

# BIBLIOTERAPIA: O TEXTO CERTO NA HORA CERTA EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Dulciléa Klasner Alves Feu <sup>1</sup>

Sarah Santos Arrigoni <sup>1</sup>

Bruno Eduardo Ferreira <sup>2</sup>

## Resumo

A Psicologia Clínica é repleta de ferramentas e técnicas que variam de acordo com cada abordagem psicológica. Embora a Biblioterapia possa ser descrita como uma ferramenta enriquecedora para o contexto terapêutico, esse termo ainda é pouco conhecido entre as diversas abordagens psicológicas. Este recurso traz alternativas para a atuação do psicólogo frente à demanda do paciente. O texto biblioterapêutico pode promover a catarse trazendo, assim, o contato do paciente com seus diversos sentimentos e emoções. Considerando o lugar central da palavra na formação e na atuação profissional em Psicologia, a presente pesquisa busca investigar como a utilização de textos literários pode auxiliar no contexto da Psicologia Clínica. Para alcançar o objetivo proposto, utilizou-se um survey composto por 4 questões de identificação sociodemográfica, 13 questões objetivas e outras 4 discursivas sobre o conhecimento da Biblioterapia e sua utilização no contexto terapêutico. O formulário foi disponibilizado através da ferramenta Google Forms, resultando em 20 respondentes. Pode-se afirmar, a partir dos dados coletados, que a leitura é bastante utilizada no contexto terapêutico, mas isso não ocorre de maneira sistematizada. A mediação da leitura de textos literários entre psicólogo e paciente permite a ampliação de perspectivas na qual o paciente pode identificar e avaliar suas emoções, desenvolver seu autoconhecimento e diminuir a ansiedade, mas esse processo precisa ser delineado cuidadosamente caso a caso.

**Palavras-chave:** Psicologia Clínica. Biblioterapia. Leitura. Ferramentas Terapêuticas.

## Abstract

Clinical Psychology is full of tools and techniques that vary according to each psychological approach. Although Bibliotherapy can be described as an enriching instrument to the therapeutic setting, this term is still little known among the various psychological approaches. This resource brings alternatives to the performance of psychologist in face of the patient's demand. Bibliographic text may promote catharsis, thus bringing contact between the patient and his feelings and emotions. Considering the central place of words in the formation and the professional performance in psychology, this research aims to investigate how the using of literary texts can help the clinical process in Clinical Psychology. To achieve the proposed objective, a survey was carried out composed by 4 sociodemographic identification questions, 13 objective and 4 discursive questions about the knowledge of bibliotherapy and its use in the therapeutic setting. The survey was available through google forms, obtaining 20 participants. It can be said, from the collected data, that the reading is very used in therapeutic setting, but it doesn't happen in a systematic manner. The mediation of reading literary texts between psychologist and patient allows broadening perspectives, allowing the patient to identify and assess his emotions, develop his self knowledge and reduce anxiety, but this process needs to be carefully outlined, one case at a time.

**Keywords:** Clinical Psychology. Bibliotherapy. Reading. Therapeutic tools.

## Introdução

<sup>1</sup> Psicóloga graduada pelas Faculdades Doctum de Serra – ES

<sup>2</sup> Psicólogo, mestre em psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo

A atuação na Psicologia Clínica é repleta de diversas técnicas e ferramentas terapêuticas que variam entre as abordagens psicológicas. A utilização de textos literários como ferramenta terapêutica se encontra na intersecção das áreas da Biblioteconomia e da Psicologia (CALDIN, 2009; SEIXAS, 2018). “A palavra Biblioterapia é composta por dois termos de origem grega: βιβλιο (biblos) e a palavra θεραπεία (terapia), que significa, 'biblioterapia' é a ‘terapia por meio de livros” (OUAKNIN, 1996, p. 11). Este recurso terapêutico pode ser uma das ferramentas disponíveis em Psicologia Clínica capaz de promover a ampliação de perspectivas do paciente, mediada pelo psicólogo e pelo texto.

Neste sentido, a leitura como ferramenta terapêutica é enriquecida a partir da interpretação que o paciente adota frente a uma história, metáfora, parábola, conto de fadas, poesia, crônica ou qualquer outro tipo de texto literário (BETTELHEIM, 2002; CALDIN, 2009; HISADA, 1998; KOCH, 2003; PESESCHKIAN, 1992; SEIXAS, 2018). Os textos literários, segundo Caldin (2009) não estão completos em si mesmos, integram-se pela interpretação dos registros do autor e se completam com interpretação do leitor a partir de suas experiências, inferindo um novo sentido ao lido. “O sentido de um texto é, portanto, construído na interação texto-sujeitos (ou texto-co-enunciadores) e não algo que preexista a essa interação” (KOCH, 2003, p. 17).

Diante do exposto, essa pesquisa busca responder ao seguinte problema de pesquisa: “como a utilização de textos literários pode auxiliar no contexto da Psicologia Clínica?”. Para apresentar adequadamente o assunto, o presente artigo está organizado em três capítulos: o primeiro ‘O Texto Certo’, aborda a história da biblioterapia enquanto área de estudo e atuação profissional, os elementos essenciais de um texto com potencialidades terapêuticas e a relação entre o leitor e o texto. O segundo capítulo, ‘A Hora Certa’, discute a leitura associada a contextos terapêuticos, abordagens psicológicas que utilizam a leitura como ferramenta terapêutica e os efeitos da biblioterapia. E o terceiro capítulo, ‘Existe o Texto Certo e a Hora Certa?’ traz a discussão da importância do vínculo entre paciente e psicólogo, bem como a importância do contexto para a indicação da ferramenta terapêutica, que pode não funcionar em todos os casos.

### **O texto certo**

O texto certo é aquele que promove abertura de novas perspectivas de compreensão, auxilia o leitor a reconhecer e estabilizar suas emoções. “A biblioterapia, uma novidade? Nem um pouco! Quanto mais longe remontarmos na História, mais encontraremos esta intuição terapêutica do livro e da narrativa” (OUAKNIN, 1996, p. 27). A utilização de leitura como parte do tratamento perpassa a História desde a Antiguidade. Pereira (1996) pontua que alguns povos já compreendiam a importância da leitura como intervenção terapêutica no tratamento de doenças mentais.

O registro mais antigo de associação à leitura e cura, segundo Alves (1982), aconteceu no reinado do faraó Ramsés II que inscreveu na entrada de sua biblioteca “Remédios para Alma”. Mudry (2016) aponta que no primeiro século depois de Cristo, Aulo Cornélio Celso, enciclopedista romano, escreveu em “De Medicina” recomendações de leitura e discussão das obras de grandes oradores como terapia no desenvolvimento da capacidade crítica dos pacientes. O autor compilou “diversos aspectos da sociedade romana, dentre elas, a indicação de oradores para a leitura de clássicos nos hospitais” (MAGALHÃES, 2018, p. 5). Na Grécia Antiga, os gregos concebiam as bibliotecas como “a medicina da alma”, pois a utilizavam como parte do tratamento médico e espiritual (SEITZ, 2000). Magalhães (2018) relata que em 1272 o Hospital Al Mansur indicava o Alcorão para pacientes. De acordo com o Brasil (1965) a prescrição de leitura, contação de histórias e músicas suaves auxiliava quem sofria de insônia, induzindo-os ao sono. Ainda na Idade Média, na Abadia de São Gall estava inscrito: “Tesouro dos remédios da alma” (ALVES, 1982).

Entretanto, somente nos séculos XIX e XX a leitura como ferramenta terapêutica voltou a ser registrada. A partir do início do século XIX, psiquiatras estadunidenses utilizavam o recurso da leitura para pacientes internados. Neste contexto, Benjamin Rush foi um dos primeiros a receitar a leitura para seus pacientes, com o objetivo de acalmá-los e de instruí-los (PEREIRA, 1996). Outro destaque foi o psiquiatra John Minson Galt que utilizou a leitura para manejar doentes mentais no hospital psiquiátrico em que atuava. Weimerkirch (1965) elencou os benefícios da leitura no tratamento proposto por Galt: ocupa os pacientes por um curto período de tempo, distraíndo-os de pensamentos, delírios mórbidos e a leitura como passatempo. As

contribuições de Rush e Galt auxiliaram na difusão da biblioterapia no mundo.

Dessa forma, a definição do termo Biblioterapia é extremamente recente em comparação à atribuição do uso da leitura como ferramenta terapêutica, uma vez que este termo foi criado somente no século passado e a área do conhecimento e atuação profissional foi delimitada. Orsini (1982) afirma que o movimento científico se iniciou em 1904 quando estudos bem-sucedidos de bibliotecários trouxeram para a Biblioteconomia a área de estudos que utilizavam livros para operar alguma terapia. Posteriormente, “[...] reconhece-se *Samuel Mechord Grothers* como o criador da palavra *biblioterapia* em 1916, em artigo publicado no *Atlantic Monthly* (PEREIRA, 1996, p. 47, grifos do autor).

A partir da década de 1930 os biblioterapeutas começaram a ficar em evidência, havendo destaque para Emma T. Foreman que “insistiu para que a biblioterapia fosse estudada de uma maneira científica” (ORSINI, 1982, p. 143). Em 1949 a estadunidense Caroline Shrodes foi a primeira PhD em biblioterapia a dissertar sobre o conceito da biblioterapia como sendo “[...] um processo dinâmico de interação entre a personalidade do leitor e a literatura imaginativa, que pode atrair as emoções do leitor e liberá-las para o uso consciente e produtivo” (CALDIN, 2001, p. 34-35). No final da década de 1950, Richard Darling, escreveu sobre o uso da biblioterapia com crianças e adolescentes. Ele “defendeu a tese de que essa técnica poderia ser usada tanto como um meio de cura como de prevenção” (ORSINI, 1982, p. 144). Na década de 1960 a biblioterapia é definida no dicionário *Webster's Third New International Dictionary* como “o uso de materiais de leitura selecionados como recursos terapêuticos na medicina e psiquiatria”, bem como “orientação na solução de problemas pessoais através da leitura dirigida” (ORSINI, 1982, p. 144-145).

No Brasil a primeira publicação na área de biblioterapia foi feita por Maria Ângela Ratton em 1975, sendo um importante marco para a produção de conhecimento em biblioterapia nacional. Entretanto, a produção científica na área ainda é escassa; de acordo com Silva (2005) apenas 40 fontes documentais foram produzidas entre os anos de 1970 e 2000. Entre os anos 2000 e 2011, Silva (2011) aponta que 15 artigos, teses e dissertações foram produzidos com o tema.

Como área de atuação “a Biblioterapia constitui-se em uma atividade interdisciplinar,

podendo ser estabelecida uma parceria entre a biblioteconomia, a literatura, a educação, a medicina, a psicologia e a enfermagem” (CAVALCANTE; PEREIRA, 2013, p. 30). A abrangência da aplicação da biblioterapia é vasta, uma vez que “toda leitura implica um fenômeno de interpretação, o ato de interpretação é inerente à leitura e a interpretação é, em si, uma terapia” (OUAKNIN, 1996, p. 19). Entretanto, o manejo e a execução do trabalho em biblioterapia são distintos dependendo da formação profissional. Caldin (2009) define dois tipos de biblioterapia: a clínica e a de desenvolvimento. A primeira é aplicada por psicólogos e a segunda por bibliotecários. “A biblioterapia é fundamentalmente catártica, não necessariamente produz um saber de si; as psicoterapias são analíticas, destinam-se à construção de um discurso sobre si (da parte dos analisados)” (CALDIN, 2009, p. 59). As duas possibilidades de atuação não concorrem entre si, visto que:

[...] os aplicadores das atividades de biblioterapia deixam ao cargo dos psicanalistas [e psicólogos de outras abordagens] o modelo médico com suas técnicas psicoterápicas e utilizam o cuidado com enfoque educacional dando ênfase no desenvolvimento do ser total valendo-se da leitura como fonte de prazer em creches, escolas, orfanatos, asilos, presídios e hospitais, entre outros espaços institucionais (CALDIN, 2009, p. 58).

Tanto a biblioterapia de desenvolvimento quanto a clínica utilizam textos que promovem a ampliação de perspectivas do leitor. Para isso, se faz necessário delimitar a compreensão de texto utilizado neste artigo. Texto é todo código que é decodificado e que produz algum significado para quem o leu. De acordo com Arcoverde e Arcoverde (2007) o texto pode ser compreendido a partir de uma perspectiva sociocultural entre autor e leitor. Neste sentido, “Convivemos, portanto, com uma diversidade de textos verbais e não-verbais, como uma foto, uma pintura, uma escultura, um filme, uma dança” (ARCOVERDE; ARCOVERDE, 2007, p. 3).

Textos verbais e não verbais estão presentes cotidianamente em diferentes países e culturas. Desde a Antiguidade, “no antigo Egito a linguagem visual provia a capacidade de apresentar sentidos complexos e coexistentes dentro de textos-imagens compactos e acessíveis” (HOCKS; KENDRICK, 2003 apud ALMEIDA, 2011, p. 71-72). A partir da compreensão de que um texto não é apenas um amontoado de palavras, Arcoverde e Arcoverde (2007) afirmam que o texto se refere a um fenômeno linguístico e complexo, que se relaciona com os aspectos sociais, ideológicos e dialógicos paralelamente aos enunciados de um autor, “[...] formando um ‘tecido, advindo dos fios dialógico/ideológico” (ARCOVERDE;

ARCOVERDE, 2007, p. 3). Diante da complexidade textual e das outras possíveis interações entre texto e imagem e suas novas configurações midiáticas na modernidade Almeida (2011, p. 70-71) pontua que “[...] o mundo simbólico não é apenas um texto, mas ao menos um texto, uma imagem e uma faixa sonora”.

Neste sentido, “[...] as ilustrações e projetos gráficos apresentados através dos livros são iniciações estéticas que alcançam profundidades e dimensões do campo da não-palavra. São veículos para tocar o coração” (SEIXAS, 2018, p. 90). A potencialidade terapêutica da leitura se dá a partir dos aspectos mais complexos e profundos da relação do leitor e do texto, “[...] como atividade comandada pelo texto, a leitura une o processamento do texto ao efeito sobre o leitor. Essa influência recíproca é descrita como interação” (ISER, 1979, p. 83). A interação se dá pois “[...] o texto passa a ser considerado o próprio lugar da interação e os interlocutores, como sujeitos ativos que – dialogicamente – nele se constroem e são construídos” (KOCH, 2003, p. 16-17). A concepção interacionista desvela as complexidades do texto, pois ela ultrapassa a concretude dos fonemas, palavras e frases:

O texto (oral ou escrito) como dado primário representa uma realidade imediata (do pensamento e da emoção), a única capaz de gerar essas disciplinas e esse pensamento. Onde não há textos, também não há objeto de estudo e de pensamento. O texto “implícito”. Se tomarmos o texto no sentido amplo de conjunto coerente de signos, então também as ciências da arte se relacionam com textos (produtos da arte) (BAKHTIN, 1992, p. 329).

Os textos utilizados em biblioterapia possuem a potencialidade de abertura de perspectivas. Neste sentido, os textos biblioterapêuticos são textos literários porque “[...] o texto literário não é completo em si mesmo – além do registro da reação do autor ao mundo, necessita, ainda, da experiência do leitor, que, ao interpretá-lo, infere novos sentidos ao lido” (CALDIN, 2009, p. 110). Diante disto, a interação entre leitor, autor e texto promovem “[...] ‘abertura’ e ‘diálogo’ – entre as línguas (tradução), entre os textos (intertextualidade), entre os homens (intersubjetividade)” (OUAKNIN, 1996, p. 126). Caldin (2009) alerta para evitar textos fragmentados em que não há começo, meio e fim, bem como evitar romances longos que impossibilitem uma sessão autônoma sem que haja a catarse.

Neste sentido, é crucial para a biblioterapia que o texto seja ampliador de significados e emoções. “Pode-se dizer, então, que todo texto literário é terapêutico? Seria mais sensato dizer que todo texto poético tem o potencial de ser terapêutico”

(CALDIN, 2009, p. 151, grifo nosso). E acrescenta as características do texto biblioterapêutico: “[...] Se o envolvimento com a história produzir a catarse, a identificação ou a introspecção [...], tal história cumpriu o propósito terapêutico, mesmo que isso não fique visível ou não seja facilmente detectado” (CALDIN, 2009, p. 151-152). A autora complementa ainda que a seleção dos textos deve ser criteriosa, conduzindo para a fruição dos sentimentos por meio da linguagem metafórica, da imaginação e das emoções (CALDIN, 2009).

Os textos didáticos ou técnicos, por sua vez, fecham a compreensão em única via, transmitem mensagens objetivas e concretas. Enquanto os textos literários “são elaborados pelo escritor com vazios que permitem a intromissão do leitor. Tal se dá quando este último preenche esses vazios com suas projeções” (CALDIN, 2009, p. 110). Iser (1979) pontua que é justamente nos vazios do texto que o leitor cria outras histórias a partir de suas próprias imagens, pois “[...] as imagens não podem ser sintetizadas em uma sequência, se é levado abandonar as imagens formadas, a partir do momento em que as circunstâncias nos forçam a produzir outra” (ISER, 1979, p. 110). A interpretação do texto literário possui a potencialidade de ser terapêutica, pois é o olhar do leitor que infere significados próprios ao que foi lido:

Um texto é feito de escrituras múltiplas, oriundas de várias culturas e que entram umas com as outras em diálogo, em paródia, em contestação; mas há um lugar onde essa multiplicidade se reúne, e esse lugar não é o autor, como se disse até o presente, é o leitor: o leitor é o espaço mesmo onde se inscrevem, sem que nenhuma se perca, todas as citações de que é feita uma escritura; a unidade do texto não está em sua origem, mas no seu destino, mas esse destino não pode mais ser pessoal: o leitor é um homem sem história, sem biografia, sem psicologia; ele é apenas esse alguém que mantém reunidos em um único campo todos os traços de que é constituído o escrito (BARTHES, 1988, p. 70).

O leitor se sente parte do texto, pois suas interpretações complementam o que está exposto. Neste sentido, projetar-se na leitura permite a escrita de uma nova história, em que o leitor caminha nesse vazio se descobrindo, se abrindo para novas perspectivas de compreensão, reconhecendo emoções que talvez nem ele mesmo imaginava.

Os homens, como os textos, não são estáveis e estáticos, mas sem substância definitiva e transitórios. Eles estão inevitavelmente emaranhados em um tecido excêntrico que não começa e tampouco tem fim, e, deste modo, não podem ser nem unificados nem totalizados. O sentido de um homem, pois, não está jamais presente; ele está sempre no curso de sua formação, deformação e reformação (OUAKNIN, 1996, p. 116).

O texto certo é aquele que permite a criação de novas perspectivas, proporciona que as emoções sejam reconhecidas, sentidas e nomeadas. Consequentemente, é o texto literário que se afina com os símbolos, imagens e sofrimento do leitor e que possibilitam a estabilização das emoções a partir da reflexão trazida pelo texto. E nesta interação, o leitor também se torna autor do texto, porque sua própria interpretação completa o que lhe faltava.

### **A hora certa**

A leitura como ferramenta terapêutica se torna uma possibilidade de intervenção para pacientes que têm dificuldades de reconhecer ou expressar suas emoções. “O que venho presenciando nos atendimentos que realizo é que quando consigo encontrar um autor que nomeie o sentimento de angústia, tal fato assemelha-se à capacidade de diagnosticar algo, por mais terrível que seja” (SEIXAS, 2018, p. 92-93). O texto empregado neste processo deve estar de acordo com as necessidades apresentadas pelo paciente na terapia, assim como o terapeuta utilizará seu feeling para escolha desta leitura, que irá proporcionar a identificação do paciente com a história narrada, possibilitando a criação ou recriação de sua história de vida.

Certa vez, atendi no consultório um homem de 23 anos de idade, que sofria de convulsões desde criança. Por conta de sua patologia, viveu extremamente protegido, pois, quando a convulsão se manifestava, ele ficava agressivo, quebrava objetos ao redor com riscos de ferir os outros e a si mesmo. Sua falta de liberdade gerava grande ansiedade e agressividade. Em busca de algum autor que pudesse dialogar com ele, ofereci o “Notas de subsolo”, de Dostoiévski, que fala justamente da raiva contida. Na semana seguinte, ele sacodia o livro para mim e dizia: O que é isto aqui? Parece que foi eu que escrevi!”. Nossa surpresa foi perceber, ao ler a biografia do autor, que ele tinha ataques de epilepsia. E, apesar da patologia, tornou-se imortal, pela capacidade de criar obras com enredos que revelam a profundidade e complexidade do humano. Meu paciente recebeu um duplo estímulo: alguém conseguiu nomear seu turbilhão interno, e, ao mesmo tempo, abriu uma possibilidade ainda então não imaginada: começar a escrever para traduzir o que é passar por tal situação (SEIXAS, 2018, p. 91-92).

Marcondes (2019) salienta que somente uma díade específica, aquele terapeuta e aquele paciente podem definir o uso assertivo de técnicas e ferramentas e atuam como coadjuvantes terapêuticos. Caldin (2002, p. 25) complementa que “[...] a narração e a leitura proporcionam a apropriação da realidade do texto escrito em uma forma de entender o mundo”. Nesse sentido, a utilização da leitura como ferramenta terapêutica é uma das alternativas que o psicólogo poderá aplicar na



psicoterapia, com o objetivo de possibilitar a expressão emocional do paciente.

Entretanto, não são todos os tipos de textos que podem ser aplicados em sessões de biblioterapia, como já apontado. Além da identificação e reflexão diante do que foi lido, para que o texto cumpra seu papel, é necessário que haja catarse, ou seja, a liberação de emoções. A catarse foi cunhada inicialmente por Aristóteles e posteriormente utilizada na psicanálise por Freud e Breuer em Estudos sobre a Histeria que definiram o método catártico como “o procedimento terapêutico pelo qual um sujeito consegue eliminar seus afetos patogênicos e então ab-reagi-los, revivendo os acontecimentos traumáticos a que eles estão ligados” (ROUDINESCO; PLON, 1998, p. 107). Na biblioterapia a catarse é essencial, pois permite ao indivíduo experimentar sua dor, sua angústia de uma forma diferenciada: sem riscos, porque é o personagem que enfrenta suas dores e dificuldades, e neste espaço de troca, de interação com o terapeuta e o texto, pode ocorrer a resignificação de suas emoções. A “[...] catarse pode ser entendida como pacificação, serenidade e alívio das emoções. É nessa perspectiva que se enfoca a leitura de textos literários como desempenhando uma função catártica” (CALDIN, 2001, p. 38). A hora certa é aquela em que o texto possibilita o enfrentamento do paciente frente à sua realidade.

O momento certo para utilização de histórias como ferramenta terapêutica, conforme Peseschkian (1992) pode ser dividido em dois grupos: histórias que estabilizam as normas existentes e histórias que relativizam as normas existentes. A estabilização das normas depende do repertório de cada paciente e de como o indivíduo interpreta aquela história. A idade cronológica deve ser levada em conta, visto que histórias infantis auxiliam a internalizar normas. No que tange a relativização de normas, histórias deste tipo permitem “a ‘mudança de perspectiva’, não acontece independentemente de valores, senão tendo em vista outros valores que a pessoa mantém” (PESECHKIAN, 1992, p. 47). Deste modo, a hora certa para a utilização do texto depende do momento e da necessidade do paciente.

Na abordagem Winnicottiana a utilização de histórias é comum na Ludoterapia e Psicoterapia Infantil, entretanto são poucos os profissionais que utilizam textos literários com pacientes adultos (HISADA, 1998). Bettelheim (2002) dedicou-se à psicanálise dos contos de fadas voltados ao público infantil, mas sua aplicabilidade também se estende para os adultos, pois o conto atinge diferentes níveis da

consciência humana. Bettelheim (2002) ainda pontua que os contos de fadas transmitem mensagens para a mente consciente, pré-consciente e inconsciente, auxiliando crianças a lidarem com seus problemas e preocupações. A partir da identificação com o texto, seja consciente ou inconsciente, as histórias dão validade e corpo às pressões do id, harmonizando o conflito entre ego e superego.

Assim chegamos à nossa proposição mais importante: a leitura consiste em uma tentativa rudimentar de cura, o que ela proporciona é um alívio transitório para uma insatisfação fundamental, uma mitigação do sofrimento, uma distração do desamparo - efeitos terapêuticos. Ela não pode nos levar até onde levaria uma análise, mas, certamente, pode nos levar a algum lugar. Se a psicanálise consiste em talking cure, apreciar uma boa peça literária pode nos proporcionar algo como Reading relief, o que, certamente, não é pouco (MATIAS, 2016, p. 74).

Diante das variedades textuais Bachelard (2008 apud SEIXAS, 2018) afirma que a pluralidade literária contribui para nomear angústias, pois o leitor/ouvinte reflete suas questões internas, harmonizando sentimentos, desconstruindo crenças e pensamentos cristalizados e ampliando suas perspectivas através da leitura. Posto isso, historinhas, metáforas, obras literárias, poesias, fábulas, entre outros “[...] atuam como movimentos de ressonância e repercussão. Ressonância, pois penetram mais profundamente e despertam imagens apagadas e Repercussão pelo impacto gerador de uma urgência de expressão” (BACHELARD, 2008 apud SEIXAS, 2018, p. 89).

No que tange à ressonância das grandes imagens primordiais, os chamados arquétipos, fruto da contribuição da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung são de extrema importância no estudo dos mitos e das diferentes expressões da cultura. “Podem-se perguntar as razões pelas quais a psicologia junguiana se interessa por mitos e contos de fada. O Dr. Jung disse, certa vez, que é nos contos de fada onde melhor se pode estudar a ‘anatomia comparada da psique’” (VON FRANZ, 1990, p. 25). Von Franz (1990) afirma que a riqueza presente nos mitos, lendas ou qualquer outro material mitológico permite obter informações acerca das estruturas básicas da psique humana. Os “[...] contos de fada são como o mar, e as sagas e os mitos são como ondas desse mar; um conto surge como um mito, e depois afunda novamente para ser um conto de fada” (VON FRANZ, 1990, p. 33).

Para compreender a metáfora de Von Franz, Marcondes (2019) elucida o conceito junguiano de inconsciente pessoal e inconsciente coletivo. O inconsciente pessoal

se relaciona com as vivências daquele indivíduo singular e de sua história de vida. Já o inconsciente coletivo é uma “[...] tendência coletiva de se realizarem a sua potencialidade máxima” (MARCONDES, 2019, p. 106). Neste sentido, entendemos que “[...] a consciência é fruto da tendência da diferenciação do inconsciente coletivo. É o inconsciente coletivo a própria matriz primeira da consciência. E também é a tendência geral estruturante comum e coletiva” (MARCONDES, 2019, p. 111-112). Isso justifica porque mitos e contos de fadas ressoam na história da humanidade: são imagens estruturantes da psique humana.

Aqui novamente chegamos à mesma conclusão: os contos de fada espelham a estrutura mais simples, mas também a mais básica — o esqueleto — da psique. O mito é uma produção cultural [...]. Se se estuda as implicações psicológicas dos mitos, vê-se que eles expressam em muito o caráter nacional da civilização onde se originaram e onde permanecem vivos. [...] O mito apresenta, pois, conjuntos de expressões culturais conscientes, que facilitam sua interpretação, pois nele certas ideias são expressas de maneira mais explícita (VON FRANZ, 1990, p. 33-34).

Diante do exposto, a utilização da leitura como ferramenta terapêutica pode ser aplicada com histórias, metáforas, contos de fada, mitos e outros textos literários. A hora certa de indicar o texto vai depender do vínculo terapêutico entre psicólogo e paciente e se a demanda trazida pelo paciente pode ser trabalhada de uma forma melhor por meio desses recursos literários. Por fim, o momento correto de utilizar a leitura como ferramenta terapêutica é aquele em que o psicólogo percebe que o instrumento atuará como um complemento de sua intervenção.

### **Existe o texto certo e a hora certa?**

Sistematizar a escolha do texto é tarefa complexa, visto que diversas variáveis como os hábitos de leitura do paciente, seus próprios símbolos ou a capacidade de imaginação podem afetar o processo de escolha do texto. A construção do acervo do psicólogo é elaborada na medida em que ele adquire o hábito de separar possíveis textos para indicar aos pacientes. A escolha do texto para indicação é facilitada pela internet, pois “[...] é possível ter acesso a sinopses, comentários e avaliações de livros por especialistas, críticos, por professores e pelo público em geral, ou seja, resumos fragmentados da obra, filtros e interpretações” (SEIXAS, 2018, p. 89). Vale salientar que assim como as outras técnicas em Psicologia, a indicação de textos literários ou contação de histórias no setting terapêutico não servem para todos os casos e sequer há garantias de que o texto será eficaz.

Embora existam alguns balizadores para que a indicação do texto seja mais assertiva, isso não significa que seguir determinadas regras traga garantias de que aquele texto é o certo. A hora certa é singular, depende do momento da terapia e do contexto do paciente. Hisada (1998) aponta uma regra importante para a indicação e utilização de histórias na psicoterapia: é necessário conhecer o paciente, sua história de vida e suas próprias imagens. Deste modo, é precipitado utilizar histórias no início do tratamento. “Assim, o tempo em terapia deve ser considerado, [...] o que vai ajudá-lo na escolha do tipo de história mais adequada” (HISADA, 1998, p. 11). No entanto, a ferramenta não trabalha por si só e nem mesmo o melhor texto pode alcançar o paciente se não for o momento. A relação terapêutica é essencial para que o texto certo, na hora certa funcione adequadamente.

[...] nenhuma técnica por si mesma é a responsável por um avanço terapêutico. Toda técnica é caminho, e o caminho se faz ao caminhar. Sem a correta compreensão, sem a correta quantidade energética envolvida no símbolo produzido e sem uma integração à personalidade das experiências terapêuticas a técnica “bem escolhida” de nada terapêutico resulta de fato (MARCONDES, 2019, p. 339).

A utilização de histórias, contos, poesias e outros textos literários no setting terapêutico é uma prática que varia de terapeuta para terapeuta e como aquela determinada relação entre psicólogo e paciente se desdobra. A díade terapêutica determinará a escolha do texto, pois “[...] a própria eficácia do tratamento pode depender da habilidade do terapeuta em respeitar a singularidade e modular precisamente, caso a caso, a ferramenta a ser usada” (MARCONDES, 2019, p. 286). Espera-se que essa individualidade seja respeitada, assim como cada técnica escolhida no processo psicoterapêutico seja pensada a cada caso.

[...] Trato cada doente tão individualmente quanto possível, pois a solução do problema é sempre pessoal. Uma solução falsa para mim pode ser justamente a verdadeira para outra pessoa. **Cada doente exige o emprego de uma linguagem diversa** (JUNG, 2006 apud MARCONDES, 2019, p. 286, grifo do autor).

Hisada (1998) pontua que a utilização de histórias deve ser evitada nos casos de pacientes adultos que têm dificuldades em abdicar da visão lúdica, infantilizados ou dificuldades em assumir suas responsabilidades da vida adulta. A autora acrescenta que pacientes com pensamento rígido, com dificuldades de fantasiar e com estrutura de personalidade obsessiva também não seriam indicados para a utilização de histórias. No entanto, “em alguns casos, pode se quebrar essa rigidez através de

uma ruptura de campo, o que provoca desorganização, para que depois possa haver uma integração” (HISADA, 1998, p. 13). Pacientes com estrutura narcísica podem enfrentar dificuldades com histórias, pois “[...] podem considerá-la um ataque, como se algo tão simples como uma história pudesse fazê-los perder a grandiosidade, e reagem, como defesa, com desprezo” (HISADA, 1998, p. 13). Sendo assim, a utilização de textos literários deve ser analisada caso a caso.

Cada ser humano é único. Como poderia, então, as ferramentas terapêuticas para seu tratamento serem “comuns”? Cada ferramenta deve se comportar como ferramental terapêutico se e quando ajustada a uma tal específica díade terapêutica. Trabalho original sempre! Repetimos: no trabalho psicoterapêutico não há rotinas! (MARCONDES, 2019, p. 334).

Posto isso, o texto ‘certo’ pode ser bom para um paciente e não funcionar com o outro. Justamente por ser uma ferramenta subjetiva, ela tem a potencialidade de ser terapêutica. Entretanto, se o texto for certo para aquele paciente, possibilitará a ele experimentar a catarse de suas emoções, identificar e refletir sobre sua demanda, culminando na ressignificação de suas questões. A hora certa se relaciona diretamente com o contexto do paciente, a qualidade da relação terapêutica e o momento em que o psicólogo opta por utilizar este recurso.

### **Metodologia e procedimentos técnicos da pesquisa**

Esta pesquisa, quanto aos objetivos, se configura como exploratória pois busca tornar o problema de pesquisa explícito e proporcionar maior familiaridade com o tema (GIL, 2002), visto que o termo Biblioterapia é pouco conhecido nas abordagens psicológicas. O delineamento da pesquisa é o estudo de campo, pois “focaliza uma comunidade, que não é necessariamente geográfica, já que pode ser uma comunidade de trabalho, de estudo, de lazer ou voltada para qualquer outra atividade humana” (GIL, 2002, p. 53). A abordagem metodológica adotada é qualitativa e quantitativa, pois de um lado busca averiguar dados quantitativos acerca da utilização da biblioterapia (quantos profissionais utilizam, com que frequência, etc.), e por outro engloba variáveis que não são passíveis de quantificação (o papel da leitura no disparo de insights, por exemplo).

Para Minayo (2007, p. 22), “O conjunto de dados quantitativos e qualitativos, porém, não se opõe. Ao contrário, se complementam, pois a realidade abrangida por eles interage dinamicamente, excluindo qualquer dicotomia”. Para realizar a pesquisa, foi

disponibilizado um survey por meio do Google Forms, com 21 perguntas, sendo 4 perguntas sociodemográficas e 17 perguntas relativas às práticas terapêuticas. Além disso, a presente pesquisa se baseia na Resolução nº 466/12 (BRASIL, 2013), que regulamenta a pesquisa com seres humanos, e na Resolução nº 510/16 (BRASIL, 2016), que determina quais pesquisas devem ser submetidas a um Comitê de Ética em Pesquisa. Na medida em que o sigilo e o anonimato dos respondentes foram observados, e o objeto de estudo deste artigo é o uso da ferramenta terapêutica e não a intimidade dos respondentes, não foi necessário submeter esta investigação a um CEP. Independente da não submissão a um CEP, todos os cuidados éticos foram observados e descritos em um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido entregue a todos os participantes antes de sua participação na pesquisa.

O formulário de pesquisa foi liberado no dia 07 de abril e divulgado em grupos de Whatsapp dos egressos das Faculdades Doctum e em grupos de Psicologia do Facebook, permanecendo disponível até o dia 22 do mesmo mês. Na mensagem de divulgação foi solicitado que o respondente replicasse o link da pesquisa com seus contatos, aumentando o alcance de divulgação da pesquisa. Após a leitura e posterior concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os psicólogos responderam às questões propostas. Os dados coletados foram contabilizados, e no caso das perguntas abertas, os dados foram agrupados a partir de suas similaridades, gerando assim indicadores para a análise dos resultados obtidos.

#### *Descrição da amostra*

Os participantes da pesquisa eram psicólogos com CRP ativo e experiência em atendimento psicoterapêutico, residentes na Grande Vitória. A amostra obtida é composta por 20 respondentes, sendo 15 mulheres e 05 homens. As idades dos participantes variaram entre 18 e 60 anos, sendo 03 pessoas entre 18 e 30 anos, 06 pessoas entre 31 e 40 anos, outras 06 entre 41 e 50, e por fim 05 pessoas entre 51 e 60 anos de idade.

A maior parte das pessoas entrevistadas afirma possuir uma renda familiar acima de R\$5.000,00 (09 participantes). Apenas uma pessoa possui renda familiar entre R\$4.001,00 e R\$5.000,00, ao passo que 05 pessoas afirmaram possuir renda familiar entre R\$3.001,00 a R\$4.000,00, 03 participantes têm renda entre

R\$2.001,00 a R\$3.000,00 e 02 participantes têm a renda familiar entre R\$1.000,00 a R\$2.000,00.

A seguir, quando perguntados sobre o nível de escolaridade, 11 participantes chegaram até a Pós Graduação (completa ou não). Outros 07 participantes tinham apenas o Superior Completo, enquanto 01 completou o Doutorado e 01 outro entrevistado completou o Pós Doutorado.

Percebe-se, a partir dos dados apresentados, que o grupo pesquisado é composto em sua maioria por mulheres entre 31 a 50 anos, com renda familiar superior a R\$5.000,00 e que não permaneceram apenas com a graduação em Psicologia.

### **Resultados e discussão**

As perguntas foram elaboradas com o objetivo de analisar a frequência da prática terapêutica de cada profissional mediante a utilização da leitura. A elaboração do formulário com essa estrutura visava identificar se o psicólogo utilizava ou não a ferramenta, e também como a utilizava.

Representando a maioria dos psicólogos entrevistados, 09 respondentes atendem pela abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental, seguidos pela Psicanálise com 05 psicólogos. A amostra ainda apresenta 03 junguianos, além de 01 que atende pela Abordagem Centrada na Pessoa, 01 outro pela Gestalt e por fim outro que não utiliza uma abordagem específica.

Quando perguntados sobre “em uma escala de 1 a 5, o quanto você acredita conhecer a ferramenta terapêutica chamada Biblioterapia?”, 14 respondentes afirmaram conhecer a biblioterapia. Destes, apenas 02 afirmaram conhecer totalmente a ferramenta terapêutica, e outros 07 disseram que conhecem quase totalmente e 05 conhecem um pouco. 06 respondentes afirmam que desconhecem o recurso, sendo que 03 psicólogos desconhecem quase totalmente e 03 desconhecem totalmente a ferramenta. Em seguida, os participantes foram questionados sobre a frequência da utilização de leitura no trabalho terapêutico e 15 psicólogos afirmaram que utilizam, sendo que desses 15, 08 psicólogos sempre utilizam a leitura em seus trabalhos. 03 outros psicólogos afirmaram que quase sempre empregam a leitura no trabalho terapêutico e 04 psicólogos responderam que utilizam este recurso às vezes. Neste quesito, apenas 05 respondentes

afirmaram não recorrer à leitura; dentro deste universo de respondentes, 02 disseram que nunca utilizam leitura.

Os dados podem indicar que a biblioterapia é conhecida de forma leiga, visto que apenas 02 afirmam conhecer profundamente o tema. Essa colocação é corroborada quando apenas 05 respondentes afirmaram não utilizar leitura em seu trabalho, demonstrando, que a maioria não se aprofundou na área de biblioterapia, apesar de afirmarem conhecer o termo.

17 psicólogos indicam livros para seus pacientes. E neste universo, 08 indicam sempre, 6 psicólogos indicam livros quase sempre e apenas 03 respondentes indicam às vezes. Representando o restante da amostra, 03 psicólogos afirmaram que quase nunca indicam livros.

Em seguida, 07 respondentes afirmaram que não entregam textos impressos, sendo que neste universo apenas 01 nunca entrega textos impressos. 08 afirmaram que entregam textos impressos às vezes, 03 disseram que quase sempre o fazem e apenas 02 afirmaram que sempre entregam textos impressos para seus pacientes. É possível questionar até que ponto os psicólogos têm conhecimento sobre a possibilidade de utilizar extratos de textos para auxiliar a reflexão do paciente sobre alguma questão. Nesta linha de raciocínio, textos impressos podem funcionar bem quando o paciente está frequentando semanalmente as sessões, pois pode servir de fio condutor para reflexões no intervalo entre os atendimentos.

17 psicólogos afirmam que sempre enviam posts/frases para seus pacientes com o objetivo de transmitir alguma mensagem relacionada ao acompanhamento terapêutico. Neste universo, 07 afirmam que utilizam este recurso sempre, outros 02 quase sempre recorrem aos posts/frases e 08 responderam que apenas às vezes utilizam este recurso. O restante da amostra (03 psicólogos) respondeu que nunca fez este tipo de interação. Vale salientar que neste universo, 08 afirmam que enviam posts às vezes. É o mesmo número que afirma que às vezes utiliza textos impressos, de modo que se pode considerar a ideia de que esses psicólogos podem alternar a forma como aplicam textos. Outra possibilidade é a utilização de posts ou frases para pacientes que frequentam as sessões de modo quinzenal ou a cada 21 dias, de modo que o psicólogo possa instigar a reflexão de determinado tema que



está sendo discutido em terapia e promover o engajamento com o processo psicoterapêutico.

18 respondentes afirmam que utilizam histórias para ilustrar ou transmitir alguma mensagem para o paciente. Neste universo, 08 sempre utilizam histórias, enquanto 07 utilizam quase sempre e 03 responderam que às vezes utilizaram histórias para ilustrar ou transmitir alguma mensagem para os pacientes. O restante da amostra, representada por 02 psicólogos, afirma que quase nunca recorre a histórias para interagir com o paciente. Este dado é importante para se fazer uma reflexão sobre a utilização de leitura em trabalho terapêutico; anteriormente 5 psicólogos afirmaram nunca utilizar leitura no trabalho; é possível inferir, entretanto, que mesmo sem utilizar o texto propriamente dito, os profissionais recorrem ao menos à história oral. Ainda em tempo, no que tange a atuação do psicólogo, Hisada (1998) aponta que para o uso da leitura na psicoterapia é preciso conhecer o paciente e sua história de vida.

A biblioterapia é uma das inúmeras ferramentas disponíveis para os psicólogos, atuando como coadjuvante no trabalho terapêutico; neste sentido, 16 psicólogos afirmaram que não utilizam textos em substituição a alguma intervenção mais direta com seus pacientes, no todo ou em parte. 01 afirmou nunca substituir textos por alguma intervenção, enquanto outros 09 psicólogos quase nunca usam texto em substituição às suas intervenções, e por fim 06 psicólogos responderam que às vezes recorrem a essa prática. 03 afirmaram que quase sempre o fazem e apenas 01 diz que sempre recorre a essa prática. Esta informação é relevante, pois a biblioterapia não é uma abordagem psicológica e sim um recurso para auxiliar o psicólogo quando necessário. O texto não atua sozinho sem um mediador, que neste caso é o psicólogo. Retoma-se aqui o exposto por Marcondes (2019) quando aborda a importância do vínculo terapêutico e o respeito à singularidade de cada paciente e que nenhuma técnica atua por si só.

18 respondentes afirmam que há reflexão do paciente sobre o conteúdo compartilhado pelo psicólogo. Dentro deste universo, para 04 participantes os pacientes sempre refletem; 07 outros respondentes afirmaram que a reflexão ocorre quase sempre e 07 psicólogos afirmaram que somente às vezes percebem o paciente refletindo sobre o conteúdo compartilhado. O restante da amostra (02

psicólogos) afirma que quase nunca percebem reflexão por parte do paciente. Em contrapartida, quando questionados se percebiam se os pacientes se identificavam com algum trecho do texto compartilhado no atendimento psicológico, os mesmos 18 responderam que percebiam que o paciente se identificava com o que foi colocado. Neste universo, 07 afirmam que sempre o paciente se identifica com o texto, 05 responderam que quase sempre eles se identificam e 06 afirmaram que às vezes o paciente se identifica com o que foi compartilhado. O restante da amostra, composto por 02 psicólogos, afirma que quase nunca o paciente se identifica. Aqui cabe uma análise sobre a atuação do psicólogo, que pode estar se omitindo ou deixando de atuar no sentido da elaboração da experiência da leitura, visto que 07 afirmam que o paciente sempre se identifica com o que foi compartilhado, mas apenas 04 responderam que sempre há reflexão do paciente sobre o conteúdo. Outro indicativo de uma atuação limitada ou ineficiente seria a falta de sistematização na aplicação desses textos, pois se o paciente se identifica com o que foi colocado, cabe ao psicólogo explorar essa identificação para gerar reflexão sobre o tema abordado. Caldin (2009) salienta que é somente a partir dos elementos como a identificação, reflexão e catarse que o texto possui potencialidades terapêuticas para auxiliar o paciente.

Acerca da utilização de histórias ou metáforas pelo paciente para ilustrar ou descrever situações ou emoções, 11 psicólogos responderam que apenas às vezes seus pacientes utilizam este recurso, enquanto 05 disseram que isso quase sempre acontece e apenas 02 responderam que a utilização de histórias e metáforas pelos pacientes ocorre sempre; 01 psicólogo respondeu que quase nunca acontece isso e outro psicólogo afirmou que seus pacientes nunca contam histórias ou metáforas para ilustrar alguma situação ou emoção. É possível que o pouco uso desta estratégia se deva aos hábitos de leitura dos pacientes, mas como os pacientes não são objeto direto desta investigação, essa inferência não pode ser averiguada.

Quando questionados acerca da frequência com que o psicólogo explora os comentários do paciente em relação ao texto, todos os respondentes afirmaram que exploram os comentários do paciente, sendo que 09 sempre o fazem, 08 quase sempre exploram os comentários dos pacientes e 03 responderam que às vezes têm essa postura de explorar a percepção do paciente diante do compartilhado. Nesta

questão, há outro indicativo da falta de sistematização da aplicação do texto e a devida mediação do psicólogo, pois quando perguntados, anteriormente, se o paciente refletia sobre o trecho compartilhado pelo psicólogo, apenas 04 apontaram que percebiam que o paciente pensava sobre o que foi compartilhado.

Por fim, foi perguntado quais tipos de textos literários os psicólogos utilizam em seu trabalho terapêutico. Como nesta questão era possível assinalar mais de uma opção, o total de respostas diverge do total de respondentes. 15 psicólogos utilizam histórias, seguido por 14 respondentes que recorrem a metáforas, 09 usam poesias, 08 utilizam mitos, 07 pontuaram utilizar outros tipos de textos, 06 utilizam crônicas e 05 trabalham com contos de fadas. Um dado interessante em relação aos tipos de textos utilizados no trabalho terapêutico é que 07 psicólogos pontuaram que recorrem a outros textos. É um indicativo de que utilizem artigos científicos ou estudos de caso conforme apontaram em suas respostas abertas. Além disso, no início da pesquisa, 05 profissionais afirmaram não usar textos em sua atuação terapêutica e nesta pergunta, todos os respondentes identificaram exemplos de materiais presentes em sua prática profissional.

No que tange às duas perguntas abertas obrigatórias, foram criados grupos com similaridades para possibilitar a análise e correlação dos dados. Os respondentes não serão identificados, mas para sinalizar a diferença entre eles, os nomes serão substituídos pela letra P seguida de um número.

Quando perguntados sobre como a utilização de leitura pode afetar o processo terapêutico dos pacientes, 05 psicólogos indicaram que a utilização da leitura pode trazer reflexão à psicoterapia. Este dado reforça a proporção de psicólogos que pontuaram anteriormente que há reflexão dos pacientes diante de um texto compartilhado. P10, por exemplo, afirma que a leitura no processo terapêutico “afeta de maneira profunda aqueles que refletem”. P12, na mesma perspectiva, pontua que a leitura afeta “de forma reflexiva e geradora de bons insights”. Caldin (2009) salienta a importância da reflexão para que o texto cumpra com o papel terapêutico. E neste sentido, quando agrupados sob o tema da reflexão, todos os psicólogos que apontaram essa influência da leitura no processo terapêutico concordam que ela agrega sob este aspecto reflexivo.

03 psicólogos afirmaram que a leitura afeta o processo terapêutico dos pacientes auxiliando na compreensão do que está sendo trabalhado no processo terapêutico. P5 pontua que “em alguns casos, o paciente não consegue entender determinada situação ou comportamento durante o processo de conceituação cognitiva mesmo sendo explicado em diversas sessões”. 03 psicólogos responderam que a utilização de leitura auxilia o paciente a identificar suas emoções e outros 03 psicólogos também afirmam que a leitura pode ampliar perspectivas. O psicólogo P5 além de pontuar acerca do auxílio da leitura na compreensão, também responde que “a leitura sendo utilizada como ferramenta terapêutica possibilita o sujeito identificar suas emoções e sentimentos ao projetar determinado assunto encontrado no momento de leitura”. No que tange a ampliação de perspectivas P1, P3 e P4 afirmam que a leitura afeta positivamente o processo terapêutico dos pacientes e ampliam perspectivas e elaboração de situações humanas recorrentes. Seixas (2018) pontua esses mesmos benefícios da utilização da leitura. De acordo com a autora, a leitura é alargar a percepção, ampliar repertórios, sair da petrificação das certezas e alimentar a liberdade através da imaginação.

Ainda em relação a influência da leitura no processo terapêutico, 02 psicólogos apontaram a importância da leitura no aprendizado e no enriquecimento cultural. P8 afirma que “[...] a leitura nutre nosso desenvolvimento intelectual abastecendo nossa cultura e criatividade!” e P9 complementa essa perspectiva afirmando que a leitura auxilia no “enriquecimento cultural – o que promove maior repertório para elaboração/ressignificação”.

Por fim, o psicólogo P2 afirmou que o paciente é afetado como ele quiser diante da leitura. Tal colocação corrobora os apontamentos feitos por Caldin (2009) e Iser (1979) que dissertam sobre a interação entre leitor e o texto e como cada interpretação é singular diante do que foi lido.

A última pergunta aberta obrigatória se referia ao processo de escolha do material para indicação ao paciente. 12 psicólogos responderam que escolhem o material a partir da demanda do paciente. P3 afirma que “escolho correlacionado a demanda momentânea ou central do paciente correlacionado com a temática ou com a postura das personagens”. P4 escolhe estudos de casos para ilustrar aos pacientes que outras pessoas estão enfrentando situações similares à sua. P12, P14 e P15

pontuam que escolhem a história dependendo da demanda do paciente, sem exemplificar como se dá essa escolha.

O interesse do paciente pela leitura ou literatura também é um fator que influencia no processo de escolha do material de indicação para o paciente. 03 psicólogos afirmam que essa informação é importante para indicarem textos. P10 exemplifica: “no geral, costumo indicar leituras que estejam relacionadas com os gostos pessoais do paciente. [...] Procuro me basear na aceitação do paciente com relação ao material, levando em conta a própria personalidade do paciente”. P20 relata que além de levar em conta a personalidade do paciente, escolhe a leitura com o objetivo de fortalecer o vínculo terapêutico.

A escolha do material também depende do momento e da situação que o paciente se encontra, indo além de sua demanda na terapia. P16 pontua que “quando já conheço o material e são relacionados a queixa, experiência ou momento de vida do paciente e irá agregar em seu processo terapêutico”. Neste mesmo sentido, o psicólogo P7 afirma que a escolha é “situacional – percebi pela fala dele uma relação com alguma obra literária”.

O repertório do terapeuta também é relevante para o processo de escolha do material a ser indicado. 02 psicólogos pontuam que a escolha parte de suas experiências como leitores. P1 indica textos quando lembra. P10 afirma que “via de regra são livros, romances e crônicas que leio”. P13 diz que o processo de escolha se dá pela internet.

Somente um psicólogo apontou que não utiliza leitura em seu processo terapêutico. “Não utilizo a leitura como ferramenta terapêutica, embora faça referência a muitas obras (tanto literárias quanto teóricas). Eventualmente, quando sugiro a leitura de alguma obra, costuma ser algo que diz respeito ao momento do sujeito na sua experiência de análise”.

As duas últimas questões não eram obrigatórias. 09 psicólogos responderam à questão oferecendo relato da experiência utilizando leitura/textos literários com pacientes no setting terapêutico. P3, P5 e P9 pontuaram que utilizaram obras ou estudos de casos para trabalhar a demanda do paciente. O psicólogo P1 afirmou que “[...] quando o paciente tem uma necessidade satisfeita, outra poderá surgir”. P2

afirmou que após o acolhimento e identificação da demanda, descobriu o gosto do paciente pela leitura, o que facilitou a indicação. De acordo com P2, a paciente soube interpretar a leitura, o que fez com que aplicasse na decisão que precisava tomar e ainda utiliza a mesma leitura para reestruturar novos pensamentos em novas situações semelhantes. P5 e P7 pontuam que a reação do paciente foi inusitada em cada caso, não sendo possível identificar padrões de reação de seus pacientes. P7 complementa que “cada um fez um uso que lhe foi possível naquele momento”.

A última questão foi relacionada à percepção dos psicólogos em relação aos efeitos da aplicação de leitura sobre o paciente, e 12 psicólogos responderam a esta pergunta. P1 afirma que o paciente se identifica com o que foi contado. Além disso, outro efeito apontado pelos respondentes foi a reflexão sobre a leitura. P10 afirma que “de forma geral provoca uma reflexão que é discutida na sessão ou em algumas. Por vezes trechos da obra literária retornam para serem comentados”. A identificação e reflexão, como apontado anteriormente por Caldin (2009) são essenciais para o potencial terapêutico do texto. Aliado à catarse, pode ser efetivamente uma ferramenta terapêutica promotora de mudanças, conforme respondido por P7: “[...] Percebo que os pacientes são impactados de tal forma, que há mudança”. Outro efeito percebido pelos respondentes foi a ampliação de repertório e de perspectivas promovida pela leitura; P2 afirmou que o paciente teve “clareza mental ao perceber e entender o comportamento recorrente e conhecimento sobre o assunto em específico”. P3 complementou que a leitura aumenta o repertório do paciente. No que tange à ampliação de perspectivas, P6 responde que “noto que além de expandir os horizontes ou levar a consciência até lugares de profundidade, a leitura consegue ser um catalisador para alterar o status, isto é, a forma como a consciência de alguém funciona”. Outros 02 psicólogos também respondem neste sentido, P9 salienta que após a leitura o paciente “consegue visualizar possíveis saídas pro problema dele”. E P8 responde que “ao trazer uma história parecida com a demanda da paciente, ela percebeu que tinha muito mais potencial de resolução de suas questões do que imaginava, abrindo o olhar para novas possibilidades”. O fortalecimento do vínculo foi comentado por P4 e P6, como efeito da aplicação de leitura no setting terapêutico. Neste sentido, P5 completou dizendo que o “paciente ficou entusiasmado e mais contente com a

terapia”. E por fim, P11 responde que os efeitos da utilização da leitura se dão a partir “De cada um dar conta do que é realmente seu”.

### **Considerações finais**

O texto certo é aquele que faz sentido para o paciente. No entanto, ele pode não funcionar com o outro paciente. A proposta do artigo não é de “criar receitas de bolo”, mas colocar em evidência a potencialidade terapêutica da leitura de modo que seja uma das ferramentas de trabalho ao alcance do psicólogo. O texto certo, além disso, é aquele que abre possibilidades de interpretação; textos literários como prosa, poesia, crônicas, histórias, metáforas e contos. Vale salientar que o texto pode ser extrato de uma história, um quadro, um filme, uma série ou um post. Neste sentido, as ferramentas de trabalho em biblioterapia são diversas, facilitando a interação com o paciente de acordo com suas afinidades. Alcançar o paciente através de seus símbolos, preferências e demandas, podem influenciar positivamente na psicoterapia. A leitura como ferramenta terapêutica em psicoterapia se dá com o psicólogo fazendo a escolha do texto e mediação da leitura, de acordo com a demanda do paciente e vínculo terapêutico.

A aplicação de textos influencia na reflexão do paciente diante da demanda, auxilia na compreensão de sua realidade, ajuda a identificar suas emoções, amplia suas perspectivas e são enriquecidos culturalmente, além de aumentar o repertório, fortalecendo o vínculo e auxiliando na resolução de problemas.

Os textos utilizados na psicoterapia geralmente fazem parte do repertório do psicólogo. A sistematização da indicação de textos no setting terapêutico promove o aprofundamento nos comentários do paciente frente ao compartilhamento, enriquecendo a psicoterapia com novas perspectivas e considerações a partir do comentário do paciente. E-books e livros impressos são outras alternativas para indicação de texto em psicoterapia, bem como posts e frases que também são utilizados como recurso biblioterapêutico pertinentes à demanda do paciente, auxiliando na elaboração de questões relacionadas à terapia.

A diversidade de referências bibliográficas no referencial teórico evidencia que a biblioterapia é uma ferramenta terapêutica que transita em diferentes abordagens psicológicas, não sendo, portanto, uma ferramenta exclusiva de um saber. A

biblioterapia é interdisciplinar. A leitura como ferramenta terapêutica consiste em apenas uma alternativa de intervenção, uma complementação na atuação do psicólogo diante das demandas do paciente. Não é uma intervenção autônoma ou uma técnica para substituir alguma outra técnica. O texto não funciona sem um mediador que aqui é o psicólogo.

A leitura é utilizada como ferramenta terapêutica de acordo com a pesquisa de campo, embora não seja conhecida profundamente e não haja sistematização de sua utilização. Talvez um maior ou menor tempo de formação esteja relacionado ao uso da leitura no setting terapêutico (ou à falta desse uso), mas essa correlação não foi investigada nesta pesquisa.

O artigo responde ao problema de pesquisa “como a utilização de textos literários pode auxiliar no contexto da Psicologia Clínica?” e atinge seus objetivos, relatando a história da leitura e suas associações terapêuticas, sua aplicação em diversas áreas, apresentando-a como ferramenta terapêutica em psicoterapia e apontando os benefícios da biblioterapia. Neste sentido, não há texto certo sem a hora certa. O contexto do paciente e a qualidade do vínculo terapêutico são elementos primordiais para que o texto cumpra seu papel catártico. Quando se trata da catarse, o expurgo das emoções, o paciente entra em contato com sentimentos e emoções que antes não eram experimentados. A hora certa deve estar em conformidade com variáveis como: a disponibilidade do paciente em experimentar novas ferramentas, o conhecimento prévio do psicólogo em utilizar material que aborde as demandas do paciente, o texto promovendo a catarse, o paciente se identificando com a narrativa e a reflexão sobre o que foi lido. Desta forma, a biblioterapia aplicada em Psicologia Clínica cumpre seu papel como ferramenta terapêutica.

Como possibilidade para pesquisas futuras, sugere-se a avaliar o tempo de formação dos psicólogos e a utilização de ferramentas terapêuticas como complementação do trabalho psicoterapêutico, sob a hipótese de que psicólogos recém-formados talvez não recorram a outras ferramentas terapêuticas devido à insegurança profissional. Outra possibilidade de investigação nesta área é a proposição de sistematização de indicação de textos para determinadas queixas, como possibilidade de semi-estruturação das sessões que utilizam leitura como ferramenta terapêutica. Além disso, o hábito da leitura do paciente é um ponto



relevante para melhor adesão ao tratamento mediado pela biblioterapia.

## Referências

ALVES, Maria Helena Hees. A aplicação da biblioterapia no processo de reintegração social. **Rev. brasileira de Biblioteconomia e Documentação**, São Paulo, v.15, n.1/2, p. 54-61, jan/jun 1982.

ALMEIDA, Júlia. Texto e textualidade em diálogos intersemióticos. **Cadernos de Letras da UFF–Dossiê: Linguagens em diálogo**, n. 42, p. 65-75, 2011.

ARCOVERDE, Maria Divanira de Lima; ARCOVERDE, Rossana Delmar de Lima. A tessitura do texto. In: ARCOVERDE, Maria Divanira de Lima. **Leitura, interpretação e produção textual**. Campina Grande; Natal: UEPB/UFRN, 2007.

BAKHTIN, Mikhail. **Estética da Criação Verbal**. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

BARTHES, Roland. **O rumor da língua**. São Paulo: Brasiliense, 1988.

BETTELHEIM, Bruno. **Psicanálise dos contos de fadas**. 16. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **História e evolução dos hospitais**. Rio de Janeiro: Departamento Nacional de Saúde, 1965.

BRASIL. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 13 jun. 2013.

BRASIL. **Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016**. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 24 maio 2016.

CALDIN, Clarice Fortkamp. A leitura como função terapêutica: biblioterapia. **Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação**, Florianópolis, v. 6, n. 12, p. 32-44, 2001.

CALDIN, Clarice Fortkamp. A oralidade e a escritura na literatura infantil: referencial teórico para a hora do conto. **Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação**, [S. l.], v. 7, n. 13, p. 25-38, 2002.

CALDIN, Clarice Fortkamp. **Leitura e terapia**. 2009. Tese (Doutorado em Literatura) - Programa de Pós-graduação em Literatura. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

CAVALCANTE, Ana Paula; PEREIRA, Selma. **Biblioterapia: um modelo de projeto para unidades de informação**. Orientadora: Evanda Verri Paulino. 2013. 73f. TCC (Graduação) - Curso de Biblioteconomia e Ciência da Informação, Escola de Sociologia e Política de São Paulo. São Paulo, 2013.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

HISADA, Sueli. **A utilização de histórias no processo psicoterápico: uma**

proposta Winnicottiana. Rio de Janeiro: Revinter, 1998.

ISER, Wolfgang. A interação com o texto e o leitor. In: JAUSS, Hans Robert. et al. **A leitura e o leitor: textos de estética da recepção**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1979.

KOCH, Ingedore Grunfeld Villaça. **Desvendando os segredos do texto**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2003.

MAGALHÃES, Michele Cristina. **Biblioterapia: a função terapêutica da leitura**. Coronel Fabriciano: UCAM, 2018.

MARCONDES, Kathy Amorim. **Coragem para ser inteiro: a psicologia de Jung e sua perspectiva terapêutica**. Vila Velha: Portas, 2019.

MATIAS, Hugo Juliano Duarte. Talking cure. Reading relief? In: BARONE, Leda Maria Codeço; COSTA, Beethoven Hortencio Rodrigues da; PORCACCHIA, Sonia Saj (Orgs.). **O leitor e o texto: a função terapêutica da literatura**. Curitiba: Appris, 2016.

MUDRY, Phillipe. Reflexões sobre a medicina romana. **Romanitas - Revista de Estudos Grecolatinos**, n. 8, p. 179–193, 2016.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 26. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

ORSINI, Maria Stella, Biblioterapia. **Comunicação e Artes**, São Paulo, n. 11, p. 139-149, 1982.

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

PEREIRA, Marília Mesquita Guedes. **Biblioterapia**. João Pessoa: Universitária, 1996.

PESESCHKIAN, Nossrat. **O mercador e o papagaio: histórias orientais como ferramentas em psicoterapia**. 3. ed. São Paulo: Papyrus, 1992.

ROUDINESCO, Elizabeth; PLON, Michel. **Dicionário de psicanálise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

SEITZ, Eva Maria. **Biblioterapia: uma experiência com pacientes internados em clínica médica**. Dissertação (Mestrado em Engenharia) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina. Santa Catarina. 2000.

SEIXAS, Cristiana Garcez dos Santos. **Vagar sem pressa no esconderijo da vida alada: em busca da alma na educação**. 2018. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2018.

SILVA, Alexandre Magno da. **Características da produção documental sobre biblioterapia no Brasil**. 2005. 121 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

SILVA, Vanessa Brum da. **Biblioterapia: produção bibliográfica e aplicabilidade**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande, 2011.

VON FRANZ, Marie Louise. **A interpretação dos contos de fada**. 2. ed. São Paulo: Paulus, 1990.

WEIMERSKIRCH, Philip J. "Benjamin Rush and John Minson Galt: Pioneers of bibliotherapy in America" **Bulletin of the Medical Library Association**, v. 53, n. 4, p. 510-526, out. 1965.