

ALBERTO LOPES

Presidente da Associação Portuguesa de Hipnose Clínica e Hipnoanálise

Prefácio
da *storyteller*
CLARA HADDAD

A TERAPIA DO ENCANTA- MENTO

Estórias e narrativas terapêuticas
para promover a autodescoberta
e libertar de depressões e ansiedades


nascente

*Os contos servem para adormecer
as crianças e despertar os adultos.*

HANS CHRISTIAN ANDERSEN

Aos meus três filhotes:
Rafael, Fábio e Carlos,

Como é bom recordar as noites de inverno que passávamos juntinhos, defronte da lareira acesa a crepitar, desafiando o frio lá fora, a ouvir infindáveis estórias de encantar. Outras vezes, o recato necessário era o quintal lá de casa, tenuemente iluminado pelas estrelas, onde nos refugiávamos depois do jantar, na tentativa de nos refrescarmos do intenso calor do verão. Nessa altura, lá se sentavam os três curiosos em semicírculo, de olhos arregalados, fiéis ouvintes das minhas estórias de encantar. «Ouvir estórias é levar a alma a passear...», dizia-lhes, para aguçar a sua curiosidade natural. E iniciava o serão com o introito clássico das fábulas e dos contos de encantar: «Era uma vez...»; «Há muito, muito tempo atrás...»; «Num reino muito distante...»; «No tempo em que os animais falavam...». A linguagem que eu uso é simples, a aparência das minhas narrativas é pueril, no enredo de cada estória procuro o elemento mágico e encantado. Mas estas puerilidades servem de invólucro para importantes verdades universais, que procuro transmitir a cada um deles, e a magia da semântica das palavras fará o resto.

Lá no alto, morava um céu estrelado, onde ocasionalmente a lua cheia era convidada, mostrando a silhueta do gato da vizinha, sentado no telhado. Por vezes, a Lua e o gato entravam sorrateiros, pelo beiral, sem pedir licença,

para ouvir as nossas estórias de encantar, e ali ficavam, pairando acima das nossas cabeças, especados, a ouvir o que dizíamos. E, quando o ambiente e o elemento mágico surgiam, eu dizia suavemente: «Filhotes, esta é a uma boa altura para fechar os olhos de fora, abrir os olhos de dentro e começar a sonhar.»

Esta era a fórmula mágica que usava — perdão, que ainda uso — para captar a atenção dos meus três filhos, agora crescidos. Cada estória narrada transportava-nos de um local para outro, como por encanto, embalados no enredo mágico da narrativa; cada estória despertava em nós as emoções primordiais básicas do ser humano: a alegria e a tristeza, a mágoa e a boa disposição, as vitórias e as derrotas — em suma, a ancestral condição humana diante das provações da vida.

Contar estórias de encantar aos filhos é uma das mais belas expressões de amor, uma forma mágica de ensinar sobre o bem e o mal, o certo e o errado e a importância de valores e saberes compartilhados entre gerações. É nestas eternas lembranças, feitas de sorrisos brilhantes e do eco das gargalhadas infantis de outrora, que eu me refugio muitas vezes no presente.

Estas memórias estão muito vivas na minha cabeça e ainda hoje me ensinam que ser pai é estar presente, é participar da vida dos frutos gerados, é acompanhá-los, quando já criados e maduros, nos seus sucessos e derrotas, vitórias e fracassos. Em troca, recebo a compensação diária de os ver crescer, sorrir e prosperar. E gosto de acreditar, que graças às estórias que lhes contei, os meus filhos estão munidos de recursos emocionais suficientemente sólidos para ultrapassar as inevitáveis provações da vida.

Os meus filhos são inegavelmente o que tenho de mais valioso, e confesso que os considero a minha mais bela e inspiradora estória de vida.

Meus filhos queridos, é com muito amor e carinho que vos dedico este livro.

Obrigado por existirem na minha vida!

Índice

PREFÁCIO	15
INTRODUÇÃO.....	19
CAPÍTULO I	
O género literário dos contos, das estórias e das metáforas	23
Contextualização teórica das narrativas terapêuticas.....	27
Porque é que as estórias, os contos e as metáforas têm tamanho poder de nos encantar?	31
Um teste sobre o seu estado de espírito.....	40
CAPÍTULO II	
Narrativas terapêuticas para a autodescoberta	43
CAPÍTULO III	
Narrativas terapêuticas para a depressão	69
CAPÍTULO IV	
Narrativas terapêuticas para a ansiedade	95
CAPÍTULO V	
Narrativas terapêuticas para as perdas e o luto	125

CAPÍTULO VI

Narrativas terapêuticas para a resiliência..... 153

A «Jornada do Herói», uma brilhante lição de vida.....163

Um exercício para descobrir o sentido da sua vida.....170

As respostas poderosas recolhidas da «Jornada do Herói» 206

CONCLUSÃO 211

BIBLIOGRAFIA217

Prefácio

Eis um livro com uma abordagem nova a um assunto antigo: os contos. Esta obra, porém, não é uma simples compilação de histórias, pois apresenta as narrativas sob o ponto de vista terapêutico, apontando caminhos e levantando o véu das emoções e do nosso interior.

A arte narrativa é tão versátil, que pode ser utilizada não só nas diversas áreas da cultura, da educação, da administração e da gestão, da publicidade e do marketing, do cinema, entre outras, mas também no âmbito terapêutico, com muita eficácia. De onde surgem as histórias? Talvez a resposta mais sensível seja: do coração dos seres humanos.

A origem da humanidade é marcada pelas histórias contadas; a vida de todas as pessoas desenvolve-se ao calor dos contos ouvidos e também, quiçá, com base no eco que essas narrações produzem. O conto constitui uma memória, uma maneira de ver o mundo, e é como um espelho mágico que nos convida a submergir em nós próprios para nos reconhecermos. Não para que nos afoguemos na contemplação estéril, como Narciso, mas sim, para que nos observemos como verdadeiramente somos, para além das

aparências. Na busca da sua alma e do sentido da vida, o Homem descobriu novos caminhos que o levam para sua interioridade, e o seu próprio espaço interior torna-se, então, lugar novo de experiências.

Às vezes, a história ouvida parece terrível e mexe nalgum ponto dentro de nós; algumas pessoas, até, podem perguntar a si próprias, imediatamente, após escutar um relato: «Será que eu também sou assim, como nessa história?» E é sabido que, quando começamos a nomear as nossas dificuldades, a identificação com certas narrativas nos traz algum alívio. Muitos contos falam-nos de reis e rainhas, príncipes e princesas, dos aspetos nobres ou dos comportamentos mais obscuros do ser humano; outros falam de heróis ou pessoas comuns, que conviveram com a rejeição e não se deixaram esmagar — muito pelo contrário, aproveitaram as más experiências para crescer.

Ninguém sabe onde e como começaram as histórias. Elas atravessaram gerações, partilhadas de coração e passadas de boca em boca, até chegarem aos dias de hoje. E continuam a traduzir o pensamento do ser humano, não só trazendo com elas elementos culturais dos países em que se originaram, mas também criando elos e pontes entre países e culturas, confirmando que todos nós somos iguais e que não existem fronteiras ao nível dos sentimentos — todos nós, em algum momento da vida, sentimos medo, alegria, tristeza, angústia, entusiasmo e euforia.

Contar histórias é um meio de comunicação ancestral. Todos nós precisamos de ouvir histórias, tenhamos a idade que tivermos! Engana-se quem pensa que somente as crianças é que precisam de as ouvir! Os contos são universais e podem perfeitamente saltar as barreiras da língua e da cultura. As histórias conectam-nos uns aos outros, dão-nos

uma sensação de pertença e permitem-nos compreender melhor o mundo que nos rodeia.

Através das narrativas como meio simbólico, podemos abordar uma variedade de temas, porque, na sua base, os contos são formados por camadas do inconsciente coletivo e sentimentos comuns a todos os indivíduos. As histórias podem ser lidas ou contadas e podem transformar ou curar, mas, para que isso aconteça, é preciso responsabilidade, conhecimento e sensibilidade para saber contá-las. Independente da forma ou do estilo, a arte de contar histórias atravessa gerações, convidando a humanidade, através da imaginação, a refletir sobre a própria vida e a transformar comportamentos. Para além de ser como uma vitrina completa de sentimentos e experiências humanas intemporais, cada história constitui também a manifestação do desejo oculto de todos os seres humanos de abrirem uma brecha no céu para se transcenderem a si mesmos.

Com este livro nas mãos, o leitor está diante de um duplo privilégio: um tema singular e um autor excepcional. Como resultado desses dois privilégios com que o leitor é presenteado, tem-se uma obra consistente e muito bem elaborada.

Em *A Terapia do Encantamento: estórias e narrativas terapêuticas*, o Dr. Alberto Lopes fez uma seleção de narrativas de diversas origens, sobretudo, das filosofias Zen e Sufi. Neste livro, fala-nos sobre a importância das metáforas e sugere algumas vinculadas a temas, como a perda, o luto, o desapareço, a inteligência emocional, entre outros de igual importância. Para terminar, propõe acompanhar a Jornada do Herói, um conceito estudado pelo grande mitólogo norte-americano Joseph Campbell, que estimula o leitor a refletir sobre a sua própria trajetória.

Estou muito agradecida pelo honroso convite de prefaciar este exemplar e espero que, assim como eu, quem tiver a oportunidade de ler esta obra se sinta enriquecido pelo conhecimento e as narrativas partilhadas pelo Dr. Alberto Lopes.

Desejo-lhe boas histórias de vida e literárias!

Um abraço de contos,

CLARA HADDAD
Escritora e *Storyteller*

Introdução

*As metáforas levam-nos a sorrir e a sonhar,
mas, quando são profundas,
têm o poder de curar.*

ALBERTO LOPES

Um dia, a Verdade decidiu visitar os povos sem roupa e sem adornos, tão nua como o seu nome. Quando a viam, todos lhe viravam as costas, com vergonha ou medo, e ninguém lhe dava as boas-vindas. Assim, a Verdade andava de povoado em povoado e percorria os confins da Terra, rejeitada e desprezada por todos.

Ora, uma bela tarde, muito desconsolada e triste, sem saber porque que é que as pessoas lhe viravam as costas, a Verdade sentou-se à beira da estrada. Eis senão quando passou a Metáfora, que passeava alegremente, num traje belo e muito colorido, seguida de um séquito de admiradores.

— Verdade — disse-lhe a Metáfora —, porque estás tão abatida?

— Porque devo ser muito feia, já que as pessoas me evitam tanto! Elas fogem de mim como seu eu tivesse peçonha!

— Que disparate! — riu a Metáfora. — Não é por isso que as pessoas te evitam. Toma, veste algumas das minhas roupas coloridas e vê o que é que acontece.

Então, a Verdade cobriu-se com algumas das lindas vestes da Metáfora e, como por magia, começou a ser bem-vinda, por onde quer que passasse. Desde então, a Verdade aprendeu uma grande lição: os homens não gostam de encarar a verdade nua; preferem-na disfarçada.

CONTO DA TRADIÇÃO JUDAICA

E A NOSSA ESTÓRIA COMEÇA AQUI...

Os contos, as estórias e as metáforas são a expressão cristalina e simples do nosso mundo psicológico profundo. Nascidas nos primórdios dos tempos, vieram responder à necessidade de transmitir conhecimento e sabedoria aos vindouros. No passado, ainda não havia a escrita nem os materiais necessários para manter e fazer circular as leis, o conhecimento e os registos históricos. A utilização de estórias, parábolas e metáforas era, pois, uma forma engenhosa de a sociedade transmitir oralmente a sua história, os seus costumes, a sua literatura e todos os seus saberes ancestrais, de geração em geração. É na tradição oral que se fundamenta a identidade cultural mais profunda de um povo, e esse conhecimento manifesta-se na narrativa oral de passagem da sabedoria e do lúdico através da fala.

Ao recuar nas brumas do tempo, constatamos que a tradição oral de passagem de sabedoria era própria dos iletrados, mas que, com o passar dos anos, ela começou a ser estudada pelos eruditos e académicos, que, apercebendo-se do seu extraordinário poder de comunicar ideias e conceitos, se dedicaram a estudá-la e compilá-la. Nesta fronteira entre o conhecimento, a sabedoria e o lúdico, surgiu a matriz oral de cada época, povoada pelas estórias maravilhosas de cada povo, de cada geração e de cada sociedade.

Inegavelmente, esta é uma fórmula única e deliciosa de transmitir conhecimento, que nos cativa, do princípio ao fim, pela forma mágica como faz manifestar em nós o mito, a verdade e a lenda. Com esta maneira mágica de comunicar, não só se estimula a imaginação e a reflexão simbólica do outro, como também se propaga o conhecimento, numa onda de positividade que brota espontaneamente de cada narrativa, que, como um rio, precisa de circular pelo universo.

As estórias, metáforas e parábolas são território privilegiado de passagem de conhecimento, e é nelas que o mito e a lenda se encontram com a verdade, para despertar a magia e o maravilhoso da nossa criança interior e, assim, cristalizar uma mensagem única em cada um de nós, os leitores... e a nossa estória começa aqui!



CAPÍTULO I

**O Género Literário dos Contos,
das Estórias e das Metáforas**

*É nas estórias e nos contos de fadas
que melhor podemos estudar a anatomia
comparada da psique humana.*

CARL GUSTAV JUNG

Sem pretensiosismos e sem qualquer propósito acadêmico, é minha intenção oferecer aos estimados leitores algumas das mais belas narrativas de todos os tempos. Verdadeiras pedras preciosas legadas aos vindouros por culturas e sociedades ancestrais, testemunhos da riqueza da literatura oral, do lúdico e da sabedoria ancestral. Coligi algumas metáforas em textos de filosofias e autores das mais diversas sociedades, épocas e crenças, embora admitamos que os contos orientais das filosofias Zen e Sufi têm alguma prevalência nesta obra.

A recolha e seleção destas estórias é de cariz pessoal. Convenhamos, existem tantas estórias que nem sabia por onde começar, mas considerava, à partida, que todas mereciam figurar neste volume. Confesso que, ao concluir esta obra, sinto em mim uma profunda necessidade de escrever outro volume de estórias e narrativas terapêuticas, tal foi a quantidade de pérolas preciosas que encontrei na minha pesquisa — a ver vamos? A minha escolha recai naturalmente nas narrativas cuja ação é mais simples, em que predomina o elemento mágico e o sobrenatural e em que os sentimentos mais simples pululam de mãos dadas com o lúdico, a sabedoria e o maravilhoso. Para além do aspeto lúdico, algumas das narrativas que aqui se apresentam vêm impregnadas de sentido de humor, surpresa e boa-disposição — todos ingredientes essenciais para o bem-estar de qualquer ser humano, pois, é certo e sabido que rir cura uma infinidade de males. Convenhamos que

a expressão visual de um rosto a sorrir é garantia de uma terapia de êxito, e sei que o leitor só poderá concordar comigo, quando afirmo que um sorriso é capaz de despertar um amor para uma vida inteira. Recordemos o que diz o adágio da sabedoria popular: «Rir é o melhor remédio.»

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA DAS NARRATIVAS TERAPÊUTICAS

Para além de refletirem uma maneira de pensar, as narrativas metafóricas primam pelo estilo morfológico. No campo da Psicologia, utiliza-se a terapia da metáfora para ajudar os pacientes a criar e explorar o enredo metafórico ao redor das suas emoções cruciais e chegar à solução dos seus dilemas pessoais. Pesquisas recentes em diversas áreas, como as da Linguística e das Ciências Sociais e Cognitivas, enfatizam que as histórias influenciam as nossas atitudes, crenças e ações de uma forma surpreendente, oculta e frequentemente poderosa.

O princípio básico subjacente ao método inovador de fazer terapia através de narrativas terapêuticas é o poder transformador do lado simbólico das palavras, a par da imagética dos símbolos, que este estilo literário pode proporcionar. As palavras criam mundos e têm o dom de comunicar sentimentos. Elas são símbolos verbalizados e, como tal, uma história com os seus sentidos universais proporciona um enredo regenerador carregado de um simbolismo fortalecedor. Desse ponto de vista, as histórias podem ser utilizadas como instrumentos terapêuticos poderosos, já que a capacidade de os neurónios se conectarem em redes ativadas por estímulos semânticos faz com que as palavras escolhidas tenham o dom de emocionar

o interlocutor. Dessa forma, podem ser usadas como forma simbólica de expressão dos conflitos internos e, assim, cristalizar, na mente dos ouvintes, a substância dos seus problemas reais, através do enredo ilustrativo e comparativo da narrativa.

As «metáforas são a própria matéria-prima do pensamento», disse George Lakoff, linguista e estudioso do pensamento e da linguagem. Para este autor, as metáforas possuem existência física no cérebro e estão presentes na maior parte da linguagem humana (George Lakoff, 1987). A linguagem, metafórica desperta o brilho das sinapses e conexões neuronais que se vão reestruturando ao sabor do enredo da estória. E, talvez, por constituir «a própria matéria-prima do pensamento», este tipo de linguagem é fundamental para comunicar pontos de vista e ideias ou simplesmente para sonhar (Lakoff 1987, Lakoff & Johnson 1980, Lakoff & Turner. 1989).

A respeito dessa capacidade de transmitir sub-repticiamente uma mensagem, os contos, as lendas e as fábulas sempre fizeram parte do imaginário cultural de sociedades e culturas dos mais variados quadrantes e civilizações. Veja-se o exemplo dos famosos irmãos Grimm, reconhecidos no mundo inteiro pela qualidade das estórias que produziram durante parte do século XIX. Os irmãos Grimm sabiam que os primeiros povos transmitiram oralmente as suas estórias, passando a tradição de pai para filho e de geração em geração. Assim, com o surgimento da imprensa, eles referiram «estamos apenas a escrever, durante a noite, as estórias que ouvimos de camponeses, amigos e parentes, durante o dia» (Grimm: Jacob e Wilhelm: *Contos maravilhosos infantis e domésticos*. Instituto Goethe. São Paulo: Cosac Naify, 2012)

Sob esta perspectiva da transmissão da sabedoria e do lúdico através de estórias populares, recordemos as narrativas de Esopo e, mais tarde, as fábulas de Jean Marie La Fontaine. Para o estudioso do acervo literário das fábulas de La Fontaine, Teófilo Braga, o poder das fábulas reside no seu propósito informativo, na sua intencionalidade e, também, na transmissão de valores e sabedoria, já que comunica insensivelmente ao interlocutor as sementes da virtude e dos valores universais (Braga, T. 1997)

Segundo este autor, as narrativas fabuladas assentam sobretudo num enredo pragmático e são de cariz interventivo. Pela ilustração, veiculam mensagens morais que nascem de comparações estabelecidas, mas cujo propósito maior é comover o interlocutor e levá-lo a refletir sobre as suas próprias questões de vida (Braga, T. 1997).

Assim, a mensagem ou moral imbuída nas fábulas consagra alguns pensamentos e reflexões sérios sobre as emoções humanas e a natureza da vida e encontra a sua eficácia no facto de ser uma narrativa citada, impessoal e anónima. Logo, não é da responsabilidade de quem a transmite. Temos, então, um estilo literário que circula sem a responsabilidade do autor e que, por isso mesmo, possui uma maior carga moral (Braga, T. 1997).

O ainda tão conhecido autor de contos dinamarquês do século XIX, Hans Christian Andersen (1802–1875), teve a argúcia necessária para perceber o potencial encantatório de uma narrativa. Andersen começou por basear os seus contos de fadas nas estórias que tinha ouvido contar na infância e consagrou toda a sua vida à compilação dos mais variados contos, reescrevendo-os e traduzindo-os para um público mais alargado de todas as idades e nações.

Inspirando-se na tradição oral das estórias rurais, combinava fantasia infantil com a sua aguçada sabedoria, aliando importantes lições de vida e os eternos desafios da existência, a peripécias divertidas e uma boa dose de imaginação, para encantar de igual modo miúdos e graúdos.

Filho de um humilde sapateiro e uma camponesa iletrada, Andersen publicou os seus primeiros quatro «contos para a infância» (1835), com enorme sucesso, repetindo, assim, a mística do fenómeno provocado pelas estórias dos irmãos Grimm.

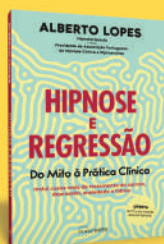
«Eis um livro com uma abordagem nova a um assunto antigo: os contos. Porém, esta obra não é uma simples compilação de histórias, pois apresenta as narrativas sob um ponto de vista terapêutico, apontando caminhos e levantando o véu das emoções e do nosso interior. O leitor está diante de um duplo privilégio: um tema singular e um autor excepcional.»

Clara Haddad, escritora e *storyteller*

Ler estórias é levar a alma a passear, pois cada estória é uma viagem de um local a outro, através da magia e do encantamento. Quando se lê uma história de encantar, descobre-se o bem, e ele desabrocha dentro de si. E, se do seu interior vier a felicidade, a mesma vibrará mais forte em cada célula do seu ser. Esta é uma forma única de acolher a sabedoria, o lúdico e a magia do lado simbólico das palavras.

As metáforas levam-no a refletir e a sonhar, mas, quando são profundas, também têm o poder de curar. Cada estória aqui narrada é terapêutica e leva-o a pensar sobre a sua própria história. Se se encantar com cada uma delas, a sua vida ficará encantadora. É esse o poder da *Terapia do Encantamento*.

Leia também,
do mesmo autor:



 <p>nascente o curso da sua vida</p> <p>20120 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-62-0</p>  <p>9 789898 873620</p> <p>Saúde e Bem-Estar</p>
--	---