

# O PODER TERAPÊUTICO DA ESCRITA: QUANDO O SILÊNCIO FALA ALTO

*The power therapeutic writing: when silence speaks high*

Idonézia Collodel Benetti<sup>1</sup>

Walter Ferreira de Oliveira<sup>2</sup>

---

Artigo encaminhado: 31/03/2015

Aceito para publicação: 18/09/2016

## RESUMO

Ao longo da história da humanidade, a catarse foi usada por seu potencial de cura, ou de controle de sintomas, na medicina, nas intervenções religiosas e em rituais étnicos de cura. Algumas modalidades terapêuticas modernas enfatizam o valor da expressão de emoções reprimidas e o uso da catarse como ferramenta essencial para uma mudança terapêutica positiva. Na verdade, existem muitas opções terapêuticas; uma delas é a palavra escrita. Este artigo tem como finalidade discutir a escrita expressiva como um processo que pode acalmar angústias, trazendo alívio e bem-estar físico e mental, atuando como tantas outras formas de terapia. A palavra escrita será, aqui, colocada como meio de comunicação interpessoal e intrapessoal, que pode ser entendida e utilizada como um elemento criativo, um recurso terapêutico ou uma ferramenta de autoajuda.

**Palavras-chave:** Escrita expressiva. recurso terapêutico. psicoterapia.

## ABSTRACT

Throughout the human history, catharsis, as a process, was used for its healing potential and for controlling symptoms, in medicine, religious interventions and ethnic healing rituals. Some modern therapeutic modalities emphasize the value

---

<sup>1</sup> Psicóloga, Mestra em Psicologia e Doutoranda em Saúde Coletiva na Universidade Federal de Santa Catarina. idonezia@hotmail.com

<sup>2</sup> Ph.D., Mestre em Saúde Pública (MPH), médico, professor do Departamento de Saúde Pública e do Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial da Universidade Federal de Santa Catarina. walteroliveira.ufsc@gmail.com

of expressing repressed emotions and using catharsis as an essential tool for a positive therapeutic change. In fact, there are many treatment options; one of them uses the written word. This article aims to discuss the expressive writing as a process that can calm anxieties, bringing relief and physical and mental wellbeing, acting as so many other forms of therapy. The written word is here placed as a means of interpersonal and intrapersonal communication, which can be understood and used as a creative element, a therapeutic resource, or a self-help tool.

**Keywords:** Expressive writing. therapeutic resource. psychotherapy.

## 1 INTRODUÇÃO

*O melhor de tudo é o que penso e sinto, pelo menos posso escrever; senão, me asfixiaria completamente.*

Anne Frank

A mente humana, todo o tempo, é projetada para tentar entender aquilo que capta. Quando ocorre um evento traumático, ou a vida impõe uma grande transição, a mente tem que trabalhar horas extras para tentar processar a experiência. Pensamentos sobre o evento podem manter a pessoa insone, distraí-la no trabalho e atrapalhar sua conexão com os ambientes interno e externo e com outras pessoas.

Traduzir uma experiência em linguagem é, essencialmente, uma maneira de torná-la, mais visível, mais palpável, mais compreensível. Esse exercício pode trazer melhorias na memória de trabalho<sup>3</sup>, aumentando a capacidade de pensar em mais do que uma coisa de cada vez. Nesse processo, as conexões sociais também podem ser aperfeiçoadas, porque os indivíduos aguçam sua capacidade de concentração neutralizando ideias fixas e perturbadoras, autocentradas, que, muitas vezes, insistem em povoar o pensamento (SLOAN; MARX; EPSTEIN; DOBBS,2008). Quando o processo de traduzir experiências

---

<sup>3</sup> A memória de trabalho descreve as ações do “eu”, ou da memória, envolvendo processamento de informações no momento em que essas estão sendo percebidas, exibidas na consciência e usadas. Durante essa ação e, ao mesmo tempo, as informações recebidas são comparadas com as preexistentes no nosso estoque de memórias; as que foram ativadas para ajudar a compreensão e a produção do pensamento.

em linguagem é bem-sucedido, pode, ainda, trazer melhorias no sono (BURTON; KING, 2008).

É comum referir-se à psicoterapia como a “cura pela fala”. A partir do trabalho de Adler, Freud e Jung, entre outros, a maior parte das terapias em psicologia envolve conversas, diálogo, reflexões, narrativas - linguagem. Entretanto, existem muitas opções terapêuticas ligadas à linguagem não necessariamente envolvendo conversas em seu sentido mais tradicional. A palavra escrita, por exemplo, é um destes outros recursos disponíveis.

Muitas são as razões que levam as pessoas a se engajarem na escrita de diários, blogs, revistas, e outros instrumentos de comunicação. Em muitos casos, um diário é também chamado de “amigo”, porque ele “escuta”, “guarda segredo” e não “faz” julgamentos e comentários desairosos. Artigos em revistas são, muitas vezes, usados para registrar pensamentos e eventos que ocorrem no cotidiano. E os blogs, mais recentemente, estão sendo usados para escrever sobre diversos assuntos – enunciar discursos para defender uma causa, informar sobre determinadas atividades e buscar amizades on-line com estranhos que compartilham com o blogueiro interesses ou paixões.

Este artigo discute a escrita expressiva como um processo utilizado, com uma lógica de terapia, para acalmar angústias, aliviar o sofrimento e buscar o bem-estar físico e mental. A palavra escrita será, aqui, entendida como meio de comunicação interpessoal e intrapessoal, como um elemento criativo, como recurso terapêutico e como ferramenta de autoajuda.

## **2 ESCRITA EXPRESSIVA COMO RECURSO TERAPÊUTICO**

Apesar de ser a escrita utilizada há milênios para explorar e expressar emoções, só recentemente pesquisas têm fornecido evidências de que a saúde pode ser influenciada quando as pessoas transformam seus sentimentos e pensamentos em palavras grafadas (PENNEBAKER; CHUNG, 2011). Uma das hipóteses para uma percebida melhora em sintomas clínicos, atribuída ao uso da narrativa escrita, refere-se à função desta como catarse. Ao longo da história da humanidade, a catarse tem sido usada, nas intervenções religiosas, em rituais étnicos de cura e, na Medicina, por seu potencial de cura ou de controle de sintomas.

Na psicologia moderna, Breuer e Freud (2000) forneceram um modelo de funcionamento emocional que previu que a expressão de emoções seria útil para o indivíduo sob uma vasta gama de condições. As emoções provocadas por conflitos e traumas não resolvidos, se não forem descarregadas através da expressão, permanecerão presas no corpo, ocasionando diversos problemas. Se as emoções forem liberadas através da expressão, sua força será dissipada, os sintomas atrelados poderão ser aliviados ou mesmo desaparecer, e impactos nocivos sobre a saúde poderão ser controlados ou neutralizados. Por isso algumas modalidades terapêuticas modernas enfatizam o valor da expressão de emoções reprimidas e o uso da catarse como ferramenta para a terapêutica.

A escrita expressiva tem sido utilizada como uma técnica em que indivíduos são convidados a colocar seus pensamentos e sentimentos sobre diversos acontecimentos em palavras, por escrito – semelhante à manutenção de um diário (SMYTH; PENNEBAKER; ARIGO, 2012). Os participantes são convidados a escrever por 15 a 30 minutos, em três a cinco dias consecutivos, sobre traumas específicos, ou eventos emocionalmente significativos, como o fim de um relacionamento, a presença em um incêndio ou a perda de um emprego.

Tem-se utilizado a técnica de escrita expressiva para incidentes ocorridos no momento atual de vida, ou eventos que já ocorreram em outra época, no passado recente ou remoto. Geralmente, o foco é dissertar sobre o que é considerado extremamente importante pela pessoa que experienciou a situação. Durante o exercício da escrita, o indivíduo é incentivado a deixar fluir os pensamentos, a não tentar esconder nada e a explorar livremente e completamente suas próprias emoções. O ato de escrever, independente da qualidade da escrita, parece ter o potencial de prover benefícios físicos e mentais, com melhorias em longo prazo no humor, nos níveis de estresse e em sintomas depressivos (SMYTH; PENNEBAKER; ARIGO, 2012). Quando, no contexto de um processo de escrita expressiva, os indivíduos são convidados a escrever sobre experiências pessoalmente perturbadoras, melhorias significativas na saúde têm sido encontradas. As análises de escrita sobre traumas indicam que a maioria, daqueles cuja saúde melhora, tende a usar uma proporção maior de palavras que envolvem emoções negativas do que de palavras envolvendo emoções positivas (PENNEBAKER; CHUNG, 2011).

Escrever sobre experiências, sentimentos e pensamentos pode ter grande valor terapêutico, possivelmente porque isso auxilia a fazer reflexões. Estas reflexões possibilitam examinar cada experiência a partir de vários ângulos, em vez de, por exemplo, tentar transferir culpas para outros. Neste exercício reflexivo a pessoa pode identificar questões e eventos que moldaram e impactaram sua vida e entender o que elas estão fazendo e por quê. Fomenta-se, desta forma, o conhecimento sobre o significado pessoal de experiências estressantes, o que pode beneficiar a saúde (SEXTON; PENNEBAKER, 2009).

Diferentemente da expressão verbal da emoção, a narrativa que emerge do uso da palavra escrita favorece os insights a partir de palavras cognitivamente encadeadas e associadas. A construção de uma história coerente, junto à expressão de emoções negativas, trabalham em conjunto na escrita terapêutica, sob a égide da atividade do sistema nervoso autônomo (McGUIRE; GREENBERG; GEVIRTZ, 2005).

A tarefa de escrever com uma tentativa de dar sentido aos eventos passados pode exigir grande capacidade de introspecção: examinar os acontecimentos, a partir de vários ângulos, pode interferir na busca de transferir as responsabilidades dos atos para outrem (SWANBON;BOYCE; GREENBERG, 2008). Isso é mais do que a simples tentativa de escrever frases bonitas. Trata-se de destacar experiências, eventos e pessoas que contribuíram para o desenrolar dos fatos. Ao refletir sobre o desenrolar destes fatos, os processos psicológicos que envolvem a compreensão podem potencializar significativamente o processo de autoconhecimento. E, de repente, as coisas podem tornar-se mais claras: padrões de comportamento podem ser mais bem observados e explicações diversas podem emergir.

O ato de escrever é muitas vezes libertador, principalmente quando envolve ou provoca algum compromisso de mudança, como no caso do uso da técnica de escrita expressiva (LYUBOMIRSKY; SOUSA; DICKERHOOF, 2006). Quando toma caráter autobiográfico, esta escrita geralmente envolve o passado – outros tempos e lugares, onde as coisas eram feitas de forma diferente; um tempo e um lugar sem retorno de concretude.

Cientistas e escritores têm nos alertado sobre o potencial terapêutico de escrever sobre experiências pessoais. A escrita, envolvendo a expressão dos pensamentos e sentimentos, é conhecida por ajudar a amenizar traumas

psicológicos e melhorar o humor. Quando as pessoas escrevem sobre si mesmas, colocando suas experiências e seus sentimentos em evidência, este ato permite, de uma nova maneira, identificar e “sentir” estes sentimentos. Escrever sobre o que se sente torna-se, assim, um mecanismo de enfrentamento do estresse, e traz benefícios fisiológicos e para a saúde como um todo (NORMAN; LUMLEY; DOOLEY et al., 2004; BURTON; KING, 2008).

A técnica de escrita expressiva pode beneficiar pessoas com doenças específicas. Smith, Stone, Hurewitz et al (1999) mostram que pessoas com asma, que escrevem, têm menos crises do que aqueles que não o fazem. Peirie, Fontanilla, Thomas et al (2004) apontam que a contagem de células T é mais elevada entre pessoas com AIDS, que escrevem. O aumento da atividade das células imunológicas e a redução da carga viral são atribuídos, nos indivíduos estudados, às consequências do ato de escrever.

Pessoas com câncer, que se dedicam a escrever sobre seus sentimentos, afirmam são mais otimistas e apresentam melhoria na qualidade de vida (STANTON; DANDEE-BURG, 2002). Pacientes oncológicos, que experimentaram escrever sobre o que pensavam e sentiam, logo depois do experimento se sentiram muito melhor, mental e fisicamente, em comparação com os que não o fizeram, apontam Chang, Huang e Lin (2013).

Quando as pessoas têm a oportunidade de escrever sobre seus transtornos emocionais, vão menos a consultas médicas e podem apresentar alterações positivas no sistema imunológico (SPIEGEL, 1999). Em geral, estas pessoas melhoram a memória e o sono. Uma consequência da melhora do sono é a aceleração de cicatrizações, inclusive em casos de cirurgia. Pessoas que têm pelo menos sete horas de sono na maioria das noites têm uma cicatrização mais rápida do que aqueles que dormem por menos tempo (ANDERSON; MACCURDY, 2000). A privação do sono pode diminuir os níveis de hormônio do crescimento, que é importante para a reparação de lesões (KLEIN; BOALS, 2001; BURTON; KING, 2008)

Para muitas pessoas, que têm escrito sobre suas experiências negativas, o espaço reservado para pensar e escrever lhes permitiu aprender mais sobre os eventos vividos e, assim, reconhecê-los, identificá-los, colocá-los em perspectiva e desenvolver estratégias para lidar com eles. Este processo possibilitou reduzir a extensão das perturbações e elas experimentaram ganhos

significativos na duração e qualidade do sono (PENNEBAKER; CHUNG, 2011). Desta maneira, as evidências apontam para uma relação entre palavra e sintoma, entre o que pode ser visto e o invisível; uma relação que mobiliza os recursos da linguagem – mito e narrativa – a serviço da saúde (SEXTON; PENNEBAKER, 2009).

### **3 LIMITAÇÕES DA ESCRITA EXPRESSIVA COMO RECURSO TERAPÊUTICO**

A escrita tem sido usada como meio para expressar emoções ao longo dos séculos e parece continuar a ser um dos meios mais eficazes de articulação de sentimentos de outra forma não expressados ou inexplorados. Porém, nem todos têm facilidade ou propensão para a escrita. Na verdade, para muitas pessoas a exposição ao processo de escrita pode ser embaraçosa, perturbadora ou assustadora.

O objetivo da escrita expressiva não se prende a habilidades literárias, nem a preocupações com a ortografia, a gramática ou a estrutura léxica. Entretanto, resistências à escrita podem ocorrer por uma crítica feita pela pessoa a sua capacidade de escrever bem, do ponto de vista da estrutura gramatical. Esta resistência pode ser superada quando a pessoa percebe que não está em jogo um julgamento da qualidade da escrita. A técnica é, antes de tudo, uma maneira de tornar oportuna a expressão silenciosa, mas significativa, para o que não tem sido, ou não pode ser, falado em voz alta - uma alternativa a não perecer sufocado, como bem expressa Anne Frank, citada na epígrafe de abertura deste artigo. A técnica estabelece, entretanto, uma regra: uma vez que a pessoa começa a registrar seus sentimentos e ideias, deve dar continuidade até terminar de relatar tudo o que lhe foi suscitado como desejo de expressão sobre aquele tema ou evento.

Mas, escrever revisitando um acontecimento doloroso cura uma ferida ou contribui para mantê-la aberta? Talvez não haja resposta definitiva para esta questão. A escrita expressiva não é necessariamente útil para todos. Para alguns escrever sobre seus piores traumas faz aumentar a ansiedade, provoca palpitações, hiperventilação, tensão muscular, cefaleia, espasmos no pescoço e nos braços, dores nas costas, tremor das mãos, sensação de cansaço,

formigamentos, transpiração, enrubescimento, palidez, vertigem e necessidade frequente de urinar e defecar (KNOWLES; WEARING; CAMPOS, 2011).

Até que ponto estas reações podem ser positivas, como parte de um processo necessário – ou negativas, se não houver um desfecho de superação –, é um dilema a ser enfrentado no campo da terapêutica. Uma decisão a ser tomada pelo condutor da terapia é a de levar adiante o processo, mesmo sob a pressão destes sintomas ou de suspendê-lo devido a sua intensidade. Para sobreviventes do Holocausto, a lembrança é uma forma de honrar os mortos e manter a conexão com a história de seu povo; em outros casos, lembrar o trauma nem sempre é a melhor abordagem (THOMPSON, 2010).

Escrita e Terapia podem trabalhar harmoniosamente ou antagonicamente (THOMPSON, 2010). Pessoas diferentes podem ter diferentes formas de lidar com eventos traumáticos e a escrita pode contribuir para uma alternativa terapêutica eficaz para aqueles que são, usualmente, mais expressivos. Para aqueles que encontram alívio na experiência de expressar suas emoções, a escrita pode tornar-se importante para ajudá-los a recuperar-se, física e mentalmente, de situações difíceis. Todavia, quando as pessoas são “empurradas” para expressar sentimentos quando não estão dispostas a fazê-lo, pode aumentar o risco de Transtorno do Estresse Pós-traumático (PENNEBAKER, 2010).

É importante salientar que aqueles que não estão acostumados a se expressar tendem a escrever sobre fatos, em si, e não sobre as emoções ligadas a estes fatos. Estes indivíduos provavelmente não vão se beneficiar significativamente do poder terapêutico da escrita expressiva. Na verdade, ao reescrever os fatos, sem refletir sobre o seu envolvimento pessoal com estes, eles podem revivenciar os eventos, o que pode causar um aumento da ansiedade, sem que esta seja ressignificada, ou seja, a ansiedade não serve, neste caso, como gatilho para resolução emocional dos problemas, tornando-se apenas um desgaste.

Em um estudo para investigar os benefícios da escrita expressiva sobre traumas, em dois grupos, um de americano-asiáticos e outro de americano-europeus, Knowles, Wearing e Campos (2011) concluíram que os estudantes americano-asiáticos, cuja cultura oriental tira a ênfase do ato de verbalização na construção de significados e desencoraja a comunicação explícita sobre



problemas pessoais, se beneficiaram de encontros na universidade, mas não de usar a escrita para expressar suas dificuldades. Já os estudantes americanos de ascendência europeia aumentaram o número de palavras nas quatro sessões constituintes do estudo, que envolveram escrita expressiva, e experimentaram uma redução concomitante em sintomas de doença; nenhum efeito foi obtido entre os americano-asiáticos. Neste caso, a diferença cultural influenciou os resultados, favorecendo os americano-europeus, que abraçaram a proposta da tarefa envolvendo o exercício da escrita.

#### **4 PALAVRAS FINAIS**

*Eu escrevo como se fosse para salvar a vida  
de alguém. Provavelmente a minha própria vida.*

Clarice Lispector

Escrever pode proporcionar muitas ideias, propiciar soluções criativas e originais, surpreender pelo estímulo inimaginável à imaginação. A escrita que expressa sentimentos e emoções pode ser um complemento útil à psicoterapia, independentemente da abordagem psicológica ou da orientação terapêutica.

O processo de escrita pode ajudar as pessoas a encontrar ou reencontrar sentidos para sua vida e a explorar e compreender sentimentos e emoções, como expressa Clarice Lispector, na abertura desta seção. A escrita pode influenciar na aceitação de realidades do passado, nas decisões no presente e na elaboração de objetivos para ajustar o caminho para o futuro. O próprio ato de mover a caneta através do papel, ou os dedos em um teclado também pode ser meditativo e relaxante.

O recurso da escrita expressiva pode ser uma adição útil a várias abordagens terapêuticas. Uma grande vantagem deste recurso é que a pessoa pode trabalhar a evolução de seu potencial expressivo em seu próprio tempo e em seu próprio ritmo. Naqueles momentos em que o indivíduo não se sente confortável em sair de casa, ou em interagir com outras pessoas, a escrita pode ser um auxílio para se sentir melhor. O processo de escrever, por sua vez, pode estimular a obtenção de ajuda e apoio. Compartilhar essa escrita com um

terapeuta pode levar a um nível adicional de vinculação, discernimento e compreensão, o que favorece o bem-estar emocional.

## REFERÊNCIAS

ANDERSON, C. M.; MACCURDY, M. M. Writing and healing: Toward an informed practice. *Urbana, IL: National Council of Teachers of English*. [ED 436 788], 2000.

BREUR, J.; FREUD, S. *Studies on hysteria*. New York: Basic Books, 1891.

BURTON, C. M.; KING, L. A. Effects of (very) brief writing on health; The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology*, 13, p.9-14, 2008.

CHANG, J. H.; HUANG, C. L.; LIN, Y. C. The psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD) and its psychological benefits. *Journal of Happiness Studies*, 14, p.155-167, 2013.

KLEIN, K.; BOALS, A. Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130, p.520–33, 2001.

KNOWLES, E. D; WEARING, J. R.; CAMPOS, B. Culture and the Health Benefits of Expressive Writing. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), p. 408-415, July 2011.

LYUBOMIRSKY, S.; SOUZA, L.; DICKERHOOF, R. The costs and benefits of writing, talking and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, p.692-708, 2006.

MCGUIRE, K. M. B.; GREENBERG, M. A. GEVIRTZ, R. Autonomic effects of expressive writing in individuals with elevated blood pressure. *Journal of Health Psychology*, 10, 197-207, 2005.

NORMAN, S. A.; LUMLEY, M. A.; DOOLEY, J. A., et al. For whom does it work? Moderators of the effects of written emotional disclosure in a randomized trial among women with chronic pelvic pain. *Psychosomatic Medicine*, 66, 174–183, 2004.

PENNEBAKER, J.W. Expressive writing in a clinical setting. *The Independent Practitioner*, 30, 23-25, 2010.

PENNEBAKER, J.W.; CHUNG, C.K. Expressive writing and its links to mental and physical health. *Oxford Handbook of Health Psychology*, p. 417-437, 2011.

PETRIE, K. J.; FONTANILLA, I., THOMAS, M. G., et al. Effect of written emotional expression on immune function in patients with Human Immunodeficiency Virus infection. A randomized trial. *Psychosomatic Medicine*, 66, p.272–275, 2004.

SEXTON, J. D.; PENNEBAKER, J. W. The healing powers of expressive writing. In: S. B. Kaufman; J. C. Kaufman (Eds.) *The psychology of creative writing*, p. New York: Cambridge University Press, 2009. p. 264-273.

SLOAN, D. M.; MARX, B. P.; EPSTEIN, E. M.; Dobbs, J. L. Expressive writing buffers against maladaptive rumination. *Emotion*, 8, p.302-306, 2008.

SMYTH, M. J.; PENNEBAKER, J. W.; ARIGO, D. What are the health effects or disclosure? In: BAUM, A. REVENSON, T. A.; J. C; SINGER, J. (eds.). *Clinical health psychology*. New York: Taylor & Francis, 2012, p. 131-149.

SMYTH, J. M., STONE, A. A.; HUREWITZ, A., et al. Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis. A randomized trial. *JAMA*, 281, 1304–1309, 1999.

SPIEGEL, D. Healing words. Emotional expression and disease outcome. *JAMA*, 280, p.281, 1328, December, 1999.

STANTON, A. L.; DANOFF-BURG, S. Emotional expression, expressive writing, and cancer. In: S. J. LEPORE; J. M. SMYTH (eds.). *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-being*. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. p. 31–51.

SWANBON, T.; BOYCE, L.; GREENBERG, M. A. Expressive writing reduces avoidance and somatic complaints in a community sample with constraints on expression. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), p.53-56, March 2008.

THOMPSON, J. Writing about Trauma: Catharsis or Rumination? *Philosophy, Psychiatry & Psychology*, 17(3), p. 275-277, September 2010.