



SOFRIMENTO PSÍQUICO: A LITERATURA DE TESTEMUNHO COMO RECURSO TERAPÊUTICO

Beatriz do Lago Bataglia (Universidade Estadual de Maringá)

Viviana Carola Velasco Martinez (Universidade Estadual de Maringá)

dolagobeatriz@gmail.com

Resumo:

Este estudo tem como objetivo aprofundar a exploração da literatura de testemunho como uma poderosa ferramenta terapêutica no manejo do sofrimento psíquico, investigando de que forma a auto expressão e a criação de narrativas podem influenciar positivamente o bem-estar psicológico. Através da externalização das vivências traumáticas e da ressignificação dessas experiências, o processo de construção narrativa emerge como um componente central na terapia, oferecendo aos indivíduos a oportunidade de reelaborar suas histórias e, assim, promover maior compreensão. Esse processo permite que o sujeito não apenas organize suas memórias, mas também atribua novos significados a eventos traumáticos, facilitando o alívio de angústias e a superação de bloqueios emocionais. Os resultados preliminares desta pesquisa apontam para efeitos consideravelmente positivos, evidenciando a eficácia das metodologias utilizadas e corroborando tanto os pressupostos teóricos quanto às práticas terapêuticas que embasam o projeto. Assim, este estudo reafirma a importância das narrativas na psicoterapia e posiciona a literatura de testemunho como uma abordagem promissora no tratamento psicológico e na promoção de uma saúde mental mais equilibrada.

Palavras-chave: Saúde mental; Literatura de testemunho; Autoexpressão.

1. Introdução



O projeto de extensão Laboratório de Extensão e Pesquisa em Psicanálise e Civilização – LEPPSIC - é coordenado pela Prof^a. Dr^a. Viviana Carola Velasco Martinez (DPI/PPI), tendo como objetivo divulgar as pesquisas de PIC, PIBIC, mestrado e doutorado e outras produções, aproximando, dessa maneira, a UEM, e a sua produção, da comunidade em geral. Para o presente evento, apresentamos uma das atividades desenvolvidas que denominamos de *Sofrimento Psíquico: Literatura de testemunho como recurso terapêutico*, cujo objetivo é promover a saúde mental, através da criação e produção de relatos autobiográficos e ficcionais produzidos por pacientes do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).

O conceito de "literatura de testemunho" tem sua origem nos relatos de indivíduos que vivenciaram eventos traumáticos significativos resultantes das transformações políticas e econômicas do século XX. Exemplos emblemáticos desse gênero incluem "*O Diário de Anne Frank*" e "*É Isto um Homem?*", de Primo Levi, obras que documentam o impacto devastador da *Shoah* (Maciel, 2016).

Nos últimos anos, a integração entre psicanálise e literatura de testemunho tem se intensificado, revelando impactos positivos sobre o caráter terapêutico desses relatos, sejam eles orais ou escritos (Gondar e Antonello, 2016). De acordo com os autores, o trabalho com sobreviventes de violência têm demonstrado que o ato de testemunhar desempenha um papel crucial na capacidade das vítimas de processar e transformar a violência que sofreram, em vez de sucumbirem à paralisia ou à submissão. Através do testemunho, as vítimas encontram uma forma de externalizar e dar sentido ao trauma, promovendo um processo de ressignificação da experiência.

À vista disso, esse processo é profundamente influenciado pelo reconhecimento e pela resposta do outro—seja o leitor, o ouvinte ou o analista—que desempenha um papel fundamental ao validar e apoiar a narrativa da vítima. A presença e a participação ativa do outro são essenciais para que o testemunho se concretize e para que o impacto terapêutico se materialize, facilitando a reconstrução da identidade e a integração das experiências traumáticas no contexto mais amplo da vida da vítima. Portanto, a literatura de testemunho, ao se articular com a psicanálise, não apenas ilumina as complexidades do trauma, mas também oferece caminhos para a recuperação e o entendimento profundo dos impactos emocionais e psicológicos das experiências extremas.



2. Metodologia

O LEPPSIC, ao adotar o espírito da literatura de testemunho, propõe como objetivos promover a inclusão e incentivar o exercício da escrita naquelas pessoas que encontram para seu sofrimento psíquico um sentido, além de se lançar pelos caminhos da criação literária. É assim que através da intervenção de alunos da graduação, oferecemos suporte e orientação para Alex Sandro na criação de um livro de sua escolha, um projeto de longa data. Assim, ao longo do ciclo letivo de 2022 até a presente data, Alex e a aluna Beatriz, autora deste trabalho, se reúnem semanalmente para a discussão de ideias, orientação na estruturação da escrita, e a organização dos temas e personagens criados por Alex.

O projeto foi estruturado para garantir que a produção literária fosse integralmente conduzida pela visão e criatividade do autor principal, enquanto a aluna atuava em uma função consultiva, tendo o papel de ofertar de sugestões e modificações construtivas, sempre com o intuito de aprimorar o trabalho sem comprometer a autenticidade e a intenção original de Alex.

A fase subsequente do projeto, atualmente em andamento, concentra-se na estruturação e organização do material bruto produzido por Alex. O objetivo desta etapa é transformar o manuscrito inicial em uma obra coesa que corresponda à visão idealizada pelo autor. Adicionalmente, essa fase do projeto incluirá a realização de uma entrevista com o autor Alex Sandro, com o intuito de integrar uma biografia sucinta à obra. Esta biografia tem o objetivo de fornecer aos leitores um contexto mais profundo sobre as experiências pessoais de Alex, vinculando ficcionalmente, como recurso de estilo, suas vivências pessoais às temáticas abordadas no livro. Ademais, a inclusão desta seção biográfica visa não apenas complementar a narrativa, mas também iluminar as dimensões pessoais e emocionais que influenciaram a escrita, proporcionando uma compreensão mais rica e multifacetada do conteúdo.

Por fim, a conclusão do material será seguida por um conjunto abrangente de atividades de divulgação. O projeto planeja tornar a produção final amplamente acessível à comunidade por meio de diversas estratégias, como a realização de apresentações públicas, a elaboração e distribuição de folders informativos e a condução de entrevistas em meios de



comunicação. Tais iniciativas têm como objetivo aumentar a visibilidade dos temas tratados na obra e promover uma discussão mais ampla sobre questões cruciais relacionadas à saúde mental e à inclusão. Abordando temas como a superação do modelo manicomial, a desinstitucionalização psiquiátrica e a importância da expressão verbal na recuperação, o projeto busca estimular a reflexão crítica e o engajamento público com as práticas e políticas de saúde mental, contribuindo para um diálogo mais informado e inclusivo na sociedade atual.

4. Considerações finais

O objetivo principal deste projeto é oferecer alternativas inovadoras de recursos terapêuticos para indivíduos que vivenciam intenso sofrimento psíquico, com a finalidade de possibilitar novas abordagens para o enfrentamento e a superação de traumas, através da palavra e da escrita. Este projeto visa explorar e implementar métodos terapêuticos que vão além das práticas tradicionais, promovendo a utilização de estratégias que podem ser mais adaptativas e eficazes no contexto do tratamento psicológico, práticas essas que já mostram ser bastante eficazes com pacientes fortemente afetados.

Adicionalmente, a relevância da luta antimanicomial deve ser destacada, uma vez que ela desempenha um papel crucial na reformulação das abordagens de tratamento e cuidado em saúde mental. Reafirmar o legado do movimento antimanicomial é essencial para continuar melhorando as práticas de saúde mental, ampliando os horizontes para novas formas de tratamento, especialmente aquelas que envolvem a expressão e a comunicação como ferramentas de cura, onde é possível, através das personagens, dar novos destinos para o excesso que não pode ser facilmente simbolizado, a não ser precariamente e dentro dos sintomas, por exemplo de uma psicose.

Neste contexto, o projeto também se propõe a explorar e consolidar esta forma de intervenção como parte de uma análise adaptada, onde o recurso à literatura de testemunho do próprio sofrimento, aliado à ficcionalização do enredo, não só preserva o paciente do traumático de rememoração, mas permite a construção de outros sentidos para a sua dor, atenuada pela possibilidade de exprimi-la e, assim, encontrar no leitor um aliado que o reconheça como ser humano com qualidades e não um juiz que o condene psiquicamente



Diante disso, a integração de métodos que valorizam a auto expressão e a construção de narrativas pessoais pode contribuir significativamente para a promoção do bem-estar psíquico dos participantes, mesmo que os sintomas não desapareçam, mas possam ser melhor elaborados e suportados.

Portanto, a iniciativa não apenas busca oferecer alternativas terapêuticas, mas também se alinha com a promoção contínua dos princípios antimanicomiais, reforçando a importância da reforma das práticas de saúde mental e a incorporação de abordagens mais humanizadas e inclusivas. Através desse projeto, pretende-se avançar na construção de novos paradigmas de tratamento que valorizem a subjetividade e a dignidade dos indivíduos, oferecendo-lhes ferramentas eficazes para a superação de seus desafios psíquicos e promovendo um ambiente mais acolhedor e terapêutico.

O surpreendente, neste processo, é o amadurecimento de Alex que pudemos testemunhar nestes anos de trabalho. De um período predominantemente descritivo de vivências de personagens isoladas, surgiu um conto bem organizado, embora bastante simples e que faremos chegar ao público interessado em breve.

Este trabalho, ademais, nos permite enriquecer as disciplinas que tratam sobre o sofrimento psíquico, consolidando modestamente a prática de inclusão. Não só a do paciente, mas a nossa também, pois não pretendemos, com esta prática, forçar os participantes a serem e existirem dentro de parâmetros forjados pelas idealizações. Por fim, encerramos com uma frase emblemática de Alex, quando num evento nos disse: “eu não sou o que o CID-10¹ diz que eu sou”.

Referências

MACIEL, Carolina Pina Rodrigues. Literatura de testemunho: leituras comparadas de Primo Levi, Anne Frank, Immaculée Ilibagiza e Michel Laub. **Opiniões**, n. 9, p. 74-80, 2016.

GONDAR, Jô; ANTONELLO, Diego Frichs. O analista como testemunha. **Psicologia usp**, v. 27, n. 1, p. 16-23, 2016.

¹ Manual de classificação de doenças mentais