quando o paciente não traz nada relacionado com isso? Por quem deve ser introduzido o tema? Quais os marcadores que podem indicar que um

cliente beneficia de se sentir interligado com o mundo? Estas e outras questões, poderão ser respondidas em investigação posterior. Para estudos futuros, seria interessante também ter um único estudo a comparar percepções de terapeutas e da população geral com o mesmo método. Será ainda útil ter objetivos mais alargados que para além de pretenderem aumentar a consciência da possibilidade de exploração do tema em psicoterapia, possam concretizar como pode ser feita essa exploração.

Referências bibliográficas

- Adams, S., & Savahl, S. (2017). Nature as children's space: A systematic review. *The Journal of Environmental Education*, 48(5), 291-321
- Angen, MJ. (2000). Evaluating interpretive inquiry: Reviewing the validity debate and opening the dialogue. *Qualitative Health Research*. 10(3) pp. 378-395.
- Antonioli, C., & Reveley, M. A. (2005). Randomised controlled trial of animal facilitated therapy with dolphins in the treatment of depression. *Bmj*, 331(7527), 1231.
- Bang, M., Marin, A., & Medin, D. (2018). If indigenous peoples stand with the sciences, will scientists stand with us?. *Daedalus*, 147(2), 148-159.
- Banks, M. R., & Banks, W. A. (2002). The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term care facilities. *The journals of gerontology series A: biological sciences and medical sciences*, 57(7), M428-M432.
- Barrows, P. D., Richardson, M., Hamlin, I., & Van Gordon, W. (2022). Nature Connectedness, Nonattachment, and Engagement with Nature's Beauty Predict Pro-Nature Conservation Behavior. *Ecopsychology*.
- Baudon, P., & Jachens, L. (2021). A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9636.
- Baxter, D. E., & Pelletier, L. G. (2019). Is nature relatedness a basic human psychological need? A critical examination of the extant literature. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 60(1), 21.
- Bednarek, S. (2019a). How wide is the field?: Gestalt therapy, capitalism and the natural world. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 15(2), 18–42.

- Bednarek, S. (2019b). Is there a therapy for climate-change anxiety. *Therapy Today*, 30(5), 36-39.
- Biermann, F., & Boas, I. (2008). Protecting climate refugees: the case for a global protocol. *Environment: Science and Policy for Sustainable Development*, 50(6), 8-17.
- Blumer, M. L., Hertlein, K. M., & Fife, S. T. (2012). It's not easy becoming green: Student-therapist perceptions of family therapy in an eco-sustainable age. *Contemporary Family Therapy*, 34(1), 72-88.
- Bragg, E. A. (1996). Towards ecological self: Deep ecology meets constructionist self-theory. *Journal of environmental psychology*, 16(2), 93-108.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Brown, K. & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The roles of values, *mindfulness*, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349–368. (PDF) Climate change and refocusing clinical psychology.
- Buckley, R. (2020). Nature tourism and mental health: Parks, happiness, and causation. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(9), 1409-1424.
- Cahill, A. E., Aiello-Lammens, M. E., Fisher-Reid, M. C., Hua, X., Karanewsky, C. J., Yeong Ryu, H., ... & Wiens, J. J. (2013). How does climate change cause extinction?. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 280(1750), 20121890.
- Carvalho, A. (2014). Subjectivity, ecology and meditation—Performing interconnectedness. *Subjectivity*, 7(2), 131-150.
- Cazenave, A., & Llovel, W. (2010). Contemporary sea level rise. *Annual review of marine science*, 2(1), 145-173.
- Chalquist, C. (2009). A look at the ecotherapy research evidence. *Ecopsychology*, 1(2), 64-74.
- Chapman, D. A., Trott, C. D., Silka, L., Lickel, B., & Clayton, S. (2018). Psychological perspectives on community resilience and climate change: Insights, examples, and directions for future research. In *Psychology and climate change* (pp. 267-288). Academic Press.

- Chawla, L. (2020). Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. *People and Nature*, 2(3), 619-642.
- Clarke, V., Braun, V., Frith, H., & Moller, N. (2019). Editorial introduction to the special issue: using story completion methods in qualitative research. *Qualitative Research in Psychology*, 16(1), 1-20.
- Clarke, V., Hayfield, N., Moller, N., & Tischner, I. (2017). Once upon a time...: Story completion methods.
- Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance. *Washington, DC: American Psychological Association and ecoAmerica*.
- Climate Psychologists. (2022). Turning Climate Anxiety into Sustainable Climate Action Consultado em 8 abril 2022. Disponível em <https://www.climatepsychologists.com/>
- Climate Psychology Alliance (2022). What we do. Consultado em 8 abril 2022. Disponível em <https://www.climatepsychologyalliance.org/about/what-we-do>
- Cornille, T. A., Rohrer, G. E., & Mosier, J. G. (1987). Horticultural therapy in substance abuse treatment. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 3-7
- Crowley, T. J. (2000). Causes of climate change over the past 1000 years. *Science*, 289(5477), 270-277.
- Davis, J. L., Green, J. D., & Reed, A. (2009). Interdependence with the environment: Commitment, interconnectedness, and environmental behavior. *Journal of environmental psychology*, 29(2), 173-180.
- Davis, J. V., & Canty, J. M. (2013). Ecopsychology and transpersonal psychology. *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*, 595-611.
- Derris, K., & Finnegan, D. D. (Eds.). (2017). *Interconnected: Embracing life in our global society*. Simon and Schuster.
- De Vos, J. (2012). *Psychologisation in times of globalisation*. Routledge.
- Doca, F. N. P., & Bilibio, M. A. (2018). A (des) conexão criança e natureza sob o olhar da gestalt-terapia e ecopsicologia. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 24(3), 379-387.
- Edwards, N. E., & Beck, A. M. (2002). Animal-assisted therapy and nutrition in Alzheimer's disease. *Western journal of nursing research*, 24(6), 697-712.

- Fisher, A. (2012). What is ecopsychology? A radical view. *Ecopsychology: Science, totems, and the technological species*, 79-114.
- Fisher, A. (2013). Ecopsychology at the crossroads: Contesting the nature of a field. *Ecopsychology*, 5(3), 167-176.
- Gustafson, A., Pace, A., Singh, S., & Goldberg, M. H. (2022). What do people say is the most important reason to protect nature? An analysis of pro-environmental motives across 11 countries. *Journal of Environmental Psychology*, 101762.
- Haines, A., & Patz, J. A. (2004). Health effects of climate change. *Jama*, 291(1), 99-103
- Henretty, J. R., & Levitt, H. M. (2010). The role of therapist self-disclosure in psychotherapy: A qualitative review. *Clinical psychology review*, 30(1), 63-77.
- Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H. A., & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and *mindfulness*. *Personality and individual differences*, 51(2), 166-171.
- Hulme, M. (2020). Is it too late (to stop dangerous climate change)? An editorial. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change*, 11(1), e619.
- Hurst, M., Dittmar, H., Bond, R., & Kasser, T. (2013). The relationship between materialistic values and environmental attitudes and behaviors: A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 36, 257-269.
- Ingle, M. (2021). Western individualism and psychotherapy: Exploring the edges of ecological being. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(6), 925-938.
- Intergovernmental Panel on Climate Change. (2021). *Summary for Policymakers*. (Climate Change 2021: The Physical Science Basis). Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC_AR6_WGI_SPM.pdf
- Jacobs, T. P., & McConnell, A. R. (2022). Self-transcendent emotion dispositions: Greater connections with nature and more sustainable behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 81, 101797.
- Kasser, T. (2016). Materialistic values and goals. *Annual review of psychology*, 67, 489-514.
- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Fuller, R. A. (2013). What are the benefits of interacting with nature?. *International journal of environmental research and public health*, 10(3), 913-935

- Kurth, A. M., Narvaez, D., Kohn, R., & Bae, A. (2020). Indigenous nature connection: A 3-week intervention increased ecological attachment. *Ecopsychology*, *12*(2), 101-117.
- Laszloffy, T. A., & Davis, S. D. (2019). Nurturing Nature: Exploring Ecological Self-of-the-Therapist Issues. *Journal of marital and family therapy*, *45*(1), 176-185.
- Levitt, H., Butler, M., & Hill, T. (2006). What clients find helpful in psychotherapy: Developing principles for facilitating moment-to-moment change. *Journal of counseling Psychology*, *53*(3), 314.
- Levitt, H., Morrill, Z., Collins, K. M., & Rizo, J. L. (2021). The methodological integrity of critical qualitative research: Principles to support design and research review. *Journal of Counseling Psychology*, *68*(3), 357–370
- Lockhart, C., Houkamau, C. A., Sibley, C. G., & Osborne, D. (2019). To be at one with the land: Māori spirituality predicts greater environmental regard. *Religions*, *10*(7), 427.
- Lucas, B. (2019). Podem os psicoterapeutas influenciar a dimensão ecológica dos comportamentos e consciência por parte dos seus clientes?: um estudo pela sua voz. (Tese de Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa).
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of environmental psychology*, *24*(4), 503-515.
- McMahan, E., Estes, D., Murfin, J. S., & Bryan, C. M. (2018). Nature connectedness moderates the effect of nature exposure on explicit and implicit measures of emotion. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, *1*.
- Moller, N. P., Clarke, V., Braun, V., Tischner, I., & Vossler, A. (2021). Qualitative story completion for counseling psychology research: A creative method to interrogate dominant discourses. *Journal of Counseling Psychology*, *68*(3), 286.
- Moller, N., & Tischner, I. (2019). Young people's perceptions of fat counsellors: "How can THAT help me?". *Qualitative Research in Psychology*, *16*(1), 34-53.
- Milfont, T. L. (2010). Global warming, climate change and human psychology. *Psychological approaches to sustainability: Current trends in theory, research and practice*, *19*, 42.
- Nisbet, E.K.; Zelenski, J.M.; Murphy, S.A. Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *J. Happiness Stud.* 2011, *12*, 303–322.

- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2011). *Código deontológico da ordem dos psicólogos Portugueses*. (Diário da República, 2ª série, 17931, 17936).
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/regulamento_nao_637_2021.pdf
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2019a). *CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA PARA A CRISE CLIMÁTICA*.
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/contribuicoes_da_ciencia_psicologica_para_a_crise_climatica.pdf
- Panu, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836.
- Perkins, H. E. (2010). Measuring love and care for nature. *Journal of environmental psychology*, 30(4), 455-463.
- Phillips, F. B. (1990). NTU psychotherapy: An Afrocentric approach. *Journal of Black Psychology*, 17(1), 55-74.
- Pihkala, P. (2018). ECO-ANXIETY, TRAGEDY, AND HOPE: PSYCHOLOGICAL AND SPIRITUAL DIMENSIONS OF CLIMATE CHANGE: *Zygon®*, 53(2), 545-569.
- Pye, L. (2013). Diversity at the Crossroads: A Commentary on “Ecopsychology at the Crossroads: Contesting the Nature of a Field”. *Ecopsychology*, 5(3), 177-178.
- Reynolds, V. (2000). The green gym. *VOLUNTARY ACTION-LONDON-INSTITUTE FOR VOLUNTEERING RESEARCH-*, 2(2), 15-26.
- Richardson, M., & McEwan, K. (2018). 30 days wild and the relationships between engagement with nature’s beauty, nature connectedness and well-being. *Frontiers in Psychology*, 1500.
- Sequeira, M. I. (2021). Manifestações de Intolerância e Abuso por Parte de Clientes de Psicoterapia: Estudo Exploratório Qualitativo sobre a (Im)Possibilidade de Intervir Clinicamente. (Tese de Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa).
- Shiple, N. J., & van Riper, C. J. (2021). Pride and guilt predict pro-environmental behavior: A meta-analysis of correlational and experimental evidence. *Journal of Environmental Psychology*, 101753.
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1, 100003.

- Swim, J., Clayton, S., Doherty, T., Gifford, R., Howard, G., Reser, J., ... & Weber, E. (2009). Psychology and global climate change: Addressing a multi-faceted phenomenon and set of challenges. A report by the American Psychological Association's task force on the interface between psychology and global climate change. American Psychological Association, Washington.
- Tsai, M., Kohlenberg, R. J., Bolling, M. Y., & Terry, C. (2009). Values in therapy and Green FAP. In *A Guide to Functional Analytic Psychotherapy* (pp. 1-14). Springer, Boston, MA.
- Tudor, K. (2013). Person-Centered psychology and therapy, ecopsychology and ecotherapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 12(4), 315-329.
- Uenal, F., Sidanius, J., Maertens, R., Hudson, S. K. T., Davis, G., & Ghani, A. (2022). The roots of ecological dominance orientation: Assessing individual preferences for an anthropocentric and hierarchically organized world. *Journal of Environmental Psychology*, 81, 101783.
- Unsworth, S., Palicki, SK. & Lustig, J. The Impact of Mindful Meditation in Nature on Self-Nature Interconnectedness. *Mindfulness* 7, 1052–1060 (2016).
<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0542-8>
- Waitoki, W., Dudgeon, P., & Nikora, L. W. (2018). Indigenous Psychology in Aotearoa/New Zealand and Australia. In *Global Psychologies* (pp. 163-184). Palgrave Macmillan, London.
- Ward, C., & Styles, I. (2007). Evidence for the ecological self: English-speaking migrants' residual links to their homeland. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 4(4), 319-332.
- Watson, M. F., Bacigalupe, G., Daneshpour, M., Han, W. J., & Parra-Cardona, R. (2020). COVID-19 interconnectedness: Health inequity, the climate crisis, and collective trauma. *Family process*, 59(3), 832-846.
- Whomsley, S. R. (2021). Five roles for psychologists in addressing climate change, and how they are informed by responses to the COVID-19 outbreak. *European Psychologist*.
- Wong, Y. Y., & Faikhamta, C. (2021). Reconnecting self, others and nature. *Cultural Studies of Science Education*, 16(3), 867-880.

Apêndices

Apêndice A – Consentimento Informado

Dimensão ecológica em psicoterapia

O meu nome é Mafalda Pinheiro, mestranda da Faculdade de Psicologia da UL, sob supervisão de Nuno Conceição. Estamos a fazer um estudo que explora a experiência emocional de viver num mundo em que todos estamos ligados, entre nós e ao mundo natural que nos sustenta.

Participar nesta investigação envolve apenas ler uma frase e dar uma continuação à história apresentada.

Esperamos que seja possível ceder 10 minutos dos seus recursos energéticos, para podermos converter a sua participação em algo mais valioso ainda! Se estiver sem disponibilidade agora, volte mais tarde a este link que espera por si.

Todas as respostas serão recolhidas anonimamente e serão confidenciais.

Para mais informações, esclarecimento de dúvidas ou para conhecer as conclusões desta investigação poderá contactar o e-mail: mafalda.vpcs@gmail.com

Declaro que tenho conhecimento de que a minha participação é voluntária e que poderei desistir a qualquer momento, sem qualquer penalização para mim.

Apêndice B – Questionário**1/3**

Leia cuidadosamente este excerto e complete-o. Não há respostas certas ou erradas, sinta-se livre de escrever o que lhe fizer sentido.

A Maria tem sentido particulares dificuldades em lidar com a vida, pelo que decidiu ir fazer terapia. A dada altura saiu de uma sessão perplexa a pensar "Ena, a minha psicóloga acha que o meu bem-estar e a sustentabilidade ecológica estão ligados!"

Desenvolva esta história, com criatividade e detalhe, descrevendo a Maria, nas sessões seguintes com esta terapeuta, a trabalhar em torno das suas dificuldades.

2/3

Género: Feminino Masculino Outro

Idade: _____

Nacionalidade: _____

Habilitações literárias: Ensino Básico Ensino Secundário Licenciatura Mestrado
Doutoramento

Ocupação Profissional/Área de Estudos: _____

3/3

Por fim, estamos interessados em que partilhe acerca da sua experiência em participar neste estudo. O que o motivou a decidir participar?

Como foi para si responder? Como é para si agora, depois de participar?

Muito obrigada pela sua colaboração!

Apêndice C – Divulgação nas Redes Sociais

Para publicar no Facebook:

Olá! Sou a Mafalda Pinheiro e venho convidá-lo a participar na minha investigação para a dissertação de mestrado.

Estamos a fazer um estudo que explora a experiência emocional de viver num mundo em que todos estamos ligados, entre nós e ao mundo natural que nos sustenta.

Basta clicar neste link e demora menos de 10 minutos:

https://ulfp.qualtrics.com/jfe/form/SV_cV1nzwuF8BQ4e7Y

Muito obrigada!



Para publicar no Instagram (nas stories):



Investigação:
Dimensão ecológica
em psicoterapia

Participa!

Maiores de 18 anos

Basta clicar no link:

https://ulfp.qualtrics.com/jfe/form/SV_cV1nzwuF8BQ4e7Y



**Mafalda Pinheiro
&
Nuno Conceição**