



•NOVA•
UCSAL

**UNIVERSIDADE CATÓLICA DO SALVADOR
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM LOGOTERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL**

MARYANA MADEIRA BORRI DE ALMEIDA SOUSA

**FILOSOFIA NA PRÁTICA: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO CLÍNICA
LOGOTERAPÊUTICA COM ADOLESCENTES ATRAVÉS DOS PRINCÍPIOS DA
FILOSOFIA ESTÓICA**

Salvador

2021

MARYANA MADEIRA BORRI DE ALMEIDA SOUSA

**FILOSOFIA NA PRÁTICA: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO CLÍNICA
LOGOTERAPÊUTICA COM ADOLESCENTES ATRAVÉS DOS PRINCÍPIOS DA
FILOSOFIA ESTÓICA**

Artigo apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Católica do Salvador como requisito parcial para a obtenção do Título de Especialista em Logoterapia e Análise Existencial sob a ênfase da Psicologia Clínica.

Orientadora: Dr.^a Lorena Bandeira.

Salvador

2021

FILOSOFIA NA PRÁTICA: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO CLÍNICA LOGOTERAPÊUTICA COM ADOLESCENTES ATRAVÉS DOS PRINCÍPIOS DA FILOSOFIA ESTÓICA

Maryana Madeira Borri de Almeida Sousa¹

RESUMO

Através deste artigo será apresentada uma proposta de intervenção clínica com adolescentes, elaborada a partir da ferramenta biblioterapia e considerando o mérito inegável e alto potencial terapêutico da filosofia estóica, e tendo-se como base teórica a Logoterapia e Análise Existencial de Viktor E. Frankl. Propõe-se que os valores atitudinais e a tríade trágica sejam trabalhados de forma a motivá-los a desempenhar com mais confiança seus valores criativos e vivenciais em prol de sua busca pelo sentido. Apesar de não ter sido colocada em prática até a conclusão deste artigo, a literatura sobre biblioterapia indica uma tendência terapêutica promissora, e espera-se que o contato com a filosofia estóica possa despertar ideias, questionamentos e reflexões de modo a contribuir com o autodesenvolvimento desses jovens, aproximando-os de sua dimensão noética.

Palavras-chave: Logoterapia; Biblioterapia; Filosofia; Estoicismo.

¹ Psicóloga, pós-graduanda pela Universidade Católica do Salvador. madeiramaryana@gmail.com.

ABSTRACT

Through this article, a proposal for clinical intervention with adolescents will be presented, elaborated by using bibliotherapy and considering the undeniable merit and high therapeutic potential of stoic philosophy, and based on Viktor E. Frankl's Logotherapy and Existential Analysis. It is proposed that attitudinal values and the tragic triad be worked on in order to motivate them to perform their creative and experiential values with more confidence in favor of their search for meaning. Despite not having been put into practice until the conclusion of this article, the literature on bibliotherapy indicates a promising therapeutic tendency, and it is hoped that the contact with the stoic philosophy can awaken ideas, questions and reflections in order to contribute to their self-development, bringing them closer to their noetic dimension. Keywords: Logotherapy, Bibliotherapy; Philosophy; Stoicism.

1 INTRODUÇÃO

O objetivo deste artigo é apresentar uma proposta de intervenção clínica logoterapêutica utilizando-se a ferramenta biblioterapia, e os princípios filosóficos dos Estóicos como instrumento gerador de debates e reflexões.

A inspiração do presente trabalho se deu através do interesse pessoal da autora relativo a capacidade que a escolha da linguagem, palavras e a própria forma de expressá-las, tem de afetar tanto a mensagem em si quanto a interpretação do que fora dito. Além disso, este processo de influência perdurar por toda a vida, sobre qualquer tema e entre quaisquer pessoas, e a falta de experiências dá mais abertura para o risco de más interpretações, seja sobre quem fala ou sobre o mundo ao redor.

Dito isso, considerou-se relevante a proposição de tal intervenção, visto que, assim como os testes psicológicos ou os baralhos terapêuticos, a literatura, seja de que gênero for, também possui seu nicho de contribuição clínica. Neste caso, os seus universos fantásticos, que podem ser utilizados como ferramenta de expressão emocional e simbólica, em especial nas situações de conflito tal que somente palavras não se fazem suficientes para expressar claramente aquilo que se sente ou pensa.

Portanto, elegeu-se a ferramenta biblioterapia como a mais pertinente para trabalhar essa perspectiva, e levando em conta o universo adolescente dentro *setting* terapêutico, considerou-se os princípios filosóficos dos Estóicos como promissores, uma vez que oferecem reflexões relevantes acerca do manejo de emoções negativas, tais como o medo e a arrependimento; e que se trabalhados sob a óptica do valor atitudinal da Logoterapia apresentam um alto potencial terapêutico ao proporcionarem um novo fôlego de motivação para que tal jovem permita-se exercer seus valores criativos e vivenciais com mais vigor em prol de sua busca pelo sentido.

Vale ressaltar que esta proposta pode ser executada, a princípio, utilizando-se de qualquer linha filosófica, mas para fins didáticos de exemplo fora elaborada em cima da filosofia estóica devido aos seus próprios princípios fomentarem naturalmente reflexões interessantes dentro da linha dos valores de atitude.

2 A LOGOTERAPIA DE VIKTOR E. FRANKL

Ao propor a Logoterapia, Viktor Frankl não só criou uma nova forma de terapia, mas também, e principalmente, apresentou um novo modelo de visão de homem. Opondo-se ao reducionismo vigente, em que o homem está determinado por seus aspectos biopsicossociais inerentes, Frankl oferece um olhar mais amplo e holístico, voltado para a busca do sentido da vida e considerando a dimensão espiritual, ou noética, constituinte do homem, passando a vê-lo como uma unidade e uma totalidade em si mesmo, indivisível, completo em sua essência (FRANKL, 1978; 2010, p. 75-79; 2016, p. 93-120; 2017, p. 23-102; FREITAS, 2013, p. 36-40).

Dentro desta nova proposta filosófica e terapêutica, o movimento principal é o de promover a análise existencial, a partir de ferramentas como o diálogo socrático e a busca pelos valores, visto que o foco de trabalho está a nível da dimensão espiritual. Na Logoterapia o que motiva e move o homem é a busca pelo sentido de sua existência, a *vontade de sentido*, contrapondo as perspectivas já bem estabelecidas em sua época, como princípios da *vontade do prazer* freudiana e da *vontade de poder* adleriana (FRANKL, 1978, p. 203-216; 2016, p. 94; 2017, 49-50, 121). Nesta nova terapia Frankl nos apresenta a três pilares básicos que guiam esta busca pelo sentido:

a (i) liberdade da vontade, a (ii) vontade de sentido e o (iii) sentido da vida (FRANKL, 2017, p. 7, 26; FREITAS, 2013, p. 51-66).

A *liberdade da vontade*² aborda a capacidade de responder e decidir, de posicionar-se diante dos condicionamentos da vida, mas sem necessariamente estar livre deles (FRANKL, 2016, p. 117). Aqui ressalta-se também a diferença entre a “liberdade de” e a “liberdade para”, o paradoxo de que, apesar da finitude e condicionamentos biopsicossociais, uma vez que não se é livre de catástrofes e crises (FREITAS, 2013, p. 45), e dispendo-se uma *liberdade de ação* restrita frente às relações e contextos que a vida apresenta, ainda assim se é infinito e incondicionado frente a dimensão espiritual, ou noética, usufruindo-se de uma plana *liberdade para* posicionar-se frente a tais circunstâncias. Logo, a liberdade é uma “característica permanente e definitiva do homem [pois] mesmo que a ela renuncie, o próprio ato dessa voluntária renúncia acontece na liberdade” (FREITAS, 2013, p. 44). Além disso, vale salientar que posicionar-se envolve um compromisso com a escolha feita, ou seja, tornar-se responsável por ela. Liberdade e responsabilidade, ou *responder com habilidade*, são princípios irmãos, duas faces de uma mesma moeda, não há como se ter um sem o outro; e assim como a dimensão espiritual, conforme dito anteriormente, constituem o homem e sua existência (FRANKL, 2017, p. 16).

Já a *vontade de sentido*³ refere-se ao chamado interior, a motivação primária e inerente ao homem que o impulsiona em sua busca pela descoberta e realização de seu sentido (FRANKL, 2016, p. 94). Aqui destaca-se que, apesar do ser humano poder padecer nas *vontades de prazer e poder*, propostas pelos contemporâneos Freud e Adler, respectivamente, o que, de fato, permeia o homem é a *vontade de sentido*, uma vez que esta não deriva de quaisquer outras necessidades como tais e nem a elas se pode reduzi-la (FREITAS, 2013, p. 52). Compreende, portanto, ideias como vocação, missão e projeto de vida, a busca pela concretização de algo que possua sentido e sua devida realização é o que conduziria a consequências como felicidade e prazer (FRANKL, 2016, p. 122). Além disso, este pilar também traz mais três conceitos fundamentais: a (i) *noodinâmica*, a (ii) *força desafiadora do espírito*, a atual *resiliência*, e o (iii) *vazio existencial*.

² Ver FRANKL, 2017, p. 26.

³ Ver FRANKL, 1978, p. 12, 30; 2016, p. 95-96; 2017, p. 50, 52-53, 57-61, 206-207.

A *noodinâmica* se manifesta por meio da dimensão espiritual⁴, ou noética, sendo a dinâmica de tensão entre o homem e seu sentido, entre seu “ser” e “dever ser”, e cuja existência é intrínseca ao homem e imprescindível para o bem-estar mental, uma vez que o importante, e necessário, é um sentido que justifique as tensões da vida, e não uma vida livre de tensões (FRANKL, 1978, p. 36-37; 2016, p. 98-99). A psicodinâmica freudiana fala de um homem que se movimenta em prol da satisfação de suas necessidades, enquanto que na *noodinâmica*, por sua vez, ele movimenta-se para a realização de sentido através dos seus valores, e por mais que instintos continuem presentes lhe proporciona o exercício de sua liberdade ao permitir-lo escolher se será dominado ou não por tais instintos. (FREITAS, 2013, p. 53).

Derivado desta *noodinâmica*, surge a *resiliência*, a *força desafiadora do espírito* ou *poder de resistência do espírito*, segundo Frankl, referindo-se a capacidade, ou movimento interno, de retirar-se de situações cômodas e confortáveis a fim de buscar a realização do sentido, superando adversidades e transformando realidades, procurando mantendo-se firme e resistente diante desta dinâmica de tensão (FRANKL, 1978, p. 70-71; FREITAS, 2013, p. 54), ou seja: adaptando-se, sobrepondo-se e recuperando-se quando frente a adversidades.

Em um cenário de insatisfação da *vontade de sentido*, o homem passa a experienciar o estado de *vazio existencial*, ou *vácuo existencial*, manifesto desde o tédio e a apatia e podendo chegar à neurose, as chamadas neuroses noogênicas, que surgem a partir de questões existenciais oriundas da dimensão noética (FRANKL, 1978, p. 16, 19-20, 30; 2016, p. 95-97, 99-101; 2017, p. 9, 39-40, 77, 83-84, 105-124; FREITAS, 2013, p. 55). Uma vez neste *vazio existencial*, “a neurose de massa da atualidade” (FREITAS, 2013, p. 57), a capacidade de superação de crises do homem encontra-se limitada, levando-o a sucumbir durante sua busca por preenche-la, desviando-se por meio da depressão, da violência e agressividade, e da dependência e vícios, os quais não podem ser completamente compreendidos se o *vazio existencial* inerente a eles não for reconhecido (FREITAS, 2013, p. 55); e através destes processos egóicos, este homem, ainda sem conhecer a si mesmo, fica à mercê de duas forças sociais opostas: o conformismo, sendo dominado pelo medo e desejando apenas seguir o que todos fazem, e o totalitarismo, executando apenas o que lhe

⁴ Ver FRANKL, 1978, p. 122-142; 2010, p. 67; 2016, p. 95-97; 2017, p. 28, 36, 155.

mandam em favor de sua busca pelo prazer e poder (FRANKL, 1978, p. 20; 2016, p. 99; 2017, p. 9, 83-84, 105; FREITAS, 2013, p. 55).

Já quando a *vontade de sentido* proporciona que o homem vá para além de si mesmo tem-se a manifestação da *autotranscendência*⁵, fenômeno particularmente humano que reflete sua capacidade de transcender a si mesmo, sendo “o mais alto grau de desenvolvimento da existência humana” (FREITAS, 2013, p. 48), visto que a autorrealização advinda do encontro e cumprimento do sentido é uma mera consequência da autotranscendência (FRANKL, 2016, p. 103). Por sua vez, para autotranscender-se é necessário o exercício do *autodistanciamento*⁶, o colocar-se em perspectiva em relação a si e ao contexto, seja através de um processo reflexivo ou lançando-se mão do bom humor, em busca de alcançar o verdadeiro controle da *liberdade para* escolher e direcionar-se.

Por fim, tem-se o pilar *sentido da vida*⁷; o que reflete os valores pessoais de cada um e que, portanto, guia escolhas, fundamenta decisões e justifica vocações. Se por um lado a *vontade de sentido* simboliza o desejo e necessidade de ter um sentido, o pilar *sentido da vida* equivale ao sentido em si, ao significado ou razão de existir que se dá à vida. Enquanto a *vontade* constitui todos os homens o *sentido* mostra-se particular, não podendo ser fabricado ou inventado, apenas descoberto (FREITAS, 2013, p. 58). Portanto, não é sobre dar sentido a algo, mas sim extrair o sentido que já lhe é inerente, e “apreendê-lo, percebê-lo e (...) realizá-lo” (FREITAS, 2013, p. 59). Em virtude de sua natureza altamente social, vê-se, então, que o verdadeiro sentido do homem encontra-se no mundo externo, nas interações, e não dentro de si, como se fosse um sistema fechado (FRANKL, 2016, p. 102-103), uma vez que o homem sempre tenderá a dirigir-se para algo ou alguém diferente de si mesmo, seja à realização de um sentido ou ao encontro com o outro (FRANKL, 2016, p. 103).

No entanto, vale ressaltar que o sentido não é algo inerte, distingue-se para cada pessoa e contexto, todos os dias, mas apesar de modificar-se nunca deixa de existir (FRANKL, 2016, p. 101, p. 103), pois o mais importante está no sentido singular encontrado por cada indivíduo a cada momento, e não em sua generalização para a vida inteira (FRANKL, 2016, p. 101). Tal generalização seria o que Frankl chama de *suprassentido*, um fim universal e último, e que por ter uma compreensão incompatível

⁵ Ver FRANKL, 1978, p. 56, 63; 2016, p. 102-103, 116; 2017, p. 29, 45-66.

⁶ Ver FRANKL, 1978, p. 171, 179; 2010, p. 117; 2016, p. 113; 2017, p. 27.

⁷ Ver FRANKL, 1978, p. 231-235, 270; 2010, p. 27, 63; 2016, p.101-106, 109-111; 2017, p. 7-8, 94.

com o uso da razão acaba por ultrapassar a capacidade intelectual do homem, tornando-se inacessível (FREITAS, 2013, p. 64-66).

Apesar disso, o sentido que se mostra acessível possui um caráter objetivo e diz respeito ao que deve ser desempenhado em um contexto concreto, podendo ser realizado através de três vias, ou valores, que representam possibilidades gerais de sentido, uma vez que se referem a cenários recorrentes e próprios da condição humana (FREITAS, 2013, p. 59, p. 61); ou seja, somente por meio deles é que se pode *autotranscender*, visto que o verdadeiro alcance da transcendência só ocorre ao se integrar o sentido com os valores (FRANKL, 2016, p. 102-103).

A primeira via é a dos *valores criativos*⁸, a “transformação criativa da realidade” (FREITAS, 2013, p. 61): desempenhar de um trabalho, gerar uma obra, a própria manifestação da criatividade em si; ou seja, o *sentido do trabalho*. Para este valor importa a forma de se trabalhar, o que se faz, quem faz e como se faz, o que independe de profissão ou cargos, uma vez que sua manifestação se dá em relação à comunidade (FREITAS, 2013, p. 62). É o valor que permite a *materialização do sentido*.

Na segunda temos os *valores vivenciais*⁸, experiências interiores profundas e de caráter único e irrepetível que são experimentadas quando se vivencia intensamente algo ou alguém (FREITAS, 2013, p. 62): experienciar um sentimento, a natureza ou uma cultura, lembranças do passado, contemplar o presente, encontrar-se com alguém; ou seja, o *sentido do amor*. Para Frankl, o amor é um fenômeno primário que constitui o homem, e não algo instintivo ou impulsivo (FRANKL, 2016, p. 104), considerando-o a única forma de se compreender o outro no mais profundo íntimo de sua personalidade, e que por meio dele aquele que ama oportuniza que o ser amado alcance suas potencialidades (FRANKL, 2016, p. 103). É o valor que proporciona a *eternização do sentido*.

Já a terceira via se refere os *valores de atitude*⁹, a capacidade de transformar tragédias em triunfos e posicionar-se perante o inevitável (FRANKL, 2016, p. 104): o exercício da coragem, manter-se digno perante as frustrações, adaptar-se frente ao inevitável, encarar dor; ou seja, o *sentido do sofrimento*. Em última instância, o homem

⁸ Ver FRANKL, 1978, p. 21-22, 150-151, 236, 241-242; 2010, p. 9, 75; 2016, p. 102-103; 2017, p. 69, 74-75, 90-91.

⁹ Ver FRANKL, 1978, p. 21-22, 179, 236, 239, 242, 247, 259; 2010, p. 9, 75; 2016, p. 102-106, 128-129; 2017, p. 69, 74-75, 90-91, 93-97.

não se move em busca do prazer ou poder, e nem prole de evitar da dor, mas sim a procura do que dê sentido à sua vida, visto que até para o sofrer estará pronto se este lhe apresentar algum sentido de ser (FRANKL, 2016, p. 105). Certamente que o sofrimento não representa uma condição necessária para a descoberta do sentido, mas demonstra que o homem pode fazê-lo até durante tempos difíceis, bastando apenas permitir-se ter um novo olhar sobre o irremediável (FRANKL, 2016, p. 105). Devido a sua natureza mais profunda, *valores de atitude* possuem um potencial de autodesenvolvimento maior que os demais valores, *criativos* e *vivenciais* (FREITAS, 2013, p. 64), visto que quando não se pode mais modificar o contexto o homem é desafiado a modificar a si mesmo (FRANKL, 2016, p. 104). É o valor que oportuniza o *aprendizado do sentido*.

E por fim, ainda dentro do escopo dos *valores de atitude*, que buscam encontrar o sentido no sofrer, há também a *tríade trágica*¹⁰, três aspectos da angústia humana que são tão algozes quanto mentores: a *culpa*, que através da autoavaliação pode levar ao aperfeiçoamento de condutas; a *dor*, ou *sofrimento*, que através do aprendizado pode levar ao autodesenvolvimento e evolução; e a *morte*, que através do lembrete sobre a temporalidade e finitude pode levar a *autotranscendência*.

3 A BIBLIOTERAPIA

A literatura, em seus diversos gêneros, estimula, desde sempre e até hoje, que o homem sonhe e corra atrás de suas ambições, além de ser uma poderosa ferramenta de resguardo de tradições. Tanto em prosa quanto em poesia, a literatura sempre se mostrou presente, seja ao relatar confrontos do passado, debatendo controvérsias do presente, idealizando hipótese de futuro, ou apenas servindo de válvula de escape da realidade cruel do mundo.

Logo, é natural que para todo gênero literário haja seu público cativo que procure dialogar com autor, uma vez que é disso que se trata a literatura: um diálogo; e cujo progresso é distinto para cada leitor. A narrativa pode até ter um caráter objetivo, mas a interpretação será sempre relativa a subjetividade daquele que lê (DE

¹⁰ Ver FRANKL, 1978, p. 243, 245-246; 2016, p. 121-133; 2017, p. 94-96.

AQUINO, 2015, p. 9, 153, 155; DEL RÍO, 2016, p. 45; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 14, 19-21, 36; DE SOUZA; BERNARDINO, 2011).

Assim, de posse desta incrível ferramenta de reflexão e diálogo, fora proposta a *biblioterapia*, técnica que propõe o uso terapêutico de “toda letra escrita”, seja em prosa, poético, musical ou até mesmo publicidade, e que, por extensão, também abarca a literatura em livros (DEL RÍO, 2018, p. 12; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 19, 33-34).

Por volta de 90 anos após sua primeira proposição de forma científica (DEL RÍO, 2018, p. 27), o uso da biblioterapia é hoje classificado em cinco grandes segmentos (DEL RÍO, 2018, p. 36-37): i) *clínico*, utilizada principalmente por médicos e psicólogos como um auxílio durante tratamentos específicos; ii) *educacional*, adotada por profissionais de diferentes áreas, devido ao seu abrangente potencial, podendo ser aplicada em todo tipo contexto educativo; iii) *institucional*, empregada por gerentes e setores de RH na área organizacional e focada em questões específicas dentro das equipes de trabalho; iv) dos *meios de comunicação*, manejada por comunicadores nas redes de rádio, televisão, jornais, revistas e redes sociais como uma forma de engajar seu público e transmitir ideias e valores; e v) *pessoal*, quando desfrutado por qualquer um que esteja em busca de seu próprio crescimento e desenvolvimento pessoal.

De acordo com García Pintos, a biblioterapia traz benefícios como (1999, p. 25-26): i) uma aplicação sem riscos, uma vez que é uma ferramenta de intervenção não intrusiva; ii) um processo terapêutico mais ágil, pois é uma intervenção que provoca menos resistência; iii) recursos valiosos de evocação das questões trabalhadas de modo que permaneçam com o indivíduo para além da atividade realizada, visto que atrela as temáticas a imagens literárias, facilitando a recordação; iv) novos modelos de resposta possíveis e mais flexíveis; e v) o incentivo a independência, pois cabe ao próprio leitor descobrir os valores escondidos no texto.

Contudo, por mais que apresente diversas vantagens, em especial do ponto de vista educativo e em contextos de prevenção e promoção, a sua aplicação não é recomendada para todos e quaisquer casos, possuindo contraindicações como (DEL RÍO, 2018, p. 38-39; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 35, 37): i) desconforto ou insegurança em aplicá-la; ii) contexto com falta de abertura para intervenções e participação ativa, em especial nos casos de trabalho em grupo; iii) aplicá-la com sujeitos com problemas de aprendizagem; iv) aplicá-la com sujeitos com psicopatologias graves; v) aprofundar

no trabalho de intervenção sem ter a formação adequada; vi) adotar livros que apresentem “receitas prontas” para lidar com questões complexas, como alguns livros de autoajuda; e, é claro, vii) aplicá-la sem qualquer conhecimento prévio sobre a vida e realidade do sujeito com o qual o trabalho será realizado.

Apesar disso, em termos profissionais, a biblioterapia continua sendo uma medida terapêutica que pode ser empregada por diversas formações acadêmicas, podendo ser executada em caráter preventivo, corretivo, apelativo ou promocional, assim como em formato individual ou grupal (DEL RÍO, 2018, p. 16; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 41-46), mas para além de terapêutica esta é uma medida educativa que procura acompanhar e apelar um ser único, singular e irrepetível em sua busca por si mesmo e seu sentido de vida (DE AQUINO, 2015, p. 9, 154-155; DEL RÍO, 2018, p. 17; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 13-18).

Para a Logoterapia, a educação é vista como uma medida diretiva que busca a prevenção do vazio existencial e a promoção do aprofundamento da consciência, sendo mais que uma mera transmissão de conhecimentos e valores (DEL RÍO, 2018, p. 18).

Assim, a própria biblioterapia em si constitui-se como um recurso de raiz educativa, pois independente da área de sua aplicação possui, também, um caráter preventivo e promotor de saúde mental, além de uma função *apelativa* que busca mobilizar o próprio espírito ao transmitir ideias e emoções, promover *encontros* e vínculos mais profundos, e recorrer à esfera superior do homem, à dimensão espiritual, proporcionando reflexões e mudanças mais intensas e honestas frente a vida e a existência (DE AQUINO, 2015, p. 154-155; DEL RÍO, 2018, p. 69-70, 89, 92-93, 160; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 19-21, 86).

A seleção da obra a ser trabalhada, assim como a adaptação da linguagem e vocabulário, precisam ser considerados com atenção, procurando sempre adequar-se à realidade do público em questão (DEL RÍO, 2018, p. 76, 97, 107-112, 123-131, 161; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 19, 36-39; DE SOUZA; BERNARDINO, 2011). Por meio do trabalho biblioterápico é notável como a palavra escrita possui um forte peso: primeiro, ético e estético, ou seja, o que se diz e como se diz; segundo, a importância de quem fala, o efeito do argumento de autoridade; e terceiro, e talvez mais importante, o nível de abertura daquele que lê, pois um mesmo texto sensibilizar cada leitor de forma diferente, conforme a história e o estado presente daquele que lê (DEL RÍO, 2018, p. 71; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 19-20).

Ao se ler, eventos, pessoas e sentimentos são recordados, possibilitando que o leitor enxergue sua própria realidade dentro daquilo que lê, momento a partir do qual lhe é proporcionado experienciar, enquanto espectador, novas alternativas de resposta à vida, além de novas reflexões sobre valores, atitudes e princípios éticos e morais, seus e da sociedade que o cerca, levando-o a intensificar o seu processo de construção identitária (DE AQUINO, 2015, p. 9, 153, 155; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 19-21, 86).

Portanto, a raiz educativa da biblioterapia está nas inúmeras possibilidades de desenvolvimento pessoal que oferece ao suscitar encontros, com desde o facilitador¹¹ do trabalho, aos colegas do grupo educativo-terapêutico, bem como com o próprio autor do texto, até, e principalmente, o encontro consigo mesmo, proporcionando-o a consciência necessária para sair de seu *ser* a caminho do seu *dever ser*, enriquecendo sua personalidade e motivando-o para que lance mão de sua liberdade, com responsabilidade, e realize seus valores superiores (DE AQUINO, 2015, p. 9, 153-155; DEL RÍO, 2018, p. 72; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 19-21, 86).

Por ser uma intervenção indireta e permitir o *autodistanciamento*, há, a priori, uma maior abertura por parte das dimensões psicológica e espiritual, porém certos mecanismos de defesa do ego¹², como introjeções, projeções e catarses, ainda podem surgir quando o leitor se identifica muito intensamente com algum evento ou personagem (DEL RÍO, 2018, p. 73-74; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 22-23, 36, 86).

Durante uma leitura, tais dimensões aferem a obra por meio da tríade reflexão-emoção-ação (DEL RÍO, 2018, p. 74): primeiro, a nível intelectual, analisam a problemática, definem prioridades e decidem o curso de ações a serem tomadas; depois, a nível emocional, conectam-se afetivamente com o problema e comprometem-se em solucioná-lo; e, por fim, a nível atitudinal, seguem rumo à solução, as metas e os objetos estabelecidos, buscando, de fato, resolver o problema.

Desse modo, enxergar possibilidades reais de conduta dentro do que fora lido e aprender novas formas de enfrentar as problemáticas concretas da vida depende apenas do próprio leitor, do seu posicionamento e abertura para que se permita tal reflexão ao longo da vivência biblioterapêutica.

¹¹ Ver GARCÍA PINTOS, 1999, p. 14-15.

¹² Segundo a teoria Psicanalítica, os *mecanismos de defesa* do ego são processos psicológicos, subconscientes e inconscientes, que visam reduzir qualquer manifestação que possa colocar a integridade do ego em risco, buscando resolver conflitos não resolvidos a nível consciente (ver FREUD, 2006).

Ressalta-se, portanto, que encontrar valores independe de maturidade cognitiva ou intelectual, uma vez que, por meio da consciência, apela para a dimensão espiritual. Toda interpretação baseia-se na realidade daquele quem interpreta, e o desenvolvimento das faculdades cognitivo-intelectuais diz respeito apenas à capacidade de compreensão e expressão clara dos sentidos e valores encontrados, e não a sua descoberta em si, pois este é um movimento que vai além de tais faculdades, é nível de *suprassentido* (DE AQUINO, 2015, p. 153-155; DEL RÍO, 2018, p. 76). A apelação da biblioterapia à dimensão espiritual independe se a capacidade de expressão está ou não prejudicada por alguma patologia, haja visto que tal dimensão não está sujeita a adoecimentos (DE AQUINO, 2015, p. 153-155; DEL RÍO, 2018, p. 80).

A biblioterapia também viabiliza que se diferencie o *entender* (compreensão do que se passa), de *compreensão cognitiva* (relacionar o que se lê com sua própria vida) e *empatia completa* (compreensão profundamente dos personagens, desde suas forças às suas fissuras de caráter), dinâmica que permite o aprofundamento na dimensão espiritual e o aflorar a *noodinâmica* (DEL RÍO, 2018, p. 78).

Nota-se, então, que a biblioterapia visa a *autotranscendência* por meio do *autodistanciamento* e autoenfrentamento; busca propiciar o desenvolvimento da identidade, do autoconhecimento, desde o nível intelectual ao emocional e atitudinal, expandir a visão sobre si, o outro e o mundo, assim como descobrir novos valores, motivações e sentidos; busca a verdadeira conexão do sujeito com seus aspectos mais profundos, seu acesso à dimensão espiritual e aos recursos noéticos¹³ (DE AQUINO, 2015, p. 153-155; DEL RÍO, 2018, p. 79, 92; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 86, 93-94).

De acordo com Garcia Pintos (1999, p. 93) uma obra literária provoca seu leitor de duas formas: primeiro o *revela*, fazendo-o ver o que antes não via; e em seguida o *rebela*, incentivando-o a mudar e se tornar a melhor versão de si mesmo.

Ambas as provocações mexem no sistema de crenças¹⁴ do leitor, e seus recursos noéticos, presentes durante toda leitura, permitem uma maior entrega do leitor à obra e seus ensinamentos, despertando-o para novas respostas, emoções e

¹³ Ver DEL RÍO, 2018, p. 81-83.

¹⁴ Segundo a teoria Cognitivo-Comportamental, *crenças* são as afirmações ou conclusões feitas sobre a realidade, e o *sistema de crenças* é o conjunto de crenças, ou premissas, que formas a base cognitiva do indivíduo (ver BECK, 2013)

perspectivas, possibilitando-o expandir sua visão de mundo e reconhecer melhor suas potencialidades e limitações, tento sempre em vista a sua totalidade (DE AQUINO, 2015, p. 155; DEL RÍO, 2018, p. 81-84, 92; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 19-21, 87-88).

Sobre a adolescência, Piaget¹⁵ caracteriza esta fase principalmente pela transição do pensamento concreto para o formal, sendo marcada pela capacidade imaginativo-abstrata e pelos primeiros passos do raciocínio dedutivo-especulativo e do desenvolvimento da habilidade de elaborar hipóteses.

Nesta fase os jovens buscam mais ativamente pela autonomia e individualidade, é quando constroem a identidade, experienciam o mundo com mais consciência e passam a questionar a realidade que os cercam. Aqui a consciência inicia seu *grito* pela busca do sentido da vida e assume com mais afinco a sua capacidade de posicionar-se com responsabilidade, entendendo melhor a diferença entre a liberdade *de* e *para* que lhe cabe. É o momento que aperfeiçoam a capacidade de sentir e pensar por si mesmos, reconhecem suas necessidades emocionais, fortalecem sua autoestima, expandem seu círculo de amigos e buscam pela aceitação do outro (DEL RÍO, 2018, p. 77, 101; DE SOUZA; BERNARDINO, 2011).

Assim, através de um trabalho biblioterapêutico, constrói-se um campo fenomênico que possibilita uma maior dedicação do público adolescente dentro do *setting* terapêutico, vide sua forma lúdica e indireta de intervenção, proporcionando-os um maior *autodistanciamento* de suas realidades para entregarem-se à ajuda do outro, diminuindo o egocentrismo e promovendo a empatia (DEL RÍO, 2018, p. 104).

Deve-se atentar, porém, se a biblioterapia de fato apresenta relevância em relação ao objetivo terapêutico que se almeja, assim como se o público do trabalho, sujeito ou grupo, se mostra disposto a participar desta dinâmica (GARCÍA PINTOS, 1999, p. 21-22).

Dentro do *setting* terapêutico, o trabalho pode ser realizado pontualmente, em uma única sessão, ou de forma recorrente, trabalhando-se um livro completo, por exemplo, e o texto poderá tanto ser trazido pelo sujeito quanto proposto pelo terapeuta, ambos os pontos dependendo do objetivo e da abertura do sujeito em

¹⁵ Segundo o psicólogo suíço Jean Piaget, o ser humano desenvolve-se ao longo de quatro fases: i) sensório-motor, de 0 a 2 anos, o conhecimento do mundo baseia-se nos sentidos e na habilidade motora; ii) pré-operatória, de 2 a 6 anos, uso de símbolos, palavras e números, construção de esquemas mentais, desenvolvimento da fala e pensamento egocêntrico; iii) operatório-concreto, de 7 a 11 anos, operações lógicas, pensamento reversível e descentrado, noções de conservação; iv) operatório-formal, de 11 anos em diante, inteligência lógico-abstrata (ver PIAGET, 1999).

questão. Além disso, é importante que o terapeuta o incentive a compartilhar suas ideias e sensações ao longo do trabalho para que, juntos, possam alcançar os benefícios desta dinâmica (GARCÍA PINTOS, 1999, p. 21-22).

Já sobre a aplicação da biblioterapia, seja no formato individual ou grupal, ela apresenta, basicamente, em cinco fases (DEL RÍO, 2018, p. 107-121; GARCÍA PINTOS, 1999, p. 22, 36-37, 86): i) a seleção do texto, que deve levar em consideração tanto o objetivo terapêutico quanto o público alvo; ii) a criação do clima, que diz respeito à altura, ritmo e velocidade da voz de quem lê, procurando deixar todos à vontade, além de propor a atividade em si e apresentar o texto que se pretende trabalhar; iii) a apresentação do material propriamente dito, fase em que se apresenta o texto proposto e se realiza sua leitura, seja como atividade privada indicada ao sujeito ou durante a sessão de terapia, podendo ser lido tanto pelo terapeuta quanto pelo sujeito; iv) o diálogo, momento de provoca o sujeito através perguntas reflexivas suscitadas a partir da leitura realizada, incentivando-o a compartilhar suas reflexões; e v) a conclusão, encerramento do trabalho por meio da elaboração de mensagens que resumam, didaticamente, os valores que foram descobertos ao longo da dinâmica biblioterápica, procurando estabelecer quais ensinamentos puderam ser apreendidos a partir do que fora lido e debatido durante o trabalho de forma que o sujeito possua um recurso escrito que o motive e lhe traga segurança em suas decisões futuras.

4 A FILOSOFIA ESTÓICA¹⁶

Durante o helenismo grego¹⁷ surgiram diversas correntes filosóficas, a exemplo do Estoicismo, fundado no século III a.C. por Zenão de Cítio¹⁸, um meteco¹⁹ fenício²⁰ de forte influência na época, mas que devido a sua origem não tinha direito à cidadania

¹⁶ REALLE, 2003. p. 279-298, 325-337.

¹⁷ Período histórico entre os séculos III e II a.C. no qual a Grécia estava sob domínio Macedônico.

¹⁸ Cítio, Ilha de Chipre, 333 a.C. – Atenas, Grécia, 263 a.C.

¹⁹ Estrangeiros que se fixavam em Atenas.

²⁰ Civilização da antiguidade que se estendeu pelas regiões do oriente médio, norte da África e bacia do mediterrâneo entre os anos de 1.200 a.C. e 539 a.C.

ateniense, levando-o a ensinar sob os pórticos²¹ de Atenas, e, assim, dando origem a *escola do pórtico*²²: o Estoicismo.

Altamente adaptável à contextos diversos, tornou-se uma das escolas filosóficas mais influentes de sua época, perdurando até os tempos modernos graças a sua flexibilidade e pouca importância dada a dogmas ortodoxos. Ao longo dos séculos, diversas vertentes foram surgindo dentro da filosofia estoíca, mas o destaque está para as mudanças influenciadas pelo início do império romano²³, dando origem uma corrente romana bastante expressiva do Estoicismo e que acabou tornando-se a atual referência desta escola, representada, principalmente, pelo trio Sêneca²⁴, Marco Aurélio²⁵ e Epicteto²⁶.

Para os estoícos a noção de o cosmos estar em constante mudança é negada, ou no mínimo contestada, uma vez que para esta corrente filosófica as ideias de universo e divindade estão ligadas a uma unidade, ou seja, existe apenas um único mundo e o dito divino seria uma força que emana da natureza, e da qual todo ser vivo faria parte. Além disso, possuem uma ética naturalista²⁷, uma lógica formal²⁸ e uma física não dualista²⁹, e consideravam a ética como o foco principal da construção de todo conhecimento humano.

Nesta linha filosófica o desenvolvimento de virtudes é visto como o único caminho para se alcançar a felicidade, e, para tanto, importa a conquista do equilíbrio em relação aos sentidos e emoções fortes, pois impedem o homem de fazer um bom uso de sua racionalidade, levando-os a valorizar a indiferença até mesmo frente ao prazer, uma vez que assim o é o sábio. Portanto, debruçam-se sobre desenvolvimento do autocontrole e da firmeza, preconizando, em especial, o cultivo da virtude da temperança frente à dor, o sofrimento, o medo e o arrependimento.

²¹ Entrada, ou portal, de edifícios nobres.

²² Do grego Στοά Ποικίλη, romanizado para Stoá Poikíle, dando origem a Στωικός – stoikós, ou "filósofos do pórtico".

²³ Período histórico entre 27 a.C. e 395 d.C. caracterizado por um governo autocrático de um imperador e que dominou territórios ao longo do mar mediterrâneo, na Europa, África e Ásia.

²⁴ Corduba, Espanha, 4 a.C. – Roma, Itália, 65 d.C.

²⁵ Roma, Itália, 121 d.C. – Sirmium, Império Romano, 180 d.C.

²⁶ Hierapolis, Turquia, 50 d.C. - Nicópolis, Império Romano, 135 d.C.

²⁷ Apenas as leis e forças da natureza operam no mundo.

²⁸ Busca a harmonia no raciocínio, o equilíbrio entre os argumentos.

²⁹ Consideram a existência de apenas uma substância que constitui o universo.

5 A PROPOSTA

5.1 Público e objetivo

A proposta que se segue é relativa ao uso da biblioterapia como ferramenta auxiliar para se trabalhar com adolescentes dentro do *setting* terapêutico de modo a promover reflexões importantes acerca de valores, virtudes, emoções e condutas éticas, através do diálogo socrático, tendo como ponto de partida os princípios filosóficos do Estoicismo.

Aqui, parte-se do pressuposto logoterápico que o encontro do sentido se dá através dos *valores criativos, vivenciais e atitudinais*, mas ressalta-se a distinção entre o que acarreta a realização de cada um deles, separando-os, momentânea e didaticamente, em dois tipos básicos de motivação: i) *interna, valores criativos e vivenciais*, uma vez que sua realização parte do sujeito, seja criando algo, dedicando-se a alguém ou apenas contemplando a natureza; e ii) *externa, valores atitudinais*, pois neste cenário o sujeito se vê diante de uma barreira, uma circunstância inevitável e irremediável tal que agora só lhe cabe aceitar, adaptar-se e responder da melhor forma ao que lhe fora apresentado pela vida.

Neste sentido, a filosofia estóica entraria como propulsora de *valores atitudinais*, incentivando o adolescente a refletir sobre sua realidade, seus medos e circunstâncias específicas de modo que possa motivar-se internamente para realizar com mais afinco seus *valores criativos e vivenciais* em sua busca pelo sentido.

5.2 Procedimentos

Primeiramente, o terapeuta deve procurar reunir fragmentos de livros ou frases marcantes de filósofos estóicos que possam incitar a reflexão, e até mesmo o debate, ao longo do trabalho. Aqui sugere-se o foco em passagens que exemplifiquem, principalmente, a *tríade trágica (sofrimento, culpa e morte)*, elemento marcante do *valor atitudinal*. Outros conceitos importantes da Logoterapia e Análise Existencial, como *autotranscendência, autodistanciamento, dimensão espiritual*, ou *noética, noodinâmica e suprassentido*, bem como os pilares, *liberdade da vontade, vontade de*

sentido e sentido da vida, e até mesmo os demais valores (*criativo e vivencial*), também podem se fazer dessa relação de trechos na medida em que tragam a reflexão para o contexto da *tríade trágica* e dos *valores de atitude*, uma vez que trabalha-los é o cerne desta proposta.

Entretanto, por mais que a seleção de fragmentos tenha sido sugerida dessa forma, vale ressaltar que dar uma aula ou palestra sobre Logoterapia e Análise Existencial não faz parte desta proposta. É importante que o terapeuta esteja atento a sua forma de conduzir o trabalho, buscando sempre adequar sua linguagem e vocabulário, especialmente no trabalho com um público mais jovem, sejam crianças ou adolescentes. Neste sentido, sugere-se, então, que os trechos selecionados não sejam muito extensos, e se forem que sejam marcantes, para que a maior parte da sessão terapêutica seja dedicada à reflexão e debate do que fora lido, e não à leitura em si.

Feita a seleção do conteúdo é hora de propor a atividade e apresentar o material de leitura, nesse caso, uma breve apresentação dos estóicos e sua filosofia, de modo a aguçar o interesse e curiosidade do adolescente, buscando deixá-lo à vontade com a temática ao mesmo tempo que cria o clima de introspecção e reflexão necessário.

Em se tratando um trabalho dentro do *setting* terapêutico, recomenda-se que, pelo menos, as fases de leitura e debate ocorram em todas as sessões, uma seguida da outra. Devido a densidade do material escolhido, sugere-se que a leitura seja feita durante as sessões de terapia, lançando-se mão de um a três fragmentos que abordem o mesmo tema, podendo-se alternar a leitura propriamente dita entre o terapeuta e o adolescente, cabendo ao terapeuta verificar o que seria mais adequado para o seu caso.

Sugere-se, também, que a atividade possa ser realizada de forma contínua, pensando-se, aqui, no caso de se estar trabalhando uma questão específica e, assim, utilizar diversas passagens estóicas ao longo de diversas sessões para auxiliar no trabalho terapêutico. No entanto, dependendo da dinâmica própria de cada adolescente, vale, também, a sua utilização de forma pontual para amparar demandas contextualmente passageiras.

Em ambos os caso, recomenda-se que logo após a leitura o terapeuta contextualize o texto à realidade do adolescente de modo a construir a base para se iniciar a fase de debate, trazendo elementos e cenários tangíveis que o estimulem a

compartilhar suas ideias e reflexões acerca do que fora lido, e que conexões faz com sua realidade particular. Caso necessário, cabe aqui o uso de perguntas provocativas para incitar o compartilhamento.

Durante a fase de debate as considerações podem ser trazidas por ambos os lados, terapeuta e adolescente, e aos poucos as temáticas Frankilianas surgirão naturalmente a medida que tópicos relacionados forem levantados. Entretanto, assim como já de *praxe*, é importante que o terapeuta se coloque de lado e mostre-se receptivo às falas do adolescente.

Para finalizar, propõe-se que nos minutos finais de cada sessão seja elaborada alguma mensagem ou frase que resuma o que fora debatido e aprendido durante a sessão. Ao final de todo o trabalho biblioterápico, finalizado todo o material de leitura, recomenda-se a alocação de uma última sessão para se revisitar todas as mensagens e frases que foram produzidas, a fim de que, agora, formule-se proposições mais simples e de fácil memorização, que resumam todos os ensinamentos extraídos ao longo de todo o trabalho, e que possam amparar o adolescente frente aos seus dilemas futuros.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de até o presente momento a proposta apresentada ainda não ter sido executada, tratando-se apenas um projeto piloto de intervenção, outros trabalhos biblioterápicos, incluindo um elaborado e executado por esta autora, mostram o grande potencial desta ferramenta, a biblioterapia, e demonstram que a tendência é esta proposta apresentar resultados promissores, assim como as demais.

Espera-se que a leitura e o contato com a filosofia estoíca possa despertar ideias, questionamentos e reflexões de modo a aproximar os adolescentes de sua *dimensão noética*, dando-lhes força para superar e encarar as adversidades da vida, exercendo com afinco seus *valores de atitude*, e permitindo-os um desenvolvimento mais autoconsciente e autêntico, exercendo com vigor e confiança seus *valores criativos e vivenciais* em prol de sua busca pelo sentido.

REFERÊNCIAS

DE AQUINO, Thiago Antonio Avellar (org.). **Os filmes que vi e os livros que li com Viktor Frankl**: interfaces entre a ficção e a análise existencial. João Pessoa: UFPB, 2015.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**: Teoria e prática. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2013.

DEL RÍO, Gastón. **En busca del sentido en el aula con Viktor Frankl**: Propuesta de actividades para adolescentes en la escuela a partir del libro El hombre en busca de sentido. San Pablo. 2016

_____. **Biblioterapia y educación**: los libros como camino hacia el sentido. Bonum. 2018.

EPICTETO. **O encheirídion de Epicteto**. Tradução: Aldo Dinucci e Alfredo Julien. 1 ed. São Cristóvão: Universidade Federal de Sergipe, 2012.

GARCÍA PINTOS, Claudio. **A logoterapia em contos**: o livro como recurso terapêutico. Paulus, 1999.

FRANKL, Viktor E. **Fundamentos antropológicos da psicoterapia**. Tradução: Renato Bittencourt. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

_____. **O que não está escrito nos meus livros**: memórias. Tradução: Cláudia Abeling. São Paulo: É Realizações, 2010.

_____. **Em busca de sentido**. Vozes, 2016.

_____. **A vontade de sentido**: fundamentos e aplicações da logoterapia. Tradução: Ivo Studart Pereira. São Paulo: Paulus, 2017.

FREITAS, Marina Lemos Silveira. **Afrontamento e superação de crises**: Contribuições da Logoterapia. Ribeirão Preto, SP: IECVF, 2013.

FREUD, Sigmund. As neuropsicoses de defesa. In:____. **Obras completas**, v. III. Rio de Janeiro: Imago, 2006.

MARCO AURÉLIO. **Meditações**. Tradução: Alexandre Pires Vieira. Montecristo, 2019.

PIAGET, Jean. **Seis estudos de psicologia**. Tradução: Maria Alice Magalhães D' Amorim e Paulo Sergio Lima Silva. 24 ed. Rio de Janeiro: Forense Universitaria, 1999.

REALE, Giovanni. **História da filosofia**: filosofia pagã antiga. 1. ed. São Paulo: Paulus, 2003. v. 1.

SÊNECA. **Cartas a Lucílio**. Tradução: J. A. Segurado e Campos. 2 ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2004

____. **Da tranquilidade da alma**: precedido de Da vida retirada e seguido de Da felicidade. Tradução: Lúcia Sá Rebello e Ellen Itanajara Neves Vranas. São Paulo: L&PM Pocket, 2009

DE SOUZA, Linete Oliveira; BERNARDINO, Andreza Dalla. A contação de histórias como estratégia pedagógica na educação infantil e ensino fundamental. **Educere et Educare**, [s. l.], v. 6, n. 12, p. 235-249, jul./dez. 2011.