

BIBLIOTERAPIA: O QUE É?

Por Isabel Santos

¹ A biblioterapia encerra antiguidade e modernidade: é antiga na medida em que o reconhecimento do valor terapêutico da palavra e das histórias remonta à tradição oral e antecede em muito a tecnologia da escrita; e é moderna na sua formulação teórica básica, que começa a estabelecer-se cientificamente na primeira metade do século XX, mas também no actual investimento para aplicá-la, testá-la e modernizá-la à luz de novos dados e continuar a produzir conhecimento.

A palavra “bibliotherapy” surge pela primeira vez em Setembro de 1916, cunhada pelo norte-americano Samuel McChord Crothers (1857-1927) num artigo que intitulou “A Literary Clinic”. Para formar este neologismo, Crothers juntou duas palavras de origem grega: βιβλίον (biblio), isto é “livro”; e θεραπεία (therapeía), isto é “terapia” ou “tratamento”. A palavra portuguesa “biblioterapia” resulta da tradução literal do termo criado originalmente em inglês.

Estas são algumas das definições de biblioterapia propostas por especialistas:

“Um processo de interacção dinâmica e de carácter psicológico entre a personalidade do leitor e a literatura, que pode ser utilizado para a avaliação dessa mesma personalidade e contribuir para o seu ajustamento e desenvolvimento.” | Caroline Shrodes, em “Bibliotherapy: a theoretical and clinical-experimental study”, 1949

“O recurso a materiais de leitura seleccionados como auxiliares terapêuticos em medicina e psiquiatria; orientação na resolução de problemas pessoais através de leituras orientadas.” | Em Webster’s Third New International Dictionary, 1961

“O cuidado com o desenvolvimento do ser mediante a leitura, narração ou dramatização de histórias.” | Clarice Caldin, em “Leitura e Terapia”, 2010

“A biblioterapia é uma actividade com vertentes preventiva e terapêutica que, através da leitura de livros de ficção ou de auto-ajuda, individualmente ou em grupo, tem o propósito de facultar uma experiência de restabelecimento da saúde, ou permitir um contínuo desenvolvimento, em qualquer idade do ciclo vital.” | Ana Cristina Abreu, Maria Ángeles Zulueta e Anabela Henriques em “Biblioterapia: o estado da questão”, 2012

¹ Texto integralmente reproduzido a partir do *site* da biblioterapeuta Sandra Barão Nobre:

NOBRE, S.B. (s.d.). *O que é a Biblioterapia*. Recuperado em 18 de julho, 2024, de <https://abiblioterapeuta.com/o-que-e-a-biblioterapia/>

“Para mim, ler um escritor não é meramente ter uma ideia do que ele diz, mas ir com ele e viajar na sua companhia”, disse André Gide. Ninguém regressa igual de tal viagem.

Seja qual for a sua doença, as nossas receitas são simples: um romance (ou dois), a ler com intervalos curtos. Alguns tratamentos levam a uma cura completa. Outros apenas oferecem consolo, mostrando que não está só. Todos lhe oferecerão o alívio temporário dos seus sintomas devido ao poder que a literatura tem de distrair e de transportar. Por vezes o melhor remédio é o tomado em forma de audiolivro ou o lido em voz alta por um amigo. Tal como acontece com muitos remédios, deve levar-se o tratamento até ao fim, para se obter melhores resultados. Em conjunto com os tratamentos, oferecemos conselhos em questões especiais de leitura, tais como estar muito ocupado para ler e o que ler quando não se consegue dormir; os melhores livros para ler em cada década da vida; e os melhores acompanhamentos literários para ritos de passagem importantes, tais como o ano sabático – ou o leito de morte.

Desejamos-lhe o maior prazer com os nossos emplastos e cataplasmas fictícios. Ficará mais saudável, mais feliz e mais sábio com eles.