

Lidar com as emoções pode ser um desafio, em especial quando envolve situações traumáticas. Nesse contexto, a escrita terapêutica desponta como possibilidade de acolhimento e recomeço

POR LETÍCIA MOUHAMAD*

Questionamentos como “você escreve para quê?” e “quem és, no momento da escrita?” trazem à tona reflexões sobre a prática que tem sido utilizada, cada vez mais, de maneira terapêutica, visto que pode ser uma forma eficaz de organizar os pensamentos, colocar para fora o que não é possível dizer e, por que não, criar universos e personagens que movimentam a criatividade, aliviando o estresse e a ansiedade.

A escrita, quando utilizada como método de autocuidado e autoconhecimento, envolve a função expressiva da linguagem, que ativa instâncias do inconsciente e permite acessar as memórias e compreender melhor os sentimentos. Para o psicólogo e professor Paulo Nascentes, redigir conteúdos de forma rápida e intuitiva, sem preocupações com recursos gramaticais, pode auxiliar, sim, no enfrentamento de experiências ruins.

Além disso, é uma ferramenta acessível e disponível, que busca a liberdade de expressão autoral, não julga, não condena nem estabelece regras. “Após a produção do texto, realizamos associações e ampliamos o que foi escrito. Assim, voltamos o olhar para as situações traumáticas, dando sentido às experiências com o fim de, apesar da dor, seguir dentro de um propósito”, completa a terapeuta sistêmica Ellys Alves.

A cientista social, escritora e terapeuta de escrita expressiva Lella Malta (@lellamalta) entende muito bem sobre o assunto. Com seus diários, teve, desde cedo, a escrita como uma aliada e, na escola e na internet, vencia com frequência concursos culturais de melhores histórias. Foi na juventude, entretanto, que percebeu que a escrita, além de ser um divertimento, poderia ajudá-la a entender a própria ansiedade, permitindo-a conhecer as raízes do problema.

O resultado desse processo terapêutico foi

PALAVRAS CURATIVAS

Reprodução: Lella Malta



Por meio de oficinas e palestras, Lella Malta incentiva as mulheres a desabafarem na escrita

a produção da obra *Prazer, Paniquenta: desventuras tragicômicas de uma ansiosa*, texto autobiográfico que apresenta os desafios enfrentados por todos aqueles que convivem com o transtorno. O feedback dos leitores foi tão positivo que a fez perceber que era possível ajudar outras pessoas também.

Começou a se capacitar e formou-se em psicanálise, com especialização em psicologia positiva. Hoje, atende mulheres que buscam na escrita uma forma de acolhimento e autoconhecimento, com exercícios personalizados, abrangendo temas como empoderamento, maternidade, carreira e luto.