

## CAPÍTULO 6

# CÍRCULO DE BIBLIOTERAPIA LENDO O FEMININO PRIMORDIAL: O INÍCIO DE TUDO A GENTE NUNCA ESQUECE

Ana Margarida Pereira Pinto<sup>1</sup>



### 1 INTRODUÇÃO

Contemporaneamente, observamos uma intensificação significativa do uso da biblioterapia, impulsionada pela crescente compreensão dos benefícios psíquicos e emocionais associados à interação com textos literários. Em um mundo marcado por desafios constantes, a busca por ferramentas terapêuticas acessíveis e eficazes tem ampliado o espaço para a biblioterapia como uma abordagem valiosa.

O aumento da conscientização sobre a importância do autocuidado e da saúde mental tem levado mais indivíduos a explorar modalidades terapêuticas que se integram aos métodos convencionais. Nesse contexto, a biblioterapia se destaca como uma prática versátil, oferecendo não apenas um refúgio literário, mas também uma via para a autorreflexão, compreensão emocional e desenvolvimento pessoal. A convergência entre literatura e terapia se torna, assim, uma resposta às necessidades crescentes de bem-estar e autoconhecimento.

Tendo em vista a importância que a Biblioterapia assume, este escrito centra-se na condução e vivência do primeiro Círculo de Biblioterapia realizado pela autora na função de animadora. Tida como uma experiência ímpar, na qual, quem conduziu e “as conduzidas”,

---

<sup>1</sup> Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-0201-3305>.



mergulharam nas nuances da interseção entre literatura e terapia.

Nesse sentido, o documento tem como principal objetivo, apresentar de forma sistemática e analítica a realização dos encontros com a obra “Mulheres que correm com os lobos: mitos e arquétipos da mulher selvagem”, de Clarissa Pinkola Estés.

A intenção é compartilhar lampejos perceptivos, desafios e aprendizados provenientes dessa experiência singular, destacando elementos técnicos e científicos envolvidos na prática da biblioterapia, assim como, enriquecer o conhecimento na área e incentivar a reflexão sobre o tema.

A justificativa para este relato encontra sua fundamentação na crescente importância da biblioterapia como uma ferramenta de autocuidado e a importância da obra escolhida, publicada pela primeira vez em 1992, traduzido para mais de 35 línguas e tendo se tornado um livro atemporal, lido em círculo por milhões de mulheres por todo o mundo.

A interação entre a literatura e o bem-estar emocional tem se mostrado uma abordagem eficaz em diversos contextos, por isso, a sistematização e análise de práticas como os encontros de biblioterapia contribuem para a compreensão mais aprofundada dos benefícios e desafios dessa prática.

Convido você a embarcar conosco nas reflexões que o Círculo de Biblioterapia: Lendo o Feminino Primordial proporcionou a quem participou, desde a animadora até as participantes, todas integrantes no processo, cada qual com seus anseios sobre os encontros.

## 2 TEORIA E REVISÃO DA BIBLIOTERAPIA

O termo “biblioterapia” deriva de duas palavras de origem grega, “biblîon”, que quer dizer “livro”, e “therapeia”, traduzida para o português como “terapia”, formando a concepção de terapia por meio da utilização de livros (Ouaknin, 1996).

A biblioterapia é uma abordagem terapêutica que utiliza a leitura de textos literários como meio de promover o bem-estar emocional, a reflexão pessoal e o crescimento psicológico. Envolve a se-



leção cuidadosa de livros e a orientação de uma pessoa animadora, denominada biblioterapeuta, com formação em mediação de leitura pelo viés biblioterápico e atenção básica em promoção de saúde, além de poder agregar outras terapias integrativas como atividades meditativas, visualizações criativas, dinâmicas da arteterapia, bem como escrita terapêutica, preparando-a para se responsabilizar a animar os processos grupais, apoiando as reflexões e as questões emocionais que possam transbordar no percurso, auxiliando quem participa a compreender melhor a si mesmo e a enfrentar desafios por meio da identificação com personagens e narrativas.

Desse modo, a Biblioterapia não se limita apenas à leitura de histórias, mas engloba também as reflexões adicionais a elas, propondo práticas de leitura que promovem uma relação emocional com o texto. Dessa forma, o indivíduo, ao exercer sua liberdade de interpretar, atribui novos significados ao que é lido. Ademais, ressalta-se que as palavras não são neutras, e, por conseguinte, a linguagem metafórica possui a capacidade de conduzir o sujeito para além de si mesmo (Caldin, 2005), deslocando-o de seu estado conhecido, confortável ou não, para outros estados possíveis, re-construindo subjetividades.

Citamos ainda Fernández e Vergara (2022), que publicaram um estudo intitulado: Análise bibliométrica da produção científica sobre biblioterapia em *Scopus*, onde foi destacado o autocuidado como um elemento relevante nas práticas biblioterápicas. Esse autocuidado, que emerge na biblioterapia, pode ser considerado como um componente essencial do processo de desenvolvimento pessoal.

### 3 METODOLOGIA

Na roda viva do conhecimento, a revelação da metodologia mostra um caminho a ser seguido. Este capítulo se constitui em um relato de experiência pessoal e coletiva em Biblioterapia, pois registra o que foi capturado durante encontros onde suas práticas foram utilizadas, elencando não apenas as palavras compartilhadas, mas a essência do vínculo que se formou entre a leitura literária indicada e as experiências cotidianas das participantes, explorando os caminhos que ani-





- sobre suas vidas e desafiando conceitos preestabelecidos;
3. Estímulo ao diálogo: a prática da biblioterapia teve a intenção de abrir espaço para diálogos significativos entre as mulheres participantes, promovendo a comunicação, a compreensão mútua e a construção de vínculos mais profundos;
  4. Promoção do bem-estar emocional: por meio da leitura e discussão dos textos, a biblioterapia teve o objetivo de contribuir para o bem-estar emocional das participantes, oferecendo-lhes recursos para lidar com as emoções afloradas.

### 3.3 SELEÇÃO DA LITERATURA

Para o círculo de biblioterapia escolheu-se a obra “Mulheres que correm com os lobos: mitos e arquétipos da mulher selvagem” de Clarissa Pinkola Estés. A escolha revela uma decisão sensível e estratégica, pois a obra, rica em metáforas e narrativas simbólicas, proporciona um terreno fértil para a prospecção do feminino primordial, do autoconhecimento e do poder transformador presente nas histórias, que como diz a Dra. Clarissa, são muito mais antigas que a arte e a psicologia (Estés, 1992). O enredo, entrelaçado com mitos e contos, convida as participantes a mergulharem em suas próprias jornadas interiores, estimulando diálogos profundos sobre identidade, força pessoal e resiliência.

Ao escolher os escritos da psicóloga junguiana, poeta e escritora Clarissa Pinkola, não apenas se oferece um veículo literário, mas lançam-se as bases para uma jornada coletiva de descoberta, reflexão e fortalecimento emocional, proporcionando às mulheres participantes um espaço para a expressão autêntica e a conexão por meio da leitura compartilhada.

### 3.4 ESTRATÉGIAS DE LEITURA

Ao longo da jornada, foram conduzidos cinco círculos de

---

Círculo de Biblioterapia Lendo o feminino primordial: o início de tudo a gente nunca esquece





minha formação com ela, em 2017.

Posso dizer que fecho com êxito, se incluir nele os erros e acertos e todos os aprendizados que ainda estão sendo processados.

O campo está aberto, as histórias precisam ser contadas. Pulam dos livros e caem como frutos maduros no chão de um pomar. Esperam ser ouvidas e servir de alimento para a alma dos que as ouvem. Era uma vez... e sempre será o tempo de contar histórias, 'ficções que curam'. Narrar é suportar o viver.

Foi um ciclo longo, sobre um mesmo livro, 'Mulheres que correm com os lobos', e que reuniu um grupo de mulheres em torno do assunto do feminino, provocando muitas reflexões.

Iniciamos pela 'Introdução', reconhecendo a 'mulher selvagem', acariciando a nossa 'cauda' e terminamos com a intenção de nos manter alertas para poder reconhecer a alma selvagem em todos os seus disfarces, como recomenda a autora. Seguimos com uma série de cinco círculos. Foram encontros em que sempre saíamos com uma indagação para refletir. 'O que me desconecta da minha 'mulher selvagem'?', 'Em que situações minha 'cauda' se mostra?', 'Estou disposta a resgatar a voz da minha alma?', 'Qual foi a última vez em que corri livremente?', 'O que está por trás do visível?', 'Do que minha alma precisa hoje?', perguntas retiradas da leitura dos contos, das análises de Clarissa e das nossas. Encerramos com o capítulo 7, 'O corpo jubiloso: a carne selvagem', nesse último encontro, restou-nos um *checklist* que pode nos ser muito útil em tempos brumosos.

Respondendo à questão de como o corpo deve ser, encontramos no livro a resposta: 'No corpo, não existe nada que 'devesse ser' de jeito algum... A questão selvagem está em saber se esse corpo sente, se ele tem vínculo adequado com o prazer, com o coração, com a alma, com o mundo selvagem. Ele tem alegria, felicidade? Ele consegue ao seu modo se movimentar, dançar, gingar, balançar, divertir-se? É só isso que importa'. Acredito que este *checklist* seja útil em todos os tempos, todos os dias.

Agradeço a todas as que atravessaram o ciclo, especialmente as que insistiram em percorrer 'o deserto' e convidou-as a se manterem conectadas com as indagações. Levantar as perguntas é mais importante que encontrar as respostas.







no selvagem', ela é quem aponta o caminho e diz 'Por aqui, por aqui'.

Clarissa Pinkola Estés revela que ela é oráculo, criadora e ouvinte que guia, sugere e estimula uma vida vibrante nos mundos interior e exterior. Em sua companhia usar a imaginação e pular as cercas das conformidades vira brincadeira. Alguns a chamam de 'Aquele que sabe', 'A mulher que mora no fim do mundo' ou, simplesmente, 'La Loba'. E basta que a invoquemos para que ela salte através do espelho e preencha nossas vidas de graça e força. Hoje eu vislumbrei sua presença e a convidei para passarmos este dia juntas, perambulando.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As leituras trouxeram à luz narrativas e metáforas que ecoam na essência de cada mulher participante. A cada encontro, as páginas revelavam não apenas histórias entrelaçadas, mas também reflexões íntimas e partilhas significativas.

Esses círculos de Biblioterapia não apenas desvelaram as camadas da obra, mas também promoveram uma jornada coletiva de autoprospicção, fortalecendo os laços entre as interagentes e proporcionando um espaço seguro para a expressão autêntica e a compreensão mútua.

A leitura compartilhada dos capítulos selecionados tornou-se, não apenas uma prática literária, mas uma celebração coletiva da busca pela compreensão e autenticidade, nutrindo as almas participantes.

Ao longo dessa jornada, observaram-se mudanças nas percepções das participantes, conforme os *feedbacks* que foram registrados de forma oral, a cada encontro. O grupo de participantes saiu da vivência com uma noção do arquétipo da mulher selvagem e da importância de ele ser alimentado em sua vida.

Uma relação com a mulher selvagem, traz força ao feminino tão subjugado, o que evidencia a importância desses encontros e valida a experiência dos círculos de Biblioterapia.



## REFERÊNCIAS

BUBER, Martin. **Eu e Tu**. São Paulo, SP: Centauro, 1974.

CALDIN, Clarice Fortkamp. Biblioterapia: atividades de leitura desenvolvidas por acadêmicos do curso de Biblioteconomia da Universidade Federal de Santa Catarina. **Bíblios**, [s.l], n. 21/22, ano 6, p. 13-25, jan./ago. 2005. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16102202>. Acesso em: 20 ago. 2023.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. **Mulheres que correm com os lobos: mitos e arquétipos da mulher selvagem**. Rio de Janeiro, RJ: Rocco, 1994.

FERNÁNDEZ, Cherie Flores; VERGARA, María Paz Rioseco. Análisis bibliométrico de la producción científica sobre biblioterapia en Scopus. **Serie Bibliotecología y Gestión de Información**, Santiago, Chile, n. 122, p. 1-22, 2022.

FERREIRA, Danielle Thiago. Biblioterapia: uma prática para o desenvolvimento pessoal. **ETD; Educação Temática Digital**, Campinas, SP, v. 4, n. 2, p 35-47, jun. 2003. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/etd/article/view/620/635> . Acesso em: 16 ago. 2023.

HILLMAN, James. **Ficções que curam: psicoterapia e imaginação em Freud, Jung e Adler**. Rio de Janeiro: Verus, 2010.

OUAKNIN, Marc-Alain. **Biblioterapia**. São Paulo: Loyola, 1996.