ESCREVER PARA ELABORAR: O USO DA LINGUAGEM COMO FERRAMENTA DE COMPREENSÃO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO

Adenilson Souza Cunha Junior
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahía, Vitoria da Conquista, Bahía, Brasil
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3622-1799
Endereço eletrônico: adenilsoncunha@uesb.edu.br

Luiza Oliveira Prado
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil
ORCID: https://orcid.org/0009-0008-2880-5771
Endereço eletrônico: luiza.oliveira.prado@gmail.com

Mariana Barbosa Silva
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil
ORCID: https://orcid.org/0009-0002-6764-1737
Endereço eletrônico: 202210757@uesb.edu.br

Palavras-chave: Escrita expressiva; psicanálise; saúde mental; contemporaneidade.

INTRODUÇÃO

A clínica psicológica contemporânea tem enfrentado desafios no que diz respeito as novas formas de elaboração do sofrimento psíquico. Considerando o caráter competitivo, individualista e materialista da sociedade atual, as demandas do dia a dia substituem os momentos de reflexão e prazer pelo trabalho excessivo. Nesse sentido, pode-se afirmar com base na experiência clínica documentada nos últimos anos que, a narrativa dos pacientes na terapia demonstra o reflexo do paradigma moderno na psiquê dos sujeitos: “de maneira que a saúde mental também entra na série de promessas do discurso capitalista” (Ferreira, 2024, p.14).

Os tratamentos direcionados por abordagens terapêuticas como a psicanálise, de caráter menos diretivo e breve, não corroboram com o excesso de diagnósticos e medicamentos

direcionados aos pacientes. No que tange este cenário, Carrijo e Domingues (2024) problematizam que, as estratégias de compreensão do sofrimento pela via da subjetividade são questionadas considerando o tempo reduzido que os pacientes estipulam para melhora do quadro clínico. De tal modo que a demanda referente a remissão dos sintomas é contemplada, por exemplo, pela psiquiatria.

Em outra perspectiva, a ideia que norteia a maioria dos atendimentos psicanalíticos pressupõe que o bem-estar psicológico não está atrelado a inexistência de sintomas, mas sim na elaboração da angústia presente. Este processo, o analítico, requer disponibilidade de tempo e comprometimento pessoal. E a escrita se mostra um recurso potente; ela soma ao tratamento e propõe ao sujeito um novo olhar acerca da história que conta sobre si.

METODOLOGIA

A metodologia constituiu-se em traçar um caminho de investigação teórica e bibliográfica através de uma abordagem metodológica qualitativa (Guerra *et al*, 2024), de modo a desenvolver reflexões sobre a utilização da palavra como ferramenta de libertação e elaboração de traumas. Realizou-se a comparação entre umas das obras mais relevantes de Clarice Lispector e a estratégia de tratamento psicológico alternativa do psicólogo estadunidense James Pennebaker.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como mencionado, trechos da obra *Água Viva* (1977) serviram como referencial para análise do experimento de Pennebaker e Beall, (1986) sobre *escrita expressiva.* Acerca do último explica-se que, alunos e alunas de uma universidade do Texas nos Estados Unidos foram instruídos a escrever livremente durante 15 minutos ininterruptos por quatro dias seguidos sobre eventos traumáticos que viveram. O resultado documentando foi impressionante e mostrou que através desse método os participantes apresentaram melhora significativa dos sintomas atrelados ao trauma. Ademais, ao analisarem amostras de sangue antes e depois do experimento, evidenciou-se fortalecimento do sistema imunológico dos alunos.

Trazendo a literatura de Clarice Lispector, nota-se que sua escrita é densa e intimista. Na obra Água Viva (1977) a utilização de metáforas e descrição de cenários impossíveis constituem elementos que classificam o livro dentro do gênero fluxo de consciência. A utilização desses recursos é descrita por Humphrey (1954) como uma técnica de aprofundamento nos personagens e seus dilemas. Este método faz alusão a ferramenta principal do tratamento psicanalítico: a associação livre. Ou seja, através das palavras trocadas, erros de gramática e frases desconexas a escritora inventa sua própria cura.

A obra escolhida para este estudo contém passagens que levam a crer o interesse de Clarice por temas referentes a psicanálise. Suposição essa que, verdadeira ou não, permite reflexões à luz dessa abordagem. Além disso, o texto é construído através de recursos literários como a metalinguagem, quando a escrita fala sobre si, e sustentam a elaboração de pensamentos e sentimentos da autora. Um dos trechos da obra que exemplificam a perspectiva aqui tratada diz: "O que me salva é escrever distraidamente... quero é uma verdade inventada" (Lispector, 1977, p. 37). Cenas como essa são compostas por frases que se constituem a partir do protagonismo das ideias da autora como sendo as saídas possíveis para os dilemas apresentados.

O percurso narrativo desenvolvido por Clarice compõe-se de maneira não estruturada. A fluidez das frases e despreocupação quanto a coerência semântica permite que sua história seja ressignificada. De tal modo que passagens como, "escrevo por acrobáticas e áreas piruetas – escrevo por profundamente querer falar (Lispector, 1977, p. 30)", evidenciam tal afirmação. Nesse sentido, é possível visualizar com a leitura dessa obra possibilidades reais de elaboração de traumas através de uma escrita consciência e crítica. Por conseguinte, referenciando orientações de Pennebaker (1986), destaca-se a natureza da escrita terapêutica como um gesto subjetivo de permitir-se surpreender. Encontra-se "(...) sou inopinadamente fragmentária. Sou aos poucos. Minha história é viver" (Lispector, 1977, p. 68).

Por fim, evidencia-se o paralelo entre a literatura e a clínica no que diz respeito ao uso da palavra como ferramenta elaborativa. Ao escrever, o sujeito enxerga a história narrada através de uma ótica distinta daquela que o vinha mobilizando. Através da elaboração de novos sentidos que é possível haver uma transformação significativa e duradoura.

CONCLUSÕES

Levando em conta os achados do pesquisador norte-americano sobre o potencial terapêutico desse método, o autor afirma que pessoas que desenvolvem esse hábito apresentam "sofrimento mais leve, pensamentos menos disruptivos e maior sentido na vida" (Pennebaker; Chung, 2014, p. 424, *tradução nossa*). [1] Ademais, pesquisadores que replicaram o experimento, por exemplo McGuire, Greenberg e Gevirtz (2005) identificaram estabilidade da pressão arterial dos participantes durante e após quatro meses dos testes.

Mesmo diante as evidências, é importante considerar que as pesquisas desenvolvidas sobre escrita expressiva são majoritariamente conduzidas nos Estados Unidos. Porém, tal fato não exclui a utilização dessa técnica em outros contextos. Na verdade, sua efetividade é reforçada devido a acessibilidade dos recursos e procedimentos.

No que diz respeito a correlação entre o método de tratamento proposto por Pennebaker e a escrita de Clarice Lispector em *Água Viva*, desataca-se o protagonismo da linguagem como elemento comum. Apesar do experimento ter sido desenvolvido quase duas décadas depois da publicação do livro, é possível traçar um paralelo comparativo e reflexivo sob as duas obras.

Por fim, os resultados aqui discutidos darão margem à uma análise mais aprofundada dos fenômenos psicossociais contemporâneos através dos estudos desses temas. Por conseguinte, desenvolve-se possibilidades de disseminação deste conhecimento no campo da clínica psicológica contemporânea.

REFERÊNCIAS

CARRIJO, Cláudio; DOMINGUES, Maria Bernadete de Barros. A psicanálise, a cura e a medicalização da vida no cenário contemporâneo do tratamento dos transtornos mentais. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 27, p. e231291, 2024.

FERREIRA, João Paulo Lopes. **Sofrimento psíquico e sintoma em tempos de discurso capitalista:** a despolitização do sofrer e a aposta da psicanálise. 2024. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) — Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2024.

[1] Original em inglês: "milder distress, fewer disruptive thoughts, and greater meaningfulness in life"

GUERRA, Avaetê de Lunetta e Rodrigues; STROPARO, Telma Regina; COSTA, Maria da; CASTRO JÚNIOR, Francisco Pereira de; LACERDA JÚNIOR, Oseas da Silva; BRASIL, Marisa Moura; CAMBA, Marta. Pesquisa qualitativa e seus fundamentos na investigação científica. **Revista de Gestão e Secretariado,** [s.l.], v. 15, n. 7, e4019, 2024. DOI: 10.7769/gesec.v15i7.4019.

HUMPHREY, Robert. **Stream of Consciousness in the Modern Novel**. Berkeley: University of California Press, 1954.

LISPECTOR, Clarice. **Água Viva**. Rio de Janeiro: Artenova, 1977.

MCGUIRE, Kimberly M. Beckwith; GREENBERG, Melanie A.; GEVIRTZ, Richard. Autonomic effects of expressive writing in individuals with elevated blood pressure. **Journal of Health Psychology**, [s.l.], v. 10, n. 2, p. 197-209, mar. 2005. DOI: 10.1177/1359105305049767.

PENNEBAKER, James William; BEALL, Sandra Klihr. Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. **Journal of Abnormal Psychology**, [s.l.], v. 95, n. 3, p. 274-281, ago. 1986. DOI: 10.1037/0021-843X.95.3.274.

PENNEBAKER, James W.; CHUNG, Cindy K. Expressive writing and its links to mental and physical health. In: FRIEDMAN, Howard S. (ed.). **The Oxford Handbook of Health Psychology.** Oxford: Oxford University Press, 2014. p. 417-437.