

66ª NEWSLETTER

Ana Simões



AS 7 TERAPIAS INVISÍVEIS QUE UM LIVRO TE PODE OFERECER ESTE VERÃO

Agosto tem qualquer coisa de especial...

Não há testes. Não há exames. Não há trabalhos para entregar.

Os dias parecem mais longos, o trânsito abranda e, por momentos, sentimos que podemos respirar um pouco melhor.

Ao longo do ano, muitos jovens afastam-se da leitura porque associam os livros à escola, às avaliações e às obrigações. E não são só os jovens. Vivemos numa época em que é mais fácil ver do que ler, mais rápido deslizar um ecrã do que virar uma página. Mesmo que no Kobo.

Talvez seja precisamente por isso que o verão é a altura ideal para recuperar esse hábito.

Quando acompanho jovens em orientação escolar e profissional, costumo sugerir leituras que despertem a curiosidade e o prazer de ler. Os livros de Arsène Lupin, por exemplo, costumam conquistar muitos leitores. Os thrillers psicológicos, de autores como Frieda McFadden, também têm esse efeito: prendem-nos desde a primeira página e fazem-nos querer descobrir o que acontece a seguir.

Mas, na verdade, o mais importante não é o livro que escolhes.

É aquilo que a leitura faz dentro de ti. Porque, às vezes, um livro não muda apenas aquilo que pensas. Muda a forma como olhas para ti próprio e para o mundo.

1. A terapia do silêncio

Ler abranda o ruído.

Durante alguns minutos, afastamo-nos das notificações, dos vídeos, das mensagens e das preocupações do dia. Voltamos a ouvir os nossos próprios pensamentos.

E isso é cada vez mais raro.

2. A terapia do foco

A leitura treina uma competência preciosa: a capacidade de manter a atenção.

Num mundo construído para nos interromper constantemente, terminar um capítulo é quase um pequeno ato de resistência intelectual. Página após página, o cérebro aprende a concentrar-se novamente.

3. A terapia da identidade

Há frases que parecem ter sido escritas exatamente para nós.

Momentos em que pensamos:

"Era isto que eu sentia, mas nunca tinha conseguido explicar."

A leitura ajuda-nos a compreender quem somos e aquilo que valorizamos.

4. A terapia da coragem

Os livros mostram-nos possibilidades.

Apresentam-nos pessoas que enfrentam desafios, mudam de caminho, arriscam e recomeçam. E, muitas vezes, é assim que nasce a coragem: primeiro imaginamos uma vida diferente e só depois encontramos força para a construir.

5. A terapia emocional

Nem sempre é fácil compreender aquilo que sentimos.

A leitura ajuda-nos a dar nome às emoções. Aquilo que parecia apenas confusão transforma-se, pouco a pouco, em compreensão.

E compreender é sempre o primeiro passo para crescer.

6. A terapia da presença

Quando estamos verdadeiramente envolvidos numa história, entramos num estado de concentração profunda. O tempo passa sem darmos por isso. A ansiedade diminui.

O presente volta a ocupar o seu lugar.

7. A terapia da expansão

Cada livro é uma janela.

Permite-nos conhecer outras culturas, outras realidades, outras formas de pensar, viver e sonhar. E quanto mais conhecemos o mundo, mais crescemos por dentro.

Porque a verdadeira aprendizagem não acontece apenas na escola. Acontece sempre que ampliamos os nossos horizontes.