

# Biblioterapia \*

ANGELA MARIA LIMA RATTON \*\*

**Efeitos benéficos da leitura espontânea ou dirigida nas escolas, como elemento do processo educacional, e em hospitais e prisões, na profilaxia e cura de problemas psicológicos. Sugestões de pesquisas para maior compreensão da importância da biblioterapia.**

## INTRODUÇÃO

Desde épocas muito remotas, tem sido considerada a importância terapêutica da leitura. Em bibliotecas antigas e medievais encontravam-se inscrições sobre a atuação do livro como remédio da alma.

Mais recentemente, no século XIX, antes mesmo do aparecimento do termo "biblioterapia", começaram a surgir trabalhos relacionando biblioteca e ação terapêutica. A influência da leitura sobre o doente mental já era então considerada, e ressaltada a necessidade de seleção de material adequado, incluindo textos de caráter não moralista ou religioso, mas ligados a todas as áreas de interesse humano. Entretanto, foi só a

---

\* Trabalho apresentado no 1º Encontro Anual de Psicologia da Universidade Católica de Minas Gerais, de 4 a 10 de novembro de 1974.

\*\* Bibliotecária, ex-professora da Escola de Biblioteconomia da UFMG e acadêmica de Psicologia — Belo Horizonte, MG.

partir do início do século XX que a biblioterapia se difundiu nos Estados Unidos. Os encarregados da administração de bibliotecas hospitalares têm sido os mais interessados na utilização do livro como instrumento terapêutico e, atualmente, várias áreas profissionais manifestaram interesse pela matéria.

Já em 1904, a Biblioteca do Mc Lean Hospital, em Massachussets, iniciou um programa envolvendo os aspectos psiquiátricos da leitura. Em 1940, a Menninger Clinic teve seus interesses voltados para a biblioterapia, visando estabelecer bases para constituí-la como ciência. Nessa mesma época, a Biblioteca do Veterans Hospital fazia uso de livros inclusive em pacientes submetidos à terapia do choque.

Em 1941, o Dorland's Illustrated Medical Dictionary definiu pela primeira vez a biblioterapia como: "O emprego de livros e de sua leitura no tratamento de doenças mentais". O termo já havia entretanto sido usado em trabalhos anteriores a essa data.

O primeiro dicionário não especializado a registrar a palavra foi o Webster's Third International Dictionary em 1961, e a definição apresentada: "Uso de material de leitura selecionada, como adjuvante terapêutico em medicina e psicologia" e também: "Guia na solução de problemas pessoais através da leitura dirigida", foi mais tarde adotada como oficial pela Associação para Bibliotecas de Hospitais e Instituições.

Vários conceitos têm sido sugeridos por estudiosos do assunto e englobam, de maneira geral, os aspectos: seleção e prescrição de livros de acordo com as necessidades dos pacientes, condução da terapia baseada em comentários de leitura, e avaliação dos resultados. Sua utilização é considerada atualmente na profilaxia, educação, reabilitação e na terapia propriamente dita, em indivíduos nas diversas faixas etárias, com doenças

físicas ou mentais. Além disso aceitam-se como terapêuticas todas as influências benéficas da leitura espontânea, feita na vida diária com propósitos recreativos, assim como na educação sistemática.

#### EFETOS BENÉFICOS DA LEITURA

Desde que os homens, pela invenção da escrita e dos meios necessários à sua divulgação, constituíram uma memória coletiva, têm sido influenciados por ela, não só individualmente, mas socialmente. Foi essa memória coletiva que permitiu o desenvolvimento da sociedade como um todo, tornando possível abolir a duplicação de esforços e evitando o desconhecimento de etapas já alcançadas pela humanidade, desconhecimento esse que levaria a uma volta constante aos estágios primários. É indiscutível a importância da escrita na mobilização social.

Na vida individual, entretanto, seus efeitos não podem ser generalizados. Textos que revolucionam a vida de alguns, pouca ou nenhuma influência exercem sobre a de outros. Alguns leitores consideram o livro de maneira intelectual e objetiva enquanto outros se deixam envolver emocionalmente por ele. Apesar das discrepâncias individuais quanto à captação do conteúdo do material de leitura podemos dizer que ele é capaz de proporcionar uma série de benefícios:

- a) possibilidade de se conhecer e sentir experiências em segurança (sem a necessidade de se passar por elas), o que pode ter um efeito compensatório e, além disso, prevenir o indivíduo sobre as possíveis conseqüências de suas ações;
- b) compreensão dos problemas sociais de épocas diferentes, levando à mais fácil adaptação;

- c) superação da uniformidade do ambiente ao qual pertence a pessoa, o que é importante para a diversificação de interesses, criando condições de liberdade de escolha, inclusive profissional;
- d) transposição sem mobilidade no espaço para ambientes diferentes — pelo acesso a informações sobre costumes de outras regiões, o que facilitaria a adaptação no caso de serem necessárias mudanças reais;
- e) amplitude da visão, pelo conhecimento e comparação de pontos de vista alheios, com os do próprio indivíduo;
- f) aumento da auto-estima e conseqüente diminuição da timidez, pela superação dos sentimentos de culpa, de ser diferente e de inferioridade, desde que se possa constatar que os problemas humanos são universais;
- g) clareamento dos problemas difíceis de serem formulados e conscientizados pelo próprio indivíduo, que, entretanto os reconhece quando colocados por outros de maneira não agressiva e impessoal;
- h) desenvolvimento de atitudes sociais desejáveis e escolha de valores facilitados pela identificação com personagens de livros adequados;
- i) estímulo para a criatividade;
- j) ampliação da possibilidade de comunicação pelo enriquecimento do vocabulário, conhecimento de formas de expressão e aquisição de novas idéias;
- k) facilitação da participação na vida comunitária, sobretudo pela leitura de jornais e revistas da atualidade;

- l) satisfação de necessidades estéticas, intelectuais e emocionais, fazendo decrescer a frustração e ansiedade;
- m) aquisição de conhecimentos necessários ao desempenho de funções tanto na vida diária como profissional;
- n) desenvolvimento da capacidade de crítica, pela obtenção de grande número de informações diversificadas e às vezes contraditórias.

Estes são apenas alguns benefícios possíveis de serem proporcionados pela leitura e serão reconhecidos ou não por indivíduos diferentes, desde que correspondam às necessidades que os motivaram à procura do livro.

#### LEITURA ESPONTÂNEA

As obras são aqui selecionadas pelo próprio leitor para suprir diversas necessidades.

A leitura é, em geral, assistemática e livros de todos os tipos são procurados. Uma série de benefícios são proporcionados, apesar de muitas vezes não serem conscientizados pelo usuário.

#### *Higiene mental e desenvolvimento pessoal*

A leitura feita com finalidades recreativas ou de busca de informações exerce uma ação profilática evitando o "stress" a que seria levado o indivíduo pelo acúmulo de preocupações constantes da vida diária e profissional. O desvio da atenção para outros interesses proporciona um relaxamento e alívio das tensões.

O conteúdo do material lido leva simultaneamente a um acréscimo de informações e experiências emocionais que, de alguma forma, cooperam para o desenvolvimento pessoal.

Se um texto isolado não age imediatamente efetuando uma mudança, ou não seja um estímulo suficiente para provocar uma resposta, pode causar uma facilitação para modificações futuras de atitude e comportamento.

As experiências suscitadas pela leitura são passíveis de serem armazenadas, contribuindo para a formação de um potencial gerador que desencadeará um potencial de ação no momento em que o limiar do indivíduo for atingido.

Esse limiar depende tanto de características inatas como do "back-ground" intelectual e emocional do sujeito. Pode ser alterado por flutuações ambientais, de modo que a mesma pessoa reagirá a um mesmo texto, de maneira diferente se a ele tiver acesso em momentos diversos de sua vida.

### *Motivações para leitura*

Dentre os motivos que levam à leitura espontânea, podemos citar:

- a) busca de recreação e divertimento, assim como de prazer estético e bem-estar intelectual e emocional. Em geral, os livros procurados — romances, contos, novelas policiais, relatos de aventura, biografias e obras poéticas —, dilatam significativamente o ambiente do sujeito e estimulam a criatividade, despertando nos indivíduos a vontade de escrever;
- b) necessidade de obtenção de informações para o desempenho de funções na vida diária e profissional. A leitura é procurada para a resolução de problemas ligados à educação dos filhos, manutenção do lar, atividades prati-

cadadas nas horas de lazer e atualização. Livros de caráter informativo escritos em linguagem acessível, e outros, ditos de orientação, são utilizados ao lado de jornais e revistas populares. Na vida profissional, o uso de textos técnicos e científicos colabora para o aprimoramento dos serviços prestados e para o acompanhamento dos progressos nas diversas áreas;

- c) procura de um esquema de defesa. Em geral as pessoas com o ego ameaçado lançam mão de todos os recursos antes de capitularem. Essa alusão é feita a respeito de indivíduos que se refugiam nos livros quando não encontram um ambiente real que lhes seja suportável. Transportam-se para uma realidade abstrata, compensadora, incapaz de constituir uma ameaça concreta.

Podemos considerar também como de caráter defensivo a leitura de alguns deficientes mentais. Sendo incapazes de operar informações, lêem muito, para memorizar o que foi dito pelos autores e repeti-lo, pretendendo dar, assim, a impressão de inteligentes. São chamados tradicionalmente de “idiots savants” — idiotas sábios. Se a qualidade e quantidade dessas leituras podem causar uma facilitação para algum desenvolvimento intelectual e emocional a longo prazo, seria interessante material de estudo.

#### LEITURA DIRIGIDA

Os livros são escolhidos por outras pessoas que não o leitor, com propósitos de se alcançar uma meta específica. É feito o acompanhamento dos progressos

do indivíduo e avaliação final dos resultados. Várias áreas profissionais têm se servido desses recursos.

### *Educação sistemática*

È a educação escolar a área que tradicionalmente explora os benefícios da leitura.

Até pouco tempo atrás, os alunos usavam apenas as obras necessárias para o cumprimento do programa; em geral, um livro para cada disciplina. Não tinham, portanto, oportunidade de comparar informações nem de se aprofundarem nos assuntos que mais lhes interessavam. Atualmente, as modificações nos métodos didáticos exigem dos estudantes pesquisas, busca de informações não fornecidas prontas em aula e considerações sobre elas. Isso vem trazer um estímulo para que o educando não acumule só conhecimentos de outros, mas forme seu próprio cabedal intelectual e saiba operar, comparar, criticar e utilizar o que aprendeu.

A educação é um procedimento que visa o indivíduo como um todo. Ela só alcançará os objetivos a que se propõe se a pessoa em processo educativo tiver, além da inteligência suficiente maturidade e estabilidade emocional. Portanto, não só a área intelectual é tomada em consideração. Alguns professores fazem atualmente uso de livros não didáticos para desenvolver atitudes preparando o aluno para enfrentar os problemas da vida moderna.

A leitura dirigida, de acordo com as possibilidades de cada educando, facilita o atendimento em classes muito populosas.

### *Medicina Geral*

Em muitos países a biblioteca é considerada elemento indispensável em hospitais. A leitura é

usada na profilaxia, reabilitação e terapia propriamente dita.

Indivíduos que por motivo de doença acham-se impedidos de no futuro exercerem a profissão, são dirigidos através do livro para novos interesses e também, por seu intermédio, são preparados para tarefas que possam executar, apesar de suas limitações. Isto concorre para diminuição da ansiedade, ajuda-os a aceitarem suas novas condições de vida e faz com que encarem positivamente o restabelecimento e volta à comunidade.

Em alguns hospitais, a preparação do doente para a terapia é feita através da leitura programada. A adaptação à vida hospitalar é auxiliada pela participação em grupos de leitura que visam promover o contato entre pacientes e proporcionar-lhes oportunidade de comunicação.

A biblioterapia é particularmente indicada para aqueles que deverão manter-se no leito por vasto período de tempo, sem exercerem qualquer atividade.

Durante a terapia, para cuja evolução muito contribui o estado emocional do paciente, podem-se manter boas condições psicológicas com a ajuda de livros intencionalmente escolhidos.

### *Delinqüência*

Delinqüentes têm, em geral, problemas emocionais e de ordem social cuja resolução pode ser auxiliada pela leitura. Alguns estudiosos ressaltam a importância da ansiedade como força propulsora do delito. O uso de livros, provocando a diminuição da ansiedade e, despertando novos interesses, faz com que a agressão possa ser canalizada para ações aceitas socialmente. Grupos de leitura facilitam a exposição dos problemas

individuais, que, apresentados através do livro, ou seja, de maneira impessoal, são passíveis de serem encarados com objetividade e discutidos.

A própria participação em grupo é importante para a socialização. Além disso, o conteúdo dos textos mostra ao delinqüente diversas opções de ação em situações diferentes e a consequência que essas ações podem acarretar. O indivíduo terá então acesso a grande número de experiências sem a necessidade de passar por elas na vida real e prejudicar-se pela prática de atos inaceitáveis.

A admiração por personagens ou autores possibilitará a escolha de modelos para identificação: deve-se portanto levar sempre em conta a seleção de obras adequadas.

Toxicômanos, por exemplo, seriam beneficiados pela leitura de textos científicos que lhes fornecessem informações relacionadas com a droga.

A leitura dirigida, em casas correcionais, é um elemento útil também para a profissionalização do delinqüente e preparo do mesmo visando o retorno à sociedade.

### *Leitura dirigida com velhos*

A solução dos problemas apresentados por indivíduos idosos pode ser facilitada pela utilização de textos para leitura individual ou discussão em grupo.

O emprego de obras selecionadas permite aos velhos uma preparação para a abordagem de temas considerados por eles proibidos, e cuja análise os aliviaria de muito material reprimido. A participação de pessoas mais jovens, ao lado das de idade avançada, nos grupos de biblioterapia, em alguns casos, seria benéfica.

O livro é o elemento mais indicado para proporcionar informações sobre o processo de envelhecimento, seus aspectos físicos, psicológicos e sobretudo para clareamento dos problemas sexuais que os velhos, por timidez, nem sempre abordam espontaneamente com o terapeuta.

O reajustamento ocupacional da velhice, atualização educacional, socialização e remotivação são alguns objetivos da biblioterapia com esse tipo de pacientes.

### *Leitura dirigida com crianças*

A aquisição da capacidade de ler é importante passo para o alcance da independência e liberdade.

A leitura dirigida para crianças pode ser efetuada antes mesmo de sua alfabetização e criará condições preparatórias para o desenvolvimento do hábito de leitura.

A ampliação do ambiente e a possibilidade de experimentar sentimentos e emoções em completa segurança são os maiores benefícios proporcionados às crianças pelo livro. Essa experiência obtida de maneira indireta é importante para fazê-la acostumar-se com as situações sem incorrer nos riscos que a atuação implicaria, e atenuar os possíveis impactos diante de uma experiência concreta.

A biblioterapia é indicada sobretudo para crianças que necessitem permanecer afastadas do seu ambiente familiar — em creches e hospitais.

### USO DE MATERIAL DE LEITURA EM PSICOTERAPIA

Enquanto a profilaxia visa prevenir uma patologia, e a educação promover o desenvolvimento da personalidade, a finalidade da psicoterapia é curar

distúrbios psíquicos já instalados no indivíduo. Os livros podem atuar como elemento adjuvante nas diversas fases.

### *Bibliodiagnóstico*

O terapeuta, fornecendo ao paciente um texto para leitura, poderá detectar a dislexia tanto causada por problemas emocionais, quanto geradora destes. Além disto o grau de ansiedade e de depressão do indivíduo são passíveis de serem avaliados, pela observação de sua atitude: tremores, entonação de voz, etc. Os atos falhos ocorridos: substituição de algumas palavras por outras, omissão de vocábulos ou frases, auxiliam a compreensão dos motivos inconscientes do sujeito. Sua própria reação à sugestão de leitura e análise das fantasias suscitadas podem trazer informações importantes.

Comentários feitos a respeito do texto ajudam o estabelecimento da comunicação, levando o indivíduo a falar sobre o que leu e, gradativamente, expressar-se sobre si próprio, fazendo comparações, ou divagando.

### *Leitura no correr da terapia*

Muitos pacientes fazem alusão a livros no correr da terapia, tanto para estabelecer comparações entre atitudes de personagens dos indivíduos com quem convive, e as suas, como para explicar, por meio de expressões de autores, sentimentos e pensamentos difíceis de serem formulados em linguagem própria. O material resultante da leitura, quando trabalhado pelo terapeuta, o paciente poderá facilitar a conscientização dos problemas situados em níveis mais profundos e ajudar a estabelecer laços na relação terapêutica.

A compreensão intelectual muitas vezes é o primeiro passo para que se atinja o "insight".

Sensações de inferioridade, provocadas pelo sentimento de culpa, e a timidez, diminuem quando o paciente constata, por intermédio do material escrito que todos os seres humanos são semelhantes e têm problemas da mesma natureza. Essa constatação facilita o alívio das tensões e contribui para o abandono de esquemas de defesa, tornando o indivíduo mais produtivo.

Sensações de abandono provocadas pela separação e a conseqüente depressão poderão ser abrandadas pela indicação de obras a serem lidas no período de interrupção do tratamento por motivos de férias, ou outros.

O acompanhamento, pelo terapeuta, das variações do hábito de leitura durante o processo, poderá mantê-lo informado sobre os progressos alcançados e sobre o interesse que o paciente vem sentindo pela realidade.

A indicação de obras para conseguir um efeito específico deve ser feita no momento oportuno.

Alguns doentes são tão pouco comunicativos, que a preparação para a terapia se faz necessária.

São relatadas na literatura de biblioterapia casos de utilização de grupos de leitura para o desenvolvimento da capacidade de expressão, simultâneos à psicoterapia propriamente dita. A participação nesses grupos leva a progressos na comunicação e esses progressos exercem influência positiva no processo terapêutico.

Em alguns casos os livros são usados como elemento básico da terapia; procura-se conseguir a projeção, identificação, catarse e "insight" por intermédio da leitura dirigida.

## PROBLEMAS LIGADOS A BIBLIOTERAPIA

A seleção das obras mais indicadas para determinado paciente requer tempo para a leitura assim como grande poder de imaginação. Uma seleção mais ampla pode ser efetuada por pessoas que não conduzirão a terapia, mas o terapeuta deverá ler antecipadamente todas aquelas que pretende utilizar para alcançar determinados objetivos.

Entre os profissionais indicados para comporem a equipe interdisciplinar encarregada da biblioterapia, encontram-se os bibliotecários com formação especializada, enfermeiros, psicólogos, terapeutas ocupacionais e psiquiatras.

A indicação dos pacientes não deve ser feita de maneira arbitrária, mas baseada no conhecimento de suas aptidões e necessidades e no diagnóstico de sua patologia.

### CONCLUSÃO

Teoricamente, aceita-se como valiosa a contribuição do livro para os processos de educação, profilaxia e cura. Entretanto, para que a biblioterapia possa se apoiar em bases científicas, é necessário que a teoria seja comprovada pela prática.

Maiores esclarecimentos a respeito dos aspectos psicológicos da leitura são necessários, assim como avaliação dos efeitos reais produzidos por diferentes tipos de obras nos diversos indivíduos.

É condição básica para a aplicação da biblioterapia que o paciente seja um leitor, pelo menos em potencial. Pesquisas poderão ajudar a esclarecer se existe alguma relação entre personalidade, inteligência e ambiente, e propensão para a leitura.

Entre as pesquisas que julgamos úteis para melhor compreensão da biblioterapia, relacionamos as seguintes:

- a) atitude de psiquiatras e psicólogos clínicos com relação à biblioterapia;
- b) existência de bibliotecas acessíveis aos pacientes nos hospitais psiquiátricos em Belo Horizonte;
- c) opinião de profissionais que trabalham em hospitais psiquiátricos de Belo Horizonte, a respeito da necessidade de bibliotecas nos hospitais e que tipos de livros que gostariam de ler;
- d) livros que de alguma forma influenciaram na vida dos indivíduos;
- e) hábito de leitura de estudantes de psicologia comparado com os de estudantes de outras áreas;
- f) fatores que levam o indivíduo a ler;
- g) relação entre leitura e criatividade.

A inexistência de bibliotecas em nosso meio, muito dificulta o estudo da biblioterapia, e sua implantação, sobretudo em hospitais, talvez contribuisse para a recuperação do doente.

**Benefic effects of spontaneous or prescribed reading as a tool of educational process in schools, and in the prophylaxy and treatment of psychological troubles, in hospitals and prisons. Suggestions for researches toward a better understanding of bibliotherapy.**

## BIBLIOGRAFIA

- ALSTON, E. F. Bibliotherapy and psychotherapy. *Library Trends*, 11(2):159-76, Oct. 1962.
- AMERICAN LIBRARY ASSOCIATION. *Bibliotherapy; methods and materials*. Chicago, Association of Hospital and Institution Libraries, 1971, 161 p.
- ARING, C. D. Reading is good medicine. *Archives of Internal Medicine*, 122:537-8, Dec. 1968.
- ASHEIM, L. Research in mass communication and adult reading. *Library Trends*, 6(2):120-40, Oct. 1957.
- BEATTY, W. K. Historical review of bibliotherapy. *Library Trends*, 11(2)106-17, Oct. 1962.
- BURSINGER, B. C. & KENYON, X. Neuropsychiatric hospital library. *Library Journal*, 79(20):2153-5, Nov. 1954.
- BUTLER, P. O problema psicológico. In: ——. *Introdução à Ciência da biblioteconomia*. Rio de Janeiro, Lidador, 1971, p. 39-57.
- COVILLE, W. J. Bibliotherapy; some practical considerations. Part. I. *Hospital Progress*, 41(4):138-42, Apr. 1960.
- . Part II. *Hospital Progress*, 41(5):20-4, May. 1960.
- DARLING, R. L. Mental hygiene and books; bibliotherapy as used with children adolescents. *Wilson Library Bulletin*, 32(4):293-6, Dec. 1957.
- FENNER, P. R. Children want to read. *Library Journal*, 79(20):2233-7, Nov. 1954.
- GOTTSCHALK, A. Bibliotherapy as an adjuvant in psychotherapy. *Am. J. Psychiatry*, 104:632-7, Apr. 1948.
- HANNIGAN, M. C. The librarian in bibliotherapy; pharmacist bibliotherapist? *Library Trends*, 11(2):184-97, Oct. 1962.
- HUNTTING, Inez. The role of occupational therapist as related to bibliotherapy. *Library Trends*, 11(2):207-16, Oct. 1962.
- JACKSON, E. P. Bibliotherapy and reading guidance; a tentative approach to theory. *Library Trends*, 11(2):118-26, Oct. 1962.

- JUNIER, A. J. Bibliotherapy; projects and studies with the mentally ill patient. *Library Trends*, 11(2):136-45, Oct. 1962.
- KINNEY, M. M. The bibliotherapy program; requirements training. *Library Trends*, 11(2):127-35, Oct. 1962.
- LERNER, A. Poetry therapy. *Am. J. Nurs*, 73:1336-8, Aug. 1973.
- MENNINGER, K. Reading as therapy. *ALA Bulletin*, 55(4):316-19, Apr. 1961.
- MERENGSS, D. Bibliotherapy; its use in nursing therapy. *Library Trends*, 11(2):199-206, Oct. 1962.
- MIRA Y LOPES, E. A biblioterapia. In: ——. *Psiquiatria*. Rio de Janeiro, Cientifica, 1959, vol. 3, cap. 26, item 7, p. 576-8.
- MOODY, M.T. Bibliotherapy for chronic illness. *Hospital Progress*, 45:62-4, Jan. 1964.
- . Bibliotherapy modern concepts in general hospitals and other institutions. *Library Trends*, 11(2):146-56, Oct. 1962.
- MORROW, R.S. & KINNEY, M.M. The attitudes of patients regarding the efficacy of reading popular psychiatric and psychological articles and books. *Mental Hygiene*, 43:87-92, Jan. 1959.
- PEARSON, J. Bibliotherapy and the clinical psychologist. *Library Trends*, 11(2):177-83, Oct. 1962.
- POWEL, J.W. et alii. Group reading and group therapy; a concurrent test. *Psychiatry*, 15:33-50, 1952.
- SCLABASSI, S.H. Literature as a therapeutic tool; a review of the literature on bibliotherapy. *Am. J. Psychoterapy*, 27(1):70-7, Jan. 1973.
- STRASSLER, M.G. For the handicapped. *Library Journal*, 79(2):2240-4, Nov. 1954.
- TEWS, R.M. Bibliotherapy; a link with the community. *Hospital Progress*, 48(1):88-94, Jan. 1967.
- . Progress in bibliotherapy. In: VOIGT, M.J., ed. *Advances in librarianship*. New York, Academic Press, 1970. vol. 1, cap. 8, p. 171-88.
- . The questionnaire on bibliotherapy. *Library Trends*, 11(2):217-28, Oct. 1962.