

# É um 'Memorial do Convento' de oito em oito horas

No 'The Therapist', o conceito saudável começa nos bolos sem açúcar e termina nas consultas sem remédios. No gabinete de César Ferreira, os medicamentos são trocados por livros, até porque depois de conseguir curar uma gaguez crónica através da leitura, o biblioterapeuta deixou de ter dúvidas: há um livro certo para cada pessoa e o seu trabalho resume-se a dar uma ajuda nessa busca.

{ MARTA CERQUEIRA }  
marta.cerqueira@sol.pt

**N**um espaço com palavras como «natureza», «healthy» e «harmonia» estampadas nas paredes, é inevitável que a conversa de café não recaia sobre o que cada um tem feito para se tornar melhor. «Eu curei o meu problema de pele quando cortei o leite», ouve-se de um lado. «Evito o glúten, não sou intolerante mas deixa-me mal disposta», há quem explique do outro. Esta amena cavaqueira do saudável só é interrompida quando, da mesa do lado, surge um inevitável: «Há um livro fantástico sobre isso». Inevitável porque já toda a gente que frequenta o novo Eco Concept Store do Lx Factory está habituado a estas saídas de César Ferreira, o biblioterapeuta de serviço. «Tem sempre um livro para tudo», garante Joana Teixeira, diretora do 'The Therapist', um espaço que reúne comida saudável e terapêuticas pouco convencionais. Assim, depois de atravessar a zona de cafetaria onde tudo é feito sem açúcares ou farinhas refinadas, abre-se a porta aos gabinetes de medicina tradicional chinesa, naturopatia ou terapia quântica. Apesar de tudo aqui levantar curiosidade, nada leva a mais perguntas do que o conceito de «biblioterapia». Como assim substituir medicamentos por livros? «É possível», garante César, até porque conseguiu, só com a leitura, ultrapassar a gaguez que lhe foi diagnosticada como crónica.

«Quando somos gagos», explica, «não o somos só a falar». As dificuldades do discurso oral juntam-se as de pensamento constantemente interrompido e

uma autoestima com níveis negativos. «Falar com um desconhecido era algo de impensável», admite César, lembrando um passado bem longínquo para alguém que hoje em dia passa o dia a falar sobre aquilo de que mais gosta: os livros. «Agora ninguém me cala», brinca.

Para chegar ao ponto em que dá palestras em público e consultas no privado, sem se preocupar se a fala vai acompanhar o pensamento, César teve que procurar a sua própria terapia. «No dia em que acabei de ler 'A apologia de Sócrates' pensei: 'Porra, o gajo fala bem. Por que é que eu não consigo fazer o mesmo?'». Como não é de ficar à espera de milagres, decidiu refugiar-se na leitura motivacional para ultrapassar o problema. Leu os livros certos, com o propósito certo. «Não é ler por ler, é ler com uma intenção. E a minha era arranjar motivação para ser melhor». Passava dias a ler em voz alta, a interiorizar em voz baixa, a encarnar personagens, até ganhar coragem para enfrentar um público. E se na primeira apresentação final, ainda na universidade, gaguejou como nunca, foi numa palestra sobre livros a crianças que teve o seu primeiro discurso fluído. «Deixei de ser gago a partir do momento em que isso deixou de ser importante para mim», explica.

## AS CONSULTAS

Depois de ver resultados no seu bem-estar, assumiu como missão a passagem deste conhecimento aos outros. «Comecei a receitar livros a amigos e o feedback era sempre positivo».

Daí para as consultas dadas em casa foi um salto e, com a abertura do 'The Therapist', passou a ter um espaço seu para receber quem procura melhorar sem recorrer a medicamentos.

Os clientes são de todas as idades e com todas as patologias. Mas não é preciso estar doente para procurar este serviço. «Muitas vezes basta um sonho de criança», refere César, lembrando, mais uma vez, o seu caso. «Eu queria ser como as personagens dos livros que lia, queria ultrapassar a minha gaguez e consegui isso através dos livros». Mesmo assim, e em forma de teste, apresentamos a César como clientes, à espera de sair com receita na mão.

Em caso de separação, nada mais indicado do que uma dose de **Força de Viver**, de Robin Sharma, que não fala sobre divórcio mas assim sobre a força da mulher para ultrapassar situações difíceis. Caso esteja a enfrentar uma doença grave, César sugere **O Velho e o Mar**, «por ser uma história de superação». E caso os problemas sejam de ordem financeira, nada melhor que **O Homem mais Rico da Babilónia**, de George S. Clason.

César passou no teste e ganhou até pontos extra quando à pergunta: «Que livro está a ler agora?», respondeu com uma pilha de seis exemplares. Mas desengane-se quem pensa que César leva o conceito de biblioteca para sua casa. «Na verdade tenho poucos livros, só compro aqueles que sei que vou ler mais que uma vez», admite. «Além disso, nem todos os livros merecem estar na minha estante». ❧



César ainda se aventurou pela engenharia informática, acabou por se formar em Filosofia, mas é nos livros que foca o seu dia-a-dia. Nas suas consultas de 'biblioterapia' troca os medicamentos por livros e garante que a leitura pode ajudar em praticamente todas as patologias.