
Recensão de Livros

Das emoções na saúde: o potencial terapêutico de desabafar.

James W. Pennebaker: Nota biográfica

O Dr James W. Pennebaker, fez o seu doutoramento na Universidade do Texas em 1977. Os seus interesses enquanto investigador orientam-se para a psicologia social e psicossomática; linguagem e saúde; como reagem as pessoas, os grupos, e as diversas culturas a acontecimentos traumáticos. Em particular tem feito incidir a sua investigação sobre desabafar, inibição, e doença psicossomática. A ideia subjacente que preside ao seu trabalho consiste em considerar que a tradução de experiências incomodativas em palavras altera substancialmente as percepções que as pessoas têm dessas experiências. Uma vez tendo conseguido estruturar o acontecido de maneira coerente, as pessoas conseguirão deixar de ruminar sobre isso podendo assim lidar com o seu quotidiano mais adequadamente. Mas para além disso, desde o momento em que são capazes de ultrapassar o sucedido, passam a ser observáveis melhorias significativas na sua saúde física e no seu bem-estar. Ora deste trabalho resultam desde logo três questões fundamentais:

- Quais as características da linguagem passíveis de nos deixar prever mudanças na saúde e no bem-estar?
- Quais os fundamentos sociais e

quais as consequências do desabafar sobre questões emocionais com os outros?

- De que modo é que guardar segredo, em contraponto com desabafar, produz alterações biológicas concretas?

A obra

As investigações deste autor sobre *stress*, emoção, e saúde têm sido financiadas pela *National Science Foundation* e pelo *National Institute of Health*, resultando na publicação de 7 livros e mais de 100 artigos. Destacam-se alguns dos seus trabalhos mais recentes:

- Pennebaker JW & Francis ME. *Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC): A text analysis program*. New York: Erlbaum Publishers, 1999
- Davison KP, Pennebaker JW, & Dickerson SS. Who talks? The social psychology of illness support groups. *American Psychologist* 2000; 55: 205-217.
- Pennebaker JW & Seagal J. Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology* 1999; 55: 1243-1254.
- Pennebaker JW & King LA. Linguistic styles: Language use as an individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology* 1999; 77: 1296-1312.
- Pennebaker JW. Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science* 1997; 8: 162-166.

Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions (Rev edition). James W. Pennebaker. New York: The Guilford Press, 1990/97

Num contraponto entre guardar segredo e confissão, *Opening Up* dissecou o preço a pagar pelo silêncio, explicando:

- Como escrever sobre os problemas pode melhorar a saúde;
- Como os acontecimentos traumáticos há muito enterrados afectam o sistema imunitário;
- Porque é que nunca é tarde para curar velhas feridas emocionais;
- Quando é que desabafar pode ser um risco, e como saber em quem confiar.

As recensões dão-no como excelente. Dele diz Daniel Goleman, por exemplo, no *New York Times*: "O Dr Pennebaker demonstrou que exprimir as emoções resulta em proteger o corpo contra as agressões dos estados de tensão, e parece ter efeitos benéficos na saúde a longo prazo". No entanto, para o leitor comum a obra pode ser algo decepcionante, uma vez que, ainda que apresentada de forma bastante agradável, não se trata propriamente de um guia prático sobre como alcançar o poder da expressão emocional sob a forma escrita, mas antes de uma abordagem estruturante sobre este assunto destinada a estudiosos.

Com efeito, quem quer que tenha um dia confidenciado um segredo perturbador a um diário íntimo, ou lamentado o seu desgosto com um amigo, por certo que conhece bem a sensação de alívio que resulta de exprimir emoções desagradáveis. E esta tornou-se desde há muito a pedra de toque angular da psicoterapia; designadamente através da expressão dos pensamentos e sentimentos mais profundos.

Contudo, até ao Dr. James Pennebaker da Universidade do Texas publicar os resultados de décadas de investigação clínica sobre a relação mente-corpo, de concreto pouco se sabia ao certo, fora dos meios especializados, sobre os efeitos específicos do desabafar. Ora o Dr. Pennebaker demonstra precisamente como o escrever sobre o que se pensa e sente – ou mesmo o ditá-lo para um gravador – pode beneficiar a saúde; não só mental como física. Ou seja, por um lado, nem sempre é necessário desabafar com outra pessoa para obter pelo menos alguns dos benefícios da expressão emocional; e por outro lado, esses benefícios repercutem-se, não só na saúde emocional, como também física. No entanto, também deixa ficar claro que não resulta necessariamente benéfico desabafar de qualquer forma, sugerindo igualmente, desde logo, orientações concretas em relação ao que fazer e ao que será de evitar.

Emotion, Disclosure & Health. James W. Pennebaker (Editor). Washington/ /London: American Psychological Association, 1997.

O *Emotion, Disclosure & Health* aborda numa perspectiva transcultural a importância psicoterapêutica de falar ou escrever sobre vicissitudes emocionais. O texto, da autoria de investigadores na área do psiquismo, inclui 15 ensaios que se debruçam sobre aspectos tão fulcrais quanto o modo como as pessoas reagem às perturbações emocionais, porque reagem do modo como reagem, e porque é que transpor acontecimentos emocionais para palavras melhora a saúde física e mental. Sobre aspectos cognitivos, fisiológicos, clínicos, sociais, e da personalidade, bem como médicos e antropológicos, distribuídos neste volume através de quatro partes: uma primeira introdutória; uma segunda sobre os processos cognitivos da inibição e exposição; uma terceira sobre emoções, expressividade, e psicossomática; e a última sobre as dimensões clínica e social de desabafar.

Resumindo pode dizer-se que se trata de uma compilação extremamente interessante em que convergem conceitos e descobertas de várias disciplinas unidas em torno de um domínio fascinante, sendo que a informação coligida é altamente recomendável para quem se dedica a estes assuntos. O que torna este livro numa referência que seguramente permanecerá indispensável durante os próximos anos.

Na realidade trata-se de investigação de ponta neste domínio, e não de uma obra de divulgação cobrindo superficialmente o assunto através de um chorriho de frases feitas. As descrições mais ou menos detalhadas sobre a relação entre desabafar (escrita expressiva, falar, etc.) e a saúde emocional e física (avaliadas através de relatos pessoais, consultas em contexto clínico, actividades celular e imunitária, etc.), obedece ao figurino dos relatórios científicos, neste caso relativos aos estudos experimentais e observacionais efectivamente levados a cabo.

Com efeito, os investigadores e teóricos aqui reunidos em torno deste tema, descrevem o seu próprio trabalho. Pennebaker – reconhecido cientista nesta área – facultou-nos uma perspectiva introdutória. E quem se dedica a estes assuntos, logo identifica os nomes de autores como William B. Stiles – "Desabafar é terapêutico?" –, Daniel Wegner – "Do secretismo à Psicopatologia" –, Thomas Borkovec – "Desabafo e Preocupação" –, etc. No entanto, de entre eles permitir-me-ia destacar, para concluir, o Peter Salovey, o qual, com John Mayer – a quem, justamente de parceria com o Peter, se atribui a co-autoria do conceito de "Inteligência Emocional" –, e outros autores, nos oferece uma proposta de um instrumento (aqui na sua versão reduzida) para avaliação de um traço meta-humoral.

Ramiro Veríssimo
Serviço de Psicologia
Faculdade de Medicina do Porto

Derrotando a Depressão. Sid H. Kennedy, Sagar V. Parikh, Colin M. Shapiro, José Silveira. Joli Joco Publications Inc., Ontario, 1998.

Sid Kennedy é Professor de Psiquiatria e Director do Programa de Perturbações do Humor e da Ansiedade da Universidade de Toronto no Instituto Clarke de Psiquiatria; Sagar Parikh é Professor Auxiliar de Psiquiatria na Universidade de Toronto, Director de Educação Contínua e, ainda, Director da Clínica Bipolar no Instituto Clarke de Psiquiatria; Colin Shapiro é Professor de Psiquiatria na Universidade de Toronto, Director do Programa de Neuropsiquiatria do Hospital de Toronto, Co-Director da Clínica Internacional do Sono e Co-Editor do *Journal of Psychosomatic Research*; José Silveira é Psiquiatra na Universidade de Toronto.

Estes autores, internacionalmente reconhecidos, escreveram recentemente um pequeno livro ilustrado com cerca de 100 páginas, de leitura acessível e apresentação agradável sobre a depressão, tema cada vez mais actual e de grande importância clínica. Através do uso de ilustrações, gráficos e tabelas de consulta rápida, aliado a um texto simples e de compreensão fácil, os autores abordam ques-

tões difíceis no âmbito da depressão, nomeadamente, aspectos clínicos e de diagnóstico e a co-morbilidade em particular com as perturbações de ansiedade e o tratamento. São, ainda, utilizados casos clínicos para melhor realçar a informação em texto e imagem.

O livro encontra-se dividido em três partes: a primeira é dedicada ao reconhecimento clínico da depressão; a segunda às várias modalidades de tratamento actualmente disponíveis, tanto farmacológicos como psicológicos; e, a última, a questões específicas da patologia abordada como a qualidade de vida, o abuso de substâncias e o suicídio.

Este livro destina-se a médicos em geral e também àqueles ainda em formação médica pré-graduada pela forma didáctica como se encontra elaborado bem como aos restantes técnicos de saúde. Os autores pretendem, também, que o livro auxilie doentes e seus familiares focando aspectos que tantas vezes ficam esquecidos nas nossas consultas. Por fim, para aqueles que trabalham com a doença mental e, em especial com a depressão, este livro traz novas informações de relevância para a prática clínica diária.

Rui Coelho