



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Hugo Guilherme Augusto

*A ESCRITA NO QUOTIDIANO: UMA
EXPLORAÇÃO DOS SEUS EFEITOS QUANDO
O SEU FOCO É APLICADO NO MUNDO
INTERNO E NO MUNDO EXTERNO ASSIM
COMO NA SUA AUSÊNCIA*

*Dissertação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da
Saúde – Psicopatologia e Psicoterapias Dinâmicas orientada pela
Professora Margarida Lima e apresentada à Faculdade de Psicologia e
de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.*

Setembro de 2022

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
da Universidade de Coimbra

A ESCRITA NO QUOTIDIANO: UMA
EXPLORAÇÃO DOS SEUS EFEITOS
QUANDO O SEU FOCO RESIDE NO
MUNDO INTERNO E NO MUNDO
EXTERNO ASSIM COMO NA SUA
AUSÊNCIA

Hugo Guilherme Augusto

Dissertação de Mestrado na área científica de Psicologia Clínica e da Saúde –
Psicopatologia e Psicoterapias Dinâmicas orientada pela Professora Margarida Lima e
apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de
Coimbra.

Setembro de 2022

Agradecimentos

Um agradecimento aos meus pais pelo sustento material e emocional.

Um agradecimento ao Pedro que tanto puxou por esta criatura desamparada.

Um agradecimento à Inês que amparou pacientemente os meus desconfortos estatísticos e matemáticos.

Um agradecimento à Professora Margarida Lima que, altruisticamente, se comprometeu a ajudar enquanto outros se afastaram.

Um agradecimento aos meus compadres Mealhadenses que sempre puxaram por mim.

E um agradecimento final a mim próprio, ele sabe o porquê.

Resumo

A motivação em abordar esta temática reside na reduzida existência de estudos relativos aos efeitos possíveis que a expressão escrita pode ter na presença, ou ausência de marcadores psicossintomatológicos. Dada a forte presença da escrita na vida quotidiana (seja trabalho, academia ou inspiração artística) e o facto de se tratar de uma habilidade generalizada na população e de baixo custo de aplicação, é prudente que nos questionemos se esta poderá ser utilizada enquanto ferramenta de atenuação de sintomas em contexto auto-regimentado, separado do consultório, que por vezes, afasta os receosos e aqueles sem meios materiais. Esta dissertação pretende abrir caminho para futuros estudos acerca da possível utilização da escrita, num contexto não-regimentado, quotidiano e auto-motivado, enquanto uma ferramenta de uso fácil e económico para a redução de psicossintomatologia, i. e. poderá a manifestação escrita, per si, constituir uma ferramenta de redução sintomatológica, dada a sua natureza benéfica observada em contexto clínico? Procurou-se avaliar se existiam diferenças significativas em presença de sintomatologia, através de instrumentos como o *Brief Symptom Inventory* (BSI-18) e o *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20), entre sujeitos que praticam o ato de escrever regularmente e aqueles que não o fazem, ainda, dentro daqueles que escrevem, entre aqueles cuja escrita descreve um foco interno e aqueles cuja escrita descreve um foco externo. Foi ainda pedido aos inquiridos para responderem ao *Defense Style Questionnaire* (DSQ-40), de modo a se poder explorar possíveis padrões ou diferenças significativas entre os estilos de defesa empregues pelos diferentes grupos mencionados acima. Estes três instrumentos foram aplicados a uma amostra composta por sujeitos que tivessem completado, no mínimo, um ano letivo de ensino universitário de modo a garantir um nível mínimo de capacidade linguística e simbólica (N=167). Foram encontradas poucas diferenças significativas quanto às subescalas do BSI-18 e TAS-20 que avaliam esferas psicopatológicas. Acima de tudo, verificou-se uma diferença significativa nas pontuações do Factor 3 do TAS-20 (“Pensamento orientado externamente”), sendo que, aqueles que escrevem pontuaram menos do que aqueles que não escrevem, aqueles que escrevem sobre o mundo interno pontuaram menos que aqueles que não escrevem e aqueles que praticam algum tipo de arte (incluindo escrita) pontuaram menos que aqueles que não praticam qualquer tipo de arte. No entanto, o Factor 3 do TAS-20 não é, necessariamente, um marcador sintomático. Observou-se ainda uma diferença, estatisticamente significativa, nas pontuações da subescala Ansiedade do BSI-18 entre os sujeitos que praticam algum tipo de arte e aqueles que não praticam qualquer tipo de arte, os primeiros pontuaram significativamente mais do que os segundos. Tal achado é surpreendente, no entanto, pode dever-se, talvez, ao facto de os sujeitos praticantes de arte serem, à partida, mais ansiosos, buscando a manifestação artística como forma de atenuar as angústias já presentes. Apesar disto, creio que os resultados obtidos derivam, principalmente, das limitações relativas ao tamanho e composição da amostra, pelo que, parece ainda importante que futuros estudos acerca do tema sejam criados de modo a iluminar mais claramente aquela que pode ser uma grande bonança no futuro.

Abstract

The motivation in approaching this theme resides in the little amount of studies relating to the possible effects that written expression could have in the presence or absence of psychosymptomatological markers. Due to the heavy presence of writing in daily life (be it work, academia or artistic inspiration) and the fact that it's a widespread ability with a low cost of application, it is prudent that we ask ourselves if it can be used as a mitigating tool for symptoms in a self-managed context, away from the clinic, that sometimes repels the wary and the materially challenged. This dissertation aims to open way for future studies about the possible application of writing in a self-motivated and self-managed context, as a cheap and easy-to-use tool for reducing psychosymptomatology i. e. could written expression, per se, be a tool for reducing symptoms, due to its healthy effects observed in a clinical context? The investigator sought to find out if there were significant differences in psychological symptoms, through the application of instruments like the Brief Symptom Inventory (BSI-18) and the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), between subjects that didn't regularly write and those that did, and in the latter group, between those that wrote with a focus in the internal world and those with a focus on the external world. Furthermore, the subjects answered the Defense Style Questionnaire (DSQ-40) so that we can find out if there are any kind of patterns or significant differences in defense styles between the aforementioned groups. These three instruments were applied to a sample composed of subjects that had, at least, completed a full year of university study so as to guarantee a base level of linguistic and symbolic capabilities (N=167). Little to no differences were found relative to the subscales of the BSI-18 and TAS-20 that evaluate psychopathological spheres. Above all, it was found a significant difference in the scores for Factor 3 of the TAS-20 ("Externally oriented thinking"), as those that write scored less than those that don't, those that write about the internal world scored less than those that don't write at all and those that make some form of art (including writing) scored less than those that don't. Still, Factor 3 of the TAS-20 isn't, necessarily, a symptomatic marker. It was also found a statistically significant difference in the scores for the Anxiety subscale, between subjects that make some form of art (including writing) and those that don't, the former scored significantly less than the latter. Such a finding is surprising, but such a finding might, possibly, be due to the fact that, those that make art be more predisposed to be more anxious, searching latter for relief in artistic manifestation as a way to mitigate their already present anguishes. Despite this, we believe that the obtained results derive, mainly, from limitations regarding sample size and composition, as such, it seems, still important that futures studies on the matter be made as a way of illuminating that which can be a great boon in the future.

Índice

Enquadramento Teórico.....	1
Objetivos.....	10
Metodologia.....	11
Amostra.....	11
Instrumentos.....	12
Inquérito Sociodemográfico.....	13
BSI-18 (<i>Brief Symptom Inventory</i>).....	13
DSQ-40 (<i>Defense Style Questionnaire</i>).....	14
TAS-20 (<i>Toronto Alexythimia Scale</i>).....	15
Procedimentos de Investigação.....	15
Procedimentos Estatísticos.....	16
Resultados.....	16
Hipótese 1.....	16
Hipótese 2.....	17
Hipótese 3.....	18
Hipótese 4.....	20
Discussão.....	31
Hipótese 1.....	31
Hipótese 2.....	32
Hipótese 3.....	33
Hipótese 4.....	34
Conclusão.....	37
Bibliografia.....	41

Enquadramento Teórico

O REGISTO MATERIAL E CONSCIENTE DE INFORMAÇÃO ENQUANTO SALTO EVOLUTIVO NA CAPACIDADE SIMBÓLICA DO SER HUMANO

É inegável que uma das componentes principais da existência de qualquer ser humano será a comunicação. Esta é uma constante na história da Humanidade desde que podemos identificar algo parecido com o humano há cerca de 300.000 anos atrás, através de grunhidos, olhares, levantares da sobrancelha e mostrar de dentes (Hublin et al., 2017). No entanto, creio que é importante olharmos para um período particular na nossa história, mais concretamente, há 35.000 anos atrás, quando nós decidimos a comunicar com os olhos postos no futuro, através da pintura em paredes de grutas, intocadas por simbologia humana. É na Indonésia que encontramos algumas das primeiras pinturas rupestres, contornos de mãos familiares, que podemos argumentar que são das primeiras tentativas de comunicação humana que não se focam no presente (como a vocalização e a gesticulação) (Aubert et al., 2014).

É com a pintura rupestre que temos a prova concreta da abstração na comunicação, do carácter figurativo da linguagem. As pinturas rupestres são as primeiras formas registadas de comunicação humana, comunicação esta que é baseada na narrativa, na história, representações de caçadas bem sucedidas, ou a marca das mãos de um membro da tribo e ainda *tracés digiteaux* (marcas deixadas com os dedos com formas relativamente abstratas, mas certamente simbólicas).

É importante entendermos que toda a história da Humanidade é precisamente isso, uma história, uma narrativa, uma ordenação de fenómenos com uma lógica subjacente que nos permite integrar as nossas experiências de uma forma mais organizada, assente na simbologia da linguagem (expressa e implícita), isto ao nível pessoal e ao nível da nossa espécie em geral. É possível testemunhar a importância das narrativas na vida humana desde cedo, no entanto, o modo como estas narrativas se foram exprimindo evoluíram, primeiramente pelo médium estritamente figurativo (pinturas rupestres). De seguida, há cerca de 9.000 anos atrás, naquilo que atualmente chamamos Irão, começaram a ser desenvolvidas as primeiras formas de proto-escrita, isto é, um conjunto de caracteres e símbolos ideográficos e/ou mnemónicos (com significados, mais ou menos, consensuais) que permitia comunicar

um conjunto limitado de conceitos (Hayes, 1990). No entanto, ainda não podemos considerar que foi aqui criada, propriamente, uma linguagem no sentido mais específico da palavra, dado que não se tratava de um sistema de escrita que registava, efetivamente, a língua daquele que escreve, pelo que se resumia a simbologia que transmitia o conceito, requerendo contextualização presente para completar, mais eficientemente, a mensagem a ser transmitida.

De qualquer modo, a capacidade de registrar e de simbolizar, parece estar no cerne da nossa comunicação seja ela relativa à realidade descritiva ou a mundo interno que derrama sobre o mundo externo. Esta capacidade simbólica do ser humano (auxiliada pela capacidade de registo mental e material, quando empregue na definição do self, demonstra uma tendência para manifestar-se através de um formato narrativo, o Eu em busca da auto-representação enquanto um contador de histórias, este fenómeno parece ser observado em várias culturas (Flanagan, 1992). Porque o registo, o símbolo e a narrativa são elementos tão presentes na formação da nossa identidade, tão mais importante estes elementos se revelam, enquanto objeto de estudo, já que a nossa identidade é fulcral para a manutenção de uma psique estável e bem adaptada, pois é uma das fontes centrais de pulsões, pressões e angústias, pelo que se deve buscar uma identidade bem integrada, flexível mas coerente.

Quando me refiro a comunicação que não se foca no presente pretendo aludir ao facto de que, a representação visual quando registada (isto é dizer, quando um dado estado mental é, simbolicamente, expresso) implica uma forte ligação tanto com o passado como com o presente. O registo pressupõe a intenção de posterizar, isto é, utilizar aquilo que é do passado (mesmo que recente) enquanto útil ou relevante para o futuro. Este papel do passado e a capacidade de o registar será importante porque nos permite mais um nível de análise acerca das nossas condutas e crenças, abrindo as portas para um acumular e transformar de informação que se assenta na passagem do tempo e todas as eventualidades do quotidiano que isso acarreta. “O self é estruturado em parte pelas relações entre as várias pessoas com que nos cruzamos, mas também pela componente temporal a que é, inevitavelmente, sujeita - o início, o meio e o fim. A continuidade, coerência e o entendimento são os ideais da explanação narrativa do self.” (Spence, 1982).

O registo escrito, parece ser algo capaz de preservar esta continuidade temporal de uma forma concreta e material. A coerência pode ir sendo construída mais facilmente à conta da possibilidade de consultar aquilo que foi registado no passado

(o eus que já foram), já que esta consulta permite a possibilidade de uma auto-análise mais distanciada dos viés do presente, com o objetivo de alcançar um maior entendimento do self sob esta lente narrativa, cumprindo assim o objetivo de registrar e posterizar.

A capacidade de formação de narrativas enquanto força desenvolvimental da personalidade já foi explorada na bibliografia. McAdams (1995) procurou estruturar a individualidade nas nossas personalidades através de um sistema com três níveis. O primeiro nível será composto por traços, definidos como, constructos vastos, relativamente não-condicionais (incondicionais?) e descontextualizados que fornecem informação disposicional na descrição da personalidade. Estes traços, quando sós, não permitem elaborar uma psicologia da personalidade assim tão rica, não obstante, continuam a ser componentes fulcrais para a descrição de um ser e a sua psique. Por sua vez, o segundo nível é composto por uma série de descriptors da personalidade que aludem a aspirações pessoais, mecanismos de defesa, estratégias de coping, valores e competências específicos a certos domínios e outros constructos de natureza motivacional, desenvolvimental ou estratégica (McAdams, 1995). Este nível II opera sobre um plano contextualizador que cruza elementos como o tempo, o lugar e o papel cumprido.

Enquanto que os níveis I e II se referem a constructos que englobam o desenvolvimento da personalidade desde a sua concepção, o nível III evoca constructos cuja relevância se assenta, acima de tudo, à existência na adultez e nas sociedades modernas do Ocidente, que colocam uma maior ênfase na individuação do self. Este ênfase pressupõe que, dois elementos distintivos da nossa identidade sejam os graus em que a dada vida humana tem a capacidade de expressar união (no sentido de coerência) e propósito. Ambos estes conceitos, claramente, pressupõem uma história interna do self que é capaz de integrar o passado (reconstruído pela psique), o presente (tal como é percebido) e o futuro (antecipado pela psique), num corpo coerente que descreve a personalidade de um dado sujeito (McAdams, 1995). Deste modo, o nível III permite explorar a identidade de um sujeito enquanto uma narrativa de vida que, constantemente, é transformada (pelas condicionantes externas e internas) e internalizada. Este nível III, à conta da complexidades que comporta, irá beneficiar dessa capacidade linguística forte (acarretando uma capacidade acrescida para navegar o simbólico) previamente mencionada, de modo a que esta esfera englobante seja construída e trabalhada de forma coerente mas dinâmica, livre mas não

totalmente sem direção.

Atendendo ao objeto de estudo desta dissertação, é este nível que toma o papel principal enquanto lente de análise, dado que a escrita sobre si próprio é rara e dificilmente disassociada de uma concepção narrativa de tudo o que é contido no Self.

EXPRESSÃO DA EMOÇÃO E CAPACIDADE LINGUÍSTICA: AS GUIAS DA ESTRADA ATÉ À *CATHARSIS*

É importante que reconheçamos os benefícios da catharsis, isto é, a libertação das garras da angústia, que pode ser alcançada pela soltura de tensão corporal (através da violência, por exemplo), pelo quebrar das correntes da repressão emocional (fruto de pressões sociais para o silêncio do sentimento negativo) através da divulgação do mundo interno e a sua conseqüente análise. Brota a partir do insight, um holofote quente e luminoso, com propósito e intenção, que expõe as realidades escuras do terror existencial que permeia toda a Humanidade ao nível mais primal, integrando-as numa realidade algo coerente que consiga ser funcional. A catharsis é aquilo a que aspiramos, quer tenhamos noção ou não, quando somos confrontados com as inevitáveis pressões, incoerências e angústias da experiência de existir. Purificação, limpeza, a purga de uma incoerência interna que produz um estado de estar, geral, que nos atormenta.

É, impossível discorrer acerca da catharsis sem mencionar o trabalho desenvolvido por Josef Breuer sobre esta enquanto objetivo terapêutico, conseguindo demonstrar (no caso de Anna O. e outros casos de histeria) uma forte relação entre a expressão consciente de emoções (sob a forma de memórias e/ou construções mentais) e o alívio da sintomatologia, que é o objetivo do terapeuta (Breuer & Freud, 1957).

Breuer observou que quando Anna O. falava livremente num estado de hipnose, esta relatava *daydreamings* que, quando explorados (com a mão guiadora de Breuer), conduziam a uma redução brusca de sintomas. Já numa fase mais avançada do tratamento, Anna refere que preferia simplesmente falar, debitando livremente os pensamentos conscientes que lhe fossem surgindo, sendo que a intervenção de Breuer manter-se-ia reduzida de modo a não funcionar com um agente de sugestão ou de bloqueio ao fluxo livre de cognições e emoções eruptando a partir de Anna. É aqui que se pode observar os primórdios da técnica de livre associação, que Freud irá determinar como uma técnica mais valiosa do que as hipnoses aplicadas por Breuer.

Enquanto que Breuer optava pelo método hipnótico (mais guiado/orientado pelo terapeuta), Freud sugeria uma expressão mais espontânea, brotando livremente das inclinações (conscientes e inconscientes) do paciente.

Em suma, o trabalho desenvolvido por Breuer & Freud (1957) acerca dos efeitos da catharsis trouxe consigo a máxima que prevê que a repressão e inibição do mundo emocional acarreta efeitos nocivos à psique (podendo traduzir-se em sintomatologia psicossomática), implicando, necessariamente, que a expressão destas emoções tende a conduzir ao alívio de sintomatologia psíquica e física, isto é, implica uma potencialização do estado de bem-estar do sujeito que a exerce. Ou seja, o traumático é transformado em terapêutico, através da análise dos conteúdos que jorram livremente a partir do paciente.

Tanto a *talking cure* derivada das utilizações da hipnose de Breuer em Anna O., como a associação livre desenvolvida por Freud podiam conduzir à sensação de catharsis, no entanto, é importante entender que os frutos destas duas técnicas surgiam sempre quando emparelhadas com a contribuição do terapeuta, pelo que esta derivaria, também, do trabalho deste enquanto guia (de modo a que a expressão não se torne meramente caótica ao ponto de não revelar qualquer lógica interna) e enquanto uma espécie de tradutor da psique, sugerindo certos significados em manifestações conscientes e inconscientes e colocando questões pertinentes ao paciente quando lhe parece importante aprofundar ou detalhar determinada expressão (ou até inexpressão, como um silêncio) que possa permitir o paciente chegar mais perto do próximo insight.

Quando o paciente espreita uma fração do seu fantasma e sente a confiança para o verbalizar oralmente ao psicólogo (sujeitando-o ao à análise e à “tradução por miúdos), expondo e tornando concreto a sua angústia, o sujeito pode vir a experienciar uma sensação de purificação, de libertação, o levantar de um qualquer peso etéreo que se manifesta física e psiquicamente. É a sensação e o insight expansivo proporcionado pela manifestação e a resolução (total ou parcial) do conflito exposto aquilo a que chamamos de catharsis.

O estabelecimento de narrativas sucintas e alimentadas/informadas pela introspeção conecta-nos à realidade concreta, no entanto, estas dependem da nossa capacidade linguística, pois é através do símbolo e da palavra (que, no fundo, são conjunções de símbolos que formam um meta-símbolo) que construímos uma grande parte daquilo que albergamos na nossa mente. Este facto leva à conclusão de que, uma

proficiência linguística pobre irá conduzir, naturalmente, a uma maior dificuldade em expressar, articular e relacionar as ideias, pensamentos e fenómenos que se manifestam, inevitavelmente, dentro e fora da nossa mente. Por sua vez, é também defensável que uma melhor capacidade para articular os nossos pensamentos (através, novamente, da língua) irá conduzir a uma melhor capacidade de navegar por entre o mundo da cognição, capacidade esta que irá permitir mais facilmente alcançar a identificação e integração de emoções, descrevendo um caminho mais fácil para o insight e, a partir deste, para a catharsis.

É importante reforçar a ideia de que é através da palavra manifesta (neste caso, verbalmente) que o conflito e as angústias dele derivadas se tornam concretas e passíveis de serem resolvidas, levando assim à sensação de catharsis.

No entanto, devemos reconhecer que existem certos obstáculos a esta prática, principalmente, o nível de confiança que é requerido depositar no sujeito que irá ouvir tais manifestações mas ainda também a capacidade física e, acima de tudo psíquica, de verbalizar oralmente algo que se revela bastante doloroso para nós. Haverão, decerto, outras formas de manifestação mais auto-suficientes, privadas e, francamente, mais fáceis. Refiro-me neste caso à escrita, um caminho pouco viajado que não parece ver o seu potencial aproveitado, um caminho que se apresenta à maioria de nós (fruto das asas abrangentes do sistema de ensino público/privado vigente em Portugal, traduzindo-se nas reduzida taxa de analfabetismo portuguesa (segundo dados da PORDATA, 2015)) e acima de tudo a aqueles a quem o ato de verbalizar oralmente a psique (que usualmente perspetivam como feia, incompetente e indigna) se revela uma tarefa particularmente árdua. Pois quando se escreve, é apenas a mão, o cérebro que a comanda e as palavras que nós derramamos que dançam a dança da exposição e da reflexão, a expressão é sua e apenas sua, pelo menos enquanto se torna o conflito concreto.

Portanto, partindo desta lógica de: manifestação oral do conflito/angústia --> possibilidade de análise e resolução --> Resolução total/parcial do conflito --> insight/catharsis --> redução da sintomatologia

Parece justo perguntarmo-nos: será este mesmo processo semelhante se a manifestação precipitante ocorrer através da escrita? Parece ser evidente que uma componente nuclear deste processo é a expressão (i.e. libertação) emocional e a análise e integração dos seus conteúdos. Parece-me sensível então pressupor que a materialização da emoção se possa dar através do espetro do visível assim como se dá

através de ondas sonoras. O importante, parece-me, é a concretude que é concedida à vivência interna e o esforço consciente para compreender e integrar as pressões ambientais e essa mesma vivência num Self coerente e funcional. Pois quando esta vivência é difundida e depois, percecionada e integrada por outra consciência é que se torna finalmente real, e, a partir daí, passível de ser manuseada e trabalhada. Esta outra consciência pode ser, o outro assim como nós próprios. Aquele que escreveu projeta-se para o futuro, postera um preciso momento, com uma precisa cognição e um preciso conjunto de emoções, que ele mesmo (sendo “outro”, um “future self”), irá processar, transformar e incorporar, com um conjunto de ferramentas (cognitivas e emocionais) e condições ambientais alternativas.

A verdade é que já existe alguma, embora pouca, bibliografia que procurou estudar os efeitos da utilização do meio escrito em contexto terapêutico e, de facto, observam-se efeitos positivos na redução de sintomatologia, tal como apresentado nos trabalhos discutidos na próxima secção deste escrito.

Tendo isto em conta, esta dissertação procura averiguar se estes efeitos são observáveis (mesmo com menor grau de intensidade) quando a escrita é delimitada pela prática auto-instruída, não regimentada, mais informal, solitária e aliada ao quotidiano, longe dos confins de um consultório e das instruções do terapeuta. Isto é, poderá a prática de escrever (seja o foco da escrita interno ou externo), per si, conduzir a um alívio de sintomatologia?

A RELAÇÃO ENTRE A ESCRITA EXPRESSIVA EM CONTEXTOS TERAPÊUTICOS/ NÃO-TERAPÊUTICOS E RESULTADOS POSITIVOS PARA A SAÚDE MENTAL E FÍSICA DAQUELE QUE ESCREVE.

Para além dos escritos de Freud e Breuer acerca das suas experiências relativas aos alegados efeitos benéficos que exprimir e concretizar o nosso mundo interno têm para a nossa cognição e regulação emocional, tal como foi explicitado, o seu oposto, a repressão e inexploração das nossas emoções conduz a certos resultados prejudiciais à saúde física daquele que reprime (i. e. o que não se expressa), como é o caso dos achados de Jamner et al. (1988) e Larsen (1990).

Autores como, Larsen (1990) e Jamner et al. (1988), estudaram e demonstraram que a repressão emocional, de facto, tem o potencial de fazer surgir uma gama de complicações de saúde e/ou exacerbar complicações já presentes. Por sua vez,

Esterling et al. (1990) e Murray et al. (1989) conseguiram demonstrar que a expressão emocional (oposto da repressão emocional) produz efeitos salubres em sujeitos que são expostos a atividades em que esta é um requerimento (por exemplo a escrita), neste caso, uma espécie de ensaios onde o objetivo é o paciente experimentar o *disclosure* escrito dos seus problemas e das emoções negativas deles derivados.

Essencialmente, Murray et al. (1989) procurou avaliar as diferenças entre escrever sobre algo mundano, escrever sobre um evento traumático e falar sobre um evento traumático com um psicólogo (psicoterapia). Tanto na escrita acerca do evento traumático assim como na terapia verificaram-se efeitos positivos ao nível cognitivo, emocional e em relação à adoção de comportamentos adaptativos, no entanto, estes efeitos atenuaram-se significativamente já na segunda sessão (Murray et al., 1989).

Três anos depois, Donnelly & Murray (1991), desenvolvem estes achados ao replicarem as condições de Murray et al. (1989), com mais participantes e um número superior de sessões. A escrita (dita terapêutica) e a psicoterapia foram igualmente eficazes a lidar com a experiência traumática, para além disso, estes dois grupos reportam perspectivas mais otimistas sobre o tópico em relação ao grupo de controlo, o mesmo pode ser afirmado acerca da, percebida, redução de emoções negativas e aumento da auto-estima (Donnelly & Murray, 1991). Por sua vez, após cada sessão escrita é notada um aumento das emoções negativas (comparativamente), por oposição à psicoterapia (aumento de emoções positivas), no entanto, na avaliação final do estudo, os sujeitos de ambos os grupos reportam semelhantes achados.

Quando nos aventuramos pelo mundo da investigação que procura observar os possíveis efeitos clínicos do escrever, é notável a quantidade reduzida de bibliografia relevante que possa iluminar este canto, algo obscuro, da Psicologia. No entanto, existe ainda um conjunto de investigadores que conseguiu construir um corpo teórico relevante, corpo este que parece justificar um interesse pela utilização da escrita enquanto ferramenta para lidar com o equilíbrio da saúde mental.

Entre estes investigadores destaca-se um nome, James Whiting Pennebaker, psicólogo social americano, que é considerado um dos pioneiros da utilização da escrita na terapia. No entanto, é importante mencionar que, grande parte do trabalho produzido por Pennebaker foca-se nos efeitos da expressão emocional (escrita, mas também falada) em sujeitos que experienciaram eventos traumáticos. Por exemplo, Pennebaker (1986), recorrendo a indicadores fisiológicos, registos médicos e auto-avaliações do humor e de sintomas físicos dos sujeitos, determinou que estes, ao

escreverem sobre as suas experiências traumáticas apresentavam pressão arterial mais elevada e humores negativos a curto prazo mas menos visitas a centros de saúde a longo prazo (até 6 meses depois). Para além disso, Pennebaker (1988), através de medidas do funcionamento celular do sistema imunitário e frequências de visita a centros de saúde, sugeriu que, confrontar tais eventos traumáticos, falando ou escrevendo, conduzia a benefícios ao nível da saúde física. Também em Pennebaker (1987), medindo a resposta galvânica da pele dos sujeitos, observou que discutir o evento traumático (particularmente de forma mais detalhada) conduzia a uma redução na inibição corporal (um marcador psicossomático característico). Utilizando, também, medidas da resposta galvânica da pele, assim como do ritmo cardíaco, Pennebaker (1989) observou efeitos semelhantes em sobreviventes do Holocausto. Quanto mais elevado fosse o grau de investimento e detalhe na discussão do trauma, melhor era a condição geral de saúde dos sujeitos a longo prazo.

Nos anos seguintes, Pennebaker aprofunda a análise da componente linguística por detrás destes efeitos observados. Por exemplo, além do facto de escrever e/ou falar sobre eventos traumáticos conduzir a melhorias significativas na saúde física de sujeitos, observou-se, também, que tais melhorias eram mais intensas em sujeitos que utilizavam, uma maior quantidade de palavras com cariz emocional negativo em comparação a palavras com cariz emocional positivo (Pennebaker, 1993). Inobstante dos efeitos da carga emocional subjacente às palavras escolhidas pelos sujeitos, Pennebaker (1993) constata ainda que, o engajar em verbalizações que implicam relações de causalidade e o uso do insight também está associado a melhorias na saúde dos sujeitos. Outros trabalhos que reforçam estes achados são: Spera et al. (1994), Pennebaker & Francis (1996) e Pennebaker (1997).

Para além dos efeitos benéficos que exprimir e concretizar o nosso mundo interno têm para a nossa cognição e regulação emocional, tal como foi explicitado, o seu oposto, a repressão e inexploração das nossas emoções conduz a certos resultados prejudiciais à saúde física do que reprime (i. e. o que não se expressa), como é o caso dos achados de Jamner et al. (1988) e Larsen (1990).

Objetivos

O objetivo deste estudo é reunir os achados bibliográficos que estabelecem uma ligação entre o ato de escrever (em regime estruturado e em setting terapêutico) e os benefícios supracitados e a partir daí explorar esta relação num contexto quotidiano e não-regimentado, aprofundando, depois, através do foco da escrita que pode ser interno, externo ou inexistente.

Foi elaborado um questionário composto por uma série de instrumentos (mais tarde, caracterizados) focados na avaliação de determinados marcadores ou variáveis psicológicas, de modo a reunir informação acerca da presença de sintomatologia avaliadas pelo BSI-18 (sub-escalas de ansiedade, depressão e somatização) e pelo TAS-20 (alexitimia) dos inquiridos. A totalidade dos inquiridos será categorizada sob uma de quatro condições:

- Grupo X - Indivíduos que escrevem regularmente, focando-se mais no mundo interno (escrita em diários, auto-análises, poesia intimista, por exemplo);

- Grupo Y - Indivíduos que escrevem regularmente, de uma forma mais distante da realidade interna (críticas, crónicas, prosa narrativa, textos expositivos ou como parte do seu trabalho, por exemplo);

- Grupo W - Indivíduos que escrevem regularmente sobre a realidade interna e a realidade externa;

- Grupo Z - Indivíduos que não escrevem regularmente, seja por via das suas circunstâncias ou da sua vontade;

Com estes dados procuram-se verificar as seguintes hipóteses:

- 1.) Os sujeitos que escrevem pontuam significativamente menos em sintomatologia englobada pelos instrumentos BSI-18 (ansiedade, depressão, somatização e TAS-20 (alexitimia), do que os sujeitos que não escrevem

- 2.) Os sujeitos que escrevem, exclusivamente, sobre o mundo interno (grupo

X) demonstram pontuações significativamente menores em sintomatologia englobada pelos instrumentos BSI-18 e TAS-20, do que os sujeitos dos restantes grupos, que escrevem, exclusivamente sobre o mundo externo (grupo Y) e que não escrevem regularmente (grupo Z), enquanto que este último demonstra pontuações significativamente maiores do que os restantes grupos;

3.) Os sujeitos que praticam qualquer tipo de arte (incluindo a escrita) demonstram pontuações significativamente menores em sintomatologia englobada pelos instrumentos BSI-18 e TAS-40, do que sujeitos que não praticam qualquer tipo de arte;

4.) Existem diferenças significativas nos tipos de defesas empregues pelos diferentes grupos estudados nas hipóteses acima;

Metodologia

Amostra

Foram recolhidos 167 inquéritos, sendo que todos estes foram considerados válidos. É importante mencionar que a participação neste inquérito requeria que o participante tivesse concluído no mínimo, 1 ano de escolaridade universitária, de modo a tentar reunir uma maior homogeneidade no que diz respeito às capacidades literárias e simbólicas.

Tabela 1
Caracterização Sociodemográfica da Amostra

	<i>n</i>	%	Mín.	Máx.	<i>M</i>	DP
Género XXXXXX						
Feminino	89	53.3				
Masculino	78	46.7				
Idade ^a	167	100	18	49	25.88	6.17
Escolaridade Universitária ^a	167	100	1	7	4.14	1.73
Nacionalidade						

	<i>n</i>	%	Mín.	Máx.	<i>M</i>	DP
Portuguesa	164	98.2				
Brasileira	3	1.8				
Língua materna						
Português	167	98				
Europeu	163	97.6				
Brasileiro	4	2.4				
Estado civil						
Solteiro(a)	151	90.4				
Casado(a)/união de facto	15	9				
Divorciado(a)	1	0.6				
Situação habitacional XXXXXX						
Vive com familiares	87	52.1				
Vive com um(a) namorado(a)	4	2.4				
Vive sozinho(a) em cada própria	24	14.4				
Vive com colega(s), numa república ou numa residência universitária ou casa alugada	52	31.1				

^a Medida em anos.

A amostra é composta por 89 respondentes do género feminino (53.3%) e 78 do género masculino (46.7%). Os inquiridos apresentam idades entre os 18 e os 49 anos, sendo a idade média de 25.9 anos ($\sigma = 6.7$ anos), e escolaridade universitária entre 1 e 7 anos, numa média de 4.1 anos ($\sigma = 1.7$ anos).

Instrumentos

Inquérito Sociodemográfico

Foi elaborado um breve questionário (**anexo 1**) que busca reunir uma série de dados sociodemográficos, tais como: idade, sexo, nacionalidade, estado civil (do respondente e dos pais), língua materna, dialecto utilizado (caso a língua materna seja a portuguesa), local de residência e número de anos completados no Ensino Superior.

BSI-18 (*Brief Symptom Inventory*)

Primeiramente, é apresentada a versão portuguesa da BSI-18 (*Brief Symptom Inventory*) (**anexo 2**), validada por Canavarro, Nazaré, & Fonseca (2009) a partir da versão original criada por Derogatis (2001), a sua validade para a população portuguesa já foi verificada para populações clínicas mas também para populações comunitárias (que é o caso).

A BSI-18 foi concebida como um instrumento de rastreio do distress psicológico, que, especificamente inquire sobre a frequência de dezoito manifestações sintomáticas diferentes nos últimos sete dias (até ao preenchimento da escala). Os dezoito itens que compõem o BSI-18 são agrupados em três dimensões sintomáticas que serão avaliadas:

- **Depressão** - manifestações de sintomas nucleares das perturbações depressivas, p. ex. humor disfórico;
- **Ansiedade** - manifestações de sintomas indicativos das perturbações ansiógenas e de pânico, p. ex. tensão, agitação motora e nervosismo;
- **Somatização** - manifestações de sintoma ligados aos sistemas automáticos do corpo, isto é, a manifestação física do sintoma que origina psicologicamente, p. ex. dificuldades cardiovasculares ou gastrointestinais;

As respostas são dadas através de uma escala tipo Likert de cinco pontos, entre o 0 (Nunca) e o 4 (Muitíssimas vezes).

A BSI-18 será relevante para o estudo pois irá fornecer a maior parte da informação gerada no que diz respeito à sintomatologia do participante. Apesar de ser uma escala menos específica, a sua utilidade reside no facto não possuir um número

excessivo de itens e no seu modelo tripartido (Depressão, Ansiedade e Somatização) que engloba três grandes áreas da psicopatologia.

DSQ-40 (*Defense Style Questionnaire*)

De seguida, é apresentada a versão portuguesa do DSQ-40 (*Defense Style Questionnaire*) (**anexo 3**), elaborado por Nunes do Amaral (2007) a partir da versão original criada por Andrews & Bond (1993). O DSQ-40 é composto por 40 itens e permite obter informação acerca dos estilos de defesa preferenciais de um determinado sujeito.

A sua validade para a população portuguesa foi verificada, também, para populações comunitárias (que é o caso da amostra utilizada).

Aquando a criação desta escala, Andrews & Bonds (1993) organizou estes 40 itens ao classificá-los em vinte defesas diferentes (cada uma avaliada por dois itens), tais como são descritas na DSM-III-R, estas defesas são depois agrupadas em três grandes categorias de defesa:

- **Defesas Maduras (4 itens)** - sublimação, humor, antecipação e supressão;

- **Defesas Neuróticas (4 itens)** - anulação, pseudo-altruísmo, idealização e formação reativa;

- **Defesas Imaturas (12 itens)** - projeção, passivo-agressividade, *acting-out*, isolamento, desvalorização, “fantasia autística”, negação, deslocamento, dissociação, clivagem, racionalização e somatização;

As respostas são dadas através de uma escala tipo Likert de sete pontos, entre o 1 (discordo totalmente) e o 7 (concordo totalmente). Para cada fator e mecanismo de defesa, a cotação é feita através da média dos itens correspondentes.

Amaral (2007) obteve valores de consistência interna de $\alpha = .77$ para o total dos itens do DSQ-40 e de $\alpha = .74$ para as defesas.

TAS-20 (*Toronto Alexythimia Scale*)

Por fim, é apresentado a versão portuguesa do TAS-20 (*Toronto Alexythimia Scale*) (**anexo 4**), elaborada por Veríssimo (2001) a partir da versão original validada por Bagby et al. (1994).

A TAS-20 é composta por vinte itens e permite avaliar a presença, ou não, de alexitimia na psique de um sujeito, sendo que alexitimia é definida, pelo autor, como uma reunião de três grandes factores de manifestação, são estes:

- **Factor 1** - Dificuldade em identificar sentimentos;
- **Factor 2** - Dificuldade em descrever sentimentos;
- **Factor 3** - Pensamento orientado externamente;

Embora a alexitimia seja um construto dimensional, que funciona sobre um gradiente, os autores sugerem utilizar scores de cut-off de 51 para não-alexitimia e de 61 para alexitimia (implicando que, pontuações entre 52 e 60 sejam um reflexo de traços de alexitimia), de modo a poder comparar fácil e criteriosamente as pontuações dos sujeitos.

Este instrumento mostrar-se-á proveitoso para averiguar se existem diferenças significativas entre os sujeitos que se debruçam sobre a escrita ao nível interno, ao nível externo e aqueles que não costumam escrever, no que diz respeito à sua capacidade de identificar as suas emoções, de discerni-las das sensações. Presume-se então, que os sujeitos com uma relação mais íntima (mais focada no interno) com o escrever irão ter pontuações mais reduzidas já que manuseiam o vocabulário com maior frequência e em contextos ligados à análise das emoções e das sensações.

Procedimentos de Investigação

A recolha dos questionários foi feita online através da plataforma Google Forms. Os participantes começaram por dar o seu consentimento informado (Anexo 1) acerca da voluntariedade, objetivos e confidencialidade dos inquéritos, preenchendo então os questionários na seguinte ordem: (i) questionário sociodemográfico, (ii) BSI-18, (iii) DSQ-40, (iv) TAS-20.

Procedimentos Estatísticos

Foi realizado um teste U de Mann-Whitney (alternativa não-paramétrica ao teste t de student) para comparar as pontuações, nas subescalas do BSI-18 e TAS-20 e as defesas utilizadas segundo o DSQ-40, dos dois grupos (grupo que escreve e grupo que não escreve). O mesmo teste também foi utilizado para averiguar essas mesmas diferenças entre os sujeitos que praticam algum tipo de arte (incluindo a escrita) e sujeitos que não praticam qualquer tipo de arte.

Realizou-se uma ANOVA de Kruskal-Wallis (alternativa não paramétrica à ANOVA inter-sujeitos) para comparar as pontuações dos três grupos (X, Y e Z) nas subescalas do BSI-18 e TAS-20, assim como nas defesas utilizadas segundo o DSQ-40.

Foi estabelecido, para todos os testes utilizados, um valor de significância estatística de $p < 0.05$.

Para referência futura será utilizado o seguinte código para determinar várias medidas estatísticas: M=Média, DP=Desvio Padrão, p=valor de significância estatística;

Resultados

1ª Hipótese: Os sujeitos que escrevem pontuam significativamente menos em sintomatologia englobada pelos instrumentos BSI-18 (ansiedade, depressão, somatização e TAS-20 (alexitimia), do que os sujeitos que não escrevem;

Grupo Z: não escrever (n=36)

Foi realizado um teste U de Mann-Whitney (alternativa não-paramétrica ao teste t de student) para comparar as pontuações dos dois grupos (grupo que escreve e grupo que não escreve).

Tabela 2

Valores de U e de p relativos às subescalas abrangidas pelo BSI-18 e TAS-20 entre aqueles que escrevem e aqueles que não escrevem

Subescalas	U	p
TAS20-F1	2226.50	.61
TAS20-F2	1969.50	.13
TAS20-F3	1517.00	.001
TAS20-GERAL	1943.50	.11
BSI-SOMAT	1900.00	.07
BSI-DEP	2232.50	.62
BSI-ANSIED	1930.00	.10
BSI-IGG	1996.00	.16

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas pontuações ao fator 3 do TAS20 (U=1517.00, p<.01).

O grupo que escreve pontuou uma média de 8.82 (DP=3.90), enquanto que o grupo que não escreve pontuou 11.97 (DP=5.02).

2ª Hipótese: Os sujeitos que escrevem, exclusivamente, sobre o mundo interno (grupo X) demonstram pontuações significativamente menores em sintomatologia englobada pelos instrumentos BSI-18 e TAS-20, do que os sujeitos dos restantes grupos, que escrevem, exclusivamente sobre o mundo externo (grupo Y) e que não escrevem regularmente (grupo Z), enquanto que este último demonstra pontuações significativamente maiores do que os restantes grupos;

Realizou-se uma ANOVA de Kruskal-Wallis (alternativa não paramétrica à ANOVA inter-sujeitos) para comparar as pontuações dos três grupos (X, Y e Z)

Tabela 3

Valores de H e de p relativos às subescalas abrangidas pelo BSI-18 e TAS-20 entre os grupos X, Y e Z

Subescalas	H	p
TAS20-F1	1.162	.56
TAS20-F2	1.073	.59
TAS20-F3	9.422	.009
TAS20-GERAL	1.112	.57

BSI-SOMAT	5.341	.07
BSI-DEP	.703	.70
BSI-ANSIED	3.441	.18
BSI-IGG	2.827	.24

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas pontuações ao fator 3 do TAS-20 ($H=9.422$, $p<.01$).

Tabela 4

Pontuações médias no fator 3 do TAS-20 nos grupos X, Y e Z

	n	M	DP
Mundo Interno (X)	30	8.23	4.644
Mundo Externo (Y)	60	9.58	3.567
Não Escreve (Z)	36	11.97	5.023

Através da análise do resultado dos testes post-huc, pode concluir-se que esta diferença é justificada pela diferença estatisticamente significativa ($p<.01$) entre as médias das pontuações do grupo que escreve apenas sobre o mundo interno ($M=8.23$, $DP=4.64$) e o grupo que não escreve ($M=11.97$, $DP= 5.02$). Os sujeitos que não escrevem pontuaram significativamente menos do que os sujeitos que escrevem sobre o seu mundo interno.

3ª Hipótese: Os sujeitos que praticam qualquer tipo de arte (incluindo a escrita) demonstram pontuações significativamente menores em sintomatologia englobada pelos instrumentos BSI-18 e TAS-40, do que sujeitos que não praticam qualquer tipo de arte;

Foi realizado um teste U de Mann-Whitney (alternativa não-paramétrica ao teste t de student) para comparar as pontuações dos dois grupos (grupo que não escreve nem pratica qualquer tipo de arte vs. restantes).

Tabela 5

Valores de U e de p relativos às subescalas abrangidas pelo BSI-18 e TAS-20 entre aqueles que praticam algum tipo de arte e aqueles que não praticam qualquer tipo de arte

Subescalas	U	p
TAS20-F1	2018.00	.88
TAS20-F2	1688.50	.13
TAS20-F3	1499.50	.02
TAS20-GERAL	1696.50	.14
BSI-SOMAT	1602.50	.06
BSI-DEP	1824.00	.33
BSI-ANSIED	1548.00	.03
BSI-IGG	1625.00	.07

* De salientar que os grupos não são homogêneos.

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre as pontuações médias no fator 3 (Pensamento orientado exteriormente) da TAS-20 (U=1499.50, p=.02) e nas subescala Ansiedade do BSI-18 (U=1548.00, p=.03). Os sujeitos do grupo que não escreve nem pratica qualquer tipo de arte pontuaram significativamente mais no fator 3 da TAS-20 (M=11.47, DP=5.00) do que o grupo que escreve ou pratica algum tipo de arte (M=9.07, DP=4.09). Os sujeitos do grupo que não escreve nem pratica qualquer tipo de arte pontuaram significativamente menos na subescala Ansiedade do BSI-20 (M=.082, DP=.63) do que o grupo que escreve ou pratica algum tipo de arte (M=1.15, DP=.78).

* De salientar que a subescala Somatização do BSI-18 (U=1602.50, p=.056), quase é significativa. Os sujeitos do grupo que não escreve nem pratica qualquer tipo de arte pontuaram significativamente menos na subescala Somatização do BSI-18 (M=.36, DP=.46) do que o grupo que escreve ou pratica algum tipo de arte (M=.62, DP=.69).

4ª Hipótese: Existem diferenças significativas nos tipos de defesas empregues pelos diferentes grupos estudados nas hipóteses acima

4.1) Existem diferenças significativas no tipo de defesas empregues entre aqueles que escrevem e aqueles não escrevem.

Tabela 6

Pontuações médias nas subescalas abrangidas pelo DSQ-40 entre aqueles que escrevem e aqueles que não escrevem

n	Aqueles que Escrevem		Aqueles que não escrevem	
	<i>131</i>		<i>36</i>	
Estilos	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Defensivos				
Defesas Maturas	4.34	.84	4.48	.85
Defesas	3.41	.77	3.06	.81
Neuróticas				
Defesas Imaturas	2.85	.69	2.87	.78
Pseudoaltruísmo	4.24	1.16	3.74	1.29
Supressão	3.68	1.20	4.35	1
Sublimação	4.37	1.26	4.19	1.45
Racionalização	3.96	1.10	3.93	1.22
Humor	4.95	1.30	5.07	1.35
Projecção	2.34	1.15	2.44	1.32
Formação	3.78	1.18	3.04	1.02
Reativa				
Negação	2.21	1.02	2.42	1.17
Dissociação	2.13	1.02	2.82	1.44
Desvalorização	2.57	1.10	2.40	1.02
Acting Out	3.22	1.37	2.97	1.28
Somatização	3.26	1.48	2.74	1.54
Fantasia	3.39	1.62	2.88	1.64
Autística				
Clivagem	2.47	1.32	2.72	1.52
Idealização	2.54	1.36	2.49	1.23
Agressão Passiva	2.44	1.17	2.49	1.04
Antecipação	4.36	1.33	4.29	1.22

Deslocamento	3.12	1.37	2.86	1.38
Denegação	3.10	1.27	2.96	1.28
Isolamento	3.12	1.49	3.78	1.64

Foi realizado um teste U de Mann-Whitney (alternativa não-paramétrica ao teste t de student) para comparar as pontuações dos dois grupos (grupo que escreve e grupo que não escreve).

Tabela 7

Valores de U e de p relativos às subescalas abrangidas pelo DSQ-40 entre aqueles que escrevem e aqueles que não escrevem

Subescalas - DSQ-40	U	p
Defesas Maturas	2045.00	.22
Defesas Neuróticas	1806.00	.03
Defesas Imaturas	2265.50	.72
Pseudoaltruísmo	1765.50	.02
Supressão	1592.00	.003
Sublimação	2183.00	.49
Racionalização	2323.50	.89
Humor	2197.50	.53
Projecção	2302.50	.83
Formação Reativa	1541.00	.001
Negação	2153.00	.42
Dissociação	1682.50	.008
Desvalorização	2176.50	.475
Acting Out	2121.50	.354
Somatização	1867.00	.06
Fantasia Autística	1885.00	.06
Clivagem	2190.50	.51
Idealização	2336.50	.93
Agressão Passiva	2238.50	.64
Antecipação	2182.00	.49
Deslocamento	2118.50	.35
Denegação	2208.50	.56
Isolamento	1826.50	.04

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre as pontuações médias das subescalas Defesas Neuróticas ($U=1806.00$, $p=.03$), Pseudoaltruísmo ($U=1765.50$, $p=.02$), Supressão ($U=1592.00$, $p<.01$), Formação Reativa ($U=1541.00$, $p<.01$), Dissociação ($U=1682.50$, $p<.01$) e Isolamento ($U=1826.50$, $p=.03$) do DSQ-40.

Defesas Neuróticas

Os sujeitos do grupo que não escreve pontuaram significativamente menos na subescala Defesas Neuróticas do DSQ-40 ($M=3.06$, $DP=.81$) do que o grupo que escreve ($M=3.41$, $DP=.77$).

Pseudoaltruísmo

Os sujeitos do grupo que não escreve pontuaram significativamente menos na subescala Pseudoaltruísmo do DSQ-40 ($M=3.74$, $DP=1.29$) do que o grupo que escreve ($M=4.24$, $DP=1.16$).

Supressão

Os sujeitos do grupo que não escreve pontuaram significativamente mais na subescala Supressão do DSQ-40 ($M=4.35$, $DP=1$) do que o grupo que escreve ($M=3.68$, $DP=1.20$).

Formação Reativa

Os sujeitos do grupo que não escreve pontuaram significativamente menos na subescala Formação Reativa do DSQ-40 ($M=3.04$, $DP=1.02$) do que o grupo que escreve ($M=3.77$, $DP=1.18$).

Dissociação

Os sujeitos do grupo que não escreve pontuaram significativamente menos na subescala Dissociação do DSQ-40 ($M=2.82$, $DP=1.44$) do que o grupo que escreve ($M=2.13$, $DP=1.02$).

Isolamento

Os sujeitos do grupo que não escreve pontuaram significativamente mais na subescala Isolamento do DSQ-40 ($M=3.78$, $DP=1.64$) do que o grupo que escreve

(M=3.12, DP=1.49).

Somatização

É possível discutir que se observam diferenças, estatisticamente significativas, em pontuação no que diz respeito à Somatização já que ($U = 1876.00$, $p = .055$). Se considerarmos estes valores significativos, podemos afirmar que os sujeitos que não escrevem pontuaram significativamente menos ($M = 2.74$, $DP = 1.54$) do que os sujeitos do grupo que não escreve ($M = 3.26$, $DP = 1.48$).

4.2) Existem diferenças significativas no tipo de defesas empregues entre os grupos X, Y e Z;

Tabela 8

Pontuações médias nas subescalas abrangidas pelo DSQ-40 entre os grupos X, Y e Z

n	Grupo X		Grupo Y		Grupo Z	
	30		60		36	
Subescalas - DSQ-40	M	DP	M	DP	M	DP
Defesas Maturas	4.56	.84	4.19	.81	4.48	.85
Defesas Neuróticas	3.51	.90	3.38	.67	3.06	.81
Defesas Imaturas	3.25	.80	2.69	.60	2.87	.78
Pseudoaltruísmo	4.33	1.29	4.36	1.15	3.74	1.29
Supressão	3.77	1.18	3.58	1.30	4.35	1.00
Sublimação	4.55	1.36	4.26	1.24	4.19	1.45
Racionalização	4.27	.97	3.67	1.09	3.93	1.22
Humor	5.42	.97	4.88	1.43	5.07	1.35
Projecção	2.78	1.54	2.27	1.05	2.44	1.32
Formação Reativa	3.78	1.24	3.83	1.20	3.04	1.02
Negação	2.52	.92	2.08	1.10	2.42	1.17
Dissociação	2.40	.99	1.96	1.01	2.82	1.44
Desvalorização	2.92	1.14	2.38	1.07	2.40	1.02
Acting Out	3.70	1.55	3.17	1.31	2.97	1.28

n	Grupo X		Grupo Y		Grupo Z	
	30		60		36	
Subescalas -	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
DSQ-40						
Somatização	3.18	1.58	3.23	1.50	2.74	1.54
Fantasia	3.72	1.66	3.20	1.66	2.88	1.64
Autística						
Clivagem	3.20	1.61	2.29	1.10	2.72	1.52
Idealização	2.48	1.27	2.43	1.37	2.49	1.23
Agressão	3.05	1.36	2.26	1.01	2.49	1.04
Passiva						
Antecipação	4.50	1.13	4.07	1.41	4.29	1.22
Deslocamento	3.65	1.46	2.93	1.34	2.86	1.38
Denegação	3.45	1.37	2.93	1.18	2.96	1.28
Isolamento	3.58	1.72	2.85	1.36	3.78	1.64

Realizou-se uma ANOVA de Kruskal-Wallis (alternativa não paramétrica à ANOVA inter-sujeitos) para comparar as pontuações dos três grupos (X, Y e Z).

Tabela 9

Valores de *H* e de *p* relativos às subescalas abrangidas pelo DSQ-40 entre os grupos X, Y e Z

Subescalas - DSQ-40	<i>H</i>	<i>p</i>
Defesas Maturas	5.164	.06
Defesas Neuróticas	4.643	.10
Defesas Imaturas	9.940	.007
Pseudoaltruísmo	6.784	.03
Supressão	9.202	.01
Sublimação	1.546	.46
Racionalização	6.313	.04
Humor	2.551	.28
Projecção	1.807	.41
Formação Reativa	10.912	.004
Negação	6.348	.04
Dissociação	12.140	.002
Desvalorização	5.179	.08
Acting Out	3.864	.15

Somatização	2.661	.26
Fantasia Autística	4.686	.10
Clivagem	7.366	.03
Idealização	.234	.89
Agressão Passiva	8.008	.02
Antecipação	1.742	.42
Deslocamento	5.361	.07
Denegação	2.968	.23
Isolamento	8.109	.02

Defesas Imaturas

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas pontuações da categoria Defesas Imaturas (composta pelas pontuações de: projeção, passivo-agressividade, acting-out, isolamento, desvalorização, “fantasia autística”, negação, deslocamento, dissociação, clivagem, racionalização e somatização) ($H=9.940$, $p<.01$). Através da análise do resultado dos testes post-huc, pode concluir-se que esta diferença é justificada pela diferença estatisticamente significativa ($p<.01$) entre as médias das pontuações do grupo que escreve apenas sobre o mundo externo ($M=2.69$, $DP=.60$) e o grupo que escreve sobre o mundo interno ($M=3.25$, $DP=.80$). Os sujeitos que escrevem sobre o mundo externo pontuaram significativamente menos do que os sujeitos que escrevem sobre o seu mundo interno.

Pseudoaltruísmo

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas pontuações da categoria Pseudoaltruísmo ($H=6.784$, $p=.03$). Através da análise do resultado dos testes post-huc, pode concluir-se que esta diferença é justificada pela diferença estatisticamente significativa ($p=.03$) entre as médias das pontuações do grupo que escreve apenas sobre o mundo externo ($M=4.36$, $DP=1.15$) e o grupo que não escreve ($M=3.74$, $DP=1.29$). Os sujeitos que escrevem sobre o mundo externo pontuaram significativamente mais do que os sujeitos que não escrevem.

Supressão

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas pontuações da categoria Supressão ($H=9.202$, $p=.01$). Através da análise do

resultado dos testes post-huc, pode concluir-se que esta diferença é justificada pela diferença estatisticamente significativa ($p=.01$) entre as médias das pontuações do grupo que escreve apenas sobre o mundo externo ($M=3.58$, $DP=1.30$) e o grupo que não escreve ($M=4.35$, $DP=1.00$). Os sujeitos que escrevem sobre o mundo externo pontuaram significativamente menos do que os sujeitos que não escrevem.

Racionalização

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas pontuações da categoria Racionalização ($H=6.313$, $p=.04$). Através da análise do resultado dos testes post-huc, pode concluir-se que esta diferença é justificada pela diferença estatisticamente significativa ($p=.04$) entre as médias das pontuações do grupo que escreve apenas sobre o mundo externo ($M=3.67$, $DP=1.09$) e o grupo que escreve sobre o mundo interno ($M=4.27$, $DP=.97$). Os sujeitos que escrevem sobre o mundo externo pontuaram significativamente menos do que os sujeitos que escrevem sobre o seu mundo interno.

Formação Reativa

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas pontuações da categoria Formação Reativa ($H=10.912$, $p<.01$). Através da análise do resultado dos testes post-huc, pode concluir-se que esta diferença é justificada pela diferença estatisticamente significativa ($p<.01$) entre as médias das pontuações do grupo que escreve apenas sobre o mundo externo ($M=3.83$, $DP=1.20$) e o grupo que não escreve ($M=3.04$, $DP=1.02$), mas também entre as médias das pontuações do grupo que escreve apenas sobre o mundo interno ($M=3.78$, $DP=1.24$) e o grupo que não escreve ($M=3.04$, $DP=1.02$). Os sujeitos que escrevem sobre o mundo externo e os sujeitos que escrevem sobre o mundo interno pontuaram, ambos, significativamente mais do que os sujeitos que não escrevem.

Negação

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas pontuações da categoria Negação ($H=6.348$, $p=.04$). Através da análise do resultado dos testes post-huc, pode concluir-se que esta diferença é justificada pela diferença estatisticamente significativa ($p=.04$) entre as médias das pontuações do grupo que escreve apenas sobre o mundo externo ($M=2.08$, $DP=1.10$) e o grupo que

escreve sobre o mundo interno ($M=2.52$, $DP=.92$). Os sujeitos que escrevem sobre o mundo externo pontuaram significativamente menos do que os sujeitos que escrevem sobre o mundo interno.

Dissociação

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas pontuações da categoria Dissociação ($H=12.140$, $p<.01$). Através da análise do resultado dos testes post-huc, pode concluir-se que esta diferença é justificada pela diferença estatisticamente significativa ($p<.01$) entre as médias das pontuações do grupo que escreve apenas sobre o mundo externo ($M=1.96$, $DP=1.01$) e o grupo que não escreve ($M=2.82$, $DP=1.44$). Os sujeitos que escrevem sobre o mundo externo pontuaram significativamente menos do que os sujeitos que não escrevem.

Clivagem

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas pontuações da categoria Clivagem ($H=7.366$, $p=.03$). Através da análise do resultado dos testes post-huc, pode concluir-se que esta diferença é justificada pela diferença estatisticamente significativa ($p=.03$) entre as médias das pontuações do grupo que escreve apenas sobre o mundo externo ($M=2.29$, $DP=1.10$) e o grupo que escreve sobre o mundo interno ($M=3.20$, $DP=1.61$). Os sujeitos que escrevem sobre o mundo externo pontuaram significativamente menos do que os sujeitos que escrevem sobre o mundo interno.

Agressão Passiva

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas pontuações da categoria Agressão Passiva ($H=8.008$, $p=.02$). Através da análise do resultado dos testes post-huc, pode concluir-se que esta diferença é justificada pela diferença estatisticamente significativa ($p=.02$) entre as médias das pontuações do grupo que escreve apenas sobre o mundo externo ($M=2.26$, $DP=1.01$) e o grupo que escreve sobre o mundo interno ($M=3.05$, $DP=1.36$). Os sujeitos que escrevem sobre o mundo externo pontuaram significativamente menos do que os sujeitos que escrevem sobre o mundo interno.

Isolamento

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas pontuações da categoria Isolamento ($H=8.109$, $p=.02$). Através da análise do resultado dos testes post-huc, pode concluir-se que esta diferença é justificada pela diferença estatisticamente significativa ($p=.02$) entre as médias das pontuações do grupo que escreve apenas sobre o mundo externo ($M=2.85$, $DP=1.36$) e o grupo que não escreve ($M=3.78$, $DP=1.64$). Os sujeitos que escrevem sobre o mundo externo pontuaram significativamente menos do que os sujeitos que não escrevem.

4.3) Existem diferenças estatisticamente significativas entre as defesas empregues por aqueles que não praticam qualquer tipo de arte e aqueles que praticam algum tipo de arte)

Tabela 10

Pontuações médias nas subescalas abrangidas pelo DSQ-40 entre os sujeitos que praticam algum tipo de arte e aqueles que não praticam qualquer tipo de arte

n	Aqueles que praticam algum tipo de arte (incluindo escrever)		Aqueles que não praticam qualquer tipo de arte (incluindo escrever)	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Subescalas - DSQ-40				
Defesas Maturas	4.32	.85	4.58	.80
Defesas Neuróticas	3.39	.79	3.10	.77
Defesas Imaturas	2.83	.69	2.96	.81
Pseudoaltruísmo	4.20	1.18	3.82	1.30
Supressão	3.68	1.18	4.50	.96
Sublimação	4.37	1.27	4.15	1.42
Racionalização	3.96	1.11	3.90	1.19
Humor	4.92	1.30	5.25	1.34
Projecção	2.36	1.15	2.35	1.38
Formação Reativa	3.73	1.19	3.08	1.04

n	Aqueles que praticam algum tipo de arte (incluindo escrever)		Aqueles que não praticam qualquer tipo de arte (incluindo escrever)	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
	<i>137</i>		<i>30</i>	
Subescalas - DSQ-40				
Negação	2.18	1.01	2.60	1.18
Dissociação	2.11	1.01	3.07	1.44
Desvalorização	2.53	1.10	2.53	1.02
Acting Out	3.18	1.35	3.12	1.34
Somatização	3.26	1.47	2.62	1.57
Fantasia	3.35	1.62	2.95	1.72
Autística				
Clivagem	2.44	1.30	2.90	1.60
Idealização	2.54	1.37	2.48	1.15
Agressão Passiva	2.42	1.16	2.55	1.09
Antecipação	4.32	1.33	4.42	1.19
Deslocamento	3.10	1.36	2.90	1.40
Denegação	3.07	1.27	3.03	1.28
Isolamento	3.10	1.47	4.00	1.69

* De salientar que os grupos não são homogêneos.

Foi realizado um teste U de Mann-Whitney (alternativa não-paramétrica ao teste t de student) para comparar as pontuações dos dois grupos (grupo que não escreve nem pratica qualquer tipo de arte vs. restantes).

Tabela 11

Valores de *U* e de *p* relativos às subescalas abrangidas pelo DSQ-40 entre os sujeitos que praticam algum tipo de arte e aqueles que não praticam qualquer tipo de arte *Y* e *Z*

Subescalas - DSQ-40	<i>U</i>	<i>p</i>
Defesas Maturas	1629.50	.08
Defesas Neuróticas	1661.00	.10
Defesas Imaturas	1958.50	.69
Pseudoaltruísmo	1658.50	.10
Supressão	1224.00	.000
Sublimação	1819.50	.32
Racionalização	1983.50	.76

Humor	1696.50	.13
Projeção	1933.50	.61
Formação Reativa	1424.00	.008
Negação	1627.00	.07
Dissociação	1196.00	.000
Desvalorização	2019.50	.88
Acting Out	2023.50	.90
Somatização	1518.00	.02
Fantasia Autística	1713.50	.15
Clivagem	1752.00	.20
Idealização	2039.00	.95
Agressão Passiva	2893.50	.50
Antecipação	2038.00	.94
Deslocamento	1898.00	.51
Denegação	1992.50	.79
Isolamento	1421.50	.008

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre as pontuações médias das subescalas Supressão ($U=1224.00$, $p<.01$), Formação Reativa ($U=1424.00$, $p<.01$), Dissociação ($U=1196.00$, $p<.01$), Somatização ($U=1518.00$, $p=.02$) e Isolamento ($U=1421.50$, $p<.01$) do DSQ-40.

Supressão

Os sujeitos do grupo que não escreve nem pratica qualquer tipo de arte pontuaram significativamente mais na subescala Supressão da DSQ-40 ($M=4.50$, $DP=.96$) do que o grupo que escreve ou pratica algum tipo de arte ($M=3.68$, $DP=1.18$).

Formação Reativa

Os sujeitos do grupo que não escreve nem pratica qualquer tipo de arte pontuaram significativamente menos na subescala Formação Reativa da DSQ-40 ($M=3.08$, $DP=1.04$) do que o grupo que escreve ou pratica algum tipo de arte ($M=3.73$, $DP=1.19$).

Dissociação

Os sujeitos do grupo que não escreve nem pratica qualquer tipo de arte pontuaram significativamente mais na subescala Dissociação da DSQ-40 ($M=3.07$,

DP=1.44) do que o grupo que escreve ou pratica algum tipo de arte (M=2.11, DP=1.01).

Somatização

Os sujeitos do grupo que não escreve nem pratica qualquer tipo de arte pontuaram significativamente menos na subescala Somatização da DSQ-40 (M=2.62, DP=1.57) do que o grupo que escreve ou pratica algum tipo de arte (M=3.26, DP=1.47).

Isolamento

Os sujeitos do grupo que não escreve nem pratica qualquer tipo de arte pontuaram significativamente mais na subescala Isolamento da DSQ-40 (M=4.00, DP=1.69) do que o grupo que escreve ou pratica algum tipo de arte (M=3.10, DP=1.47).

4. Discussão

Hipótese 1 - Os sujeitos que escrevem pontuam significativamente menos em sintomatologia englobada pelos instrumentos BSI-18 (ansiedade, depressão, somatização e TAS-20 (alexitimia), do que os sujeitos que não escrevem;

A hipótese não se viu comprovada, já que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as pontuações obtidas por cada um dos grupos em nenhuma das subescalas avaliadas pelos instrumentos BSI-18 (depressão, ansiedade e somatização) e TAS-20 (alexitimia), com a exceção do Factor 3 do TAS-20 (“Pensamento orientado externamente”), sendo que esta subescala não parece aludir, necessariamente a uma componente sintomatológica do instrumento.

Aqueles que escrevem pontuam significativamente menos, nesta subescala do TAS-20, do que aqueles que não costumam escrever, pelo que, conseqüentemente, se poderá afirmar que estes achados apontam para a ideia de que aqueles que não escrevem têm tendência a não engajar tanto com a realidade interna, por oposição à realidade externa.

É importante ter em conta que o tamanho dos dois grupos comparados são

bastante diferentes, pelo que o grupo Z (os que não escrevem) é composto por 36 sujeitos, enquanto que o segundo grupo é composto pelos restantes 131 sujeitos. Talvez o número de sujeitos que não escreve possa ser reduzido ao ponto de não ser representativo dessa população. O pequeno número de sujeitos que compõe o grupo Z pode ser percebido pela decisão de restringir os participantes do inquérito a sujeitos que concluíram pelo menos um ano no ensino universitário (tal foi feito com o objetivo de garantir uma capacidade mínima de literacia e de abstração).

2ª Hipótese: Os sujeitos que escrevem, exclusivamente, sobre o mundo interno (grupo X) demonstram pontuações significativamente menores em sintomatologia englobada pelos instrumentos BSI-18 e TAS-20, do que os sujeitos dos restantes grupos, que escrevem, exclusivamente sobre o mundo externo (grupo Y) e que não escrevem regularmente (grupo Z), enquanto que este último demonstra pontuações significativamente maiores do que os restantes grupos;

Esta hipótese também não se confirma, já que, de forma semelhante à hipótese interior, a única subescala em que houveram diferenças estatisticamente significativas foi o factor 3 do TAS-20 (Pensamento orientado externamente). Esta diferença significativa observou-se entre as pontuações obtidas pelo grupo que escreve, principalmente, sobre o mundo interno (grupo X) e o grupo que não escreve (grupo Z). Também como na hipótese anterior, aqueles que não escrevem pontuaram significativamente mais do que aqueles que escrevem, acima de tudo, sobre o mundo interno.

Novamente, este resultado parece ser congruente com as noções apresentadas acima, os que não escrevem, naturalmente, apresentam uma disposição com maior direccionalidade externa do que aqueles que escrevem sobre o interno. Embora a distribuição entre os três grupos comparados seja mais reduzida do que na primeira hipótese, ainda é de notar, por exemplo, que o grupo Y (n=60) possui o dobro do tamanho do grupo X (n=30). É possível que este facto tenha contribuído para estes achados.

3ª Hipótese: Os sujeitos que praticam qualquer tipo de arte (incluindo a escrita) demonstram pontuações significativamente menores em sintomatologia englobada pelos instrumentos BSI-18 e TAS-40, do que sujeitos que não praticam qualquer tipo de arte;

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre ambos os grupos, no entanto, estes não confirmam a hipótese postulada. É importante salientar que os grupos não são homogêneos.

Estas diferenças, entre os que praticam algum tipo de arte (incluindo escrita), e os que não praticam qualquer tipo de arte, residem, novamente no fator 3 do TAS-20 (Pensamento orientado exteriormente) e na subescala Ansiedade do BSI-20. No entanto, estas diferenças manifestam-se em ordens opostas, enquanto que os que não praticam arte pontuam significativamente mais no fator 3 do TAS-20 (reforçando os achados presentes nas hipóteses anteriores) do que os que praticam arte, estes últimos pontuam significativamente mais na subescala Ansiedade do BSI-18 em comparação aos que não praticam arte.

O primeiro achado parece ser congruente com os achados das duas hipóteses anteriores, aqueles que estão mais afastados da arte e também do escrever demonstram uma orientação mais externa (e, portanto, mais afastada do interno) do que outros grupos de sujeitos aos quais foram comparados. Por sua vez, a pontuação significativamente superior na subescala Ansiedade do BSI-18, surge com alguma surpresa, dado que este trabalho assenta no raciocínio de que a manifestação artística, incluindo a escrita, podem funcionar, não só como uma forma de auto-análise e possível fonte de insight, mas também como uma defesa madura, sob a forma de Sublimação. No entanto, é possível que esta diferença significativa de pontuações se possa dever à não-homogeneidade dos grupos ou então ao possível facto de os sujeitos tendencialmente ansiosos se sentirem mais atraídos para a manifestação artística. De modo a averiguar a direção desta relação seria necessário estudos futuros mais aprofundados e com uma recolha amostral mais cuidadosa e deliberada.

É ainda importante mencionar que existe uma diferença de pontuações, assente no limiar de se considerar significativo, na subescala Somatização do BSI-18 ($U=1602.50$, $p=.056$), pelo que, se concedermos significância a este resultado, isso iria indicar que os sujeitos que praticam algum tipo de arte (incluindo a escrita) pontuam significativamente mais nessa subescala do que aqueles que não praticam

qualquer tipo de arte, outro achado inesperado para o qual será difícil atribuir causa.

4ª Hipótese: Existem diferenças significativas nos tipos de defesas empregues pelos diferentes grupos estudados nas hipóteses acima

Porque as hipóteses seguintes são, unicamente, de natureza exploratória, não serão feitas particulares prescrições com base nos achados obtidos, de igual modo, não foram pensadas particulares relações entre grupos e tipos de defesas, com a exceção da Sublimação que, naturalmente, será esperado que seja empregue, significativamente mais, por todos aqueles que escrevem, mas, acima de tudo, por aqueles que escrevem sobre a realidade interna, pelo que, a escrita é uma forma de expressão artística onde as mais variadas angústias serão sublimadas.

4.1) Existem diferenças significativas no tipo de defesas empregues entre aqueles que escrevem e aqueles não escrevem.

A hipótese parece confirmar que, de facto, existem diferenças significativas no tipo de defesas empregues entre aqueles que escrevem e aqueles que não escrevem.

Aqueles que escrevem empregam, significativamente mais, Defesas Neuróticas, assim como o Pseudoaltruísmo, Formação reativa, Dissociação e a Somatização. A utilização significativamente maior da Formação Reativa e do Pseudoaltruísmo aparentam ser coerentes com a utilização maior da subescala de Defesas Neuróticas, já que compõem metade dos tipos de defesas que constituem aquela que é a subescala de defesas neuróticas (formação reativa, pseudoaltruísmo, denegação e idealização).

Por sua vez, aqueles quem não escrevem parecem utilizar, significativamente mais, o isolamento e a supressão. Estes achados são curiosos pelo facto destas duas defesas pertencerem a duas classificações, não opostas, mas, marcadamente distintas. A supressão é uma defesa madura enquanto que no isolamento é uma defesa imatura. De novo, estes resultados, embora interessantes, não revelam muito dada a diferença significativa do tamanho de cada um dos grupos analisados

4.2) Existem diferenças significativas no tipo de defesas empregues entre os grupos X, Y e Z;

Esta hipótese também se confirma embora os resultados sejam algo inesperados. Por exemplo, os sujeitos que escrevem sobre o mundo interno parecem utilizar, significativamente mais, defesas imaturas como a Racionalização, Negação, Clivagem e Agressão Passiva, em comparação aos sujeitos que escrevem sobre o mundo externo. Mais ainda, exatamente o mesmo ocorre em relação às diferenças de pontuação na subescala Defesas Imaturas. Ou seja, os achados geralmente e especificamente, parecem apontar para ideia de que aqueles que escrevem sobre o interno empregam mais defesas imaturas do que aqueles que escrevem sobre o mundo externo. Este achado foi inesperado porque este trabalho assenta na suposição de que aqueles que escrevem sobre o mundo interno, à partida, iria exercer uma maior auto-análise, tanto em frequência como em profundidade.

Então porquê estas diferenças tão acentuadas e que apontam na mesma direção geral? Será difícil realmente perceber onde residem os núcleos a partir dos quais estas diferenças surgem, no entanto, creio ser possível que, pelo menos no caso desta amostra, que os sujeitos que escrevem sobre o mundo interno seriam sujeitos que já se encontrariam em estados mais angustiados, talvez precisamente, por empregarem mais frequentemente defesas imaturas (que apesar de ainda serem defesas criam resíduos mal-adaptativos) e a partir daí buscaram a auto-análise escrita como forma de atenuar e/ou resolver as angústias já presentes. Ao mesmo tempo, não se observam diferenças significativas no que diz respeito à utilização da sublimação como defesa (madura) entre os três grupos, pelo que seria esperado que aqueles que escrevem sobre o que é interno (arte é uma forma de sublimação).

Os sujeitos que não escrevem regularmente, em comparação aos sujeitos que escrevem sobre o mundo externo, utilizam mais certas defesas, tais como, Dissociação Supressão e Isolamento. Estes achados são congruentes com os obtidos na hipótese anterior, já que os sujeitos que não escrevem pontuaram, também, significativamente mais, na utilização da Supressão e Isolamento em relação a aqueles que escrevem.

Esta informação ainda não é suficiente para fazer quaisquer tipo de prescrições relativas a este grupo de sujeitos, no entanto, esta relação parece-me ter força suficiente para, futuramente, ser estudada de mais perto, sendo que, pelo menos, o Isolamento é uma defesa imatura, propensa a não contribuir positivamente para o

funcionamento da psique. Lembremo-nos que as defesas maduras são aquelas que devemos, acima de tudo, buscar desenvolver.

O grupo de sujeitos que escreve sobre o mundo externo parece empregar, significativamente mais, o Pseudoaltruísmo como defesa em comparação a aqueles que não escrevem de todo. Francamente, esta achado não nos transmite grande informação per si, de tal modo que será difícil explicar o porquê desta diferença, podendo esta ser simplesmente um artefacto estatístico.

Curiosamente, tanto os que escrevem sobre o interno, como aqueles que escrevem sobre o externo, empregam, significativamente mais, a Formação Reativa em comparação aos sujeitos que não escrevem de todo. De novo, este achado não providencia particular conhecimento quanto à natureza desta diferença. Apesar disso, esta quarta hipótese surge, acima de tudo, de um interesse exploratório, na busca de averiguar se existiriam quaisquer tipo de padrões em relação aos tipos de defesa empregues entre os três grupos principais que foram analisados (X, Y e Z).

4.3) Existem diferenças estatisticamente significativas entre as defesas empregues por aqueles que não praticam qualquer tipo de arte e aqueles que praticam algum tipo de arte)

Finalmente, esta hipótese parece, também, confirmar-se. Existem diferenças significativas entre aqueles que praticam algum tipo de arte e aqueles que não praticam nenhum tipo de arte. Lembre-se que, no primeiro grupo estão incluídos os sujeitos que escrevem.

Em congruência com as defesas utilizadas pelos sujeitos que não escrevem de todo, os sujeitos que não praticam qualquer tipo de arte empregam significativamente mais, a Dissociação, Supressão e Isolamento, em relação aos que produzem algum tipo de arte. Progressivamente parece ir-se construindo uma imagem que nos revela que, o distanciamento da escrita (e de outros tipos de arte), isto é, o distanciamento de formas sublimadas de expressão de carga emocional, pulsional implica a utilização destas defesas. No entanto, não só o tamanho e seleção desta amostra não permite confirmar realmente que tal é o caso, como também, não nos é possível, com a informação obtida, determinar qual a direção causal desta relação, se é que ela, de facto existe. De qualquer modo, são achados, relativamente, interessantes que podem abrir caminho para futuros estudos focados no tipo de

defesas utilizados entre artistas e não artistas.

Por sua vez, os sujeitos que praticam algum tipo de arte, parecem empregar a Formação Reativa e a Somatização, significativamente mais, em comparação a aqueles que não praticam qualquer tipo de arte. De novo, surge a utilização da Formação Reativa, facto que, à partida, irá dever-se à presença dos sujeitos analisados na primeira hipótese (“Aqueles que escrevem”), que também utilizam, significativamente mais, a Formação Reativa enquanto defesa.

Estranhamente, seria de esperar que os sujeitos que praticam qualquer tipo de arte iriam utilizar, significativamente mais, a Sublimação como mecanismo de defesa, já que a manifestação artística é uma das formas mais comuns e intuitivas de Sublimação das angústias. Este resultado suscita alguma perplexidade pois foi uma das únicas previsões dentro das diferentes análises de defesas empregues, mais ainda, foi uma previsão sustentada por uma intuição vestida de confiança.

Conclusão

Essencialmente, os resultados obtidos não confirmam as especulações ou previsões que sustentaram este trabalho. No entanto, o objetivo desta dissertação, além de marcar a conclusão da minha formação académica, era iluminar, ainda que tenuemente, algo que parece ser interessante e útil estudar no futuro. Chamar atenção para uma área das nossas vida (manifestação escrita (e artística)), que permeia a existência da vasta maioria das pessoas, e cujo limiar mínimo de capacidade é, relativamente, fácil de atingir, já que, como já foi mencionado, a vasta maioria das pessoas em Portugal sabem e têm de saber escrever. Diz-se escrever como quem diz, o ato físico de materializar a língua que utilizamos para comunicar.

Mas então, por que razão é que as hipóteses apresentadas não se confirmaram (ou desconfirmaram (a meu ver))?

Acima de tudo, creio que isto se deve aos constrangimentos relacionados com a própria logística associada à elaboração de uma dissertação de mestrado, mais ainda sem experiência prévia neste mesmo campo. Explicarei. Começa-se com a dificuldade primal de atrair indivíduos desconhecidos a contribuírem para algo tão intangível à vida quotidiana como “conhecimento científico”, mais ainda conhecimento gerado por um “estudante”. Quer queiramos admitir ou não, a maioria das pessoas não tem tempo ou interesse em reservar quinze minutos do seu tempo

para contribuir para algo que pode não os beneficiar (à sua óptica) minimamente.

Esta aparente preciosidade do tempo alheio leva-me a outra limitação que pode ter afetado a utilidade ou relevância dos achados. Assumindo que um sujeito aceita preencher o meu inquérito, este não poderá ser grande ou laborioso ao ponto de o sujeito se sentir extenuado, cansado ou desinteressado. Como tal, o inquérito não poderá tomar demasiado tempo do sujeito, a quantidade de instrumentos a utilizar e o número de itens a responder parece ter de ser limitado para satisfazer o, já ambivalente, interesse em participar nesta dissertação.

Como tal, apesar dos meus apelos, pessoalmente e online, o interesse é pouco, de tal modo que a amostra revela-se mais reduzida do que seria ideal, mais ainda, a proporção dos diferentes grupos são, relativamente díspares (entre os grupos X, Y e Z), podendo-se argumentar que devido a isto, os achados obtidos não são realmente representativos destes mesmos grupos.

A atenção passageira e limitada que procurei captar levou-me, por exemplo, à decisão de utilizar BSI-18, por oposição a qualquer outro instrumento psicossintomatológico. É certo que, um instrumento como o DSQ-40 parece ser muito mais trabalhoso de responder que um instrumento com apenas 18 itens de resposta, no entanto, não creio que seja o caso, já que, tendo em conta o feedback que recebi (dos poucos sujeitos que o providenciaram), este instrumento prova-se ser mais interessante, mas desafiante, de certo modo, já que se tratam de itens que, sensivelmente, colocam o sujeito num determinado contexto ao qual ele tem de partilhar o seu tipo de resposta e atitude, não se trata de uma simples comunicação (quasi-clínica) de sintomas, a componente narrativa é maior, e com ela vem o envolvimento e a projeção.

Uma última limitação que parece evidente relaciona-se com a própria natureza exploratória e simples desta dissertação e os instrumentos e questões apresentadas aos sujeitos que, na realidade, não permitem averiguar (mesmo que as hipóteses se confirmassem na totalidade) se seria a escrita que realmente conduziria a tais efeitos ou se a relação seria inversa.

De qualquer modo, existem recomendações para futuros estudos ou réplicas deste mesmo estudo. Primeiramente, uma maior amostra, e com ela, uma seleção mais curada, de modo a reduzir variáveis intrusivas que possam ser obstáculos à real observação dos fenómenos e mecanismos que aqui se procuraram estudar. De seguida, creio que esta área de estudo iria beneficiar bastante de uma metodologia longitudinal,

embora não tenha considerado, exaustivamente, a minúcia de tal estudo, apresento, humildemente, o rascunho de duas sugestões:

- Imagine-se uma série de sujeitos, pacientes de uma determinada clínica ou hospital, que apresentem diagnósticos, ou no mínimo, sinais claros de sintomatologia psíquica. Estes sujeitos seriam agrupados dentro de grupos consoante o tipo de patologia que apresentam (POCs, Depressões, Perturbações da Personalidade, etc.), e daí, divididos em dois grupos, controlo e experimental. O grupo de controlo continuaria com a prática regular de psicoterapia, enquanto que o grupo experimental, enquanto prossegue com psicoterapia, seria instruído a, pelo menos uma vez por semana (a frequência ficaria por determinar, trata-se apenas de uma sugestão), a praticar a escrita e que esta seja praticada ao ritmo do sujeito, quando e sobre o que ele quiser (desde que esteja relacionado com ele, o que ele sente ou pensa, o mundo interno). O que o sujeito escrever não será partilhado com o terapeuta e não seria alvo de análise, apenas teria de comunicar se, de facto, o fez. Ao longo da psicoterapia os sujeitos seriam avaliados periodicamente de modo a averiguar sintomatologia;

- Outro exemplo, mais simples e exequível, seria, seleccionar, dentro de vários anos de escolaridade, turmas que serão convidadas e motivadas a interagir com a escrita introspectiva, escrita esta que seria completamente confidencial, sem carácter avaliativo e, idealmente, no final de cada semana de aulas (onde o carácter de decompressão emocional será, à partida, mais elevado). No final do ano letivo, ou ao final de um período maior de tempo, as diferentes turmas seriam avaliadas brevemente com uma série de instrumentos psicossintomatológicos por determinar;

Como última sugestão, apresentaria a ideia de que, ainda que se venha a verificar que a escrita auto-regimentada do quotidiano não produz efeitos salubres na saúde mental de um dado sujeito, que ainda trabalhemos, enquanto membros da comunidade académica, para que o cidadão comum e incomum tenham noção do poder da linguagem e do símbolo. Que tenham noção que estes dois elementos são inextricáveis à existência humana e que podemos ignorá-los e afundarmo-nos na incompreensão e angústia inerentes a essa mesma existência, ou então, em vez disso, entendê-los, explorá-los e desenvolvê-los, iluminando o nosso caminho com o insight que surge quando identificamos os mais variados fenómenos como o símbolo e o

carácter.

Pois quando as coisas são postas por palavras é que elas realmente existem, concretamente, tal como nós, em pé de igualdade, sem complexidade e escuridão que nos apavore. Obrigado.

Bibliografia

- Amaral, I. C. N. (2007). Versão portuguesa do Defense Style Questionnaire 40 (Andrews, 1993) [Tese de mestrado]. <http://hdl.handle.net/10316/18019>
- Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993). The Defense Style Questionnaire. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(4), 246-256. <https://doi.org/10.1097/00005053-199304000-00006>
- Aubert, M., Brumm, A., Ramli, M., Sutikna, T., Saptomo, E. W., Hakim, B., Morwood, M. J., Van den Bergh, G. D., Kinsley, L., & Dosseto, A. (2014). Pleistocene cave art from Sulawesi, Indonesia. *Nature*, 514(7521), 223-227. <https://doi.org/10.1038/nature13422>
- Bagby RM, Parker JDA, Taylor GJ. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale - I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *J. Psychosom. Res.* 1994, 38: 23-32.
- Breuer, J., & Freud, S. (1957). Studies on hysteria. Basic Books.
- Canavarro, M. C., Nazaré, B., & Pereira, M. (2017). Avaliação breve da psicossintomatologia: Análise fatorial confirmatória da versão portuguesa do Brief Symptom Inventory 18 (BSI 18). *Análise Psicológica*, 2(35), 213-230.
- Derogatis, L. R. (2001). BSI 18 – Brief Symptom Inventory 18: Administration, scoring, and procedures manual. Minneapolis, MN: Pearson.
- Donnelly, D. A., & Murray, E. J. (1991). Cognitive and emotional changes in written essays and therapy interviews. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 334–350.
- Esterling, B. A., Antoni, M. H., Kumar, M., & Schneiderman, N. (1990). Emotional repression, stress disclosure responses, and Epstein-Barr viral capsid antigen titers. *Psychosomatic Medicine*, 52, 397–410.
- Flanagan, O. J. (1992). Consciousness reconsidered (p. 198). Bradford Books.
- Fundação Francisco Manuel dos Santos. (2015, June 26). Taxa de analfabetismo segundo OS Censos: Total E POR sexo. PORDATA - Estatísticas, gráficos e indicadores de Municípios, Portugal e Europa. <https://www.pordata.pt/Portugal/Taxa+de+analfabetismo+segundo+os+Censos+total+e+por+sexo-2517>
- Hayes, J. L. (1990). A manual of Sumerian grammar and texts (p. 266). Undena Publications.
- Hublin, J., Ben-Ncer, A., Bailey, S. E., Freidline, S. E., Neubauer, S., Skinner, M. M., Bergmann, I., Le Cabec, A., Benazzi, S., Harvati, K., & Gunz, P. (2017). New

fossils from jebel Irhoud, Morocco and the pan-African origin of homo sapiens. *Nature*, 546(7657), 289-292. <https://doi.org/10.1038/nature22336>

Jamner, L. D., Schwartz, G. E., & Leigh, H. (1988). The relationship between repressive and defensive coping styles and monocyte, eosinophile, and serum glucose levels: Support for the opioid peptide hypothesis of repression. *Psychosomatic Medicine*, 50(6), 567–575.

Larsen, D. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 439–455.

McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63(3), 365-381. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x>

Murray, E. J., Lamnin, A., & Carver, C. (1989). Emotional expression in written essays and psychotherapy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 414–429.

Pennebaker J. W. Putting stress into words: health, linguistic, and therapeutic implications. *Behav Res Ther.* 1993 Jul;31(6):539-48. doi: 10.1016/0005-7967(93)90105-4. PMID: 8347112.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.

Pennebaker, J. W., Barger, S. D., & Tiebout, J. (1989). Disclosure of traumas and health among Holocaust survivors. *Psychosomatic Medicine*, 51(5), 577–589. <https://doi.org/10.1097/00006842-198909000-00009>

Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987). The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 781–793. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.4.781>

Pennebaker, James & Beall, Sandra. (1986). Confronting a Traumatic Event. Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of abnormal psychology.* 95. 274-81. 10.1037//0021-843X.95.3.274.

Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 239–245. <https://doi.org/10.1037/0022006X.56.2.239>

Spence, D. P. (1982). Narrative truth and historical truth: Meaning and interpretation in psychoanalysis. W. W. Norton. **citado por** Flanagan, O. J. (1992). *Consciousness reconsidered* (p. 198). Bradford Books.

Spera, S. P., Buhrfeind, E. D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and

coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37, 722-733.

Verissimo R. Versão Portuguesa da Escala de Alexitimia de Toronto de 20 itens - I. Adaptação linguística, validação semântica e estudo de fiabilidade. *Acta Médica Portuguesa* 2001; 14: 529-536.

ANEXOS

Anexo 1

A ESCRITA E A VIDA MENTAL

Caro(a) participante,

O meu nome é Hugo Augusto e sou estudante do Mestrado Integrado em Psicologia na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. No âmbito da minha dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde – Psicopatologia e Psicoterapias Dinâmicas, sob a orientação do Professor Doutor Eduardo Sá, venho solicitar a sua colaboração no presente estudo, que tem por objetivo estudar o papel que a escrita e a linguagem podem ter sobre uma pessoa.

A sua participação no estudo é de carácter voluntário, podendo desistir a qualquer momento, e consiste no preenchimento de um questionário online, composto de perguntas simples, de resposta rápida.

Este questionário é destinado a estudantes do Ensino Superior.

Os resultados serão tratados coletivamente e utilizados apenas para fins de investigação, sendo, portanto, completamente anónimos e estando sujeitos ao sigilo do investigador.

Peço-lhe que leia todas as questões com atenção e que responda da forma mais genuína e espontânea que lhe for possível. Não existem respostas certas ou erradas.

Agradeço, desde já, a sua colaboração neste estudo.

Em caso de dúvida, ou se estiver interessado em saber os resultados do estudo, contacte-me por e-mail através do endereço hugo7gd@hotmail.com.

Atenciosamente,
Hugo Augusto

Neste sentido, declaro que concordo em participar voluntariamente na presente investigação e que fui informado(a) acerca dos respetivos objetivos e da confidencialidade a que este inquérito está sujeito. *

Confirmando

Nota Importante

Se estiver a utilizar um telemóvel, recomenda-se que o coloque em modo horizontal durante o preenchimento do questionário.

Dados Sociodemográficos

Código (iniciais dos seus nomes, exemplo João Miguel Silva: JMS) *

A sua resposta _____

Idade *

A sua resposta _____

Sexo *

Masculino

Feminino

Nacionalidade *

Portuguesa

Brasileira

Outra: _____

Estado civil do respondente *

- Solteiro(a)
- Casado(a)/União de Facto
- Divorciado(a)
- Viúvo(a)

Estado civil dos pais do respondente *

- Solteiro(a)
- Casado(a)/União de Facto
- Divorciado(a)
- Viúvo(a)
- Não Sei

Indique se a sua língua materna é o português. *

- Sim
- Não

Se respondeu afirmativamente, especifique o dialecto que fala.

Português

Brasileiro

Outra: _____

Se respondeu negativamente, especifique a sua língua materna.

A sua resposta _____

Reside em casa: *

De familiares

Própria

Alugada

República

Namorado(a)

Outra: _____

Número de anos completos no Ensino Superior *

- 1 ano
- 2 anos
- 3 anos
- 4 anos
- 5 anos
- 6 anos
- 7 anos ou mais

QUESTÕES COMPREENSIVAS



Instruções:

Peço-lhe, finalmente, que responda a uma série de questões relacionadas com o ato de escrever. Responda de maneira mais honesta possível, não existem respostas erradas.

Em que condições costuma levar a cabo o ato de escrever? *

- Costumo escrever sobre aquilo que é exterior a mim (trabalhos da faculdade, crónicas, críticas, textos expositivos...)
- Costumo escrever sobre aquilo que é interior a mim (diário, poesia, auto reflexão/análise...)
- Não costumo escrever muito no geral

Por que razão escreve?

- Trabalho
- Prazer
- Introspeção
- Vocação Artística
- Outra opção...

Alguma vez foi motivado a escrever? Se sim, por quem? *

- Não particularmente
- Sim, por amigos
- Sim, por família
- Sim, por professores
- Outra opção...

Pratica algum tipo de arte para além da escrita? *

- Sim, Artes Plásticas (ex. pintura, desenho, escultura, colagens...)
- Sim, Artes Performativas (ex. música, dança, teatro...)
- Não

