



ISPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

ALEXITIMIA E TEATRO PLAYBACK:
UM ENSAIO ALEATÓRIO CONTROLADO

BEATRIZ RIBEIRO E SILVA AMARAL

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ GONZALEZ

Professor de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ GONZALEZ

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Doutor António José Gonzalez, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

É sempre difícil expressar em algumas palavras a minha gratidão a todos os que acompanharam o meu percurso pelo ISPA. Sendo a tese o trabalho final que encerra este capítulo da minha vida é com alegria, mas também com alguma estranheza que a entrego nesta que foi a minha segunda casa nos últimos sete anos.

Em primeiro lugar quero agradecer ao meu orientador e amigo, António Gonzalez, por toda a paciência, ajuda e amizade que demonstrou neste processo, por me mostrar que era possível terminar esta tese mesmo nos momentos em que isso me parecia impossível, por acreditar no valor deste trabalho e por me ter apresentado o dISPAr Teatro, sem o qual eu não seria a pessoa que sou hoje. Agradeço também a todo o grupo de investigadores, atores e músicos que permitiram este projeto avançar e a todos os participantes que tiveram a coragem de partilhar as suas histórias connosco.

Não podia deixar de agradecer ao ISPA por ser a minha segunda casa e a todos os que fazem parte dela e que foram tão importantes neste caminho. Aos professores que me inspiram pela sua forma de partilhar o conhecimento e pelos valores que defendem. A todos os funcionários que de uma forma ou de outra me marcaram: ao Toni, pela amizade, a boa disposição e por todas as palavras e abraços nos bons e maus momentos; aos colegas da receção pela boa disposição e companhia a qualquer hora de trabalho; a toda a equipa dos Serviços Académicos com quem tive o privilégio de trabalhar durante cinco anos, que tanto me ensinou e que tornou o meu trabalho mais divertido. À turma 5, pela união que criámos desde os primeiros dias naquele que foi o início de uma grande viagem e por todas as amizades que até hoje se mantêm.

Ao dISPAr e a todos os dISPAres com quem tive o privilégio de partilhar tantos momentos de descoberta, em especial ao Nuno Salema pela forma como sempre me inspirou e me fez sair da minha zona de conforto e mais recentemente ao Projeto Eco por me fazer (re)descobrir o poder do teatro e da partilha.

À minha “família académica”. À “Avozinha” Pipas, por me ensinar a lutar pelos meus sonhos e a ser sempre fiel a mim própria e por me lembrar constantemente da criança que há em mim! Aos meus Padrinhos Académicos: à Bárbara, pelo exemplo de coragem, alegria e criatividade que é; ao meu Padrinho Pedro, por estar sempre lá em todos os momentos, com um ombro amigo ou um conselho para me dar, por nunca se esquecer de mim e me ouvir sempre que preciso e por toda a paciência e conversas infinitas. Às minhas Afilhadas Académicas: à Inês, à Rafaela e à Ana Rita. Por serem todas tão diferentes e me ensinarem o que é acolher, cuidar e apoiar.

À Pipa, à Marta, à Dânia e à Mónica, por todos os momentos de partilha, por todas as horas de conversa, por todas as gargalhadas e choros, por todos os dias passados na biblioteca e por todas as noites que se transformaram em madrugadas, por serem tão importantes e por estarem sempre presentes.

À Sandra e à Andreia, por todas as gargalhadas e por estarem sempre lá para tornar o meu dia mais sorridente.

Ao Leo e ao Nuno, por serem os melhores amigos que o ISPA me deu, por todos os abraços e “puxões de orelhas” no momento certo, pelo apoio incondicional e por nunca deixarem que a falta de tempo ganhe à vontade de estarmos juntos.

À Mafalda, por toda a partilha, pela amizade e por ter sido uma irmã quando a família estava longe, por ser um exemplo de força e coragem.

Ao Martim, pela amizade genuína e as conversas longas, pela paciência com a minha dificuldade em gerir o tempo e pelo bom humor em todos os momentos.

Ao Guilherme, por todos os bons momentos e amizade e por ter tantas vezes aturado a minha ansiedade antes da entrega de um trabalho importante. À Paula e à Carolina por tantas conversas e momentos divertidos que ajudaram a diminuir essa ansiedade.

À Rosinha, por ter sido a colega ideal neste meu último ano, a minha aprendiz com tanta paciência e bom humor, mesmo quando o volume de trabalho não nos dava tempo nem para respirar!

À Cátia e à Ana Catarina por não permitirem que a distância nos separe e por, mesmo de longe, me darem sempre força.

À Inês, por me apoiar nas minhas escolhas e me lembrar sempre das minhas qualidades, mesmo quando isso significou seguirmos caminhos diferentes.

Ao Luís, Dora e aos seus Luíses, ao Miguel, Joana e Francisco, por todos os momentos de diversão e pelas vezes que aceitaram a minha ausência por motivos académicos!

À Lulu por cuidar tantas vezes de mim como se fosse família e me dar sempre força para o meu percurso.

À Tia Maria João e ao Padrinho Reinaldo, por serem um exemplo de fé, coragem e persistência a seguir, agradeço por todo o apoio e carinho que sempre me deram.

À Catarina, por ser a minha pessoa, por estar presente em todos os momentos e por se preocupar tanto, pela força e apoio a qualquer hora do dia e por nunca me deixar desistir. Ao Bernardo, pela amizade que não acaba, mesmo quando a distância é grande e as palavras são poucas. Aos dois, obrigada pelos vinte e três anos de amizade.

Ao Nuno, por ser ele e me ajudar a ser mais eu e por partilhar esta viagem comigo, mesmo quando as palavras me faltam.

Por fim, mas não menos importante, quero agradecer à minha família por ter sempre acreditado em mim. Aos meus pais, por todo o esforço que sempre fizeram para me dar a melhor educação e por todo o amor. Ao meu irmão, por toda a cumplicidade e por todo o apoio, mesmo quando é difícil nos vermos. À minha Madrinha, por ser mais que uma amiga e por estar tão presente mesmo estando longe. Ao meu Afilhado, que me incentiva a ser cada dia melhor e que me ensina constantemente o significado da palavra Amor. Ao Armando, por ser um tio e por ter sido maluco o suficiente para entrar nesta família. À minha Avó, por ser o pilar desta família, por ser uma companheira de aventuras e a minha melhor ouvinte, por ser mais jovem que eu e por acreditar que sou capaz de tudo, dando-me força para ultrapassar qualquer obstáculo.

Resumo

Sendo a alexitimia associada a diversas perturbações psicológicas, psiquiátricas e até doenças físicas, esta pode diminuir a qualidade e o tempo de vida dos indivíduos, sendo por isso importante a investigação sobre como a diminuir. A sua diminuição está associada à utilização de técnicas que aumentem a consciência emocional e a atividade imaginativa dos indivíduos (através da promoção da comunicação não verbal) e à presença de imaginação espontânea. No Teatro Playback dá-se uma maior importância ao uso de uma linguagem não verbal, metafórica e simbólica do que a uma linguagem verbal e literal, em que ao participar numa performance deste formato teatral os atores e a audiência são convidados a “ser aventureiros, espontâneos e criativos”. Encontramos assim uma ligação conceptual entre as formas de diminuição da alexitimia e o Teatro Playback. Este estudo propõe-se a investigar, através da realização de um ensaio controlado aleatório, se uma intervenção de Teatro Playback de 12 sessões semanais durante três meses consecutivos, pode diminuir os níveis de alexitimia nos seus participantes. Uma amostra de 32 participantes (13 do grupo experimental e 19 do grupo de controlo), com idades compreendidas entre os 19 e os 58 anos, respondeu à Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) antes e depois da realização da intervenção. Os resultados obtidos não nos permitem inferir qualquer relação entre o Teatro Playback e a diminuição da alexitimia. São discutidas limitações metodológicas e possíveis enviesamentos deste estudo, assim como propostas para estudos futuros.

Palavras-chave: Teatro Playback, alexitimia, emoções

Abstract

Since alexithymia is associated with a variety of psychological, psychiatric and even physical disorders, it may decrease the quality and life span of individuals, so research on how to reduce it is important. Its decrease is associated with the use of techniques that increase the emotional awareness and imaginative activity of individuals (through the promotion of nonverbal communication) and the presence of spontaneous imagination. In Playback Theater, the use of nonverbal, metaphorical, and symbolic language is given more importance than verbal and literal language, in which by participating in a performance of this theatrical format actors and audience are invited to “be adventurous, spontaneous and creative”. Thus, we find a conceptual link between the forms of diminishing alexithymia and the Playback Theater. This study aims to investigate, by conducting a randomized controlled trial, whether a 12-session weekly Playback Theater intervention for three consecutive months can decrease the levels of alexithymia in its participants. A sample of 32 participants (13 from the experimental group and 19 from the control group), aged 19 to 58 years, responded to the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) before and after the intervention. The results obtained do not allow us to infer any relationship between Playback Theater and the decrease in alexithymia. Methodological limitations and possible biases of this study are discussed, as well as proposals for future studies.

Keywords: Playback Theater, alexithymia, emotions

Índice

Introdução.....	1
Teatro Playback	1
Alexitimia	2
Diminuição da Alexitimia através do Teatro Playback	4
Método.....	7
Participantes.....	7
Instrumentos.....	7
Procedimento	8
Resultados.....	12
Discussão.....	14
Referências Bibliográficas.....	19
Anexos.....	22
Anexo A – Cartaz de Divulgação da Sessão de Apresentação	23
Anexo B – Consentimento Informado	24
Anexo C – Outputs dos Testes Estatísticos	26
Anexo D – Formulário Aspectos Úteis do Teatro Playback.....	28

Lista de Tabelas

Tabela 1	12
Tabela 2	16
Tabela 3	17

Lista de Figuras

Figura 1. Número de Presenças por Sessão.....	10
Figura 2. Distribuição dos Participantes pelas Categorias da TAS-20.....	13

Introdução

Teatro Playback

O Teatro Playback foi fundado em 1975 em Nova Iorque, por Jonathan Fox, Jo Salas e outros atores, que formaram a primeira companhia deste tipo de teatro, que é hoje praticado em mais de cinquenta países em diversos contextos. Este teatro é usado para ajudar na comunicação e compreensão em diferentes grupos, seja em comunidade, na área da educação, do serviço social, do desenvolvimento de equipas ou até em treino e formação de terapeutas (Chesner, 2002; Fox, 1999).

Esta é uma forma de teatro improvisada, em que a audiência é convidada a contar as suas histórias, que são depois transformadas em formas teatrais criadas no momento pelos atores em palco. A criação de um ambiente de segurança, respeito e familiaridade é essencial, visto que durante as performances são partilhadas histórias pessoais diante de um grupo de desconhecidos, em oposição ao que seria habitual numa ida ao teatro em que “nos sentamos e somos entretidos” (Salas, 1983). O Teatro Playback aproxima-se assim da tradição oral de contar histórias na sua qualidade de dar à comunidade uma visão de si mesma como uma identidade, através de um ritual de construção de comunidade (Dauber, 1999b; Salas, 1983). Para que seja criado esse ambiente de segurança, existem rituais e formas técnicas pré-definidos numa performance de Teatro Playback. Nesta performance está presente a audiência e o grupo/companhia de teatro: um condutor, que guia e entrevista o narrador (a pessoa da audiência que está a contar a história) co-construindo a história com este; músicos com um conjunto de instrumentos que poderão ser usados na representação da história e um semicírculo de atores sentados, existindo um conjunto de tecidos ou panos de diversas cores que poderão também ser usados pelo atores na representação da história (Salas, 1983). A linguagem usada pelos atores pode ser verbal (com palavra ou apenas som) e não-verbal, física e espacial, dando-se uma maior importância ao metafórico e ao simbólico (Chesner, 2002).

A performance inicia-se com o aquecimento, em que a audiência é recebida pelo grupo e podem ser realizadas algumas dinâmicas de sociometria ou jogos para que o grupo se conheça um pouco mais e estabeleça uma relação. Depois deste aquecimento, a audiência é convidada a contar histórias pessoais e cada história partilhada é ouvida por toda a audiência e grupo de teatro, sendo que o condutor coloca algumas questões ao narrador para fornecer aos atores mais detalhes sobre a história, sejam eles físicos ou sobre o estado emocional do narrador, resumindo os pontos principais da história narrada. Depois de contada, a história é então representada, sendo que não se procura uma repetição da mesma, mas sim uma

representação da sua essência e intensidade (Rowe, 2005). Visto que qualquer história pode ser partilhada, nem sempre existe uma estrutura clara quando as mesmas são contadas (princípio, clímax e fim), cabendo ao grupo que a vai representar o papel de receber as histórias “em bruto”, filtrá-las, condensando certos aspetos e expandindo outros e devolvê-la numa forma de teatro improvisada. Isto permite ao narrador ver a sua história “cristalizada, clarificada e coesa” (Salas, 1983). O agradecimento ao narrador e o seu *feedback* sobre a atuação são essenciais para os atores e para o próprio narrador, para que ambos confirmem a presença da essência da história na atuação e a compreensão do seu significado (Fox, 1992 citado por Kintigh, 1998). É neste ambiente, assegurado pelos rituais e formas que os atores e a audiência são convidados a “ser aventureiros, espontâneos e criativos” (Salas, 1983).

Segundo Dauber (1999a), a eficácia do Teatro Playback deve ser analisada dentro de quatro dimensões: a dimensão do conteúdo, ligada ao significado pessoal, da perspectiva do narrador; a artística, ligada à forma artística na representação da história; a ritualística, ligada ao significado coletivo, à interação entre o narrador, o conductor, os actores e a audiência e a social, ligada à integração social e às consequências do Teatro Playback no contexto social. Fox (1999) refere ainda que uma boa performance de Teatro Payback assenta na interação equilibrada de três elementos: a arte, o ritual e a interação social.

Alexitimia

A palavra alexitimia significa “sem palavras para emoções” (Prazeres, Parker, & Taylor, 2000). Este é um constructo que engloba um conjunto de características afetivas e cognitivas e que começou por ser observado em pacientes com doenças psicossomáticas, sendo considerado um fator de risco para diversas perturbações psiquiátricas e psicossomáticas (Bagby, Parker, & Taylor, 1994; Prazeres et al., 2000; Taylor, 2000). A alexitimia caracteriza-se pela dificuldade em identificar emoções e distingui-las das sensações corporais decorrentes da ativação emocional; dificuldade em descrever emoções aos outros; vida de fantasia empobrecida e um estilo cognitivo orientado para o exterior (Taylor, Bagby, & Parker, 2003). Estas características demonstram dificuldade na componente cognitivo-experiencial dos sistemas de resposta emocional (i.e., a consciência subjetiva e expressão verbal dos estados emocionais) e na regulação de emoções ao nível interpessoal. Esta dificuldade em identificar emoções traz limitações não só na capacidade de refletir sobre as emoções e regular as mesmas, como em comunicar o seu sofrimento emocional aos outros. Por sua vez, esta limitação na comunicação do sofrimento emocional pode contribuir para a dificuldade em identificar emoções, “alimentando” este ciclo (Taylor, 2000).

Bucci (1997, citada por Taylor, 2000) sugere, através da aplicação da sua teoria do código múltiplo, que o problema da alexitimia e consequentes perturbações somáticas não se limita a não ter palavras para as emoções sendo que por vezes os indivíduos “não têm símbolos (verbais e não verbais) para o seu estado somático” (p. 135). Bucci teoriza que as emoções são representadas de formas verbais e não verbais, em que os esquemas emocionais não verbais se desenvolvem primeiro e os verbais posteriormente. Os esquemas emocionais não verbais incluem processos subsimbólicos (sensações sensoriais, viscerais e cinestésicas) e representações simbólicas. É quando estes dois processos, o subsimbólico e o simbólico, se dissociam durante a ativação emocional que ocorre uma “ativação fisiológica, sem uma ativação cognitiva correspondente” (p. 70), ou seja, as sensações somáticas associadas à ativação emocional não estão vinculadas a imagens e palavras (Taylor & Bagby, 2004).

Relativamente aos estudos sobre o tratamento da Alexitimia, foram realizadas algumas investigações, desde a recomendação de psicoterapia individual mais de apoio e menos interpretativa e verbal, sugerindo a não adequação da psicoterapia dinâmica, até à utilização de técnicas psicoterapêuticas específicas aplicadas individualmente ou em grupo (Krystal & Krystal, 1988; Taylor, 2000). Os estudos sobre terapia em grupo revelaram a importância da utilização de técnicas que aumentassem a consciência emocional e a atividade imaginativa dos indivíduos, através da promoção da comunicação não verbal, focado a sua atenção nas manifestações não verbais das suas emoções (Taylor, 2000; Taylor & Bagby, 2004). Integrando a teoria do código de múltiplo de Bucci mencionada anteriormente, Taylor (2000) sugere que as técnicas aplicadas trazem benefícios porque aumentam os elementos verbais simbólicos das representações emocionais ou das ligações entre os elementos simbólicos e subsimbólicos.

Existem ainda vários estudos que utilizam diferentes abordagens terapêuticas, dentro dos quais alguns utilizam a arte, para o tratamento da alexitimia, tendo obtido resultados positivos (Cameron, Ogrodniczuk, & Hadjipavlou, 2014). A Arte Terapia é referida como uma abordagem que oferece meios ricos em simbologia para um paciente com alexitimia poder expressar, reconhecer e discutir as suas emoções (Meijer-Degen & Lansen, 2006). A utilização do desenho e a expressão corporal, por exemplo, através do psicodrama, são igualmente apontadas como abordagens terapêuticas que permitem o desenvolvimento de uma linguagem que é essencial para uma comunicação eficaz e uma transformação simbólica (Van Der Kolk, 1996). Por outro lado, apesar das terapias que utilizam a arte, através da pintura, teatro, música, dança ou poesia conseguirem, com sucesso, provocar ativação emocional física nos indivíduos, estes continuam sem conseguir representar através da sua imaginação as

emoções desencadeadas no seu corpo (Thompson, 2009). Neste sentido, o círculo de processamento e consciência da emoção não se completa somente pela evocação da imagem através de obras artísticas, sendo necessário que os indivíduos imaginem a emoção, imaginação esta que deve refletir o cenário que provocou a emoção, mas também a sua elaboração. Este autor considera que a evocação da emoção sem a presença de imaginação espontânea não é útil no trabalho com problemáticas de alexitimia, argumentando que as terapias que utilizam a arte levam os indivíduos a produzir arte de acordo com um processo mentalmente controlado e conceitos pré-determinados e que por isso não está presente a verdadeira criatividade, havendo apenas uma ativação emocional sem que haja capacidade de elaborar e transformar esta ativação. O autor acredita que o desenvolvimento do feedback imaginativo, com o objetivo de melhorar a compreensão consciente da ativação emocional física, deve ser feito através da “contemplação deliberada de imagens produzidas espontaneamente” e que a espontaneidade é importante, para que as imagens produzidas apareçam do interior do indivíduo e guiem o processo, não sendo introduzidas artificialmente.

Diminuição da Alexitimia através do Teatro Playback

Havendo uma comorbidade com diversas perturbações psicológicas, psiquiátricas e até doenças físicas, a alexitimia pode diminuir a qualidade e até o tempo de vida dos indivíduos, sendo por isso importante a investigação sobre como a diminuir (Timoney & Holder, 2013). Observa-se na literatura sobre este tema a importância dada à utilização de técnicas que aumentem a consciência emocional e a atividade imaginativa dos indivíduos (através da promoção da comunicação não verbal) e à presença de imaginação espontânea (Taylor, 2000; Taylor & Bagby, 2004; Thompson, 2009). Refere-se ainda a “contemplação deliberada de imagens produzidas espontaneamente” para melhorar a compreensão consciente da ativação emocional física (Thompson, 2009). No Teatro Playback dá-se uma maior importância ao uso de uma linguagem não verbal, metafórica e simbólica do que a uma linguagem verbal e literal (Chesner, 2002), em que ao participar numa performance deste formato teatral os atores e a audiência são convidados a “ser aventureiros, espontâneos e criativos” (Salas, 1983). Numa performance, depois de contada, a história é então representada, sendo devolvida numa forma de teatro improvisada (Rowe, 2005; Salas, 1983). Assim, poderá existir uma ligação conceptual entre as formas de diminuição da alexitimia e o Teatro Playback.

Fox (1992) define o teatro como a ponte entre a comunicação linguística e não-linguística, visto que este pode envolver expressão linguística através de texto e palavras, mas envolve também uma experiência sensorial. Numa performance de Teatro Playback existe

uma especial preferência pela utilização do não literal, do metafórico do simbólico e, segundo Rowe (2007), isto permite a representação de pensamentos e emoções que o narrador não consegue exprimir ou que são muito dolorosos para serem observados de uma forma literal, sendo possível realçar os aspetos subjetivos da história narrada e permitir tanto o narrador como a restante audiência identificar-se com a experiência individual que está a ser representada, que apesar de única tem um significado coletivo. Assim, grande parte do impacto do Teatro Playback deve-se ao “envolvimento do teatro com a comunicação consciente e pré-consciente” (Fox, 1992). McKenna (1999) diz ainda que a investigação no Teatro Playback deve focar-se numa construção da natureza da realidade, em resposta a uma relação íntima entre o narrador, o condutor e o restante público e que isto irá trazer ao momento da narração as experiências fenomenológicas do narrador, que serão depois representadas, mostrando o seu íntimo, o que permite uma compreensão do seu mundo interno. Esta autora argumenta que uma boa performance de Teatro Playback dá muita importância à forma de arte e aos rituais, pois são estes que vão “apoiar o público e os atores nas suas visões emergentes da narrativa e da consciência”.

Na investigação até agora realizada sobre Teatro Playback, poucos foram os estudos que se debruçaram sobre quem assiste a estas performances (Bornmann & Crossman, 2011; Glover, Mitchell, Stedmon, Fairlove, & Brown, 2016; Yotis, Theocharopoulos, Fragiadaki, & Begioglou, 2017), sendo a maioria sobre quem recebe formação deste tipo de teatro (Cheung NG & Graydon, 2016; Chung et al., 2018; Larkinson & Rowe, 2003; Moran & Alon, 2011; Smigelsky et al., 2016). No entanto, um dos poucos estudos em que foram entrevistados narradores do público de uma performance de Teatro Playback, indica que estas pessoas relatam uma experiência de “libertação ou alteração emocional e de transformação da sua visão de si mesmos e dos outros, dos seus sentimentos e da sua forma de estar no mundo” (Glover et al., 2016).

Mas não sendo o Teatro Playback uma terapia, podemos colocar a questão de que este formato pode não conter as necessidades do indivíduo quando este se torna um narrador numa performance de Teatro Playback, visto que há nestas performances o potencial de estimular nos indivíduos “sentimentos e pensamentos angustiantes e complexos” (Nash & Rowe, 2000). Em resposta às questões éticas que se levantam relativamente ao Teatro Playback, ao receio deste ser um espaço sem limites e pouco contendor, devido ao seu carácter público, Nash & Rowe (2000) explicam que este tipo de teatro contém alguns dispositivos contentores na sua prática e que mantêm a segurança psicológica: o grupo/companhia de teatro, a disciplina da forma e o papel do condutor. Relativamente ao grupo, para treinarem a sua sensibilidade

relativamente aos próprios membros e, principalmente, ao público, o seu treino baseia-se na partilha das suas histórias individuais e pessoais e na criação e fortalecimento de dinâmicas internas e de relações no grupo. Assim, argumentam os autores, o grupo é capaz de conter a história do narrador, tal como acontece num grupo terapêutico. Por sua vez, as formas estruturadas, que são no fundo os rituais, as "regras" de representação do Teatro Playback, oferecem contenção e limites/fronteiras às performances, permitindo por isso um envolvimento mais profundo dos atores e do público, como se fosse dada uma forma e uma estrutura ao "caos da improvisação". Por fim, o condutor, para guiar a performance, deverá desenvolver as suas capacidades de trabalho de grupo e de escuta, valorizando a função contentora das estruturas formais. Cada um destes dispositivos contribui para a criação da segurança necessária numa performance, o que faz com que os autores considerem o Teatro Playback não como uma terapia, mas algo com benefícios terapêuticos, encontrando-se “na fronteira entre o teatro e a terapia, entre o público e o pessoal”. Nash & Rowe (2000) desafiam-nos assim a olhar para o Teatro Playback como uma ferramenta de arte que tem um “poder de cura”, recordando-nos também como Moreno foi criticado quando se propôs a trabalhar com grupos e drama, sendo o seu trabalho classificado como "difícil e perigoso para ser tentado" (p. 19). Tendo sido encontrada, pelo menos a um nível teórico, esta ligação entre o que é necessário para a diminuição da alexitimia e o que está presente na raiz do Teatro Playback e nas suas performances, este estudo propõe-se a investigar, através da realização de um ensaio controlado aleatório, se uma intervenção de Teatro Playback de 12 sessões semanais durante três meses consecutivos, pode diminuir os níveis de alexitimia nos seus participantes.

Método

Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 32 participantes, sendo 27 do sexo feminino e cinco do sexo masculino. As suas idades variam entre os 19 e os 58 anos, sendo a média de idades de 32.56 anos e o desvio-padrão de 11.63. A idade mínima de 18 anos necessária para participar no estudo foi o único critério de exclusão utilizado. Destes participantes, 43.8% são detentores de um mestrado, 28.1% tem apenas o ensino secundário concluído, 25% detém uma licenciatura e 3.1% um doutoramento. Relativamente à situação profissional, 65.6% dos participantes encontram-se empregados; 21.9% a estudar; 6.3% a estudar e trabalhar (estudante-trabalhador) e 6.3% em situação de desemprego.

Relativamente às diferenças dos participantes dos dois grupos, a média de idades no grupo experimental é pouco maior do que no grupo de controlo, sendo que no primeiro grupo a média é de 36.46 (com idades entre os 19 e os 58 anos) e no segundo grupo é de 29.89 (com idades entre os 20 e os 56 anos). A maioria das habilitações dos participantes de ambos os grupos são de ensino superior, sendo que no grupo experimental a licenciatura aparece em primeiro lugar com 46.2% de participantes que detêm esta habilitação, seguida do mestrado com 30.8%, ensino secundário com 15.4% e doutoramento com 7.7%; enquanto que no grupo de controlo 52.6% dos participantes detém um mestrado, seguidos de 36.8% com ensino secundário e de 10.5% com licenciatura. Por fim, a situação profissional em que a maioria dos participantes se encontram em ambos os grupos é a de empregado (com 76.9% para o grupo experimental e 57.9% para o grupo de controlo), sendo que no primeiro grupo esta é seguida da situação estudante-trabalhador com 15.4% e estudante com 7.7%; enquanto que no segundo grupo, a segunda maior percentagem são os estudantes com 31.6% seguida dos participantes em situação de desemprego com 10.5%.

Instrumentos

Para medir o constructo de alexitimia utilizou-se a Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) de Bagby, Parker e Taylor (1994) (versão portuguesa de Prazeres, Parker e Taylor, 2000). Este é um instrumento de autoavaliação, composto por 20 itens, em que os participantes devem, numa escala tipo Likert de cinco pontos (1-*Discordo totalmente*; 2-*Discordo em parte*; 3-*Não concordo nem discordo*; 4-*Concordo em parte*; 5-*Concordo totalmente*), assinalar o seu grau de concordância para cada uma das afirmações. Esta escala é composta por três subescalas: Dificuldade em Identificar Sentimentos (itens 1, 3, 6, 7, 9, 13 e

14); Dificuldade em Descrever Sentimentos (itens 2, 4, 11 e 17) e Estilo de Pensamento Orientado para o Exterior (itens 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 e 20).

Tendo a escala demonstrado bons níveis de consistência interna neste estudo no pré ($\alpha = 0.785$) e pós-teste ($\alpha = 0.822$), os níveis de alexitimia de cada participante são obtidos através da soma das respostas aos 20 itens, sendo os resultados de cada subescala obtidos somando as respostas dessa subescala. Os itens 4, 5, 10, 18 e 19 devem ser invertidos. Assim, os resultados iguais ou inferiores a 51 representam a ausência de alexitimia, os resultados iguais ou superiores a 61 representam a presença de alexitimia e os resultados entre 52 e 60 representam uma possível presença de alexitimia.

Procedimento

Sendo esta investigação uma intervenção de Teatro Playback foi necessário reunir um grupo de teatro que tivesse formação e experiência neste tipo de formato. Tendo a investigação nascido da vontade de criar pontes entre o Teatro e a Psicologia, por parte de alguns membros do dISPAr Teatro – o grupo de teatro do ISPA – foi solicitada a colaboração dos atores deste grupo que tinham já contacto com o Teatro Playback através do “Projeto Eco”, o projeto de Teatro Playback do dISPAr Teatro. Assim, o grupo de teatro constituído para esta intervenção, nomeada “Grupo de Desenvolvimento Pessoal através do Teatro Playback”, contou com sete atores e dois músicos do dISPAr Teatro e ainda com um outro ator do grupo de Teatro Playback “Imediato”. Todos os membros do grupo são psicólogos, educadores ou estudantes de psicologia, sendo que entre eles estão três alunos de mestrado a realizar a sua tese dentro deste projeto de investigação.

A recolha da amostra para este estudo foi precedida de uma sessão de apresentação do projeto, previamente autorizado pela comissão de ética da Clínica do ISPA, que decorreu num dos auditórios do ISPA. Para tal, houve uma divulgação desta sessão através das redes sociais (*Facebook* e *Instagram*) do dISPAr Teatro e da colocação de cartazes em diversos locais na zona de Lisboa e arredores (Anexo A), de 11 a 25 de março de 2019. Durante este período foram recebidas, através de um formulário *online* criado para o efeito, 88 respostas a esta divulgação demonstrando interesse no projeto e/ou nesta sessão, sendo que apenas 64 pessoas compareceram na mesma no dia 25 de março. A sessão iniciou-se com uma apresentação de *powerpoint* sobre o projeto. Nesta apresentação foi referido o que é o dISPAr Teatro, o Projeto Eco e o Teatro Playback, como forma de enquadramento do nascimento do projeto. Foi também explicado o que é e o que não é o Grupo de Desenvolvimento Pessoal através do Teatro Playback, reforçando que este seria fechado, não seria uma formação em teatro, nem

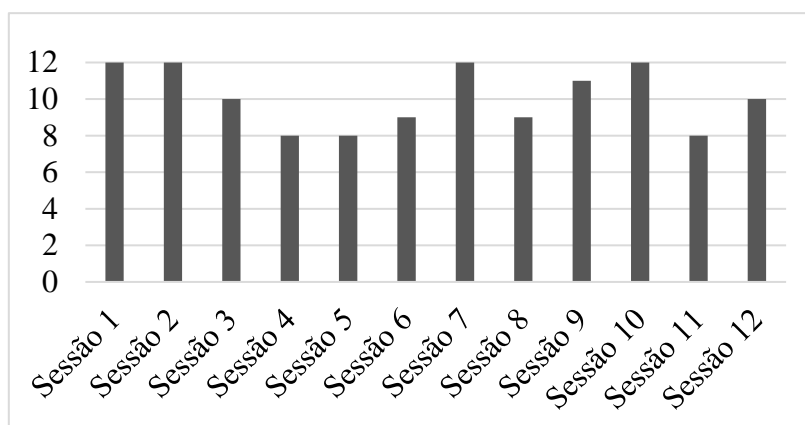
um grupo de Psicodrama e que os participantes não iriam atuar, assim como apresentada a equipa de investigação (coordenador, atores e consultores científicos do projeto). Foram ainda apresentadas as condições de participação, isto é, disponibilidade semanal, preenchimento dos questionários no início e no final da realização do grupo, assim como uma eventual entrevista e ser escolhido para um dos grupos de intervenção através de um sorteio. Por fim foram ainda referidas as datas e horas das sessões do primeiro grupo e o valor das mesmas, tendo sido pedida uma contribuição de 5€ por sessão (sendo possível pagar mensalmente o valor de 15€ ou a totalidade das 12 sessões no valor de 40€), de forma a aumentar o nível de comprometimento dos participantes e valorizar as sessões. No fim desta apresentação foi pedido aos presentes que preenchessem o questionário de pré-teste (dados sociodemográficos e Escala de Alexitimia de Toronto TAS-20), assim como o respetivo consentimento informado (Anexo B). Foi dado um limite de 30 minutos para este preenchimento e explicado que estes questionários poderiam ser entregues à equipa no fim da sessão, caso optassem por participar no projeto. A sessão terminou com uma performance de Teatro Playback, seguida de um momento de esclarecimento de eventuais dúvidas sobre o projeto.

Após a sessão de apresentação inscreveram-se para o projeto 48 participantes. Sendo este projeto um ensaio aleatório controlado, foi feita a aleatorização dos participantes pelos dois grupos (experimental e de controlo) através do website “random.org”, no dia 26 de março, ficando cada grupo com 24 participantes. Nesse mesmo dia foram enviados e-mails aos participantes que ficaram colocados no grupo experimental com a indicação de que tinham sido selecionados para o primeiro Grupo de Desenvolvimento Pessoal através do Teatro Playback e solicitando que aparecessem na primeira sessão deste grupo no dia 1 de abril. Também os participantes que ficaram colocados no grupo de controlo receberam um e-mail a informar que não foram selecionados para o primeiro grupo, mas sim para o segundo Grupo de Desenvolvimento através do Teatro Playback, cuja data ainda não estava definida, mas que este estaria previsto para setembro e que voltariam a ser contactados no dia 17 de junho para preencherem novamente os questionários.

Dos 48 participantes iniciais, apenas 32 completaram o estudo. Do grupo experimental houve um *drop out* de 10 participantes, em que cinco destes desistiram antes do início das sessões e outros cinco apenas frequentaram no máximo duas sessões, tendo sido excluídos por isso mesmo. Houve ainda um participante que não preencheu o questionário pós teste, tendo sido por isso igualmente excluído do estudo. Do grupo de controlo cinco participantes não responderam ao pós-teste sendo assim excluída a sua participação.

Relativamente ao grupo experimental, este assistiu a 12 sessões de Teatro Playback entre o dia 1 de abril e o dia 17 de junho. Estas sessões decorreram semanalmente à segunda-feira, das 20h30 às 22h30, no Ginásio do ISPA, com exceção da 11ª sessão que decorreu a um sábado, das 10h30 às 12h30. As representações dos atores (e apenas estas) foram filmadas com o consentimento dos participantes. No gráfico abaixo pode ser observado o número de participantes presentes em cada uma das 12 sessões.

Figura 1. Número de Presenças por Sessão



Todas as sessões realizadas foram divididas em três momentos diferentes: o aquecimento do grupo, a apresentação de Teatro Playback e um momento de partilha final. Os aquecimentos do grupo basearam-se em dinâmicas sociométricas e exercícios que promoviam a partilha entre os participantes, tocando diversos temas como a idade, a família, os lugares importantes para cada um (onde nasceram, viveram, onde passaram momentos importantes), as viagens, as ocupações profissionais e de lazer, os receios, sonhos e objetivos. A partir da 2ª sessão foi sempre realizado no final do aquecimento um sociograma em que todos os participantes poderiam escolher, colocando a mão no ombro dessa pessoa, a história com que mais se identificaram na última sessão. As apresentações de Teatro Playback tinham a duração planeada de 90 minutos, embora por vezes se estendessem para além do tempo estimado, estando sempre presentes quatro atores em palco, um condutor e um ou dois músicos, assim como lenços/panos de diversas cores e instrumentos à disposição para serem utilizados nas representações das histórias. O espaço de partilha final era realizado com todos os participantes e o grupo de teatro sentados em roda no chão, em que havia a opção dos participantes partilharem o que quisessem sobre a sessão ou simplesmente manterem-se em silêncio. A sessão fechava então com a realização de um ritual, em que todo o grupo formava uma roda, semelhante a um poço e um a um dizia o seu nome para dentro do poço,

assinalando a sua presença naquela sessão e o seu respeito com aquele grupo e todas as histórias partilhadas.

No dia 17 de junho, foi enviado um e-mail a todos os participantes de ambos os grupos (experimental e de controlo) a solicitar o preenchimento do questionário de pós-teste, tendo este sido preenchido *online*.

Resultados

A verificação do cumprimento dos pressupostos realizou-se através do teste de Shapiro-Wilk para a normalidade da distribuição e do teste de Levene para a verificação da homogeneidade de variâncias. A distribuição é normal para os dois grupos tanto no pré como no pós-teste, ($p > 0.322$). O teste de Levene confirmou também a homogeneidade de variâncias em ambos os grupos no pré-teste ($p = 0.063$) e no pós-teste ($p = 0.106$).

Para comparar os resultados do grupo de controlo e do grupo experimental no pré-teste utilizou-se uma ANOVA Univariada. Não foram encontradas diferenças significativas entre os dois grupos, $F(1,30) = 0.055$, $p = 0.816$ (grupo de controlo: $M = 43.5$ $DP = 12.7$; grupo experimental: $M = 44.5$ $DP = 8.0$), o que significa que ambos os grupos são em média iguais no pré-teste.

Os resultados da intervenção podem ser observados na Tabela 1. Estes resultados foram analisados utilizando uma ANOVA a dois fatores mista, sendo o fator intragrupal o tempo (em que os dois níveis são o pré e o pós-teste) e o fator entre grupos o tratamento (em que os dois níveis são os grupos de controlo e experimental). Um dos participantes do grupo experimental não respondeu ao item 2 da Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20), pelo que em vez deste ser excluído, colocou-se o valor da média da resposta dos participantes daquele grupo a esse mesmo item. Concluiu-se que a interação entre o fator tratamento e o fator tempo não foi significativa, $F(1,30) = 0.343$, $p = 0.563$, não sendo por isso analisados os efeitos principais dos dois fatores em questão. Todos os outputs dos testes estatísticos realizados podem ser observados no Anexo C.

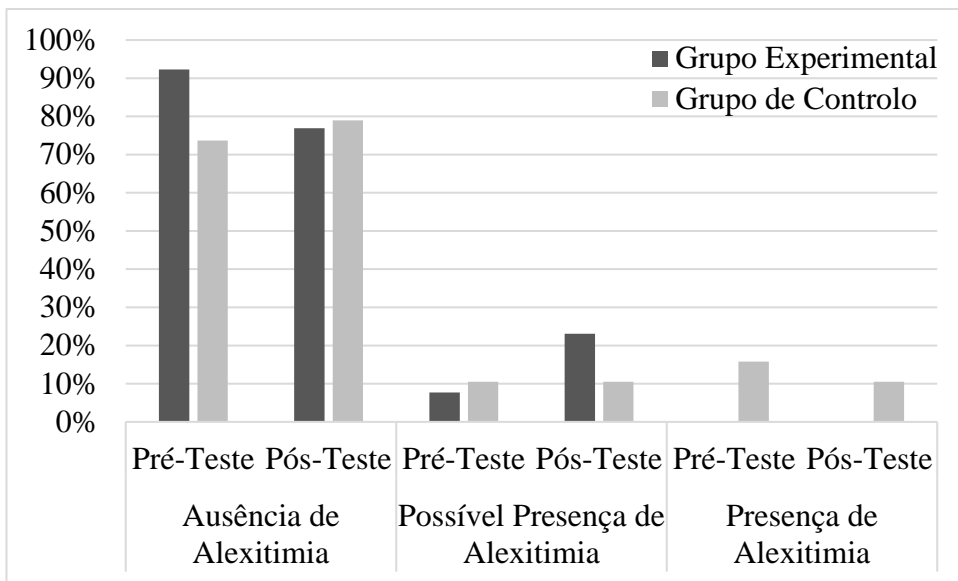
Tabela 1

Estatística Descritiva – Grupo de Controlo e Grupo Experimental

	Pré-teste		Pós-teste	
	Média	Desvio-Padrão	Média	Desvio-Padrão
Grupo Experimental	44.5	8.0	45.5	8.2
Grupo de Controlo	43.5	12.7	43.0	13.5

Na Figura 2 observa-se a distribuição da percentagem de participantes de ambos os grupos nas três categorias da Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20), no pré e nos pós-teste.

Figura 2. Distribuição dos Participantes pelas Categorias da TAS-20



Discussão

Este estudo propôs-se investigar se uma intervenção de Teatro Playback de 12 sessões semanais durante três meses consecutivos, pode diminuir os níveis de alexitimia nos seus participantes. Olhando para os resultados obtidos percebemos que não houve uma interação significativa entre o fator tempo e o fator tratamento, não sendo possível afirmar que a intervenção de Teatro Playback diminuiu os níveis de alexitimia dos participantes. Assim, coloca-se a hipótese de que este formato teatral poderá não ter elementos suficientes que permitam a transformação simbólica necessária para a diminuição da alexitimia. No entanto, caso o Teatro Playback diminua os níveis de alexitimia, existe a possibilidade deste estudo não o ter conseguido detetar, devido às limitações metodológicas presentes.

Para uma melhor compreensão destes resultados devem então ser referidas as limitações metodológicas e possíveis enviesamentos deste estudo. Uma das primeiras limitações é a dimensão da amostra, que sendo bastante reduzida (menos de 30 participantes por grupo) não permite a generalização dos seus resultados. A forma como foi preenchida a Escala de Alexitimia (TAS-20) no pré e no pós-teste deve também ser tida em conta, visto que foram alteradas as condições em que os participantes se encontravam e o suporte em que os testes foram preenchidos. Enquanto que o pré-teste foi preenchido em papel, no dia da sessão de apresentação, por todos os participantes em simultâneo, tendo sido dado um limite de 30 minutos para o seu preenchimento, o pós-teste foi enviado por e-mail e preenchido através de um formulário *online*, sendo que não existiu qualquer controlo sobre o ambiente em que se encontravam os participantes aquando do preenchimento do mesmo, quanto tempo demoraram a responder, ou até se fizeram pausas nesse preenchimento, condições essas que podem ter uma influência nas suas respostas.

Tendo este estudo sido apresentado como “Grupo de Desenvolvimento Pessoal através do Teatro Playback”, coloca-se a hipótese de que os participantes que nele se inscreveram poderão ser indivíduos que procuram ativamente atividades em que possam trabalhar o seu desenvolvimento pessoal e aumentar o seu autoconhecimento, como outros grupos de partilha e/ou terapêuticos ou com efeitos terapêuticos. Neste sentido, os participantes que ficaram colocados no grupo de controlo poderão ter frequentado atividades ou grupos que tenham tido algum efeito nos seus níveis de alexitimia e esta pode ser uma das razões para haver uma diminuição da percentagem de participantes do grupo de controlo na categoria “presença de alexitimia” do pré para o pós-teste.

Visto que o grupo de Teatro Playback é constituído por atores com diversos níveis de formação em Teatro Playback, desde atores com meses de experiência a atores com dois ou

mais anos de experiência, isto pode pôr em causa a sua competência, comprometendo a fidelidade da implementação. Assim, para garantir a fidelidade da implementação, poderia ter sido pedido a um especialista em Teatro Playback, externo à investigação, que realizasse uma avaliação de forma a perceber se houve uma adequada utilização das técnicas deste formato teatral durante as sessões realizadas, por exemplo, através da visualização dos vídeos das representações recolhidos durante estas sessões.

Apesar de ter sido realizada uma distribuição aleatória dos participantes, não sendo o grupo de controlo ativo, poderão haver efeitos de expectativa no grupo experimental. Para garantir que não existem diferenças de expectativas ou crenças entre os grupos deveria ter-se questionado ambos os grupos relativamente às suas expectativas para a intervenção, antes da realização da mesma. Outra forma de controlar esta diferença de expectativas seria criar um grupo de controlo ativo, que receba uma intervenção credível, em que as expectativas deste grupo possam ser comparáveis com as do grupo experimental. Isto permite-nos perceber se os resultados obtidos estão relacionados especificamente com o Teatro Playback e não com outros fatores quaisquer e faz com que ambos os grupos tenham o mesmo nível de expectativas, visto que estarão “cegos” relativamente ao grupo em que estão colocados (experimental ou controlo).

Tendo o grupo experimental 42% de *dropouts*, coloca-se a hipótese de que estes poderão estar relacionados com as sessões (no caso dos participantes que chegaram a frequentar até duas sessões) ou até com a própria sessão de apresentação (para os participantes que, apesar de terem sido selecionados, desistiram antes do início da intervenção). Assim, para perceber a que se devem estes *dropouts*, poderia ter sido realizado um inquérito a esses participantes.

Relativamente à Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20), segundo Cameron, Ogrodniczuk, & Hadjipavlou (2014), sendo este um instrumento de autorrelato, poderá não ser o instrumento mais adequado para participantes com níveis de alexitimia elevados, visto que estes poderão não ter a capacidade de reportar adequadamente as suas dificuldades, o que vai de encontro a uma das características da alexitimia, a dificuldade em comunicar o seu sofrimento emocional aos outros (Taylor, 2000). Esta escala é também indicada como um instrumento que dá mais importância aos fatores cognitivos em detrimento dos fatores emocionais e sugere-se, por isso, que a utilização desse instrumento poderia ser complementada por uma metodologia qualitativa.

Tendo sido aplicadas medidas qualitativas, que não foram aprofundadas neste estudo, foi realizada uma análise preliminar de alguns dos resultados obtidos, que serão analisados

aprofundadamente no futuro. Ao longo das 12 sessões desta intervenção foi solicitado aos participantes do grupo experimental que respondessem, após cada sessão, a um formulário enviado aos mesmos por e-mail, baseado no instrumento “Aspetos Úteis da Terapia (HAT)”, sendo adaptado para uma avaliação da sessão de Teatro Playback no lugar de uma sessão terapêutica. Assim, este foi denominado de “Aspetos Úteis do Teatro Playback” (ver Anexo D). Foi também realizado um *Focus Group* um mês após o fim das sessões e entrevistas a todos os participantes do grupo experimental que se disponibilizaram para tal.

Apesar dos resultados quantitativos não corroborarem a hipótese desta investigação, observámos, num dos participantes do grupo experimental, uma diminuição dos valores de alexitimia, de 59, que se insere na categoria “possível presença de alexitimia”, para 48, passando assim para “ausência de alexitimia”. Para podermos perceber o porquê desta diminuição seria necessário realizar uma entrevista aprofundada a este participante. Percebemos também, através das respostas de alguns participantes ao formulário “Aspetos Úteis do Teatro Playback”, que estes conseguem, de alguma forma, ver em palco as suas emoções e imagens que expressam a história que estes narraram, de uma forma que eles próprios não conseguem expressar quando a narram, sentindo-se envolvidos emocionalmente (ver Tabela 2).

Tabela 2

Respostas dos Participantes 17 e 44 ao Formulário "Aspetos Úteis do Teatro Playback" Alusivas à Alexitimia e à sua Diminuição

Qual (quais) o(s) momento(s) mais significativo(s)? Tenta descrever.	Como foi a experiência de ver a tua história representada?
<p>P17: Os momentos mais intensos são aqueles da representação; os corpos transmitem sentimentos e sensações e beleza, sinto me muito envolvida de um ponto de vista emocional e sensorial. Parece que o meu corpo esteja lá com os outros. Vejo mundos. Vejo palavras transformadas em movimento, e imagens que contam mais do que nos conseguimos contar.</p>	<p>P44: Forte. Percebi que estavam em cena as minhas várias emoções personificadas, e consegui vê-las com perspectiva. O final, em que "eu" acordo depois de uma noite conturbada e tapo as minhas outras emoções negativas, fez eco com a decisão que acabei por tomar: ignorar o ciúme, desconfiança e tristeza para poder estar em pleno na relação e ajudar a minha namorada.</p>

Encontra-se também, na descrição de algumas histórias contadas e no relato de como foi a experiência de ver a sua história representada, a referência à dificuldade em expressar emoções e sentimentos, a dificuldade da expressão através da palavra e a forma como a representação dessas dificuldades permite a expressão do que é interno (ver Tabela 3).

Tabela 3

Respostas do Participante 11 ao Formulário "Aspetos Úteis do Teatro Playback" Alusivas à Alexitimia e à sua Diminuição

	Contaste alguma história? Queres referi-la, no seu tema ou no seu conteúdo?	Como foi a experiência de ver a tua história representada?	Queres referir algum outro momento/história da sessão e o efeito que tenha tido em ti?
5ª Sessão	Sim. Centrou-se na partilha da reflexão sobre o "eu" e sobre quem sou, conflitos e dúvidas internas, e a dificuldade em expressar emoções e sentimentos.	Foi bastante intensa. Como se me estivesse a ver de fora do corpo. A expressão do dentro para fora.	
7ª Sessão	Sim. Partilhei como sinto o meu pensamento e memória estimulados, quando estou nas sessões de Teatro Playback, e do impacto positivo que isso tem no processo auto-reflexivo e de conhecimento e crescimento pessoal.	Foi bastante clara e evidente, dando corpo e movimento ao pensamento interno.	Identifiquei-me com a partilha de um dos participantes, quando referiu que, por vezes, tinha dificuldade em expressar os seus sentimentos através da palavra.

Apesar da análise dos resultados obtidos através desta medida qualitativa nos remeter para o constructo da alexitimia e para a possível presença de fatores que têm sido associados,

por vários autores, à sua diminuição, sendo esta apenas uma análise preliminar, é possível que estas respostas estejam ligadas a outros constructos, sendo por isso necessária uma análise aprofundada destes resultados.

Depois de discutidos os resultados encontrados propõem-se, além das observações já feitas relativamente às formas de evitar possíveis enviesamentos, a exploração de dois caminhos em estudos futuros. O primeiro será a realização de um estudo com uma população previamente identificada como alexitímica, para que assim possamos analisar se o Teatro Playback tem ou não efeito sobre este tipo de população. O segundo será a utilização de metodologias qualitativas para uma avaliação mais aprofundada dos possíveis efeitos do Teatro Playback nos níveis de alexitimia e uma melhor compreensão dos fatores emocionais deste constructo.

Conclui-se que, apesar dos dados quantitativos recolhidos não nos permitirem inferir qualquer relação entre o Teatro Playback e a diminuição da alexitimia, este estudo propõe uma ligação conceptual entre as formas de diminuição da alexitimia e o Teatro Playback que pode ser observada numa análise preliminar dos dados qualitativos, sendo por isso importante uma análise aprofundada destes dados.

Referências Bibliográficas

- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-I. Item Selection and Cross-Validation of the Factor Structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23–32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Bornmann, B. A., & Crossman, A. M. (2011). Playback Theatre: Effects on students' views of aggression and empathy within a forensic context. *Arts in Psychotherapy*, 38(3), 164–168. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.004>
- Cameron, K., Ogrodniczuk, J., & Hadjipavlou, G. (2014). Changes in Alexithymia Following Psychological Intervention: A Review. *Harvard Review of Psychiatry*, 22(3), 162–178. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000036>
- Chesner, A. (2002). Playback Theatre and Group Communication. Em A. Chesner & H. Hahn (Eds.), *Creative Advances in Groupwork* (pp. 40–66). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Cheung NG, H., & Graydon, C. (2016). In search of empathy in Playback Theatre: a preliminary study. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 15(2), 126–141. <https://doi.org/10.1080/14779757.2016.1172252>
- Chung, K. S. Y., Lee, E. S. L., Tan, J. Q., Teo, D. J. H., Lee, C. B. L., Ee, S. R., ... Chee, C. S. (2018). Effects of Playback Theatre on cognitive function and quality of life in older adults in Singapore: A preliminary study. *Australasian Journal on Ageing*, 37(1), E33–E36. <https://doi.org/10.1111/ajag.12498>
- Dauber, H. (1999a). How Playback Theatre Works? A Matter for Practical Research. Em J. Fox & H. Dauber (Eds.), *Gathering Voices: Essays on Playback Theatre* (pp. 157–171). New Platz, NY: Tusitala Publishing.
- Dauber, H. (1999b). Tracing the Songlines: Searching for the Roots of Playback Theatre. Em J. Fox & H. Dauber (Eds.), *Gathering Voices: Essays on Playback Theatre* (pp. 67–76). New Platz, NY: Tusitala Publishing.
- Fox, J. (1992). Defining Theatre for the Nonscripted Domain. *The Arts in Psychotherapy*, 19(3), 201–207. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(92\)90020-O](https://doi.org/10.1016/0197-4556(92)90020-O)
- Fox, J. (1999). Introduction. Em J. Fox & H. Dauber (Eds.), *Gathering Voices: Essays on Playback Theatre* (pp. 9–16). New Platz, NY: Tusitala Publishing.
- Glover, K., Mitchell, A., Stedmon, J., Fairlove, A., & Brown, A. (2016). Women's narratives of attending Playback Theatre for refugees and asylum seekers: towards new ways of seeing, feeling and being with others. *International Playback Theatre Network*

- Journal*, 2(1), 4–22. Obtido de https://www.iptn.info/uploads/iptn/201604/20160420_234729_ALO94NqvZ2_f.pdf
- Kintigh, M. (1998). *Peer Education: Building Community Through Playback Theatre Action Methods* ((Tese de Doutoramento não publicada) University of North Texas). Obtido de http://playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/04/Kintigh_PEER....pdf
- Krystal, H., & Krystal, J. H. (1988). *Integration & Self-Healing: Affect, Trauma, Alexithymia*. London: Routledge.
- Larkinson, L., & Rowe, N. (2003). A ‘playback theatre’ project with users of mental health services. *A Life in the Day*, 7(3), 21–25. <https://doi.org/10.1108/13666282200300024>
- McKenna, T. (1999). Layers of Meaning: Research and Playback Theatre - A Soulful Construct. Em J. Fox & H. Dauber (Eds.), *Gathering Voices: Essays on Playback Theatre* (pp. 172–184). New Platz, NY: Tusitala Publishing.
- Meijer-Degen, F., & Lansen, J. (2006). Alexithymia - A challenge to art therapy. The story of Rita. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 167–179. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2005.10.002>
- Moran, G. S., & Alon, U. (2011). Playback theatre and recovery in mental health: Preliminary evidence. *Arts in Psychotherapy*, 38(5), 318–324. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.09.002>
- Nash, S., & Rowe, N. (2000). Safety, Danger and Playback Theatre. *Dramatherapy*, 22(3), 18–20. <https://doi.org/10.1080/02630672.2000.9689558>
- Prazeres, N., Parker, D. A., & Taylor, G. J. (2000). Adaptação Portuguesa da Escala de Alexitimia de Toronto de 20 Itens (tas-20). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 9(1), 9–21. Obtido de http://www.aidep.org/03_ridep/R09/R091.pdf
- Rowe, N. (2005). *Personal Stories in Public Places: an investigation of playback theatre* (York St. John University). Obtido de <http://www.playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/04/Rowe-Personal-Stories-in-Public-Places.pdf>
- Rowe, N. (2007). *Playing the Other: Dramatizing Personal Narratives in Playback Theatre*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Salas, J. (1983). Culture and Community: Playback Theatre. *The Drama Review: TDR*, 27(2), 15–25. <https://doi.org/10.2307/1145490>
- Smigelsky, M. A., Neimeyer, R. A., Murphy, V., Brown, D., Brown, V., Berryhill, A., & Knowlton, J. (2016). Performing the Peace: Using Playback Theatre in the Strengthening of Police-Community Relations. *Progress in Community Health*

- Partnerships: Research, Education, and Action*, 10(4), 533–539.
<https://doi.org/10.1353/cpr.2016.0061>
- Taylor, G. J. (2000). Recent Developments in Alexithymia Theory and Research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45(2), 134–142. <https://doi.org/10.1177/070674370004500203>
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2004). New Trends in Alexithymia Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(2), 68–77. <https://doi.org/10.1159/000075537>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (2003). The 20-Item Toronto Alexithymia Scale: IV. Reliability and factorial validity in different languages and cultures. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(3), 277–283. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00601-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00601-3)
- Thompson, J. (2009). *Emotionally Dumb: An Overview of Alexithymia*. London: Soul Books.
- Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). *Emotional Processing Deficits and Happiness: Assessing the Measurement, Correlates, and Well-Being of People with Alexithymia*. Dordrecht: Springer.
- Van Der Kolk, B. A. (1996). The Complexity of Adaptation to Trauma. In B. A. Van Der Kolk, A. C. McFarlane, & L. Weisaeth (Eds.), *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society* (pp. 182–213). New York: The Guildford Press.
- Yotis, L., Theocharopoulos, C., Fragiadaki, C., & Begioglou, D. (2017). Using playback theatre to address the stigma of mental disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 55, 80–84. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.04.009>

Anexos

Anexo A – Cartaz de Divulgação da Sessão de Apresentação



The poster is divided into two main horizontal sections. The top section has a white background and contains logos for 'dISPAR investigação' and 'CLÍNICA ISPA PSICOLOGIA'. To the right, it lists the presentation session details: 'Sessão de Apresentação Segunda, 25 de Março 20h30-22h30 Inscrições', with a downward arrow pointing to a QR code. The bottom section has a black background with a photograph of a person in a dynamic pose. It features the title 'Grupo de Desenvolvimento Pessoal através do Teatro Playback', the duration 'Duração das sessões : 3 meses Segundas, 20h30-22h30', and a closing statement: 'Somos feitos das histórias que vivemos. Vem contar a tua. Nós escutamos e devolvemo-la em palco: o teatro enquanto lugar de encontro e de descoberta.' A URL 'www.bit.ly/inscrever-apresentacao' is located below the QR code.

dISPAR
investigação

CLÍNICA ISPA
PSICOLOGIA

Sessão de Apresentação
Segunda, 25 de Março
20h30-22h30
Inscrições

**Grupo de
Desenvolvimento Pessoal
através do Teatro Playback**

Duração das sessões : 3 meses
Segundas, 20h30-22h30

Somos feitos das **histórias** que vivemos. Vem contar a tua. Nós escutamos e devolvemo-la em palco: o teatro enquanto lugar de encontro e de descoberta.

www.bit.ly/inscrever-apresentacao

Anexo B – Consentimento Informado

Estudo dos efeitos de uma intervenção de Teatro Playback

Gostaríamos de o/a convidar a participar numa investigação sobre os efeitos da participação num conjunto de sessões de Teatro Playback. Esta investigação insere-se num conjunto de trabalhos coordenados pelo Prof. Doutor António Gonzalez, numa colaboração com a Clínica ISPA. Por favor leia a seguinte informação e se tiver dúvidas, peça esclarecimentos adicionais.

Objetivo principal do estudo

Acompanhar o percurso de cada participante no grupo de intervenção através do Teatro Playback a partir de um conjunto de instrumentos de avaliação.

O que é que o estudo envolve?

O estudo envolve o preenchimento de um conjunto de questionários antes de se iniciar a participação nas sessões e no seu final, com um tempo expectável para o preenchimento de cerca de 20 minutos. Depois de cada sessão, os participantes receberão via correio electrónico um link para um curto questionário sobre essa sessão (com tempo expectável de preenchimento de 5 minutos). Alguns participantes irão ser convidados para uma entrevista dedicada à forma como está a vivenciar a sua participação. No decorrer de algumas sessões, caso todos os participantes concordem, poderão ser feitas gravações das actuações dos actores, sem que sejam obtidas imagens dos participantes. Os participantes poderão também ser contactados após o fim do conjunto de sessões. Os dados recolhidos poderão ser utilizados em produções científicas (teses, artigos científicos), sendo mantido o anonimato e as condições para que o grupo e as pessoas que nele participam não possam ser identificadas. Os dados serão mantidos confidenciais, através da utilização de códigos em vez de nomes para guardar os questionários. A participação é voluntária e cada participante pode decidir desistir de colaborar no estudo a qualquer altura sem prejuízo dos seus direitos. As sessões terão um custo de 5 euros.

Duração do estudo?

O estudo acompanhará o decorrer da intervenção, que prevê 12 sessões, uma por semana, e contactos ulteriores para avaliação de *follow-up*. É sempre direito do participante terminar a sua colaboração com este projecto em qualquer momento.

Quais as vantagens em aceitar participar no estudo?

Ao participar neste estudo, terá acesso a um conjunto de 12 sessões, num grupo fechado, em que a equipa técnica é formada por um conjunto de pessoas com formação específica na área do Teatro Playback, entre os quais 3 terapeutas inscritos na Ordem dos Psicólogos, dois Sócios da Sociedade Portuguesa de Psicodrama, um dos quais Didata. Vários estudos sugerem que participar em sessões de Teatro Playback se associa a sentimentos de se sentir escutado e reconhecido, maior bem-estar, entre outras variáveis que se pretende estudar nesta pesquisa.

Existem algumas desvantagens ou riscos em participar do estudo?

Não são expectáveis quaisquer desvantagens nem conhecidos quaisquer riscos associados à participação nesta investigação.

Consentimento Informado

1. Confirmando que li e compreendi a informação acima. Foi-me dada oportunidade de considerar a informação, fazer perguntas e obter respostas satisfatórias.
2. Compreendo que a minha participação é livre e por escolha própria e que poderei abandonar o estudo, sem que os meus direitos sejam afetados.
3. Compreendo que os dados recolhidos neste estudo poderão ser analisados por membros da equipa de investigação e dar origem a produções científicas, nas condições acima descritas. Dou autorização para que os membros da equipa de investigação tenham acesso aos dados.
4. Concordo participar no estudo descrito acima.
5. Concordo que um membro da equipa de investigação me contacte depois de ter terminado a minha participação, para efeitos de seguimento.

Lisboa _____ de _____ de _____

Foi-me entregue uma cópia do Consentimento Informado

Assinatura do participante

Assinatura do membro da equipa de investigação

Anexo C – Outputs dos Testes Estatísticos

Output da ANOVA Univariada para comparação dos dois grupos no pré-teste

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: aT

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared	Noncent. Parameter	Observed Power ^b
Corrected Model	6,751 ^a	1	6,751	,055	,816	,002	,055	,056
Intercept	59757,501	1	59757,501	489,552	,000	,942	489,552	1,000
grupo_cod	6,751	1	6,751	,055	,816	,002	,055	,056
Error	3661,968	30	122,066					
Total	65357,000	32						
Corrected Total	3668,719	31						

a. R Squared = ,002 (Adjusted R Squared = -,031)

b. Computed using alpha = ,05

Outputs da verificação dos pressupostos de normalidade e homogeneidade

Tests of Normality

	grupo_cod	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
aT	0	,113	19	,200 [*]	,947	19	,356
	1	,166	13	,200 [*]	,940	13	,453
bT	0	,114	19	,200 [*]	,945	19	,322
	1	,186	13	,200 [*]	,937	13	,425

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
aT	Based on Mean	3,733	1	30	,063
	Based on Median	3,014	1	30	,093
	Based on Median and with adjusted df	3,014	1	26,988	,094
	Based on trimmed mean	3,802	1	30	,061
bT	Based on Mean	2,777	1	30	,106
	Based on Median	2,459	1	30	,127
	Based on Median and with adjusted df	2,459	1	25,612	,129
	Based on trimmed mean	2,712	1	30	,110

Output ANOVA a dois fatores mista

Tests of Within-Subjects Effects

Measure: MEASURE_1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
factor1	Sphericity Assumed	1,170	1	1,170	,040	,842	,001
	Greenhouse-Geisser	1,170	1,000	1,170	,040	,842	,001
	Huynh-Feldt	1,170	1,000	1,170	,040	,842	,001
	Lower-bound	1,170	1,000	1,170	,040	,842	,001
factor1 * grupo_cod	Sphericity Assumed	9,920	1	9,920	,343	,563	,011
	Greenhouse-Geisser	9,920	1,000	9,920	,343	,563	,011
	Huynh-Feldt	9,920	1,000	9,920	,343	,563	,011
	Lower-bound	9,920	1,000	9,920	,343	,563	,011
Error(factor1)	Sphericity Assumed	867,830	30	28,928			
	Greenhouse-Geisser	867,830	30,000	28,928			
	Huynh-Feldt	867,830	30,000	28,928			
	Lower-bound	867,830	30,000	28,928			

Anexo D – Formulário Aspetos Úteis do Teatro Playback

Formulário pós-sessão

Se tiveres disponibilidade, agradecemos que preenchas o seguinte questionário. Poderás guardá-lo enquanto memória da tua participação neste projecto e/ou partilhá-lo com a equipa de investigação. Obrigado!

Data da Sessão:

Nome:

Como foi para ti a sessão?

Qual (quais) o(s) momento(s) mais significativo(s)? Tenta descrever.

Contaste alguma história?

Queres referi-la, no seu tema ou no seu conteúdo?

Como foi a experiência de ver a tua história representada?

Queres referir algum outro momento/história da sessão e o efeito que tenha tido em ti?