
Mídias, leitura e a terapia dos livros: o papel do biblioterapeuta como agente produtor de sentido¹

Taynée Mendes VIEIRA²
Universidade do Estado do Rio de Janeiro

RESUMO

Este artigo explora a prática da biblioterapia sob a ótica da comunicação e da história da leitura. Considera se a recomendação terapêutica de uma obra pode ser vista como uma prática de leitura distinta e se a biblioterapia pode ser um objeto de estudo da Comunicação, utilizando o livro como mídia para tratamento questões relacionadas à saúde mental. Além disso, investiga como os aspectos materiais do livro podem influenciar o tratamento biblioterapêutico. Para abordar essas questões, o artigo discute conceitos de leitura, texto e livro, analisa o significado dos livros na contemporaneidade e a relevância da biblioterapia, incluindo como metodologia uma entrevista com um biblioterapeuta para compreender o funcionamento das sessões a partir da perspectiva do facilitador.

PALAVRAS-CHAVE: biblioterapia; história da leitura; materialidade; impresso; digital

INTRODUÇÃO

No campo da história do livro, entende-se que a leitura não está inscrita no texto, e sua significação não depende exclusivamente do seu autor, mas antes ler é uma atividade de invenção, de uso e da interpretação que pode ser feita por seus leitores (CERTEAU, 1998). Por outro lado, um texto só existe porque há um leitor para conferir-lhe significado. Cavallo e Chartier (1998, p. 6) acreditam que a tarefa dos historiadores da leitura seria a de reconstruir, em suas diferenças e singularidades, as diversas maneiras de ler que caracterizaram as sociedades. Os autores acreditam que reconstruir as dimensões históricas da leitura exige, em primeiro lugar, considerar que “suas significações dependem das formas e das circunstâncias por meio das quais textos são recebidos e apropriados por seus leitores (ou seus ouvintes)” (CAVALLO; CHARTIER, 1998, p. 6). Se entendemos que as formas do texto se referem às materialidades do livro (manuscrito, impresso, digital em seus inúmeros suportes), neste artigo nos interessa analisar o segundo aspecto, isto é, as circunstâncias de recebimento e apropriação de um texto, como numa sessão de biblioterapia.

¹ Trabalho apresentado no GP Produção Editorial, XIX Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 47º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

² Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Comunicação da UERJ, participante do Laboratório de Investigação de História da Comunicação da UERJ, e-mail: taynee.mendes@gmail.com .

Se a apropriação das obras é feita por seus leitores durante as sessões de biblioterapia, que papel teria o biblioterapeuta? Como podemos entender esse profissional como mais um agente que também contribui para a criação de sentido de uma obra? Se a história da leitura é feita a partir de “coerções e liberdades” – para usar os termos de Cavallo e Chartier (1998) – que tipo de coerções e liberdades atuariam na biblioterapia?

LEITURA, MATERIALIDADES E SENTIDO

Podemos dizer que leitura não é apenas uma operação intelectual abstrata, mas antes “é uso do corpo, inscrição dentro de um espaço, relação consigo mesma ou com os outros” (CAVALLO; CHARTIER, 1998, p. 8). Os autores reconhecem que a história da leitura tem um duplo objetivo: primeiro, “reconhecer coerções que limitam a frequência aos livros e a produção de sentido”; segundo, “inventariar recursos mobilizáveis pela liberdade do leitor – uma liberdade sempre inscrita no interior de dependências múltiplas, mas que está em condições de ignorar, deslocar ou subverter os dispositivos destinados a reduzi-la” (CAVALLO; CHARTIER, 1998, p. 37).

Portanto, sendo o leitor um agente possuidor de certa liberdade ao conferir sentido ao texto (CERTEAU, 1998) esta liberdade não é total, mas depende de formas expressivas que delimitam a produção de sentido. McKenzie (1999, p. 60) acredita que o formato livro pode ser uma dessas formas expressivas, reconhecendo que “nenhum texto de qualquer complexidade produz um sentido definitivo”. Ele é contra a ideia de um texto “contido”, seja na forma de manuscrito, livro, mapa, filme, ou arquivo armazenado em computador, tratando-se de uma “ilusão” (McKENZIE, 1999, p. 60). Essa concepção só seria problemática se pensarmos no sentido com algo absoluto e imutável. Na verdade, “mudança e adaptação são condições de sobrevivência, assim como o uso criativo dos textos é a condição para que sejam lidos” (McKENZIE, 1999, p. 61).

Price (2013) propõe uma distinção útil entre “texto” (*text*, no original, sequência de vocábulos ordenados de forma linear) e “livro” (*book*, no original, objeto físico material que permite encarnação do texto). O físico aqui também contempla o digital que possui suas materialidades, embora muitas vezes seja compreendido com algo imaterial incorpóreo, tema tratado alhures (VIEIRA; GONÇALVES, 2018). Cavallo e Chartier (1998, p. 9) alertam: “...devemos lembrar que não existe texto fora do suporte que permite sua leitura (ou da escuta), fora da circunstância na qual é lido (ou ouvido).”

LIVROS COMO REMÉDIOS

De acordo com Price (2019), os livros impressos não são um meio antigo, mas um formato que está sendo reinventado por seus leitores e que, nesse sentido, apresenta mais continuidades do que rupturas com a tradição de novos formatos por mais de meio milênio. Recentemente, vemos os livros impressos assumirem um novo *hype* – vide a popularidade dos chamados *booktubers* e *bookstagramers* com seus impressos de capas lindíssimas. Mas o que explica a relevância ou mesmo a fetichização dos impressos hoje? Para Price (2019), podemos estar buscando refúgio das agitações tecnológicas. Ensaístas da era digital costumam idealizar os livros apenas por uma imagem que a história do livro costuma colocar em dúvida: a do leitor solitário, que comprou um romance e que lerá o livro da primeira à última página. No entanto, como demonstram Cavallo e Chartier (1998, p. 11), a leitura já foi predominantemente uma atividade coletiva na Grécia Antiga, e a leitura silenciosa já foi relacionada ao formato códice, tema tratado em outro trabalho (VIEIRA; GONÇALVES, 2020). Nesse contexto, Price afirma que “a leitura começou a ser vista como uma panaceia” (PRICE, 2019, Introdução).

Price (2019) defende ainda que diferentes períodos históricos não produzem apenas diferentes tipos de livros, geram também novas formas de tratar os livros – novas suposições sobre quais aspectos desses objetos físicos merecem a atenção dos leitores. O que as tecnologias digitais estão criando de radicalmente novo seriam nossas ideias sobre a leitura. “As ferramentas digitais podem não estar revirando nossas práticas de leitura de forma mais dramática que outras inovadoras formas de impressão fizeram. O que estão revolucionando são nossas ideias sobre leitura” (PRICE, 2019, Cap. 1). Ela diz ainda: “A leitura de livros se tornou um retiro do blá-blá-blá digital [...], um protesto contra a sociedade de consumo [...], uma terapia para cérebros corredores e pulsões descontroladas” (PRICE, 2019, Cap. 2).

Em um contexto de aumento de problemas relacionados a saúde mental, o que nos torna doentes é “o imperativo do desempenho como um novo mandato da sociedade pós-moderna do trabalho” (HAN, 2019, p. 27). Assim, não surpreende a busca por terapias alternativas, e a biblioterapia passa ser uma opção para quem gosta de ler. No entanto, essa visão positiva da leitura de livros como forma de tratamento para questões relacionadas à saúde mental é recente. Conforme tratamos alhures (VIEIRA, 2021), romances já foram proibidos por igrejas, escolas e bibliotecas públicas no século XIX, sendo motivo de preocupação por causar problemas de concentração e de atenção, ou

atuar como sedativo em crianças, no início do século XX. Hoje, ao contrário, a ausência de histórias impressas é vista como uma ameaça à saúde e ao desenvolvimento da criança. “Por fim, no século XXI, assistimos a valorização do meio, do papel e da tinta, seja qual for a mensagem que ele carregue, como capaz de curar o corpo e a mente” (PRICE, 2019, Cap. 4).

O TRABALHO DO BIBLIOTERAPEUTA

Para entender melhor o trabalho do biblioterapeuta, usamos como metodologia a pesquisa qualitativa com uma entrevista em profundidade. Encontramos o perfil de Daniel Marques, professor e biblioterapeuta da The School of Life (TSOL), em São Paulo, uma organização global, fundada pelo filósofo e autor suíço Alain De Botton, cuja missão é ensinar inteligência emocional a adultos. Formado em Psicologia e Filosofia pela USP, Daniel pesquisa a área da Fenomenologia e faz doutorado na USP. Na TSOL, ele faz sessões de biblioterapia e psicoterapia comportamental com influência da fenomenologia e do existencialismo. Para este artigo, realizou-se uma entrevista a partir de um roteiro semiestruturado de perguntas sobre seu trabalho por meio de áudios de WhatsApp, em virtude da falta de tempo do profissional para uma entrevista presencial.

Segundo tese de doutorado (BRASIL, 2024) que investigou os métodos da TSOL aplicados nas organizações, a escola foi concebida para ajudar as pessoas a encontrarem calma, autoconhecimento, superação e conexão, especialmente em tempos difíceis – que podem ser caracterizados por “um cenário complexo de relações e motivações intersubjetivas, subordinadas a uma implacável evolução tecnológica e tensionadas por um novo liberalismo social e econômico” (BRASIL, 2023, p. 7). Em uma sociedade do cansaço obcecada por desempenho (HAN, 2019) e caracterizada pela ubiquidade das mídias digitais que intensificam a “separação, desempoderamento e o desmantelamento da comunidade” (CRARY, 2023, Cap. 1), organizações como a TSOL assumem cada vez mais relevância.

Não é coincidência que algumas das motivações que levam uma pessoa a buscar a biblioterapia, segundo Daniel, são questões relacionadas ao trabalho: “Solidão, depressão, ansiedade, insatisfação com o trabalho, busca por autoconhecimento, busca por um sentido para vida, são algumas das motivações, além de pessoas mais velhas que precisam se reinventar, porque se aposentaram ou porque estão mudando de carreira.”

Em 2018, começou a trabalhar como biblioterapeuta na TSOL. Pela própria natureza do trabalho, é difícil saber se a recomendação literária ajudou de fato o paciente. Como as sessões são pontuais, Daniel relata que não consegue acompanhar as mudanças na vida do paciente, exceto quando também é paciente de psicoterapia. “Se a pessoa está pensando em sair do trabalho, sair de ou entrar em um relacionamento, as indicações de leitura frequentemente ajudam introduzir esses assuntos, a lidar com eles, e, por último, tomar uma atitude. Outro ponto relevante é a aceitabilidade dos tratamentos, então às vezes não é apenas sugerir uma mudança de atitude, mas se pessoa ler a respeito pode ajudar a dar esse impulso para fazer uma mudança (ou não)”. Aqui a liberdade do leitor é imperiosa frente à sugestão do profissional.

Daniel acredita que o tratamento com livros nunca será negativo, mesmo que a pessoa decida não realizar a mudança que buscava. “Muitas vezes, minhas recomendações não são necessariamente no sentido de ‘olha esse livro vai mudar sua vida’, não, às vezes, será só um livro que a pessoa vai gostar de ler.” Para ele, os livros possuem muitas funções terapêuticas. Uma delas está no processo de “dessensibilização sistemática”, isto é, método terapêutico utilizado para tratar fobias. Por exemplo, se dirigir um carro é um evento que causa fobia em uma pessoa, essa pessoa tenderá a sempre se esquivar de tal situação. No entanto, ver fotos de carros, de pessoas dirigindo, imaginar-se dirigindo, entrar em um carro e não dirigir, etc., podem ser estímulos que gerem menos medo. “Poderíamos expor o indivíduo gradualmente a esses estímulos até que ele voltasse a dirigir tranquilamente seu carro. Acabamos de utilizar a técnica conhecida como dessensibilização sistemática” (MOREIRA; DE MEDEIROS, 2018, p. 93).

Da mesma forma, na psicoterapia comportamental, falar sobre os problemas, sobre as situações vivenciadas, passa a ser uma forma de dessensibilizar e de aprender maneiras melhores de lidar com esses problemas. “É aí que os livros podem cumprir um papel sensacional nesse processo [de dessensibilização sistêmica]. É muito difícil para uma pessoa que passou por um trauma sério falar sobre o trauma. Ela pode ter dificuldade de se abrir, enquanto ler a respeito pode ser uma forma de entrar em contato com isso. Você pode parar de ler, por exemplo, na hora que você quiser ou ler mais.” A autonomia do leitor para continuar ou não a leitura é parte importante do processo.

Para Daniel, as muitas possibilidades de suporte e diferentes formatos para ler um livro hoje são facilitadores no acesso à leitura. O foco terapêutico pode estar tanto no texto de um livro (*text*, para usar os termos de Price, 2012) ou simplesmente no ato de ler,

independente do suporte. “Você pode ler um livro no Kindle ou pode ouvir um audiolivro. Pode ler um livro clássico no seu celular. Então, não diria que são os livros que possuem esse efeito terapêutico no sentido material, né, agora podem ser os livros no sentido do conteúdo dos livros.” Ele também estaca o valor terapêutico no ato da leitura. “Há pesquisas a respeito do papel da leitura no alívio do estresse, no sono e ler em muitos contextos pode ajudar ao menos tanto quanto várias técnicas de relaxamento.” Apesar do foco ser o texto do livro, o meio impresso pode ser relevante em algumas situações. “Depende do que a pessoa está procurando, se um paciente tem questões com o uso intenso de redes sociais ou com o uso demasiado de aparelhos eletrônicos, então o impresso pode proporcionar um meio melhor para a leitura. Tentar reforçar a leitura em um livro físico pode ser uma forma de ajudar a reduzir o uso de aparelhos eletrônicos.”

CONCLUSÃO

Chegamos a três conclusões. A primeira delas é que terapias como a biblioterapia ganham cada vez mais relevância na contemporaneidade, principalmente se tensionamos a visão do livro como refúgio de uma vida acelerada. A segunda conclusão é a de que o biblioterapeuta atua como mais um agente que auxilia na construção do sentido do livro para seu leitor que também é um paciente, embora se valha da liberdade do leitor no processo. Ler um livro por lazer é diferente de ler um livro indicado para tratar alguma questão de saúde mental. A motivação para essa leitura será diferente (ainda que muitas vezes possa não gerar efeitos práticos, como a resolução de problemas). Também espelha a visão da leitura como uma atividade positiva no geral, que não gera qualquer dano atualmente. Se historicizarmos essa visão, no passado nem sempre foi a assim, pois a leitura de romances, por exemplo, já foi desaconselhada pela medicina tradicional. Por fim, nas sessões ainda há uma preponderância do aspecto *texto* em detrimento do *livro*, embora no momento o suporte impresso comece a ser considerado para alguns pacientes, especialmente os que relatam cansaço ou mesmo vício no digital, que certamente não são poucos, evidenciando a relação entre a mídia e bem-estar.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Marcos Pompeu de Sousa. **Emoção, trabalho e liderança nas organizações: possibilidades de educação emocional a partir da "The School of Life"**. 2023. Tese Doutorado em Psicologia, Universidade de Fortaleza, Fortaleza, 2023. Disponível em: <https://biblioteca.sophia.com.br/terminalri/9575/acervo/detalhe/129446> Acesso em 25 de junho de 2024.

CAVALLO, Guglielmo. CHARTIER, Roger. **História da leitura no mundo ocidental**. Vol.1. São Paulo: Ed. Ática, 1998.

-
- CERTEAU, Michel de. **A invenção do cotidiano: Artes de fazer**. Petrópolis: Vozes, 1998.
- CRARY, Jonathan. **Terra arrasada: além da era digital, rumo a um mundo pós-capitalista**. Ubu Editora, 2023. (E-book)
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. 2ª edição ampliada. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019. (E-book)
- McKENZIE, Donald Francis. **Bibliography and the Sociology of Texts**. Cambridge: Cambridge University Press, 1999.
- MOREIRA, Márcio Borges; DE MEDEIROS, Carlos Augusto. **Princípios básicos de análise do comportamento**. Artmed, 2018.
- PRICE, Leah. **What we talk about when we talk about books: History and Future of Reading**. New York: Basic Books, 2019. (E-Book)
- PRICE, Leah. **How to Do Things with Books in Victorian Britain**. Princeton & Oxford: Princeton University Press, 2012.
- VIEIRA, Taynée Mendes; GONÇALVES, Márcio Souza. "De volta para o futuro: tecnologias e agenciamentos entre livros e leituras." **Revista Brasileira de História da Mídia**, volume 9 número 2, 2020. DOI: <https://doi.org/10.26664/issn.2238-5126.9220209462> Acesso em 25 de junho de 2024.
- VIEIRA, Taynée Mendes. A terapia dos livros: leituras, mídias e bem-estar. In: Anais do Congresso Nacional da Intercom, 43., 2021, Online. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2021/resumos/dt6-pe/tainee-mendes-vieira.pdf>. Acesso em: 18 jul. 2024.
- VIEIRA, Taynée Mendes; GONÇALVES, Márcio Souza. "Sentidos do livro: impresso e digital, material e imaterial". **41º Congresso Brasileiro de Ciência da Comunicação – Intercom 2018, Joinville**. São Paulo: Intercom, 2018. Disponível em: <http://portalintercom.org.br/anais/nacional2018>. Acesso em: 19 de junho de 2024.