

BIBLIOTERAPIA. NOVO CONCEITO JÁ CHEGOU A LISBOA

15 LIVROS QUE CURAM

César Ferreira diz que a leitura pode ser a solução para qualquer problema. Só é preciso querer. Por Rita Bertrand



César Ferreira era gago, ansioso e inseguro, quando deixou a Madeira, por pressão familiar, rumo a um curso de Engenharia Informática, que na verdade não o interessava, no Instituto Superior Técnico, em Lisboa. “Não era o meu destino”, diz, peremptório, no ritmo pausado de quem aprendeu a dominar a gaguez, o actual biblioterapeuta de 41 anos. Voltou para o secundário, para estudar o que precisava para entrar em Filosofia, e pouco depois começou a trabalhar como animador cultural numa biblioteca.

“A leitura sempre foi um apoio, em que me refugiava do que não gostava ou me causava ansiedade, mas depois dos 20 anos comecei a perceber que podia ser mais que isso, que certos livros, lidos da maneira certa, me davam motivação e ferramentas para lidar com problemas sérios. De certa forma, iniciei sozinho a minha autobiblioterapia, sem sequer saber que o conceito existia”, explica à SÁBADO, sem gaguejar, no espaço alternativo The Therapist, na Lx Factory, em Lisboa.

▲ Foi “um processo pessoal para lidar com a gaguez” que levou César Ferreira para a biblioterapia, quando ainda nem sabia que o conceito existia

“A MELHOR MANEIRA DE LIDAR COM OS GASES É O HUMOR.” OU MELHOR: UMA CONSPIRAÇÃO DE ESTÚPIDOS

É aí que faz atendimento individual (a €60 por sessão de 90 minutos), a dois (€85, duas horas) e *workshops* como o de leitura rápida – ferramenta recomendada a quem tem de ler muitas e variadas obras ao mesmo tempo, para desenvolver teses e prelecções – que custa €60 e dura duas manhãs.

Explica que, normalmente, tem de “conectar-se com a pessoa para perceber do que precisa e que está, de facto, aberta à transformação interior, sem preconceitos, porque recorro a todo o tipo de obras, da auto-ajuda aos clássicos, passando pelos infantis”, para fazer um diagnóstico correcto e delinear a estratégia certa para cada paciente.

Contudo, aceitou o desafio da SÁBADO de criar um guia de recomendações abrangentes, indicadas a maleitas comuns. São 15 ao todo e César Ferreira elegeu livros ideais para curar cada uma delas, mas “o processo só funciona se a pessoa admitir que tem o problema, quiser realmente resolvê-lo e estiver disponível para interpretar os ensinamentos e empreender a sua viagem de mudança”. Está pronto?

COBARDIA O Velho e o Mar, de Ernest Hemingway

▶ “Quando se teme alguma coisa, o melhor a fazer é fazê-la”, diz César. É uma das lições deste livro “sobre um pescador obrigado a sair da sua zona de pesca habitual e a superar-se a si mesmo. É verdade que chega só com uma carcaça, mas o importante é que vai e volta e nós entramos na cabeça dele e vivemos com ele cada instante de superação”.



DESEMPREGO A Única Coisa, de Jay Papasan e Gary Keller

▶ A quem está desempregado, o terapeuta aconselha este livro de gestão, “porque ajuda as pessoas a definir o que precisam para ter sucesso, num contexto difícil, em que as pessoas ficam bloqueadas, com medo de arris-



car". A *Única Coisa* motiva a ultrapassar a zona de conforto em busca da satisfação, a definir prioridades e a entrar em acção.

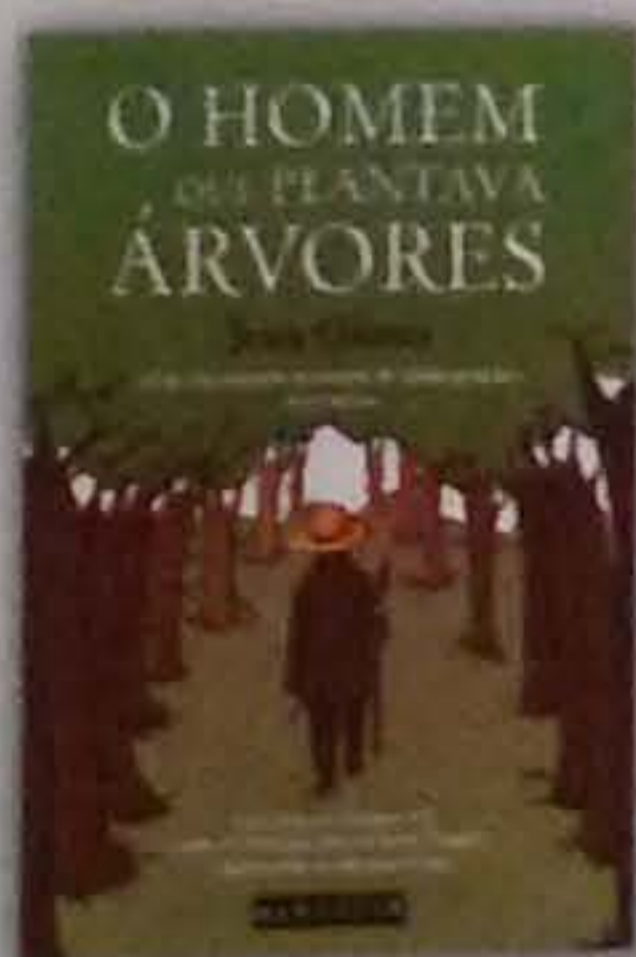
CONSUMISMO
O Pássaro da Alma,
de Michal Snunit

▶ Neste caso, é importante não ter preconceitos e aceitar que um livro ilustrado, dedicado às crianças, pode ajudar. "Porque é que alguém consome em demasia?", indaga César, e responde: "Normalmente, para preencher um vazio. Esta obra poética ensina-nos a olhar para dentro, para a nossa alma cheia de gavetas, e a abri-las, de forma a descobriremos o que nos falta e o caminho a seguir."



TOXICODEPENDÊNCIAS
O Homem que Plantava
Árvores, de Jean Giono

▶ "O abuso de álcool ou drogas deve ser tratado com mais cuidado que o consumismo", defende o terapeuta. A personagem desta obra "vai plantando árvores, devagar, sem ficar toldado pela visão da floresta toda". Nestes casos, "não há vitórias rápidas", portanto "é preciso focarmo-nos no dia-a-dia, alterar padrões e compensá-los de forma positiva, plantando hábitos melhores".



FLATULÊNCIA
Uma Conspiração de Estúpidos,
de John Kennedy Toole

▶ César não tem dúvidas: "A melhor maneira de lidar com os gases é o humor e este livro, sobre um homem que sofre disso, ensina a rir do problema e a aceitá-lo com classe." Claro que não resolve o desarranjo interno que o provoca "mas ajuda a enfrentar o desconforto, levando-o para o gozo".



MARISA CARDOSO

1941

O ano da

descoberta da biblioterapia. Dorland incluiu-a no seu *Dicionário Ilustrado de Medicina*, definindo-a como "prescrição de leituras para tratar doenças nervosas"

PARA DES-EMPREGADOS UM LIVRO DE GESTÃO. "AJUDA A DEFINIR O QUE PRECISAM PARA TER SUCESSO"

MEO MARÉS VIVAS '17

VILA NOVA DE GAIA



14
JULHO

BASTILLE
TOM CHAPLIN
AGIR
DIOGO PIÇARRA

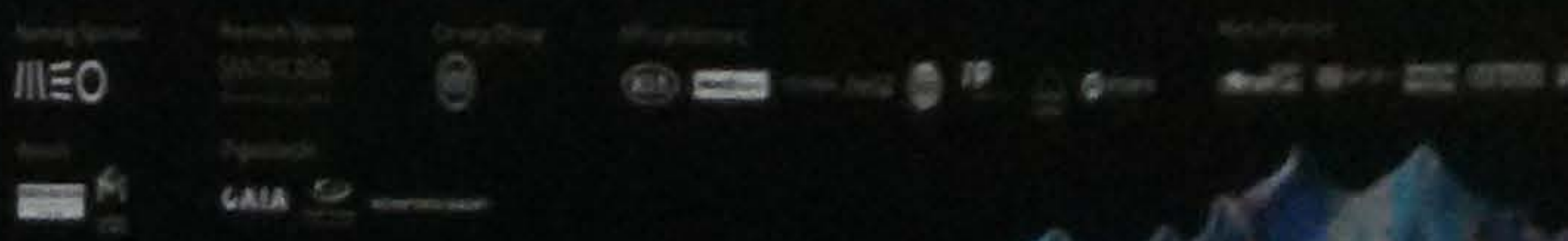
15
JULHO

SCORPIONS
LUKAS GRAHAM
EXPENSIVE SOUL
AMOR ELECTRO

16
JULHO

STING
SEU JORGE
MIGUEL ARAÚJO
JOE SUMNER

MEOMARESIVIVAS.P



OBESIDADE As Cinco Feridas, de Lise Bourbeau

Como descreve as feridas emocionais que impedem a felicidade, é a obra certa contra a obesidade. "Antes de tudo, é preciso saber o que conduziu ao comportamento de comer demasiado", explica César, garantindo que "se deve actuar na origem do problema e mudar o estilo de vida e não apenas fazer dieta, que será sempre temporária...".



ORGASMOS DIFÍCEIS As Cinquenta Sombras de Grey, de E. L. James

"A dificuldade em obter orgasmos tem muitas vezes origem na timidez dos parceiros, que não conseguem ter à vontade para exprimir o que sentem", explica a biblioterapeuta, acrescentando que a história de Anastasia e Grey "é perfeita como desbloqueador desses problemas, por causa do próprio ambiente, que incentiva a imaginação". Em suma, "o processo terapêutico passa por encarnar as personagens e ter a ousadia de viver o que elas vivem".



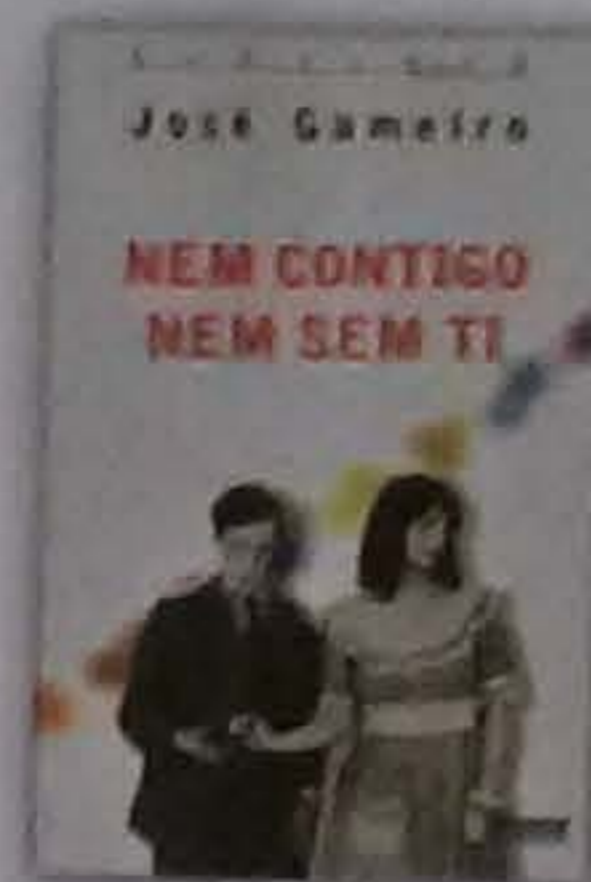
VÍTIMA DE ADULTÉRIO Asas de Mulher, de Cristina Leal

"Só há um livro perfeito para cada pessoa", adverte a biblioterapeuta, acrescentando que, para alguns serão melhores os clássicos *O Primo Basílio*, de Eça de Queirós, ou *Madame Bovary*, de Flaubert, mas "aquela pequena percentagem que é o ouro do livro, o seu âmago essencial", está nos três: "Levamos-nos à mente de mulheres que buscam um escape para uma solidão profunda. Muitas vezes a motivação para o adultério é desviar a atenção do que está mal."



CULPADO DE INFIDELIDADE Nem Contigo Nem Sem Ti, de José Gameiro

"É um livro ótimo para ler a dois, que aconselho a todos os casais", diz César, sublinhando que "tratar o impulso da infidelidade não chega, é preciso ir às fundações do eu e destruir o padrão de vez".



ENDIVIDAMENTO Os Segredos da Mente Milionária, de T. Harv Eker

"Claro que nenhum livro pode dar receitas imediatas para saldar dívidas, mas este é perfeito para dar a volta e não repetir erros, porque dá boas dicas e ensina a focarmo-nos não no dinheiro, mas na nossa maneira de viver", diz César.



GRIFE Jerusalém, de Mia Couto

Aqui entra o gosto pessoal de César: "Quando uma pessoa está doente, nada é melhor que uma história que a leve a terrenos poéticos, belos, como os de Mia Couto. Adoro a sua leveza e a capacidade visual incrível deste livro, mas também recomendaria as suas *Estórias Abençoadas*."



ANSIEDADE Viver Sem Ansiedade, de Cristina Gonçalves e Ricardo Laranjeira

As mentes práticas César recomenda este livro, "porque tem dicas para perceber a origem da ansiedade e exercícios concretos para se ficar mais calmo". Porém, faz questão



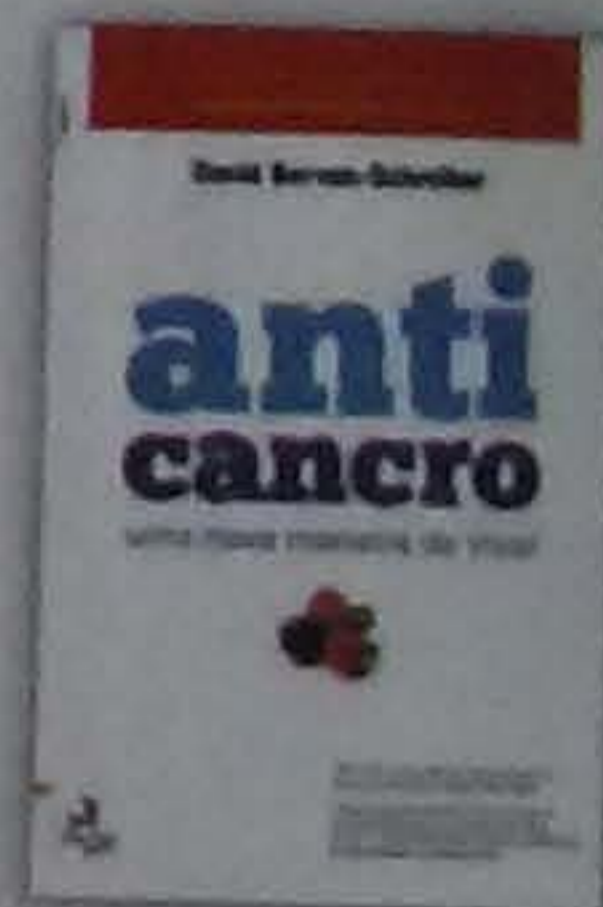
Gurus

Ella Berthoud e Susan Elderkin são "as grandes referências mundiais da biblioterapia", segundo diz César Ferreira, grande fã do livro delas, *Remédios Literários: Livros para Salvar a Sua Vida, de A a Z*, editado em Portugal em 2016

de acrescentar o clássico de Hermann Hesse, *Siddhartha*, como "o melhor para aprender a cultivar uma mente limpa e um corpo são, para um caminho mais leve, de paz".

CANCRO Anticancro: Uma Nova Maneira de Viver, de David Servan-Schreiber

O tema é delicado: "Por um lado, não se pode dizer ao doente que a vida acabou, por outro, não se pode dar-lhe mentiras e falsas esperanças." Este livro de um neuropediatra que aos 31 descobriu que tinha um tumor maligno no cérebro (e o venceu por duas vezes) tem o equilíbrio certo e receitas eficazes para "andar motivado e desenvolver um melhor quadro mental para enfrentar a doença".



CALVÍCIE O Elogio da Calvície, de Sinésio de Cirene

É dos carecas que elas gostam mais? "Tenho dúvidas, mas é um dos casos em que rir é o melhor remédio, embora mexa com a auto-imagem e a auto-estima, que terão de ser trabalhadas a outros níveis", responde o terapeuta, referindo que "o autor sabia do que falava, porque sofria do mal".



APETITE SEXUAL EXCESSIVO Viciado no Pecado, de Monica James

"O mais eficaz é um cubo de gelo", brinca César. Em alternativa, leia-se este livro erótico "com uma história de redenção em que o amor mostra o caminho para dominar o impulso predador".



"A DIFICULDADE EM OBTER ORGASMOS TEM MUITAS VEZES ORIGEM NA TIMIDEZ DOS PARCEIROS"