



Protestantismo em Revista é licenciada
sob uma Licença Creative Commons.

A literatura como recurso terapêutico

Literature as a therapeutic resource

Darlei de Paula*

Resumo

Esse texto apresenta a literatura como um recurso terapêutico. A literatura como recurso terapêutico pode ser em prosa ou verso, e, é considerado como uma importante ferramenta no processo psicoterapêutico de abordagem Logoterapêutica. Embora tenha se percorrido um longo caminho até o seu reconhecimento no meio acadêmico científico do campo psicoterapêutico, ela tem raízes históricas no campo da arte das letras. A literatura como recurso terapêutico não deve ser empregada indiscriminadamente, sem critérios. Esse recurso terapêutico não é objeto de se catalogar como literatura de auto-ajuda, mas como ferramenta empregada por profissionais que acompanham pessoas em um processo psicoterapêutico.

Palavras-chave

Literatura Terapêutica. Biblioterapia. Logoterapia.

Abstract

This article presents the literature as a therapeutic resource. The literature as a therapeutic resource can be written in prose or verse. It is an important tool in the psychotherapeutic process on Logotherapeutical approach. Although it has come a long way from its insertion in scientific academic field of psychotherapy, it had historical roots in the Art of Letters. The literature as a therapeutic resource should not be used indiscriminately, without criteria. This therapeutic tool cannot be catalogued as self-help literature, but as a tool used by professionals who assist people in a psychotherapeutic process.

Keywords

Therapeutic Literature. Bibliotherapy. Logotherapy.

[Texto recebido janeiro de 2015 e aceito em junho de 2015, com base na avaliação cega por pares realizada por pareceristas ad hoc]

* Professor Curso Lato Sensu em Saúde nas Disciplinas de Ética e Atendimento a Dependência Química-SEG/IBGEN. Doutor em Teologia PPG/EST. Mestre em Filosofia pela PUC/RS na área de Ética e Filosofia Política, Graduado em Filosofia com habilitação em Filosofia, História e Psicologia. E-mail: darleidepaula@gmail.com

Considerações Iniciais

É consenso nos meios acadêmicos, principalmente nas áreas de Filosofia, Letras e Psicologia que há um importante laço entre a Literatura e a psique humana, como podemos comprovar com as teorias psicanalíticas de Wolfgang Iser, um expoente da Escola de Constança (Univesität Konstanz - Alemanha) que organizou os princípios da estética da recepção.¹ Nossa preocupação em apresentar alguns dados sobre o surgimento do emprego do texto como recurso terapêutico ultrapassa as características das escolas psicológicas ou psicanalíticas que variam conforme a corrente do profissional que a adota. A *Biblioterapia* um vocábulo rico em seu sentido potencial de prática terapêutica conta com a junção do termo: *biblio*, de origem grega que é traduzido por *livro* e *therapéia*, termo também grego que tem um sentido exclusivamente relacionado ao significado de cura.

Ao analisarmos o vocábulo grego *therapéia* e traçarmos uma comparação ao termo hebraico *terufá* constatamos que essas são palavras que conotam o significado de atitude preventiva e prospectiva.² Por isso, acreditamos o sentido mais apropriado para denominar a *Biblioterapia* ser o emprego da ideia de terapia por meio de livros, ou ainda, como é o caso de termos optado utilizar nesse texto: “literatura como recurso terapêutico” em caráter preventivo. O primeiro sentido da palavra terapeuta que encontramos numa rápida busca de significado do vocábulo é *aquele que cuida*. “No primeiro século, vivia ao sul de Alexandria uma confraria chamada de Terapeutas e que Fílon a descreveu em detalhes em sua obra *De vita contemplativa*”.³ Eles eram homens e mulheres que se ocuparam não somente do corpo, mas daquilo que anima o corpo, a alma, e a psique. “O terapeuta cuida da palavra que anima e informa o corpo. Curar alguém é fazer falar e observar todos os obstáculos a essa palavra no corpo. A palavra é o sopro da vida do homem”.⁴

Os médicos (*iatriké*) são os que tratam o corpo e a alma pelo corpo, e os terapeutas se utilizavam de uma *therapéia* que tratava a alma e o corpo pela alma, empregando a palavra. Por isso é correto afirmar que nossa palavra significa o movimento e o sopro de

¹ CALDIN, Clarice Fortkamp. *A leitura como função terapêutica*. Rev. Eletr. Biblioteconomia Ciências da Informação, Florianópolis, v. 6, n. 12, 2001. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-2924.2001v6n12p32>> Acesso em: 10 maio 2014.

² OUAKNIN, Marc-Alain. *Biblioterapia*. São Paulo: Loyola, 1996. p. 12.

³ OUAKNIN, 1996, p. 13. (Fílon de Alexandria, um filósofo judeu-helenista que nasceu entre 10 e 15 a.C., desenvolveu suas atividades na primeira metade do I século d.C., considerado o precursor entre a Filosofia grega e a Teologia mosaica, recebeu o reconhecimento como o precursor dos Padres. REALE, Giovanni. *História da Filosofia* Vol. I. São Paulo: Paulus, 1990. p. 402.)

⁴ OUAKNIN, 1996, p. 14. (Fílon de Alexandria. *De Vita Contemplativa*. Disponível: <http://humweb.ucsc.edu/gweltaz/courses/history/hist_5B/Lectures/therapeutae.pdf> Acesso em: 26.05.2014.)

nossa vida. Em outras palavras, é possível ocorrer que a palavra do outro ative o nosso universo psíquico e promova emoções que sentimos em nós mesmos.⁵

Esboço Histórico

Na Bíblia encontramos, no texto de Êxodo, uma referência que revela o valor do significado da palavra: “Iahweh disse a Moisés: Assim dirás aos israelitas: vistes como vos falei do céu”.⁶ Antes de ouvir a voz do Sinai o povo viu a voz. Uma interpretação serena retrata:

Não há nenhuma palavra saída da boca de Deus que não tenha sido gravada nas tábuas. O visível é a voz que se tornou escritura. Ouvir a voz da transcendência é passar pelas letras, pela materialidade física do livro. [...] A Biblioterapia nasce do encontro entre a força da língua, [...] e o local de expressão primordial e primeiro dessa força: o livro.⁷

Historicamente o livro deixou marcada sua contribuição terapêutica, embora não sob a perspectiva de instrumento terapêutico a qual nós acreditamos atualmente ser valioso. No império romano o médico Aulus Cornelius Celsus já utilizava a leitura e discussão das obras como recurso do tratamento. Os gregos também associavam os livros como forma de tratamento médico e espiritual e concebiam a biblioteca como local para a medicina da alma.⁸

Há indícios históricos de que nas bibliotecas medievais o livro era considerado, muitas vezes, um remédio para alma como pode ser constatado através de uma inscrição frontal na biblioteca da *Abadia de São Galo (Sankt Gallen – Suíça): Tesouro dos Remédios da Alma*.⁹ A preocupação com a influência da leitura na aplicação voltada ao estado de doença mental foi uma prática que surgiu apenas no século XIX.¹⁰ Nessa época se começou a observar a necessidade de uma sistematização sobre o tema:

A influência da leitura sobre o doente mental já era então considerada, e ressaltada a necessidade de seleção de material adequado, incluindo textos de caráter não moralista ou religioso, mas ligado a todas as áreas de interesse humano.¹¹

O norte-americano Benjamin Rusch (*University of Pennsylvania*) foi o primeiro pesquisador a recomendar a leitura para doentes de um modo geral (independente da

⁵ OUAKNIN, 1996, p. 15.

⁶ BÍBLIA DE JERUSALÉM. São Paulo: Paulus, 2001. Ex. 20, 22.

⁷ OUAKNIN, 1996, p. 16.

⁸ FERREIRA, Danielle Thiago. Biblioterapia uma prática para o desenvolvimento pessoal. ETD. Campinas: Educação Temática Digital. V. 4, n. 2, Jun.2003. p. 36.

⁹ FERREIRA, 2006, p. 36.

¹⁰ RATTON, Ângela Maria Lima. Biblioterapia *Revista da Escola de Biblioteconomia*. Belo Horizonte: UFMG. v. 2, n. 4, Set. 1975. p. 198.

¹¹ RATTON, 1975, p. 198.

patologia), em 1802. Mas somente no ano de 1810 passou a utilizar a leitura como apoio na psicoterapia aplicada a fobias, depressão e conflitos internos. Entretanto, em 1930 é que a leitura terapêutica ganha um espaço no campo de pesquisa norte-americana com nomes como os de Isabel Du Boir e Emma T. Foreman. Dessa forma, esses estudos passam a propagar a idéia de que a literatura como recurso terapêutico é parte da ciência e não da arte.¹²

Em 1904, o *McLean Hospital* em Belmont, (Massachusetts - Estados Unidos) ligado à Escola de Medicina de Harvard, dá início a um programa terapêutico que envolve leitura com pacientes psiquiátricos. Em 1940 a *Clínica Menninger*, um hospital psiquiátrico em Houston (Texas - Estados Unidos) destinou parte de sua pesquisa à inclusão da leitura terapêutica como método científico. Esse Hospital dos Veteranos utilizava livros até mesmo em pacientes submetidos à eletroconvulsoterapia (terapia de choque).¹³ Em 1942, a pesquisadora Ilse Bry (New York University - School of Medicine) formada em Psicologia, Filosofia e Biblioteconomia publica na obra *Aspectos Médicos da Literatura* o emprego da literatura na medicina.¹⁴

No entanto, a obra com maior reconhecimento sobre o tema nasce a partir da tese da americana Caroline Shrodes em São Francisco (San Francisco University State - California). Ela foi a primeira a ganhar o título de doutora no assunto no ano de 1949 também nos Estados Unidos. Sua tese se intitulava "*Biblioterapia: um estudo teórico e clínico-experimental*". Logo em seguida na Universidade de Stanford (Califórnia - Estados Unidos) surge Esther A. Hartman. Na década de 1950, na Inglaterra Richard Darling (The University of Nottingham) apresenta a idéia da literatura como recurso terapêutico, ou ainda, como uma técnica preventiva aos males psíquicos. Atualmente o campo científico que engloba seu estudo, envolve profissionais como: médicos, psicólogos, assistentes sociais, educadores, terapeutas de várias áreas e biblioteconomistas.¹⁵ No dicionário de medicina *Dorland's Illustrated Medical Dictionary* surge pela primeira vez no ano de 1941 o termo *Biblioterapia* sintetizando a ideia em: "o emprego de livros e de sua leitura no tratamento de doenças mentais".¹⁶

Vários conceitos têm sido sugeridos por estudiosos do assunto e englobam, de maneira geral, os aspectos: seleção e prescrição de livros de acordo com a necessidade dos pacientes, condução da terapia baseada em comentários de leitura, e avaliação dos resultados. Sua utilização é considerada atualmente na profilaxia, educação, reabilitação e na terapia propriamente dita, em indivíduos nas diversas faixas etárias, com doenças físicas ou mentais. Além disso, aceitam-se como terapêuticas todas as influências

¹² FERREIRA, 2003, p. 37.

¹³ RATTON, 1975, p. 199.

¹⁴ FERREIRA, 2003, p. 37.

¹⁵ FERREIRA, 2003, p. 37.

¹⁶ RATTON, 1975, p. 199.

benéficas da leitura espontânea, feita na vida diária com propósitos recreativos, assim como na educação sistemática.¹⁷

Na modalidade de recurso literário terapêutico, encontramos a seguinte classificação:

- a) Leitura espontânea como higiene mental e desenvolvimento pessoal;
- b) Leitura dirigida;
- c) Bibliodiagnóstico;
- d) Leitura durante o processo terapêutico.

Essa concepção classificatória recebe o aval de Maria Stella Orsini da Universidade de São Paulo. Para a pesquisadora, a literatura como recurso terapêutico pode ser uma técnica usada para fins de diagnóstico, tratamento e prevenção.¹⁸ Alice Bryan define a literatura como recurso terapêutico como a prescrição de materiais de leitura que auxiliem no amadurecimento e mantenham a saúde mental. Reconhece a autora que os indivíduos são personalidades que devem se manter integradas.

L. H. Tewffort conceitua a literatura como recurso terapêutico enquanto método de apoio à psicoterapia e que promove a catarse. Ela ainda afirma que esse recurso contribui na formação de valores. Kenneth Appel ultrapassa o conceito do uso de livros enquanto literatura oficialmente reconhecida, e emprega como técnica também panfletos e artigos como apoio ao tratamento psiquiátrico. Ainda crê ele que a literatura como recurso terapêutico, mais especificamente a leitura, contribui para liberar os processos do inconsciente, contudo, necessita ser usada com critério de seleção de material adequado às necessidades terapêuticas e educacionais de cada paciente.¹⁹

Louis Gottschalk reconhece que a literatura como recurso terapêutico contribui com a terapia fazendo que o paciente possa conversar sobre seus problemas e diminuir os conflitos fomentando o aumento da autoestima. Louis Rosenblatt aponta a literatura como forma de ajustamento tanto interno quanto nas relações com os indivíduos, mas alerta para o perigo de usá-la como fuga da realidade.²⁰

A obra clássica de Caroline Shrodes mencionada acima define a literatura como recurso terapêutico sob forma de “um processo dinâmico de interação entre a

¹⁷ RATTON, 1975, p. 200.

¹⁸ CALDIN, 2001, p. 4.

¹⁹ CALDIN, 2001, p. 2.

²⁰ CALDIN, 2001, p. 3.

personalidade do leitor e a literatura imaginativa, que pode atrair as emoções do leitor e liberá-las para o uso consciente e produtivo”.²¹

Diante de tantas definições sobre a literatura como recurso terapêutico, ou ainda, a tradicional Biblioterapia, a Associação das Bibliotecas de Instituições e Hospitais dos Estados Unidos adotaram a definição deste recurso como “a utilização de materiais de leitura selecionados como coadjuvantes terapêutico na medicina e na psiquiatria; a orientação na solução de problemas pessoais por meio da leitura dirigida; o tratamento do mal ajustado para promover sua recuperação à sociedade”.²²

A literatura como recurso terapêutico na Logoterapia percorreu um trajeto novo, por ser utilizada numa perspectiva humanizada e plena de sentido passa a valorizar pontos que não são enumerados nas outras abordagens psicológicas como na Psicanálise e no Behaviorismo. Fazendo dessa forma um novo olhar terapêutico, principalmente na seleção de material.

A Leitura Terapêutica e a Logoterapia

“Na Logoterapia o paciente não questiona sobre a vida, é questionado por ela”, ele dá respostas frente às circunstâncias que lhe cabe viver frente à vontade de sentido e é nesse contexto que a literatura como recurso terapêutico surge como uma alternativa apropriada para contribuir na resposta dessas inquietações.²³ A troca de vozes, experiências e emoções, através de uma leitura dirigida de grupo é uma atividade que permite as pessoas desbloquearem suas tensões e é um espaço para reconhecer que o sopro da vida passa pelo sopro da palavra.²⁴

Como vimos até o momento, a literatura como recurso terapêutico, apesar de ter um nome que nos remete a ideia dos livros, não exige, nem necessita que o paciente seja versado em Filosofia ou outras Ciências para que possamos indicá-la ou aplicá-la. A literatura como recurso terapêutico não é uma técnica que nasce na Logoterapia, ela já existia quando Frankl a menciona em seus estudos.

O que ocorreu na sua abordagem e posteriormente no seu fomento terapêutico feito em especial por Elisabeth Lukas foi um posicionamento humanista e existencial frente uma alternativa terapêutica que nasceu e se transformou a partir de vários estudos e práticas de pesquisadores, que na medida em que iam avançando em seu emprego, iam propondo e abordando suas teorias, sobre o estado psíquico emocional de seus pacientes.

Como por exemplo, Shrodes, que explora a Psicanálise para escrever sua obra clássica que assim é considerada para nós até hoje; ou ainda Ouaknin, numa visão de que

²¹ CALDIN, 2001, p. 3.

²² CALDIN, 2001, p. 3.

²³ PINTOS, Claudio Garcia. A Logoterapia em Contos. São Paulo: Paulus, 1999. p. 44.

²⁴ CALDIN, 2001, p. 2.

a literatura como recurso terapêutico é uma filosofia da existência.²⁵ Ambos com perspectivas teóricas diferentes, no entanto, com o mesmo procedimento terapêutico.

A literatura como recurso terapêutico é uma técnica que pode ter alcance de espectro bem variado tanto com pacientes idosos, como com deficientes físicos ou crianças em escolas. Entretanto, nessa técnica se requer um cuidado ao se utilizar certos materiais com esquizofrênicos, isto ocorre porque a linguagem do esquizofrênico não se dirige ao objeto em questão apenas expressando o estado de ânimo deste paciente.²⁶

Optamos por apresentar a literatura como recurso terapêutico especificamente como possibilidade de emprego na reabilitação de adultos adictos. Acreditamos que é possível usá-la como medida profilática ou ainda, como um dos muitos procedimentos terapêuticos já existentes empregados em prol do indivíduo que em algum momento de sua vida a falta de sentido tenha impulsionado seu caminho para alguma patologia psíquica ou física. Frankl relata que a leitura de um livro evitou o suicídio de um jovem por ele atendido, bem como confortou pessoas hospitalizadas e amenizou o enfrentamento do destino de um condenado a morte num presídio americano.²⁷

No Brasil, a importância desse recurso se expressou objeto de estudo e preocupação para se sistematizar o conhecimento obtido pela prática e assim o reconhecimento devido pela sua aplicação terapêutica no movimento literário Logoterapêutico promovido no *II Encontro Brasileiro de Logoterapia em 1995*.²⁸

O recurso literário terapêutico começa a ser divulgado por Frankl em 1975, mas ganha espaço de maior discussão em nosso país somente em 1995, o que não descarta seu emprego ter sido debatido em outras áreas como a Biblioteconomia e Psiquiatria.

As características que impulsionaram, motivaram Frankl a empregar o recurso literário terapêutico na clínica são três.

Agir numa tentativa de humanizar a psiquiatria:

Surge a necessidade de aprender o que é humano no homem e o que é patológico (o que é enfermidade mental, emocional ou desespero existencial diante da falta de sentido).²⁹

Transformar o meio:

Pois o verdadeiro meio se dá através da sensibilidade onde se amplia a criatividade: principalmente através da linguagem que é mais que mera auto-expressão, a linguagem é sempre autotranscendente.³⁰

²⁵ CALDIN, 2001, p. 4.

²⁶ FRANKL, Viktor E. *Um Sentido para a Vida*. Aparecida: Santuário, 1989. p.82.

²⁷ FRANKL, 1989, p. 83

²⁸ PINTOS, 1999, p. 45.

²⁹ FRANKL, 1989, p. 80.

Despertar o senso de solidariedade:

O menor serviço que o escritor deveria despertar no leitor é o senso de solidariedade, pois se o escritor não for capaz de “imunizar o leitor contra o desespero devia ao menos abster-se de inoculá-lo”.³¹

Em síntese podemos dizer que o texto deve promover a humanização através de uma linguagem que autotranscenda e evite a propagar o desespero do paciente seja ele leitor ou ouvinte.

Conclusão

A literatura como recurso terapêutico pode ser entendida não apenas como a utilização de livros como mencionamos anteriormente, mas como a idéia de toda letra escrita, “seja ela prosa, poesia, canções, aforismos e reflexões”.³²

De certa forma a palavra tem um peso estético que revela a totalidade, como:

a) Na leitura: é uma operação de disseminação que restitui a vida, o movimento e o tempo, no coração mesmo das palavras;

b) Na situação: na corrente da hermenêutica existencial, que é uma defesa da subjetividade e do direito à fala falante de um “eu”.³³

É correto afirmar que a palavra tem um peso ético quanto a sua mensagem. Quando ela é proferida por alguém investido com determinado valor de reconhecimento sobre a causa em questão conta com a acentuação desse seu valor específico.³⁴ A relação de intimidade que se estabelece entre leitor e leitura é de tamanha magnitude que a letra ganha peso e relevo muitas vezes insuspeitados. Assim o seu poder de penetração é admirável e seu efeito catalisador, muito efetivo.³⁵

Caracterizamos a permeabilidade como uma qualidade que constitui a palavra pelo seu poder de alcance àquela pessoa que necessita de determinada resposta.³⁶ Em função desta característica se reconhece a palavra escrita, ou seja, a literatura como um importante recurso terapêutico.

³⁰ FRANKL, 1989, p. 82.

³¹ FRANKL, 1989, p. 83.

³² PINTOS, 1999, p. 19.

³³ OUAKNIN, 1996, p. 20.

³⁴ PINTOS, 1999, p. 19.

³⁵ PINTOS, 1999, p. 21.

³⁶ PINTOS, 1999, p. 19.

Referências

BÍBLIA DE JERUSALÉM. São Paulo: Paulus, 2001.

CALDIN, Clarice Fortkamp. *A leitura como função terapêutica*. *Rev. Eletr. Biblioteconomia Ciências da Informação*, Florianópolis, v. 6, n. 12, 2001. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/view/1518-924.2001v6n12p32>> Acesso em: 10 maio 2014

FERREIRA, Danielle Thiago. Biblioterapia uma prática para o desenvolvimento pessoal. *ETD*. Campinas: Educação Temática Digital. V. 4, n. 2, Jun.2003.

Fílon de Alexandria. *De Vita Contemplativa*. Disponível: <http://humweb.ucsc.edu/gweltaz/courses/history/hist_5B/Lectures/therapeutae.pdf> Acesso em: 26 maio 2014.

FRANKL, Viktor E. *Um Sentido para a Vida*. Aparecida: Santuário, 1989.

OUAKNIN, Marc-Alain. *Biblioterapia*. São Paulo: Loyola, 1996.

PINTOS, Claudio Garcia. *A Logoterapia em Contos*. São Paulo: Paulus, 1999.

RATTON, Ângela Maria Lima. Biblioterapia. *Revista da Escola de Biblioteconomia*. Belo Horizonte: UFMG. n.4 v. 2. Set. 1975.

REALE, Giovanni. *História da Filosofia*. São Paulo: Paulus, 1990. v. 1.