

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE  
CURSO DE PSICOLOGIA

CRISTIANA ROHRS LEMBO

A ESCRITA COMO INSTRUMENTO DE RESILIÊNCIA:  
O uso das palavras para fortalecer a vida

SÃO PAULO

2015

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE  
CURSO DE PSICOLOGIA

CRISTIANA ROHRS LEMBO

A ESCRITA COMO INSTRUMENTO DE RESILIÊNCIA:  
O uso das palavras para fortalecer a vida

Trabalho de conclusão de curso como  
exigência parcial para graduação no curso  
de Psicologia, sob orientação da Profa.  
Dra. Noely Montes Moraes

SÃO PAULO  
2015

*Agradeço...*

A *Deus*,  
por me iluminar,

À *Patrícia e a Cláudio*,  
por darem todo o sentido a quem eu sou,

À *Noely*,  
por orientar e dividir o amor pela literatura,

À *Rita*,  
por me ajudar a cruzar pontes,

A *Pedro*,  
por ser meu revisor oficial e parceiro vida,

Ao outro *Cláudio*,  
por incentivar e tornar isso possível,

Aos *escritores*,  
que me ensinaram, por suas palavras, a arte de curar a mim mesma

## **RESUMO**

O presente trabalho tem por objetivo apresentar a maneira pela qual a escrita pode ser entendida como um instrumento de resiliência sob o paradigma junguiano. Para este fim, fez-se uma pesquisa teórica a partir de revisões bibliográficas. Dois capítulos teóricos foram escritos: o primeiro versa sobre o fenômeno da resiliência, sua descoberta e os efeitos de sua manifestação na psique; o segundo, sobre a escrita e o modo pelo qual esta amplia a consciência e transforma o ser humano. Já o terceiro capítulo contém referências a trabalhos recentes sobre o mesmo tema. À luz de todo o material recolhido, realizou-se uma discussão, relacionando os dois primeiros capítulos com o terceiro, atingindo o objetivo proposto.

Palavras-chave: resiliência, escrita, escrever, psicologia analítica.

## SUMÁRIO

1. Introdução.....	06
2. Método .....	08
3. Capítulo 1 – A Resiliência .....	10
4. Capítulo 2 – A Escrita .....	15
5. Capítulo 3 – Produção Acadêmica Recente .....	25
6. Discussão .....	37
7. Considerações Finais .....	41
8. Referências Bibliográficas .....	42

## 1. Introdução

“Criar é tão difícil ou tão fácil como viver. E é do mesmo modo necessário.”

- Fayga Ostrower.

Ser totalidade é a tarefa mais árdua e, ainda, mais imprescindível de se realizar. É transformar-se a partir de um todo para um inteiro único. É ser Si-mesmo independentemente de sorrisos e cicatrizes.

O trabalho desenvolvido pretendeu compreender como a escrita pode auxiliar no desenvolvimento da Resiliência, fenômeno importante para a reinvenção e reintegração de vida após a vivência de traumas.

Em vista de que a escrita apresenta potenciais criadores de símbolos e, conseqüentemente, de vida, procurou-se compreender como esta pode ser articulada para desenvolver uma postura mais resiliente.

Esta pesquisa relaciona-se com o caminho que percorri até hoje, uma vez que a escrita é o que me deu a força necessária para enfrentar as adversidades que vivenciei. A escrita é que me permitiu o desenvolvimento de uma postura resiliente, a qual gostaria de melhor compreender.

Sofri perdas importantes durante minha infância e para superá-las me refugiei no mundo literário. Ler foi o melhor remédio. Escrever não ficaria atrás, uma vez que sempre criei histórias para as coisas que me aconteciam e que eu não conseguia entender.

Aos treze anos comecei a escrever em sites na internet e, ao mesmo tempo, meu primeiro romance. Apenas aos dezesseis tive coragem de publicá-lo. Aos 19, publiquei também um livro de contos.

Escrever é extremamente importante para mim, mas a faculdade me tomou bastante tempo e tive de deixar de lado esta atividade. Aqui, encontrei uma grande oportunidade para retomá-la. Dessa vez, com uma nova visão, com uma visão psicológica, tentando entender o que a escrita fez comigo e faz com tantas pessoas que nela procuram se encontrar.

Escrever permite tomar posse de sua história, bem como refleti-la de diferentes pontos de vista. Tal reflexão levará a percepção de sentidos que outrora não foram captados. Esse conhecimento pode se demonstrar essencial durante a vivência de um trauma, sabendo-se que este, muitas vezes, paralisa e inviabiliza a vida. Assim, acredito que o valer-se da escrita, para qualquer pessoa em sofrimento, é uma ferramenta interessante quando não temos com quem conversar. Ou quando não temos coragem para dizer o que pensamos. Ou, ainda, nem sabemos ao certo.

Este trabalho é interessante para aqueles que procuram entender como a escrita pode mudar vidas, para aqueles que procuram entender como a resiliência se desenvolve a partir dela ou até mesmo para aqueles que querem se arriscar no exercício de autoconhecimento pelas letras.

Compreender como a escrita pode auxiliar a desenvolver a resiliência foi o desafio a ser enfrentando por meio desta escrita acadêmica. Esta acrescentou muito à vida de quem o escreveu. E espero que o mesmo aconteça para quem o lerá.

O objetivo desta pesquisa foi comprovar que a escrita possibilita o desenvolvimento da resiliência, trabalhando a partir de dois eixos: I) como a escrita auxilia na manifestação de conteúdos inconscientes, o que gera a ampliação da consciência; e II) como a escrita pode ser utilizada como ferramenta de cura e resiliência.

## 2. Método

O presente trabalho será realizado sob o paradigma de conhecimento junguiano. Compreende-se como seu fundamental objeto de estudo a psique inconsciente, bem como suas ações e transformações sobre a consciência. Como explicado por Eloisa Penna (2013): “O modo como a realidade inconsciente se expressa e se dá a conhecer é o desafio epistemológico a que Jung vai se dedicar na elaboração do modelo teórico da psicologia analítica.” (PENNA, 2013)

O reconhecimento e a compreensão de conteúdos inconscientes ocorre de maneira simbólica. Assim, o principal objeto de investigação do método junguiano é o próprio símbolo, o qual possibilita a comunicação entre conteúdos inconscientes e conscientes, bem como a compreensão destes pela consciência. (PENNA, 2013)

A presença de um símbolo somente se realizará quando este se manifestar na esfera consciente:

[...] o sinal indicativo da presença de algo que tem valor simbólico para a consciência é uma sensação de inquietação, um sentimento de curiosidade e estranheza; trata-se de uma experiência mobilizadora de energia que atrai a atenção da consciência. (PENNA, 2013)

Torna-se importante ressaltar que a emergência de um símbolo na consciência e a mobilização que esta sofre diante de seu caráter numinoso apresenta um sentido particular e especial: o ego necessita de tal conteúdo naquele momento vivido, precisa daquela mensagem integrada em seu campo de conhecimento. É um enigma que deve ser decifrado, pois o seu significado apresenta-se como fator primordial para a existência em questão. A vivência da busca por uma explicação torna-se não somente inquietante, mas fascinante para aquele quem a procura. (PENNA, 2013)

O tema de uma pesquisa é, deste modo, mobilizador. Apresenta uma numinosidade única que impacta e toca o pesquisador. Isto acontece porque o seu sentido apresenta grande significado para o desenvolvimento do ego e do processo de individuação daquele que procura por respostas.

A pesquisa que realizada apresentou um caráter teórico, partindo, assim, de revisões bibliográficas.

Foram estudados os trabalhos a respeito de Resiliência da analista junguiana Ceres Alves de Araújo, bem como os do psicanalista que cunhou o fenômeno, Boris Cyrulnik, entre outros.

Em relação ao processo da escrita foram utilizados os livros *O Espírito na Arte e na Ciência*, de Carl Gustav Jung, *Criatividade e Processos de Criação*, de Fayga Ostrower, *O Gênio Criador*, de Cleuza Kazue Sakamoto, *A Escrita*, de Vilém Flusser, *A Coragem de Criar*, de Rollo May, *Ficções que Curam*, de James Hillman, entre outros autores que se fizeram necessários, compondo o segundo capítulo.

Também foram realizadas pesquisas em periódicos e trabalhos acadêmicos, que apresentaram relação com o tema, valendo-se das seguintes palavras-chave: resiliência, escrita, escrever, psicologia analítica, que serão apresentados no terceiro capítulo.

Por fim, no item Discussão, foi retomado o objetivo do trabalho, apresentando a articulação do conhecimento obtido na leitura das obras selecionadas, destacando o papel da escrita em dois eixos:

- I) Como possibilidade de manifestação do inconsciente, levando à ampliação da consciência;
- II) Como recurso de cura e resiliência.

### 3. Capítulo 1 – Sobre Resiliência

O fenômeno da Resiliência é fundamental para este trabalho, tema central deste capítulo. Seu significado original encontra-se na Física: “Propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica.” (HOUAISS, 2009)

A Psicologia encontrou outro uso para este termo. Seu criador, Boris Cyrulnik, psicanalista e neuropsiquiatra francês, nascido em Bordeaux, 1937, cunhou o conceito a partir de sua própria história.

Durante a Segunda Guerra Mundial, Cyrulnik foi enviado a um campo de concentração, no qual arduamente sobreviveu. Seus pais, por outro lado, foram enviados a um campo diferente e não tiveram a mesma sorte.

Cyrulnik, então órfão, foi educado e criado por amigos da família. As experiências vividas no campo, contudo, jamais saíram de sua memória. Compreender como ele e outras pessoas tiveram força para sobreviver aos traumas daquele período, bem como quaisquer outros traumas vividos, tornou-se seu objeto de estudo.

À semelhança do fenômeno visto na Física, pessoas resilientes são aquelas que, apesar de viverem “deformações”, conseguem não apenas retornar ao seu estado original como, também, retomar a vida com mais força e energia do que antes.

A Resiliência começou a ser estudada na década de 70. Os sujeitos dos estudos eram adultos competentes que, outrora, tinham vivido condições de vulnerabilidade social na infância. O interesse da pesquisa era compreender como tais crianças cresceram sem desenvolver patologias. (ARAÚJO, 2011)

Já na década de 80 foram realizados estudos com adultos que sobreviveram a ambientes de risco e que, não só o fizeram, como também superaram tais adversidades e desenvolveram uma capacidade fortificada para lidar com situações de estresse. (ARAÚJO, 2011)

A resiliência, para Cyrulnik, é uma capacidade inerente ao ser humano. Alguns apresentam-na com mais qualidade do que outros.

A constituição do comportamento resiliente ocorre por meio da aquisição de recursos internos por parte da criança, logo na primeira infância. O significado e o

sentido que a criança ou o adulto dará para a ferida traumática que viveu será importante para o desenrolar das possibilidades de atuar e falar sobre o ocorrido.

O poder da fala torna-se ferramenta extremamente importante, uma vez que é só a partir dela que o homem pode tomar posse de sua história e refletir a seu respeito.

O relatar e o pensar sobre o passado, portanto, não estão relacionados a estagnação, mas sim a uma reconciliação com o que foi vivido. É somente a palavra, como diz o autor, que nós permite algum poder sobre nossa história, bem como alguma salvação:

É preciso dar forma ao mundo para responder a ele e nele se comportar, é preciso lhe dar sentido para adaptar uma estratégia de vida. Nossa senhorilidade é que nos tira do caos e são nossos relatos que impregnam sentido nos acontecimentos. Essa adaptação necessária explica nosso amor pelos mitos, pelos preconceitos e pelos tiranos. Eles nos salvam do caos, dão sentido a nossa comoção e nos levam à perdição, para nossa grande alegria. (CYRULNIK, 2009)

A fala é um importante veículo para ajudar pessoas a lidarem com seus conflitos, mas nem sempre é uma possibilidade.

Outro modo possível de trabalhar o trauma vivido é expressar-se por meio da criatividade, através da criação de obras artísticas. Pintar, cantar e, no caso deste trabalho, escrever, demonstram-se como alternativas quando falar não é uma opção. Novamente, citando Cyrulnik:

Quando o homem transforma seu sofrimento em obra de arte, convida o não ferido a sair de seu egocentrismo, a descobrir uma outra maneira de se tornar humano, a ouvir belas histórias que fazem esquecer a realidade chã e nos dão a coragem de trabalhar para transformá-la. (CYRULNIK, 2010).

Para se criar uma história a partir do trauma vivido é necessário um esforço para controlar o tempo, de modo que se consiga lembrar imagens do passado, bem como emoções a elas atribuídas. O relato poderá ser construído a partir daqui. Mas se

deve atentar ao fato de que os sentidos atribuídos às lembranças podem e devem mudar a partir do vivido (CYRULNIK, 2006).

A escuta do outro também se torna importante à medida que o autor terá também a oportunidade de ouvir o que outras pessoas tem a lhe dizer sobre o que viveu. A atribuição de novos sentidos e emoções pode ocorrer por meio da reflexão de outra pessoa, justamente por esta apresentar um maior distanciamento afetivo em relação a história (CYRULNIK, 2006).

Outras explicações teóricas foram construídas por pesquisadores procurando compreender como a resiliência aparece de diferentes maneiras nas pessoas. Em um desses trabalhos, quatro foram as causas apontadas que poderiam auxiliar no desenvolvimento de uma postura resiliente (POLETTI; DOBBS, 2002):

1. A interferência da Biologia, uma vez que cada ser humano apresenta um singular patrimônio genético, o qual poderia dotar uns de mais energia do que outros;
2. Desenvolvimento social, ou seja, o modo como a pessoa se relaciona com seu entorno, como é acolhida por seus companheiros de vida. Este fator é essencial no período da infância, pois quanto maior for a qualidade dos laços que a criança desenvolver, maior sua segurança para enfrentar futuras adversidades;
3. A influência social e cultural apontada pela Sociologia, pois esta apresenta a importância do meio em que o homem está inserido. As tradições sociais podem ser de grande valia para uma pessoa que vivencia um conflito, uma vez que pode encontrar auxílio no coletivo para responder a suas questões pessoais;
4. A Teologia aponta, também, a capacidade do homem de acreditar em algo, bem como de se deixar iluminar por questões que transcendam sua existência. Deste modo, poderá encontrar ajuda para enfrentar conflitos em algo maior do que sua própria humanidade.

É importante ressaltar que o ser humano é muito complexo e diversificado para ser encaixado ou rotulado em determinada teoria, podendo tais explicações remeter ou não a explicação de seu comportamento resiliente.

Vanistendael (2000 apud ROSSETI; DOBBS, 2002) aponta ainda que a resiliência se constrói por meio de duas dimensões: a resistência a destruições, ou seja, a capacidade de manter-se íntegro perante adversidades, e a capacidade de construir, independentemente do ser estar imerso em condições prejudiciais. As redes de ajuda, o amor próprio, a crença espiritual e o senso de humor serão importantes ferramentas na construção da resiliência.

Os pesquisadores americanos Steven e Sybil Wolin estruturaram, ainda, sete aspectos fundamentais para a construção da resiliência: a tomada de consciência, referente a capacidade de identificação de problemas; a independência, para estabelecer limites; relações satisfatórias; iniciativa própria para enfrentar o mundo; a criatividade, para encontrar refúgio em um mundo imaginário e artístico, de modo a expressar seus sentimentos e emoções positivamente; o humor, para reduzir tensões interiores; e a ética, que permite o desenvolvimento de ajuda e compaixão ao próximo (WOLIN; WOLIN, 1993).

A resiliência é, ainda, percebida como uma capacidade que resulta de um processo dinâmico e evolutivo. Por isso mesmo, não se apresenta de maneira constante e uniforme ao longo da vida, devendo ser sempre trabalhada. É por tal razão que o comportamento resiliente não deve ser considerado como heroico, e sim cotidiano, uma vez que este se expressa na vivência da pessoa, como traço constituinte de sua personalidade (MANCIAUX, 2001).

O presente trabalho apresenta como referencial teórico a Psicologia Analítica. Para compreender o fenômeno da Resiliência sob este enfoque, o estudo da obra da psicóloga e analista junguiana Ceres Alves de Araújo é igualmente necessário.

Para Jung, situações adversas levam à mobilização de símbolos e complexos com circulação de energia de alta intensidade. Tal mobilização poderá acarretar dois tipos de consequência: crescimento pessoal ou movimentação de conteúdos para a Sombra. (ARAÚJO, 2011).

A Resiliência, aqui, torna-se fator essencial para o desenvolvimento do Ego e do Self no Processo de Individuação. Os fatores que se demonstram imprescindíveis para que este caminho seja percorrido são: a consciência do Ego como protagonista de

sua própria história e sua responsabilidade como autor da mesma, de modo a encontrar sentido em suas experiências. (ARAÚJO, 2011)

A Resiliência terá, aqui, um papel fundamental, pois ela é o que permitirá a retomada e reintegração de conteúdos à consciência após ter-se vivido um trauma. Só assim a autorregulação da psique será continuada. Segundo Araújo:

Resiliência é um potencial, presente nos seres humanos em todas as culturas e em todos os tempos, que se atualiza sob formas diferentes, dependendo da cultura, da sociedade e da época e é um mito que se constela frente às vicissitudes da vida, para gerar crescimento. (ARAÚJO, 2011)

A resiliência, segundo a citação acima, é mito porque corresponde a forças arquetípicas, ou seja, que estão presentes no inconsciente coletivo e que perpassam a existência humana de modo atemporal, pertencendo a toda humanidade. Por este fato, justifica-se estar presente em todas as culturas, independentemente da época vivida. São estas forças, energias, que transformadas em conteúdos imagéticos, viabilizarão a vida.

Tais forças, portanto, serão vitais para se lidar com as adversidades vindas do mundo externo. As imagens arquetípicas são aquelas que atribuem sentido e significado às experiências humanas, possibilitando alguma justificativa para as ações e emoções relacionadas ao mundo externo. Por serem inerentes a toda pessoa, todas terão o potencial de desenvolvê-las a seu modo.

A resiliência é, também, potencial de mundo interno. Isto ocorre porque tais imagens surtirão efeitos no mundo interior de cada um, alterando o modo como a realidade é vista, bem com os sentidos que a ela são atribuídos.

O que tais imagens arquetípicas mobilizam em cada pessoa é o que levará à formação de símbolos que agregarão novas energias e sentidos, os quais, igualmente, permitirão a circulação da energia psíquica e viabilizarão uma vivência saudável e equilibrada. Citando Araújo: "O que permite ao indivíduo se tornar resiliente é, portanto, a construção de si mesmo na relação com os que estão ao seu redor, possibilitando perspectivas positivas sobre si mesmo e sobre a realidade." (ARAÚJO, 2011).

#### 4. Capítulo 2 – A Escrita

A ampliação da consciência dá-se em grande parte graças ao fenômeno da criatividade. Isto acontece porque a emergência de conteúdos inconscientes possibilita a movimentação de novos símbolos e energias, que viabilizarão novas potências de vida.

O processo de criação é único do ser humano, uma vez que nele está contido o dom de construir uma nova ordem frente ao seu mundo vivido, quando este se apresentar insólito. A busca pelo novo, portanto, só se fará presente quando o ser em questão se descobrir incompleto, convocado a buscar respostas, curioso por novos sentidos para sua vida (CRITELLI, 2004).

Realizar novas descobertas a respeito de seu mundo e de si mesmo torna-se, assim, importante para o desenvolvimento da individualidade daquele quem cria. A criatividade, portanto, sempre será experimentada de modo particular por aquele quem a vivencia, uma vez que os sentidos que serão por ela gerados ampliarão a visão do criador a respeito de si mesmo (SAKAMOTO, 2004). Logo, compreende-se que criar:

É penetrar o universo das infinitas possibilidades e, a partir desta experiência, modelar parcelas de realidade, trazendo à luz da consciência, verdades humanas. (SAKAMOTO, 2004)

Todo ato que implicar a formação de algo, levará, ao artista e ao espectador, a possibilidade de desenvolver modos inéditos de organizar, relacionar e informar. Criar torna-se, portanto, não somente uma ação cotidiana do ser que a vivencia, mas também uma necessidade humana, pois só assim novos desdobramentos formar-se-ão a partir do já conhecido (OSTROWER, 1978).

A criação não depende apenas de seu mestre, mas também do contexto social e cultural em que este estiver inserido. Seus interesses e aspirações são individualmente construídos a partir de um coletivo. Deste modo, tudo aquilo que tiver de ser criado assim o será a partir da influência de um meio. O criador buscará suprir suas inquietações, bem como as da população, procurando tornar mais

conscientes e sensíveis o modo como todos vivenciam e experimentam o mundo (OSTROWER, 1978).

O momento da criação é, então, vivenciado como um conflito. Procura-se acalmar a angústia diante da ausência de respostas frente a uma vida predominantemente racional. É procurar estabelecer sentidos para uma vida interior que é com frequência ignorada:

Criar não representa um relaxamento ou esvaziamento pessoal, nem uma substituição imaginativa da realidade; criar representa uma intensificação do viver, um vivenciar-se no fazer; [...] é uma realidade nova que adquire dimensões novas pelo fato de nos articularmos, em nós e perante nós mesmos, em níveis de consciência mais elevados e mais complexos. Somos, nós, a realidade nova. (OSTROWER, 1978)

É importante ressaltar que criar não implica substituir um velho por um novo, um errado por um certo, mas sim transformar o já existente. A obra será reafirmada em sua unicidade e desenvolvida em sua essência. O homem também terá a oportunidade de se redescobrir à medida que se relaciona com sua criação:

Formando a matéria, ordenando-a, configurando-a, dominando-a, também o homem vem a se ordenar interiormente e a dominar-se. Vem a se conhecer um pouco melhor e a ampliar a sua consciência nesse processo dinâmico que recria suas potencialidades essenciais. (OSTROWER, 1978)

O criador sempre apresentará seu próprio estilo, influenciado pela sociedade da qual faz parte. O ser desenvolverá sua própria imaginação diante do que é apresentado como comum a todos. Descobrir sua própria visão, em face disto, é o que permitirá o nascimento da obra criativa (OSTROWER, 1978).

A maturidade permitirá ao indivíduo tornar-se cada vez mais diferenciado e compreender a si mesmo e ao mundo. Terá, então, maior sensibilidade para captar os conflitos do meio em que se inserir, bem como maior facilidade e criatividade para expressá-los. Isto acontecerá porque o indivíduo apresentará maior equilíbrio interior

e melhor unificação, pois “envolve na busca de identidade a possível individuação da personalidade” (OSTROWER, 1978). Ocorre, aqui, tanto uma ampliação do conhecimento que a sociedade tem de si mesma, quanto a ampliação da consciência do artista.

Exercer uma atitude criadora, contudo, requer coragem. Coragem esta que não se define pela ausência do desespero e da insegurança, mas sim pela capacidade de seguir adiante apesar destes empecilhos. Sua expressão, portanto, será realizada caso o autor permita que suas próprias ideias aflorem, sendo fiel a quem é de verdade, independentemente de contrariar aqueles que o cercam (MAY, 1982).

As novas ideias, a partir de uma coragem criativa, serão as responsáveis pelo surgimento de novos símbolos, novos padrões e novas formas, os quais poderão influenciar em mudanças na sociedade em que o criador estiver inserido. (MAY, 1982)

O impulsivo criativo, segundo Jung (1971), brota do inconsciente. Diante de um fenômeno vivido, a consciência poderá receber diversos conteúdos, traduzidos em imagens e pensamentos, os quais jamais sonhou criar. Aqui, portanto, apresenta-se a atuação do inconsciente sobre a consciência, gerando uma ampliação de seu campo.

Na Psicologia Analítica, poder-se-ia considerar que a consciência está sob a atuação de um complexo autônomo que, com seu conteúdo energético, perturbar-lhe-á a até uma nova integração. No caso, a formalização de uma obra de arte literária (JUNG, 1971).

A escrita, para Jung, como descrito em seu ensaio *Psicologia e Poesia* (JUNG, 1971), apresenta dois caminhos: os modos psicológico e visionário.

O primeiro modelo se refere às histórias que se constituem no limite da consciência. Nas palavras do autor, “um destino humano que a consciência genérica conhece ou pode, pelo menos, prescindir” (JUNG, 1971). Um exemplo destes escritos seria o romance policial.

O modo visionário, por outro lado, apresenta uma natureza mais profunda, que nos é desconhecida: “Esse tema constitui uma vivência originária que ameaça a natureza, ferindo-a em sua fragilidade e incapacidade de incompreensão.” (JUNG, 1971).

Por se tratar de uma escrita cujos conteúdos não são inteiramente compreendidos, primeiramente, pelo autor e pelos leitores, o modo visionário teria suas raízes no inconsciente coletivo.

O papel do escritor é se deixar sensibilizar pela encarnação dos conteúdos do inconsciente coletivo durante uma conjuntura vivida. Depois, deve somar este material à consciência da época, para criar uma prosa poética que mobilize a população:

... a arte, nele [escritor], é inata como um instinto que dele se apodera, fazendo-o seu instrumento. Em última instância, o que nele quer não é ele mesmo enquanto homem pessoal, mas a obra de arte.  
(JUNG, 1971, §157)

A criação de uma história, portanto, dar-se-á enquanto um indivíduo conviver com seus próprios questionamentos existenciais, imerso em uma sociedade igualmente conflituosa. Independentemente de expor ou esconder seus sentimentos dos outros, de estar ou não de acordo com o grupo social majoritário, o escritor irá discorrer a respeito de suas angústias e sonhos por meio de seus textos (SABATO, 1963).

O romance, assim, só verdadeiramente nasce quando o homem consegue impregnar parte de sua alma e espírito nos objetos e pessoas que o rodeiam, traduzindo suas vivências e percepções em palavras que serão lidas por outro alguém. Consequentemente, o autor e o leitor não se conectam pela obra artística, mas sim através desta, através de sua essência (SABATO, 1963):

Escrever não é apenas um gesto reflexivo, que se volta para o interior, é também um gesto (político) expressivo, que se volta para o exterior. Quem escreve não só imprime algo em seu próprio interior, como também o exprime ao encontro do outro.  
(FLUSSER, 2010)

O ato de criar a obra literária, a escrita, caracteriza-se como um processo que organiza sinais gráficos, por meio de alinhamentos, a fim de formar um sentido a ser reconhecido por um leitor. Para que a construção de um pensamento ocorra, um

momento de reflexão prévio do escritor é necessário. Só assim será possível transmitir a informação que se deseja ao leitor, gerando neste um novo processo reflexivo e assim sucessivamente naqueles que se aventurarem, a ler e, porventura, escrever após tomarem conhecimento de tais conteúdos. (FLUSSER, 2010)

A escrita também influencia a História. Por ser principal meio de registro de nossos antepassados, a escrita nos permite viver o presente com o peso do passado e vislumbrar as possibilidades de nosso futuro (FLUSSER, 2010).

A Etimologia da palavra “escrever” é igualmente importante para a compreensão do que este gesto representa. Do latim, *scribere*, significa “riscar”. Já em grego, *graphein*, significa “grifar”. Ambos os verbos, portanto, dizem respeito a necessidade de criar uma marca, deixar um registro. (FLUSSER 2010)

Um mito de origem hebraica que, possivelmente, explicaria o surgimento da escrita, será apresentado a seguir:

Deus molda sua imagem com argila e a assopra, inflando-a. Desta ação, o homem nasce. A argila, portanto, seria a representação da mãe, enquanto que Deus, o pai, teria preenchido, com seu Espírito, a argila. O produto desta criação: o ser humano. (FLUSSER, 2010)

Na Mesopotâmia, a argila da qual o mito fala, teria igualmente sido moldada em tijolos e recebido inscrições do ser humano. Tais inscrições seriam reconhecidas como suas próprias criações, um esboço do que seria a escrita atual. O estilo cuneiforme divino teria criado, em sua semelhança, o estilo cuneiforme humano. (FLUSSER, 2010).

O escritor, por outro lado, caracteriza-se como “sujeito psicológico, individual, dono e controlador de sua vontade e de suas ações.” (KOCH; ELIAS, 2012). Assume-se que o autor, para conseguir transmitir conteúdos, deverá apresentar conhecimento linguístico, enciclopédico e interacional.

Conhecimento linguístico refere-se à ortografia e ao vocabulário da língua, enquanto que o enciclopédico diz respeito ao nosso contato com aquilo que ocorre em nosso mundo, com nossas experiências e vivências. Já o interacional é referente a ativação de modelos cognitivos, os quais possibilitarão o compartilhamento de informações históricas, sociais e culturalmente desenvolvidas. Ocorrerá, deste modo, uma interação entre aquele que escreveu com aquele que lê, uma vez que se parte de um mesmo contexto para a transmissão de ideias. (KOCH; ELIAS, 2012).

O modo como a consciência literária se desenvolveu é igualmente importante para a compreensão dos significados e sentidos criados pelos escritores em seus textos. É em meio a períodos turbulentos que o homem sentiu necessidade de refletir sobre sua vida interior e colocar suas angústias em palavras.

O surgimento dos romances no Ocidente é datado no século XII, com o início da desintegração do Sacro Império Romano e declínio da hegemonia da Igreja Católica. A ausência de uma fé sólida e a descrença perante a vida religiosa fornecerão as raízes de uma nova visão de mundo, marcada por angústias e dúvidas. (SABATO, 1963)

A revolução industrial, por sua vez, trará o advento do capitalismo e da ciência, os quais gerarão nova tendência: a prevalência da racionalidade sob a emoção (SABATO, 1963). Surge, então, uma nova condição humana, cada vez mais em crise:

Sem o cristianismo que os precede, não haveria existido a consciência intranquila e problemática; sem a técnica que os tipifica, não teria havido nenhuma desmistificação, nem insegurança cósmica, nem alienação nem solidão humana. (SABATO, 1963, tradução livre)<sup>1</sup>

Conclui-se, assim, que a escrita nasce de uma criação artística e reflexiva, por meio da vivência psicológica, social e cultural de um escritor, sendo sua principal finalidade gravar e transmitir informações para aqueles que lerem o texto. Mas ainda existe uma questão fundamental a ser discutida: como a escrita é utilizada na Psicologia?

James Hillman, analista pós-junguiano, estuda esta questão em seu livro *Ficções que curam* (2010). Estudo este que será utilizado para desenvolver a ideia de porque a escrita deve ser utilizada na psicoterapia como ferramenta.

A Psicanálise e a Psicologia Analítica valem-se da escrita para desenvolver estudos de caso. Contudo, estas se diferem em relação ao que procuram transmitir por meio destas narrativas. A Psicanálise tem como objetivo colocar em palavras as experiências vividas, relatando-as. A Psicologia Analítica, por outro lado, procura, por meio da própria imaginação, do conteúdo inconsciente, criar palavras, criar textos

---

<sup>1</sup> No original: *Sin el cristianismo que los precede, no habría existido la conciencia*

que poderão ser lidos e reescritos. Aqui, a imaginação e a criatividade tornam-se essenciais, uma vez que o discurso inconsciente não apresenta o literalismo da consciência: possui sua linguagem própria.

O primeiro grande caso escrito de Freud, que poderia se relacionar com o estilo literário, é o Caso Dora (1905). Freud, por ser médico, tinha como princípio no momento de escrever valer-se de uma linguagem científica, pois seu público era a comunidade acadêmica. Contudo, havia, latente, a necessidade da escrita poética. Segundo Hillman:

Freud misturou os dois [estilos de escrita] porque estava envolvido em ambos ao mesmo tempo: ficção e história de caso. E, desde então, na história de nosso campo são inseparáveis; nossas histórias de caso são um jeito de escrever ficção. (HILLMAN, 2010).

É justamente quando Freud permite que a imagem de escritor aflore em seus textos, não se prendendo apenas ao empirismo, é que todos aqueles que trabalham no campo da psicoterapia se transformam em, como diz Hillman, “*trabalhadores de histórias*”.

Existem, contudo, grandes diferenças no modo como Freud e Jung trabalham as histórias que presenciaram. Enquanto Freud sequenciava os eventos de modo a entender o porquê destes acontecerem, Jung buscava tanto este porque (causalidade) como um para que (finalidade).

Para Jung existe, também, a necessidade de se embasar estas perguntas com um potencial arquetípico, uma vez que os protagonistas das histórias apresentam, entre outros, um potencial do arquétipo do herói no seu âmago. Há, logo, muita importância no modo como contam, bem como o que contam em seus relatos, pois estas são ferramentas importantes para compreendermos, especialmente, aonde esta história se dirige e o que ela significa.

O relato de caso, somado a maneira pessoal de escrever do terapeuta, formam o estilo literário que é batizado por Hillman de *ficções terapêuticas*:

[...] a ficção terapêutica é do mesmo modo a história de um indivíduo que vem para a terapia, e com mais frequência a história

mais da terapia do que da pessoa. A terapia ou é o conteúdo todo, ou a história que leva à terapia. (HILLMAN, 2010)

A narrativa que é escrita pelo analista tenderá a pender para um literalismo. Este se fará necessário, pela consciência do terapeuta, quando os fatos relatados pelo analisando se manifestarem via o canal inconsciente.

Há necessidade, contudo, de distinguir o que é referente à história do caso e à história da alma. O primeiro se refere a história da vivência em si, enquanto que o segundo diz respeito aos sentidos que poderão surgir a partir das percepções e emoções vividas por meio dessas experiências. Isto não significa que ambas as histórias não são ligadas. (HILLMAN, 2010)

Deve-se compreender que há, constantemente, uma circulação de energias de movimento interno e externo. É esta circulação que poderá acarretar na captura ou perda de *insights* da existência trabalhada em questão. Nas palavras de Hillman:

Externo significa simplesmente que estamos de fora olhando para ele [evento], que está fechado em seu literalismo factual. Aconteceu isto e isto, e depois aquilo. Interno significa que estamos absorvendo-o, está aberto ao insight. A ingestão [externo] desacelera os acontecimentos para a mastigação [interno]. (HILLMAN, 2010)

Aqui, encontramos mais uma diferença entre as obras de Freud e Jung. Enquanto que a narrativa de Freud é alegórica - os fatores relatados apresentam um sentido por trás do aparente - a de Jung é metafórica - os sentidos, tanto o evidente quanto o latente, caminham unidos, complementando um ao outro. Neste ponto, o símbolo aparece com grande força: trabalhar com o sentido desconhecido é fundamental para entendê-lo, tornar uma referência inconsciente consciente, procurando ampliar a consciência.

A criatividade, aqui, torna-se fundamental, uma vez que o conteúdo não conhecido, por ser inconsciente, não será de fácil compreensão. Será preciso que, tanto o analista, quanto o analisando, tomem posse da história. O analisando deverá compreendê-la como sua para que o analista possa auxiliá-lo no processo de ampliação. Para isso, o protagonista da história deverá representar quantos papéis

forem necessários para melhor compreender os fenômenos vividos, a partir de suas diferentes facetas representadas. Haverá, aqui, a formação de novos símbolos que auxiliarão a pessoa a encontrar novos sentidos e a rumar com sua vida.

Patricia Berry (BERRY apud HILLMAN, 1982), afirma que não é a narrativa em si que proporciona ajuda ao paciente, mas sim a possibilidade de reflexão a respeito da história que é dada ao ego. Compreende-se, assim, que a pessoa conta um história que não importa apenas em si mesma, mas pelo sentido que ela terá ao próprio contador. Somente por ele ser a história é que terá a oportunidade de refletir e se reinventar a partir dela. A escrita, deste modo, torna-se importante ferramenta neste processo: “[...] psicoterapia significa terapia da psique, e sua prática não pode estar limitada somente à pessoa que passa pela clínica para desaparecer anonimamente na vida. O acompanhamento por meio da escrita é nossa digestão.” (HILLMAN, 2010)

O homem contemporâneo, como descrito por Ernesto Sabato (1963), é um homem de situações extremas. Isto acontece porque somos compelidos a viver em uma sociedade que nunca apresentou tanta modernidade e diversidade, bem como tantos conflitos. Sua escrita, portanto, não pode resultar em nada a não ser uma literatura de situações extremas.

O modelo dos escritos atuais seguem determinado padrão (SABATO, 1963). A história geralmente é relatada a partir do ponto de vista dos personagens, de modo que o narrador já não mais apresenta onipotência como outrora. Isto fica claro quando o protagonista, diante de outros personagens, não pode perceber o que estes pensam ou sentem. Há tanta ambiguidade no desenvolvimento do texto quanto na vida em si mesma.

O tempo é outro fator que se alterou. Os personagens nos são descritos imersos diante de uma perspectiva de suas vidas interiores, impossibilitando nossa compreensão acerca do tempo cronológico. Assim, questões psicológicas são mais enfatizadas do que as concretas.

Escrever e compreender um texto são tarefas igualmente difíceis de serem realizadas. Não há dúvidas de que a criatividade pode atuar através das palavras. O relato de experiências e vivências através de um texto pode permitir a emergência de fatores não antes percebidos ou, pelo menos, não averiguados de modo profundo.

Imagens e conteúdos inconscientes só aparecem para aqueles que vivem sua existência de maneira criativa. A escrita poderá se demonstrar grande aliada para

visgar tais conteúdos. O ato, bem como o seu produto, possibilitarão não somente a descoberta de novos sentidos, mas a ampliação da consciência.

Escrever é processo para procurar novas partes de Si-mesmo. Com sorte, até mesmo encontrá-las e expressá-las, à tinta e papel, de corpo e alma.

## 5. Capítulo 3 – Produção Acadêmica Recente

A tabela abaixo apresenta um grupo de trabalhos acadêmicos recentemente realizados a respeito de Escrita e Resiliência. A seguir, essas produções serão brevemente relatadas.

<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Ano/Local</b>	<b>Gênero</b>
PENNEBAKER, James W	Writing about emotional experience as a therapeutic process.	Dallas, 1997	Artigo da <i>Psychological Science</i>
PENNEBAKER, James W	Opening up: the healing power of expressing emotions	Nova Iorque, 1997	Livro
PENNEBAKER, James W	Forming a story: The Health Benefits of narratives.	Dallas, 1999	Artigo em <i>Journal Clinical Psychology</i>
ZIMMERMANN, Susan	Writing to Heal the Soul – Transforming grief and loss through writing	Nova Iorque, 2002	Livro
FIGUEIRAS, Maria João; MARCELINO, Dália	Escrita terapêutica em contexto de saúde: uma breve revisão.	Lisboa, 2008	Artigo da <i>Análise Psicológica</i>
PARDELHA, Telma Iolanda Henriques	As emoções positivas enquanto agente de mudança no paradigma de escrita expressiva.	Lisboa, 2010	Mestrado em Psicoterapia em Psicologia Cognitivo-Comportamental

CHRISTOFOLETTI, Elisabete de Lourdes	Psicologia Analítica Textual: Método Experimental de Psicologia Analítica com História Oral.	São Paulo, 2011	Monografia de Formação em Analista na SBPA
DE OLIVEIRA, Maria Antonia	Criatividade e Resiliência na vida de Nise da Silveira.	Campinas, 2012.	Mestrado em Psicologia Clínica
FERNANDES, Maria da Costa Bilbao	“O Refúgio da Escrita” – Processo terapeutico da Escrita em Pessoa	Lisboa, 2012	Mestrado em Psicologia Clínica
LE MOS, Adriana Falqueto	O Papel da Escrita e Leitura Literária como Terapêutica na escrita de Clarice Lispector e no filme Fonte da Vida	Guarapava, 2013	Artigo da <i>Interfaces</i>
LIMA, Sabrina	A escrita como recurso terapeutico no luto materno de natimortos	São Paulo, 2014	Monografia de Conclusão de Curso de Psicologia

O psicólogo social James Pennebaker, professor da Universidade do Texas, em Austin, é um grande pesquisador do uso da escrita e da linguagem na vida humana. Seus estudos abordam o modo como estas a afetam, procurando compreender o seu efeito terapêutico.

O artigo *Writing about emotional experience as a therapeutic process* (PENNEBAKER, 1997) demonstra como a escrita pode ser importante ferramenta no desenvolvimento da saúde psíquica, principalmente em pessoas de comportamento inibido, que pouco se expressam verbalmente. Por meio de palavras, tanto de conotação positiva quanto negativa, para estas pessoas torna-se possível exprimir seus

sentimentos, sem ter de recorrer à linguagem oral. Além disso, a escrita também auxilia na produção de *insights*, uma vez que a pessoa pode ler o que escreveu e absorver uma nova versão do fenômeno.

Já no artigo *Forming a Story: The Health Benefits of Narrative* (PENNEBAKER, 1999), o autor argumenta como a construção de um texto pode ajudar as pessoas a entender melhor as experiências que tiveram, bem como a vida em si mesma. Por meio de um texto linear, o escritor pode melhor se apropriar dos pensamentos e emoções de determinada situação vivida. Em outras palavras, aquele que escreve pode vir a ter um maior controle a respeito do que viveu, possibilitando uma elaboração de algo que não soube lidar no momento da ocorrência do evento traumático.

A pesquisa descrita neste artigo foi realizada com estudantes, os quais tiveram de escrever sobre determinados tópicos, durante quinze minutos, em quatro dias diferentes.

Havia um grupo controle e um grupo experimental. O primeiro deveria escrever sobre experiências não sentimentais como, por exemplo, descrever o local em que estavam, enquanto que o segundo deveria escrever a respeito de uma ou mais experiências traumáticas que tiveram em suas vidas.

O grupo experimental apresentou reações emocionais durante a realização do exercício, como o choro, mas concordaram que tiveram uma experiência válida e que realizariam a pesquisa novamente.

Os grupos foram acompanhados no decorrer do semestre letivo. Observou-se que os integrantes do grupo experimental apresentaram menos problemas de saúde e tiveram mais produtividade em relação ao grupo controle.

Um ponto interessante que foi ressaltado durante a pesquisa é que os textos tinham um conteúdo denso, como violência doméstica, estupros, entre outros. Segundo Pennebaker (1999), a motivação para escrever costuma surgir de infâncias ou adolescências conflituosas.

Escrever a respeito destas situações seria um modo de revê-las com um maior controle, podendo melhor refletir a respeito do que aconteceu. É permitir-se retornar ao ocorrido de nova forma, que possibilita reinterpretar o que se viveu.

As conclusões das pesquisas de Pennebaker podem, então, ser relacionadas a este trabalho. A escrita é utilizada pelo pesquisador como ferramenta de expressão

para pessoas que viveram experiências traumáticas ou apenas querem relatar seus sentimentos, negativos ou positivos. O autor descobriu que após a escrita, os sujeitos demonstraram um bem estar, alívio e melhor absorção das experiências vividas.

Também é importante ressaltar que, por vezes, as pessoas conseguem expressar-se melhor sobre o que viveram no papel do que falando: em primeiro lugar, porque podem pensar e desenvolver uma linha de raciocínio com mais precisão para relatar o ocorrido e, em segundo, porque as pessoas podem relatar abertamente o que aconteceu, sem temer o julgamento de um ouvinte.

A sensação de bem estar e a melhor compreensão de traumas psíquicos apontadas por Pennebaker como efeitos da escrita exemplificam como a escrita permite a uma pessoa elaborar sobre o vivido e, a partir disto, fortalecer-se. Assim, aquele que sofreu um trauma pode refletir sobre como a experiência negativa afetou sua vida e como seguir com ela, uma vez que aquele tal trauma fará parte de sua história e parte de si. Continuar a viver junto e apesar do trauma, compreendendo como parte de quem se é, demonstra um caráter resiliente.

É importante também ressaltar o livro *Opening Up – The Healing Power of Expressing Emotions* (Pennebaker, 1997), no qual o pesquisador discorre a respeito da importância de expressão de sentimentos, salientando como isto pode ser feito via escrita.

Segundo o pesquisador, falar sobre uma experiência, sendo ela positiva ou negativa, faz parte do repertório de respostas de um ser humano. Sendo estas experiências negativas, quando inibidas, podem gerar doenças físicas e stress (PENNEBAKER, 1997). Falar sobre o trauma com alguém não apenas resulta no término da inibição, como também permite o desenvolvimento de um vínculo, bem como de empatia. Contudo, Pennebaker ressalta que falar nem sempre é um opção, pois muitos se sentem desconfortáveis para dividir o que vivem em seu mundo interior. Escrever, portanto, torna-se uma ferramenta crucial (PENNEBAKER, 1997).

Uma pesquisa realizada por Pennebaker, citada por ele em seu livro e, igualmente, no corpo deste capítulo no artigo *Forming a Story: The Health Benefits of Narrative* (PENNEBAKER, 1999), demonstrou um resultado de que 80% das pessoas que escreveram sobre emoções negativas a respeito de experiências ruins puderam reviver e melhor compreender o que viveram. O pesquisador ainda ressalta algumas das frases escritas pelos sujeitos a respeito da experiência da pesquisa: “It helped me

to think about what I felt during those times. I never realized how it effected me before”; “Although I have not talked to anybody about what I wrote, I was finally able to deal with it,work through the pain instead of trying to block it out. Now it doesn’t hurt to think about it.” (PENNEBAKER, 1997).

Outra pesquisa realizada e citada por Pennebaker refere-se a um trabalho feito com 100 homens que foram demitidas de uma empresa de computadores no Estados Unidos, na qual trabalhavam desde o início de suas carreiras, por mais de 30 anos. Os homens foram divididos em três grupos: o primeiro deveria escrever, por trinta minutos, uma vez ao dia, por 5 dias seguidos, sobre como se sentiam após terem sido demitidos; o segundo deveria escrever por trinta minutos, uma vez ao dia, por 5 dias seguidos sobre o modo como organizavam seu tempo durante o dia; o terceiro grupo, sendo o grupo controle, não escreveria sobre nada.

Depois de 3 meses após a realização do estudo, 53% dos homens que escreveram sobre seus sentimentos tinham arranjado novos empregos, enquanto que apenas 18% dos outros dois grupos estavam empregados novamente. Escrever, portanto, serviu de instrumento para digerir a perda de emprego, bem como as decepções que vivenciaram junto desta.

De fato, Pennebaker aponta (Pennebaker, 1997) que cerca de 70% das pessoas que desenvolvem o hábito de escrever após a vivencia de um trauma dizem não apenas sentirem-se melhor, como também entendem que não tiveram culpa nenhuma diante do que viveram. Para exemplificar isto, o pesquisador se valeu da escrita de um sujeito de pesquisa:

Eu tive de pensar e resolver experiências passadas....  
Um dos resultados deste experimento é a paz de espírito e um método para aliviar emoções passadas. Escrever sobre emoções e sentimentos ajudou-me a entender como e por que me senti daquela maneira.  
(PENNEBAKER, 1997, tradução livre)<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> No original: *I had to think and resolve past experiences... One result of the experiment is peace of mind and a method to relieve emotional experiences. To have to write emotions and feelings helped me understand how I felt and why.* (PENNEBAKER, 1997)

O livro *Writing to Heal the Soul* (Zimmermann, 2002) é outro testemunho a respeito dos benefícios da escrita diante da vivência de um trauma. Susan Zimmermann, uma americana cuja filha foi diagnosticada com Síndrome de Rett, resolveu compartilhar seus sentimentos não com pessoas amadas, pois não tinha forças para isso, mas com a caneta e o papel.

Em um relato emocionante, conta como viveu a perda de uma filha que havia desejado e ganhado uma nova menina, com necessidades únicas e diferentes das de crianças comuns. Relata, igualmente, como isto afetou sua vida profissional, casamento, e crescimento de seus outros filhos. Conta como sua família fez para seguir em frente, adaptando-se a uma nova realidade que não haviam planejado, mas que agora fazia parte de suas vidas.

Zimmerman diz-nos, então, que sentiu uma vontade interior, clamando que escrevesse. E assim o fez: passou a escrever todos os dias seus pensamentos, suas angústias e, especialmente, sobre o que sentia pela sua filha, sobre o amor especial e novo que desenvolveu por uma criança diferente. Conta, também, como isto a fortaleceu como mãe, mulher e ser humano, como, em outras palavras, tornou-se uma pessoa mais resiliente: ter uma filha com dificuldades não fez com que ela desistisse de tudo, mas a fez se readaptar e construir uma nova vida.

O livro apresenta, ao mesmo tempo, exercícios para aqueles que desejam começar a expressar seus próprios traumas por meio da escrita, ferramenta que lhes permitirá a total e livre expressão de sentimentos, sem se preocupar com opiniões de terceiros. Zimmerman argumenta:

O objetivo é ser honesto e escrever sobre o que realmente importa para você e deixar de fora suas inibições diante do papel. Você não deve sentir-se culpado se escrever sobre o “indizível”. (ZIMMERMAN, 2002, tradução livre)<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> No original: *The point is to be honest, and to write about what you really care about, and to shed your inhibitions on the page. You should not ever feel guilty if you write the “unspeakable”*. (ZIMMERMAN, 2002)

Os exercícios indicados por Zimmerman apresentam uma ordem, que pode ou não ser seguida, mas que é sugerida da seguinte maneira: escrever, primeiramente, sobre o evento do “*Turning point*”, ou seja, aquele que o impactou e o traumatizou. Depois, “*Articulate your expectations*”, trabalhar, articular, suas expectativas diante deste. Em seguida, “*Acknowledging what we can and what we can’t do*” é o exercício para reconhecer o que se está em seu poder de fazer ou não fazer diante do inesperado. Já em “*Heroes who teaches us*”, Zimmerman incentiva o leitor a pensar em pessoas em seu entorno que viveram adversidades, mas que conseguiram superá-las. Há também outros exercícios que devem ser mencionados, como o de reconhecer o que se perdeu, mas também o que se ganhou com a experiência traumática, e o de valorizar e escrever os sonhos que se teve, pois estes podem apresentar sentimentos a respeito do que se viveu. Ao final do livro, Zimmerman também incentiva aquele que começou a escrever para que nunca pare, pois terá sempre uma ferramenta de expressão para recorrer. (ZIMMERMAN, 2002).

Aqui se encontra a importância de recorrer às palavras para a superação de traumas e para desenvolver uma postura resiliente: nem sempre poderemos recorrer a pessoas, mas sempre teremos caneta e papel para escrevermos, refletirmos e entendermos nossos sentimentos, procurando superar e integrar quaisquer adversidades ao nosso eu.

O artigo *Escrita terapêutica em contexto de saúde: uma breve revisão* (FIGUEIRAS; MARCELINO, 2008) argumenta a respeito da escrita terapêutica como um recurso para o desenvolvimento de bem estar. Esta permitiria ao sujeito discorrer sobre seus traumas sem a necessidade da fala, o que poderia evitar constrangimentos ou inibições. Além disso, escrever, para os autores, permite a tradução da experiência num texto, o que promoveria uma melhor assimilação e reflexão sobre o ocorrido.

Este artigo apresenta as mesmas questões levantadas no trabalho de Pennebaker, bem como sua importância para este trabalho: escrever permite melhor compreensão de um trauma, bem como o desenvolvimento de bem estar. Em outras palavras, a pessoa consegue continuar vivendo, mesmo vivenciando um trauma. A escrita, portanto, permite que isto ocorra, não só para a expressão do ocorrido, mas também para compreender o que se viveu. É se fortalecer, entendendo o que presenciou e assimilando-o não como um fim, mas como uma etapa superada e que

agora é apenas parte de seu passado. É ser resiliente frente ao que se viveu para continuar vivendo.

A dissertação de Mestrado *As emoções positivas enquanto agente de mudança no paradigma de escrita expressiva* (PARDELHA, 2010) procura demonstrar como o processo da escrita auxilia na elaboração de experiências traumáticas, assim como o fato de que a nova vivência de emoções positivas a partir dos textos demonstraria um progresso no processo terapêutico.

A pesquisa teve como base o Paradigma da Escrita Expressiva, criado por James Pennebaker, na década de 80. Propunha-se, num tempo de 15 a 30 minutos, que pessoas escrevessem sobre temas propostos, em relação a emoções e vivências positivas ou negativas. Os efeitos imediatos deste exercício costumam ser angústia e choro, pois a pessoa experimenta reviver experiências negativas. Contudo, esta “re-experimentação” permite ao indivíduo apropriar-se de sua história pessoal e tentar compreender e aceitar o que aconteceu com ele. De fato, pelos estudos de Pennebaker, após duas semanas, as pessoas que experimentaram este exercício pareciam melhor se adaptar ao cotidiano de suas vidas, tendo, de alguma forma, assimilado a experiência vivida.

O estudo desta pesquisa teve 10 sujeitos, entre 12 e 18 anos. Um grupo escreveu sobre uma experiência positiva, outro sobre negativa e, ainda, um grupo controle escreveu sobre uma experiência neutra. Todos tiveram 15 minutos para escrever seu texto. Por meio dos resultados foi percebido a angústia no grupo das experiências negativas, enquanto que no grupo das experiências positivas foi encontrado um sentimento de prazer em lembrar de algo vivido como bom.

Em ambos os casos foi, também, explorado pela autora, o desenvolvimento da resiliência: em relação as experiências negativas, os adolescentes puderam refletir e melhor ponderar sobre elas, enquanto que os de experiência positivas puderam parar um momento, em seu cotidiano de aulas, durante o qual são submetidos ao stress, para viver algo positivo.

A monografia *Psicologia Analítica Textual: Método Experimental de Psicologia Analítica com História Oral* (CHRISTOFOLETTI, 2011) apresentou uma nova técnica psicoterápica para se trabalhar a escrita:

O método proposto consiste basicamente na construção conjunta entre analista e analisando de uma narrativa escrita que será trabalhada continuamente dentro do setting analítico (CHRISTOFOLETTI, 2011).

As sessões clínicas são inicialmente gravadas para, depois, serem transcritas, incorporando a fala do terapeuta ao texto. Transforma-se, aqui, a linguagem oral em linguagem escrita. Quando o texto for relido conjuntamente por analista e analisando, o paciente poderá interromper para esclarecer, questionar e alterar aquilo que foi escrito. Novamente, estas conversas serão gravadas e transformadas em novo texto e assim sucessivamente, quantas vezes forem necessárias. Nas palavras da autora, podemos compreender a maneira que o paciente se apropriará de sua história:

Esse é, em parte, o desafio aqui proposto: na narrativa dos mitos pessoais, o analisando tem a possibilidade de tomá-la textualizada, dando-lhe uma forma reconhecida por nossa cultura – a letra, a escrita – uma imagem de si próprio dentre tantas possíveis. Ao ficar com essa imagem, o analisando conecta-se, mergulhando verticalmente, tendo a chance de perceber que esse é um mito, uma possibilidade para sua existência, de que ali há a representação de um personagem com múltiplas possibilidades de desfechos e alternativas para sua vida (CHRISTOFOLETTI, 2011).

Conhecendo a si mesmo, agora por meio de um texto, o paciente poderá, então, refletir a respeito de suas decisões e repensar suas escolhas, seus caminhos, podendo tomar novas decisões. Encontra-se, aqui, a importância da escrita para o desenvolvimento da resiliência, bem como este mecanismo pode ser desenvolvido em processo terapêutico.

A dissertação *Criatividade e Resiliência na vida de Nise da Silveira* (DE OLIVEIRA, 2012) discorrerá sobre um dos fenômenos fundamentais neste trabalho,

além da escrita: a resiliência. Abordará, também, como esta se desenvolve em conjunção com a criatividade, baseando-se na vida de Nise da Silveira.

O fenômeno da criatividade, retomado pela autora em diversas fontes e, especialmente, na Psicologia Analítica, é compreendido como um instinto que permitirá ao ser humano desenvolver-se plenamente (DE OLIVEIRA, 2012). É o que permitirá ao homem retomar a vida, após a vivência de conflitos, procurando torna-la, novamente possível de ser aproveitada.

A criatividade, aliada à resiliência, tornar-se-ia um recurso frente as adversidades do cotidiano: por meio de novas e ágeis ideias, decisões podem ser tomadas em ambientes difíceis. Como explica a autora, a competência resiliente de uma pessoa possibilitar-lhe-ia manter um equilíbrio no pensamento, auxiliando-a a criar respostas criativas para se adaptar a um contexto desfavorável (DE OLIVEIRA, 2012).

Nise da Silveira foi usada como um exemplo pela autora. Nise sempre foi incentivada pelos seus pais a seguir com seus sonhos, tendo se formado em Medicina, apesar disto não ser comum em sua época de juventude por ser mulher. Seu pai veio a falecer com 45 anos, de modo que a sua condição financeira, bem como a de sua mãe, decaiu. Nise mudou-se para o Rio de Janeiro e trabalhou em meio a dificuldade, já que mulheres médicas não eram comuns. Também foi presa durante a ditadura Vargas e, quando solta, viveu clandestinamente pelo Brasil. Quando foi anistiada e passou a trabalhar em hospitais psiquiátricos, recusou tratar seus pacientes com choques elétricos. Foi então designada a trabalhar com Terapia Ocupacional, onde entrou em contato com novas técnicas e pode desenvolver um novo ambiente de trabalho que muito chamou atenção de diversos profissionais (DE OLIVEIRA, 2012).

Posteriormente ganhou uma bolsa de estudos em Zurique, onde aprofundou seus estudos em Psicologia Analítica, o que lhe permitiu produzir obras acadêmicas. Foi forçada a se aposentar, mas sempre continuou ativa, apesar de quase ter ficado cega, usar cadeira de rodas e perder o seu marido (DE OLIVERIA, 2012).

A história de Nise demonstra grandes vitórias, mas também grandes adversidades. Podemos compreender, portanto, que apesar das dificuldades, Nise demonstrou-se resiliente o suficiente para seguir adiante, procurando criar respostas criativas para os problemas enfrentados. A criatividade, portanto, demonstra-se como veículo importante para o desenvolvimento da resiliência.

A dissertação “*O Refúgio da Escrita*” – *Processo terapêutico da Escrita em Pessoa* (FERNANDES, 2012) procura demonstrar como o escrever pode ser compreendido como uma ferramenta de “auto terapia” do escritor, no caso deste trabalho, Fernando Pessoa.

O escrever funcionaria como um ato reparador, o qual permitiria ao escritor apropriar-se de suas feridas por meio de criações ficcionais, podendo criar novas resoluções para conflitos vividos. Além disso, a autora ainda comenta que por meio da escrita, o escritor pode integrar novos conteúdos a sua personalidade, reestruturando a formação de seu Self.

Outro trabalho que também discorreu a respeito do escrever para um escritor é o artigo *O Papel da Escrita e Leitura Literária como Terapêutica na escrita de Clarice Lispector e no filme Fonte da Vida* (LEMOS, 2013). Pela escrita, Clarice Lispector podia argumentar a respeito de suas emoções e conflitos, bem como ajudar aquele quem a lê. Os textos produzidos permitem uma troca do mundo do escritor com o do leitor, pois este recebe uma nova visão da realidade. Desse modo, ao mesmo tempo que o escritor organiza seu mundo interno, proporciona transformações pessoais naquele em que lê, uma vez que reflexões são geradas a partir das palavras escritas.

Um escritor, aquele que mais faz uso das palavras, de modo belo e sensível, apresenta-se não somente como fonte de inspiração criativa, mas também como fonte de inspiração da resiliência: estes não só escrevem sobre suas feridas psíquicas, como também deixam que outras pessoas tenham contato com elas.

Escrever ficções permite reviver o conflito, de maneira nova e criativa, possibilitando um novo olhar sobre ocorrido, bem como um novo desenvolvimento para este. Deste modo, aquele quem escreve pode melhor elaborar o que viveu e continuar vivendo, com maior integração psíquica. Além disso, novas resoluções, mesmo que ficcionais, permitem igualmente esta melhor integração.

Em relação àquele quem lê uma ficção, poderá criar uma empatia pelo autor e também reconhecer algumas das questões em si mesmo, que outrora não havia sentido. Pode, assim, compreender melhor a sua essência e quem se é, fortalecendo-se diante da descoberta de novas facetas.

Por fim, o último trabalho a ser citado neste capítulo é *A escrita como recurso terapêutico no luto materno de natimortos* (LIMA, 2014). Neste trabalho foi estudado

como o luto pelo filho perdido poderia ser melhor elaborado por meio da escrita. Escrita esta que permitiu, igualmente, a elaboração de uma rede de apoio, uma vez que os textos eram publicados em blogs na internet. Diversas mulheres que passaram pelo mesmo trauma puderam, além de escrever sobre a própria dor, compartilhar com outras que viveram a mesma situação e, assim, viver uma sensação de reconhecimento e compartilhamento do mesmo trauma. A elaboração desta adversidade, assim, foi feita tanto em palavras escritas quanto em palavras faladas.

Aqui se encontra uma escrita não propriamente artística ou ficcional como esperada de um escritor, mas de pessoas comuns, que escolheram expressar suas angústias em palavras escritas ao invés de faladas e, além disso, mostra-las para os outros. Torna-se interessante notar, então, que há o desenvolvimento da resiliência não apenas por escrever, mas também no compartilhar o escrito. É uma troca entre palavras escritas e lidas que pode criar uma rede fortalecedora e criadora de resiliência.

## 6. Discussão

O presente trabalho demonstrou a utilização da escrita como instrumento de resiliência. Para que isto fosse possível, foi de suma importância compreender o fenômeno da resiliência do ponto de vista junguiano, bem como entender os benefícios da escrita para o seu desenvolvimento.

Os produtos desta investigação serão aqui discutidos, a partir dos eixos previamente citados no método.

O primeiro eixo refere-se ao uso da escrita como possibilidade de manifestação do inconsciente, levando à ampliação da consciência.

A criatividade é de extrema importância para a movimentação de energia e de símbolos em nossa consciência, resultando em sua ampliação. Tal movimentação ocorrerá frente a novas experiências do cotidiano, as quais possibilitam a emergência de conteúdos inconscientes.

Os atos artísticos possibilitam um maior contato do criador com seus sentimentos e vivências. O produto da criação artística terá como base não só as próprias percepções e emoções do artista, mas também as do coletivo ao qual pertence. É tentativa de expressar o inefável, cuja compreensão se dá pelo sentir, não pelo entender.

Ostrower (1978) explica como todo produto artístico resulta de um conflito. É uma tentativa do artista de elaborar uma questão que não consegue lidar, modificando-a e modificando-se. Deste modo, não se procura substituir o conhecido por algo completamente novo, mas sim transformá-lo, de maneira que possa ser melhor compreendido pelo seu criador e pelos outros.

Quanto mais desenvolvidos forem a criatividade e os processos de criação, mais esta pessoa se apropriará de uma sensibilidade artística e, conseqüentemente, de uma sensibilidade pessoal, pois estará em contato com o que sente e com o que vive.

Segundo Jung, o impulso criativo brotaria do inconsciente como uma forma de nossa psique se autorregular diante de conflitos vividos. É a tentativa de transformar algo vivido de modo negativo em algo novo, com maior potencialidade.

A expressão de um conteúdo inconsciente diante de nossa consciência, assim como um trauma que experimentamos, gera, inicialmente, um forte abalo. Será necessário integrar este conteúdo para que a pessoa se transforme. Nada mais acontece

aqui do que a manifestação do símbolo, formado da integração de um conteúdo recém emergido do inconsciente para a consciência.

Aquilo que se cria, à semelhança do conteúdo simbólico, é manifestação de algo interior ao ser. É o chamado para se atentar a algo que se sente e que não se consegue entender. É procurar aceitar aquilo que se expressa e transformá-lo em algo novo. É uma resposta criativa que será dada a um conflito insolúvel do ponto de vista racional.

O volume XV das Obras de C. G. Jung, O espírito na Arte e na Ciência, é onde se encontra seu pensamento a respeito da escrita. Segundo o autor, o papel daquele que escreve é se deixar sensibilizar pela encarnação de conteúdos do inconsciente coletivo em sua época vivida, somando isto à consciência da sociedade e à sua própria consciência. É uma tentativa de captar por meio de sua própria percepção o que vive o coletivo a sua volta, bem como o modo que isto o afeta. Será capaz, então, de produzir algo que possa tocar não somente a ele, como aos outros que lerem suas palavras.

O escrever, deste modo, faz emergir conteúdos que não estão claros nem ao escritor e nem ao seu público. Há, assim, a possibilidade de reflexão e transformação a partir das palavras escritas.

A monografia de Christofolletti (2011), apresentada no terceiro capítulo, demonstra como o escrever pode ser compreendido sob o ponto de vista da Psicologia Analítica. Relatar nossas experiências por meio das letras escritas nos permite enxergar de modo textualizado e mais concreto nossas vivências, nossas possibilidades e potencialidades. Enxergamos, assim, nossos mitos pessoais e nos transformamos a partir destes. Reconhecemos partes de nós mesmos previamente adormecidas para podermos, conscientemente, abraça-las e adotá-las como nossas.

O ato de escrever captura aquilo que uma pessoa não consegue expressar conscientemente. Permite ao autor colocar no papel conteúdos outrora adormecidos, possibilitando-o destes se apropriar tanto ao escrever quanto ao ler seu trabalho. Enquanto escrevemos, conteúdos inconscientes são mobilizados e colocados no papel, possibilitando a movimentação de energia e a formação de símbolos. Ao escrever, torna-se possível apoderar-se de algo que não foi previamente percebido e aumentar seu conhecimento a cerca de si mesmo. Aumentar suas possibilidades de atuação, seu campo de consciência.

O segundo eixo desta discussão é referente a escrita como recurso de cura e resiliência.

Entende-se que a resiliência, no referencial junguiano, é um potencial da humanidade. Justamente por isso apresenta caráter arquetípico: a resiliência, a transformação após um trauma, a superação de uma dificuldade, é uma imagem arquetípica que acompanha o ser humano e que lhe possibilita dar sentido a sua vida, tais como tantas outras imagens que nos acompanham.

A imagem arquetípica de caráter resiliente é a que permite a uma pessoa formar símbolos diante de um trauma, formar modos de viver apesar do que se sofreu. De fato, esta tentativa de se reconstruir acontece justamente pela mobilização destes símbolos, os quais permitirão a circulação de novas energias e, conseqüentemente, o equilíbrio da psique.

A escrita mostra-se um instrumento fundamental para desenvolver a resiliência e, também, a cura psíquica diante de um conflito.

Como visto no terceiro capítulo, diversos pesquisadores procuraram estudar os efeitos da escrita nas pessoas, quando a estas era pedido que escrevessem sobre suas vivências negativas.

Pennebaker (1999) aponta como os sujeitos de suas pesquisas demonstraram sentimentos de bem estar, alívio e melhor entendimento do vivido após escreverem. Justifica essa transformação a partir do fato de que o ser humano apresenta o repertório da expressão, do compartilhar experiências, mas que isso nem sempre é possível, e que o reprimir histórias pode gerar sentimentos negativos, ansiedade e stress. Escrever, assim, torna-se uma ferramenta válida para o compartilhar, quando o falar não é uma possibilidade.

Os pesquisadores Figueiras e Marcellino (2008) também apontam como o escrever pode ser usado como uma ferramenta terapêutica, uma vez que assim as pessoas podem compartilhar o que viveram, permitindo-se o alívio do peso de carregar um segredo.

É ainda interessante ressaltar a experiência de Zimmerman (2002), que em seu livro *Writing to Heal the Soul*, deu seu próprio testemunho a respeito de como escrever mudou sua vida e curou-lhe a alma.

Viver com uma filha excepcional fez Zimmerman questionar diversos aspectos de sua vida e deprimir-se a respeito do futuro. De fato, alguns de seus

pensamentos e sentimentos eram demasiado negativos para serem expressos em voz alta. O modo que Zimmerman encontrou para expressar o que sentia foi a escrita.

Escrever sobre suas angústias mudou seu modo de ver a vida de sua filha e a sua própria. Escrever tornou-lhe claro o que sentia em seu íntimo e como podia agir para mudar isto. Em outras palavras, escrever permitiu Zimmerman entrar em contato com suas feridas e refletir a respeito delas, para que pudesse, assim, mudar sua atitude frente sua existência.

O que aconteceu com Zimmerman, explicado do ponto de vista psicológico, é que o escrever fez com que ela entrasse em contato com conteúdos inconscientes, reprimidos e atrofiados, fazendo-os emergir à consciência. Permitiu-lhe apropriar daquilo que sentia, mas não sabia ou não podia expressar.

Escrever, assim, demonstra ser um ato reparador, capaz de mobilizar conteúdos desconhecidos e torna-los conhecidos. Permite que aquele que escreve se reconheça de novas maneiras e se modifique a partir delas. É somar novos conteúdos a sua personalidade e transformar-se a partir destes, reestruturando sua consciência.

A escrita é instrumento de resiliência porque autoriza uma pessoa a reviver seus medos e angústias de novo modo. É poder sentar diante de papel e caneta e desabafar tudo o que foi vivido. É colocar-se diante de seus medos, em um local seguro, que lhe permita reviver, chorar e emocionar. É entender aquilo que outrora não foi entendido. É sentir aquilo que não se quis sentir.

Escrever é curar-se a si mesmo de um modo tão simples, mas ainda tão íntimo e complexo. É se deixar levar por palavras e ser inteiro durante alguns instantes. É ler as suas palavras e se reconhecer. É se re-entregar a você mesmo e compreender que tudo aquilo sempre foi e sempre será seu.

## 7. Considerações Finais

Todo trabalho acadêmico realizado sob o referencial da Psicologia Analítica tem caráter simbólico, procurando acrescentar ao pesquisador novos conteúdos a sua consciência. Esta pesquisa não foi diferente: a sensação de dever cumprido e de conteúdo integrado toma conta quando eu releio essas palavras. Posso dizer que ele é, de fato, numinoso.

Este trabalho ainda permite novas pesquisas. Seria interessante realizar uma investigação prática, valendo-se dos exercícios de Pennebaker (1999) ou de Christofolletti (2011), somando-se a aplicação de testes que medem o grau de resiliência em uma pessoa, para presenciar o entrelaçamento destes fenômenos em uma experiência concreta.

Seria também interessante estudar a escrita artística, valendo-se do trabalho de um escritor, estudando sua biografia e como o escrever ajudou-o a enfrentar seus traumas. Exemplos interessantes seriam Clarice Lispector, Virginia Woolf, Gabriela Mistral, Fernando Pessoa, Rainer Maria Rilke, entre outros.

## 8. Referências Bibliográficas

CHRISTOFOLETTI, Elisabete de Lourdes. *Psicologia Analítica Textual: Método Experimental de Psicologia Analítica com História Oral*. São Paulo, 2011. 243 p. Monografia (Título de Analista Junguiana) – Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica.

CYRULNIK, Boris. *Autobiografia de um espantalho - Histórias de Resiliência: o retorno à vida*. Editora Martins Fontes. São Paulo, 2009.

CYRULNIK, Boris. *Os patinhos feios*. Editora Martins Fontes. São Paulo, 2004.

CYRULNIK, Boris. *Falar de amor à beira do abismo*. Editora Martins Fontes. São Paulo, 2006.

DE ARAÚJO, Ceres Alves. MELLO, Maria Aparecida. RIOS, Ana Maria Galvão. (orgs). *Resiliência: Teoria e Práticas de Pesquisa em Psicologia*. Editora Ithaka Books. São Paulo, 2011.

DE OLIVEIRA, Maria Antonia. *Criatividade e Resiliência na vida de Nise da Silveira*. Campinas, 2012. 192 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Centro de Ciências de Vida) – PUC/Campinas.

FERNANDES, Maria da Costa Bilbao. O Papel da Escrita e Leitura Literária como Terapêutica na escrita de Clarice Lispector e no filme Fonte da Vida. *Interfaces*. Guarapava, v. 4, n.1, p. 89-95, 2013.

FIGUEIRAS, Maria João; MARCELINO, Dália. Escrita terapêutica em contexto de saúde: uma breve revisão. *Análise Psicológica*. Lisboa, v. 26, p.327-334, 2008.

FLUSSER, VILÉM. *A escrita*. Editora Annablume. São Paulo, 2010.

HILLMAN, James. *Ficções que curam, Psicoterapia e imaginação em Freud, Jung e Adler*. Editora Versus . Campinas, SP, 2010.

KOCH, Ingedore Villaça. ELIAS, Vanda Maria. *Ler e Escrever*. Editora Contexto. São Paulo, 2012.

LIMA, Sabrina. *A escrita como recurso terapêutico no luto materno de natimortos*. São Paulo, 2014. p. Monografia (Conclusão de Curso de Graduação em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP.

LEITE, Dante Moreira. *Psicologia e Literatura*. Editora da Universidade de São Paulo. São Paulo, 1967.

JUNG, Carl Gustav. *O Espírito na Arte e na Ciência*. Editora Vozes. Editora Petrópolis, 2012.

MANCIAUX, Michel (org). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Editora Gedisa. Barcelona, 2005.

MAY, Rollo. *A Coragem de Criar*. Editora Nova Fronteira. Rio de Janeiro, 1982.

OSTROWER, Fayga. *Criatividade e Processos de Criação*. Editora Vozes. Petrópolis, 2013.

PARDELHA, Telma Iolanda Henriques. *As emoções positivas enquanto agente de mudança no paradigma de escrita expressiva*. Lisboa, 2010. 58 p. Dissertação (Mestrado em Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa) – Universidade de Lisboa.

PENNEBAKER, James W. Writing about emotional experience as a therapeutic process. *Psychological Science*. Dallas, v. 8, n.3, p.162-166, maio. 1997.

PENNEBAKER, James W. *Opening up: the healing power of expressing emotions*. Editora Guilford. Nova Iorque, 1997.

PENNEBAKER, James W. Forming a story: The Health Benefits of narratives. *Journal Clinical Psychology*. Dallas, v. 55, p. 1243-1254, 1999.

POLLETI, Rosette. DOBBS, Barbara. *La resiliência, El arte de resurgir a la vida*. Editora Lumen. Buenos Aires, 2005.

PENNA, Eloísa Marques Damasco. *Epistemologia e Obra de Carl G. Jung*. Editora Educ. São Paulo, 2013.

SABATO, Ernesto. *El escritor y sus fantasmas*. Editora Biblioteca Breve. Madrid, 2004.

SAKAMOTO, Cleusa Kazue. *O Gênio Criador*. Editora Casa do Psicólogo. São Paulo, 2004.

ZIMMERMAN, Susan. *Writing to Heal the Soul, Transforming Grief and Loss Through Writing*. Editora Three Rivers. Nova Iorque, 2002.