

Ella Berthoud & Susan Elderkin

# Remédios Literários

Livros para Salvar a sua Vida – De A a Z

Tradução de Cristina Rodriguez e de Artur Guerra

## INTRODUÇÃO

ESTE LIVRO É UM MANUAL DE MEDICINA – COM UMA DIFERENÇA.

9

Primeiro que tudo, não faz discriminação entre a dor física e a emocional; pode encontrar-se nestas páginas tanto a cura para um coração despedaçado como para uma perna partida. Também inclui problemas comuns que se lhe podem deparar, como uma mudança de casa, estar à procura do Homem/Mulher Certo/a ou ter uma crise de meia-idade. Os maiores desafios da vida, como perder um ente querido ou tornar-se mãe ou pai solteiro/a, também estão aqui. Quer esteja com dor de dentes ou com uma ressaca, com medo do compromisso ou falta de sentido de humor, nós consideramos tudo isso uma maleita que precisa de remédio.

E também existe outra diferença. Os nossos remédios não são dos que se encontram nas farmácias mas nas livrarias, na biblioteca, ou que podem ser descarregados no seu aparelho eletrónico de leitura. Nós somos biblioterapeutas, e as ferramentas para o nosso ofício são livros. A nossa botica contém bálsamos de Balzac e torniquetes de Tolstoi, as pomadas de Saramago e as purgas de Proust e de Proust. Para os criar, tivemos de peneirar dois mil anos de literatura em busca das mentes mais brilhantes e das leituras mais reconstituíntes, desde Apuleio, autor de *O Burro de Ouro* no século II d. C., aos tónicos contemporâneos de Ali Smith e de Jonathan Franzen.

Há já algumas décadas que a biblioterapia se tornou popular sob a forma de livros de não-ficção de autoajuda, mas os amantes da literatura têm usado os romances como

ungentos – consciente ou subconscientemente – durante séculos. Da próxima vez que tiver necessidade de um suplemento de energia – ou de assistência para um imbróglio emocional – pegue num romance. A nossa crença na eficácia da ficção como a forma melhor e mais pura de biblioterapia baseia-se na nossa própria experiência com pacientes e é apoiada por uma avalanche de provas empíricas. Por vezes é a história que encanta; por vezes é o ritmo da prosa que trabalha na psique, aquietando ou estimulando. Por vezes é uma ideia ou uma atitude sugerida por uma personagem que está num dilema ou num sarilho semelhantes. Seja porque for, os romances têm o poder de nos transportar para outra existência e de nos fazer ver o mundo de um ponto de vista diferente. Quando estamos mergulhados num romance, incapazes de nos separarmos da página, vemos o que vê a personagem, tocamos no que toca a personagem, apreendemos o que apreende a personagem. O leitor pode *pensar* que está sentado no sofá da sua sala, mas a parte de si mais importante – os pensamentos, os sentidos, o espírito – está completamente noutro lugar. «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

<sup>1</sup> Como disse PJ O'Rourke, «Leia sempre uma coisa que lhe fique bem se morrer a meio».

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.<sup>1</sup>

Desejamos-lhe o maior prazer com os nossos emplas-tros e cataplasmas fictícios. Ficarà mais saudável, mais feliz e mais sábio com eles.



## MALEITAS de A a Z

«Derramamos a nossa doença nos livros – repetimos e apresentamos de novo as nossas emoções para as dominarmos.»

D.H. Lawrence (*The Letters of DH Lawrence*)



# A

*Corre, Coelho*  
JOHN UPDIKE

## Abandonar o barco, desejo de

Quando sente vontade de abandonar o barco – da sua relação, do seu trabalho, da sua vida – imploramos-lhe que não faça nada antes de ter lido *Corre, Coelho*. A necessidade de saltar fora geralmente ataca quando o barco em que estamos parece ir a afundar-se – e é mais provável que se sintam assim se começou já em mar alto. É certamente o caso de Harry «Coelho» Angstrom (a alcunha é o resultado de um tique nervoso por baixo do seu «pequeno nariz»). Coelho foi em tempos uma estrela adolescente de basquetebol, um herói local ou até mesmo nacional que agora, aos vinte e sete anos, passa os dias a demonstrar o descascador de cozinha MagiPeel, é casado, com um filho e outro a caminho, com o melhor da sua vida já para trás de si. Ou pelo menos é assim que sente. Um dia em que regressa a casa do trabalho, Coelho junta-se a um grupo de miúdos que estão a dar uns toques na bola num terreno vazio. Esfusiante por descobrir que ainda tem o «jeito», decide, num momento de positivismo, deixar de fumar e deitar fora os cigarros. Mas quando chega a casa, a visão de Janice, a sua mulher grávida, deitada com ar ausente em frente da televisão, a beber, deixa-o subitamente furioso. Tal como ele diz mais tarde ao sacerdote local, Jack Eccles, não consegue suportar o facto de antes ter pertencido à primeira categoria e agora – bem, «aquela coisa que Janice e eu vivíamos, pá, era mesmo de segunda categoria». E então ele abandona o barco – ou, como diria Updike, corre.

Quase imediatamente, Coelho encontra alguém que sabe que fugir a correr não funciona – pelo menos sem um plano definido. «A única forma de chegar a algum lado,

sabes, é imaginar para onde vais antes de ires», refere a empregada de um posto de combustíveis quando Coelho admite que não sabe para onde está a ir. E mais tarde – demasiado tarde, porque desta vez a tragédia aconteceu – o antigo treinador de basquetebol de Coelho, Tothero (a lutar por encarrear as palavras a seguir a um AVC), atira uma última lição: «O certo e o errado não caem do céu... somos nós que o fazemos», diz ele. Depois: «Invariavelmente... a infelicidade segue-se à desobediência. Não a nossa.» Coelho não tinha parado assim muito para pensar sobre as consequências que a sua fuga poderia ter para outras pessoas.

E continua a não saber agora. A sabedoria de Tothero penetra em nós, mas não penetra em Coelho. Ele continua a odiar Janice e a correr. Claro que sentimos simpatia por Coelho, mas em breve vemos que o seu problema não é estar prisioneiro de Janice, mas sim não saber como ajudá-la – e, por isso, a si mesmo. Junte-se a Tothero e diga-o a Coelho, depois a si próprio: é melhor ficar a bordo do navio, fazer o que for possível para tapar os seus buracos e depois redirigir o seu curso. Porque se saltar, salta para o mar. E se for você a ir ao leme, não será o único a afogar-se.

VER TAMBÉM: bicho-carpinteiro, ter – compromisso, medo do – viajar, desejo de

### Abandono

Se o abandono físico ou emocional tiver sido infligido cedo – quer você tenha sido abandonado por uns pais demasiado ocupados para o criar, ou lhe tenham mandado levar as lágrimas e birras para outro lado, ou tenha sido totalmente descarregado noutros pais (ver: adoção) – os seus efeitos podem ser difíceis de ultrapassar. Se não tiver cuidado, pode passar o resto da sua vida à espera de ser posto de lado. Como primeiro passo para a recuperação, muitas vezes

*Canto Chão*

KENT HARUF

ajuda aperceber-se de que aqueles que o abandonaram muito provavelmente foram também abandonados. E, em vez de desejar que eles se aguentem e lhe deem o apoio ou a atenção por que anseia, coloque a sua energia em encontrar outra pessoa em quem se apoiar, alguém que esteja mais bem equipado para essa tarefa.

O abandono está por todo o lado em *Canto Chão*, a narrativa de Kent Haruf sobre a vida na pequena cidade de Holt, no Colorado. O professor da escola local foi abandonado pela sua deprimida mulher, Ella, que finge estar a dormir quando ele tenta falar com ela e olha para a porta com «olhos enormes» quando ele sai. Os seus dois jovens filhos, Ike e Bobby, ficam desconcertados com a inexplicada ausência dela nas suas vidas. A velha Mrs Stearns foi abandonada pelos seus familiares, uns por morte, outros por negligência. E Victoria, com dezassete anos e grávida de quatro meses, é abandonada, primeiro pelo namorado e depois pela mãe que, como que por castigo indireto ao homem que as abandonou às duas há muitos anos, lhe diz: «Meteste-te nisso, agora desenrasca-te» e expulsa-a de casa.

A pouco e pouco e, aparentemente de forma orgânica – apesar de, na realidade, Maggie Jones, uma jovem com bons dotes de comunicação, estar a orquestrar quase tudo –, outras pessoas aparecem para ajudar, sendo os mais inesperados os irmãos McPheron, dois vaqueiros solteirões «rbugentos e ignorantes» que aceitam ficar com Victoria grávida: «Olharam para ela como se pudesse perigosa. Depois esquadrinharam as palmas das mãos grossas e calejadas, abertas sobre a mesa da cozinha e, por fim, olharam pela janela para os ulmeiros mirrados e sem folhas.» Quando damos por eles estão às compras à procura de um berço, e o ímpeto de amor sentido tanto por Victoria como pelo leitor transforma-os de um dia para o outro. Ao vermos os membros da comunidade ocuparem rapidamente os seus lugares de família alargada – a frágil Mrs Stearns a ensinar

Ike e Bobby a fazer biscoitos, os McPhérons a tomar conta de Victoria com toda a terna e desastrada tenacidade que normalmente reservam para as vacas – vemos como o apoio pode surgir de lugares muito surpreendentes.

Se foi abandonado, não tenha medo de pedir ajuda à comunidade mais ampla que o rodeia – por muito pouco que conheça os seus habitantes enquanto indivíduos (e, se precisar de ajuda para fazer dos vizinhos seus amigos, veja o nosso tratamento para: vizinhos, ter). Eles hão de lhe agradecer, um dia.

### **Aborrecido, ser**

VER: abstémio, ser – arriscar o suficiente, não – ficção científica, agarrado à – humor, falta de sentido de – organizado, ser demasiado – retenção anal, ter

### **Aborto espontâneo**

O aborto é infeliz, sangrento e solitário. Só em circunstâncias muito raras poderá ser um alívio, mas a maior parte das vezes este acontecimento é encarado com desespero resignado. Apesar de a lógica lhe dizer que aquele feto não era viável; que trinta por cento das gravidezes têm este desfecho; que é apenas uma forma de a natureza fazer a sua seleção, as suas hormonas ficarão enfurecidas e o seu útero a doer. Enquanto recupera (esperamos que na cama), leia *A Mulher do Viajante no Tempo*.

Clare amou o mesmo homem toda a sua vida. Encontrou-o pela primeira vez quando ela tinha apenas seis anos e ele, trinta e cinco. Henry não é um pedófilo, mas um viajante no tempo, e sabe que no seu futuro e no dela estarão casados.

A narrativa assustadora e estranha do seu amor é simultaneamente aflitiva e maravilhosa de ver. Clare espera por Henry, rejeitando à partida os pretendentes. Mas a sua falta de controlo do seu romance é angustiante: Henry não pode escolher quando viaja no tempo – por vezes deixa Clare

sozinha durante meses ou até anos seguidos – mesmo quando estão casados e felizes. Talvez por isso ela se torne uma artista, lidando com a solidão canalizando-a para a arte.

Os verdadeiros problemas começam quando tentam ter um bebê. Clare sofre cinco abortos espontâneos até se aperceberem de que os fetos poderão estar a herdar o gene de viajar no tempo – deixando o útero prematuramente. De cada vez que acontece, há lençóis encharcados em sangue, por vezes um «pequeno monstro» na mão de Clare, a esperança e o desespero ao rubro em cada um deles. Clare insiste porque está desesperada por ter um bebê, e mais tarde eles acabarão por encontrar uma saída para a sua característica única. Mas ela sofre em cada perda tal como você sofreu, e assistir ao desgosto dela é profundamente catártico. Se você também estiver determinada, continue a tentar; e que este romance que abraça toda uma vida seja um consolo e uma inspiração.

VER TAMBÉM: chorar, necessidade de – dor, ter – filhos, não ter – fracasso, sentir-se um – saudades em geral – tristeza

### Abstémio, ser

Sabemos que andar a água não é uma coisa má. A vida certinha dá-nos uma visão mais clara, mais pura, e muitos profissionais de saúde, a menos que sejam franceses, defendem a abstinência. Mas ser abstémio num mundo de bebedores é terrivelmente chato. Há muitos «mocktails» à disposição até um dos seus companheiros o surpreender com um Morte ao Fim do Dia. Então e aquele momento traiçoeiro em que o seu futuro sogro sugere um momento só entre homens com um whisky de malte? Diz que não e ainda consegue andar com a filha? E como é que ergue um copo à saúde da sua bisavó no seu centésimo aniversário? Com um bracelete a dizer «Para mim, limonada»?<sup>1</sup>

Os bebedores literários são em geral mais divertidos. E não há nenhum melhor que Philip Marlowe nos romances policiais de Raymond Chandler. O nosso favorito é *Perdeu-se Uma Mulher*, embora qualquer um dos oito

*Perdeu-se  
Uma Mulher*  
RAYMOND  
CHANDLER

<sup>1</sup> Sim, se for um alcoólico em recuperação. Nesse caso este tratamento não é para si. Por favor salte e leia em vez deste: alcoolismo; e jantares sociais, medo de.

possa voltar a familiarizá-lo com a inegável ligação entre o álcool e uma certa sordidez, uma certa quietude sem esforço como Marlowe demonstra na sua frase mais impressionante: «Eu precisava de uma bebida, precisava muito de um seguro de vida, precisava de férias, precisava de uma casa no campo. O que eu tinha era um casaco, um chapéu e uma arma.» As pessoas que se deixam levar por Marlowe oferecem-lhe sorrisos que são ao mesmo tempo «íntimos e ácidos», porque sabem que de algum modo lhes irá extrair provas comprometedoras. Mas ele faz isso com um tal *panache* que os mauzões se sentem quase honrados por terem sido descobertos. Vivendo como ele faz pelo seu próprio sentido de justiça – só entregando os culpados à polícia se souber que já são irredimíveis – ele consegue ser uma força do bem sem nunca ser um bonzinho (ver: boazinha, ser muito). E em parte isso deve-se à bebida.

Claro que não se deve exagerar – se o fizer irá deixar de ser minimamente interessante. Marlowe bebe de forma elegante, e com moderação. O whisky de centeio é a sua fraqueza; ocasionalmente, usa-o como remédio para o ajudar a adormecer. E usa um shot de qualquer coisa que encoraje os seus suspeitos a falar. Se tem tendência para ser abstémio, dê um passeio com Marlowe durante um romance ou dois.irá descobrir que a sensibilidade astuta deste detetive calmamente heroico irá escorregar na sua corrente sanguínea como um copo de whisky de centeio. Beba enquanto lê, e os seus pensamentos irão ficar tão duros, espertos e secos que em breve andará a evitar a sua vizinhança tão rapidamente como um gato, interrogando-se o que é que terá usado em vez de cérebro toda a sua vida, sem na verdade ter saído da cadeira. Vai ter os mafiosos presos em segurança antes de dar por isso, e as loiras far-lhe-ão sorrisos que poderá sentir no bolso de trás.

Siga o exemplo de Marlowe e não leve o seu tratamento demasiado longe. Se sente que está a ir para o outro lado, ver: alcoolismo.

VER TAMBÉM: boazinha, ser muito – desmancha-prazeres, ser um