



Ler com (c)alma: o livro como ferramenta biblioterapêutica

Isabel Santos^a

^a*Biblioteca Municipal de Baião, Portugal, isabelsantosmoura@hotmail.com*

Resumo

O projeto «Ler com (c)Alma» foi desenvolvido pela Biblioteca Municipal de Baião, alcançando diferentes públicos – comunidade escolar, sénior e público em geral – mas com objetivos comuns em relação a ambos: promover o livro e a leitura, criando novos leitores e consolidando os hábitos de leitura dos já existentes, divulgar o acervo da biblioteca municipal, trabalhar a autoestima das crianças através da literatura infantil, bem como ajudar as crianças a identificar as suas emoções para melhor saber lidar com elas, reconhecimento e valorização da dimensão terapêutica do livro, bem como proporcionar sentimentos de paz interior, tranquilidade e leveza, tornando a biblioteca um espaço de refúgio que permite contornar o *stress* e preocupações do dia-a-dia, relevando o papel da biblioteca como espaço de silêncio, leitura e reflexão. Este projeto acabou por ser, na verdade, um conjunto de sessões biblioterapêuticas, durante as quais pudemos perceber o impacto do livro, dos seus personagens e histórias no autoconhecimento e gestão de emoções dos participantes, que no final do projeto acabaram por testemunhar que as diversas sessões contribuíram para o seu bem-estar psicológico, para a expressão emocional no luto e para o sentimento de pertença, entre outros impactos positivos.

Palavras-chave: Biblioterapia, Leitura terapêutica, Componentes biblioterapêuticos, *Mindfulness*

Introdução

Numa perspetiva etimológica, biblioterapia provém do grego e é uma palavra formada por dois lexemas distintos, designadamente «biblion» (livro) e «terapia» (terapia). Numa aceção mais literal podemos entender o seu significado como «terapia através dos livros». Abreu, Zulueta e Henriques (2013, p. 97) afirmam que a biblioterapia «serve para refletir, fruir, cuidar, curar», desenvolvendo o conceito da seguinte forma:

«a biblioterapia é uma atividade 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 recobradora da saúde, ou permitir um contínuo desenvolvimento, em qualquer idade do ciclo vital».

De acordo com Ferreira (2016, p. 1), a fim de que «as crianças se sintam motivadas para aprender a aprender, é necessário que estejam confortáveis no seu ambiente educativo e na realização de atividades em grupo, o que só será possível se forem fomentadas relações de amizade entre os colegas». Ora, para que as crianças se sintam bem consigo próprias e para que se possam relacionar bem com os outros, é importante que tenham uma boa autoestima, que saibam lidar com as suas emoções e que explorem valores como a gratidão, a bondade e o respeito. A meditação, especificamente a descentrativa, comumente conhecida como *mindfulness*, poderá ser uma boa prática tendo em vista, não só o autoconhecimento, mas também o conhecimento sobre o Outro e o mundo que nos rodeia. Assim, tendo a bibliotecária municipal formação e certificação como instrutora de meditação para crianças, bem como formação na área da biblioterapia, a Biblioteca Municipal de Baião concebeu e executou o projeto «Ler

com (c)Alma», que aliou práticas de *mindfulness* à leitura terapêutica. Este projeto incluiu no seu público-alvo as mais diversas faixas etárias, desde crianças do 1.º, 2.º e 3.º ciclos, passando pelo público em geral (na sua maior parte com idades compreendidas entre os 14 e os 62 anos), tendo realizado também algumas sessões, embora mais pontuais, junto da comunidade sénior. Ao longo de todo o ano letivo, foram realizadas cinco sessões quinzenais com turmas de dois agrupamentos de escolas, totalizando 92 crianças abrangidas quinzenalmente. Também ao longo de 12 meses – de janeiro a dezembro – foram abrangidos um total de 174 participantes, nas sessões mensais, realizadas na primeira sexta-feira de cada mês, nas instalações da Biblioteca Municipal.

Desenvolvimento

Cada sessão começou com uma introdução ao tema que iria ser explorado através de um ou mais textos, retirados de livros que faziam parte do acervo da biblioteca, seguindo-se a leitura desses livros ou excertos e da posterior discussão sobre os mesmos, que frequentemente deram origem a relatos de testemunhos dos participantes que, através dos diferentes componentes biblioterapêuticos, como a identificação, a projeção ou a introspeção, receberam o texto e interpretaram-no de acordo com a sua mundividência, relacionando-o com as suas vivências pessoais. Estas leituras contribuíram, portanto, para o despertar de emoções que, de alguma forma, tinham algum relevo para os participantes, levando-os a partilhar com o grupo e a compreender melhor não só o que sentiam sobre o assunto mas também como poderiam resolver esses conflitos internos, pois através de partilhas semelhantes, perceberam que haveria formas de contornar ou resolver questões internas que viram retratadas no texto lido e com as quais se identificaram. A fim de promover a assimilação da informação e partilha desta sessão de leitura terapêutica, seguiu-se um momento de relaxamento através de práticas de *mindfulness*, como exercícios de respiração, tendo em vista a calma e tranquilidade internas e externas, ao som de uma música instrumental com melodia que proporcionasse estas mesmas sensações, e a visualização criativa, pedindo-se a cada participante que fechasse os olhos e imaginasse o que a instrutora ia descrevendo, que consistia sempre em cenários tranquilos, que proporcionassem sensações de segurança e bem-estar aos participantes. De relevar que, durante todas as sessões de *mindfulness*, os participantes estiveram sempre no seu estado consciente, já que as práticas utilizadas não requerem qualquer estado de alteração de consciência, não constituindo, portanto, qualquer risco à sua saúde psíquica; bem pelo contrário, segundo testemunhos de participantes, estas sessões proporcionaram sensação de bem-estar físico, emocional e psicológico. No final de cada sessão, foram apresentados diversos livros disponíveis na Biblioteca Municipal para empréstimo domiciliário que, de alguma maneira, estavam relacionados com a temática desenvolvida em cada sessão (depressão, autoestima, gratidão, paz interior, ansiedade, ...), o que levou a um aumento não só do número de leitores da biblioteca mas também do número de empréstimos domiciliários.

Nas escolas, estas sessões foram ministradas de forma idêntica, sendo selecionados livros adequados à faixa etária e que abordavam os temas selecionados a cada sessão, como, por exemplo, «Leonardo, o monstro terrível» que apela ao não julgamento do Outro, «O monstro das cores» que aborda as diferentes emoções, «O livro zangado» que se refere à ira, «Tenho medo!» que aborda precisamente o medo e como ultrapassá-lo, «Orelhas de borboleta» que aborda o *bullying* e contribui para a autovalorização e autoestima das crianças, «O pássaro da alma» que ajuda a reconhecer as emoções, «Como se faz a paz?» que fornece orientações para relações pacíficas e harmoniosas, «Maria Morte» que explica o que é a morte, explorando os sentimentos que advêm do processo de luto e «Manel, o amigo fiel» que valoriza os animais como seres sencientes, relevando a bondade e o altruísmo. No final do ano letivo, foram recolhidos testemunhos não só das crianças mas também dos professores sobre o impacto deste projeto junto deste público: uma das professoras, de uma turma do 1.º ciclo, referiu que este projeto «foi benéfico para as crianças pois, além de notar que estão mais calmas e se relacionarem melhor com os

colegas, têm um desempenho muito melhor na escrita criativa», o que consideramos que poderá ser uma consequência direta da prática regular de leitura, bem como da visualização criativa, promovida pelas sessões de *mindfulness*. Uma das crianças, de uma turma do 1.º ciclo, referiu que só após a leitura do livro «Maria Morte» e a prática de *mindfulness* relacionada com o tema é que conseguiu, pela primeira vez, chorar pela morte do seu avô, falecido há cerca de um mês, agradecendo no final à instrutora por ter feito isso acontecer pois sentiu que lhe fez bem, pelo que a leitura e a prática meditativa contribuíram para a catarse tão necessária a esta criança em prol do seu bem-estar emocional e psicológico. Também uma aluna do 9.º ano de escolaridade testemunhou que estas sessões permitiram reforçar a sua autoestima e autovalorização, ajudando-a a ultrapassar situações de *bullying* de que era ocasionalmente alvo.

Conclusão

Tomando em consideração todos os testemunhos recolhidos no final deste projeto, parece-nos evidente o papel que os livros e a leitura têm na autodescoberta de si mesmo, do Outro e do mundo. Proust (2020, p. 38-39), no seu livro «Sobre a leitura», defende que a relação profunda que o leitor acaba por estabelecer com os personagens, cujas emoções acabam por se fundir com as deles próprios, nos permite alcançar o autoconhecimento pois, apesar de os personagens não passarem de «seres que amanhã não [sejam] mais do que um nome numa página esquecida, num livro sem relação com a vida», contêm neles «o universo e o destino», fazendo o seu leitor perceber quem é e o que quer da vida pois o livro remete-nos para uma reflexão profunda sobre a vida ao no-la apresentar sob diferentes perspetivas, através da mundividência dos personagens, através da qual frequentemente encontramos a nossa própria.

Embora não compita ao bibliotecário trabalhar a psique humana, algo que caberá indubitavelmente ao psicólogo e psiquiatra, aquele profissional da informação pode fazer uso das suas competências literárias e humanas para explorar o livro de forma terapêutica e, através dos diferentes componentes biblioterapêuticos, como a identificação, a projeção ou a introspeção, levar o leitor a refletir sobre o que sente e a conhecer outras mundividências além da sua. De acordo com Caldin (2009, p. 57), «o bibliotecário que pretende desenvolver atividades de biblioterapia deve, antes de tudo, nutrir interesse pelo aspeto humano da profissão» sendo «indispensável demonstrar empatia, interesse e preocupação com o bem-estar do outro, saber escutar os problemas alheios»; a mesma autora (*ibidem*) acrescenta que «estabilidade emocional, boa saúde física, bom caráter, domínio de textos literários e embasamento teórico são pré-requisitos para o aplicador de biblioterapia, que em momento algum se intitula terapeuta». As sessões biblioterapêuticas são, na verdade, uma conversa informal entre o leitor do texto e os ouvintes, na qual o livro serve de mediador e poderá despoletar a identificação de sensações que, sendo verbalizadas através da partilha com os outros participantes ou só com o orientador das sessões, levam ao autoconhecimento. Então, embora a biblioterapia não seja uma ciência nem tenha a pretensão de se transformar num procedimento psicanalítico, «utiliza a fala como adjuvante terapêutico na forma do diálogo que o texto literário enseja, logo após a leitura, a narração ou a dramatização da história, com a finalidade de apaziguar as emoções, causar um alívio prazeroso» (*idem*, p.155).

Referências bibliográficas

- Abreu, A. C., Zulueta, M. A., & Henriques, A. (2013). Biblioterapia: estado da questão. *Cadernos BAD*, 1/2, 96-111. <http://hdl.handle.net/20.500.11959/brapci/82157>
- Caldin, C. F. (2009). *Leitura e terapia*. [Tese de dissertação de doutoramento, Universidade Federal de Santa Catarina]. Brasil. <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/92575>
- Ferreira, R.C. (2016). *A meditação como forma de promover as relações de amizade entre as crianças*. [Tese de dissertação de mestrado, Universidade do Algarve]. Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.1/8666>