



# Literatura como farmácia e Livro como remédio para minimizar os efeitos da pandemia

Clarissa Xavier Machado\*

O Sars-CoV-2 (causador da COVID-19, também chamado de “Novo Coronavírus”) que assombra o mundo inteiro, impõe um cenário que põe por terra a rotina, os planos futuros, e, de certa forma, a esperança; tal panorama provocou um aumento na ocorrência de quadros de ansiedade, estresse e depressão, inclusive em adolescentes. Para minimizar os efeitos causados pela pandemia à saúde mental é que se faz recomendável olhar a Literatura como farmácia e o Livro como remédio.

De acordo com os dicionários, entende-se por farmácia a provisão de medicamentos de diferentes tipos para atendimento de urgências ou de primeiros socorros. Em sentido mais amplo, farmácia constitui um conjunto, uma reunião de medicamentos<sup>1</sup>. Por remédio, entende-se a substância usada para conter ou amenizar uma dor, uma doença ou para restaurar a saúde, sendo um termo equivalente a medicamento. Em sentido genérico considera-se remédio qualquer recurso utilizado para aliviar o sofrimento seja físico, emocional, moral ou espiritual, isto é, uma maneira de melho-

rar ou de lidar com uma situação difícil. Visto por este prisma é sinônimo de assistência, de ajuda, socorro e auxílio<sup>2</sup>. À luz destas perspectivas é que consideramos Literatura como farmácia e Livro como remédio. É assunto que, por mais que tenha ares de novidade (literatura a serviço da saúde), é na verdade milenar, com registros na Antiguidade (Egito e Grécia), prática comumente designada como Literatura Balsâmica (*Balsamic Literature*, Literatura Curativa ou Literatura Medicinal). Esta seria uma seção da literatura dedicada à aplicação deste campo como recurso terapêutico e instrumento de autoconhecimento, caracterizada pela reunião de determinados elementos como míticos, místicos e pertinentes ao imaginário e ao inconsciente coletivo. A força disto está em que a literatura comunica, trabalha linguagens verbais e não verbais, e tem um impacto nas emoções e, portanto, na alma. Em todos os tempos, os textos orais ou escritos desempenharam um papel fundamental para o ser humano desde o ponto de vista pedagógico e filosófico ao psicológico. Ao longo dos séculos, a Literatura Balsâmica tem sido adotada, muitas vezes, sob os nomes “terapia literária” ou “leitura terapêutica”<sup>3</sup>. O foco, em tese, alicerça-se

<sup>1</sup> Os termos botica e apoteca (século X) foram substituídos por farmácia no século XVIII. Contudo, em alguns países como Alemanha, Holanda, Dinamarca, Suécia e Noruega “apoteca” ainda é o vocábulo utilizado (apotek, apotheke, apothek).

<sup>2</sup> Em inglês, *remedy* é recurso caseiro, em oposição a *medicine* (o que um médico prescreve e você compra), *medication* (termo técnico, área médica) ou *drugs* (qualquer substância seja natural ou industrializada/ química usada como medicamento). *Remedy* é, portanto, sempre um recurso natural, preparado artesanalmente, em casa, como o caso de um chá de alho para um resfriado ou uma canja de galinha para um pós-operatório.

<sup>3</sup> É imprescindível aferir a maturidade do leitor e a formação do profissional, o Literatoterapeuta ou Aconselhador em Terapias Literárias, frequentemente graduado em Letras, Belas Artes ou Biblioteconomia, afinal, até mesmo um receituário literário pode ter efeitos colaterais. Conhecer as obras de referências da área também é indispensável para bons resultados.

em estudos médicos que vêm, ao longo de vários anos, demonstrando que pessoas que têm acesso habitual a algum tipo de arte apresentam melhora em suas indisposições, recuperação mais rápida e, em muitos casos, cura nos campos emocional e mental. Dentre as várias possibilidades da Arteterapia está a Terapia Literária, a qual utiliza as Artes Literárias como instrumento terapêutico. Mas, efetivamente, como os livros podem contribuir para redução da ansiedade, do estresse e da depressão, e combate à irritabilidade e agressividade? A seguir, apresento breves apontamentos sobre cada uma delas:

## Biblioterapia

Na década de 1940 surgiu oficialmente o uso da biblioteca como um espaço terapêutico. Inicialmente, o tratamento era destinado às pessoas portadoras de distúrbios nervosos. Depois, passou a ser realizado como preventivo para todas as idades em escolas e salas de leitura de orfanatos, asilos e presídios. A ideia, apesar de ter sido considerada inovadora, não era tão nova assim. Os gregos, egípcios e romanos já utilizavam a leitura para fins terapêuticos, tendo o filósofo Aristóteles deixado algumas notas a respeito.

## Livroterapia (Book Therapy)

Diz respeito ao uso dos livros como recurso terapêutico. Anteriormente, está mencionada a Biblioterapia, e aí surge uma dúvida muito natural: é Biblioterapia ou Livroterapia? Bom, depende. Vejamos: Biblioterapia é *lato sensu*. Biblio é um prefixo (origem grega; *bibl-íon*) utilizado em várias línguas (inglês: *bibliotherapy*, francês: *bibliothérapie*, alemão: *bibliotherapie*, norueguês: *bibliotera-pi...*), que significa “livro”. Em português, biblio é o marcador para o substantivo coletivo “biblioteca” (conjunto de livros, coleção de livros, reunião de livros). Visto sob este prisma, na prática a Biblioterapia concerne à aplicação de um coletivo de livros. Exemplo: livros de contos de fadas. Importa, ainda, assinalar que Biblioterapia é um termo mais utilizado em países de língua inglesa, alemã, norueguesa e portuguesa. Livroterapia é *stricto sensu*. Livro é uma palavra de origem latina (*liber/ libr*) que significa obra de cunho literário, artístico, intelectual e científico. Nesta esteira de raciocínio, na prática a Livroterapia reporta-se à aplicação da obra de um único autor. Exemplo: livros de Liev Tolstoy (inclusive há um livro chamado ‘Tols-

*toy Therapy, a fiction prescription*”). Finalmente, saliento que Livroterapia é um termo mais utilizado em países de línguas espanhola, basca, italiana, corsa e galega. Para ambos os casos são técnicas elegíveis: amigurumiterapia, fantocheterapia, maquete terapia, massinha terapêutica, origami terapia, kamishibai terapia, *costume play therapy/ cosplay therapy* e *storytelling-therapy*.

## Contoterapia (Story Therapy)

É o uso de contos com fins terapêuticos. Segundo pesquisadores, contoterapia é uma prática milenar e bastante tradicional em várias culturas. Escritores como Marie de France, Andrew Lang, Charles Perrault, Madame D’Aulnoy, Madame Leprince de Beaumont e os Irmãos Grimm eram especialistas em recolher contos populares, exatamente esses transmitidos de geração em geração nas rodas de histórias. No Brasil, este trabalho foi em boa parte realizado por Alexina de Magalhães Pinto, Monteiro Lobato, Ruth Guimarães, Mário de Andrade e Câmara Cascudo, com destaque para Ely Camargo e Inezita Barroso, na música. Na realidade, o que acontece é que todos esses contos, inicialmente orais, constituíam fonte de conhecimento para a comunidade (ou tribo) e derivaram da experiência dos mais velhos, da história de vida dos antepassados e dos cuidados necessários para a sobrevivência individual e coletiva. Por este motivo, é que tais contos estão repletos de mensagens de sabedoria, ditos populares, pensamentos filosóficos e uma moral (“a moral da história”).

## Contos de Fadas-Terapia (Fairytale Therapy)

É o uso dos contos de fadas como recurso terapêutico. Desde os anos 1990 esta linha tem sido cuidadosamente trabalhada com resultados positivos tanto no âmbito de Aconselhamento quanto de Terapia contínua, individual ou em grupo<sup>4</sup>.

## Mitoterapia (Mythotherapy)

Consiste no uso de mitologia, sabedorias ancestrais e textos sagrados para fins terapêuticos. É especialmente aplicado com o objetivo de transmitir ensinamentos sobre corpo físico, alma e espírito; bem como compreender seus níveis: consciente, subconsciente e inconsciente. Entretanto, sua utilização é documentada principalmente em textos relacionados ao Egito Antigo, onde, segundo

<sup>4</sup> Grandes obras contribuíram para ampliar a visão em relação ao assunto; dentre elas: *Mulheres Que Correm Com Os Lobos* (Clarissa Pinkola Estes), *Fadas no Divã* (Diana Corso), *A Psicanálise dos Contos de Fadas* (Bruno Bettelheim), *The Story Within - Myth and Fairy Tale in Therapy* (Yehudit Silverman) e *A Interpretação Dos Contos de Fadas* (Marie-Louise von Franz).

relatos, os médicos narravam mitos ou liam textos sagrados junto ao leito dos enfermos. Carl Gustav Jung foi um grande desenvolvedor e incentivador deste método terapêutico seguido pela médica psiquiatra Jean Shinods Bolen que, nos anos 1980, escreveu sobre mitos, alma e inconsciente, e cujo livro mais aclamado é *As Deusas e a Mulher* <sup>5</sup>.

### **Poematerapia (Poetry Therapy ou Arteterapia em Poesia)**

Trata-se do uso da linguagem e dos textos poéticos como um recurso terapêutico em que se busca levar o paciente a mergulhar na profundidade dos poemas, desde seus símbolos, histórias, metáforas e diálogos com outras artes. É apontada como uma rica estratégia porque, em geral, um poema é composto por textos curtos ou dividido por partes, o que permite trabalhos variados aplicando outras artes e outras terapias como *Storytelling Therapy*, com amplas possibilidades para desenvolver Escritas Criativas e Leituras Criativas <sup>6</sup>.

### **Novelaterapia (Novel Therapy, Therapy in Romance Novels ou Romance Terapia)**

É o uso dos romances ficcionais como recurso terapêutico, em alguns países denominado de “novela”. Um dos motivos da leitura deste gênero ajudar tanto está na própria estrutura do romance. Esta é que posiciona o “destino” como ponto focal, demonstrando, quase sempre, quando é e quando não é possível “fugir” dele. Ao lado deste detalhe, há ainda de maneira muito enfática a presença de uma rede de intrigas e os desdobramentos disto para o personagem principal. E, acima de tudo, como ele lida com isso, possibilitando alívio das angústias e expressão de emoções. Em suma, todo o romance avança uma defesa para o comportamento dos personagens, isto é, razões pelas quais ele é o que é. Todo este emaranhado leva o leitor a pensar sobre sua própria existência sob algum aspecto, e em alguns casos, a enxergar possibilidades diferentes para seu cotidiano; o que significa dizer que ele passa a compreender melhor os acontecimentos.

### **Epistolaterapia (Epistolary Therapy, Epistolary Memory ou Therapeutic Letters)**

É o uso terapêutico da escrita de cartas e da leitura de Literatura Epistolar. Quem nunca ouviu falar das Epístolas do Novo Testamento (Bíblia); de *Pamela*, de Samuel Richardson; de *As Ligações Perigosas*, de Choderlos de Laclos; de *Drácula*, de Bram Stoker; de *A Cor Púrpura*, de Alice Walker, de *Carrie, a Estranha*, de Stephen King e das *Cartas Persas*, de Montesquieu? E quem nunca ouviu falar de “brincadeiras”, como em “Carta para mim mesma daqui a 20 anos” ou “Carta para a criança que eu fui”? Tudo isso é Epistolaterapia, técnica literária que trabalha a história (verídica ou não) como se fosse uma carta, configurando um estilo de redação que, como vimos, não é moderno, muito pelo contrário. Para os psicólogos, a Epistolaterapia constitui um suporte eficaz por provocar uma catarse emocional, uma purificação, especialmente se o texto é lido, recitado, interpretado, encenado ou cantado. O paciente coloca para fora o que lhe faz mal e, por isto, se sente mais leve e aliviado.

### **Terapia em Memórias (Memoir Therapy ou Therapy of Memoir)**

Refere-se a recurso terapêutico que se utiliza da leitura e da escrita de livros de memórias. *Memórias de Uma Gueixa*, romance histórico, escrito por Arthur Golden (1997) talvez seja o grande destaque de uma categoria que é considerada a mais próxima de uma terapia, pela necessidade que há em contar uma história que é real. No processo de leitura o paciente tem um panorama da vida de outra pessoa e no processo de escrita o próprio paciente tem a chance de relatar os acontecimentos por que passou. Em ambos os casos, seja ele leitor efetivamente, ou o escritor que lê o que ele mesmo escreveu, terá a oportunidade de analisar as situações, as ações, as reações e, acima de tudo, recriar-se <sup>7</sup>.

### **Terapia em Literatura Cômica (Comic Book Therapy)**

É uma vertente da Arteterapia que combina Terapia Literária, Terapia do Riso (Risoterapia; *Laughter Therapy*), Yoga do Riso e Desenhoterapia. Pesquisas comprovam

<sup>5</sup> Nesta área, destaca-se o historiador e mitólogo ucraniano Eleazar Moiseevich Meletinski com seu livro *Os Arquétipos Literários* (1998) em que ele perpassa toda a literatura universal.

<sup>6</sup> Uma das obras mais relevantes neste âmbito é *Poetry Therapy: Theory and Practice*, de Nicholas Mazza.

<sup>7</sup> Dentre as obras mais aclamadas estão: *A Invenção da Solidão*, de Paul Auster; e *Autobiografia de Um Rosto* (Lucy Grealy). Para aqueles que querem aprender a escrever memórias, a obra *Let's Take The Long Way Home*, de Gail Caldwell é uma excelente referência.

que o riso libera hormônios como serotonina e endorfina, que são justamente aqueles ligados ao bem-estar, contentamento, satisfação e prazer. Ademais, outros efeitos comprovados são os dos movimentos que o corpo realiza no momento do riso; e por fim, equilibra emoções, o que acelera a recuperação dos pacientes e promove longevidade. A leitura de textos de humor, que contenham piadas ou narrativas engraçadas, é o foco da Terapia em Literatura Cômica, que tende a preferir o uso de histórias em quadrinhos. Por esta razão, é muitas vezes denominada simplesmente como “Terapia de Quadrinhos”<sup>8</sup>.

## Terapia em Literatura Fantástica (*Fantastic Literature Therapy* ou *Fantastic Literature-based Therapy*)

É o uso de Literatura Realista Mágica, Literatura Mágica, Realismo Mágico e Realismo Maravilhoso como um recurso terapêutico, cujo grande sucesso está na dinâmica das histórias: os elementos mágicos e fantásticos, os simbolismos e os arquétipos que são o pano de fundo de uma experiência repleta de aventuras, desafios, perigos, ameaças e vilões terríveis. O herói precisa treinar. Se preparar, ganhar confiança e coragem para enfrentar as dificuldades e superar os obstáculos. E, mais do que a força física, é preciso força emocional porque no final das contas tudo é sobre a força invisível e não a visível. Grandes clássicos da Literatura estão nesta categoria e é realmente difícil escolher por onde começar: *As Brumas de Avalon*, *O Senhor dos Anéis*, *A Guerra dos Tronos*, *Eragon*, *As Crônicas de Nárnia*, *Uma Dobra No Tempo*, *A Rainha Vermelha*, e por aí vai...

Para filhos lerem para seus pais, para pais lerem para seus filhos e para todos lerem para si mesmos, é recomendável iniciar por contos de fadas, contos folclóricos, contos fantásticos e poesia motivacional, à distância ou acompanhado, com atividades em Leitura Criativa, Escrita Criativa e Caligrafia Criativa que farão todos descarregarem tensões e recarregarem as energias, tornando os dias mais leves e mais cheios de esperança.

Por fim, cumpre assinalar que os clubes militares brasileiros têm, ao longo dos anos, consagrado especial atenção à literatura e aos livros por meio de suas bibliotecas, clubes e círculos de leitura, publicações de jornais, revistas e antologias; e, ainda a realização de concursos literários. São ações que, neste período pandêmico, se traduzem em recursos de inestimável relevância para militares e civis, principalmente os da área de saúde que tanto necessitam de um refrigério diário para recompor suas forças e, ao mesmo tempo, transmitir positividade a seus pacientes.

Ao longo dos séculos, o livro demonstrou ser a companhia certa nas horas incertas, razão pela qual em um momento cheio de interrogações pode-se dizer que, talvez, um bom “remédio” seja um livro, e uma boa “farmácia” seja uma biblioteca<sup>9</sup>.

E, para ampliar o conhecimento a respeito do assunto recomendo a leitura da bibliografia referenciada em nota de rodapé<sup>10</sup>. ■

\* Graduada em Letras e Direito, membro do Círculo Literário do Clube Naval

<sup>8</sup> A Literatura Cômica abrange, dentre outros, as seguintes vertentes: Comédia Romântica, Comédia Pastelão, Comédia Bulesca, Comédia Escrachada, Comédia de Bordões, Comédia Visual, Comédia Surreal, Comédia Musical, Comédia Americana, Comédia de Costume, Comédia de Terror (ou de Horror), Sátira, Humor Ácido, Humor Absurdo, Farsa, Piada, Paródia e Tragicomédia.

<sup>9</sup> No Egito Antigo as bibliotecas eram chamadas de “tesouro dos remédios da alma”.

<sup>10</sup> *A Literatura como Remédio* (Dante Gallian); *Biblioterapia – Um cuidado com o ser* (Clarice Fortkamp Caldin); *Biblioterapia* (Ana Lídia Sobrinho Rudakoff); *Biblioterapia* (Marc Alain Quakin); *Biblioterapia em minutos: Resumo teórico e dicas de aplicação* (Crichyna Madalane Da Silva e Cristiane Do Prado); *Era uma vez: Um guia para a utilização de livros em psicoterapia infantil* (Ellis Buranelo Pascoal e Michela Rodrigues Ribeiro); *Farmácia Literária* (Ella Berthold e Susan Elderskin); *Fundamentos de Biblioterapia* (Ana Claudia de Oliveira Leite); *Literatura e Cura* (Sonia Saj); *Quintais da Biblioterapia* (Cristiana Seixas); *Remédios Literários* (Ella Berthold e Susan Elderskin); *Terapia Literária* (Elizeu Rocha); *Vivências em Biblioterapia: Prática do Cuidado através da Literatura* (Cristiana Seixas); *Iniziazione Alla Libroterapia* (Manuela Racci); *Libroterapia: Leer es vida* (Jordi Nadal); e *Trame arquetípiche. Libroterapia e benessere* (Rachele Bindi e S. Mazzei).