




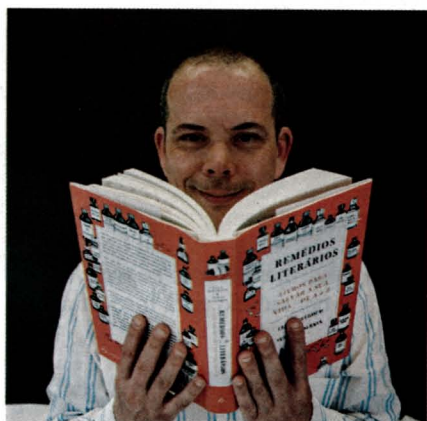
Para grandes males, grandes livros

Páginas anti-inflamatórias, parágrafos analgésicos e histórias que são verdadeiras doses de vitaminas. A biblioterapia, dizem, pode curar estados de alma através dos benefícios da leitura e não tem contraindicações

 SÓNIA CALHEIROS

Ler na cama pode não ser o melhor remédio, exceto se o problema for dificuldade em adormecer. O cérebro demora vinte minutos para se focar e mais 30 a 45 minutos para alcançar a concentração total. César Ferreira não costuma prescrever muitas leituras. Aos seus pacientes pede apenas 20 a 30 minutos diários dedicados aos livros, chegando a dizer o momento ideal para o fazerem. “Há livros com energias muito fortes que não devem ser lidos de noite”, explica o biblioterapeuta que elege *O Cavaleiro da Armadura Enferrujada*, de Robert Fisher, como o seu livro de cabeceira. Às pessoas que têm por hábito sublinhar frases nas páginas, César Ferreira recomenda-lhes a sua leitura como se de um mantra se tratasse, uma espécie de antibiótico, para ler de oito em oito horas.

A leitura de uma obra não cura uma constipação, por exemplo, mas motiva as pessoas para ultrapassarem o mau-estar físico – em vez de estarem focadas na febre, centram a sua atenção na história. Já na Grécia Antiga esta terapia era usada como uma forma de lidar com doenças, e por isso as bibliotecas e os teatros eram construídos ao lado de hospitais. “Os gregos entenderam a necessidade da catarse como uma forma de purga de fortes emoções que poderiam ser prejudiciais”, conta Ella Berthoud à VISÃO. Para a coautora inglesa de *Remédios Literários*, em conjunto com Susan Elderkin, a biblioterapia “é a arte de prescrever a ficção para as doenças da vida”. As autoras inglesas são as únicas biblioterapeutas que usam a ficção, qua-



LUÍS BARRA

**“HÁ LIVROS
COM ENERGIAS
MUITO FORTES
QUE NÃO DEVEM
SER LIDOS DE NOITE”**

César Ferreira

se em exclusivo, para a cura de doenças. “Cientistas já demonstraram que o cérebro responde ao que lê disparando as mesmas vias neuronais quer na leitura quer na própria atividade. Ao ler sobre ir fazer uma corrida de dez quilómetros o seu cérebro cria o mesmo tipo de efeito como se realmente tivesse corrido. Mas, naturalmente, sem trabalhar os músculos”, explica Ella Berthoud.

Não há um género literário específico para cada tipo de problema, embora, para César Ferreira, a sensação de leveza provocada por algumas leituras possa ter o efeito de um paracetamol: toma-se e passa a dor de cabeça.

Nas consultas que dá no The Therapist, nova clínica de medicinas alternativas na LX Factory, em Lisboa, César Ferreira não exclui os livros de autoajuda, receitando menos os grandes clássicos da literatura mundial, “por terem uma carga cultural muito grande”.

Já para Ella Berthoud os livros de autoajuda são menos subtis do que a ficção. “Ao ler ficção, as pessoas entram na cabeça do autor e das personagens do romance e isso transforma o seu mundo interior de uma maneira muito diferente da do livro de autoajuda.” ■

scalheiros@visao.imprensa.pt

*Chegou a sua
e uma inglesa, unidos pelo intelecto e pelo adultice
mais influentes editoras portuguesas, Maria do Rosário
que recorre muitas vezes para sugestões de leitura. «
[Alberto Valente, editor da Porto Editora] vão dando
e convidando para ir a lançamentos de livros. Já chegu
mento d'O Ano Sabático, do João Tordo.»
Até às cinco e meia da tarde, altura em que
do Porto, para fazer o teste*

Remédios página a página

As prescrições do biblioterapeuta César Ferreira para cinco perfis ficcionados

Editora de livros, 45 anos, casada, dois filhos adolescentes. Lê todos os dias, antes de adormecer.

DESAFIO
Amor não correspondido, tristeza, apatia, estado depressivo

OBJETIVOS Aumentar a autoestima, ter clareza acerca do seu caminho, trabalhar a aceitação



LIVRO
Siddhartha, de Hermann Hesse

FORMA DE LEITURA

Antes de ir para a cama. Perceber o que fez Siddhartha seguir um caminho que em nada lhe estava predestinado

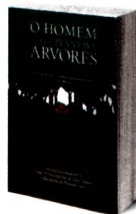
RAZÃO DA ESCOLHA

Só tendo consciência do ponto de partida é que se sabe o que se pode fazer para alterar padrões

Designer, 33 anos, solteiro, com relacionamentos esporádicos. Não lê.

DESAFIO
Ciúmes, pensamentos possessivos e comportamento bipolar

OBJETIVOS Aprender a atingir o equilíbrio e a sedimentar



LIVRO
O Homem que Plantava Árvores, de Jean Giono

FORMA DE LEITURA

Ter em conta a forma como a personagem plantou uma floresta inteira, plantando todos os dias uma árvore para que algo aconteça

RAZÃO DA ESCOLHA

Dado o perfil do paciente é importante uma obra pequena com uma boa história. O que se pretende é manter um nível de intensidade regular sem grandes oscilações na narrativa

Estudante universitária, 20 anos, com namorado. Lê apenas os livros do curso de Gestão.

DESAFIO
Falta de tempo para fazer o que quer e falta de concentração para estudar

OBJETIVOS Técnicas para viver de forma mais coerente e saudável



LIVRO
O Monge que Vendeu o Seu Ferrari, de Robin Sharma

FORMA DE LEITURA

Retirar de cada lição a verdadeira mensagem. Aplicar uma lição do livro de cada vez à sua vida.

RAZÃO DA ESCOLHA

História que se consegue ler de forma rápida, ótima para quem tem falta de concentração. Ajuda a perceber em que é que realmente devemos investir a nossa energia

Terapeuta da fala, 51 anos, divorciado. Lê todos os dias e tem vários livros na mesa de cabeceira.

DESAFIO
Superar o fim do casamento e a autoestima

OBJETIVOS Saber abarcar a nova fase na sua vida. Recuperar a sua força interior



LIVRO
Apologia de Sócrates, de Platão

FORMA DE LEITURA

Este livro deve ser lido encarnando a motivação de Sócrates em defender a sua palavra. Só alguém com uma boa autoestima e sentido de rebeldia está disposto a ir até às últimas consequências para defender algo em que acredita verdadeiramente

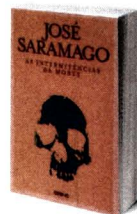
RAZÃO DA ESCOLHA

Através desta leitura o paciente pode recuperar a sua rebeldia e a sua força. A questão da alma gémea é um segundo passo. Primeiro é necessário focar-se em si mesmo para restaurar a sua razão de viver

Enfermeira, 41 anos, casada e sem filhos. Lê mais nas férias e ao fim de semana.

DESAFIO
Medo constante da morte dos familiares mais próximos

OBJETIVOS Obter outra perspetiva da morte. Diminuir ansiedade e dependência emocional



LIVRO
As Intermittências da Morte, de José Saramago

FORMA DE LEITURA

Questionar: Como posso usufruir de uma viagem de sonho estando constantemente em estado de alerta? Escrever as cinco coisas que mudariam na sua vida se a ansiedade provocada pelo medo da morte se dissipasse

RAZÃO DA ESCOLHA

Leitura acessível com uma mensagem muito poderosa. Indicado para quem tem medos e fobias acerca da morte. É necessário oferecer um ponto de vista completamente diferente – e se ninguém morresse?