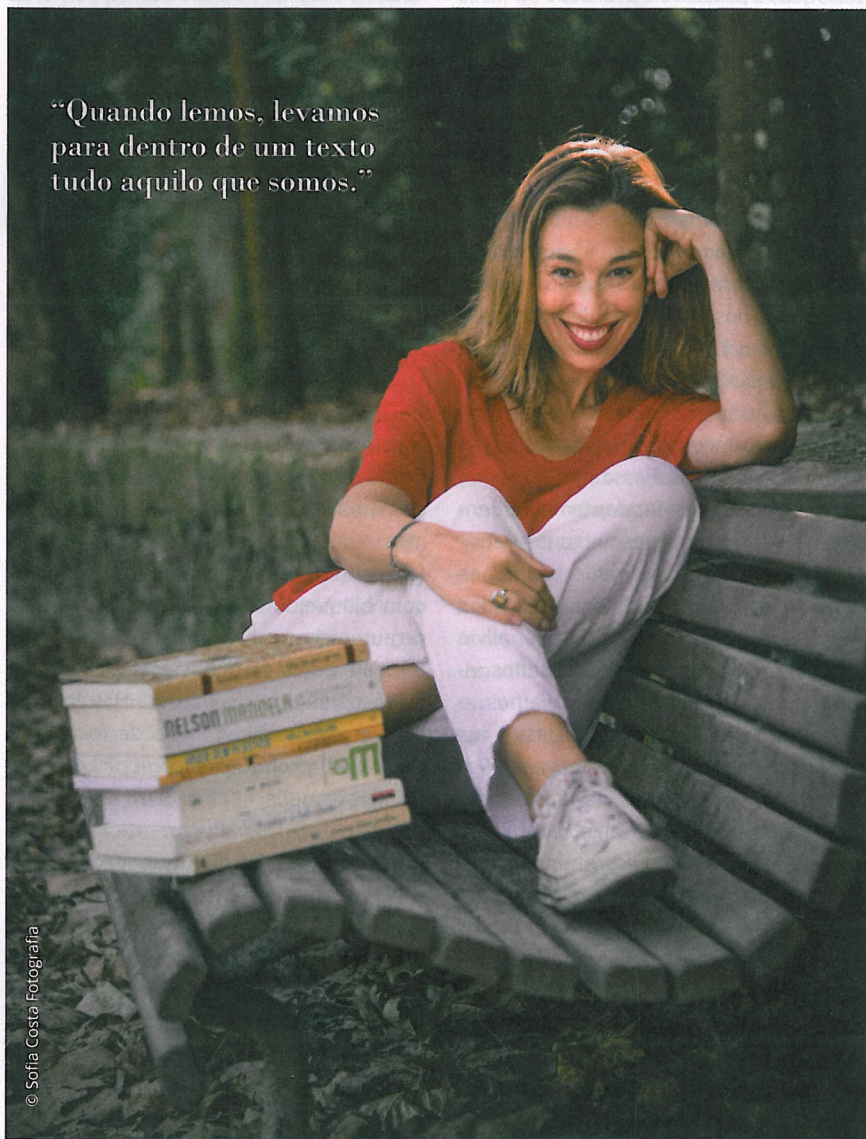


UMA TARDE COM A BIBLIOTERAPEUTA

SANDRA BARÃO NOBRE

“Quando lemos, levamos para dentro de um texto tudo aquilo que somos.”



A Biblioterapia é um serviço, uma paixão ou uma ciência?

Os principais teóricos da Biblioterapia definem-na como uma atividade, um recurso, um processo ou um método, mas raramente como uma ciência. Porém, os efeitos positivos da Biblioterapia, quando aplicada num leque vastíssimo de contextos, têm vindo a ser estudados cientificamente desde a segunda metade do século XX. Foi com base nessas evidências que concebi os meus serviços de Biblioterapia, que derivam também da minha paixão pelos livros e pela leitura.

Para que situações a recomendaria?

Julgo que é preciso deixar bem claro, antes de mais, que a Biblioterapia não substitui a medicina. Pode, contudo, funcionar como uma terapia coadjuvante. Posto isto, a Biblioterapia é um método muito flexível e criativo, pelo que pode adequar-se a qualquer situação.

Quais as competências-chave de uma biblioterapeuta?

Uma biblioterapeuta tem forçosamente de gostar de ler, porque precisa de ler muito e de forma extensiva. Tem, também, de gostar de aprender continuamente, de apostar na sua formação e de estar atenta ao mercado editorial nacional e internacional. Deve ter uma boa cultura geral. Indispensável é gostar de pessoas, saber escutá-las ativamente, não fazer juízos de valor, ser empática e saber catalisar processos de mudança.

PARA DESCOBRIR

Os livros prescritos pela biblioterapeuta e para que situações os recomenda no catálogo de Natal.

A NÃO PERDER

Sandra Barão Nobre será a convidada da próxima sessão Palavra de Escritor. Dia 13 de dezembro, às 18H30, na livraria Bertrand da Rua da Fábrica, Porto.

Trabalhou na TVI, foi formadora, passou por Serralves e pela Porto Editora. Em 2011, criou o Acordo Fotográfico, um site sobre livros, pessoas e fotografias, que homenageia o ato de ler. Em 2014, pôs a mochila às costas e foi conhecer o mundo. Autora de *Uma Volta ao Mundo com Leitores* (Relógio D'Água), Sandra Barão Nobre é biblioterapeuta e acredita que os livros certos nos podem mudar.

DESTAQUES

Pode descrever-nos como decorre, normalmente, uma sessão?

Com um cliente particular, a primeira sessão consiste numa conversa de uma hora, uma hora e meia em que procuro conhecer o melhor possível a pessoa que requisitou os meus serviços e com que objetivo(s). Traçado o perfil do cliente e das suas necessidades, elaboro a lista de leituras e forneço alguns materiais para orientação das mesmas. Nas sessões seguintes conversamos sobre os livros lidos, fazemos o levantamento do que foi aprendido, das novas perspetivas adquiridas e daquilo que o cliente está disposto a transpor para a sua vida. Elaboramos, então, um plano para implementar essas mudanças que, paulatinamente, encaminharão o cliente para o objetivo que tinha estabelecido à partida. Com as empresas ou instituições em geral, o método é semelhante. Mas porque neste contexto trabalho com um grupo de pessoas — que apesar do objetivo comum, podem ser muito distintas umas das outras, por exemplo, no grau de instrução, de literacia ou na disponibilidade de tempo para ler, entre muitos outros aspetos — gosto de recorrer primeiro a um jogo biblioterapêutico que concebi em parceria com a Mindshake, ao qual chamamos Biblioshake. O jogo estimula uma dinâmica de grupo no fim da qual cada participante leva um título de livro para ler. No decorrer dessa leitura, toma nota das suas associações, recordações, ideias, descobertas, aprendizagens, etc. recorrendo a um mapa mental. A partir daí, podemos avançar para uma Biblioterapia de grupo, que implica a resposta anónima a um inquérito (para traçar o perfil do grupo e definir um de-

nominador mínimo comum) e a leitura de um mesmo livro. As aprendizagens e novas perspetivas são discutidas em grupo para que se decida em conjunto que mudanças querem implementar, como e quando, até ser atingido o objetivo final. Num último momento, com clientes particulares ou institucionais, o processo é avaliado.

Por que motivo a literatura pode ser terapêutica?

A literatura é terapêutica porque ao lermos estamos a envolver-nos emocionalmente com o texto, seja ele um poema, um conto, um romance, uma biografia ou um ensaio. Quando lemos, levamos para dentro de um texto tudo aquilo que somos, toda a nossa complexidade emocional e intelectual, estamos constantemente a fazer associações com o que já vivemos ou experienciámos, estamos a recordar e a reconstruir universos imaginados a partir daquelas palavras. Passamos, também, por três momentos fundamentais: identificamo-nos com as personagens e através dos seus conflitos compreendemos os nossos próprios conflitos; libertamos emoções reprimidas e sentimos alívio (catarse) ao acompanhar os desafios vividos pelas personagens; avaliamos e distinguimos as nossas vivências à luz das experiências das personagens. Podemos não ter consciência deste processo íntimo, subjetivo, algo camuflado, mas ele acontece e abre caminhos preciosos para a autorreflexão e o autocohecimento. O papel do Biblioterapeuta é tornar os leitores conscientes deste processo poderoso e aproveitá-lo para o reajustar de atitudes e comportamentos.

A Biblioterapia é indicada para todas as idades?

Estou a trabalhar num projeto de leitura em voz alta para bebés prematuros internados em unidades de cuidados intensivos neonatais. E há duas semanas li poemas e contos em voz alta a uma senhora centenária internada no hospital de Sto. António, no Porto. Ambas as atividades se baseiam nos poderes terapêuticos da leitura, quer ela seja individual e silenciosa, quer seja partilhada e em voz alta. Portanto, sim, a Biblioterapia é indicada para todas as idades.

“A Biblioterapia é um método muito flexível e que quanto à sua aplicabilidade, o céu pode ser o limite.”

Há sintomatologias mais frequentes?

Como os meus serviços são recentes, ainda não atingi um número de clientes que me permita concluir que há sintomas mais frequentes. Já tive clientes deprimidos, com bloqueios criativos, com problemas de autoestima ou a precisar de orientação para a escolha de títulos a ler em voz alta a idosos institucionalizados. Nas instituições/empresas, problemas de foco, concentração, propósito e comunicação são os mais comuns.

Há algum(ns) livro(s) que recomende mais frequentemente?

Provavelmente *O Homem em Busca de um Sentido*, do psiquiatra Viktor Frankl, fundador da Logoterapia, uma psicoterapia baseada na busca de sentido.

Os livros têm (ou poderão ter) contraindicações e efeitos secundários?

Podem ter contraindicações se não forem recomendados criteriosamente e se a leitura não for orientada no sentido do objetivo que se pretende atingir. Quanto aos efeitos secundários, a mim aconteceu-me, por exemplo, não conseguir dormir depois de ter terminado *O Rapaz do Pijama às Riscas*; ter sentido náuseas a ler *O Menino de Cabul*; ter ficado com dores nos maxilares por causa da tensão que certos episódios da tetralogia *A Amiga Genial* me provocaram. Ter vontade de apertar o pescoço da Lila ou re-

gozizar com o enforcamento de Rudolf Hoess, nas páginas finais de *Auschwitz – Os Nazis e a Solução Final*, são efeitos secundários nada bonitos, mas com grande poder catártico. Julgo que o que importa é o que fazemos com estes efeitos secundários, sobretudo os que revelam as nossas facetas mais sombrias. De onde vêm? O que significam? Como se explicam? O que os justifica e como vou aceitá-los e integrá-los na pessoa que sou? **Esse processo reflexivo, essa introspeção é Biblioterapia.**



Tem alguma história curiosa, no âmbito desta atividade, que possa partilhar connosco?

Posso falar-vos de uma cliente que procurou os meus serviços e que lê muito mais do que eu alguma vez li: chega a ler mais de setenta livros por ano. Esta cliente queixava-se que a leitura já não a estimulava como dantes, que os livros já não a surpreendiam e agarravam como outrora. Achava os estilos e as histórias repetitivos. O desafio consistiu em levá-la para fora da zona de conforto literário na qual se tinha instalado sem se aperceber disso. Foi preciso apresentar-lhe autores de outros países que não os de língua portuguesa ou anglo-saxónicos e, sobretudo, desbravar terreno fora da ficção. Foi um teste considerável às minhas capacidades profissionais mas, de acordo com a avaliação da cliente, a prova foi superada com sucesso.

O que anda a ler?

Acabei o livro *Viver Sem Plástico* há dois dias, porque consumir menos plástico descartável foi um dos objetivos pessoais que estabeleci para 2018. Comecei a ler *Mulheres do Outro Mundo – Fadas e Serpentes*, um dos sete volumes que Francisco Vaz da Silva dedicou aos contos maravilhosos europeus. É uma enorme fonte de cultura, informação e inspiração para o exercício da Biblioterapia. E vou a meio d' *A Experiência de Ler*, de C. S. Lewis, um texto importante, mas que considero algo datado e preconceituoso...

Se tivesse de nomear 3 livros como os da sua vida, quais seriam?

Quando me fazem esta pergunta, provo do meu próprio veneno, porque também a coloco aos leitores que vou fotografando para o acordofotografico.com e vejo o quanto lhes custa responder... Posso indicar *Os Maias* sem hesitação porque aprendi com Eça de Queiroz o que era a grande literatura. Já o reli e sei que hei de relê-lo de novo. A partir daqui torna-se muito difícil fazer escolhas taxativas... Mas posso apontar livros que foram particularmente importantes porque me levaram a agir de determinada forma e vivo ainda hoje sob a influência do que daí resultou: *Sul*, de Miguel Sousa Tavares: nas minhas viagens tenho vin-

do a seguir aquele roteiro; *Lua-de-Mel no Irão*, de Alison Wearing: meti na cabeça que visitaria o país um dia e já lá fui duas vezes, sabendo que irei muitas outras; *Um Longo Caminho Para a Liberdade*, de Nelson Mandela: ensinou-me a persistir, persistir, persistir; *Escritos Sobre Uma Vida Ética*, de Peter Singer: três anos depois da leitura, ainda orienta as minhas escolhas alimentares; e *Projetar a Felicidade*, de Paul Dolan: deu-me aquele empurrão final para que me despedisse da empresa onde trabalhei quinze anos e mudasse de vida.

Há livros que são como vitaminas e que todos, a determinada altura da vida, deveríamos consumir?

Depois de muitos anos a fazer um caminho no sentido da especialização, período durante o qual especialistas de muitas áreas andaram de costas voltadas, começamos a perceber e a aceitar que o mundo, a vida, os seres humanos têm de ser observados, considerados e, quando necessário, intervencionados de forma holística, isto é, integrando variadíssimas áreas do conhecimento. A Biblioterapia é uma delas. Como referi antes, a Biblioterapia parte do pressuposto que os textos literários envolvem emocionalmente o ser humano e que desse envolvimento resultam efeitos positivos a nível físico, psicológico, intelectual e social. Nesse sentido, os textos, os livros, são como vitaminas porque contribuem para o equilíbrio dos seres complexos que somos. Mas graças a essa complexidade, a relação que estabelecemos com cada texto é altamente subjetiva: um texto não só se tornará diferente de leitor para leitor, como será diferente para o mesmo leitor consoante a "altura da vida" em que se encontra. Ainda que seja possível (e que nós gostemos e precisemos de) agrupar indivíduos em categorias que correspondam à mesma "altura da vida", podemos afirmar, em última análise, que há tantas "alturas da vida" quantas pessoas à superfície da terra. Por isso se torna difícil recomendar o livro X ou Y para consumo generalizado de um grupo vasto com características semelhantes e garantir que todos os elementos desse grupo extraem do texto

exatamente o mesmo efeito terapêutico. Num grupo relativamente pequeno, em ambiente controlado e com um Biblioterapeuta (ou outros intermediários de leitura) a orientar o processo, é exequível. Mas dizer, por exemplo, que todas as mulheres que se divorciam devem tomar a vitamina *Comer, Orar e Amar* não me parece sensato.

www.abiblioterapeuta.com

OS LIVROS DA SANDRA



O Homem em Busca de um Sentido

Viktor E. Frankl



Viver Sem Plástico

Will McCallum



Os Maias

Eça de Queiroz



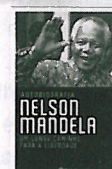
Sul

Miguel Sousa Tavares



Lua-de-Mel no Irão

Alison Wearing



Um Longo Caminho Para a Liberdade

Nelson Mandela



Projetar a Felicidade

Paul Dolan