

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

MAÍRA GONÇALVES AMARAL

Psicoterapia e Literatura: algumas estratégias clínicas

**PATOS DE MINAS
2018**

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

MAÍRA GONÇALVES AMARAL

Psicoterapia e Literatura: algumas estratégias clínicas

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientador: Prof. Me. Guilherme Bessa
Ferreira Pereira

**PATOS DE MINAS
2018**

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
Curso Bacharelado em Psicologia

MAÍRA GONÇALVES AMARAL

Psicoterapia e Literatura: algumas estratégias clínicas

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 28 de
Novembro de 2018.

Orientador: Prof. Me. Guilherme Bessa Ferreira Pereira
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Prof. Me. Arthur Siqueira de Sene
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Prof. Me. Leonardo Carrijo Ferreira
Faculdade Patos de Minas

DEDICO este trabalho ao meu orientador Guilherme Bessa Ferreira Pereira, pois por meio da sua admiração pela literatura propôs a realização deste trabalho, no qual acredito que será de grande proveito para todos que desejam desfrutar das várias possibilidades existentes na literatura.

AGRADECIMENTOS

Mais uma etapa concluída com sucesso, agora é hora de buscar novos sonhos e concluir novas metas e expectativas. Muitas são as pessoas importantes na nossa caminhada, que participaram e ajudaram. Porém gostaria inicialmente de agradecer aos meus familiares, namorado e amigos, que em todo o tempo se doaram por mim através de apoio e carinho e torceram pelo meu sucesso. Vocês são peças essenciais dessa conquista, pois me incentivaram a enfrentar cada obstáculo com força e fé.

Agradeço também a todos os meus professores, colegas e corpo docente que foram sempre compreensivos e pacientes ao contribuir com o meu desenvolvimento, me proporcionaram desta forma todo suporte necessário para minha formação acadêmica.

Ao professor Guilherme Bessa que se dispõe com toda dedicação a me guiar nas orientações e realização deste trabalho.

E acima de tudo agradeço ao Senhor por sempre me proteger e me guiar com sua presença divina.

*Neste mundo em que esquecemos
Somos sombras de quem somos,
E os gestos reais que temos
No outro em que, almas, vivemos,
São aqui esgares e assomos.*

*Tudo é noturno e confuso
No que entre nós aqui há.
Projeções, fumo difuso
Do lume que brilha ocluso
Ao olhar que a vida dá.*

Fernando Pessoa

Psicoterapia e Literatura: algumas estratégias clínicas
Psychotherapy and Literature: some clinical strategies

Maíra Gonçalves Amaral¹

Guilherme Bessa Ferreira Pereira²

RESUMO

A literatura é uma expressão da linguagem e, como tal, é entendida como uma forma de intervir no campo subjetivo, tanto no sentido de constituição quanto de expressão da subjetividade. Muitos psicólogos lançam mão dos recursos literários (a escrita e a leitura) em investigações e intervenções, adaptando tais recursos aos vários formatos de abordagens terapêuticas que constituem a disciplina psicológica. O objetivo deste trabalho é estudar as abordagens e técnicas de intervenção psicoterápica que usam fundamentalmente a leitura e a escrita como métodos de intervenção visando a promoção de saúde mental. Para tanto, foi feita uma revisão de literatura não sistemática em base online e livros de modo exploratória. A pesquisa demonstrou que há modelos de intervenção que usam tanto a leitura de obras literárias quanto a escrita de textos, em comum esses modos de trabalho valorizam o uso da arte literária como modo de entender o mundo subjetivo do outro bem como atuar na transformação/expansão do mesmo. Sendo assim, o uso da literatura é profícuo na tarefa psicoterapêutica, proporcionando efeitos terapêuticos relevantes, tornando o inquestionável o fato por meio da literatura o homem pode se inserir em sua dimensão simbólica, tornando um ser ativo, pensante e consciente.

Palavras-chave: Literatura. Psicoterapia. Subjetividade. Intervenção psicológica.

ABSTRACT

Literature is an expression of language and, as such, is understood as a way of intervening in the subjective field, both in the sense of the constitution and the expression of subjectivity. Many psychologists use literary resources (writing and reading) in investigations and interventions, adapting such resources to the various forms of therapeutic approaches that constitute the psychological discipline. This study focuses on the approaches and techniques of psychotherapeutic intervention that basically use reading and writing as methods of intervention aimed at the promotion of mental health. For that, an exploratory non-systematic literature review including search online and in books was performed. The results show that there are intervention models that use both the reading of literary works and the writing of texts; in common, these models value the use of literary art as a way of understanding the subjective world of the Other as well as acting in the

¹ Graduanda em Psicologia pela Faculdade Patos de Minas (FPM). mairaamaral@hotmail.com

² Graduado em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia (2011), mestrado em Psicologia da Saúde pela Universidade Federal de Uberlândia (2014) Docente do Departamento de Psicologia da Faculdade Patos de Minas (FPM). gbessafp@gmail.com

transformation / expansion of the Other. Thus, the use of literature is profitable in the psychotherapeutic endeavor, providing relevant therapeutic effects, making it unquestionable that through literature human beings can insert themselves into their symbolic dimension by becoming active, thinking and conscious.

Keywords: Literature. Psychotherapy. Subjectivity. Psychological intervention.

1 INTRODUÇÃO

A linguagem e a psique (consciência) são constructos intimamente relacionados, a tal nível que parecem interdependentes, afinal o desenvolvimento da psique se refere a maneira como o humano interpreta o mundo e a si mesmo, nele, o que, em outras palavras, refere-se à própria linguagem. Isto posto demonstra a complexidade para se pensar a linguagem e a psique. Dentre as formas de uso da linguagem, a literatura talvez esteja entre as mais antigas por estar no cerne tanto da transmissão de conhecimento sobre o mundo quanto da representação simbólica do mesmo.

Na literatura as palavras buscam expressar pensamentos, emoções, sentimentos que são pertencentes ao homem que a pratica e por consequência desperta quem entra em contato com ela. Há indícios de que a literatura na antiguidade era utilizada para expressar e acalmar sentimentos angustiantes. O seu uso, no início, se dava por intermédio da leitura e discussão de obras literárias, acreditava-se que esta era uma forma de tratamento médico e espiritual (Martins, 2009).

Atualmente para a Psicologia a literatura tem demonstrado ser um instrumento psicoterapêutico valioso, sendo reconhecido pela ciência. Ela pode ser praticada sob a forma de leitura ou escrita e muitas são as elaborações possíveis nesta intersecção, tais quais biblioterapia, cartas terapêuticas, dentre outros (Paula, 2015).

Já foi comprovado que a literatura é um importante meio de construção da subjetividade do homem, produzindo reflexões capazes de gerar mudanças em sua personalidade, promovendo autonomia e bem-estar. Através da prática da literatura experimentamos sentimentos e emoções, nos questionamos e nos posicionamos perante a nós mesmos e perante a sociedade, ela contribui para formamos assim nossos próprios conceitos a respeito da realidade que vivemos (Caldin, 2001).

Em países como Espanha, Brasil, Estados Unidos e Inglaterra o uso da literatura como recurso psicoterapêutico já acontece, porém é pouco estudado, sendo assim, o presente artigo pretende discorrer sobre as possíveis relações entre a Psicologia e a Literatura, buscando investigar sobre as contribuições psicoterapêuticas da literatura, contribuições estas que recebem o nome de biblioterapia e cartas terapêuticas, demonstrando desta forma como são os métodos interventivos a partir dos processos de leitura e escrita.

2 RELAÇÕES E DEFINIÇÕES DE LINGUAGEM, LÍNGUA E LITERATURA

Entender a relação da literatura com a psicologia exige uma reflexão que demonstra o que vem a ser a literatura e a partir de quais paradigmas podemos compreendê-la. Como já exposto, a literatura é um exemplo do exercício da linguagem que lança mão do uso da língua para vincular/criar sentido, entretanto, para entendermos as vicissitudes dessa relação – e como ela ‘toca’ a psicologia – é necessária uma breve explanação do que vem a ser a linguagem e a língua.

Linguagem é um constructo que interessa uma grande gama de disciplinas do saber. Desde a Filosofia, passando pela Sociologia e Antropologia, chegando à Psicologia, a Linguística e a Análise do Discurso ela tanto é “explicada” quanto é ponto central na “explicação” que esses campos oferecem a seus fenômenos de interesse. Portanto, definir rigorosamente o que vem a ser Linguagem é uma tarefa que exige longa reflexão que intersecciona as várias contribuições oriundas de tais disciplinas. Apesar do extremo interesse que esta tarefa desperta, ela excede as atribuições deste trabalho, de modo que aqui nos ateremos aos aspectos fundamentais da conceituação do termo – calcados na Psicologia e na Linguística, mostrando apenas uma sintética aproximação visando os aspectos fundamentais para a análise que faremos, buscando coerência com a temática do trabalho.

A linguagem é um processo de comunicação, pelo qual interagimos e compreendemos e criamos os signos entre o mundo e o humano – entre aquilo que é *subjetivo* com aquilo que é *objetivo* da experiência. A língua é um dos seus subsistemas regido por princípios que permitem o ser humano codificar e decodificar significados em sons, palavras e expressões (França, Wolff, Moojen, & Rotta, 2004). Essa diferenciação entre linguagem e língua está no cerne do que foi proposto por F. Saussure (1857 – 1913) considerado o pai da linguística moderna, que seria a

ciência destina a estudar as relações entre linguagem e língua. Como os sujeitos se apropriam deste sistema é tema para vários debates e teorias.

No campo da Linguística, o renomado autor A. Noam Chomsky (1928-) que elaborou uma teoria *estruturalista* cuja compreensão defende que o sujeito tem em si aspectos inatos – referente a natureza humana – que lhe permitem reconhecer sentenças básicas da língua e a partir dela adentrar no sistema. Ambos os linguistas trabalham em cima da aproximação da linguagem com a compreensão decodificadora da língua. O que interessa a este trabalho é o reconhecimento fundamental da relação entre o signo e o significante a respeito da qual se trata o estudo da linguagem. Isto porque explicita que a linguagem é sobre a troca simbólica, e expressão objetiva, do que é subjetivamente experimentado, estando presente na formação de um indivíduo desde seu nascimento até sua morte. Em todas as experiências que o homem vivencia a linguagem serve como veículo do sentido da experiência e, portanto é capaz de proporcionar desenvolvimento físico, cognitivo, psíquico, afetivo e social (Miranda, 2010).

Com efeito, a capacidade de produção simbólica sobre a experiência e o reconhecimento desse simbolismo é tida como o centro do processo de desenvolvimento psicossocial do sujeito humano, tal qual apontado por autores como S. Freud (1856 – 1939), C. Levi-Straus (1908 – 2009) e J.P. Sartre (1905-1980) que, mesmo partindo de perspectivas diametralmente opostas, reconhecem na elaboração simbólica da experiência a origem da subjetividade – aqui tomamos o termo também como uma espécie de sinônimo para *consciência*.

No tocante a Psicologia existem dois autores fundamentais que trabalham o desenvolvimento – no sentido amplo do termo – da subjetividade/consciência, e inter-relacionam com o uso da Linguagem. São eles L. Vygotsky (1896-1934) e J.W.F. Piaget (1896-1980). Para Vygotsky o processo de desenvolvimento cognitivo e o modo com qual aprendemos a pensar está estreitamente relacionada com a linguagem, pois isto nos é transmitido através da mesma (Vygotsky, 1962). Para o autor, existe uma relação fundamental entre linguagem e desenvolvimento intelectual, pois a linguagem é uma expressão de conhecimento que nos é transmitido.

Nóbrega (2004) demonstra como Vygotsky acredita na separação entre mundo e sujeito, onde a linguagem tem ação mediadora. Este autor parte da ideia de que o social é vivenciado desde o ponto inicial da origem do ser, ele tem como

ponto de partida o externo para o interno, onde a aquisição da linguagem e a construção da língua não ocorrem de forma igualitária para todos, isso depende muito do meio no qual a criança do se encontra inserida. Sendo assim, Vygotsky assume uma teoria socializada, onde o desenvolvimento da criança ocorre por meio da linguagem (pensamento e linguagem). Para ele por mais que a criança possua capacidade cognitiva para se desenvolver sozinha, sem interação e trocas de informações com o ambiente ela não chegará no nível máximo de sua potência cognitiva, este é um dos conceitos do autor que diz respeito ao desenvolvimento da linguagem conhecido como Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP).

A linguagem ocorre no plano real quando o que existe em nossa mente é posto em prática, através de uma ação, fala, expressão. A construção da linguagem ocorre simultaneamente por intermédio do social e da obtenção de conhecimento, ela não representa simplesmente a realidade, ela é o meio simbólico no qual os humanos agem, compreendem, interagem e constroem a vida (Miranda, 2010).

Já, como demonstra Dias (2010), a forma de pensar de J. Piaget mostra que o desenvolvimento linguístico só ocorre após a maturação do cognitivo, entretanto isso não significa que não haja participação da linguagem já que ela esta presente na relação que se estabelece com o meio. Para Piaget é por meio de determinados estágios que a criança desenvolve as habilidades cognitivas que lhe possibilitem compreender o mundo, são eles: sensório-motor – do nascimento até a idade de dois anos, pré-operatório – dos dois aos sete anos e operatório concreto e raciocínio. Apesar das diferenças sobre a aquisição da linguagem, tanto para Piaget quanto para Vygotsky não existem dúvidas de que a linguagem é um fator crucial para o desenvolvimento intelectual do ser humano (Nóbrega, 2004). É exclusivamente através da apropriação da linguagem que se torna possível a inserção do homem na sociedade, cultura e história, ela é a própria atividade do homem e representa suas relações sociais, por meio dessa apropriação é que se constrói a subjetividade humana. Ela transforma e forma a consciência humana por ser sociointeracionista, também proporciona condições de desenvolvimento, emancipação e liberdade de se posicionar perante a sociedade (Miranda, 2010).

Nesse processo a língua é tida como outro sistema também a ser adquirido e com ele o sistema da escrita que possui regras e características próprias, onde se é generalizado um padrão com o intuito de se aplicar a várias formas de língua. A

escrita consiste na apropriação e representação de objetos, é uma das muitas maneiras de simbolizar, representando a linguagem (Silva & Guimaraes, 2013).

Para Silva e Guimaraes (2013):

A escrita tem impacto diversos na vida da criança, na forma como ela percebe o mundo e interage com os outros. [...] a escrita tem um impacto na relação que a criança estabelece com a língua, colocando-se como um competente importante na representação mental e na configuração da consciência linguística. (p. 320).

Dentro do mundo da linguagem escrita, encontramos a linguagem literária. Para adentrar o mundo da literatura é necessário que produza o ato de ler, ato trabalhoso que exige não apenas decodificação, mas também compreensão, pois neste momento e que ocorre o processo de interação verbal estimulando a assimilação de sentidos (Pinheiro & Dau, 2012).

A linguagem literária é abundante em ambiguidades, segue regras gramaticais e é considerada altamente conotativa. Ela não é apenas referencial, é de caráter expressivo, emotivo e busca influenciar o leitor, ao mexer com seus sentimentos, seu senso (Wellek & Warren, 1956).

A literatura expressa ideias, emoções e sentimentos. Ela é de certa forma a representação da sociedade, sendo uma combinação da cultura e da arte, pode ser considerada como a própria arte através das palavras. Ela torna possível adentrar outros tempos e lugares e adquirir nova ética e posicionamento perante o mundo (Pinheiro & Dau, 2012).

O uso da literatura incita a percepção do homem ao aproximá-lo da sua realidade. Lima e Lago (2013) demonstram a riqueza de detalhes que a literatura apresenta: “Vale ressaltar também a riqueza de recursos explorados por um texto literário: a sonoridade, as diferentes figuras de linguagem, as várias construções de sentido possíveis através da linguagem literária, estilo de escrita, vocabulário, entre outros.” (p. 269).

Como se pode perceber existe uma relação imbricada entre linguagem, e literatura. Como demonstra Sossolote (2014) “a linguagem constitui uma atividade de construção de representação, de referenciação e de regulação ligada a capacidade sociocognitiva dos indivíduos a que temos acesso por meio de textos produzidos em línguas naturais.” (p. 3).

Língua e literatura são engrenagens dentro desse imenso e complexo sistema que é a linguagem. O conhecimento se dá na mediação dos mais diversos ciclos da linguagem, que se utiliza da língua como meio de fazer surgir sujeitos ativos e conscientes no mundo. A língua cumpre um papel de formação de novos indivíduos e de uma nova sociedade, pois trabalha as formas de pensar e agir da humanidade (Miranda, 2010).

Já o uso do texto literário contribui para melhor aquisição da linguagem, pois o indivíduo obtém conhecimento ao despertar mediante a leitura as suas emoções aproximando-o de outras realidades e culturas, tendo contato com diferentes tipos de construções linguísticas, atribuindo a estas diferentes e variadas interpretações (Lima & Lago, 2013).

A linguagem está presente em todas nossas ações e representações de mundo e realidade, utiliza-se de meios como a língua e a literatura, nos constituindo, nos formando, nos transformando, como concluiu Vygotsky (1962): “a linguagem tem um papel essencial na formação do pensamento e do caráter do indivíduo.” (p. 4).

3 LITERATURA E SUBJETIVIDADE

O que é literatura? Definir esse termo é algo complexo, pois a concepção de literatura está estritamente relacionada com o contexto histórico, referência cultural e esforço teórico a qual pertence, sendo ambíguo seu significado (Oliveira, 2016).

Na tentativa de compreendê-la temos como base os gregos antigos que foram os primeiros a se dedicarem a pensar sobre a definição, como por exemplo Aristóteles, que via a literatura como uma representação da realidade através da linguagem. Para ele a literatura é a arte que manifesta por meio das palavras as ações humanas, denomina essa ocorrência como mimese (Aguar, 2005).

Os conceitos de literatura podem ser vislumbrados a partir de dois blocos históricos, o Clássico - até o século XVIII – e o Moderno – desde o Romantismo até os tempos atuais. No Clássico temos a visão de literatura com o uso da linguagem no intuito de recriar a vida real, imitando-a; nessa época as manifestações literárias também se davam oralmente. No Moderno o conjunto das produções escritas é considerado literatura graças as técnicas de impressão em papel, onde a literatura obedece a norma culta da escrita, passando a ter um direcionamento ficcional e de criação (Oliveira, 2016).

De um modo geral podemos conceituá-la como um tipo de linguagem, na qual a escrita é considerada arte e o emprego da linguagem ocorre de forma peculiar (Bardari, 2012). Ou ainda, de forma simplificada podemos dizer que a literatura pertence a arte verbal, no qual a palavra agrega valor estético, despertando em quem a lê ou a escuta sentimentos e emoções (Lopes, 2018).

Também podemos descrever a literatura como um fenômeno estético capaz de despertar especial prazer em quem a lê, resistindo, devido a isso, às épocas e as mudanças. Ela não visa doutrinar ou ensinar, porém, por se encontrar impregnada do histórico, religioso e social pode findar-se nessa função (Silva & Belini, 2009).

Porém independentemente das diferentes épocas e culturas podemos notar um fator em comum entre todas as criações literárias, elas sempre fazem o uso da linguagem (Aguiar, 2005).

A aplicação da linguagem dentro da literatura de forma ampla recebe o nome de linguagem literária e difícil função também é conceituá-la, pois, a literatura se apresenta de forma indeterminada. A linguagem literária estabelece relação com o objeto linguístico e estético, sendo dessa forma uma linguagem polissêmica, ou seja, possui a presença de elementos como a multissignificação e a autonomia para a criação, possuindo complexidade e conotação (Steger, 1987).

Apesar de usar a língua como meio, a linguagem literária se abre para a criatividade artística e dessa forma é capaz de criar meios de expressões inovadoras. Ela é pura imaginação e criação, sendo assim passível de diversas interpretações, gerando múltiplos sentidos (Miranda, 2010).

O uso da linguagem cotidiana é o oposto da linguagem literária, por ser mais denotativa e arbitrária, por esse motivo que a linguagem literária reconstrói nossas percepções, ela nos põe em contato com uma consciência dramática na qual se intensifica o uso e a interpretação do texto literário (Aguiar, 2005).

Isso faz com que a literatura seja um tipo de linguagem na qual o ser humano viva experiências de formas acentuadas, sendo capaz de manifestar sua subjetividade e colocando-a em pauta. Por esse motivo definir literatura também seria a busca em compreender as atitudes que as pessoas tomam perante ao ato de escrever e ler (Bardari, 2012).

Por mais que os leitores apresentem diferentes características como pessoas, a obra literária é capaz de suscitar percepções ao nível de cada um, faz com que

cada sujeito elabore da melhor forma pensamentos produtivos e criadores, viabilizando novas formas de existir no mundo (Baiocchi & Niebielski, 2009).

A leitura de um texto literário é uma experiência transformadora, pois por via dela o homem tem contato em vários níveis com a realidade que o cerca, partindo do físico, alcançando o psicológico, espiritual e simbólico. Um texto literário tem o poder de transformar e também de deformar a subjetividade de quem o lê (Freire, 2008).

Desta forma pode-se notar o quão afinado a literatura está com a psicologia. Ambas são campos de conhecimento, que colocam em evidencia o ser humano e sua constituição existencial e social. Ambos conseguem expressar a constituição interna e externa humana. Uma obra de arte se relaciona constantemente com o ser, pois o artista que a cria expressa suas experiências, tensões e contradições, expõe seus sentimentos e emoções lapidados para que o sujeito receptor consiga perceber a obra e manejá-la da melhor maneira possível, incorporando-a (Baiocchi & Niebielski, 2009).

Leite (2002) nos mostra essa relação abordando os elementos que as teorias psicológicas possuem para “explicar” a ocorrência da obra artística literária. Para o autor pensamento criativo é resultado das vivências do sujeito juntamente com seus processos cognitivos – pensamento, memória, atenção, linguagem, percepção, orientação – e afetivos além das condições externas que lhe são impostas como a época em que foi produzida, a condição na qual se encontra o artista e o feedback que este recebe de seu público. O texto bem como o efeito no leitor também podem ser melhor compreendidos usando as teorias psicológicas. Com isso, Leite (2002) mostra de mútua influência entre psicologia e literatura ao expressar o sujeito de forma tanto interna como externa e também por se tratar de uma manifestação da linguagem, a literatura coloca em realce os padrões sociais e linguísticos, deixando transparecer hábitos e convicções de uma sociedade. A linguagem por muitas das vezes exerce um papel de poder e ordem devido a austeridade da linguagem cotidiana, impondo pensamento e condutas, dominando assim o público. A linguagem literária como citada acima é o oposto da linguagem cotidiana, sendo por meio da primeira a possibilidade de fazermos parte de um recinto privilegiado no qual somos possibilitados a criar singularidades e a pensar de forma reflexiva (Almeida, 2008).

Toda leitura é conclusiva da cultura dominante da qual pertence, assim sendo a literatura torna capaz a partir da imaginação a ampliação de nossos horizontes, sendo formadora da subjetividade humana. Ela nos torna mais compreensivos e abertos ao mostrar sob nova perspectiva a natureza humana e a natureza da sociedade. Nela podemos filtrar os problemas e drama que nos cercam, possibilitando formas dialéticas de resolução, empreendendo pensamento crítico-reflexivo (Silva, 2009).

Em seu texto Silva (2009) defende a Liberdade como um dos direitos universais humanos e ressalta que a literatura é um veículo de conhecimento que permite a troca de valores e informações culturais, e, desta forma promove a experiência libertaria ao estimular nosso pensamento, desenvolver nosso raciocínio, e ampliar nossa visão de mundo.

Freire (2008) menciona que a literatura assim como a psicologia também nos fornece material necessário a respeito da psique humana, o que viabiliza a saída do leitor de si mesmo em direção ao outro, ao diferente, possibilitando a criação de novas singularidades, transcendendo fronteiras.

4 PSICOTERAPIA E LITERATURA: a Biblioterapia

É notável como a literatura pode influenciar a vida das pessoas, ela não se trata apenas do belo e do conhecimento, ela também faz nascer em nós as diferenças que existem no outro, nos traz novas visões e crenças, sendo capaz de possibilitar uma noção de humanidade (Patrício, 2014).

O homem desde a antiguidade já utilizava da escrita e da leitura como modo de expressão, era maneira na qual o homem poderia aliviar suas ansiedades. O efeito terapêutico da leitura pode ser notado desde Tebas (ano 1000 a.C) onde dentro de sua grande biblioteca se encontra o emblema “A leitura, medicina para o espírito”, perpassando pela Grécia onde utilizava-se o alcorão dentro de hospitais para a reabilitação dos pacientes até a Idade Média onde a leitura da Bíblia servia como terapia no processo de cura dos doentes (Abreu, Zulueta, & Henriques, 2012/2013).

Tendo como base essa dinâmica proporcionada pela literatura, Caldin (2001) coloca a biblioterapia como sendo um tipo de movimento no qual o leitor/ouvinte introjeta e projeta durante a leitura, vivenciando assim a catarse, onde as emoções e

os afetos são dispersos, ocorrendo dessa maneira um alívio da tensão e do psíquico, trazendo benefícios de forma terapêutica ao sujeito.

A biblioterapia também pode ser reconhecida como uma ação de caráter preventivo e terapêutico, que pode ocorrer de forma individual ou em grupo na qual através da leitura/escuta das diversas formas de literatura (da ficção a auto ajuda) colabora para a recuperação da saúde do sujeito, como também para o desenvolvimento de sua subjetividade (Abreu, Zulueta, & Henriques, 2012/2013).

No processo de trabalho da biblioterapia podemos reconhecer em funcionamento alguns constructos já descritos pela psicologia, tais quais: a assimilação, a projeção, a catarse e o insight. A assimilação é a fase onde o sujeito entra em contato com o personagem, assimilando os acontecimentos da história. Durante a fase de projeção o sujeito transfere sentimentos e pensamento que quase sempre pertencem a ele para o objeto ou personagem identificado na história. Durante a terceira fase que é a catarse o sujeito se envolve emocionalmente com a história, havendo uma expressão do seu inconsciente ao liberar suas emoções, pensamentos e ideias para o plano consciente. O insight é o último estágio no qual o sujeito faz a elaboração de seus sentimentos e pensamento de forma construtiva sobre o que foi ouvido, lido ou escrito propiciando dessa forma uma mudança em seu comportamento (Almeida, 2011).

A autora Caroline Shrodes nos traz a biblioterapia como um diálogo que ocorre entre a personalidade do paciente e a literatura, na qual as emoções ao serem liberadas são utilizadas de forma produtiva pelo consciente, sendo capaz de efetuar mudanças em sua vida (Caldin, 2001).

Eva Maria Seitz aponta a biblioterapia como uma atividade planejada, na qual precisa ser observada as particularidades de cada paciente, sendo dessa maneira selecionado o material adequado para cada um. Tendo como base o desenvolvimento humano na teoria de Piaget a indicação de um livro partiria da ideia do estágio em que o sujeito se encontra, para que elabore de forma equilibrada e saudável as assimilações e interações com o meio. Nesse aspecto a autora Neiva Dulce Suzart Alves Baihana concorda que precisa haver uma prescrição com comentários de leitura e avaliações de resultados, pois para ela a biblioterapia trata-se de um recurso terapêutico que traz resignificação, aliviando tensões psicossomáticas (Silva, 2013).

Silva (2013) indica que alguns dos objetivos desse recurso terapêutico é que ele é capaz de colocar em paralelo as dificuldades e emoções vivenciadas pelo paciente com as situações apresentadas no texto, sendo assim é possível que ele apure soluções para os problemas, tendo perspectivas variadas sobre determinadas circunstâncias, proporcionando ao sujeito um olhar realista sobre a situação e dando-lhe animo para agir.

A literatura como um todo também abrange a escrita, e como já foi comprovada em estudos realizados por Brouwers (2001) a escrita de cartas terapêuticas por parte dos pacientes que sofriam de bulimia atuou de forma a propiciar insights e mudanças na perspectiva sobre a doença, pois através do conteúdo escrito foi possível uma melhor observação por parte dos pacientes em relação às emoções e os sentimentos empregados no texto, alterando a forma de pensamentos como também de ações (Paiva & Rasera, 2012).

Dessa forma, o contato com a literatura proporcionaria de forma coadjuvante um tratamento psicoterapêutico para pessoas que sofrem de doenças psíquicas, reabilitando sujeitos das mais variadas faixas etárias (Almeida, 2011).

A palavra é a principal ferramenta de linguagem que utilizamos para expressar a nós mesmos e o mundo ao nosso redor, ela é puro simbolismo, apta a gerar satisfação psíquica, é o que poderíamos inferir, por exemplo, da compreensão psicanalítica que diria que ela a palavra substitui o próprio objeto que a representa (Martins, 2009).

Por meio da leitura de um texto adentramos o mundo simbólico humano, a partir de uma perspectiva que nos proporciona novas configurações, favorecendo a subjetividade, tornando-nos cultos, justos, sábios, criativos e dinâmicos. A leitura é um elemento único na qual podemos encontrar possibilidades de concretização do homem (Krug, 2015).

De acordo com Martins (2009) é por intermédio da leitura que podemos obter dispositivos que sustentam nossos pensamentos e vida emocional, sendo assim, um aparelho psíquico rico em símbolos é mais saudável e resiliente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido ao centralismo que a Linguagem tem na compreensão e significação da experiência humana as intersecções entre Literatura, Psicologia e Psicoterapia

são as mais amplas e variadas. Neste trabalho buscou-se abordar essa relação do ponto de vista em que a Literatura contribui na práxis psicoterapêutica. O que se pode perceber é que devido à relação que a subjetividade tem com a palavra (falada e escrita) o uso do recurso da escrita é profícuo na tarefa psicoterapêutica.

O uso feito da escrita, abordado neste ensaio como cartas terapêuticas acontece em um contexto no qual ela é tangencialmente incorporada ao processo psicoterapêutico, sendo usada como uma espécie de 'técnica' capaz de ampliar o campo perceptual do sujeito, possibilitando a este diversas reflexões a respeito de si e do conteúdo empregado em seus textos.

A Biblioterapia, que tem como base a leitura, é um modelo de tratamento que propõe uma abordagem de uso da Literatura não apenas como 'técnica', mas também como recurso teórico que explica o processo psicoterapêutico.

Sendo assim, é notável que por meio da literatura o homem pode se inserir em sua dimensão simbólica, tornando um ser ativo, pensante e consciente, promovendo desta forma o autoconhecimento necessário capaz de criar novos significados sobre si mesmo e o meio no qual este está inserido.

Há ainda questões não respondidas que instigam novas reflexões, como, de que maneira esses recursos que se utilizam da literatura na psicoterapia dialogam com as diferentes abordagens existentes na psicologia ou ainda como adaptar esses recursos a populações com características diversas e específicas, como no caso de um público analfabeto.

Pensando nisso, a representação imagética, por se tratar das representações figurativas das experiências vividas pelo sujeito, poderia ser um modo de ajudá-lo na expressão da linguagem, devido ao fato desta evocar ações, objetos e situações particulares ausentes, o que a torna um importante instrumento de apoio para a formação e desenvolvimento do pensamento, porém para sanar tais questões exigiria a necessidade de leituras mais completas sobre o debate, no qual não entraremos em discussão neste trabalho.

Vale ainda comentar que a despeito do caráter fundamental para o desenvolvimento humano que a Literatura possui está distante de ser a forma de arte mais consumida e 'valorizada' na cultura em geral. O Brasil é um país reconhecidamente de poucos leitores e o mercado de produção literária encontra-se restrito e elitizado. É importante reconhecer que o esforço em produzir uma sociedade de pessoas felizes e saudáveis deve incluir e disseminar todos os

elementos que parecem centrais na experiência de saúde e de felicidade. A Literatura é um desses elementos.

REFERÊNCIAS

- Abreu, A. C., Zulueta, M. Á., & Henriques, A. (2012/2013). Biblioterapia: estado da questão. *Cadernos BAD*, 1(2), 95-111.
- Aguiar, O. B. (2005). O conceito variável de literatura. *Revista Solta a Voz*, 16, 89-96.
- Almeida, G. M. (2011). A LEITURA COMO TRATAMENTO: diversas aplicações da biblioterapia. *XIV Encontro Regional de Estudantes de Biblioteconomia, Documentação, Ciência da Informação e Gestão da informação*.
- Almeida, L. P. (2008). Literatura e Subjetividade: reflexões sobre a linguagem e o exercício da liberdade. *Encontro de Estudos Multidisciplinares em Cultura*, 5.
- Baiocchi, A., & Niebielski, D. (2009). Psicologia e Literatura: um diálogo possível. *Travessias*, 7, 153-160.
- Bardari, S. (2012). Como definir literatura.
- Caldin, C. (2010). Biblioterapia: um cuidado com o ser. *Porto das Ideias*.
- Caldin, C. F. (2001). A leitura como função terapêutica: biblioterapia. *Encontros Bibli: Revista Eletrônica de Biblioteconomia e Ciência da Informação*, 6.
- Dias, F. (2010). O desenvolvimento cognitivo no processo de aquisição de linguagem. *Letrônica*, 3, 107-119.
- França, P. F., Wolff, C. L., Moojen, S., & Rotta, N. T. (2004). Aquisição da linguagem oral: relação e risco para a linguagem escrita. *Arq Neuropsiquiatr*, 62, 469-472.
- Freire, J. C. (2008). Literatura e psicologia: a constituição subjetiva por meio da leitura como experiência. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 60, 2-9.
- Krug, F. S. (2015). A importância da leitura na formação do leitor. *REI Revista de Educação do Ideau*, 10, 1-13.
- Leite, D. M. (2002). *Psicologia e Literatura*. São Paulo: Unesp.

- Lima, T. H., & Lago, N. A. (2013). A imbricada relação entre língua e literatura: o texto literário na sala de língua estrangeira. *Soletas Revista*, 26, 267-280.
- Lopes, P. C. (2018). Literatura e linguagem literária. Acesso em 01 de Junho de 2018, disponível em <http://www.bocc.ubi.pt/pag/bocc-lopes-literatura.pdf>
- Martins, C. D. (2009). Una Biblioterapia Posible, o Juana, la del billete de mil. *Informacion, Cultura y Sociedad*, 83-90.
- Miranda, S. G. (2010). Linguagem e língua: uma reflexão acerca da dialética ensino-aprendizagem. *Griot – Revista de Filosofia*, 1, 32-46.
- Nóbrega, E. V. (2004). Vygotsky e Piaget: uma visão paralela. *Graphos*, 6, 225-231.
- Oliveira, S. (2016). Literatura e crítica literária. Em S. Oliveira, *Teoria da Literatura III* (pp. 11-17). Iesde Brasil SA.
- Paiva, L. P., & Rasera, E. F. (2012). O uso das cartas terapêuticas na prática clínica. *Psic. Clin.*, 24, 193–207.
- Patrício, T. M. (2014). *Recomendações de leitura e terapias literárias*. Dissertação, Universidade de Lisboa, Faculdade de Letras, Lisboa.
- Paula, D. (2015). A literatura como recurso terapêutico. *Protestantismo em Revista*, 36, 118-126.
- Pinheiro, A. S., & Dau, M. R. (2012). O que é literatura? Leituras dentro e fora da escola. *Revista Linguagem*, 1-16.
- Silva, A. B. (2013). *Biblioterapia, a cura da alma pela leitura: um estudo acerca de sua aplicação, benefícios e atuação do bibliotecário*. TCC, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Biblioteconomia e Gestão de Unidades de Informação, Rio de Janeiro.
- Silva, R. M., & Belini, S. G. (2009). O ensino da Literatura enquanto elemento de formação do pensamento crítico-reflexivo. *REGRAD - Revista Eletrônica de Graduação do UNIVEM*, 2, 177-191.
- Silva, T. C., & Guimarães, D. O. (2013). A aquisição da linguagem falada e escrita: o papel da consciência linguística. *Letras de Hoje*, 48, 316-323.
- Sossolote, C. R. (2014). A linguagem e a sua relação com a língua, com a literatura, com a cultura e com o conhecimento.

Steger, H. (1987). O que é linguagem literária? *Fragmentos*, 101-140.

Vygotsky, L. S. (1962). *Pensamento e Linguagem*.

Wellek, R., & Warren, A. (1956). *Theories ad Literature*. 3a ed. Navios do Reino Unido.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**Autor Orientando:**

Maíra Gonçalves Amaral

Rua Barão do Rio Branco, 1863 – Centro. CEP 38700-170 / Patos de Minas – MG.

(34) 3821-1328 / (34) 99191-1659

mairaamaral@hotmail.com

Autor Orientador:

Guilherme Bessa Ferreira Pereira

Av. Benjamim Magalhaes, 275, ap. 102 – Tibery. CEP 38405-040 / Uberlândia – MG.

(34) 99272-4704

gbessafp@gmail.com

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Patos de Minas, 28 de Novembro de 2018.

Maíra Gonçalves Amaral

Guilherme Bessa Ferreira Pereira



FACULDADE PATOS DE MINAS



FACULDADE PATOS DE MINAS

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU N°. 1469 de 10 de Outubro de 2011.

Departamento de Graduação em Psicologia

Curso de Bacharelado em Psicologia

(Formação de Psicólogo)

Curso Reconhecido pela Portaria DIREG/MEC N°. 371 de 30/08/2011, renovado Reconhecimento de Curso pela Portaria DIREG/ME N°. 267 de 03/04/2017, publicado DOU em 04/04/2017, nº. 65, sessão 1, pág. 70-81

“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”

(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)