

LITERAPÊUTICA – LITERATURA E PSICOLOGIA NA CONSTRUÇÃO DE NOSSA SAÚDE MENTAL

LITERAPÊUTICA – LITERATURE AND PSYCHOLOGY IN BUILDING OUR MENTAL HEALTH

Marcelo Naputano ¹[0000-0003-4895-579X]

¹ Universidade Federal de Roraima (UFRR)
marnaputano@gmail.com

Resumo. O Projeto de Extensão “LITERAPÊUTICA – Encontros de Literatura e Psicologia na construção de nossa saúde mental” foi um projeto da Universidade Federal de Roraima – UFRR que procurou colocar em evidência o quanto a Psicologia, ciência e profissão, pode ser constituída também como uma disciplina de prevenção do sofrimento psíquico por meio da promoção da literatura como possível promotora de subjetivações. A literatura oferece uma vasta possibilidade de análise e confronto com a própria experiência psicológica de todos nós, pois, ler um livro implica em entrar em contato com um mundo de emoções, conflitos e superações intensas e, pode igualmente, estimular nossas reflexões, ampliar nossas experiências, produzir possíveis novas compreensões e encontros com outras pessoas. Assim, em parceria com outras Universidades - UFV, UNESP e UEM - realizamos nos períodos 20 de setembro a 15 de dezembro de 2020 (LITERAPÊUTICA I) de 1 de setembro de 2021 a 5 de março de 2022 (LITERAPÊUTICA II), um série de encontros virtuais, por meio de plataforma digital em função do Corona-vírus, com a finalidade do compartilhamento de leituras várias na construção de nossa própria saúde psíquica. Dentre os objetivos gerais, foi criado um espaço da Psicologia para trabalhar a Literatura e a Psicologia na construção da saúde psíquica e a criação de um espaço de relações sociais que se utilizem das narrativas literárias como meio de encontro na produção de significações existenciais. Foram realizados ao todo 16 encontros às terças-feiras, das 19h às 21h, a cada três semanas. Os encontros foram mediados por palestrantes convidados entre docentes, discentes e profissionais em Psicologia e Letras com textos literários que tentaram abarcar vários continentes de produção literária: Europa, Ásia, África e a América Latina. O projeto contribuiu para destacar o papel da Psicologia na prevenção ao sofrimento psíquico por meio da Literatura.

Palavras-chave: Psicologia, Literatura, Saúde-Mental, Prevenção, Ação.

Abstract. The extension project ‘LITERAPÊUTICA – Encounters between Literature and Psychology in Building Our Mental Health’ was a project of the Federal University of Roraima (UFRR) that sought to demonstrate how Psychology, as a science and profession, can also constitute a discipline for

preventing psychological suffering by promoting literature as a possible means of producing subjectivities. Literature offers vast possibilities for analysis and engagement with our own psychological experience, because reading a book involves coming into contact with a world of intense emotions, conflicts, and overcoming, and can likewise stimulate our reflections, broaden our experiences, generate possible new understandings, and create encounters with other people. Thus, in partnership with other universities—UFV, UNESP, and UEM—we held a series of virtual meetings via a digital platform because of the coronavirus, from September 20 to December 15, 2020 (LITERAPÊUTICA I), and from September 1, 2021 to March 5, 2022 (LITERAPÊUTICA II), for the purpose of sharing diverse readings in the construction of our own mental health. Among the general objectives were the creation of a space within Psychology to work with Literature and Psychology in building mental health and the creation of a space for social relations that would use literary narratives as a means of encounter in the production of existential meanings. A total of 16 meetings were held on Tuesdays from 7:00 p.m. to 9:00 p.m., every three weeks. The meetings were facilitated by guest speakers, including faculty members, students, and professionals in Psychology and Language and Literature Studies, using literary texts that sought to encompass several continents of literary production: Europe, Asia, Africa, and Latin America. The project helped highlight the role of Psychology in preventing psychological suffering through Literature.

Keywords: Psychology. Literature. Mental health. Prevention. Action.

Introdução

O presente texto é resultado das reflexões realizadas a partir das experiências vivenciadas no projeto “LITERAPÊUTICA – Encontros de Literatura e Psicologia”, realizado no período de 1 de setembro de 2021 a 5 de março de 2022, por docentes e discente da UFRR com a colaboração da Universidade Federal de Viçosa (UFV), de professores da Universidade Estadual Paulista (UNESP), de um professor da Universidade Estadual de Maringá (UEM) e, por fim, de estudantes e profissionais das áreas de Psicologia da UFRR e Letras da UFV. Projeto destinado à comunidade em geral como prestação de um serviço de atenção psicossocial durante o isolamento social, na fase mais aguda pandemia, com crescimento dos contágios e aumento das mortes.

Neste contexto as orientações da Organização Mundial da Saúde – OMS foram baseadas na higiene pessoal, dos locais de trânsito de pessoas, na manutenção de uma distância física mínima de dois metros entre elas e, principalmente, a da permanência em casa o maior tempo possível. O slogan em inglês Stay home¹ se transformou na ordem de base.

Nesse contexto, um grande número de pessoas manifestou sofrimento psíquico e necessitou de atenção psicossocial em modalidades que fossem condizentes com condição do distanciamento social. A Psicologia, foi

chamada para promover projetos que sejam uma “resposta”, ainda que parcial, à atual condição. Já se falava inclusive de um “novo normal” que de “normal” parece ter pouco e sentimos isso no expressivo aumento da violência doméstica no nosso País, justificado do excesso de tempo em clausura. A Psicologia, na sua vertente da atenção clínica individual tem sido importante para o atendimento às pessoas que se sentem vulneráveis e necessitadas de uma escuta capaz de contribuir na promoção da própria saúde. Contudo, ela não se restringe à ação clínica individual. Ao lado disso, a Psicologia pode mover-se em ações de acolhimento aos novos desafios, inclusive, com a prevenção ao sofrimento psíquico, em particular, nas comunidades educacionais que foram nosso foco de ação. É nesse contexto que criamos o projeto de Extensão Literapêutica – Encontros de Literatura e Psicologia, ao promover encontros virtuais que possibilitavam aos envolvidos compartilhar suas ideias, sentimentos e vivências psicológicas por meio da literatura.

Após recebermos, institucionalmente, inúmeras solicitações de apoio psicológico clínico individual, surgiu a ideia do Literapêutica, uma ação extensionista que utilizou a leitura de textos literários na promoção à Saúde Mental, por meio da Literatura como uma experiência humana potencialmente construtora e transformadora da nossa própria subjetivação ao confrontar novas realidades e desafios.

É importante lembrarmos o quanto a Literatura sempre buscou atribuir significado ao sofrimento psicológico humano, pois, é por meio das histórias literárias – fictícias ou biográficas – que observamos as vivências e as emoções dos seus personagens, delineando modos de ser e estar no mundo. Nessa perspectiva, a Literatura oferece uma vasta possibilidade de análise e confronto com a nossa própria experiência psicológica. O leitor experimenta um mundo de emoções, conflitos e superações intensas e pode, igualmente, estimular reflexões, ampliar as experiências, produzir possíveis compreensões e novos encontros. O princípio aplicado foi que para problemas coletivos, a melhor contribuição é por meio do diálogo.

Material e Métodos

Para o desenvolvimento deste projeto, a Universidade Federal de Roraima – UFRR em parceria com a Universidade Federal de Viçosa – UFV e outras universidades, organizou uma equipe de trabalho para uma ação destinada à comunidade em geral. Dentre os objetivos gerais, foi criado um espaço da Psicologia para trabalhar a Literatura e a Psicologia na construção da saúde psíquica e a criação de um espaço de relações sociais – mesmo que on-line devido à pandemia – que se utilizem das narrativas literárias como meio de encontro na produção de significações existenciais. Em outras palavras, tínhamos o objetivo de facilitar as

relações interpessoais por meio da leitura e discussão de textos literários no processo de fortalecimento da saúde psíquica e também da construção social, por meio dos profissionais formados e em formação em Psicologia e Letras.

Um calendário dos encontros virtuais foi montado e a publicidade destes foi realizada por meio das Universidades envolvidas. Os participantes da ação extensionista atuaram na divulgação do projeto em suas próprias redes sociais. As inscrições e as listas de presença foram realizadas por meio do Google Formulários e os encontros na Plataforma Google Meet, às terças-feiras, das 19h às 21h, a cada três semanas. Foram realizados ao todo oito encontros, organizados em 10 minutos para a recepção de todas e todos, 50 minutos de apresentação das temáticas e, o restante do tempo, para perguntas, considerações e fechamento. Os encontros foram mediados por palestrantes convidados entre docentes, discentes e profissionais em Psicologia e Letras, durante o período de 1 de setembro de 2021 a 5 de março de 2022, com textos literários que tentaram abarcar vários continentes de produção literária como a Europa, a Ásia, a África e a América Latina.

Resultados

A temática contribuiu para destacar o papel da Psicologia, enquanto instrumento científico e social, na prevenção ao sofrimento psíquico por meio da Literatura. Não se trata de hierarquizar as diversas modalidades de intervenção psicológica entre o individual e o coletivo, entre a assistência e a prevenção, pois não se trata de uma “coisa ou outra”, mas sim de “uma coisa e outra”. A leitura faz parte da formação acadêmica dos/os psicólogos/as enquanto profissionais interessados no bem-estar coletivo e individual e, também, na compreensão e criação de subjetivações. A ação também demonstrou-se eficaz na compreensão de um percurso de construção da própria saúde psíquica em atividade cultural.

O projeto conseguiu facilitar as relações interpessoais por meio da discussão das nossas leituras. A participação sempre muito ativa, apesar de ser on-line, contou com pessoas de muitos Estados brasileiros como, por exemplo, Minas Gerais, São Paulo, Espírito Santo, Acre e Paraná. A média de participantes foi de 50 pessoas por encontro com um total de duzentos certificados emitidos pela Universidade Federal de Roraima (UFRR). A discussão e construção do conhecimento como algo proeminentemente relacional foi o impacto de maior visibilidade na consciencialização de uma Saúde Mental que se utiliza das relações culturais e interpessoais para o seu próprio desenvolvimento.

O bem-estar do grupo e o desenvolvimento de relações – ainda que por meios virtuais – foram evidenciados por inúmeras participações escritas e verbais (áudios) do sentimento de bem-estar e felicidade em participar da ação. Conseguimos produzir maiores condições para a compreensão de que Saúde Mental é também uma construção social para a qual a Literatura tem enorme potencial. Até hoje, o grupo no whatsapp permanece ativo e, várias pessoas, já se manifestaram na espera da realização de outro Literapêutica.

Conclusões

O Projeto “Literapêutica – Encontros de Literatura e Psicologia” foi uma ação que procurou colocar em evidência o quanto a Psicologia, enquanto ciência e profissão, pode contribuir com a prevenção do sofrimento psíquico, ao vincular a literatura como promotora de subjetivações. Para tanto, a ação realizou encontros on-line, com a finalidade do compartilhar leituras na construção da nossa própria saúde psíquica. Tendo em vista que a Literatura oferece uma vasta possibilidade de análise e confronto com a própria experiência psicológica, ler implica vivenciar emoções, conflitos e superações intensas e pode, igualmente, estimular as nossas reflexões, ampliar as nossas experiências, produzir possíveis novas compreensões e encontros. Atualmente o projeto encontra-se em fase de submissão de sua 3ª edição e, desta vez, com participação de palestrantes internacionais.

REFERÊNCIAS

1. BECCIU, Mario; COLASANTI, Anna Rita; BASILOTTI, Laura. Prevenzione e salute mentale: manuale di psicologia preventiva. F. Angeli, 2016.
2. CÂNDIDO, Antonio. Literatura e sociedade. São Paulo: T.A. Queiroz, 2000.
3. DERRIDA, Jacques. A farmácia de Platão Trad. Rogério Costa, São Paulo: Iluminuras, 1997.
4. GERGEN, Kenneth J.; SCHRADER, Stuart M.; GERGEN, Mary. Constructing worlds together: Interpersonal communication as relational process. Toronto: Pearson, 2009.
5. PARTON, Nigel; O'BYRNE, Patrick. Costruire soluzioni sociali. Costruzionismo e nuove pratiche di lavoro sociale. Trento: Edizioni Erickson, 2005.
6. SANTAMBROGIO, Ambrogio (Ed.). Costruzionismo e scienze sociali. Perugia: Morlacchi Editore, 2010.
7. SANTOS, Rosemary Conceição dos; SANTOS, João Camilo dos; SILVA, José Aparecido da. Psicologia da literatura e psicologia na literatura. Trends in Psychology, v. 26, p. 767-794, 2018.
8. WATZLAWICK, Paul; BEAVIN, Janet Helmick; JACKSON, Don D. Pragmatica della comunicazione umana. Roma: Astrolabio, 1971.