

## Literatura: linguagem, arte e terapia

Janaina Freire de Oliveira dos Santos<sup>1</sup>

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, PUC-SP, São Paulo, SP, Brasil

**Resumo:** A relação entre literatura e psicologia é rica e multifacetada, oferecendo uma interseção entre dois campos que exploram a complexidade da mente humana, os desejos inconscientes e as dinâmicas interpessoais. A presente artigo visa a apresentar, tendo como referência alguns teóricos literários e psíquicos, a relação existente entre literatura e psicologia, bem como os benefícios psíquicos que a leitura literária tende a oferecer enquanto instrumento com potencial para utilização em terapias, sejam elas psíquicas ou não. Desse modo, serão analisadas as contribuições metodológicas de Aristóteles, Antonio Candido e Wolfgang Iser, associadas aos estudos psicanalíticos de Breuer e Freud, da psicologia analítica de Jung e da gestalt-terapia e arteterapia gestáltica por Robert Robertson e Selma Ciornai.

**Palavras-chave:** Literatura; Psicologia; Teoria Literária; Catarse.

**Title:** Literature: language, art and therapy

**Abstract:** The relationship between literature and psychology is rich and multifaceted, offering an intersection between two fields that explore the complexity of the human mind, unconscious desires and interpersonal dynamics. This communication aims to present, with reference to some literary and psychic theorists, the relationship between literature and psychology, as well as the psychic benefits that literary reading tends to offer as an instrument with potential for use in therapies, whether psychic or not. In this way, the methodological contributions of Aristotle, Antonio Candido and Wolfgang Iser will be analyzed, associated with the psychoanalytic studies of Breuer and Freud, Jung's analytical psychology and gestalt therapy and gestalt art therapy by Robert Robertson and Selma Ciornai.

**Keywords:** Literature; Psychology; Literary Theory; Catharsis.

---

<sup>1</sup> Doutoranda e mestre em Literatura e Crítica Literária pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PPGLCL-PUC/SP). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9732-4233>. E-mail: [janafro@gmail.com](mailto:janafro@gmail.com).

## A linguagem e a literatura enquanto meios para acessar a subjetividade

Temos negligenciado o dom de compreender as coisas através de nossos sentidos. [...] Nossos olhos foram reduzidos a instrumentos para identificar e para medir; daí sofremos de uma carência de ideias exprimíveis em imagens e da capacidade de descobrir significado no que vemos. [...] A capacidade inata de entender através dos olhos está adormecida e deve ser despertada (Arnheim, 2005, p. 1).

A racionalidade do mundo moderno tem nos levado ao desprezo para com nossa sensibilidade, nossos sentidos. René Descartes (1596-1650), com sua célebre frase “penso logo existo”, traduziu o pensamento da corrente iluminista francesa disseminada mundo afora, a qual legitimava o pensamento racional em detrimento do pensamento religioso da época. Porém, essa premissa foi sendo difundida para toda e qualquer forma de manifestação sentimental no decorrer dos anos, a ponto de tudo o que estivesse relacionado às emoções ser menosprezado e classificado como inferior.

Não se deve desprezar as contribuições do iluminismo para a liberdade e as consideráveis conquistas sociais alcançadas, como também sua contribuição para o desenvolvimento e o avanço da ciência. Contudo, mesmo com toda a sua relevância, a racionalização excessiva favoreceu o desmerecimento emocional e a desvalorização do sensível.

Como ser dotado de racionalidade, a linguagem se faz presente no ser humano por um sistema de signos responsáveis pela expressão e pela comunicação, as quais podem ocorrer de forma verbal, não verbal e gestual, abrangendo a cultura e a língua, meios e formas para a inserção do indivíduo na sociedade (Petter, 2008).

O renomado linguista Noam Chomsky confiava que cada ser humano nasce psicologicamente ligado a uma gramática universal, ou seja, é dotado da capacidade de comunicação inata a partir da linguagem, a qual tende a se ampliar conforme seu desenvolvimento e sua inserção no convívio social (Almeida, 2021).

Vygotsky (2004), por sua vez, julgava a sociedade e a cultura como responsáveis pelo desenvolvimento da linguagem, como também pelo desenvolvimento intelectual e psicológico do ser.

A linguagem retrata um meio comum de comunicação e de transmissão de ideias e de pensamentos capaz, além de promover e auxiliar na interação social, de auxiliar na aquisição de conhecimento, uma necessidade da espécie humana. Para Fiorin, a linguagem apresenta a capacidade de desenvolver e aprimorar os sentidos, uma vez que

Os sentidos podem manifestar-se de diversas maneiras: por meio de sons, como no caso da linguagem verbal, por meio de imagens, como na pintura, por meio de gestos, como nas línguas de sinais utilizadas pelos surdos. Temos linguagens não mistas, cujos significados se manifestam apenas de uma maneira: a escrita, a pintura, a escultura, a língua de sinais; temos linguagens mistas, cujos significados se manifestam de diferentes maneiras, como o cinema, em que os sentidos são veiculados pelos sons da linguagem verbal e da música, pelas imagens da linguagem visual, etc (Fiorin, 2013, p. 14).

Pensar e refletir sobre a linguagem e sua importância é extremamente complexo, uma vez que ela representa uma forma de conceber o mundo. A consciência sobre algo somente ocorre por intermédio da linguagem, ou seja, quando se consegue atribuir um nome, codificar, constituindo uma possibilidade de interpretação da realidade, do mundo. Porém, não se restringe apenas a nomear coisas e objetos.

A linguagem representa uma atividade simbólica, criando conceitos, atribuindo valor, categorizando ações, coisas, sentimentos, ou seja, o mundo, formando assim o modo como se percebe e se ordena a existência humana (Fiorin, 2013).

Fiorin (2013) ainda nos alerta que a linguagem não se restringe apenas ao meio e ao modo como interpretamos o mundo, a realidade. A linguagem é fundamental para promover a interação social e facilitar e auxiliar na comunicação entre as pessoas, contribuindo para informar, trocar, questionar, persuadir, negociar. O autor denomina essa função da linguagem de informativa ou referencial.

Ademais, a linguagem também pode ser utilizada para a expressão da subjetividade: amenizar conflitos, extravasar e aliviar cóleras, ressignificar sentimentos e emoções – função que o autor denominou de função emotiva (Fiorin, 2013).

Outra função extremamente relevante da linguagem, trazida pelo mesmo autor, é a constituição de uma identidade social a partir da formação de grupos, com meios e formas de se fazer uso da linguagem muito específicos (Fiorin, 2013). Exemplo disso é o território brasileiro, com inúmeras identidades regionais, cada uma com suas especificidades, características e traços linguísticos próprios.

Como já exposto anteriormente, a linguagem pode ocorrer a partir de diferentes meios e formatos: gestos utilizados na brincadeira de mímica ou realizados por um bailarino ao executar uma determinada coreografia; o desenho ingênuo de uma criança ou uma famosa e expressiva pintura exposta num importante museu; uma pichação de protesto em um muro ou uma obra literária revolucionária. São a partir dessas e de muitas outras formas que a linguagem acontece.

Robertson (2021) aborda que, segundo argumentos trazidos por Marshall McLuhan publicados em 1962 em *The Gutenberg Galaxy*, a tipologia criada por Gutenberg muito contribuiu para a modificação da consciência humana, uma vez que permitiu a massificação da linguagem impressa. O autor ressalta que até então a linguagem se concentrava ao mundo sonoro, que nada mais era do que a busca pela imitação dos sons da natureza.

Com a tipografia, as palavras escritas modificaram a forma de conceber o pensamento humano, pois

A mente tem de processar letras para compor palavras, depois organizar palavras para criar sentenças e estas, numa certa ordem, para criar ideias. [...] Depois de certo tempo, a mente começa a pensar de maneira linear. Ela estrutura a realidade em porções sequenciais de informação, como as letras numa palavra, como as palavras numa página. Começamos a pensar a realidade em termos de sequência e efeito, em que cada efeito é a causa de outro efeito ainda (Robertson, 2021, p. 49).

A literatura assumiu um caráter tanto compreensivo, interpretativo e constitutivo na sociedade, como informativo, responsável por estabelecer um elo de comunicação com o(s) outro(s), exprimindo e compreendendo melhor os sentimentos e as emoções, mesmo Robertson (2021) afirmando ter acontecido uma falta de humanização com o advento das palavras escritas.

Podemos afirmar ter sido Aristóteles (384-322 a.C.) o primeiro a construir uma definição de literatura: a representação a partir da imitação da realidade pelo uso da palavra (Aristóteles, 2018).

Atualmente, muito se tem estudado e analisado, tornando o conceito e a definição de literatura extremamente complexos. Porém, tal como qualquer outra manifestação artística, a literatura se utiliza da palavra para estabelecer uma comunicação objetiva e subjetiva do(s) sujeito(s) com o mundo, expressando e manifestando sua cultura, ideias, emoções e sentimentos.

Para Candido (1999), a literatura possui uma função humanizadora, uma vez que representa a experiência humana. Mesmo demonstrando uma preocupação para com sua cientificidade, alegou ser impossível distanciar a subjetividade dos sujeitos frente à análise estrutural da obra. Por essa função humanizadora, Candido desejava que as obras literárias fossem vistas “[...] Como algo que exprime o homem e depois atua na própria formação do homem” (1999, p. 82).

O próprio Candido acreditava estar a literatura relacionada a funções psicológicas atreladas à necessidade humana por fantasia, por ficção; por permitir experimentar, mesmo que de forma imaginativa, irreal, experiências inalcançáveis, impossíveis, satisfazendo “[...] necessidades mais elementares” (Candido, 1999, p. 83), as quais julgou inerentes à condição humana, classificando a literatura como uma das experiências mais abrangentes.

E isso ocorre no primitivo e no civilizado, na criança e no adulto, no instruído e no analfabeto. A literatura propriamente dita é uma das modalidades que funcionam como resposta a essa necessidade universal, cujas formas mais humildes e espontâneas de satisfação talvez sejam coisas como a anedota, a adivinha, o trocadilho, o rifão. Em nível complexo surgem as narrativas populares, os cantos folclóricos, as lendas, os mitos. No nosso ciclo de civilização, tudo isso culminou de certo modo nas formas impressas divulgadas pelo livro, folheto, o jornal, a revista: poema, conto, romance, narrativa romanceada (Candido, 1999, p. 83).

Um bom exemplo é a afirmação trazida por Umberto Eco numa entrevista sobre sua obra *O nome da Rosa*, na qual o autor afirmou que tinha vontade de envenenar um monge. Porém, como não poderia fazê-lo, por inúmeras questões que não vêm ao caso, criou uma obra literária, efetivando nela seu desejo<sup>2</sup> (Lodge, 2011, p. 12).

As concepções de Candido (1999) convergem com as fundamentações da teoria junguiana e da psicologia analítica, uma vez que Jung acreditava que, a partir do momento em

---

<sup>2</sup> Informação presente no texto de Introdução do escritor e crítico David Lodge para a 2ª edição de *O nome da rosa*, publicada pela Editora Record em 2011, a qual foi revista pelo próprio Umberto Eco com o objetivo de tornar seu romance atrativo a novos leitores.

que a humanidade passou a se utilizar da linguagem escrita para se comunicar, houve uma ampliação da consciência humana, contribuindo muito no processo evolutivo.

O conhecimento, os mitos e as lendas, que anteriormente eram transmitidos pela oralidade, adquiriram outros meios de disseminação, muito mais democráticos e abrangentes – o livro, o folheto, o jornal.

Candido acreditava que o escritor é um ser dotado de uma imaginação fantástica criadora, a qual se alimenta de suas experiências e de suas percepções da realidade, podendo ser essas experiências conscientes ou não, provocando aquilo que classificou como “[...] um bombardeio poderoso das obras que lemos e que atuam de maneira que não podemos avaliar” (Candido, 1999, p. 84).

A psicologia analítica confere essa capacidade criativa fantástica ao que Jung denominou de arquétipos e inconsciente coletivo. Para Jung, herdamos de nossos antepassados uma cultura psicológica universal, denominada de inconsciente coletivo, que deve ser “[...] entendido como um fundamento genérico, biológico e psíquico, de natureza transpessoal, existente em todo ser humano” (Kast, 2019, p. 30). O inconsciente coletivo compreende uma instância psíquica mais profunda, a qual armazena experiências não pessoais nem individuais, mas uma herança imemorial de conteúdos, modos e imagens de comportamentos similares a toda humanidade, independentemente da cultura, justificando, de certa forma, a criação de mitos e lendas.

Diante dessa premissa, julga-se importante considerar os efeitos psicológicos potenciais provocados pela obra literária em seus leitores, ou aqueles que experienciam uma obra.

As obras literárias, como instrumento de linguagem, buscam representar realidades pessoais, sociais, subjetivas e emocionais mediatizadas pela palavra e encobertas por uma opacidade interpretativa intrínseca e única por parte do leitor, uma vez que é a partir do contato deste com a obra, somado às suas particularidades e experiências culturais, que se dará a decodificação da mensagem, e esta repercutirá, revelando, assim, marcas emocionais profundas, relegadas e reprimidas pelo sujeito.

Ao se referir ao potencial do texto literário, diferenciando-o de outras formas de discursos e de outros meios de linguagem, Domício Proença Filho afirmou que

Já se percebe o alto índice de multissignificação dessa modalidade de linguagem que, de antemão, quando com ela travamos contato, sabemos ser especial e distinta da modalidade própria do uso cotidiano. Quem se aproxima do texto literário sabe a priori que está diante de manifestação da literatura (Proença Filho, 2007, p. 9).

Elaine Debus e Fernanda Gonçalves (2018) ressaltam que a literatura surgiu do desejo por compartilhar experiências que se originam a partir do simples manuseio, do mais simples contato com a obra, desencadeando o estímulo à imaginação e à fantasia.

Ao folhear um livro, o leitor não apenas lê o conteúdo textual que se apresenta na superfície da página, mas também é afetado por uma experiência com o objeto (Maia, 2019, n.p.).

Dessa forma, a arte literária tende a estabelecer uma comunicação junto a camadas inalcançáveis da mente, expandindo a experiência leitora e estabelecendo uma relação de afeto, capaz de suscitar emoções e sentimentos, podendo estes ser conscientes ou inconscientes ao leitor, reprimidos às esferas psíquicas mais inferiores, gerando uma energia com potencial extremamente curativo (Freud, 2016).

As palavras sempre mostraram a capacidade de serem constituidoras de imagens mentais, ao mesmo tempo em que imagens solicitam, em certos momentos, justificativas verbais. [...] A construção de imagens no pensamento através de descrição verbal, faz parte da constituição do imaginário humano. Com frequência, a imagem advinda da narrativa é muito mais rica e cheia de significações. Poderíamos afirmar que é impossível pensar sem construir imagens no pensamento. No campo da literatura, podemos constatar que tudo são imagens, linguagem que se faz figura a desafiar a interação do leitor com o texto (Miranda, 2006, p. 12).

O conceito de cura aqui utilizado constitui o mesmo que o Dr. Breuer adotou com uma paciente, denominando-o de “talking cure” (Freud, 2016, p. 42), ou seja, cura pela fala. Assim, ao reavivar as imagens dos acontecimentos tomados de afeto a partir da fala, da lembrança e do relato do fato ocorrido, esses acontecimentos ganham energia suficiente para emergir à consciência, podendo, a partir de então, ser ressignificados, ocasionando a cura de sintomas físicos ou psíquicos oriundos dos traumas vivenciados (Freud, 2016).

E é a partir dessa constituição de imagens mentais que o processo terapêutico, tendo a literatura como meio e forma, acontece. Furth afirmou que essa linguagem a partir das imagens mentais, formadas por estímulos, tal como o proposto pelas obras literárias, nada mais representa do que a linguagem do inconsciente, que surge quando a “[...] voz da consciência falha” (Furth, 2004, p. 10), permitindo, assim, a interação das informações, tanto no nível consciente quanto inconsciente, na psique<sup>3</sup>.

Breuer e Freud exemplificaram, em seus estudos, utilizando a hipnose em pacientes histéricos, que

[...] cada sintoma histérico desaparecia de imediato e sem retorno, quando conseguíamos despertar com toda clareza a lembrança do acontecimento motivador, assim avivando igualmente o afeto que o acompanha, e quando, em seguida, o doente descrevia o episódio da maneira mais detalhada possível, pondo o afeto em palavras. Recordar sem afeto é quase sempre ineficaz (Freud, 2016, p. 18).

---

<sup>3</sup> Psique nada mais é do que uma fonte de toda a atividade humana. Torna-se conhecida a partir dos sonhos, das emoções, dos relacionamentos, dos símbolos. A psique não é só cérebro, mas um processo de evolução contínua, repleto de energia gerada pela tensão criativa entre as polaridades, as quais geram os símbolos, os sonhos. Jung define a psique como uma cebola, composta por camadas que vão se sobrepondo umas às outras, onde a consciência, o EGO é um produto das percepções e orientações no mundo externo. Retém qualidades, sensações e orientações. Já o inconsciente é algo que está além da consciência. Onde se encontram as funções instintivas. Trata-se de uma esfera obscura, de natureza intangível, que não é captada imediatamente, mas sim revelada (Grinberg, 2003).

Os exemplos trazidos por Breuer e Freud demonstram que a hipnose e a revisitação induzida às lembranças dos acontecimentos, o reavivar do afeto<sup>4</sup> a partir do criar e do rever imagens mentais do fato ocorrido, serviram de gatilho para que as anomalias que ocasionavam as histerias fossem ressignificadas e as neuroses fossem assim curadas.

Essas reações afetivas – esses gatilhos –, originadas por estímulos que, no caso da literatura, seriam desencadeados pela obra em si, apresentam força psíquica capaz de iluminar sentimentos e emoções dolorosas e reprimidas que continuavam a afetar e a interferir em escolhas e decisões, como também a ocasionar dores físicas sem qualquer justificativa clínica, uma vez que “[...] a excitação proveniente da ideia afetiva é 'convertida' num fenômeno corporal” (Freud, 2016, p. 162).

Os romances, os contos, as comédias e as poesias, por mimetizar a realidade, exploram, interagem e despertam aquilo que cada ser guarda dentro de si.

O homem indica nesse encontro dos universos verbal e imagético essa qualidade: a capacidade criadora de um mundo icônico (não-verbal) em relação ao mundo “simbólico” (verbal). O ser interpretante identifica e atribui significações a elementos constituidores de uma universalidade, conferindo significado às coisas e transformando-as em signos, ao mesmo tempo em que reverte as imagens em descrições e conceituações (Miranda, 2006, p. 13).

Jung acreditava que aquilo que denominou como fruto da imaginação – ou seja, as imagens presentes na mente consciente – consiste numa atividade psíquica vital, criada e recriada diariamente pela psique (Kast, 2019). Já por fantasia, acreditava ser aquilo que a psique filtra, transforma, traduz, alegoriza, desfigura e até mesmo falsifica, uma vez que toda imagem percebida pela mente é formada a partir das duas polaridades: o consciente e o inconsciente, onde as informações inconscientes tomarão forma e significado a partir do contato com as informações conscientes.

Segundo Jung, é a partir do processo imaginativo que os conteúdos psíquicos presentes no inconsciente adquirem potencialidade suficiente para entrar nos limites da consciência. E essa imaginação estaria estreitamente relacionada à criatividade.

Ostrower (2014) afirmou que o ser humano, enquanto ser criador, utiliza-se desse dom para encontrar soluções para as suas necessidades, sejam elas físicas ou não. O processo criativo influi em sentimentos e emoções sem que se tenha conhecimento, ocasionando uma certa ordenação interna. E é essa ordenação que orienta o sujeito na interpretação dos fenômenos e na busca constante por significados.

A gestalt-terapia também concebe a criatividade como algo intrínseco à vida por estar intimamente relacionada à subjetividade e ao inconsciente, influenciando nas escolhas, nas decisões e nas ações, não atreladas à lógica racional e cartesiana (Ciornai, 2004).

Fundamentado nessas premissas, Jung considerava a criatividade um dos objetivos do potencial terapêutico, ou seja, as imagens formadas internamente a partir de estímulos

---

<sup>4</sup> Por afeto, na psicanálise, compreende-se a capacidade de destinar a energia psíquica originária de um determinado desejo/emoção/sentimento a uma pessoa ou indivíduo.

externos, quaisquer que fossem, auxiliariam no processo o qual denominou de individuação: o momento de realização do indivíduo enquanto ser em sua totalidade.

Aristóteles (2018) já afirmava ser o poeta (autor) o indivíduo capaz de propiciar o prazer a partir da compaixão e do pavor, mediante a mimetização da realidade. Para isso, o poeta teria de se colocar no lugar do espectador, mantendo-se sempre ativo, atuante, como num jogo de codificação por parte do autor e de decodificação por parte do leitor. E foi isso que Schiller afirmou ao dizer que o poeta, na sua concepção, era responsável pela

[...] formação da sensibilidade “mais premente” da época, não apenas porque ela vem a ser um meio de tornar o conhecimento melhorado eficaz para a vida, mas também porque desperta para a própria melhora do conhecimento (Schiller, 1991, p. 47).

O conhecimento ao qual o autor se referiu pode ser extrapolado para além da compreensão científica e/ou social, voltado para a autorreflexão, a análise e a compreensão de sua personalidade, comportamento e características, ou seja, o autoconhecimento (a individuação, para Jung).

Assim, a literatura funcionaria como um espelho, refletindo aquilo que existe para que seja possível rever, compreender, ressignificar e transformar, uma vez que “[...] A arte é criada como um divino espelho transfigurador, com o qual a vida pode ser afirmada e suportada” (Araldi, 2007, p. 18).

T. S. Eliot, mesmo concebendo que o autor deveria se separar do homem que sofre por não possuir uma personalidade a ser expressa e que sua poesia deveria representar a fuga da emoção, da personalidade, acreditava ter a literatura a capacidade de, a partir do “[...] presente consciente constituir de certo modo uma consciência do passado, num sentido que a consciência que o passado tem de si mesmo não pode revelar” (Eliot, 1989, p. 41-42), ou seja, a literatura auxiliaria no processo de ressignificar os acontecimentos passados, visando à melhor compreensão do presente e às melhores condições para se viver o futuro.

Para o autor, o efeito provocado pela obra literária sobre o leitor representaria uma experiência única; por isso, Eliot valorizava a intensidade do processo artístico e criativo, não sua grandeza.

O pensamento de Eliot se une à corrente compreendida por teóricos que se empenharam em estudar as obras literárias a partir do efeito provocado no leitor, ou seja, os teóricos da estética da recepção. Esses teóricos também utilizaram premissas da psicanálise para justificar e ilustrar o efeito provocado no leitor ao experimentar um livro e/ou um texto.

Para estes, o texto literário apenas se configura enquanto obra a partir de sua convergência com o público, com o leitor, assumindo assim o caráter de obra. Em outras palavras, quando o leitor, “[...] com sua leitura dá vida aos textos ficcionais” (Iser, 1996, p. 53).

Iser destacou três questões básicas para a problematização desse efeito:

1. Como os textos são apreendidos?
2. Como são as estruturas que dirigem a elaboração do texto naquele que o recebe?
3. Qual é a função de textos literários em seu contexto? (Iser, 1996, p. 10).

E, como respostas para estas questões, acrescentou que

O texto literário se origina da reação de um autor ao mundo e ganha o caráter de acontecimento à medida que traz uma perspectiva para o mundo presente que não está nele contido (Iser, 1996, p. 11).

Iser reforça o potencial dos textos literários no processo de ativação dos sentidos e das emoções. Dado isso, Norman Holland (Iser, 1996) conferiu à literatura um caráter compensatório – caráter esse atrelado à psicanálise, no sentido de propiciar a transformação da fantasia ficcional em algo compreensível à consciência humana, ou seja, num afeto, capaz de reavivar e reorganizar as emoções e os sentimentos pela arte, pela catarse.

Quando nos referimos à catarse, retornamos a Aristóteles, o primeiro a formular seu conceito. Para Aristóteles, a catarse nada mais é do que o sentimento de purgação, de apaziguamento e de libertação das emoções em excesso existentes em cada ser, gerado a partir do contato do espectador/leitor/apreciador com a obra de arte.

A catarse representa um mergulho nas profundezas da mente, da alma, do “eu”, permitindo a ressignificação de suas emoções, sentimentos e ações. Dessa forma, Freud e, posteriormente, Jung se utilizaram dessas premissas para fundamentar suas concepções sobre o inconsciente, a cura e o autoconhecimento.

Vale destacar que o conceito de catarse na psicanálise freudiana apresenta diferenças quanto à sua utilização pela psicologia analítica de Jung. Freud a utilizou em exercícios que denominou de “livre associação”, durante os quais o resgate de lembranças significativas a seus pacientes, recalçadas no subconsciente, provocaria a ressignificação catártica em sua consciência (Almeida, 2010).

Já na psicologia analítica, a catarse seria capaz de atingir áreas profundas, obscuras, desconhecidas da mente consciente, auxiliando no processo de individuação. Ou seja, resultaria na ressignificação de conteúdos ou símbolos, que poderia ocorrer pelo processo psicoterapêutico, pela análise dos sonhos ou pela utilização de instrumentos e meios artísticos com finalidades terapêuticas.

Com a catarse, algo de novo surge, emerge; forma-se uma energia psíquica com potencial capaz de convergir com concepções preestabelecidas, reorganizar percepções, reorientar. Essa experiência de reordenação emocional, resultante a partir da leitura, apreciação e experimentação, tal como o proporcionado pela tragédia de Aristóteles, justifica o potencial provocador e mobilizador da literatura junto ao leitor. E é nesse processo de reordenação que se inicia o processo de cura.

Ainda sob essa perspectiva compensatória, Simon Lesser (Iser, 1996) acrescentou que, para a obra atingir esse efeito compensatório, deveria atingir todas as estruturas da psique, ou seja, ego, superego e id, não numa mensagem clara e explícita, mas cifrada, a qual necessitaria ser decodificada e interpretada pelo leitor de modo significativo para si.

Desse modo, o discurso presente no livro

[...] é entendido como paradigma que instiga a imaginação não só por suas características como pelo conjunto de significados que o constitui. É um meio, um suporte que carrega consigo elementos de linguagem que só passa a fazer sentido enquanto transmissor de informações, conhecimentos e possibilitador de experiências (Miranda, 2006, p. 9).

O contato com a obra literária, para Luís Miranda (2006), coloca o leitor numa posição desafiadora perante algo inesperado, originado pela problemática trazida pela arte, que nada mais é do que um enigma a ser decodificado pela percepção e pela sensibilidade.

Essa problemática atiza a mente a movimentos e ações nem sempre conscientes, numa tarefa de organização e atribuição de sentido, revelando aquilo que não se encontra evidente e nem sempre presente na mente consciente, carregado de negatividade, medo ou angústia, ocasionando transformações significativas e potentes ao sujeito.

Tal como as teorias receptivas, não há um sentido em si na obra literária, mesmo que o autor o tenha desejado. O sentido resultará daquilo que o leitor ler, perceber, isto é, da interpretação, sendo esta subjetiva e particular a cada um, dependendo do meio e da forma pela qual a obra é percebida, com qual(is) sentimento(s) e emoção(ões) ela irá convergir e atizar, como também o efeito que provocará no leitor.

Ciornai (2004), enquanto arteterapêutica gestáltica, afirmou ser impossível separar e suprimir a subjetividade do observador, do leitor, uma vez que ocorre a interação com aquilo que é percebido, bem como o reavivamento e a projeção<sup>5</sup> de suas “sombas”<sup>6</sup> naquilo que se lê e se percebe, buscando dar sentido à experiência associada à situação vivenciada pela pessoa; emoção essa que tenha lhe gerado uma carga emocional afetiva.

Deve-se ter em mente que a obra literária é dotada de tensões; não é passiva tal como se tende a conceber. E é nessas tensões que residem suas potencialidades terapêuticas, por serem elas responsáveis por suscitar os afetos; por ser nessas tensões que os potenciais criativo e imaginativo residem.

Freud chegou a se referir à potencialidade da literatura enquanto ferramenta terapêutica quando exemplificou a partir de

Um outro caso, entretanto análogo, ocorre quando uma interessante série de ideias, proveniente de leituras, teatro etc., se impõe e irrompe no pensamento. Essa intrusão é ainda mais enérgica quando a série de ideias adventícias é fortemente “realçada de afeto”, na forma de aflição, de saudade apaixonada. Dá-se então o acima aludido estado da preocupação, o qual, porém, não impede muitas pessoas de realizar operações de moderada complexidade (Freud, 2016, p. 183).

Ciornai adverte que as pessoas procuram a terapia pela dificuldade em dialogar consigo mesmas e com o mundo em determinadas situações/momentos, como também em

---

<sup>5</sup> A projeção ocorre quando o inconsciente é ativado e procura expressão. E, por essa razão, acaba por projetar a expressão “reprimida” no outro (ser ou objeto). Pode carregar conteúdos subjetivos de toda espécie (Grinberg, 2003).

<sup>6</sup> A sombra é tudo o que foi negado ou ainda permanece desconhecido pelo indivíduo e está recalcado – ou seja, reprimido – em seu inconsciente, o que também torna sua definição ligada aos estudos de Freud (Grinberg, 2003).

“[...] realmente ver o outro em sua alteridade” (2004, p. 47). Assim, a literatura tende a auxiliar nesse processo compreensivo por permitir a vivência e a experiência de situações novas e improváveis, unindo a fantasia oriunda da imaginação proporcionada pela literatura à possibilidade de revisitação e ressignificação dos sentimentos, das paixões e dos pavores.

Larrosa conclui afirmando que o pensar não representa apenas o mecânico e o racional, mas significa “[...] dar sentido ao que somos e ao que nos acontece” (2014, p. 16-17). Uma busca incessante por descobrir e se descobrir num mundo repleto de incertezas e insatisfações. Uma necessidade premente da humanidade, sobretudo nos tempos atuais.

### **Considerações**

É notório que a literatura compreende uma ação muito mais complexa, abrangente e significativa do que a simples leitura e apreciação de textos literários. E que há uma relação muito tênue entre a literatura e a psicologia. Mesmo parecendo campos distintos, compartilham um interesse comum: a compreensão da mente humana por meio da investigação de processos mentais envolvidos a partir da percepção, da memória, da linguagem, do pensamento e da tomada de decisões; experiências humanas que podem ser exploradas e suscitadas pela literatura por meio de narrativas complexas e de experiências e vivências das personagens.

Como visto, alguns teóricos sugerem que a literatura pode ser vista como uma forma de experimento mental, com autores e leitores explorando cenários hipotéticos, testando e experimentando respostas emocionais e cognitivas frente a diferentes situações.

A leitura literária cada vez mais tem sido associada ao aumento da empatia, da capacidade de compreender suas dores a partir das dores das personagens, das crenças, dos desejos e intenções e do pensamento crítico.

Ou seja, a literatura oferece ferramentas valiosas para se atingir camadas psíquicas profundas, ajudando a entender como as narrativas literárias refletem, influenciam e são processadas pela mente humana, criando possibilidades e oportunidades e demonstrando o quão fecunda tende a ser a relação entre esses dois campos.

### **Referências**

ALMEIDA, S. S. Chomsky e a linguagem: um estudo acerca da teoria inatista. *Revista Ibero-americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 1, p. 75-83, 2021.

ALMEIDA, W. C. de. Além da catarse, além da integração, a catarse de integração. *Revista Brasileira de Psicodrama*, v. 18, n. 2, p. 75-95, 2010.

ARALDI, C. L. Os ensaios juvenis de Nietzsche: Nascimento e formação do gênio. In: NIETZSCHE, F. *Ensaio da juventude*. Trad. Clademir Luís Araldi. Porto Alegre: Armazém Digital Ed., 2007.

ARISTÓTELES. *Sobre a arte poética*. Trad. Antônio Mattoso e Antônio Queirós Campos. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2018.

ARNHEIM, Rudolf. *Arte e a percepção visual: uma psicologia da visão criadora*. São Paulo: Thomson Learning, 2005.

CANDIDO, A. A literatura e a formação do homem. Remate de Males. *Revista do Departamento de Teoria Literária*, n. esp., p. 81-89, 1999.

CIORNAI, S. *Percursos em arteterapia: arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia e supervisão em arteterapia*. São Paulo: Summus, 2004.

DEBUS, E. S. D.; GONÇALVES, F. Livros-vivos nas mãos de crianças brincantes: muitas histórias para contar. *Horizontes*, v. 36, n. 2, p. 125-132, 2018.

ELIOT, T. S. Tradição e talento individual. In: ELIOT, T. S. *Ensaaios*. São Paulo: Art Editora, 1989. p. 37-48.

FREUD, S. *Obras completas, volume 2: estudos sobre a histeria (1893-1895) em coautoria com Josef Breuer / Sigmund Freud*. Trad. Laura Barreto; Rev. da Trad. Paulo César de Souza. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.

FIORIN, J. L. A linguagem humana: do mito à ciência. In: FIORIN, J. L. *Linguística? Que é isso?* São Paulo: Contexto, 2013. p. 13-43.

FURTH, G. *O mundo secreto dos desenhos: uma abordagem junguiana da cura pela arte*. Trad. Gustavo Gerheim. São Paulo: Paulus, 2004.

GRINBERG, L. P. *Jung: O homem criativo*. São Paulo: FTD, 2003.

ISER, Wolfgang. *O ato da leitura: uma teoria do efeito estético*. vol. I. Trad. Johannes Kretschmer. São Paulo: Ed. 34, 1996.

KAST, V. *Jung e a psicologia profunda: um guia de orientação prática*. Trad. Karina Jannini. São Paulo: Cultrix, 2019.

LARROSA, J. *Tremores: escritos sobre a experiência*. Trad. Cristina Nunes e João Wanderley Geraldi. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2014.

LODGE, D. Introdução. Prefácio. In: ECO, Umberto. *O nome da rosa*. Trad. Aurora Fornoni Bernardini e Homero Freitas de Andrade. Rio de Janeiro: Record, 2011. p. 10-25.

MAIA, Fernanda. O corpo sensível do livro-objeto. *Revista Continente*, [S. l.], ed. 221, 06 de maio de 2019. Disponível: <https://revistacontinente.com.br/edicoes/221/o-corpo-sensivel-do-livro-objeto>. Acesso em: 11 jul. 2022.

MIRANDA, L. H. N. de. *Livros-objeto: fala-forma*. 2006. 139 f. Dissertação (Mestrado em Ensino) – Programa de Pós-Graduação em Ciência da Literatura, Faculdade de Letras, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2006.

OSTROWER, F. *Criatividade e processos de criação*. Petrópolis: Vozes, 2014.

PETTER, M. Linguagem, língua e linguística. Departamento de artes clássicas e linguísticas - DLCL. Linguística geral, 2º semestre, 2008. Disponível em: [http://www.geocities.ws/brumdepaula/Linguagem\\_lingua\\_linguistica.pdf](http://www.geocities.ws/brumdepaula/Linguagem_lingua_linguistica.pdf). Acesso em: 11 jul. 2022.

PROENÇA FILHO, D. *A linguagem literária*. São Paulo: Ática, 2007.

ROBERTSON, R. *Guia prático de psicologia junguiana: um curso básico sobre os fundamentos da psicologia profunda*. São Paulo: Editora Pensamento Cultrix, 2021.

**Literatura: linguagem, arte e terapia**

SCHILLER, F. *Poesia ingênua e sentimental*. São Paulo: Iluminuras, 1991.

VYGOTSKY, L. S. *Teoria e método em psicologia*. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

Recebido em: 19/08/2024.

Aceito em: 26/10/2024.