



LER para




VIVER

**COMO A BIBLIOTERAPIA
PODE MELHORAR AS NOSSAS VIDAS**



SANDRA BARÃO NOBRE
a biblioterapeuta



Prefácio de
Isabela
Figueiredo

nascente

À memória dos meus avós:
António, Armando, Júlia e Luísa.
Tenho saudades vossas todos os dias.

*Somos a única espécie que
explica o mundo com histórias,
que as deseja, tem saudades delas
e as utiliza para o processo
de cura.*

Manifesto pela leitura
Irene Vallejo

ÍNDICE

Prefácio _____	11
Introdução – Um caminho até à biblioterapia _____	15
1. O que é a biblioterapia _____	27
O que é «livro» _____	30
O que é «terapia» _____	36
Definições de biblioterapia _____	38
2. Tipos de biblioterapia _____	47
Institucional _____	47
Clínica _____	47
De desenvolvimento _____	49
Criativa _____	52
Informal _____	52
De auto-ajuda _____	53
Corporativa _____	54
3. Uma história da biblioterapia _____	61
A linguagem da palavra, a efabulação e a narrativa em busca de sentido _____	61
Cuidar com a palavra falada _____	66
Cuidar com a palavra escrita _____	69
Da Idade Média ao Iluminismo _____	72
Entre a Europa e os EUA: a biblioterapia no século XIX _____	75
A afirmação da biblioterapia no século XX _____	79
Para além dos EUA: a biblioterapia noutras geografias _____	92
Reino Unido _____	93
França _____	98
Brasil _____	103
Portugal _____	105

4. Como funciona a biblioterapia	113
Principais componentes biblioterapêuticos	113
Identificação	117
Introspecção	123
Catarse	127
Outros componentes biblioterapêuticos	132
Justaposição e auto-aplicação	132
Universalização	133
Humor	134
O contributo de Marc-Alain Ouaknin	136
5. Os objectivos da biblioterapia	145
6. A eficácia e os benefícios da biblioterapia	149
7. Biblioterapeuta ou aplicador/mediador/facilitador de biblioterapia?	161
8. O perfil do biblioterapeuta	173
9. A escolha dos materiais biblioterapêuticos	183
10. A minha prática biblioterapêutica	191
Biblioterapia individualizada	192
Círculos de biblioterapia nas escolas	198
Biblioterapia corporativa: o caso do Biblioshaking	203
Retiros de leitura	209
11. A minha farmácia literária	213
Os livros da minha vida	215
Biblioterapia de A a Z	224
12. Guia para uma leitura individual à luz da biblioterapia	247
O caminho continua	251
Bibliografia	253
Os livros da farmácia literária	259
Notas	269

Prefácio

Se a curiosidade o levou a folhear este livro, deixe-me confessar-lhe que eu, cuja vida tem sido a literatura, como leitora, docente e autora, não sabia, até o ler, que existia uma biblioterapia. Não se sintam em falta. Estamos inocentes.

Afinal ela existe e já com história e prática, para nosso benefício. Gosto de dizer a verdade porque só ela expõe e cura. Eis dois verbos importantes para qualificar esta obra.

Não me cabe desvendar o livro, que li com gosto, embora não se trate de um romance. Desvendar é tarefa da autora. Cabe-me dar testemunho da importância que a sua leitura teve para mim e do como, ao receber este conhecimento, que tem lado prático e didático, me foi revelado um mundo terapêutico, sistematizado, aplicado com sucesso a muitos, no qual a terapia consiste, afinal, na viagem ao que cada um de nós foi, é e deseja ser.

Não sendo um romance, este livro também me apanhou. Identifiquei-me com o que ia sendo revelado. Fui levada a parar a leitura para refletir na minha experiência de pessoa que vive no mundo da literatura e senti-me unida aos meus pares em todos os lugares e tempos deste mundo. Sim, não estamos sozinhos, não somos singulares e bizarros, e não vivemos uns sem os outros. A vida de uma personagem é também a nossa vida e todas

as suas decisões e emoções fazem parte do ser complexo que cada um de nós constitui.

Procuro histórias desde que tenho consciência de ser um Eu. Tal como a Sandra Barão Nobre, sorvi com fascínio e comedido horror as histórias de bruxedos e milagres ouvidas da boca das minhas avós e mãe. O mistério contido nessas narrativas, que me foram transmitidas oralmente, remetia-me para um mundo de bem e mal, de causa e consequência, de relações humanas e transumanas complexas, cuja ordem pedia para ser respeitada sob pena de apresentação ao impiedoso tribunal da transcendência. O mistério. O mito.

Viajei até à minha infância e vi-me sentada na cama do meu quarto a escutar fascinada as histórias da minha avó muito velhinha, toda vestida de preto, apesar de ter a mesma idade que eu, no momento em que escrevo este texto. Era outro tempo. Envelhecia-se e morria-se cedo. Também estou sentada à mesa da cozinha com as minhas tranças louras despenteadas. A minha mãe descasca legumes para a sopa enquanto me conta histórias sobre os espíritos que enguiçam o gado ou as sementeiras. Espíritos bons e espíritos maus. Estou totalmente concentrada nessas narrativas iniciáticas, morigeradoras. Recebo através delas um «combo» de ancestralidade na qual o sagrado e o profano se confundem. Após a leitura de *Ler para Viver* compreendo que recebi delas a história da civilização, devidamente compartimentada em episódios exemplares, como numa boa série de televisão. Ou num bom livro. Sem carácter didático.

Ao que hoje sou, como escritora e ser social, não é possível extirpar a «história encantada da civilização» narrada pelas minhas avós e mãe, na qual a fronteira entre o possível e o impossível era ténue e indiscernível, nem a consciência de que essa ausência de limites aguçou a minha alma sedenta de um sentido que me ajudasse a resolver as angústias do mundo real e material no qual me vi enfiada a partir de certa altura.

Mas, voltando ao início, se a Sandra Barão Nobre me encontrasse na rua e se apresentasse como biblioterapeuta, ter-lhe-ia perguntado exatamente o mesmo que a maior parte das pessoas, embora o vocábulo me seja totalmente familiar do ponto de vista etimológico e semântico: «como é que isso funciona exatamente?»

Ao longo das páginas deste livro esse processo é-nos revelado. Os leitores sabem intuitivamente que a literatura nos permite entretenimento e evasão. Que faz bem. Aqui vamos mais longe. A biblioterapia é uma terapia como qualquer outra, um método efetivo, concebido e testado para recentrar a nossa alma. A literatura leva-nos a encontrar caminho ao lado daquele que as personagens ou as figuras reais percorrem e a compreender em que medida o que neles vemos, porque olhando de fora vemos melhor, nos reflete e nos pode fazer tomar consciência do que somos. E se queremos alterá-lo. A decisão é sempre nossa. A biblioterapia é o tipo de terapia em que não se anda às cegas sem saber como e quando se termina.

Em escolas ou em ambientes de pessoas jovens onde me é pedido que as motive para a leitura, costumo perguntar à audiência: «gostam de viajar?» E desenvolvo a metáfora. «Bem, ler é fazer uma viagem de aventura. Temos na nossa mão o bilhete de ida e volta, mas não sabemos o que iremos visitar. Que lugares, que situações e em que mentes viveremos? Não sabemos o que vamos encontrar na rua nem na página seguinte. Poderemos ter de nos esconder, defender, correr, adaptar, porque o livro é uma viagem na nossa cabeça, uma realidade virtual aí vivida, como um sonho. Podemos parar a leitura para descansar e nos recompormos. Nesse aspeto, o livro e a viagem real podem diferir em conforto.»

Ler para Viver é também um compêndio de história da biblioterapia, um repositório de bibliografia sobre o tema e uma farmácia literária, servindo assim diversos públicos: o professor e o estudante, o curioso e o investigador em terapias ou literatura.

Aprendi muito com a Sandra Barão Nobre.

Agradeço a oportunidade de confirmar que podemos expor, compreender e sarar as nossas feridas ao falar sobre as histórias. Todas as histórias. Obrigada por dar ao meu trabalho um sentido que transcende o prazer da escrita, no meu caso, ou o do reconhecimento e evasão, nos outros, como se esse não fosse já o princípio da cura.

Isabela Figueiredo

Introdução

Um caminho até à biblioterapia

*Ter vivido determinada coisa, seja ela o que for,
dá-nos o direito imprescindível de a passar a escrito.*

Não existem verdades inferiores.

Annie Ernaux

Reconstruir o meu caminho até à biblioterapia implica primeiro reconhecer, abraçar e agradecer tudo aquilo que não pude controlar. Acarreta constatar que o acaso e a boa sorte me fizeram nascer numa família de gente conversadora, apaixonada por palavras e por histórias: Manuel, o meu bisavô paterno, analfabeto até morrer, homem do mar com traços de bipolaridade, que viveu as mais incríveis aventuras tanto no mar como em terra, mas que, quando passava meses numa cama a ruminar uma melancolia interminável e a consumir cigarros, pagava aos netos para que lhe lessem em voz alta livros com heróis do faroeste; Luísa, a minha avó materna, filha mimada por uns pais remediados, que preencheu a minha infância com histórias de bruxas, espíritos, mães que sacrificavam os filhos numa panela para alimentar os maridos, crianças que ressuscitavam por obra e graça e outras que eram enterradas com a mão de fora por terem batido nos pais; António, o meu avô materno, também ele pescador,

supersticioso até ao mais ínfimo pêlo do seu corpo, com a vida regida por rituais obsessivos, contava as mais rocambolescas, detalhadas e hilariantes histórias passadas no mar, com as gentes do mar, mas também com todas as figuras mais ou menos caricatas que recheavam os seus dias em terra, no bairro onde vivia, nos bailes que frequentava, no comércio onde fazia compras, nos jogos de futebol a que assistia ou nos passeios a Fátima; Júlia, a minha avó paterna, eternamente presa à tristeza da morte prematura da sua mãe e aos descaminhos do seu pai e do irmão mais novo, apreciadora de poesia dos outros e escritora dos seus próprios versos, cujas histórias sobre a charneca onde viveu, em ambiente de fartura, e sobre as férias de Verão em Lisboa povoaram a minha imaginação com detalhes de um Algarve há muito desaparecido e idas a banhos na praia de Carcavelos pelas mãos de banheiros contratados para o efeito — «chique a valer!»*; Armando, o meu avô paterno, minimamente alfabetizado, que não me lembro de alguma vez ter visto a ler, mas que, consta, terá seduzido a minha avó Júlia fazendo-se passar por um estudante intelectual, de óculos escuros no rosto e livros debaixo do braço; José Manuel, o meu pai, soldado renitente e revoltado em Moçambique, onde foi forçado a pegar em armas para defender os restos dum império colonial anacrónico e violento, voltou a Portugal com a cabeça e o coração cheios de uma África que jorraria, anos mais tarde, sob a influência de Jorge Amado e António Lobo Antunes, para páginas e páginas de escritos, mas que, antes disso, quando eu era bebé e me recusava a comer, me contava histórias de florestas tropicais com plantas que comiam homens e tartarugas gigantes com seis patas, seres fantásticos que se materializavam numa cozinha nas portas de Paris e que me faziam abrir a boca de espanto, dando à minha mãe a oportunidade para me fazer engolir uma colher de sopa; Elisabete, a minha mãe,

* Expressão de Dâmaso Salcede, um arrivista que integra o elenco de personagens d' *Os Maias*, de Eça de Queirós.

oriunda de uma família pobre em que quase não havia livros, mas que os lia ainda assim, alugados num quiosque onde se compravam também umas revistas chamadas «Capricho», que, embora contivessem fotonovelas de qualidade dúbia, prepararam o terreno para a arte de Eça de Queirós e Erico Verissimo, sabiamente sugeridos um dia por um livreiro da pequena cidade costeira onde ela vivia.

Deste *caldo primordial*, nasci, em Argenteuil, no início da década de 1970, com os meus pais emigrados, renunciando a uma ditadura em Portugal e em busca de uma vida melhor em França. Entendo agora que fazer um memorial da minha formação em biblioterapia é contar a história da minha vida, porque todos os passos, todas as escolhas, todas as decisões — tomadas por outros ou por mim — me trouxeram até aqui, o momento em que encaixo as peças do puzzle. Herdeira de contadores de histórias, narro-me.

Não me lembro das várias casas que os meus pais habitaram sem livros — os deles, os meus e do meu irmão, os nossos. Creio que as minhas memórias mais remotas são as seguintes: o dia em que o meu irmão nasceu (tinha eu três anos e meio), a tristeza que invadiu a casa quando a minha tia materna morreu e a minha convalescença de uma qualquer doença infantil, deitada na cama dos meus pais, entretida com um grande livro nas mãos. Há também a imagem da minha mãe aninhada num sofá, a ler, e a recordação das visitas à livraria FNAC aos fins-de-semana, de onde trazia sempre um livro. Em França, havia muito que a escola priorizava o papel do livro e do hábito de ler na educação e desenvolvimento dos cidadãos. Através dos professores, das actividades curriculares e culturais, dos colegas e dos amigos, a realidade que vivia em casa ganhou amplitude, e não por acaso, nas ocasiões festivas, o livro era o presente que mais frequentemente se oferecia e se recebia. Datam dessa fase, da primeira infância passada em França, mas também da pré-adolescência e da adolescência

vividas em Portugal, após o regresso da minha família às suas raízes, os pilares da minha relação com as histórias contidas nos livros e a influência que exerceram sobre mim de uma forma que só muitos anos mais tarde pude ver com clareza: aprender sobre as responsabilidades acarretadas pela Liberdade, o valor que mais orienta a minha vida ainda hoje, com o conto de Alphonse Daudet *A Cabra do Sr. Seguin*; viajar pelo mundo com *As Aventuras do Aviãozinho Vermelho*, de Erico Verissimo, e pelas mãos de *Tintin*, de Hergé, enfrentando perigos em paragens exóticas e lugares remotos que alimentaram a nómada que já havia em mim, fruto da experiência de emigração e das viagens entre França e Portugal; com *Tintin*, sedimentei o meu arquétipo, soube-me sempre pronta para partir e decidi que um dia também eu viajaria como ele; descobrir, com *O Veleiro de Cristal*, de José Mauro de Vasconcelos, que os livros podem instalar-nos um nó no peito e fazer chorar, porque nem sempre as histórias, como a vida, têm finais felizes; despertar para o discurso político, a guerra, a paz, a justiça social e o papel da Organização das Nações Unidas com a inteligência, a perspicácia e a mordacidade da *Mafalda*, de Quino; amparar-me na «literatura dos grandes» — como lhe chamo, porque é a literatura dos adultos e dos autores maiores — com a ajuda de Eça de Queirós ou Milan Kundera, naquele Verão em que me senti demasiado diferente dos adolescentes da minha idade; ou interessar-me por diplomacia, com as autobiografias de Pablo Neruda, livros que também me ajudaram a tomar a decisão de estudar Relações Internacionais. Foi precisamente enquanto estudante universitária que descobri que as histórias contidas nos livros tinham ainda outra função: era sempre na época de exames e nas fases agudas de estudo que mais me apetecia ler, um mecanismo de escape, uma forma de alívio temporário, de gestão do stress. O meu principal parceiro, nessa altura, foi Gabriel Garcia Márquez.

Nas histórias dos livros continuei a refugiar-me, a evadir-me e a rebelar-me quando, jovem adulta, entrei nas rotinas áridas

e estéreis do mundo corporativo. Ainda há quem se lembre de mim, numa das minhas primeiras funções num *call center*, absorpta nas páginas de livros nos intervalos entre chamadas de clientes e tarefas burocráticas ou nas horas de almoço. Se as secretárias às quais me sentava e os ecrãs para onde olhava eram o marasmo, na minha imaginação a vida acontecia e eu desmultiplicava-me e preparava-me, muito devagar, para voos mais criativos e mais livres. Houve um dia em que a minha vida privada como leitora transpirou definitivamente para o lado público e mudou o curso da minha carreira profissional. Isso aconteceu quando o director de um departamento da empresa onde eu trabalhava me convidou a juntar-me à sua equipa. Talvez soubesse que, ao fazê-lo, me arrancava finalmente do trabalho sob uma outra directoria, onde eu nunca fora feliz e onde sentia que o meu potencial e a minha vocação não eram capitalizados. Foi assim que a «Sandra leitora» se fez «Sandra livreira» e se viu a trabalhar numa livraria online durante 13 anos. Costumo descrever este período da minha vida como «a cereja no topo do bolo» ou o «doutoramento em assuntos do livro», porque foi ali que aprendi quase tudo o que sei sobre o negócio da edição — como se fazem os livros de raiz, como se promovem, com que estratégias se comercializam e quais são os protagonistas nacionais e internacionais, sejam eles autores, agentes ou grupos editoriais.

Por entre esses 13 anos de trabalho, onde cheguei a ser muito feliz, fiz duas pausas importantes: uma imposta pelo meu corpo e outra porque a desejei e a planeei de forma consciente. Entre Dezembro de 2003 e Maio de 2004, passei cerca de seis meses em isolamento, num quarto de hospital, a lutar contra uma leucemia aguda. Nessa fase dura, a mais dura de todas até hoje, muita gente contribuiu para me salvar — os profissionais do Serviço Nacional de Saúde, a minha família, os meus amigos e os personagens dos livros que li, sabendo que a recuperação da minha saúde também dependia deles. Em 2014, para celebrar os dez

anos do autotransplante de medula óssea que me salvou a vida, decidi pedir uma licença sem vencimento, pôr uma mochila às costas e fazer uma volta ao mundo durante seis meses. Para combater a rotina e a estagnação no trabalho, tinha criado, havia uns anos, um blogue chamado Acordo Fotográfico (acordofotografico.com), que passa por abordar pessoas que encontro a ler em locais públicos, conversar com elas sobre as suas leituras e fotografá-las. A volta ao mundo serviria, assim, para levar esse projecto (para) mais longe e fotografar leitores de outros continentes. Vivi uma das fases mais felizes da minha vida. Porém, não era apenas o parco conteúdo de uma mochila e a cabeça cheia de sonhos por concretizar que eu levava comigo — eu já transportava a biblioterapia também. Terá sido em 2012 ou 2013 que, no exercício das minhas funções na livraria online, me deparei com *The Novel Cure*, de Ella Berthoud e Susan Elderkin, o livro que me apresentou a palavra *Bibliotherapy*. Lembro-me da sensação de espanto, de expansão do meu cérebro, de luz a acender-se dentro do crânio e de ter sabido, com uma certeza que me brotou das vísceras, que o meu futuro passava por ali. Era para a biblioterapia que eu me tinha preparado toda a vida, era biblioterapia que eu aplicava a mim mesma havia anos, era a biblioterapia que eu queria levar até aos outros.

Em Setembro de 2014, depois da volta ao mundo, regressei ao meu habitual posto de trabalho, à rotina de sempre, onde todos os dias se confundiam, assim como todas as semanas, os meses e os anos se vinham a confundir havia já demasiado tempo — e, no que me dizia respeito, desprovidos de um verdadeiro propósito. Eu sabia que as minhas funções na livraria já não me preenchiam, sentia que podia ser melhor, fazer melhor e sobretudo fazer algo diferente. A volta ao mundo tinha sido um pretexto para me afastar, colocar tudo em perspectiva e reflectir. Tinha, na época, 41 anos e devia agir antes que fosse demasiado tarde. Nessa fase, chorava quase todos os dias quando chegava a casa,

depois do trabalho. De manhã, não tinha vontade de me levantar da cama para ir trabalhar. E, honestamente, bastaram-me duas semanas de novo fechada no escritório para saber que os meus dias ali estavam contados. Foi nessa altura que decidi comprar e ler o livro do psicólogo Paul Dolan, *Projetar a felicidade*, e foi nesse livro que encontrei a seguinte reflexão: «Claro que poderá estar disposto a desistir agora da sua própria felicidade a troco de felicidade mais tarde ou pela felicidade daqueles de quem gosta. Mas, se não estiver à espera de obter benefícios do seu rumo atual e tão-pouco espera que os outros os obtenham, então, a resposta é, na verdade, absolutamente direta: mude de rumo. Penso que muito frequentemente tratamos a felicidade como se fosse fungível, como se, tal como o dinheiro, pudéssemos mudá-la à nossa volta com relativa facilidade. Mas, enquanto poupar dinheiro para um dia que não chega é triste, desistir da felicidade agora, para esperar a felicidade que nunca chega, é verdadeiramente trágico.»¹ Apresentei a minha demissão alguns dias depois, em Fevereiro ou Março de 2015.

Embora não tenha começado a trabalhar imediatamente na área da biblioterapia, continuei a amadurecer a ideia, a fazer contas à vida e a preparar-me financeiramente para esse salto, a ler muito e a debater o assunto com os familiares e os amigos mais próximos. Algo que me deixava receosa, à partida, era o facto de não haver formação em biblioterapia em Portugal. Após algumas leituras sobre a prática biblioterapêutica, nomeadamente em contexto anglo-saxónico e francófono — Estados Unidos da América, Reino Unido e França —, e depois de muitas pesquisas sobre métodos que pudessem ajudar-me a aplicar a biblioterapia na prática, decidi investir num Certificado Internacional em *Coaching Practitioner*. O meu raciocínio foi o seguinte: adicionar a todo o conhecimento adquirido como leitora e livreira — um conjunto de competências que temperariam a minha prática futura de forma única — a aprendizagem de um método que me

ajudasse a escutar atentamente os meus futuros clientes, a formular as perguntas certas, a traçar os seus perfis, a auscultar as suas necessidades, a definir objectivos e a estabelecer planos para concretizá-los. Foi uma aprendizagem fundamental para estruturar a minha prática e para definir fronteiras éticas e deontológicas importantíssimas, já que ficou logo muito claro que trabalharia em biblioterapia de desenvolvimento e com pessoas em princípio saudáveis. Isto é, como *coach* ou como biblioterapeuta, eu não substituiria profissionais de saúde (embora admitisse vir a trabalhar com eles, em equipa, como viria a acontecer mais tarde).

Em Portugal, a única formação específica em biblioterapia que pude frequentar foi um breve curso livre que decorreu na Faculdade de Psicologia, da Universidade do Porto, chamado «A Terapia pelos Livros», dedicado especialmente à infância e à juventude, concebido pelas professoras Maria Luísa Malato e Maria do Rosário Pontes (e ministrado por esta última), ambas pioneiras da biblioterapia no nosso país. A partir daí, inspirando-me na prática de biblioterapeutas estrangeiros, recorrendo à minha própria capacidade imaginativa e também à parceria com instituições portuguesas — como a Mindshake, organização especialista em pensamento criativo no contexto empresarial; a Bertrand Livros, a maior cadeia de livrarias portuguesa; a Imprensa-Nacional Casa da Moeda, editora do Estado português, e o Município de Oeiras — e continuando a aprender sozinha através das minhas inúmeras leituras e pesquisas, desenvolvi e lancei em Maio de 2016 uma série de serviços e de actividades biblioterapêuticas para clientes individuais e institucionais. Sou, desde então, biblioterapeuta a tempo inteiro.

Ainda que todas estas pessoas fizessem já parte do meu universo profissional e ainda que me desse um grande prazer continuar a pesquisar e a aprender sobre biblioterapia por iniciativa própria, eram frequentes os momentos em que me sentia desacompanhada. Desejava não só encontrar uma comunidade

de biblioterapeutas com quem pudesse partilhar sonhos, experiências, conquistas e dificuldades, mas também especialistas que pudessem certificar academicamente os meus conhecimentos e contribuir com ainda mais informação e saber. Por isso, vasculhava a Internet com frequência à procura de formação mais extensa e profunda em biblioterapia, uma iniciativa que se revelou frustrante durante muito tempo — havia pouquíssima oferta e a existente era muito cara, obrigando a formação presencial fora do país por períodos consideráveis. Até que, em Agosto de 2021, numa nova investida, me deparei com o anúncio da primeira Pós-Graduação em Biblioterapia e Mediação da Leitura Literária realizada no Brasil, um curso homologado pelo Ministério da Educação brasileiro e oferecido pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó — com a vantagem de ser inteiramente online, o que me permitiria frequentá-lo à distância. Gostei do programa curricular, já mantinha contacto com alguns dos docentes através das redes sociais, conhecia outros por serem biblioterapeutas mediáticos no Brasil, e a primeira impressão de alguns amigos brasileiros da área das letras a quem pedi aconselhamento foi positiva. Só o horário das aulas, sempre síncronas, me deixou apreensiva, porque durante 13 meses, entre Agosto de 2021 e Setembro de 2022, teria de *estar na faculdade* entre as 22/23 horas e as 1/2 horas da manhã, consoante a diferença horária entre os dois países, o que implicava um dia extremamente longo de trabalho e estudo. Não foi fácil, admito. Não sei como pude manter-me desperta, atenta, participativa e produtiva nalgumas aulas, mas hoje tenho consciência de que seria impossível quantificar o tamanho da perda se não tivesse formalizado a minha inscrição: primeiro, a nível humano, porque encontrei, neste grupo de docentes e colegas, mais do que a comunidade que procurava há anos — encontrei amigos, gente inteligente, conhecedora, empreendedora, sensível e generosa, que farei por levar comigo e ter presente enquanto me mantiver nesta jornada da biblioterapia; depois, a nível académico, porque pude comprovar que

estava no bom caminho em termos de conhecimentos e de práticas, confirmar que havia ainda muito por aprender (tarefa que nunca está terminada e exige humildade) e beber da sabedoria de um conjunto de professores de excepção. Sei, com a convicção que pode emanar de um corpo e de uma alma, que esta pós-graduação, que me fez especialista em biblioterapia com todos os pergaminhos, foi um marco determinante na minha carreira como biblioterapeuta. Recordo com muita saudade aquele ano de crescimento.

Das muitas práticas biblioterapêuticas e de mediação de leitura a que me tenho dedicado desde Maio de 2016, gostaria de destacar as seguintes: acompanho clientes individuais, para os quais a biblioterapia tem funcionado positivamente como coadjuvante em quadros de depressão, ansiedade, falta de foco ou concentração, para reavivar o interesse pela leitura, ultrapassar bloqueios criativos, lidar com crises espirituais ou de auto-estima, ou traçar novos caminhos pessoais e profissionais; criei e implementei, em parceria com a Bertrand Livrários, retiros de leitura na óptica da biblioterapia, uma iniciativa pioneira em Portugal; disponibilizo um serviço de aconselhamento literário personalizado e redijo bulas literárias terapêuticas para bibliotecas, empresas e livrarias; em contexto corporativo ou institucional, já levei os benefícios da biblioterapia até profissionais das mais variadas áreas de actividade — nomeadamente, através de um jogo biblioterapêutico que concebi em parceria com a Mindshake e a que chamámos Biblioshaking — e a um grupo de reclusos do Estabelecimento Prisional de Coimbra; entre 2017 e 2018, implementei o projecto Ler Faz Bem na Unidade de Cuidados Intensivos Neonatais do Centro Materno-Infantil do Norte, para estimular os pais a lerem em voz alta aos seus bebés internados e minimizar as consequências do nascimento prematuro; tenho providenciado formação sobre biblioterapia, o cérebro leitor e a promoção do livro e da leitura (presencialmente ou online), nomeadamente em bibliotecas públicas (grandes parceiras nesta viagem!), instituições

de ensino superior, escolas, um hospital, um ministério e para o público em geral; coordenei e fui voluntária num projecto de voluntariado em torno da leitura em voz alta em contexto de internamento hospitalar e ainda faço esporadicamente leituras em voz alta para a Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal, uma actividade que está hoje em dia totalmente nas mãos da voluntária Manuela Leitão; e sou frequentemente convidada para palestrar acerca da biblioterapia e dos seus benefícios em eventos relacionados com a saúde e/ou com a leitura. Tenho tido, ainda, a imensa sorte de muita gente vir ao meu encontro com propostas para actividades, às quais, não sendo ideias originais minhas, dou corpo, planeando, estruturando e executando à luz da biblioterapia. A todas essas pessoas — decisores políticos, bibliotecários, animadores culturais, assistentes sociais, professores, profissionais de saúde e amantes dos livros e das histórias — estarei sempre muito grata pelo entusiasmo e pela confiança.

É um exercício exigente e emotivo, este, o de olhar para trás e fazer emergir todo o fio que me conduziu até aqui. Neste balanço, uma das primeiras evidências que me ocorrem é que — embora já me tenha aborrecido, decepcionado, sentido asoberbada, stressada, exausta e até frustrada — nunca mais chorei por causa do trabalho e nunca mais me faltaram as forças para me levantar da cama ao acordar. Ter finalmente abraçado a minha verdade, ter alinhado a minha vida com uma vocação quase natural, ter identificado um propósito e levar um estilo de vida com que me identifico totalmente fizeram de mim um ser humano mais equilibrado, mais saudável, realizado e regularmente feliz. O que mais quero hoje é partilhar este saber com o maior número de pessoas — trazer a biblioterapia do mundo quase exclusivamente académico e teórico, onde tem estado encerrada, para a vida do dia-a-dia — e ajudá-las a viver melhor também. É com essa intenção que vos entrego este livro.

1

O que é a biblioterapia

A biblioterapia procura essencialmente (...) permitir ao homem escapar a um encarceramento do destino (...) procura sistematicamente sair de qualquer enclausuramento fatal, de toda a grelha pré-fabricada de interpretação do mundo e dos homens, de todas as garras da passividade.

Marc-Alain Ouaknin

Em 2014, quando fiz a viagem de volta ao mundo de mochila às costas, a pergunta que mais vezes me fizeram foi: «De onde és?» Fui imensamente feliz a responder a essa questão durante seis meses, aliás, a mais frequente das questões quando denunciámos a nossa condição de turistas por causa do nosso aspecto físico, de algum detalhe da indumentária ou do comportamento. Fora desse contexto, quando alguém nos é apresentado no dia-a-dia, o mais comum é o assunto da profissão vir logo à cabeça. Se em 2014 fui feliz a responder à pergunta «De onde és?», hoje em dia divirto-me imenso quando respondo à pergunta «O que fazes?». Pudessem os meus olhos fotografar todos os rostos surpreendidos pela minha resposta e teria a mais icónica galeria de expressões faciais a revelar rotunda surpresa ou confusão.

Baseada na minha experiência de entendimento visceral do que é a biblioterapia, no meu primeiro contacto com a palavra, costumo dizer que sei de antemão se estou ou não a conversar

com um leitor quando me apresento como biblioterapeuta. Isto porque sei que alguém que tenha o hábito regular de ler reconhece, de forma intuitiva, o que esse hábito faz por si — sabe que ler lhe faz bem, ainda que não invista muito tempo em reflectir no que está subjacente a esse sentimento de bem-estar. Portanto, alguém que saiba por experiência própria que ler regularmente lhe é benéfico, alcança, nem que seja pela rama, aquilo que a palavra «biblioterapia» parece propor à primeira vista — uma forma de terapia com livros — e algumas pessoas, sobretudo no decurso das minhas acções de formação, após a estruturação de conhecimentos teóricos, acabam por concluir: «Faço biblioterapia a mim mesmo há muito tempo e não sabia!» — um fenómeno que o francês Marc-Alain Ouaknin, rabino, filósofo e doutorado em biblioterapia, designa como uma intuição do poder terapêutico das histórias.

Claro está que, quem reage perguntando-me «Mas faz terapia com a Bíblia?», não está completamente equivocado, mesmo desconhecendo que as raízes da biblioterapia também estão na leitura de textos religiosos para fins terapêuticos e que, não obstante, eu nunca tenha trabalhado com essa obra em particular. Mas estão bastante equivocados aqueles que afirmam, depois de eu lhes explicar muito resumidamente no que consiste a biblioterapia, que se trata de uma «modernice».

O que apanha os meus interlocutores cépticos desprevidos é a explicação de que só a palavra «biblioterapia» tem mais de cem anos, tendo sido cunhada pelo norte-americano Samuel McChord Crothers (1857-1927) num ensaio que intitulou «A literary clinic»², publicado em Setembro de 1916 na revista «The Atlantic Monthly». Portanto, a palavra surge há 108 anos e em inglês: *Bibliotherapy*. Para formar este neologismo, Crothers, homem cuja vasta cultura literária fica bem patente no ensaio mencionado, juntou duas palavras de origem grega: *βιβλίον* (*biblio*), isto é «livro», e *θεραπεία* (*therapeía*), que em português

significa «terapia» ou «tratamento». A palavra portuguesa «biblioterapia» resulta da tradução literal do termo criado originalmente em inglês.

Neste ensaio, Crothers ficciona acerca de uma suposta clínica «bibliopática», dirigida pelo Dr. Bagster, um médico e amigo imaginário que teria entrevistado para redigir o seu texto. Então, por intermédio deste personagem, Crothers constrói, em pouco mais de dez páginas e num tom humorístico, uma breve farmácia literária para as mais variadas maleitas, como, por exemplo, o preconceito, a intolerância, o comodismo, o excesso de certezas ou de idealismos, a frustração e até estados febris ou de sobreexcitação causados por intensas actividades intelectuais. Cita dezenas de autores — os ensaios de Ralph Waldo Emerson, a ficção de Jonathan Swift, as *Meditações* de Marco Aurélio, entre outros — e remete sempre para a leitura completa dos livros, já que, no seu entender, «um livro é uma prescrição literária em benefício de alguém necessitado (...) [e] essa prescrição adequada deve sempre conter a base, ou ingrediente principal destinado a curar».

Como veremos mais à frente, não é casual a sua associação da biblioterapia à medicina, a construção desta figura, que se supõe imaginária, que é um médico que prescreve livros, o recurso a terminologia das ciências médicas (paciente, terapia, prescrição, cura, entre outros termos) e as analogias com sintomas atribuídos a certas doenças. A biblioterapia deve muito à medicina, de facto, assim como deve muito a outras ciências, sendo por isso eminentemente multidisciplinar e interdisciplinar. Porém, dada a natureza da palavra que ele mesmo inventou e a sua associação ao universo da medicina, sobretudo por via da palavra «terapia», Crothers manteve-se no âmbito de uma visão limitada da biblioterapia — na verdade, uma visão que foi predominante até ao fim da Segunda Guerra Mundial e cujos resquícios permanecem. Por exemplo, ainda hoje, ao consultarmos o significado da

palavra «biblioterapia» no Dicionário da Língua Portuguesa da Porto Editora, é-nos devolvida a definição: «Tratamento de doenças através da leitura de livros.»

Não pretendo, de forma alguma, reduzir o mérito, a criatividade e o arrojo de Samuel McChord Crothers, que, na senda de muitos outros intelectuais e pensadores sobre o potencial terapêutico da leitura, criou o termo que passou a encerrar o acumulado de teorias, conhecimentos e práticas seculares. Aliás, no seu ensaio, Crothers afirma que «(...) depois de os lermos, sentimo-nos mesmo diferentes e frequentemente agimos de forma diferente. O livro é um acontecimento espiritual (...)», o que denuncia já uma percepção moderna do que é ser saudável, algo que vai muito para além da mera ausência de doença física ou mental. Acontece que, desde a segunda metade do século xx, os especialistas nesta matéria têm vindo a teorizar e a defender uma visão muito mais abrangente da biblioterapia, uma visão em que a palavra «livro» já não se refere exclusivamente ao objecto «livro» em si e em que a palavra «terapia» encerra muito mais do que um «tratamento» ou uma «cura». Assim, creio ser necessário, nos próximos parágrafos, dissecar a palavra «biblioterapia» à luz dos conhecimentos e das práticas actuais.

O que é «livro»

Para os biblioterapeutas contemporâneos, o livro é entendido num sentido lato, muito para além do seu suporte físico. Na verdade, ao pensarmos sobre biblioterapia e ao aplicarmos biblioterapia, entramos sobretudo no domínio das histórias e do poder da linguagem verbal, do poder das palavras e do vocabulário como parte inalienável da experiência de ser-se humano. A biblioterapeuta francesa Régine Detambel explica que: «Só

podemos abarcar uma emoção ou um sentimento quando estes se deixam representar por uma forma verbal. Eis porque a experiência interior é indissociável do vocabulário, que oferece às nossas emoções mais íntimas o modelo possível para a sua expressão.»³ Também o francês Marc-Alain Ouaknin vê o fundamento da biblioterapia precisamente nessa activação e dinamização da linguagem que, por sua vez, dinamiza e activa a existência do ser humano ao traduzir as suas emoções mais íntimas.⁴

Neste universo das histórias e das palavras, há uma força especial que é fundamental considerar e que é particularmente cara à biblioterapia e aos biblioterapeutas: a metáfora. A linguagem metafórica e simbólica, precisamente aquela que é preponderante nas histórias (e na poesia!), é a mais atrevida a dinamizar o nosso universo emocional, a apelar às nossas memórias e à nossa experiência de vida e a estimular a nossa imaginação, isto é, a traduzir o ser humano e a experiência de ser-se humano. «Só a metáfora dá acesso às emoções e tem impacto no corpo. Sem ela, um texto é um pedaço de madeira morta», diz Detambel.⁵ A este propósito, cita o filósofo francês Paul Ricoeur, que vê na metáfora um «processo cognitivo» (que acontece no corpo) capaz de «transfigurar» ou «reescrever» a realidade.⁶

Portanto, na palavra «biblioterapia», o componente «livro» refere-se mais às histórias e à linguagem metafórica do que ao objecto livro propriamente dito. A brasileira Carla Sousa, aplicadora de biblioterapia, esclarece: «Em biblioterapia, não é o livro em si que terá uma função terapêutica. A terapia, ou seja, o cuidado com o outro, não se opera administrando o livro “como remédio, como medicamento”. O livro é apenas a cápsula que envolve o medicamento, que são as histórias, mas o que vai agir dentro do ser humano, ou seja, o princípio ativo desse medicamento, é a metáfora.»⁷

Nas minhas acções de formação, quando me apresento e quando peço que cada participante se apresente ao grupo, faço

questão de salientar que todos nós acabámos de contar uma pequena história, um resumo breve do nosso percurso de vida, e, a partir desse exercício, chamo a atenção para o facto de estarmos sempre rodeados de histórias nas diferentes circunstâncias do dia-a-dia — nas notícias, na política, na publicidade, nas conversas com os amigos, na música e em todas as formas de expressão artística, nos nossos pensamentos e até nos nossos sonhos. Uma vez alertados para isto, vemos histórias em todo o lado e a toda a hora, passamos a estar mais conscientes dos seus propósitos, mais atentos às metáforas que contêm e ao efeito que têm sobre nós.

Esta perspectiva abrangente do que significa, hoje, o livro, no contexto particular da biblioterapia, permite que abracemos, em vez de excluir, dois aspectos:

Primeiro: reconhecer o papel ancestral da tradição oral, dos mitos, das lendas na vida dos seres humanos antes ainda de os primeiros sistemas de escrita terem sido inventados. Essas histórias, que encerravam a experiência humana e o conhecimento acumulado em cada época, eram já de si formadoras e cuidadoras, porque, transmitidas de geração em geração, reforçavam a observância das regras para a vida em comunidade, consolidavam o tecido social, agregavam os grupos em torno de objectivos comuns e davam alento para atingi-los, oferecendo orientação, inspiração, respostas, consolo e alívio. Nesta senda, também importam os textos religiosos (assim como os hinos e as orações), associados, aliás, às primeiras recomendações de leitura em contexto de cuidado hospitalar. Por isso, Carla Sousa defende que «é possível dizer que, antes mesmo de existirem os livros, já existia biblioterapia. Pois, desde que existiu linguagem oral, o ser humano vem transmitindo pensamentos e repassando o conhecimento a partir das histórias, que há muito são utilizadas de forma terapêutica, ou seja, com o objetivo de cuidar

do outro».⁸ E Sueli Bortolin, doutorada em Ciência da Informação sobre Mediação da Literatura, reforça que «é desnecessário insistir na oposição oralidade-escrita, devendo-se passar a pensar numa complementaridade».⁹

Segundo: trabalhar com histórias que existem para além dos livros e que, em vez de exigirem uma leitura, podem ser ouvidas quando lidas em voz alta ou narradas por outrem, ou vistas dramatizadas num palco ou num ecrã, permite acolher em processos de biblioterapia pessoas que, por razões diversas, não aprenderam a ler ou não podem ler. Pensemos em idosos analfabetos ou para quem ler já é penoso, porque um livro pode ser pesado ou porque têm os olhos cansados; em cidadãos cegos ou amblíopes; em crianças que ainda não iniciaram o seu processo de alfabetização; em parcelas de comunidades indígenas que possam ainda não ter aprendido a ler; ou em povos cujas línguas possam não ter uma forma escrita — todos ficariam automaticamente excluídos de processos biblioterapêuticos que reduzissem a sua fonte de histórias às palavras impressas.

A preponderância da linguagem, das palavras no processo biblioterapêutico, é também sublinhada nos Estados Unidos da América pela International Federation for Biblio/Poetry Therapy. No manual que serve de base à formação e certificação de mediadores especializados em Biblio/Poetry Therapy pela IFBPT (International Federation for Biblio/Poetry Therapy), as autoras Arleen Hynes e Mary Hynes-Berry alertam para o seguinte: «No nosso mundo, o audiovisual é uma expressão importante dos pensamentos e emoções dos indivíduos. Por isso, filmes e música são materiais que têm sido usados com sucesso em sessões de biblioterapia. A dimensão adicional de som ou imagens visuais pode aumentar o impacto da linguagem. Ainda que a nossa definição cubra todo o espectro de géneros e média, acreditamos

que todo o material biblioterapêutico deve envolver linguagem e ser coerente. Assim, ainda que fotografias, quadros e músicas instrumentais sejam frequentemente usadas para intensificar o efeito de um texto, por si só não constituem material adequado a sessões de biblioterapia (...) o processo biblioterapêutico depende, pelo menos em parte, da forma como os participantes reagem a um estímulo que tem a sua própria coerência e integridade baseada na linguagem.»¹⁰

Tenho por hábito escolher bandas sonoras para as minhas leituras, mas as músicas que selecciono não podem ter texto, já que o facto de alguém cantar, enquanto leio, é uma fonte de distração, mesmo quando não entendo o idioma. Creio que a primeira vez que percebi que o som podia, de facto, aumentar o impacto da linguagem no decorrer das minhas leituras, foi no Verão dos meus 19 anos. Recordo a sucessão de dias luminosos, sentada num dos sofás da sala dos meus pais, a ler *O amor nos tempos de cólera*, de Gabriel Garcia Márquez, ao som da banda sonora composta por Patrick Doyle para o filme *Indochina*. Ah, o tango... Na minha imaginação, Florentino Ariza e Fermina Daza dançam, até hoje, no barco ao ritmo daquele tango, que teve a virtude de intensificar a minha experiência de fluxo na leitura, de me transportar para o cenário de um rio bordejado por uma floresta tropical e de simular emoções arrebatadoras.

A partir daí, ler ao som de música tornou-se frequente, e a experiência é ainda mais significativa e prazenteira quando as dicas musicais surgem nas próprias narrativas e vão ao encontro dos meus gostos. Foi o que aconteceu há pouco tempo com *Balada para Sophie*, de Filipe Melo e Juan Cavia, que conta com uma composição original de Filipe Melo com o mesmo título e me apresentou o *Concerto para piano em sol maior* de Maurice Ravel; ou, em 2020, com *Uma outra maneira de ser*, de Elizabeth Moon, cujo personagem principal, um homem autista, ouve o *Concerto para violino n.º 1 em sol menor* de Max Bruch (do qual gosto sobretudo

quando interpretado pela virtuosa Hilary Hahn). Entre outros, li *Rio das Flores*, de Miguel Sousa Tavares, ao som dos *Nocturnos* de Chopin; *O Museu da Inocência*, de Orhan Pamuk, com os grandes êxitos de Chet Baker; *Delírio*, de Laura Restrepo, embalada pelo piano de Arvo Pärt; e *Stupeur et Tremblements*, de Amélie Nothomb, ao som do álbum *Fuyu no Sakura*, dos irmãos Yoshida. Outras vezes, a banda sonora é providenciada pela natureza: o som do mar, no Verão, quando leio na praia entre as 8 e as 10 horas, antes que a maioria dos banhistas chegue e com eles se dissolva o silêncio; ou o som da mata atlântica, como me aconteceu em 2003, quando levei *Equador*, de Miguel Sousa Tavares, para ler, numa férias passadas em Pipa, no Brasil. Os sons das palmeiras sacudidas pelo vento, dos pássaros e da chuva que caía ao fim do dia, enquanto lia estendida numa rede, eram, para mim, os mesmos que embalavam os personagens do século XIX, em S. Tomé, e não consigo separar essas sensações da experiência daquela leitura. Se o tivesse lido no autocarro, no comboio ou no metro, nas minhas deslocações entre a casa e o trabalho, o romance não teria o peso que ainda tem hoje no meu percurso de leitora.

Esta experiência leva-me, com alguma frequência e à medida que aprofundo o conhecimento dos meus clientes, das suas necessidades e dos seus objectivos, a adicionar sugestões musicais às listas de leituras que recomendo. Por vezes, após as nossas sessões e o diálogo acerca das leituras, partilho outro tipo de conteúdos, como entrevistas com os autores, documentários sobre as suas vidas e obras, *trailers* de adaptações das obras ao cinema ou à televisão, outras imagens ou poesias que permitam explorar intertextualidades. O envio destes materiais apenas a posteriori evita condicionar, num primeiro momento, a relação altamente subjectiva que eu espero que o leitor estabeleça com as histórias que lhe recomendei. Mas não deixam de complementar esse processo, já que a ligação que estabelecemos com as histórias,

«Os leitores sabem intuitivamente que a literatura nos permite entretenimento e evasão. Aqui vamos mais longe.

A biblioterapia é um método efetivo, concebido e testado para recentrar a nossa alma.»

Isabela Figueiredo, escritora, in Prefácio

A biblioterapia permite cuidar do desenvolvimento contínuo do ser humano, através da relação subjectiva e existencial que cada um estabelece com as histórias, sejam elas lidas em silêncio, narradas por outrem ou dramatizadas. O objectivo é melhorar o estado de espírito e o bem-estar de qualquer pessoa.

O processo biblioterapêutico divide-se em quatro fases: *identificação*, quando o leitor se reconhece nos conflitos dos personagens; *catarse*, na libertação de sentimentos reprimidos através dos desafios vividos por aqueles; *discernimento*, contraponto entre a sua experiência e a dos personagens; e *universalização*, na ligação entre o que acontece no texto e a vida do leitor, que se coloca no lugar dos outros e percebe que não está só nas suas inquietações.

Sandra Barão Nobre abraçou a sua verdade, alinou a vida com uma vocação quase natural, e tornou-se uma pessoa mais equilibrada, saudável e feliz. Com este livro, deseja partilhar o seu saber, trazendo a biblioterapia do mundo quase exclusivamente académico e teórico para a vida do dia-a-dia, ajudando também o leitor a viver melhor.

Inclui uma farmácia literária com mais de 200 sugestões de leitura, para ganhar confiança, combater a discriminação, melhorar o humor, aproveitar o tempo, e muitas outras formas de aplicar o poder transformador dos livros.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
penguinlivros

ISBN 9789896239824



9 789896 239824 >