

O CADERNO DE ESCRITA TERAPÊUTICA COMO RECURSO PSICOPEDAGÓGICO PARA O TRABALHO COM ADOLESCENTES

Jéssica Fernanda Aparecida Bernardes¹
Magalí de Paula Silva Santana²

psicomagalisantana@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências Humanas

RESUMO

Considerando a adolescência como uma fase de enorme potencial de descobertas, mas que muitas vezes é vivenciada com tamanha dificuldade, percebe-se que os adolescentes apresentam uma certa resistência em expressar aquilo que sentem, assim como, uma dificuldade em compreender suas próprias experiências. Neste contexto, a escrita se apresenta como uma tentativa de conseguir abordar os diversos fatores que incidem sobre as existências adolescentes. Ela permite expressar aquilo que o sujeito pensa e sente em palavras, dando-lhes forma e significado. Na Psicologia, ela desempenha um papel significativo, pois possibilita, por meio de diálogos reflexivos e de narrativas, aos psicoterapeutas explorar nuances da linguagem escrita e do discurso para compreender o impacto das experiências vividas por estes sujeitos. Diante disso, o objetivo deste trabalho é analisar a importância do uso da escrita terapêutica como recurso psicopedagógico no trabalho com adolescentes através da metodologia de revisão bibliográfica. Este tipo de trabalho é relevante para dar maior visibilidade ao tema, como também, para destacar a importância da escrita como técnica psicoterapêutica. Os resultados da literatura apontaram os diversos benefícios da escrita terapêutica e de sua importância, sendo um recurso mediador que possibilita organizar e processar aquilo que se sente, abordar a história e os projetos de vida, trabalhar questões emocionais, compreender de forma mais clara eventos que geraram traumas e sofrimentos, assim como, promover autoconhecimento e melhorias para a saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: adolescentes; escrita terapêutica; psicologia.

1 INTRODUÇÃO

A escrita pode ser compreendida como um recurso ampliado de um processo identitário, como meio de conexão para consigo próprio, nesse sentido, ela transcende o simples ato de registrar palavras e se torna uma ferramenta

¹ Acadêmica do 9º período do curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice - Univértix-Matipó/MG.

² Psicóloga, psicopedagoga e professora do curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice – Univértix - Matipó/MG.

terapêutica, fonte de contato para algo mais profundo, um lugar confidencial, sem julgamentos, que dá vazão ao que, diversas vezes não se consegue expressar (França, 2023).

Neste viés, através do exercício de escrita, o sujeito pode realizar uma reorganização dos seus conteúdos internos, transformando aquilo que pensa e sente em palavras, dando-lhes forma e significado que refletem os conteúdos que fazem parte das nuances do seu consciente e inconsciente (França, 2023).

A escrita, pode assim se tornar um recurso importante para a vida do ser humano, uma ferramenta de apoio, uma possibilidade de conversa, um ambiente acolhedor e de relacionamento consigo mesmo, pode ser uma fonte de resgate criativo, de escutar-se através das próprias palavras, pode ser um lugar de alívio para a angústia e o sofrimento, de entendimento das próprias demandas, assim como também, pode ser um recurso que permite reviver aquilo que é importante, que é querido, pode agir como combustível impulsionador para o sujeito (França, 2023).

Na Psicologia, a escrita desempenha um papel significativo, pois possibilita, por meio de diálogos reflexivos e de narrativas, aos psicoterapeutas explorar as nuances da linguagem escrita e do discurso para compreender o impacto das experiências vividas pelos indivíduos (França, 2023).

Nesse viés, a adolescência é compreendida como um momento importante do desenvolvimento humano, compreendido entre o período de 10 a 20 anos (Organização Mundial da Saúde, 1965).

Logo, a elaboração deste trabalho se justifica pela necessidade de aprofundar as discussões sobre a temática da escrita terapêutica no trabalho com adolescentes. A partir de pesquisas realizadas, percebe-se que esse assunto ainda é pouco explorado no campo científico, assim como, existem poucas discussões atuais sobre o tema.

Nesse sentido, a hipótese deste trabalho é que o caderno de escrita terapêutica, como recurso de trabalho para adolescentes, pode ser uma ferramenta repleta de benefícios para o processo terapêutico.

O objetivo do estudo é analisar a importância do uso da escrita terapêutica como recurso psicopedagógico no trabalho com adolescentes.

Trabalhos como este são relevantes para dar maior visibilidade ao tema, como também, para destacar a importância da escrita como técnica psicoterapêutica. Por meio dela, é possível avaliar diversos aspectos, como linguagem, memória, pensamento, autoria, atenção e organização das ideias do sujeito, além de ser um valioso meio expressivo, na qual os clientes podem relatar suas vivências, sentimentos e realizações.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Para compreender a adolescência, é necessário primeiramente entender esse processo como um lugar de transformação, como uma fase preenchida por vivências que mesclam mudanças, crises, turbulências e reorganizações internas do sujeito. Outrossim, a adolescência também pode ser pensada como um período intermediário ou mesmo uma fase de transição entre a infância e a vida adulta (Almeida, 2019).

Fisicamente, a puberdade marca o início desse processo, trazendo consigo oscilações hormonais, alterações na estrutura muscular e marcos como a primeira menstruação ou ejaculação. Em nível psíquico, pode ser despertado o interesse ou não pelo autocuidado, o sentimento de estranheza diante ao novo corpo que vai surgindo, a sensação de inadequação, assim como, processos de construção de identidade, de interesse sexual e de identificação (Almeida, 2019).

Durante este período do adolescer, nascem novas aspirações, interesses e forças motrizes que direcionam a conduta do adolescente, assim como, impulsionam o seu pensamento a formulação de novas ações. Essas ações promovem o desabrochar da função central do desenvolvimento psíquico, reestruturando a percepção, atenção, memória, atividade prática, que juntas, constroem os fundamentos que circundam a personalidade e a concepção de mundo (Leal, 2016).

Essas formas novas de conduta e as atrações a elas relacionadas colocam-se ao serviço das aspirações emocionais, e as facetas emocionais e intelectuais do comportamento formam na imaginação criadora uma síntese complexa, sintetizando os momentos abstratos e concretos; a atração e o pensamento se combinam em uma unidade nova na atividade dessa imaginação criadora (Leal, 2016, p.83).

Um outro aspecto importante a ser considerado para esta fase, trata-se da formação dos grupos, de forma progressiva este sujeito vai adentrando em

determinados grupos que condizem com os seus interesses, identificações e aspirações. Isso contribui para o desenvolvimento do sentimento de pertencimento e desempenha um papel fundamental no processo de transformação deste indivíduo (Almeida, 2019). Nesse sentido, na perspectiva histórico-cultural, as relações culturais, o convívio, as interações e as mediações são importantes no processo de desenvolvimento do sujeito (Barbosa; Facci, 2018).

Na perspectiva de Vygotsky, as características marcantes da adolescência estão associadas ao desenvolvimento máximo das funções psicológicas superiores e à capacidade de formação de conceitos complexos. Essas características proporcionam aos adolescentes um maior entendimento sobre o mundo e sobre seu comportamento (Vygotsky, 1931; citado por Barbosa; Facci, 2018).

Dentro desta ótica, Vygotsky destaca a importância do meio cultural, como promotor determinante no processo do desenvolvimento cultural do sujeito. Por meio da vida social, da atividade cultural e do trabalho que envolvem a vida desse indivíduo ele constituirá sua identidade e construirá o mundo que o rodeia. Para Vygotsky isso determina o desenvolvimento cultural (Vygotsky, 1931; citado por Barbosa; Facci, 2018).

Considerando ainda a perspectiva sócio-histórica, o ser humano enquanto ser histórico, se constitui de forma permanente, em movimento, através das relações sociais que estabelece, da cultura em que se insere e das condições sociais em que vive. Nesse sentido, o desenvolvimento do ser humano está vinculado à sociedade, é ela que promove as possibilidades e ao mesmo tempo delimita as formas “de ser”. Desta forma, a adolescência pode ser compreendida como uma etapa do desenvolvimento humano que ocorre na sociedade, e torna-se necessário analisá-la na maneira como esta se constitui, através do seu processo histórico, do seu movimento, da cultura e de suas características (Aguiar; Bock; Ozella, 2001).

Posto isso, pode-se compreender que, a adolescência também se manifesta por meio do comportamento, pelo reflexo da base emocional de cada sujeito, assim como, dos respectivos problemas que o atravessam. Nesse viés, “o adolescente procura um eco, um espelho, um lugar onde se depositar, onde possa refletir, pensar, sonhar e desejar, procura desenvolver-se e reparar-se” (Almeida, 2019, p.261).

Todavia, Rogoff (2005) afirma ser importante ressaltar que, em determinadas comunidades, o desenvolvimento humano não é classificado em idades ou mudanças físicas, mas sim, por passagens em eventos socialmente reconhecidos por aquela comunidade. Por isso, o termo adolescências é mais pertinente, pois reflete uma multiplicidade de formas de ser e de viver essa fase da vida.

É relevante considerar a possibilidade de se compreender a realidade interna que abriga esse sujeito, visto que, com o surgimento dos novos conceitos, é possível que o adolescente se integre ao mundo de suas experiências e adquira uma autopercepção/auto-observação, assim como, percorra um caminho para entender a si próprio (Leal, 2016).

3 METODOLOGIA

O presente artigo possui como proposta de metodologia a revisão bibliográfica, que nas perspectivas dos autores Alves; Oliveira; Sousa (2021, p.81), pode ser compreendida como um método de “revisão da literatura de obras já existentes, no intuito de auxiliar o pesquisador na delimitação do tema e na contextualização do objeto problema”. Nesse sentido, segundo estes autores, essa forma de pesquisa se estabelece através de busca por materiais em fontes confiáveis, pela dedicação do pesquisador em ler de forma exploratória, crítica e seletiva as obras encontradas, com o objetivo de adquirir conhecimentos significativos que contribuam para o desenvolvimento do trabalho.

Ademais, o embasamento teórico para a construção do presente artigo, advém de pesquisas realizadas nas plataformas do Google Acadêmico, Scielo e em livros físicos. Neste viés, foram utilizados para a busca nas plataformas os seguintes descritores: escrita terapêutica; processo da adolescência; adolescência e escrita terapêutica; recurso psicopedagógico da escrita terapêutica. Pontua-se que entre tais descritores utilizou-se a busca booleana “AND”. A busca foi conduzida nos meses de março à junho. Os critérios de inclusão basearam-se em trabalhos relacionados à temática desta pesquisa, enquanto os critérios de exclusão abrangeram artigos sem relevância para o tema proposto ou que estavam inacessíveis. Inicialmente, foi utilizado o critério de artigos produzidos nos últimos 5 anos, com base nesse processo, foram identificados 36.123 artigos relacionados ao

tema de investigação. Todavia, mediante as pesquisas, pode se perceber que são poucos os artigos que abordam exatamente a temática, neste caso, foi necessário realizar uma busca mais ampla, selecionando a opção “a qualquer momento” nas plataformas, e foram identificados 973.700 artigos. Destes, 10 foram selecionados como fontes de embasamento para a construção deste trabalho e 3 livros físicos.

Este estudo origina-se da experiência de um Estágio Supervisionado Específico I, com ênfase em Processos Educativos, realizado nos meses de fevereiro a julho, no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) de um Centro Universitário do interior da Zona da Mata Mineira.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo do século XX, a escrita terapêutica foi ganhando forma e popularidade, tornando-se uma técnica utilizada por diversos teóricos. Todavia, ela não surge mediante a um autor específico, mas se origina ao longo do tempo, como prática enraizada a tradições de cunho literário e terapêutico. Alguns dos contribuintes notórios dessa técnica foram Michael White e David Epston, James W. Pennebaker, entre outros (Gomes, 2023).

Nas perspectivas de Epston e White (1993) a escrita terapêutica se apresenta como uma inovação enquanto abordagem psicológica, visto que, essa técnica possibilita narrativas e práticas linguísticas que contribuem para a expressão das histórias de vida e das questões emocionais vivenciadas pelos clientes. Nesse viés, de acordo com esses autores, a terapia está relacionada a um colaborativo diálogo entre o terapeuta e o cliente, que visa contribuir para o protagonismo do cliente em relação a sua própria história, fazendo com que o mesmo possa desenvolver percepções mais construtivas e eficazes, assim como, explorar suas vivências de forma reflexiva e criativa.

Já na perspectiva de Pennebaker (1997, citado por Gomes, 2023), um renomado profissional da área de psicologia e da linguística, a escrita terapêutica, ou escrita expressiva, como denominada pelo autor, se apresenta como uma prática envolta pela expressividade de emoções, sentimentos, experiências, que são, de forma particular, difíceis de lidar. Nesse sentido, a escrita se apresenta como um

meio pelo qual o sujeito pode organizar e processar aquilo que sente, promovendo desta forma um alívio e, conseqüentemente, autoconhecimento.

Pennebaker em 1997, realizou uma pesquisa que trouxe como resultados os diversos benefícios da escrita terapêutica, como recurso que promove melhorias para a saúde mental, que permite liberar emoções reprimidas, compreender de forma mais clara eventos que geraram traumas e sofrimentos, assim como, um recurso que ajuda na diminuição do estresse.

Um renomado autor da Psicologia e que também fez uma contribuição importante a respeito da escrita, é o psicanalista Sigmund Freud. Em sua perspectiva, Freud apontou o papel importante que a escrita possui para o desenvolvimento emocional. Nesse sentido, em seus estudos, ele explorou o quanto o exercício de escrever pode ser um meio de expressar os desejos, os impulsos e as repressões e o quanto isso pode promover alívio para o sujeito. Nesse viés, Freud reconheceu a escrita enquanto poder terapêutico, na qual se pode trabalhar tanto as questões emocionais do indivíduo, quanto questões mais profundas (Freud, 2010, citado por Gomes, 2023).

Vygotsky, reconhecido na área da psicologia, também apontou que a escrita promove uma ação importante no processo de desenvolvimento cognitivo e social do sujeito. Nesse sentido, o autor aborda a questão dos símbolos, signos, linguagem e de quais formas estes aspectos afetam o pensamento e a comunicação do ser humano. Para Vygotsky, o ato da escrita está relacionado à internalização dos processos cognitivos, ao exercício da reflexão, à construção do pensamento abstrato e ao desenvolvimento das funções psicológicas superiores. Logo, o ato de escrever, permite expressar aquilo que se pensa, se sente, de forma mais elaborada (Vygotsky, 2001).

Ademais, ainda na perspectiva de Vygotsky, a linguagem se apresenta como um produto que se produz de forma social e histórica, como ferramenta essencial para a constituição do sujeito. Ela é um veículo pelo qual o indivíduo se humaniza, se materializa no mundo das significações. Os signos que se inserem dentro da linguagem, são compreendidos como elementos de cunho convencional da sociedade, eles medeiam a relação do sujeito com o mundo exterior e com ele próprio, bem como com sua respectiva consciência.

Nessa perspectiva, de acordo com Vygotsky, a função das palavras se encontra no eixo central do desenvolvimento do pensamento, como também, na evolução histórica da consciência. A palavra é como se fosse um pequeno resquício da consciência do ser humano, é a partir dela que o pensamento passa a existir. A palavra representa um significado, uma nuance de sentido do pensamento e da linguagem (Vygotsky, 1998, citado por Aguiar, 2001).

Dentro desta ótica, considerando as adolescências como uma fase de enorme potencial de descobertas, mas que muitas vezes é vivenciada com tamanha dificuldade, percebe-se que os adolescentes apresentam uma certa resistência em expressar aquilo que sentem, assim como, uma dificuldade em compreender as representações das suas experiências (Vaz, 2022).

Mesmo com angústias e sofrimentos visíveis em seus comportamentos, estes não apresentam os recursos necessários para conseguir elaborar tais dores, o que por consequência pode levar ao isolamento, à autolesão ou até mesmo à automedicação (Vaz, 2022). Nesse sentido, a escrita pode ser considerada como uma fonte de “apoio para passar pelas sutilezas e exageros da vida” (França, 2023, p.36).

Diante disso, ao longo do tempo, pode se perceber que a introdução de mediadores expressivos na sessão terapêutica para com adolescentes, proporcionam um melhor aproveitamento e exploração das atividades que são propostas, fazendo com que as defesas diminuam, que o relaxamento aconteça e que estes indivíduos expressem com maior facilidade os seus sentimentos e consigam falar sobre si próprios, contribuindo dessa forma para uma intervenção mais eficaz e gerando mudanças positivas para o adolescente, com a respectiva diminuição do risco de agravos a sua saúde mental (Vaz, 2022).

Considerando-se, então, a fase da adolescência como um período que envolve ressignificações, procura de novos espaços simbólicos, interpretação do mundo, ante aos próprios desejos, ante ao outro, é possível considerar a escrita como um instrumento possibilitador “para movimentar o exercício da (re)construção do discurso de si, exercício implicado nesta operação psíquica que é a adolescência” (Riter *et al.*; 2018, p.94). Posto isto, dada a diversidade de experiências que são vivenciadas durante o processo do adolescer, técnicas

variadas são necessárias para apoiar o trabalho do terapeuta e criar um espaço terapêutico adequado para o adolescente.

Diante disso, é que a escrita se apresenta como um recurso, que permite viabilizar o trabalho analítico e o diálogo entre o adolescente e o terapeuta. Essa ferramenta da escrita, apresenta-se como uma tentativa de conseguir abordar os diversos fatores que incidem sobre a existência do próprio adolescente (Riter *et al.*, 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude da revisão bibliográfica realizada, pode-se concluir que a escrita terapêutica é um recurso que permite abordar diversos aspectos no processo terapêutico com o cliente. Através dela, é possível explorar questões mais profundas nas quais nem sempre o sujeito consegue expressar em forma de um diálogo mais direto durante a terapia. Ela possibilita, colocar por escrito, emoções, dores, sofrimentos, experiências, desejos, aspirações. Nesse sentido, os autores apontam que, por meio da escrita, o sujeito consegue processar melhor aquilo que vive e que isso é fundamental para seu autoconhecimento e compreensão sobre aquilo que o angustia e aflige.

Diante disso, compreendendo toda a dinâmica que envolve as adolescências, considerar o uso de um caderno no qual o adolescente poderá expressar o que experiencia neste processo de descobertas e transformações, de uma forma mais profunda e singular, sem ser julgado, ou mesmo criticado, pode ser um importante recurso no processo terapêutico, visto que, de acordo com a literatura, essa fase envolve uma dificuldade em expressar aquilo que sente ou mesmo, uma certa resistência em falar sobre.

Dentro deste contexto, além de poder explorar com os adolescentes as temáticas que estes abordam no processo da escrita, é possível também utilizar essa ferramenta do caderno como um recurso psicopedagógico, podendo avaliar aspectos como linguagem, organização do pensamento, atenção, memória, entre outros.

Ademais, França (2023, p. 9) reforça a importância da escrita, pontuando que “escrever é colocar o que se é em reflexão, encarar o que se pensa sobre sua

própria existência; escrever é maleável, ganha a forma e o estilo que seu autor elege e aceita o que é diverso e autêntico".

REFERÊNCIAS

AGUIAR, W.M.J. A consciência e atividade: categorias fundamentais da psicologia sócio-histórica. In: BOCK, A.M.B.; FURTADO, O.; GONÇALVES, M.G.M.; (orgs.). **Psicologia sócio-histórica: uma perspectiva crítica em psicologia**. São Paulo: Cortez, 2001, p.95-109.

AGUIAR, W.M.J.; BOCK, A.M.B.; OZELLA, S. A orientação profissional com adolescentes: um exemplo de prática na abordagem sócio-histórica. In: BOCK, A.M.B.; FURTADO, O.; GONÇALVES, M.G.M.; (orgs.) **Psicologia sócio-histórica: uma perspectiva crítica em psicologia**. São Paulo: Cortez, 2001, p.164-178.

ALMEIDA, J.S. Percursos do adolescer: da (in) compreensão sobre o (in)pensável. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**. v.10, n.2, p.249-279, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.34628/a7jd-1063> Acesso em: 20 mar. 2024.

ALVES, L.H.; OLIVEIRA, G.S.; SOUSA, A.S. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v.20, n.43, p.64-83, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/art...>Acesso em: 15 mar. 2024.

BARBOSA, L. M.T.; FACCI, M. G. D. Contribuições da psicologia histórico-cultural para o ensino médio: conhecendo a adolescência. **Psic. da Ed.** São Paulo, n. 47, p. 47-55, jul. 2018. Disponível em <http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-35202018000200006 & lng=pt&nrm=iso> . Acesso em: 21 mar. 2024.

EPSTON, D.; WHITE, M. **Medios narrativos para fines terapéuticos**. Barcelona: **Paidós**, 1993. p.1-222. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/...> Acesso em: 22.mar.2024.

FRANÇA, J.T. **A escrita como ferramenta terapêutica: uma análise à luz da psicologia analítica**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/40189> Acesso em: 14.mar.2024.

GOMES, A.C. **A escrita terapêutica na construção de competências linguísticas e socioemocionais: uma proposta pedagógica**. 2023. Trabalho de conclusão de curso, Faculdade de Letras, Editora Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11422/22363>. Acesso em: 24.mar.2024.

LEAL, Z.F.R.G. A Adolescência segundo a Psicologia Histórico-Cultural: A concepção de Vygotsky **Adolescence According**. n.41, ano XXI, dezembro, 2016, v. 41, p. 77-99, 2016. Disponível em:

http://ssystem08.upis.br/repositorio/media/revistas/revista_multipla/multipla41.pdf#page=77 Acesso em: 02 abr. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Problemas de la salud de la adolescencia**. Informe de un comité de expertos de la O.M.S (Informe técnico n° 308). Ginebra, novembro, 1965. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/38485> Acesso em: 21 mai. 2024.

RITER, H. S.; PRESTES, A. C.; MULLER, T. L.; SOLDI, T. P. A escrita como dispositivo na clínica da adolescência: considerações a partir de um caso clínico. **Revista de Psicoterapia da Infância e da Adolescência**, n. 27, p. 89-100, 2018. Disponível em: ceapia-2018-27-11.pdf (bivipsi.org) Acesso em: 15 mar. 2024.

ROGOFF, B. **A natureza cultural do desenvolvimento humano**. Trad. Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed, 2005.

VAZ, P. C. N. F. **Em busca das palavras**: mediadores expressivos e expressão das emoções nos adolescentes. 2022. Tese (Doutorado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica). Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Lisboa, 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/44511> Acesso em: 21 mar. 2024.

VYGOTSKY, L. S. **Pensamento e linguagem**. Edição eletrônica: MORES, R.; C. (www.jahr.org)., 2001. Disponível em: [https://drive.google.com/file/d/0B3GQrRvm4KXOM1ZmZVBVZE1OeHc/...](https://drive.google.com/file/d/0B3GQrRvm4KXOM1ZmZVBVZE1OeHc/) Acesso em: 22 mar. 2024.