

#22 pessoas

Sandra Barão Nobre sempre foi uma leitora ávida – este ano já vai no seu 40º livro.



© Sofia Costa Fotografia

entrevista

# “A biblioterapia treina diferentes capacidades fundamentais no contexto profissional, tais como a empatia e a escuta ativa.”

Sandra Barão Nobre  
biblioterapeuta

Licenciou-se em Relações Internacionais pela Universidade de Lisboa, porque queria ser diplomata. Mas, com o tempo, descobriu que não queria seguir essa carreira (no entanto não trocava o seu curso por outro, confessa!). Após alguma experiência na TVI, na Telecel (atual Vodafone) e na Fundação de Serralves, Sandra Barão Nobre acabou por entrar no mundo dos livros quando começou a trabalhar para o Grupo Porto Editora, onde ficou até 2015. Nessa altura, descobriu a biblioterapia e, entusiasmada com a área, decidiu sair da empresa para se dedicar a esta terapia de forma profissional. Hoje, e desde 2016, é biblioterapeuta a *fulltime*. Dá consultas e “receita” livros a particulares e empresários com o objetivo de os ajudar a obterem melhores resultados na vida e nos negócios.

**Bill Gates é conhecido por ser um ávido leitor. Todos os anos divulga uma lista dos seus livros favoritos do ano. E admite que ler é a melhor forma de aprender algo novo sobre qualquer assunto. O fundador da Microsoft não é uma exceção. Muitos empresários leem e reconhecem que alguns livros já os inspiraram a fazer mais e melhor nos seus negócios. Oprah Winfrey, Jeff Bezos, por exemplo. Ler livros ajuda a ser um empresário de sucesso?**

Não tenho quaisquer dúvidas. Todos os nomes acima citados são prova disso e poderíamos juntar muitos outros. Sem querer comparar-me a tamanhas celebridades e fortunas, os livros também têm tido um papel determinante no meu percurso. Não seria o ser humano nem a profissional que sou hoje sem os livros que me formaram, alargaram os meus horizontes e os meus conhecimentos, me mostraram caminhos alternativos, permitiram conhecer-me melhor (por via da identificação, da introspeção e da catarse – os três momentos fulcrais do processo biblioterapêutico), assinalar e trabalhar os valores que orientam a minha vida, procurar a coerência entre pensamento e ação e saber quando e como arriscar. Não me canso de contar que foi uma simples frase do livro “Projetar a Felicidade”, de Paul Dolan, que me encorajou a despedir-me do meu último trabalho por conta de outrem e a iniciar o meu próprio projeto. Dizia: “(...) poupar dinheiro para um dia que não chega é triste, desistir da felicidade agora para esperar a felicidade que nunca chega é verdadeiramente trágico.”

**Em 2016 criou um serviço de terapia através dos livros – a biblioterapeuta – que tem como objetivo ajudar particulares e empresários a obterem**

**melhores resultados na vida e nos negócios. Como surgiu a ideia?**

A ideia surgiu quando tomei conhecimento das consultas de biblioterapia na The School of Life, uma organização que ajuda as pessoas a viverem as suas vidas com propósito. Foi através dessa organização que descobri as biblioterapeutas britânicas Susan Elderkin e Ella Berthoud, que publicaram mais tarde o livro “The Novel Cure” (“Remédios Literários”, na edição portuguesa). Nessa altura, descobri que a biblioterapia – um método de apoio ao desenvolvimento pessoal e à resolução de problemas (Pehrsson e McMillen, 2006) – podia ser exercida profissionalmente e decidi dedicar-me a isto a 100% depois de ter saído da empresa onde trabalhei cerca de 15 anos.

**Quais as vantagens ou benefícios da biblioterapia?**

A biblioterapia ajuda a encarar outras perspetivas, a descobrir outras formas de pensar e sentir. Ajuda a avaliar questões do dia-a-dia com mais clareza e a enfrentar dificuldades. Reduz o nível de resistência e agiliza mudanças de comportamentos. Revela novos modelos de resposta face a situações recorrentes. E facilita o desenvolvimento emocional pelo contacto com experiências de personagens reais e ou de ficção e potencia o autoconhecimento pela introspeção.

**Como funciona o serviço da biblioterapeuta?**

O serviço pode funcionar individualmente ou em grupo (em contexto corporativo) e as consultas podem ser presenciais ou feitas por videoconferência. As consultas individuais podem acontecer em espaços que reservo para o efeito ou até em lugares públicos, desde

que a privacidade esteja garantida. As sessões com grupos decorrem nas instalações da Mindshake, empresa do Porto com a qual tenho uma parceria desde 2016 para levar a biblioterapia até às empresas, ou nas instalações das próprias empresas.

O primeiro momento neste processo é a entrevista-diagnóstico, que serve para identificar as necessidades dos clientes. No caso das empresas ou corporações, por exemplo, tenho uma primeira conversa com o responsável que contratou os meus serviços para saber quais as necessidades da sua equipa e conhecer a empresa o melhor possível (em que área de negócios atua, qual a sua missão, com que valores se compromete, desafios, entre outros aspetos). Como depois o processo biblioterapêutico decorre em grupo, elaborei um inquérito – uma espécie de barómetro emocional (que pode ser ajustado à instituição) – a que todos os participantes respondem de forma anónima para identificar outros aspetos que possam também ser melhorados ou ultrapassados recorrendo à biblioterapia. Os resultados desse inquérito são revistos com o responsável da empresa e, caso seja necessário, reajustamos os objetivos a atingir. A partir daí faço a seleção do(s) texto(s), escolha que também é discutida com o responsável antes de todos os participantes passarem à leitura, que é orientada por mim em traços gerais e muito pouco invasiva, porque o que interessa é a total independência do leitor face àquele texto.

**Após a recomendação de livros, e da leitura dos mesmos por parte dos clientes, é feito algum acompanhamento?**

Claro, nem poderia ser de outra forma! A biblioterapia não se completaria nem seria eficaz se a seguir à leitura dos textos

recomendados não houvesse diálogo, partilha sobre o que se sentiu durante a leitura, das revelações encontradas, do que se aprendeu e do que julgamos poder transpor para a nossa vida com o objetivo de melhorá-la. Para além disso, como também sou *coach* certificada, proponho ajudar os clientes a desenhar uma estratégia e a implementá-la para que sejam atingidos os objetivos identificados no início do processo.

-  
**A biblioterapia pode ajudar um gestor a tomar melhores decisões ou a realizar as suas tarefas de forma mais eficaz? Que livros recomendaria?**

Pode, com certeza. Assim como pode ajudar alguém a tomar melhores decisões na sua vida pessoal, pode ajudar um gestor. A biblioterapia é um método muito flexível e, sobretudo, criativo. O leque de textos - de ficção ou não - ao dispor de um gestor é vastíssimo. Por exemplo, num dos processos em que trabalhámos especificamente a questão da tomada de decisão recomendei “A Balada de Adam Henry” (que é um romance) de Ian McEwan e “Blink” de Malcolm Gladwell (um livro da área da gestão e das ciências sociais).

A biblioterapia parte do princípio que o leitor se relaciona de forma íntima e altamente subjetiva com tudo o que lê, sobretudo quando lê textos de ficção. Estabelece-se uma dialética entre a informação que o texto providencia e aquilo que o leitor é e já viveu ou experienciou. Nesse processo, pode passar por momentos de identificação com o que os personagens vivem, sentir alívio ao ver que determinados cenários se desenvolvem de forma favorável e, por via da introspeção que a leitura potencia, atingir um grau de discernimento, de juízo sobre aquilo que pode implementar na sua vida profissional (ou pessoal) sobre caminhos alternativos. A autobiografia de Nelson Mandela, para dar outro exemplo, é uma lição de resiliência, persistência e capacidade de negociação, que também ensina muito sobre as consequências de uma vida dedicada a causas com efeitos “tóxicos” para a família mais próxima. Qual é o gestor (e as mulheres sofrem particularmente com isto...) que não precisa de dar atenção a estes aspetos no exercício das suas funções? A biblioterapia dinamiza todas as dimensões de um leitor – a dimensão física, intelectual, emocional e até espiritual – e aposta no aprofundar do autoconhecimento,

explorando também o lado sombra (parte integrante de qualquer ser humano) que demasiadas vezes nos esforçamos por ignorar, o que pode ter consequências muito nocivas no mundo do trabalho. A biblioterapia treina – sempre por intermédio do biblioterapeuta, que é o mediador da leitura – diferentes capacidades fundamentais no contexto profissional, tais como a empatia e a escuta ativa.

-  
**Há algum livro que recomende com alguma frequência em empresas?**

Há sim, “Os Superficiais”, de Nicholas Carr. Como sublinha o subtítulo, o livro explora o que a *internet* está a fazer aos nossos cérebros. E o que está a fazer não é bom, porque regista-se uma espécie de regressão intelectual global que tem, obviamente, impacto no mundo do trabalho (na criatividade, na capacidade de foco e concentração, entre muitas outras coisas). O título diz tudo: estamos a perder a capacidade de pensar em profundidade e de relacionar conceitos, ideias. Ler frequentemente sobre diversos temas é uma forma de combater com eficácia os efeitos perniciosos da *internet* nos nossos cérebros. E a biblioterapia pode ser uma ótima ferramenta para ajudar a desbravar esse caminho ao encontro da profundidade (em vez da superficialidade vigente).

-  
**Pode adiantar algumas empresas que já procuraram este serviço?**

A extinta Kinematix, a Ubirider, o grupo DST e uma equipa de médicos do Hospital de Santo António foram das experiências mais gratificantes que tive, em conjunto com a Mindshake, nisto de levarmos a biblioterapia para dentro das empresas.

**“A biblioterapia é um método muito flexível e, sobretudo, criativo. O leque de textos - de ficção ou não - ao dispor de um gestor é vastíssimo.”**