

III SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE
PSICOPATOLOGIA FENOMENOLÓGICA**A escrita expressiva no contexto psicoterapêutico:
possibilidades de cuidado ao mundo vivido depressivo**

Maria Clara Aguiar Melo
Juliana Lima de Araújo

A Escrita Expressiva foi inicialmente pensada pelo psicólogo James W. Pennebaker e é uma modalidade de escrita que tende a ser eficaz àqueles que encontram alívio ao expressar suas emoções. Tal prática pode evocar situações do passado, mas também promover diálogos com o presente, além de possibilitar o sujeito confrontar-se com determinadas situações. Assim, o psicoterapeuta pode realizar intervenções que facilitam o processo de abertura dos pacientes, para que sejam ouvidos em sua dor, e se expressem no *setting* terapêutico. O presente estudo teve como objetivo compreender como o uso da Escrita Expressiva pode contribuir no acompanhamento psicoterápico de pessoas que vivenciam a depressão. Devido a baixa quantidade de estudos que relacionam a Escrita Expressiva e a depressão, o trabalho pretende contribuir para uma maior difusão da prática dessa modalidade de escrita e seus possíveis benefícios à saúde mental de quem a pratica. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, de cunho fenomenológico, e busca acessar as experiências de profissionais da Psicologia clínica que utilizam esse recurso de escrita com pacientes que estão inseridos em um mundo vivido depressivo. As seis psicólogas entrevistadas foram contactadas por indicações de outras profissionais, a partir do método bola de neve. As entrevistas ocorreram após lerem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) da pesquisa e posteriormente à aprovação no Comitê de ética (parecer nº 6.652.714). O vivido depressivo diz respeito a um modo global e unitário de ser humano, o que sugere um olhar para além de um conjunto de sintomas. No contexto psicoterapêutico, para além da utilização de técnicas comuns à natureza da depressão, é preciso considerar o significado do uso ou não de determinadas medidas terapêuticas. Profissionais da Psicologia que utilizam a Escrita Expressiva no contexto clínico têm uma aproximação às narrativas que ouvem, além de terem acesso às experiências do narrador. Nesse sentido, profissionais podem ser sensibilizados pelas falas e atribuírem significados a partir das suas próprias experiências, o que os permite, também, entrarem em contato com o mundo vivido do outro. Os resultados do estudo foram discutidos a partir de quatro

categorias, pensadas posteriormente às transcrições e análise das entrevistas: Escrita Expressiva enquanto prática pessoal das psicólogas; Elaboração e expressão de sentimentos; Escrita Criativa enquanto uma perspectiva Expressiva e Acolhimento e vínculo de pessoas com depressão. A escrita como ferramenta terapêutica mostrou-se um facilitador e recurso viável de ser utilizado na clínica, além de possibilitar a compreensão do sujeito acerca de suas experiências e de tornar possível a atribuição de sentidos a processos que, por vezes, não estão elaborados.

Palavras-chave: Escrita expressiva; Depressão; Mundo vivido; Fenomenologia; Psicoterapia.