

Emoções e escrita: a escrita como uma ferramenta catártica e transformadora de narrativas pessoais

Emotions and writing: writing as a cathartic and transformative tool for personal narratives

Carollina da Costa Barbosa



carollina.barbosa@letras.ufrj.br

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

William Soares dos Santos



williamsoares@letras.ufrj.br

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Resumo

Este artigo visa investigar o uso da escrita como uma ferramenta catártica, que possibilita a transformação de narrativas pessoais por meio de sua prática regular. A ressignificação de memórias através de narrativas repetidas desempenha um papel fundamental na construção e reconstrução das identidades individuais e coletivas. A fundamentação teórica deste estudo apoia-se nos estudos narrativos de Labov (1972), Polkinghorne (1988), Mishler (1991; 2002), Järvinen (2004) e Santos (2022), além da teoria do dialogismo, conforme apresentada por Holquist (1990) a partir do Círculo de Bakhtin. As interrelações entre arte, emoções, catarse aristotélica e a criação narrativa advinda da prática escrita são analisadas à luz das teorias de Spinoza (1667; 2009), Vigotsky (2001), Chauí (2002), Smyth & Nazarian (2007) e Faria, Dias & Camargo (2019). Veloso e Busarello (2018) sublinham a importância dos afetos e emoções na pesquisa acadêmica e seu impacto na práxis social, enquanto Knowles, Wearing & Campos (2011) e Smyth & Nazarian (2007) oferecem definições e discutem os efeitos da escrita expressiva. A análise inclui uma entrevista com uma escritora durante o processo de criação de uma obra de ficção, com o objetivo de investigar como a prática escrita contribui para o equilíbrio mental e emocional, bem como para a construção e ressignificação de suas narrativas pessoais.

Palavras-chave: Estudos Narrativos; Emoções; Escrita; Catarse; Narrativas Pessoais.

Abstract

This article aims to investigate the use of writing as a cathartic tool, which enables the transformation of personal narratives through its regular practice. The re-signification of memories through repeated narratives plays a fundamental role in the construction and reconstruction of individual and collective identities. The



10.23925/2318-7115.2025v46i1e67943



FLUXO DA SUBMISSÃO:

Submissão do trabalho: 12/08/2024

Aprovação do trabalho: 14/05/2025

Publicação do trabalho: 11/06/2025

AVALIADO POR:

Denise Cristina Kluge (UFRJ)

Adolfo Tanzi Neto (UFRJ)

EDITADO POR:

Luciana Kool Modesto-Sarra (PUC-SP)

COMO CITAR:

BARBOSA, C. da C.; SANTOS, W. S. do.
Emoções e escrita: a escrita como uma
ferramenta catártica e transformadora de
narrativas pessoais. *The Especialist*, [S. l.],
v. 46, n. 1, p. 434–457, 2025. DOI:
10.23925/2318-7115.2025v46i1e67943.

Distribuído sob Licença Creative Commons



theoretical foundation of this study is based on the narrative studies of Labov (1972), Polkinghorne (1988), Mishler (1991; 2002), Järvinen (2004) and Santos (2022), as well as the theory of dialogism, as presented by Holquist (1990) from the Bakhtin Circle. The interrelationships between art, emotions, Aristotelian catharsis and narrative creation arising from writing practice are analyzed in the light of the theories of Spinoza (1667; 2009), Vigotsky (2001), Chauí (2002), Smyth & Nazarian (2007) and Faria, Dias & Camargo (2019). Veloso and Busarello (2018) highlight the importance of affect and emotions in academic research and their impact on social praxis, while Knowles, Wearing & Campos (2011) and Smyth & Nazarian (2007) offer definitions and discuss the effects of expressive writing. The analysis includes an interview with a writer during the process of creating a work of fiction, with the aim of investigating how writing practice contributes to mental and emotional balance, as well as to the construction and resignification of her personal narratives.

Keywords: Emotions; Writing; Narrative Studies; Catharsis; Personal Narratives.

1. Introdução

Antes de ser analisada em seus aspectos formais educacionais, a escrita é um ritual composto por múltiplos gestos do corpo, não apenas uma reprodução de pensamentos, como bem apresentado por Conceição Evaristo em seu texto *Da grafia-desenho da minha mãe, um dos lugares de nascimento da minha escrita* (2020). Nesse texto, a autora apresenta seu processo de familiarização com a leitura e a prática escrita, que teve início na infância, e destaca o movimento-grafia ancestral reproduzido por sua mãe ao desenhar um sol no chão de lama para convidá-lo a secar suas roupas no varal e permitir a continuidade de sua subsistência. Assim, é possível perceber que o simples desenho de um sol no chão é capaz de contar uma narrativa inteira sem que seja preciso fazer uso de uma única palavra, questionando e provocando o leitor a perguntar se “É preciso comprometer a vida com a escrita ou é o inverso? Comprometer a escrita com a vida?” (Evaristo, 2020, p. 50). A autora destaca, a partir de sua narrativa pessoal, a escrevivência das escritoras negras em que, dentre outros elementos, a relação de afeto que a autora construiu com as práticas de leitura e escrita a partir de suas vivências cotidianas nos convida a refletir sobre o quanto dessas práticas está adormecido no automatismo diário que poderia ser explorado tal qual uma criança explora o quintal de casa diversas vezes com o mesmo entusiasmo, pois sempre encontra algo que não tinha visto antes.

O presente artigo integra a questão da complexidade dos afetos (Spinoza 2009; 1667) aos estudos narrativos a partir de uma epistemologia que relaciona a estrutura narrativa (Labov, 1972; Polkinghorne, 1988; Mishler, 1991; Mishler, 2002; Järvinen, 2004; Santos, 2022) com a prática das narrativas pessoais e o atravessamento dos atos e dos afetos no processo catártico (Vigotsky,

2001; Chauí 2002) da escrita das narrativas pessoais traumáticas como forma de atribuir algum sentido ou ressignificar o sentido do evento narrado (Smyth e Nazarian, 2007; Knowles, Wearing e Campos, 2011 Veloso e Busarello, 2018;). Para explicitar a relação dialógica existente entre indivíduo e alteridade nos processos narrativos, nos utilizaremos dos estudos de Holquist (1990) acerca do dialogismo Bakhitiniano.

A reclusão provocada pelo COVID-19 fez com que as interações sociais ocorressem majoritariamente no universo online possibilitando aos internautas conexões ao redor do Brasil e do mundo para diversas finalidades, dentre elas o compartilhamento virtual de produções escritas. As relações entre literatura, mercado, plataformas digitais e o uso das multtelas combinando leitura e escrita foram algumas das características destacadas pelo professor Ítalo Moriconi (2020) a respeito de uma “literatura da pandemia” que surgira em 2020. Foi nesse período em que, participando de diversos coletivos e grupos de escritores, Carollina, coautora deste artigo, conhece a escritora de pseudônimo Lizzy no coletivo Clube Poético, que foi criado em 2019 e encerrado em 2021. Ambas começaram a divulgar a sua escrita no *Instagram*, porém após o fim do coletivo Lizzy optou por seguir seu caminho na escrita de forma individual enquanto Carollina continuou peregrinando por vários outros grupos e coletivos até meados de 2023, quando decidiu distanciar a sua escrita dos ambientes virtuais. O presente artigo analisa um trecho da entrevista que Carollina realizou com Lizzy para a sua dissertação de mestrado¹. Analisamos parte da resposta de Lizzy para a pergunta sobre sua atual relação com a prática escrita. Apesar do fácil acesso e divulgação das produções, é importante ressaltar que o uso de ambientes virtuais pode não ser seguro para a disseminação de produções intelectuais, visto que, apesar de inúmeros avanços tecnológicos, ainda não há segurança o suficiente para a divulgação de textos autorais não registrados legalmente.

Como será desenvolvido posteriormente, a partir da perspectiva de Veloso e Busarello (2018), este tipo de pesquisa não possui uma finalidade terapêutica, apenas busca integrar a complexidade dos afetos humanos no empirismo acadêmico. O intenso processo de racionalização da complexidade humana construiu uma separação entre o corpo e a mente, o pensar e o sentir, que simplifica em demasia a compreensão das relações humanas nos aspectos sociais, políticos e econômicos, refletindo em uma produção acadêmica que mantém uma observação da sociedade à distância, sem se entender completamente inserida nela. A ilusão de

¹ A dissertação está em andamento durante a produção deste artigo.

neutralidade do pesquisador e de seu impacto pessoal no processo de pesquisa é um dos fatores que contribui para que o conhecimento científico se distancie da sociedade que ele mesmo teoriza.

Nos últimos anos, tem-se observado uma crescente valorização da dimensão emocional nas pesquisas acadêmicas, reconhecendo-se a importância de integrar aspectos afetivos às análises empíricas. Essa tendência reflete uma busca por uma compreensão mais holística das relações sociais e humanas, em que a subjetividade e os afetos sejam compreendidos como elementos que desempenham papéis cruciais. No entanto, é importante ressaltar que o uso da linguagem dualista pode ser visto como uma limitação que ainda precisa ser transposta nesse novo fazer científico. Nesse contexto, nos juntamos a outras vozes que, em caminhos distintos, destacam a impossibilidade de continuarmos preterindo a potência dos afetos.

2. Estrutura narrativa de Labov

Apesar de terem se desenvolvido de formas distintas, a leitura e a escrita são práticas inseparáveis desde o seu surgimento. No texto “O que é ler e o que é literatura?”, Santos (2022) sustenta a ideia de que é altamente provável que as formas iniciais de escrita tenham emergido como uma necessidade prática de agricultores para registrarem suas produções e compreenderem os ciclos naturais, visando assegurar a sua forma de subsistência e aprofundar seus conhecimentos sobre as vivências de sua realidade. A busca por melhor compreender as experiências do mundo continua latente nas experiências e dos seres humanos, e é essa busca por novas percepções que move a humanidade em suas criações e comunicações. Santos (2022) apresenta, também, uma breve história sobre o surgimento concomitante da escrita e da leitura e suas transformações no decorrer da história a partir de mudanças políticas, artísticas e tecnológicas. As narrativas orais eram já eram recorrentes na antiguidade, mas foi sobretudo após o advento da imprensa que a leitura se popularizou e a literatura se destacou como um tipo de expressão artística formando leitores e movimentos literários.

As narrativas escritas recebem ainda mais destaque a partir dos estudos literários e narrativos. Polkinghorne (1988) postula que o significado narrativo surge da ideia de que algo faz parte de um todo e é também a causa de outra coisa. O foco do significado narrativo recai sobre as ações humanas e os eventos que impactam os seres humanos. Quando indagamos sobre o

significado de algo, buscamos compreender sua representação. Ao questionar sobre o que estaria por trás do déficit de leitura das escolas da cidade de Nova York, William Labov, ao lado de Paul Cohen, Clarence Robins e John Lewis, apresenta em seu livro *Language in the Inner City* (1972) uma pesquisa sobre narrativas desenvolvidas em contexto de entrevista sobre as disparidades entre o Black English Vernacular (doravante BEV) do centro-sul do Harlem e o inglês estudado nas escolas. Ao finalizar a análise das estruturas das entrevistas, concluíram que “a maior causa do déficit de leitura são os conflitos políticos e culturais em sala de aula, e as diferenças dos dialetos são importantes porque são o símbolo desse conflito” (Labov, 1972). O autor ainda descreve a narrativa como uma maneira de revisitar o passado, manifestando-se através de uma sequência de declarações que sugerem a possibilidade de eventos específicos. Assim, Labov (1972) apresenta um modelo organizacional para a compreensão das narrativas, destacando sua aplicabilidade na análise estrutural em ambas as modalidades, oral e escrita. O autor organiza as categorias de análise em seis estágios distintos²:

- *Abstract*: resumo, que se constitui de enunciados que introduzem a narrativa demarcando qual será a história narrada;
- *Orientation*: orientação ou contextualização que o ouvinte ou leitor recebe acerca da temporalidade, localização e situação da narrativa, que também pode ser encontrada durante a *Complicating Action* (ação complicadora);
- *Complicating action*: ou ação complicadora, esse aspecto da narrativa pode ser considerado um de seus principais elementos, pois traz os motivos pelos quais a história esta sendo narrada, os eventos que fogem ao que é ordinário da existência;
- *Evaluation*: avaliação, oferece o ponto de vista do narrador sobre os acontecimentos e orienta o ouvinte ou leitor a entender o objetivo, o “e daí?” da história;
- *Result or resolution*: resolução, está relacionada a “como” os eventos complicadores foram solucionados;
- *Coda*: é o enunciado final da história, aquilo que conecta a narrativa de volta à realidade, pode ser também a moral da história.

Labov (1972), em sua pesquisa, conclui que a elaboração de uma narrativa mais ou menos complexa por parte de alunos negros tem a ver especialmente com o grau de conforto e segurança que o ambiente da entrevista e o entrevistador transmitissem à criança. Por,

² O nome dos conceitos foi mantido no original inglês, porém optei por fazer uma tradução livre das definições.

justamente, serem crianças negras de uma região periférica da cidade, o medo de dizerem algo que pudesse ser distorcido ou mal interpretado fazia com que respondessem as perguntas com respostas curtas e simples, sem margem para desdobramentos. No entanto, quando apresentadas a um ambiente de entrevista mais informal e descontraído, elas desenvolvem narrativas mais longas para responder às perguntas. Essa complexa relação entre as fissuras sociais, políticas e econômicas infiltradas no uso da linguagem desencadeiam não só nas crianças entrevistadas, mas em qualquer indivíduo, questões emocionais que interferem na sua comunicação com terceiros, que pode ocorrer de forma mais ou menos monitorada pela própria consciência individual a depender do grau de formalidade e da sensação da situação na qual ele está inserido.

3. Narrativa e identidade

Quanto à relação entre narrativas pessoais e identidade, Polkinghorne (1988) explora os conceitos de *self-identity* e *self-narrative* para argumentar sobre a utilização da narrativa na construção da identidade pessoal. Para esclarecer esse conceito, ele compartilha uma citação de Karl Sheibe:

As identidades humanas são consideradas construções em evolução; emergem de interações sociais contínuas ao longo da vida. *Self-narratives* são histórias desenvolvidas que têm de ser contadas em termos históricos específicos, utilizando uma linguagem particular, fazendo referência a um conjunto particular de convenções históricas em funcionamento e a um padrão particular de crenças e valores dominantes. As formas narrativas mais fundamentais são universais, mas o modo como essas formas são estilizadas e preenchidas com conteúdo dependerá de convenções históricas específicas de tempo e lugar (Sheibe; apud Polkinghorne, 1988:106, p. 106).³

Sob essa ótica, *self-narratives* ou *auto-narrativas* são relatos que uma pessoa elabora sobre si mesma, moldando-as de maneira a forjar uma trajetória formativa para sua identidade. O conceito de *self-identity* pode ser compreendido como a identidade que a pessoa elabora para si mesma também mediante a formulação e interpretação dessas auto-narrativas. Embora a construção de uma identidade pessoal esteja intrinsecamente ligada à história de vida de uma

³ Tradução livre feita por mim.

pessoa, conectando as ações em uma narrativa unificadora, ela não se forma exceto em contraste com um conjunto de significados externos ao indivíduo, seja para fortalecê-los ou desafiá-los.

O reconhecimento do individual se dá em oposição à coletividade. A partir de uma relação com a alteridade, alguns estudiosos que compunham o que foi conhecido como Círculo de Bakhtin (Mikhail Bakhtin, Valentin Volóchinov e Pável Medviédov) apresentam uma teoria do conhecimento pragmaticamente orientada para o uso da linguagem que compreende toda a existência como um diálogo. Michael Holquist (1990) define essa visão do Círculo utilizando o termo dialogismo e definindo-o como sendo o uso do diálogo para se adquirir consciência sobre si mesmo ou sobre algo por meio da alteridade. Ao enxergar a existência como um diálogo, o Círculo defende que a compreensão da complexidade da existência se dá a partir do diálogo entre o eu, o outro — a alteridade — e o que Bakhtin denomina “excesso de visão” (*surplus of seeing*), que consiste em elementos que percebemos e modelamos a partir de nossa posição física ou axiológica, mas que permanecem inacessíveis ao outro (Holquist, 1990). Embora a construção identitária, bem como as auto-narrativas, sejam construídas em diálogo direto ou indireto com uma alteridade e o universo externo que circunda o indivíduo, é crucial ressaltar que o reconhecimento de tais intercessões não invalida o conhecimento previamente adquirido do indivíduo. A compreensão do eu, do outro e do ambiente ao nosso redor é forjada por meio do diálogo que estabelecemos entre esses três pontos simultaneamente (Holquist, 1990).

Mishler (2002) desenvolve a ideia da “mão dupla do tempo” em suas discussões sobre a narrativas pessoais. Essa “mão dupla” consiste em uma análise da relação entre o tempo cronológico e o tempo narrativo no desenvolvimento da identidade da pessoa que narra uma experiência passada no momento presente. De acordo com o autor, o senso de identidade proporcionado por essas narrativas e uma interpretação mais precisa de como evoluímos durante nossas vidas exige uma perspectiva interacional de identidade. Uma abordagem que incorpore o processo contínuo de recontar nossas histórias dentro do movimento de contradições e tensões dos diversos mundos sociais nos quais, simultaneamente, atuamos e respondemos aos atos dos outros. Desse modo, as narrativas não apenas refletem, mas também constroem a identidade, permitindo uma compreensão dinâmica e multifacetada da experiência humana, evidenciando como as histórias individuais estão intrinsecamente ligadas ao contexto social e temporal em que são narradas.

4. A reconstrução do passado através das narrativas pessoais

Paul Ricoeur em seu livro *Tempo e Narrativa – Tomo I* (1983) defende a tese de que história e narrativa se relacionam a partir de um vínculo indireto de derivação pelo qual o conhecimento histórico surge da compreensão narrativa sem perder sua circunscrição epistemológica. De acordo com o autor, reconstruir as conexões entre história e narrativa constitui na explicitação da intencionalidade pela qual o pensamento histórico continua a se direcionar ao campo da ação humana e à sua temporalidade fundamental. Nesse sentido, entende-se que as civilizações atuam como um alojamento simbólico no qual os indivíduos encontram um sentido de pertencimento e continuidade histórica, refletindo um legado cultural compartilhado e transmitido através das gerações. A civilização é tanto uma manifestação tangível, através da infraestrutura de cidades e artefatos materiais, quanto uma entidade intangível, ao ser representada pelas narrativas, tradições e conhecimentos historicamente acumulados que moldam a vida coletiva e individual. As narrativas seriam, portanto, uma forma de cada grupo fazer sentido sobre si mesmo e preservar sua identidade através da passagem do tempo, projetando também expectativas futuras quanto à sua sobrevivência. Ricoeur (1983) realça a importância da narrativa na interpretação dos processos históricos ao apresentar a historiografia francesa e seu enfoque nas estruturas narrativas e dinâmicas de longo prazo como um prolífico caminho de interpretação de processos históricos.

Se as narrativas são uma forma de construção identitária, recontar narrativas do passado com a perspectiva do presente são uma forma de reconstruir ou reiterar nossa identidade. Margaretha Järvinen em seu texto “Life Histories and the Perspective of the Present” (2004) afirma que buscamos reconstruir as narrativas do nosso passado quando desejamos dar ao nosso presente algum sentido satisfatório, visto que “com cada novo presente, vem um novo passado”. Para desenvolver seu argumento, a autora dialoga com a teoria do passado de George Herbert Mead e com a teoria do enredo, *emplotment*, de Paul Ricoeur. Os acontecimentos são estruturados em narrativas significativas através de uma certa articulação de enredo e o autor está constantemente se reportando ao passado, mas sem perder a sua perspectiva do presente. Dessa forma, o passado — ou uma pluralidade de passados — se faz presente a partir de um enredo que media a fragmentação dos elementos da memória da experiência com a perspectiva do presente que observa o todo da história.

Um eu social não é predefinido, ele surpreende a si mesmo, tanto quanto surpreende os outros. Järvinen (2004) ressalta que tanto a reconstrução do passado quanto a previsão do futuro ocorrem na perspectiva do presente, e esta está sujeita a constantes mudanças que não raro interferem diretamente na forma como recontamos nossas memórias e montamos nosso futuro. Quando, da perspectiva do presente, visitamos experiências passadas ou idealizamos futuros, estamos construindo narrativas pessoais ou auto-narrativas (Polkinghorne, 1988) para a identidade com a qual nos conectamos no momento. O tempo humano, que não é fixo, está vinculado à narrativa humana. Tal vínculo ocorre através da relação entre vivências e memórias com o passado, vivências e expectativas com o futuro e o experienciar absoluto do momento presente. De todo modo, o presente é o ponto de partida da construção de tais narrativas.

Nas narrativas pessoais, o narrador é sujeito e objeto das histórias que conta. Assim como Polkinghorne (1988) e o Círculo de Bakhtin, Järvinen (2004) ressalta que “o narrador individual não constrói sua história de vida sozinho e diretamente, mas apenas indiretamente, a partir do ponto de vista do outro generalizado”. Dessa forma, entende-se que a realidade está constantemente no presente e este, por sua vez, está fundamentado na interação social. A fim de integrar-se socialmente, compreende-se que a narrativa pessoal de um indivíduo possui também um significado coletivo, uma vez que a sua interpretação, de alguma maneira, precisa ser validada pelo grupo ao qual se está inserido a fim de gerar pertencimento. Quando a nossa narrativa pessoal não é identificável por algum grupo, dificilmente será validada pelo mesmo, dificultando o pertencimento desse indivíduo a um determinado grupo. Järvinen (2004) afirma, com base em George Herbert Mead, que:

Estar socialmente integrado significa, então, que a sua história de vida se harmoniza com a perspectiva do outro generalizado. Isto não significa que as nossas histórias de vida sejam estáticas e transfixadas. Pelo contrário: ‘O eu envolve um processo que está em andamento, que assume ora uma forma, ora outra — uma relação sujeito-objeto que tem um processo por detrás, que pode aparecer ora nesta fase, agora naquela’ (Mead, 1964, p. 13)” (Järvinen, 2004, p. 52).

Em síntese, a relação entre passado e presente na construção identitária do indivíduo ocorre apenas na perspectiva do presente e em diálogo com a alteridade de um outro generalizado. Ao se projetar no passado ou no futuro, o eu do presente possibilita novas perspectivas às suas narrativas buscando, assim, construir sentido para o seu presente e, também, se conectar com o grupo social ao qual pertence ou deseja pertencer. Dessa forma, mesmo sendo

individual, o enredo de uma narrativa identitária não é tecido de qualquer forma, mas sim dentro de uma sequência lógica na qual o passado justifica o presente e o presente dá margens para expectativas futuras.

5. Emoções na pesquisa, nas narrativas e na prática escrita

As narrativas pessoais são uma forma do ser humano fazer sentido de si para si mesmo e para sua comunidade. Quando Labov (1972) apresenta a estrutura narrativa ressaltando a relevância de fatores externos para seu desenvolvimento, podemos inferir que o estado mental e emocional do narrador é um fator essencial não só para o desenvolvimento da narrativa como também para o grau de sua complexidade. Ao reconstruir o passado ou construir um futuro através de projeções narrativas feitas do ponto de vista do momento presente, o indivíduo recria a compreensão de sua própria identidade, reforçando ou esmaecendo determinados aspectos e sensações de acordo com seu grau de identificação no momento em que compartilha a narrativa. Ademais, é o diálogo complexo entre os tempos — presente, passado e futuro —, o indivíduo, a sua alteridade e o contexto social que o cerca que compõem a narrativa pessoal.

Em sua obra *Ética* (2009:1667), Spinoza elucida sobre a natureza dos afetos e suas implicações ao argumentar como as emoções podem influenciar no comportamento humano. O autor diferencia a ação da paixão, sendo a primeira um impulso resultante de algo que acontece dentro ou fora de nós, sendo nós mesmos a causa desse ato, enquanto a segunda se configura por afecções ou estados que o corpo e a mente experimentam em resposta a estímulos internos ou externos que aumentam ou diminuem sua capacidade de agir, bem como estimulam ou restringem as ideias que movem esses afetos ou paixões. A forma como Spinoza (2009:1667) apresenta os afetos faz com que sejam semelhantes ao que popularmente se entende como emoções. São três as definições fundamentais de afetos primários que o autor apresenta e dos quais todos os outros afetos se derivam, o desejo, a alegria e a tristeza. O primeiro deles, o autor define como uma vontade simultânea de mente e do corpo referente à própria da tendência fundamental do ser humano de preservar e aumentar sua potência de agir. A alegria, por sua vez, consiste no aumento da potência do agir que envolve corpo e mente, enquanto a tristeza é tratada como o seu oposto, uma diminuição da potência do agir, também identificada por Spinoza (2009:1667) como dor ou melancolia.

Veloso e Busarello (2018) baseiam-se nos estudos espinosanos para ressaltar a importância dos afetos na práxis psicossocial, que é predominantemente direcionada pelo racionalismo epistemológico. Ao longo da história e ainda nos dias de hoje, a separação das emoções da produção de conhecimento empírico tem sido a norma acadêmica. No entanto, por “conceberem os homens não como são, mas como gostariam que eles fossem” (Spinoza, 2009; apud Veloso e Busarello, 2018), perspectivas que se baseiam nessa separação têm sido questionadas, instigando novas perspectivas acadêmicas que buscam estreitar as relações entre a produção teórica e a prática social e psicossocial, diminuindo suas divergências. Para Spinoza, conceber o uso da razão como um caminho único para o conhecimento da verdade máxima e invalidar os afetos é negar o ser humano em sua inteireza, e esta forma de produção científica estaria, em algum grau, incompleta.

A divisão entre mente, razão e emoção proposta pela ciência positivista é refutada pelos estudos espinosanos, que partem do princípio de que a obtenção de conhecimento verdadeiro não decorre da separação entre mente — caracterizada por sua atividade cognitiva — e corpo — veículo material pela qual a mente percebe o mundo —, mas, ao contrário, do aprofundamento dessa relação. No que concerne à práxis psicossocial, Veloso e Busarello (2018) fazem a ressalva de que pesquisas acadêmicas norteadas pelo afeto como princípio ético não possuem finalidades terapêuticas motivacionais individuais, mas buscam compreender o fundamento dos processos de opressão de diversas ordens que provocam sofrimentos humanos atribuídos ao indivíduo e que, também, podem se replicar coletivamente. A abordagem de uma ética que não apenas reconhece, mas também incorpora os afetos em suas intervenções constitui o contexto no qual vem sendo construído um novo fazer científico.

Dentro da perspectiva das emoções, as expressões artísticas têm sido analisadas como uma expressão do diálogo entre mente e corpo. A arte é uma antiga forma que o ser humano encontrou de expressar suas emoções, quer seja para se comunicar intencionalmente ou como um mecanismo para regular a própria mente em momentos de grande inquietação. A esse respeito, por exemplo, Chauí (2002) lê a *Poética* do filósofo grego Aristóteles destacando a importância da arte na imitação ou representação das características, paixões ou ações humanas generalizadas. No trabalho de Aristóteles, o termo poesia tem um significado mais amplo do que a forma de um texto em versos, ela pode estar representada também nas artes plásticas, no teatro ou no texto em prosa através da *mímesis*, do *mýthos* e da *kátharsis*. Baseada nos estudos de Paul

Ricoeur sobre a poética aristotélica, Chauí (2002) define *mímesis* como uma técnica artística que tem como objeto de imitação as virtudes e vícios humanos e *mýthos* como “um conjunto de ações virtuosas ou viciosas, formando o que, hoje, chamamos de enredo”. Já o termo *kátharsis* ganha uma definição mais detalhada, visto que une os dois primeiros:

A *kátharsis*, por seu turno, tem uma função ético-pedagógica, pois a poesia (epopeia, lírica, tragédia, comédia, música, dança) deve atuar sobre o ânimo ou o *páthos* do ouvinte (na música e na poesia que, na Grécia, não era lida, mas recitada ou declamada) e do espectador (no teatro, na dança, na escultura e na pintura), fazendo-o sentir as paixões narradas-apresentadas e permitindo-lhe, ao senti-las, imitá-las em seu interior, isto é, vivê-las como suas e, assim, liberar-se delas, purificando-se (Chauí, 2002, p.485).

Além de uma forma de conexão com a arte apreciada, a *kátharsis* ou catarse pode ser vista como uma espécie de expurgação através da arte. Camargo, Dias e Farias (2019) destacam a relevância da arte como um meio para a expressão e reestruturação das emoções humanas através da resposta estética experimentada pela catarse, a partir do ponto de vista da obra de Lev Semionovich Vigotski, *Psicologia da Arte*. No que diz respeito à psicologia e à expressão do inconsciente, Vigotski se opõe à divisão de forma e conteúdo comumente entendida como fundamento principal da criação artística. De acordo com os autores, Vigotski entende a arte simultaneamente como forma e conteúdo, razão e emoção, expressão e intenção. O indivíduo é exposto a estímulos, muitas vezes inconscientes, que se manifestam de maneira emocional requerendo uma resposta que pode ser alcançada por meio da arte. A experiência artística possibilita a atribuição de significado aos conteúdos inconscientes, trazendo-os à consciência e os reconfigurando, influenciando as emoções que os envolvem. A relação dialógica entre razão e emoção, para Vigotski, é envolvida por uma subjetividade que demanda uma análise específica, que vai além dos extremismos da forma artística e ou das emoções como o único caminho de compreensão.

Camargo, Dias e Farias (2019) apresentam o caminho de Vigotski a partir de seu interesse pela arte. Vigotski investigou temas como a definição da psicologia como ciência, a consciência, o pensamento e a linguagem, o processo educativo e a educação de pessoas com deficiência. Seu interesse pela arte foi um fator significativo em sua aproximação inicial à psicologia. Em seu livro *Psicologia da Arte* (1999), Vigotski entende a arte como uma forma de manifestação e processamento emocional, assinalando o começo de seus esforços para criar uma nova

perspectiva na psicologia. É nessa obra que ele apresenta a sua compreensão sobre o conceito de catarse, que foi elaborado por ele no início de sua carreira a fim de discutir sobre a finalidade da arte e os processos psicológicos de apreciação estética. Ao analisar determinadas questões, o autor tinha por objetivo revisar a psicologia tradicional e definir o problema de investigação, método e princípios fundamentais de pesquisa em psicologia. Nesse contexto, o autor busca desenvolver o estudo da psicologia da própria arte, de seu material e forma, evitando tendências relacionadas ao autor ou ao espectador/leitor, contrapondo, assim, às teorias predominantes da época, como a concepção defendida por Freud na psicanálise.

Para Vigotski (1999), a arte nunca espelha a realidade em sua integridade e verdade completa, todavia é uma criação extremamente complexa de aspectos da realidade, originada pela inclusão de elementos totalmente externos a ela. O autor enumera três componentes essenciais da obra de arte: forma externa, que é o material de base; forma interna, que é a configuração definida pelo artista; e conteúdo, que é o que a obra representa. Para o autor, a arte é uma combinação desses três elementos. Por essa razão, afirmam Camargo, Dias e Farias (2019), Vigotski defende que não é possível sustentar a hipótese de que as emoções evocadas pela arte são o seu produto final. A produção artística não tem necessariamente como objetivo transmitir os sentimentos individuais do autor, embora permita discutir a existência de emoções pessoais e coletivas, manifestando os processos subjetivos nas relações sociais e suas transformações. Nesse sentido, não há espectador passivo diante de nenhuma arte, o que reforça a ideia de catarse vigotskiana, que consiste no espectador não apenas sentindo o impacto da arte, mas criando junto com ela um significado único para si próprio a partir de seu ponto de observação.

Admitindo a catarse como um processo criativo, o uso catártico da escrita, por exemplo, pode ser benéfico em diversos aspectos e, de fato, a escrita como uma ferramenta de expressão emocional não é de todo uma novidade. Smyth e Nazarian (2007) fizeram experiências com a escrita expressiva, ou *expressive writing*, na área da saúde com pessoas que passaram por algum evento traumático. Para contextualizar o uso da escrita expressiva, os autores apresentam a seguinte observação relacionando o uso da escrita como expressão emocional:

Há muito tempo a escrita tem sido uma estratégia comum para exprimir emoções fortes (como por exemplo, biografias, cartas, poesia, canções etc.) e pode evitar muitos dos obstáculos acima referidos à comunicação interpessoal, sobretudo porque é frequentemente feita em particular. A escrita expressiva estruturada tem sido utilizada como uma intervenção para promover a expressão emocional

sem dar importância aos estigmas sociais e incentiva os indivíduos a abordarem e expressar suas emoções através da escrita num contexto experimental (Smyth e Nazarian, 2007, p.141).

Na área da saúde, a escrita expressiva tem sido utilizada como auxiliar em tratamentos de pacientes que passaram por variados eventos traumáticos, desde questões de saúde física como tratamento de câncer ou cirurgias de risco até questões de saúde mental, como abusos psicológicos e luto. Os pesquisadores afirmam que, ao produzirem uma estrutura narrativa escrita sobre um acontecimento traumático, as pessoas podem tornar essa memória mais plausível, aliviando o estresse psicológico devido à possibilidade de atribuírem algum significado lógico ao evento ou mesmo ressignificá-lo através de uma sequência narrativa, conscientemente incorporando a experiência como parte de sua trajetória de vida.

Como apresentado anteriormente, a relação entre narrativa pessoal e identidade permite uma ressignificação do passado para conectá-lo com o momento presente. Mishler (2002), ao destacar o papel crucial da ressignificação dos acontecimentos através das narrativas pessoais, menciona o quanto essa prática também é reconhecida e ressaltada em outras áreas do conhecimento:

O passado não está gravado em pedra, e o significado dos eventos e experiências está constantemente sendo reenquadrado dentro dos contextos de nossas vidas correntes e em curso - uma visão que não apenas reflete os estudos da narrativa, mas tem ganhado aceitação entre neuro-cientistas e psicólogos da área de pesquisa sobre a memória (Schacter 1995; Schacter e Scarry 2000) (Mishler, 2002, p.105).

Schacter organizou o livro *Memory Distortion: How Minds, Brains, and Societies Reconstruct the Past* (1995) com o propósito de oferecer uma perspectiva interdisciplinar e abrangente sobre o funcionamento da memória humana. O volume explora as implicações das limitações da memória em contextos práticos, como o sistema de justiça criminal e terapias psicológicas. Além disso, Schacter (1995) enfatiza a necessidade de conceber a memória como um processo de reconstrução, moldado por interações contínuas entre a mente, o cérebro e o ambiente social. Schacter e Scarry, por sua vez, compilaram o livro *Memory, brain, and belief* (2000) a fim de investigar a interseção entre memória, cognição e crenças, abordando como esses elementos interagem para influenciar a percepção e a compreensão do passado. O pressuposto central da obra é que a memória é organizada para ser coerente com nossas crenças e estas, por

sua vez, podem ser moldadas pela nossa memória de eventos passados. Na terceira parte da obra, a relação entre memória autobiográfica e construção da identidade se apresenta, dentre outros fatores, pela relação entre a coerência pessoal e social das narrativas de histórias de vida – a identidade do indivíduo construída social e individualmente – e a autobiografia como um processo contínuo de escrita e reescrita da própria vida.

A prática da escrita expressiva auxilia a regular respostas emocionais aos gatilhos mentais dessas memórias, bem como aos acontecimentos semelhantes que possam surgir. Partindo do pressuposto de que pessoas de diferentes culturas e em diferentes contextos responderiam de maneira distinta à prática da escrita expressiva, Smyth e Nazarian (2007) apresentam a ressalva de que a escrita expressiva irá ativar, na pessoa que a pratica, as crenças e preocupações que estão associadas à interação interpessoal, além de apontarem para o fato de que as pessoas não se beneficiam igualmente do efeito catalisador da escrita expressiva devido às questões culturais relacionadas à forma como cada cultura lida com fatores de estresse. Além disso, para os autores “O grau em que a escrita pode influenciar os estados emocionais, a expressão emocional e as reações emocionais a estímulos atuais ou futuros terá implicações nos processos fisiológicos” (p.148)⁴, o que significa que a compreensão de eventos traumáticos através de uma estrutura narrativa influencia na regulação da saúde de quem pratica a escrita expressiva durante tratamentos médicos físicos ou psicológicos. Smyth e Nazarian (2007) concluem que, embora ainda haja muitos estudos necessários para mensurar e detalhar os benefícios da escrita expressiva, esta é uma prática considerada segura para ser utilizada com outros tratamentos de saúde e mesmo fora desse contexto, beneficiando em maior ou menor grau todos aqueles que decidirem experimentá-la.

Assim como Smyth e Nazarian (2007), Knowles, Wearing e Campos (2011) analisam os efeitos benéficos do uso da escrita expressiva para a saúde física e mental do indivíduo, especialmente aqueles que vivenciaram experiências traumáticas. Os autores reforçam, a partir de suas análises, a influência significativa de fatores culturais na prática e compreensão da escrita expressiva tanto no processo de escrita quanto nos benefícios que podem ser atingidos através dela, a longo prazo. Questões linguísticas que envolvem a expressão das emoções e fatores de

⁴ “The degree to which writing can influence emotional states, emotional expression, and emotional reactions to ongoing or future stimuli will have implications for physiological processes.”

privacidade relacionados ao que é culturalmente aceitável que uma pessoa compartilhe com terceiros, por exemplo, são variáveis que influenciam diretamente a prática.

A relação entre as emoções e a construção de narrativas pessoais pode impactar o indivíduo de diversas formas, porém esse impacto pode ultrapassá-lo à medida que sua narrativa é compartilhada. O processo de catarse não é restrito àquele que cria, pois o espectador dessa criação também é impactado ao observá-la ou ouvi-la. Mais especificamente, no que diz respeito às narrativas pessoais sobre traumas, elas permitem que a pessoa que narra ressignifique-as, reconstruindo suas memórias passadas ou expectativas futuras. De todo modo, a construção narrativa apresenta um impacto relevante em ambos os níveis individuais e coletivos.

6. Entrevista na pesquisa narrativa e convenções de transcrição

As narrativas desempenham um papel crucial na formação e na negociação de identidades individuais e coletivas, influenciando também a criação de relações interpessoais por meio da construção de memórias coletivas e a transmissão de valores culturais. Segundo Mishler (1991), as entrevistas são interações sociais influenciadas por traços comportamentais, e suas análises não devem ser simplificadas por técnicas padronizadas. Uma abordagem qualitativa é crucial para uma análise precisa e eficaz dos dados obtidos por meio de entrevistas. No âmbito das entrevistas, não se arquiteta a narrativa da mesma forma que uma história literária, e em muitos casos essa arquitetura é inconsciente, seguindo um fluxo comum da contação de histórias nas interações sociais e sempre expondo a causa pela qual está sendo contada. A relevância das situações apresentadas varia de acordo com sua posição na narrativa e com a maneira como o entrevistado expõe os fatos (Riessman, 1993). Ao narrar sua própria história, um indivíduo está simultaneamente assumindo o papel de personagem na narrativa e o papel de narrador, influenciado especialmente pela temporalidade das narrativas.

Na área de Linguística Aplicada, parte-se do pressuposto de que toda teoria deve ser aplicada como um meio para que a pesquisa conduzida funcione como um agente ativo de transformação social. Investigar como a prática narrativa se integra a outras práticas sociais oferece informações significativas sobre como as identidades são construídas e, de forma mais ampla, sobre a vida das comunidades. A análise das entrevistas narrativas se baseia em sua transcrição, contudo não deve se restringir ao texto escrito. Devem ser compreendidas como

produtos discursivos em contínuo desenvolvimento, sujeitos a ajustes e negociações, uma vez que estão sempre inseridos em contextos sociais dinâmicos. O viés analítico das entrevistas narrativas é qualitativo interpretativista e o ponto central da análise está na forma como o entrevistado constrói essa narrativa, que se diferencia a partir da forma de interação entre entrevistador e entrevistado. No que se refere ao papel do pesquisador da área, este deve reconhecer que as narrativas fornecem unidade e coerência à história de vida humana, e seu estudo contribui para a compreensão das narrativas como formas de construção de significado da existência humana. No entanto, essa coerência não implica uma verdade absoluta, pois, segundo Bakhtin (Holquist, 1990), a verdade emerge do diálogo entre nossa percepção, a percepção do outro e os aspectos externos. Sendo assim, é possível afirmar que as narrativas pessoais refletem a visão do indivíduo sobre sua interação com esses fatores.

As convenções de transcrição possibilitam às pesquisas de entrevista narrativa uma representação pormenorizada das interações entre o entrevistado e o pesquisador que o entrevista. No entanto, é preciso ressaltar que não há uma convenção universal para ser aplicada indiscriminadamente para qualquer tipo de análise de entrevista, o que dá a escolha feita pelo pesquisador um caráter fundamental de sustentação e coerência com seu aporte teórico selecionado, bem como a sinalização de suas limitações práticas (Mishler, 1991). Neste artigo, utilizamos o modelo de transcrição de Charlotte Linde (1993), que tem como base uma simplificação do sistema utilizado por Sacks/Schegloff/Jefferson. Para evitar desvio de foco ou indução de interpretação enfática, transcrevemos a entrevista em letras minúsculas e utilizamos as letras maiúsculas para palavras que foram enfatizadas durante a fala ou a fala da entrevistadora (Carollina) e da entrevistada.

7. Análise

O trecho transcrito faz parte da quinta pergunta de uma entrevista em áudio e vídeo semiestruturada feita para Lizzy. Lizzy é natural de Santa Maria, Rio Grande do Sul, tem 29 anos, é solteira e sem filhos. Trabalha de *home office* com *copywriting*, marketing digital e tradução. Formada em moda, hoje Lizzy está cursando uma graduação em escrita criativa após ter participado de workshops como o *Mooc L'écriture créative* da Universidade de Sorbonne e *Advanced Creative Writing* na Universidade Online de Oxford, que lhe despertaram o interesse por

essa área de estudo. Carollina conheceu Lizzy quando participavam do coletivo de escritores Clube Poético, no início da pandemia de COVID-19. Após o fim do coletivo em 2020, elas continuaram mantendo contato e seguiram acompanhando e apoiando reciprocamente a trajetória uma da outra.

Na pergunta “nesse atual momento, como você percebe sua relação com a escrita?” Lizzy relatou o processo de escrita de seu novo livro, uma autobiografia ficcional, que estava em processo de revisão. Como a entrevistadora e a entrevistada são pessoas próximas, houve momentos em que divergiram do assunto da pesquisa, por essa razão optamos por analisar separadamente dois momentos de fala da entrevistada nos quais ela destaca o impacto emocional que a escrita desse livro causou nela e os principais pontos dessa escrita que causaram tal impacto.

7.1 Fragmento n. 1: “foi um processo de cura”

1.	Lizzy	-risos- e assim: é:: foi um processo de catarse foi um processo de cura de ir lá no
2.		fundo do poço e resgatar aquela criança ferida então: no momento eu vejo como
3.		cura. eu escrevi pela primeira vez uma autoficção misturada com ficção mas tem
4.		nesse livro tem muito de mim tem muito dos sentimentos reais de fatos reais
5.		então assim: foram anos de terapia que não fizeram o que esse livro a escrita
6.		desse livro fez. então: assim: eu vejo a:: nesse momento eu vejo a escrita como
7.		cura é a única palavra que eu consigo pensar é essa.

No fragmento acima, Lizzy apresenta uma experiência profundamente pessoal com a escrita, caracterizando-a como um processo catártico e curativo. Esse processo é essencialmente um mergulho introspectivo que pode ser comparado com a alusão apresentada por ela sobre “ir lá no fundo do poço e resgatar aquela criança ferida” (linhas 1-2). Sua menção ao resgate da “criança ferida” sugere um trauma ou uma forte experiência emocional que foi desenvolvida e confrontada durante o processo de escrita.

Lizzy relata esse processo de escrita como a criação de uma autoficção, compreendida como a combinação de elementos ficcionais e autobiográficos na narrativa. Essa perspectiva está em conformidade com a ideia de que as narrativas pessoais transcendem meros relatos de fatos objetivos, configurando-se como reconstruções subjetivas que atendem a propósitos terapêuticos e de formação de identidade. O ato de escrever uma autoficção possibilita a Lizzy reinterpretar e potencialmente recontextualizar suas experiências, integrando-as de uma forma que promove a cura emocional.

Ao adaptar acontecimentos reais de sua vida para uma narrativa ficcional, Lizzy também aponta o intenso impacto desse processo de escrita na resignificação de sua própria narrativa pessoal ao afirmar que “foram anos de terapia que não fizeram o que esse livro a escrita desse livro fez” (linhas 5 e 6). Essa observação dialoga com os pressupostos de Knowles, Wearing e Campos (2022) acerca dos benefícios da escrita expressiva para a saúde mental, que se aplica às questões culturais na qual Lizzy está inserida. De certa forma, sua afirmação corrobora a ideia de que a escrita não apenas expressa emoções, mas também as processa e transforma, resultando em um efeito de catarse pessoal que é denominado por ela como “cura”, uma vez que ela assim compreende o impacto de suas criações sobre si mesma.

Antes de escrever a narrativa de suas experiências pessoais, Lizzy muito provavelmente, narrou os acontecimentos para si mesma e selecionou aqueles que melhor se encaixariam no propósito de seu livro. Ao reconstruir as memórias de suas narrativas pessoais, Lizzy utilizou um processo que, de acordo com Schacter (1995), é inerente à memória humana, através do qual lembranças são moldadas por objetivos e conhecimentos atuais. Esse processo de reconstrução é alinhado com a noção de que narrativas pessoais não são meramente relatos de fatos objetivos, mas reconstruções subjetivas que servem a propósitos terapêuticos e de identidade. Assim, ao escrever sua autoficção, Lizzy reinterpretou e recontextualizou as suas experiências, integrando-as de uma forma que promoveu a sua cura emocional, conforme destacado nos estudos sobre a saúde mental e os benefícios da escrita expressiva por Knowles, Wearing e Campos (2022).

7.2 Fragmento n. 2: “...foi como se eu tivesse arrancado esse véu da ilusão”

8.	Lizzy	tem muitas coisas assim muitos personagens um em especial que. fala coisas assim
9.		que é tipo aquele da jornada do herói um ve:lho sá:bio que na verdade ela não é
10.		uma ve:lha sá:bia mas é uma pessoa de meia-idade sábia que:: eu coloquei coisas
11.		de cafeomancia junto. então ela vai falando coisas que. >é como se falasse comigo<
12.		eu mesma escrevi. mas é como se falasse comigo aquilo que:: a gente coloca:: hum
13.		nesse misto de sentimentos de emoções a gente acaba colocando tendo um véu na
14.		nossa frente que a gente não enxerga a realidade. a gente acredita no que a nossa
15.		mente fala e a gente não dá oportunidade de olhar pro outro lado de fato e entender
16.		o que que tem daquele outro lado. então: basicamente esse livro foi além do
17.		processo de cura perdão foi como se eu tivesse arrancado esse véu da ilusão e
18.		tudo isso foi através da escrita -suspiro- então foi: um processo muito muito muito
19.		potente muito intenso que:: não tem como eu nesse momento nesse instante não
20.		tem como eu não associar à cura. inclusive eu relendo ele agora nessa pré-revisão
21.		finalizando tudo é:: muito doido porque:: quando eu comecei a escrever o livro eu
22.		sentia raiva e eu via a raiva na escrita. e quando eu finalizei o livro completamente

23		diferente sabe. e aí quando eu fui reler isso eu notei todos esses pontos mas eu
24		também notei a:: eu lendo agora é completamente diferente. ainda claro teve muito
25		choro -risos- ainda tem -risos- ma::s é como se tivesse arrancado uma coisa ruim
26		do peito e:: foi uma coisa que a terapia não conseguiu.

Neste trecho, Lizzy apresenta a criação de alguns dos elementos ficcionais que fazem parte da narrativa de seu livro, como a personagem inspirada na jornada do herói e a utilização da cafeomancia. A partir de uma análise atenta à subjetividade da autora, é possível inferir que esses elementos simbólicos dialogam com as perspectivas de Lizzy acerca de suas vivências pessoais de tal forma que a entrevistada afirma que “eu mesma escrevi. mas é como se falasse comigo aquilo que:: a gente coloca” (linha 12). O processo de escrita desse livro foi, para Lizzy, também uma oportunidade de “olhar pro outro lado de fato” (linha 15) e arrancar o “véu da ilusão” (linha 17) de determinadas experiências que se repetiam a partir de uma narrativa única em sua própria mente.

Lizzy utiliza a estrutura narrativa dos textos de ficção como um meio para organizar suas emoções e experiências, transformando-as em uma história coerente que facilita a compreensão e o processamento de seus sentimentos. Relendo o projeto final de seu livro para publicação, Lizzy experimenta uma nova perspectiva sobre suas emoções, evidenciando a natureza dinâmica e interativa das memórias e a forma como elas podem moldar sua identidade e alinhando-se também com a perspectiva de Labov (1972) de que a narrativa é uma forma de dar sentido às experiências vividas.

A partir dos pressupostos de Järvinen (2004), é possível ressaltar novamente que a narrativa de Lizzy não é apenas um relato factual de eventos passados, mas uma reconstrução que reflete seu crescimento e transformação emocional ao longo do tempo. Um exemplo desse fator está presente nas linhas 21 a 24, quando Lizzy narra a mudança de percepção que teve de sua escrita e de si mesma. Nesse trecho, é possível identificar dois momentos de catarse narrados pela entrevistada, o primeiro ocorrendo durante seu processo de escrita e o segundo ao reler a obra finalizada. A função narrativa, portanto, pode ser utilizada não só como um registro de eventos, mas também como um mecanismo que facilita a elaboração e integração de experiências pessoais. Através da reavaliação de seu próprio trabalho, Lizzy não apenas revisita e reinterpreta suas experiências, mas também alcança uma melhor compreensão dos eventos traumáticos que vivenciou, bem como da construção de suas memórias sobre eles.

Considerações finais

Com base no que foi apresentado, podemos concluir que a relação entre vida e escrita é dialógica à medida que uma influencia e é influenciada pela outra, fator que fica mais evidente quando consideramos que a pessoa que narra sua história foi impactada pela vivência narrada. Este artigo buscou expor alguns pontos de impacto relativos à escrita e emoções partindo dos estudos narrativos (Mishler, 1991 e 2002; Labov, 1972; Polkinghorne, 1988; Järvinen, Santos, 2022) e relacionando-os a pesquisas referentes à arte e seus processos de catarse (Vygotsky, 2001; Chauí, 2002; Camargo, Dias e Farias, 2019), mais especificamente na prática da escrita expressiva (Knowles, Wearing e Campos, 2011; Smyth e Nazarian, 2007). A catarse proveniente da escrita expressiva sobre eventos traumáticos exemplificou o complexo atravessamento das emoções humanas (Spinoza, 2009:1667; Veloso e Busarello, 2018) na compreensão racional dos acontecimentos vividos e na alteração na atribuição de significados à medida que essas histórias são recontadas.

A análise da entrevista de Lizzy exemplificou o uso da escrita como uma ferramenta de reconstrução de narrativas pessoais e como esse processo de ressignificação do passado implicou de forma benéfica na sua compreensão sobre si mesma, bem como dos fatos outrora vivenciados. A catarse provocada pelo processo de escrita mostrou-se eficaz também para as questões emocionais de Lizzy, devido à compreensão construída pela entrevistada sobre si mesma durante a escrita e a releitura de seu livro. Como a sua obra não foi publicada até o momento da elaboração deste artigo, não é possível inferir o impacto dessa obra na perspectiva de terceiros.

A produção de conhecimento acadêmico vem se transformando e sendo cada vez mais transpassada pela complexidade das relações humanas e seus contextos de interação social, política e econômica. As análises apresentadas neste evidenciam a relevância do diálogo entre academia e sociedade, porém não há a intenção de limitá-los a uma ou outra área do conhecimento. Muitas lacunas ainda estão por serem preenchidas e outras mais devem surgir, como sempre surgem. Para onde o ser humano flui, flui também a curiosidade de o conhecer melhor.

Informações complementares:

a) Declaração de contribuição das autoras e dos autores:

Ambos os autores participaram do planejamento e redação do manuscrito: Carollina Barbosa realizou entrevista de pesquisa reportada na análise William S. dos Santos redigiu introdução e conclusão. Ambos os autores contribuíram com as seções um do outro por meio de análises, revisão e redação de excertos ou da totalidade das seções.

b) Disponibilidade de dados de pesquisa e outros materiais:

Os dados públicos que apoiam as conclusões deste estudo – minha dissertação de mestrado finalizada no momento de publicação deste artigo, a entrevista do professor Italo Moriconi e o livro “Memory, Brain and Belief” – estão, respectivamente, disponíveis em <https://minerva.ufrj.br>, <https://oglobo.globo.com/cultura/livros/italo-moriconi-ja-existe-uma-literatura-da-pandemia-24933609> e <https://archive.org/details/memorybrainbelieo000ounse>.

c) Declaração de conflito de interesse:

Declaramos não haver conflitos de interesse.

d) Avaliação por pares:

✓ **Avaliador 1:** Denise Cristina Kluge (correções obrigatórias)

De forma geral, o artigo é bem escrito, bem organizado e traz um embasamento teórico alinhado à análise dos dados gerados. No entanto, sugiro detalhar com foi feita a geração de dados, uma vez que o texto apenas pontua que a foi a quinta pergunta de uma entrevista semiestruturada. Como foi conduzida a entrevista? Quando ocorreu? Presencial? Qual critério de escolha da quinta pergunta? O presente artigo é recorte de uma pesquisa maior? Sugiro incluir estes pontos no texto.

✓ **Avaliador 2:** Adolfo Tanzi Neto (aceitar)

Após a leitura e análise do texto apresentado, considero o trabalho aprovado. O autor demonstra um aprofundamento adequado sobre o tema, sustentado por uma abordagem bem estruturada e embasada em referências pertinentes. Dois pontos positivos que merecem destaque são: Clareza e Coerência Argumentativa – O texto apresenta uma construção lógica bem desenvolvida, facilitando a compreensão do tema tratado e garantindo que os argumentos sejam apresentados de maneira fluida e bem conectada. Relevância e Atualidade do Tema – O trabalho aborda um assunto relevante e alinhado com discussões contemporâneas, contribuindo para um debate fundamentado e enriquecedor sobre a temática. Dessa forma, concluo que o trabalho está apto para aprovação.

Referências

CHAUÍ, Marilena. As artes: retórica e poética. In.: **Introdução à História da Filosofia**. Volume 1: Dos pré-socráticos a Aristóteles. São Paulo, Cia das Letras, 2002.

EVARISTO, Conceição. Da grafia-desenho da minha mãe, um dos lugares de nascimento da minha escrita. In: DUARTE, Constância Lima. e NUNES, Isabela Rosado (orgs.), **Escrevivência: a escrita de nós – reflexões sobre a obra de Conceição Evaristo**. Rio de Janeiro: Mina Comunicação e Arte, 2020.

FARIA, Paula Maria Ferreira de; DIAS, Maria Sara de Lima; CAMARGO, Denise de. Arte e catarse para Vigotski em Psicologia da Arte. In.: **Arquivos brasileiros de psicologia**. Rio de Janeiro, v. 71, n. 3, p. 152-165, dez. 2019.

HOLQUIST, Michael. Existence as a dialogue. In.: **Dialogism**. Routledge, 1990.

JÄRVINEN, Margaretha. Life Histories and the Perspective of the Present. In: **Narrative Inquiry**, 14(1). Amsterdam: John Benjamins, 2004.

KNOWLES, Eric David; WEARING, Jessica Roe; CAMPOS, Belinda. Culture and the Health Benefits of Expressive Writing. In.: **Social Psychological and Personality Science**, [s.l.], v. 2, n. 4, p. 408-415, 2011. DOI: 10.1177/1948550610395780.

LABOV, William. The transformation of experience in narrative syntax. In.: **Language in the inner city: Studies in the Black English Vernacular**. Philadelphia, University of Pennsylvania Press, 1972.

MISHLER, Eli. **Research Interviewing: Context and Narrative**. Harvard University Press, 1991.

MISHLER, Eli. A mão dupla do tempo. In.: MOITA LOPES, Luiz Paulo; BASTOS, Liliana Cabral (org.) **Identities: recortes multi e interdisciplinares**. Campinas: SP. Mercado de Letras, 2002.

MORICONI, Italo. **Italo Moriconi: Já existe uma literatura da pandemia**. O Globo, 25 ago. 2020. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/cultura/livros/italo-moriconi-ja-existe-uma-literatura-da-pandemia-24933609>.

POLKINGHORNE, Donald Evans. **Narrative Knowing and Human Science**. State University of New York Press. Nova York, 1988.

SANTOS, William Soares dos. O que é ler e o que é literatura? In: ANDRADE, Antonio (org.). **Leituras Literárias em Línguas Estrangeiras / Adicionais: Perspectivas Sobre Ensino e Formação de Professores**. 1º ed. Campinas, SP. Pontes Editores, 2022.

SCHACTER, Daniel Lawrence (Org.). **Memory Distortion: How Minds, Brains, and Societies Reconstruct the Past**. Cambridge: Harvard University Press, 1995.

SCHACTER, Daniel Lawrence; SCARRY, Elaine (Org.). **Memory, Brain, and Belief**. Cambridge: Harvard University Press, 2000. Disponível em: <https://archive.org/details/memorybrainbelieooooounse> Último acesso em: 5/08/2024.

SMYTH, Joshua; NAZARIAN, Deborah. The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health In.: **The Japanese Journal of Research on Emotions**. Vol.14, nº2, 140-154. 2007.

SPINOZA, Baruch de. TADEU, Tomaz (trad.). Terceira parte: A origem e a natureza dos afetos. In.: **Ética**. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

VELOSO, Aline Matheus. BUSARELLO, Flávia Roberta. Sussurros afetivos: Ética e afeto na práxis psicossocial. In.: **Afeto & comum: reflexões sobre a práxis psicossocial**. Bader B. Sawaia, Renan Albuquerque e Flávia R. Busarello (orgs.). Alexa Cultural: São Paulo, 2018.

VIGOTSKY, Lev Semionovich. BEZERRA, Paulo (trad.). **Psicologia da Arte**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

Tabela 1. Tabela de convenções de transcrição de Charlotte Linde (1993:xi-xiv). Ver também Santos (2022).

SÍMBOLOS	
[[	Fala simultânea
[	Início de sobreposição de fala
]	Fim de sobreposição de fala
=	Eloções contíguas; quando a fala de uma pessoa termina e a fala de outra começa imediatamente
...	Pausa não medida
.	Pausa curta não medida
(1.1)	Pausa medida
<u>sublinhado</u>	Ênfase
::	alongamento
(palavra)	compreensão duvidosa
()	Fala não compreendida
>palavra<	Fala acelerada
<palavra>	Fala mais lenta
--	Não conclusão de ideia