

## A terapia dos livros: leituras, mídias e bem-estar<sup>1</sup>

Taynée Mendes VIEIRA<sup>2</sup>

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ

### RESUMO

Este artigo pretende explorar os diferentes sentidos da chamada biblioterapia, buscando entender o processo, seu surgimento enquanto tratamento e possíveis impactos das mídias digitais nessa prática que envolve a relação entre livros e leitores. Busca-se primeiramente entender a centralidade do debate sobre transtornos mentais e sua relação com o contexto contemporâneo. Em seguida, estuda-se o processo biblioterapêutico por meio de referências na área, explorando diferentes definições e o contexto histórico de sua criação. Com a recente digitalização e a aumento dos suportes de leitura, busca-se também compreender a reorganização da prática, analisando possíveis ressignificações para a terapia e para a mídia livro. Por fim, conclui-se que há espaço para um maior protagonismo das ideias sobre materialidade e liberdade criativa do leitor no processo e que a pesquisa na área pode contribuir para novas compreensões da relação entre mídia e a noção de bem-estar.

**PALAVRAS-CHAVE:** biblioterapia; história do livro; bem-estar; mídias digitais; leitura.

### Introdução

Em anos recentes, temos assistido a uma maior oferta de terapias alternativas no chamado “mercado da cura”: aromaterapia, terapia de florais, musicoterapia, arteterapia são algumas entre uma infinidade de opções. É compreensível que termo “terapia” tenha se popularizado tanto, especialmente em um momento de desregulamentação econômica, precarização do trabalho, estresse e transtornos mentais, esgarçados ao limite por uma pandemia que assolou o planeta em 2019 e que no Brasil teve efeitos ainda mais avassaladores.

Diante desse cenário, a biblioterapia apresenta-se como uma alternativa de tratamento para aqueles que gostam de ler. Ainda que restrita a leitores, a terapia dos livros parece ter ganhado “força em meio à pandemia”, segundo matéria do *Valor Econômico* (KAPLAN, 2021). Trata-se de um tratamento definido como “milênar” e que pode ser aplicado tanto em casos individuais, nos consultórios, como públicos, nas

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no GP Produção Editorial, XXI Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 44º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

<sup>2</sup> Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Comunicação da UERJ, participante do Laboratório de Investigação de História da Comunicação da UERJ, email: taynee.mendes@gmail.com

---

bibliotecas, hospitais e prisões. Tem se mostrado efetiva para “lidar com temas perenes, que hoje se fazem urgentes, como o medo, o luto, a solidão e o transtorno mental” (KAPLAN, 2021). Galeno Amorim, um dos principais fomentadores da biblioterapia no Brasil e fundador do Observatório do Livro e da Leitura, dá cursos e mantém eventos ao vivo sobre o tema em seu canal do Youtube<sup>3</sup>, atualmente com mais de 7.700 inscritos.

Mas o que é a biblioterapia? Qual seria o benefício terapêutico de se trabalhar com livros? Do que exatamente resulta sua serventia? Seria a narrativa que promove a sensação de estar em outros mundos, proporcionando uma espécie de fuga de uma realidade ruim? Seria a leitura de uma narrativa em que o leitor se identifica com os personagens? Seria o ato de ler de forma concentrada que leva a uma paz de espírito? Ou seria o ato de falar em grupo sobre o que leu? E, ainda, em tempos de digitalização, que papel teria o suporte? Que concepções e sentidos construídos historicamente do livro estão em jogo nesse processo? Enfim, como podemos entender a prática como objeto de estudo da Comunicação?

Longe de ensaiar uma resposta a todas essas perguntas, este artigo se propõe a levantar algumas questões para uma investigação inicial sobre práticas de biblioterapia, sua relação com o universos dos livros e seus diferentes sentidos.

Começaremos por entender a centralidade do tema da saúde mental nos dias atuais. Por que o tema é tão crucial para nós? Tomamos por referência o filósofo coreano Byung-Chul Han (2019) com o conceito de violência neuronal nas sociedades capitalistas contemporâneas e sua relação com o trabalho que, em tempos de *home office*, tem se mostrado exaustivo para aqueles que tiveram condições de fazê-lo. Em seguida, procuraremos revisar a bibliografia sobre biblioterapia em busca de algumas definições próprias da área. Depois, buscaremos entender a ressignificação dos livros hoje, principalmente após o processo de digitalização, como essa mídia acabou assumindo novos sentidos em virtude do digital e a associação à ideia de bem-estar.

### **Uma sociedade do cansaço**

Por que atualmente temas relacionados à saúde mental têm se popularizado tanto? Segundo Han (2019), cada época possui suas enfermidades fundamentais e o começo do século XXI não é definido como bacteriológico nem viral, mas neuronal. Para ele,

---

<sup>3</sup> Disponível em <https://www.youtube.com/channel/UCsC9mOhWW-y01qccZ9c4H8w/featured>

doenças neuronais – depressão, transtorno de déficit de atenção, síndrome de hiperatividade, *burnout*, entre outras – marcam a paisagem patológica do período contemporâneo. “Não são infecções, mas infartos, provocados não pela *negatividade* de algo imunologicamente diverso, mas pelo excesso de *positividade*” (HAN, 2019, p. 8, grifo do autor).

Em contraste, o século XX foi uma época imunológica, pois haveria uma divisão nítida entre opostos – dentro e fora, ataque e defesa, amigo e inimigo, próprio e estranho. O fim da Guerra Fria ocorreu no decorrer de uma mudança de paradigma. Para Han (2019), a sociedade está se afastando do esquema de organização e defesa imunológicas, pois se caracteriza pelo “desaparecimento da *alteridade e da estranheza*” (HAN, 2019, p. 10, grifo do autor). Em lugar da alteridade, entra em cena a diferença, o que não provoca nenhuma reação imunológica.

O desaparecimento da alteridade significa que vivemos numa época pobre de negatividades. É bem verdade que os adoecimentos neuronais do século XXI seguem, por seu turno, sua dialética, não a dialética da negatividade, mas da positividade. São estados patológicos devido a um *exagero de positividade* (HAN, 2019, p. 14, grifo do autor).

Para Han (2019), existiria uma “violência da positividade”, resultado da superprodução, superdesempenho ou supercomunicação, que não é mais “viral”, ou seja, não provoca uma reação imunológica por ser um corpo estranho. Nesse sentido, a rejeição frente ao excesso de positividade não apresenta nenhuma defesa imunológica, mas antes uma “ab-reação neuronal-digestiva”, uma rejeição. Esgotamento, exaustão e sufocamento frente à demasia não seriam reações imunológicas. Para Han (2019), essas manifestações provêm de uma “violência neuronal”:

A violência da positividade não pressupõe nenhuma inimidade. Desenvolve-se precisamente numa sociedade permissiva e pacificada. Por isso ela é mais invisível que uma violência viral. Habita o espaço livre de negatividade do igual, onde não se dá nenhuma polarização entre inimigo e amigo, interior e exterior ou entre próprio e estranho (HAN, 2019, p. 17).

Em referência à sociedade disciplinar de Michel Foucault, Hans (2019) introduz o conceito de “sociedade do desempenho”. A primeira feita de hospitais, asilos, presídios, quartéis e fábricas teria sido substituída pela segunda, com academias *fitness*, prédios de escritórios, bancos, aeroportos, shoppings centers e laboratórios de genética. Assim, os

---

termos sociedade disciplinar ou sociedade de controle já não conseguem dar conta de explicar essa mudança, por ainda conter muita negatividade.

A sociedade disciplinar é marcada e determinada pela negatividade, mais precisamente, pela negatividade da proibição. E assim o verbo modal que predomina é o não-ter-o-direito, além da negatividade da coerção. Por outro lado, a sociedade de desempenho está se desvinculando cada vez mais da negatividade, que vem sendo abolida pela desregulamentação crescente. E o verbo modal positivo da sociedade de desempenho é o poder ilimitado. Para Hans (2019), o bordão *Yes we can* expressa a positividade dessa sociedade.

No lugar da proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação. A sociedade disciplinar ainda está dominada pelo não. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados (HAN, 2019, p. 24-25).

A mudança de paradigma para Han (2019), da sociedade disciplinar para a sociedade de desempenho aponta para a continuidade de um nível, em que há o desejo de maximizar a produção. Para ele, a fim de se aumentar a produtividade, a técnica disciplinar ou o esquema negativo da proibição atinge limites. Já por meio do desempenho ou esquema positivo do poder é possível elevar a produtividade, pois a negatividade da proibição acaba impedindo um maior crescimento. “A positividade do poder é bem mais eficiente que a negatividade do dever (...) O sujeito de desempenho é mais rápido e mais produtivo que o sujeito da obediência” (HAN, 2019, p. 25).

Em outras palavras, estamos sendo mais produtivos sem a fiscalização disciplinar. Pesquisa recente<sup>4</sup> revelou que a percepção de produtividade aumenta no trabalho remoto, ou seja, longe do olhar fiscalizador dos chefes ou colegas de trabalho. Mais de 58% dos respondentes afirmaram ser mais produtivos ou significativamente mais produtivos em *home office*. O senso positivo de produtividade, porém, nem sempre está alinhado à percepção de equilíbrio e bem-estar do trabalhador.

Não devemos entender, porém, que seria o excesso de responsabilidade e iniciativa que nos fazem doentes. Para Han (2019), o que nos torna doentes é “o imperativo do desempenho como um novo mandato da sociedade pós-moderna do trabalho” (HAN, 2019, p. 27). Dessa forma, o autor relaciona transtornos mentais aos

---

<sup>4</sup> Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2021/05/06/produtividade-aumenta-entre-profissionais-em-home-office-mas-bem-estar-esta-em-queda-diz-pesquisa.ghtml>. Acesso em 20 de julho de 2021.

---

moldes de trabalho atual: “O homem depressivo é aquele animal *laborans* que explora a si mesmo e, quiçá deliberadamente, sem qualquer coação estranha. É agressor e vítima ao mesmo tempo” (HAN, 2019, p. 28). Há uma liberdade paradoxal neste ponto. Por um lado, o sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo. Acaba sofrendo uma autoexploração pelo excesso de trabalho e de desempenho. E nisso ele se distingue do sujeito de obediência. Para Han (2019), a queda da instância dominadora não leva à liberdade. Faz com que liberdade e coação coincidam. É mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. E diz ainda: “Os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal” (HAN, 2019, p. 30).

Embora não se busque aqui definições redutoras a respeito de momentos históricos e suas enfermidades, denominado de “epocalismo” (GONÇALVES; CLAIR, 2007), a contribuição de Han (2019) serve para entender o contexto cultural dos transtornos neuronais como propulsores da busca por terapias alternativas.

### **A terapia dos livros**

Um livro referência para muitos biblioterapeutas é *Bibliotherapy: The Interactive Process* de Arleen McCarty Hynes, publicado originalmente em 1986 em Washington D.C., onde a autora estabeleceu o primeiro programa de treinamento em biblioterapia em um hospital nos Estados Unidos em 1974.

O livro começa com o reconhecimento de que usar a literatura como ferramenta de cura é uma discussão antiga. Só que, na biblioterapia, o indivíduo deve ter um propósito específico, ou seja, deve “ler ou ouvir uma obra de literatura especificamente por seu valor terapêutico” (HYNES, 2018, s.p. *todas as traduções são nossas*). E, para isso, o livro se propõe a ser uma ferramenta profissional, tanto que leva o subtítulo de *handbook*, um manual com instruções de como fazer. Nesse aspecto, o livro organiza-se com a primeira parte composta de panorama teórico (definição, escolas de pensamento, objetivos), a segunda e a terceira parte com aspectos práticos (recursos, materiais, características e responsabilidades do biblioterapeuta), e a quarta e última sobre o papel do participante (diálogos, dinâmicas de grupo, etc.).

Para Hynes (2018), o processo biblioterapêutico envolve uma tríade: a literatura, o facilitador e o participante, que é como é chamado a pessoa que busca a terapia, o

---

equivalente ao paciente, embora o termo não seja mencionado. É dito que o livro deve ser usado em sala de aula ou para profissionais de saúde mental, bibliotecários, professores, enfermeiras, terapeutas ocupacionais e qualquer pessoa leiga, dando a entender que o campo não é restrito apenas aos profissionais de saúde. Afinal, que mal faria um livro?

Hynes (2018) chama atenção para o caráter interativo da prática. E conta uma história para ilustrar esse aspecto e aqui resumida: como outros pacientes na enfermaria, Yefrem Podduyec está em uma batalha contra o câncer. Está agitado e desagradável, até que encontra um pequeno livro com o conto “Do que vivem os homens?” de Tolstói. O título é a pergunta que ele vem buscando encontrar por conta da sua doença. Então, ele anda pela enfermaria perguntando a qualquer um a mesma questão. Do que vivem os homens? Obtém várias respostas que não o satisfazem, mas passa a refletir sobre elas. Assim, Podduyec ganhou um entendimento mais profundo da resposta de Tolstói – de que os homens não vivem se preocupando com seus próprios problemas, mas amando aos outros. Após a discussão, ele parou e passou a refletir sobre seu passado e o sentido do conto.

Hynes (2018) enxerga nessa anedota a tríade: Podduyec é o facilitador, o conto de Tolstói, a literatura, e os outros pacientes são os participantes. O diálogo proposto pelo conto levou os membros do grupo a refletir e a chegar a um novo olhar sobre a vida. No caso de Podduyec, a conclusão é internalizada e leva a uma mudança de comportamento. Assim, o autor chega à seguinte definição: “Biblioterapia usa a literatura para promover interação terapêutica entre participante e facilitador” (HYNES, 2018, Capítulo 1).

Uma concepção mais ampla da área é compartilhada pelos autores Claudia Cornett e Charles Cornett (1980), que defendem que a biblioterapia envolve necessariamente o surgimento de emoções. Segundo eles, se, após terminar de ler um livro, você já se sentiu bem, emocionado, feliz ou renovado, então já experimentou alguma forma de biblioterapia. Para Cornett & Cornett (1980), a biblioterapia é “um meio para pais, professores, bibliotecários e terapeutas usarem o poder dos livros para ajudar outros a lidar com necessidades humanas urgentes” (p. 5). Nesse sentido, a chance de encontrar o livro certo para o momento certo pode se tornar uma terapia que ajuda o leitor a resolver seus problemas ou aceitar situações difíceis. Assim, a biblioterapia passa a ser um modo “planejado” de usar o “poder” dos livros (CORNETT; CORNETT, 1980, p. 5).

Os autores chegam a compilar algumas definições famosas à época que variam do foco médico/clínico ao foco de desenvolvimento/prevenção. Um exemplo da primeira

área se encontra no Dorland's Illustrated Medical Dictionary, de 1941: "O emprego de livros e da leitura deles para tratar doenças nervosas". Exemplos da segunda área incluem: "...conseguir o livro correto para a criança correta no momento apropriado sobre o problema específico" (LUNDSTEEN, 1972 apud CORNETT; CORNETT, 1980, p. 7); "Psicologia através da leitura de literatura que é usada para resolver ou prevenir problemas" (STADEL, 1964 apud CORNETT; CORNETT, 1980, p. 7); e "...leitura terapêutica na qual crianças encontram duplicações de seus problemas e observam como crianças parecidas com elas enfrentam dificuldades" (BAILEY, 1964 apud CORNETT; CORNETT, 1980, p. 5). Os autores deixam claro que a sua obra tratará desse segundo aspecto. É possível observar que, na década de 1980 nos Estados Unidos, era grande o foco dado ao aspecto infantil da biblioterapia.

Uma observação importante e comum a todas essas definições do segundo aspecto é a suposição de que existe um problema humano particular. Outra suposição é a de que o leitor deve se envolver pessoalmente nas situações e com os personagens do livro, ou seja, para a biblioterapia ocorrer deve existir algo a mais do que simplesmente a leitura por prazer. "O leitor deve experimentar uma mudança no pensamento sobre a necessidade que no momento não está sendo atendida em sua vida" (CORNETT; CORNETT, 1980, p. 7).

No entanto, a biblioterapia não precisa estar restrita apenas aos momentos em que um problema ocorre com a criança. Existe o aspecto preventivo também, assim é possível antecipar alguns problemas que todas as crianças deverão enfrentar, como começar a escola pela primeira vez, ser deixada de fora dos grupos, não gostar da própria aparência, etc. (CORNETT; CORNETT, 1980).

Segundo os autores, também é importante saber o que não é biblioterapia, como por exemplo, não deve ser a solução de problemas psicológicos que necessitam de intervenção terapêutica de longo prazo por um especialista. Também não se trata de recomendações casuais de livros por amigos ou livreiros. Nesse ponto, eles enfatizam que a biblioterapia é uma "intervenção deliberada com objetivos definidos que são identificados no primeiro momento" (CORNETT; CORNETT, 1980, p. 8).

### **O surgimento do termo**

Assim como Hynes (2018), Cornett & Cornett (1980) declaram que a ideia de que livros, ou melhor, suas histórias possam ter efeitos benéficos para seus leitores não é nova.

Aristóteles já usava a leitura para fazer brotar “emoções curativas” em si mesmo e em seus discípulos; o imperador romano Celsus é conhecido por orientar os enfermos para a leitura a fim de melhorar sua capacidade de fazer julgamentos; religiosos puritanos estabeleceram escolas públicas porque achavam que ler as Escrituras daria uma direção à vida dos cidadãos em New England. Outro exemplo histórico desse reconhecimento são as epígrafes inscritas em importantes bibliotecas: “Remédios para Alma” encontrada em Alexandria cerca de 300 a.C.; “Curando a alma”, em Thebas na Grécia Antiga; e “Farmácia de bordo para a Alma”, na biblioteca medieval Abbey Library of Saint Gall na Suíça (CORNETT; CORNETT, 1980, p. 11). Em todos esses exemplos, vemos que há uma espécie de fé no poder nos livros em cada contexto histórico.

No entanto, a metodologia da biblioterapia como conhecemos hoje surgiu na Europa com o uso sistemático de livros para ajudar as pessoas a lidar com sua condição mental e física. Até o final do século XVIII, livros eram usados para tratar pacientes mentais na França, Inglaterra e Itália. Até 1900, bibliotecas se tornaram parte de praticamente todos os hospitais mentais na Europa. Nos Estados Unidos, médicos reconheceram o valor terapêutico dos livros no século XIX, como Dr. Benjamin Rush que passou a prescrever a Bíblia e outras leituras religiosas a pacientes. Logo, bibliotecas públicas aplicariam a terapia dos livros, trabalhando com delinquentes juvenis, imigrantes e pessoas com deficiência (CORNETT; CORNETT, 1980).

Um artigo influente considerado o primeiro em que o termo “biblioterapia” aparece é de autoria do pastor presbiteriano estadunidense Samuel Crothers de 1916. Ele descreve na revista *The Atlantic* um diálogo satírico sobre os usos dos livros em situações de tratamento. Usou para isso a palavra grega “biblio” combinada com “terapia” para o processo. A conversa se inicia quando o ensaísta se depara com um curioso aviso na porta da igreja de seu amigo Bagster:

“Instituto Bibliopático. Tratamento com livro por especialista competente. Dr. Bagster recebe pacientes com hora marcada. [...] Aulas para homens de negócios cansados. Tratamento individual para as esposas cansadas de homens de negócios cansados. Mães cansadas que estão lendo pela saúde podem deixar seus filhos no berçário” (CROTHERS, 1916).

Ao questionar seu amigo sobre o que seria esse trabalho, este lhe relatou que estava trabalhando durante o último ano em um sistema de “Biblio-terapêutica”. Não lhe importava à classificação puramente literária ou histórica de um livro; tampouco se era antigo ou moderno, se era em inglês ou alemão, prosa ou verso, histórico ou coleção de

ensaios, romântico ou realista. Ele apenas perguntava-se: “Qual é o seu valor terapêutico?” (CROTHERS, 1916). E continuava:

“Um livro pode ser estimulante, sedativo, irritante ou soporífico. A questão é que ele deve te afetar e você deve saber o que é isso. Um livro pode ter a natureza de um xarope calmante ou de um cataplasma de mostarda. Críticos literários realizam uma grande tarefa sobre a multiplicação de livros inúteis ou nocivos. Fazem listas dos bons, ruins e indiferentes. Mas, apesar deste protesto, não há nada mais inofensivo como a matéria impressa quando é deixada de lado. Os pensamentos de um homem nunca ocupam tão pouco espaço [...] quando impressos com cuidado e prensados entre as capas de um livro. Ali eles jazem sem poder de locomoção” (CROTHERS, 1916).

Nota-se no texto um poder conferido aos livros de “afetar” seus leitores. Também observamos a menção à impressão como portadora dos pensamentos dos homens, natural por ser o meio de massa para a escrita no início do século XX. Na visão de Bagster, livros impressos são pensamentos enclausurados e imóveis. Essa locomoção viria com a leitura e a circulação dos textos. Quando não lidos ou deixados de lado, esse poder não teria qualquer validade.

A partir de 1916, o uso sistemático da biblioterapia desenvolveu-se de forma intensa. Logo no início do século XX, a American Library Association forneceu apoio ao processo biblioterapêutico. Cursos foram criados em bibliotecas escolares, houve conferências, centenas de artigos, dissertações e palestras foram preparados. Psicólogos, clérigos e educadores logo reconheceram a biblioterapia como uma ferramenta utilizável em suas profissões (CORNETT; CORNETT, 1980, p. 12). Uma citação que ficou conhecida na área é do escritor estadunidense James Baldwin:

Você pensa na sua dor e no seu sofrimento como sem precedentes na história do mundo, mas então você lê. Foram os livros que me ensinaram que as coisas que mais me atormentam são as mesmas que me conectam com todas as pessoas que estão vivas, ou já estiveram vivas (BALDWIN in CORNETT; CORNETT, 1980, p. 12).

### **Biblioterapia na era digital**

Até aqui vimos que a biblioterapia pressupõe a leitura dos textos que possuam alguma relação com o diagnóstico do paciente e que os textos podem ser ficcionais ou não, desde que tenham um “efeito” após a leitura. Trata-se também obviamente de uma leitura atenta em algum grau. No entanto, quando falamos em atenção, especialmente após os anos 2010 com a popularização do acesso à internet, das redes sociais e de aplicativos móveis, abundam pesquisas de diversas áreas (linguística, ciências sociais,

---

neurociência, etc.) que correlacionam dificuldades de concentração, foco e atenção à emergência dessas mídias digitais.

Há diversas formas de se ler um livro hoje: pode-se ler em diferentes suportes, iniciar a leitura em um dispositivo e finalizá-la em outro, conectados ou não à internet, fazer diferentes usos de diferentes formatos de livros – do impresso de capa dura para ser admirado na estante até o aplicativo de leitura em celulares para ler em deslocamento –, uma questão parece se colocar a um primeiro olhar: teria a biblioterapia adaptado suas práticas de algumas décadas para se adequar ao momento atual? Em que medida essas novas práticas de leitura influenciam no processo terapêutico, se é que influenciam?

Estudando as relações entre práticas de biblioterapia e a dominância da digitalização das mídias, Kuijpers (2018) aponta para um tipo de experiência muito citada em pesquisas sobre atenção. Fala-se em imersão, transportação, engajamento narrativo ou “absorção narrativa” para dar conta do sentimento de se perder em uma história e esquecer-se de tudo o que está ao redor. Tal experiência requer uma atenção sustentada no mundo da narrativa. Em geral, a leitura absorta parece ser conseguida sem esforço e é considerada como uma atividade prazerosa.

São citadas, então, inúmeros benefícios desse tipo de leitura como, por exemplo, a oportunidade de contemplação significativa, ligada a “necessidades de ordem mais elevada”, como o sentimento de autonomia, competência e conexão (OLIVER & RANEY, 2011 *apud* KUIJIPERS, 2018); a sensação de fuga (GREEN, *et al.*, 2004 *apud* KUIJIPERS, 2018), a melhora nas habilidades empáticas (KIDD & CASTANO, 2013 *apud* KUIJIPERS, 2018), catarse para quem viveu um trauma (KHOO & OLIVER, 2013; KOOPMAN, 2015, 2013 *apud* KUIJIPERS, 2018), um novo entendimento de si e de outros (KUIKEN, *et al.*, 2012; KUIKEN & DOUGLAS, 2017 *apud* KUIJIPERS, 2018), a identificação com personagens que estão passando por situações similares, providenciando a noção reconfortante de que não estão sozinhos em seu sofrimento (TROSCIANKO, 2018 *apud* KUIJIPERS, 2018). Assim, a autora conclui que a leitura de narrativas seria benéfica para a saúde mental, e na relação entre leitura absorta e bem-estar coloca-se a biblioterapia. Colocaremos em perspectiva essas pesquisas mais adiante.

Da mesma forma que Cornett & Cornett (1980), Kuijpers (2018) distingue a biblioterapia cognitiva – o uso de livros de autoajuda ou outros de não ficção na configuração terapêutica tradicional – da biblioterapia criativa com o uso de textos ficcionais em formas e contextos terapêuticos. Em ambos, os casos, a biblioterapia

---

envolve a leitura mais a conversa sobre a leitura: “O ato de ler um romance pode ser benéfico em si (...), mas o ato de falar sobre o que você leu é adicionar uma camada extra de benefícios na saúde mental” (KUIJIPERS, 2018).

É notável o surgimento de iniciativas ligadas à biblioterapia nos últimos anos, especialmente no Reino Unido. Uma delas é a fundação ReLIT que, em seu website, declara que se dedica ao tratamento do “stress, ansiedade e outras condições por meio da leitura lenta de grande literatura, especialmente poesia. Acreditamos no poder das palavras para restaurar e reacender a mente humana” (RELIT, 2021).<sup>5</sup> Vídeos do site ReLIT mostram impressos sendo lidos por personalidades como Ian McKellen às margens da Ponte de Westminster<sup>6</sup> em Londres ou pelo poeta Jonathan Bate, consultor literário da fundação, em imagens idílicas de sua casa no campo.<sup>7</sup> Há também no site da fundação uma página chamada “Meditation Space” com áudios para meditação, como o vídeo “Meditating with Virginia Woolf”<sup>8</sup> com um trecho de um conto da escritora.

Programas governamentais do Reino Unido como “Reading-Well Books on Prescription” e “Mood-Boosting Books” que fazem listas anuais de livros recomendados por terapeutas a pacientes que podem buscar livros nas bibliotecas públicas do país, já tratado alhures (VIEIRA, 2020), reacendem o interesse por obras, em especial, as impressas. Publicações recentes como *Slow Reading in a Hurried Age*, de David Mikics, *The Novel Cure* e *The Art of Mindful Reading*, ambos da Ella Berthoud, reafirmam a leitura como lugar de refúgio, descanso e paz.

Na esteira dos movimentos “slow” – que teriam como finalidade reagir à ideia de uma vida acelerada obcecada por desempenho, como sugere Han (2019) – Mikics (2013), por exemplo, defende que ler melhor é ler devagar e que ler para se informar não é o mesmo que ler devagar, profundamente, entendendo e por prazer. Em contraste com as distrações da vida moderna como “ler notícias na internet” ou “checar redes sociais”, para ele, ler devagar seria “o antídoto para tais distrações que, cada vez mais, se tornam uma praga para nós na era digital” (MIKICS, 2013, Introdução). A metáfora médica não é por acaso. Apenas o livro seria o portador máximo deste tipo de leitura: “Artigos de jornais,

---

<sup>5</sup> Disponível em: <https://www.relitfoundation.org/about> Acesso em 8 de agosto de 2021.

<sup>6</sup> Disponível em <https://www.relitfoundation.org/activity/toolkit> Acesso em 8 de agosto de 2021.

<sup>7</sup> Disponível em <https://www.relitfoundation.org/activity/bookshelf> Acesso em 8 de agosto de 2021.

<sup>8</sup> Disponível em <https://www.relitfoundation.org/activity/meditation-space> Acesso em 8 de agosto de 2021.

---

*tweets* e blogs não lhe mostrarão o que significa a leitura de verdade. Apenas um livro pode fazer isso” (MIKICS, 2013, Introdução).

Biblioterapeuta, Berthoud acentua ainda mais os benefícios da leitura de atenção plena (*mindful*, no original, mesmo termo usado em um tipo de medição popularmente conhecida como *mindfulness*) para combater o estresse: “Quando você lê, seu coração bate devagar, seus olhos se movimentam rápido pela página, que é um movimento que cria um estado meditativo que reduz o estresse no seu cérebro” (BERTHOUD, 2019, Introdução). Novamente, nada mais alentador para indivíduos da sociedade do cansaço de Han (2019).

Nesse sentido, pode-se afirmar que há uma percepção generalizada de que as mídias digitais teriam um efeito danoso na leitura. Voltando à argumentação de Kuijpers (2018), que cita estudos sobre recentes hábitos midiáticos, há também a ideia – bastante comum como vimos – de que a digitalização favorece a leitura de textos curtos em detrimento de textos longos (KOVÁČ & VAN DER WEEL, 2018 *apud* KUIJPERS, 2018) e que a qualidade da atenção parece ter sofrido uma deterioração ao longo dos anos (NEWMAN, 2010 *apud* KUIJPERS, 2018). Esses dois aspectos parecem ir de encontro à ideia de absorção na leitura, que pressuporia textos longos e atenção plena.

Por outro lado, segundo a autora, a digitalização também trouxe a possibilidade de plataformas massivas de comunicação como Goodreads e Wattpad para se falar sobre livros. Pensando que a biblioterapia não envolve apenas a leitura, mas também o falar sobre livros, essas comunidades virtuais estão disponíveis gratuitamente e oportunizam atividades biblioterapêuticas, conversas online sobre os livros, facilitadas pela digitalização e pelo acesso à internet (KUIJPERS, 2018).

Nesse contexto, pode-se questionar em que medida essas pesquisas sobre leitura atenta não refletem um imaginário cultivado há séculos sobre os livros e a leitura? O próprio códice já foi associado a um formato que encoraja mais concentração por, entre outras coisas, facilitar o uso do texto para ensino (LYONS, 2001), convidar a uma leitura mais meditada (CAVALLO; CHARTIER, 1998) e privilegiar o trabalho individual em silêncio (BARBIER, 2008). Embora a invenção da prensa não tenha alterado fundamentalmente o formato dos livros, houve diversos agentes (impressores, editores e livreiros) que atuaram ativamente para conferir maior credibilidade às páginas impressas (JONHS, 1998). Mais recentemente, Price (2019) estudou as significações do livro e da leitura no início do século XXI: “Longe de ser uma ferramenta para levar informação de

---

um cérebro a outro, a leitura começou a ser vista como uma panaceia” (PRICE, 2019, Introdução).

Por outro lado, haveria por acaso algum malefício da leitura? Dificilmente, um contemporâneo diria sim a essa pergunta. É interessante refletir que aspectos históricos, sociais e culturais estão em jogo em tais concepções, uma vez que a leitura de livros já esteve associada a causar problemas mentais, em vez de curá-los: a existência de campanhas contra a ficção travadas por igrejas, escolas e bibliotecas públicas no século XIX; romances já foram proibidos a menores de 16 anos no estado de Nova York em 1883; já houve alertas dos perigos de se usar a leitura como sedativo para crianças (PRICE, 2019, Capítulo 4). Portanto, trata-se de uma nova visão bastante positiva sobre a leitura de livros, provavelmente propiciada por alguns fatores, entre os quais, o estilo de vida acelerado no capitalismo contemporâneo e a predominância de máquinas e serviços digitais em nosso cotidiano.

## **Conclusão**

Este breve trabalho procurou entender e contextualizar a biblioterapia como campo de estudos e como prática social localizada historicamente a fim de refletir sobre as relações entre livro e leitura que podem estar imbricadas no processo. Chegamos a algumas conclusões.

Em primeiro lugar, por trás dos supostos benefícios da biblioterapia está a ideia dos “poderes” ou afetação por meio dos livros, uma mídia que contém textos diversos. Seria essa afetação causada pelos textos ou pelos livros – recorrendo aqui à divisão didática de Price (2012) entre *texts* (vocábulos) e *books* (suporte físico)? Biblioterapeutas, em geral, concentram-se mais nos textos e tendem a ignorar a materialidade do suporte. No entanto, sabe-se que as formas produzem sentido e que textos se revestem de uma significação inédita quando se mudam os suportes (CAVALLO; CHARTIER, 1998; MCKENZIE, 1999). Novas investigações poderiam aprofundar tal ponto, especialmente ao considerar as mídias digitais como suporte. Uma obra lida no celular alcançaria o efeito almejado?

Em segundo lugar, as recomendações de leituras terapêuticas parecem pressupor uma interpretação ideal com a finalidade de alcançar o efeito pretendido, seja curar algum trauma, seja encorajar determinadas atitudes. Deve-se considerar, porém, que há uma distância considerável entre o sentido atribuído a tal texto (pela crítica, pelo autor, pela

tradição e também pelo biblioterapeuta) e o uso ou a interpretação feita pelos seus leitores (CAVALLO; CHARTIER, 1998), sendo a leitura não uma atividade passiva, mas uma invenção (CERTEAU, 1998). O leitor não poderia ter uma interpretação até mesmo radicalmente oposta à prescrita?

Em terceiro lugar, é curioso observar a relação entre mídia e bem-estar, sendo algumas mídias vilões ou heróis em diferentes momentos históricos. Publicações como *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects*, editado por Leonard Reinecke e Mary Beth Oliver parecem apontar um interesse para esse tipo de estudos na área da Comunicação. Entretanto, é preciso também questionar e historicizar as noções de bem-estar, que certamente são relativas e não absolutas. Por outro lado, a biblioterapia é, antes de tudo, uma terapia que depende do uso de uma mídia, o livro. Que outras terapias se valem de mídias para existir?

Em relação ao livro, em especial, é importante perceber que em vez de cortes radicais, assim como qualquer novidade, a emergência da digitalização dos textos reorganiza estratos sociais e culturais previamente estabelecidos no universo das letras (GONÇALVES; VIEIRA, 2021). O predomínio do digital acaba por ressignificar os usos dos impressos e também o próprio trabalho da biblioterapia, que passa a ser o lugar não apenas de busca de prazer por meio de narrativas, mas também de refúgio, longe do estresse de uma vida acelerada e dos bits de informação proporcionada pelos inúmeros serviços oferecidos pelas mídias digitais (streaming, notícias, redes sociais, e-mail, vídeos, mensagens, etc). Há diferentes modos de interpretar as narrativas e os benefícios dos livros em diferentes épocas (PRICE, 2019), e é preciso saber que essas construções são sempre sociais e culturais.

## REFERÊNCIAS

- BARBIER, Frédéric. **História do livro**. São Paulo: Paulistana, 2008.
- BERTHOUD, Ella. **The Art of Mindful Reading**: Embracing the Wisdom of Words. London: Leaping Hare Press, 2019. E-book.
- CAVALLO, Guglielmo. CHARTIER, Roger. **História da leitura no mundo ocidental**. Vol.1. São Paulo: Ed. Ática, 1998.
- CERTEAU, Michel de. **A invenção do cotidiano**: Artes de fazer. Petrópolis: Vozes, 1998.
- CORNETT, Claudi E. CORNETT, Charles F. **Bibliotherapy: The Right Book at the Right Time**. Bloomington, Indiana: Phi Delta Kappa Educational Foundation, 1980.

CROTHERS, Samuel McChord. A Literary Clinic. **The Atlantic**. Edição September, 1916. Disponível em: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1916/09/literary-clinic/609754/>. Acesso em 31 de julho de 2021.

GONÇALVES, Márcio Souza; CLAIR, Ericson Saint. Antes Tarde do que nunca: notas sobre as contribuições de Gabriel Tarde para a análise da articulação entre comunicação e cultura. **Revista Galáxia**, São Paulo, n. 14, p. 137-148, dez. 2007.

GONÇALVES, Márcio Souza; VIEIRA, Taynée Mendes. Livros, subjetividade e cultura: articulações. In: **Anais Do 30º Encontro Anual da Compós, 2021**, São Paulo. Anais eletrônicos... Campinas, Galoá, 2021. Disponível em: <https://proceedings.science/compos-2021/trabalhos/livros--subjetividade-e-cultura--articulacoes> Acesso em: 08 de agosto 2021.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. 2ª edição ampliada. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

HYNES, Arleen McCarty. HYNES-BERRY, Mary. **Bibliotherapy: The Interactive Process**. A Handbook. London & New York: Routledge, 2018. E-book.

JOHNS, Adrian. **The nature of the book: print and knowledge in the making**. London: The University of Chicago Press, 1998.

KAPLAN, Sheila. A terapia dos livros que salvam vidas. **Valor Econômico**. 11 de junho de 2021. Disponível em: <https://valor.globo.com/eu-e/noticia/2021/06/11/a-terapia-dos-livros-que-salvam-vidas.ghtml>. Acesso em 17 de julho de 2021.

KUIJIPERS, Moniek M. Bibliotherapy in the age of digitization. **First Monday**, Volume 23, Number 10 - 1 October 2018 Disponível em: <https://journals.uic.edu/ojs/index.php/fm/article/download/9429/7597>

LYONS, Martyn. **Livro: uma história viva**. São Paulo: Editora Senac, 2011.

McKENZIE, Donald Francis. *Bibliography and the Sociology of Texts*. Cambridge: Cambridge University Press, 1999.

MIKICS, David. **Slow Reading in a Hurried Age**. Cambridge, Massachusetts, & London, England: The Belknap Press of Harvard University Press, 2013. E-book.

PRICE, Leah. **What We Talk About When We Talk About Books: History and Future of Reading**. New York: Basic Books, 2019. E-book.

PRICE, Leah. **How to Do Things with Books in Victorian Britain**. Princeton: Princeton University Press, 2012.

Produtividade aumenta entre profissionais em home office, mas bem-estar está em queda, diz pesquisa. **Portal G1**. Online, 6 de maio de 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2021/05/06/produtividade-aumenta-entre-profissionais-em-home-office-mas-bem-estar-esta-em-queda-diz-pesquisa.ghtml>. Acesso em 20 de julho de 2021.

RELIT. **The ReLit Foundation: Reading for Wellbeing**, 2021 Non-profit Community Interest Company. Página inicial. Disponível em: <https://www.relitfoundation.org/>. Acesso em 02 de Agosto de 2021.

VIEIRA, Taynée Mendes. “A cura pelos livros: como a era digital reconfigurou o sentido dos impressos no Reino Unido”. In **Anais do 43º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, 2020, Salvador. São Paulo: Intercom, 2020. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2020/resumos/R15-1966-1.pdf>. Acesso em 06 de agosto de 2021.