



# FARMÁCIA LITERÁRIA



Mais de 400 livros para curar  
males diversos, de depressão e  
dor de cabeça a coração partido

ELLA BERTHOUD  
SUSAN ELDERKIN



Tradução  
Cecília Camargo Bartalotti

1ª edição

Rio de Janeiro-RJ / Campinas-SP, 2016



VERUS  
EDITORA

**Editora:** Raïssa Castro

**Coordenadora editorial:** Ana Paula Gomes

**Copidesque:** Katia Rossini

**Revisão:** Cleide Salme

**Capa e projeto gráfico:** André S. Tavares da Silva

**Ilustrações da capa:** RetroClipArt/Shutterstock (frascos e livros)

**Textos da edição brasileira (pp. 67, 84, 85, 201, 281, 312, 339):** Ana Paula Gomes

**Título original:** *The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies*

ISBN: 978-85-7686-286-4

Copyright © Ella Berthoud e Susan Elderkin, 2013

Todos os direitos reservados.

Edição publicada mediante acordo com Canongate Books Ltd, 14 High Street, Edinburgh EH1 1TE.

Tradução © Verus Editora, 2016

Direitos reservados em língua portuguesa, no Brasil, por Verus Editora. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da editora.

**Verus Editora Ltda.**

Rua Benedicto Aristides Ribeiro, 41, Jd. Santa Genebra II, Campinas/SP, 13084-753

Fone/Fax: (19) 3249-0001 | [www.veruseditora.com.br](http://www.veruseditora.com.br)

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

B46f

Berthoud, Ella

Farmácia literária: mais de 400 livros para curar males diversos, de depressão e dor de cabeça a coração partido / Ella Berthoud, Susan Elderkin ; tradução Cecília Camargo Bartalotti. - 1. ed. - Campinas, SP : Verus, 2016.  
24 cm.

Tradução de: *The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies*

Inclui índice

ISBN 978-85-7686-286-4

1. Biblioterapia. 2. Psicologia da leitura. I. Elderkin, Susan. II. Título.

14-17222

CDD: 615.8516

CDU: 615.85

# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
MALES DE A a Z	11
EPÍLOGO	361
ÍNDICE DE MALES LIGADOS À LEITURA	364
ÍNDICE DE LISTAS	365
ÍNDICE DE AUTORES E LIVROS	366
AGRADECIMENTOS	373

# INTRODUÇÃO

Este é um manual médico... diferente.

Em primeiro lugar, ele não diferencia entre dor emocional e dor física; você pode encontrar nestas páginas a cura tanto para um coração partido como para uma perna quebrada. Também inclui dificuldades comuns que você pode enfrentar, como ficar trancado para fora de casa, procurar o par perfeito ou entrar na crise da meia-idade. Os maiores desafios da vida, como perder uma pessoa amada ou tornar-se pai/mãe solteiro(a), estão aqui também. Tenha você soluço ou ressaca, medo de compromisso ou falta de senso de humor, consideramos isso um mal digno de medicação.

Mas há outra diferença também. Nossos remédios não são algo que você vai encontrar na farmácia, e sim na livraria, na biblioteca, ou poderá baixá-los em seu dispositivo eletrônico de leitura. Somos biblioterapeutas, e nossas ferramentas de trabalho são os livros. Nossa botica contém bálsamos balzaquianos e torniquetes tolstoianos, unguentos de Saramago e depurativos de Péric e Proust. Para criá-la, percorremos dois mil anos de literatura, em busca das mais brilhantes mentes e leituras restaurativas, de Apuleio, autor de *O asno de ouro*, no século II, aos tônicos contemporâneos de Ali Smith e Jonathan Franzen.

A biblioterapia já é popular na forma de livros de autoajuda há várias décadas. Mas os amantes da literatura vêm usando livros de ficção como elixir — consciente ou subconscientemente — há séculos. Na próxima vez em que você sentir necessidade de um estimulante — ou precisar de ajuda com algum enrosco emocional —, pegue um romance. Nossa crença na eficácia da ficção como a melhor e mais pura forma de biblioterapia se baseia em nossa própria experiência com pacientes, incentivada por uma avalanche de evidências factuais. Às vezes é a história que encanta; em outras é o ritmo da prosa que funciona sobre a psique, acalmando ou estimulando. Às vezes, é uma ideia ou uma atitude sugerida por um personagem em dificuldade ou dilema semelhante. Seja como for, os romances têm o poder de nos transportar para outra existência e nos fazer ver

o mundo por outra perspectiva. Quando se está entretido em um romance, incapaz de desviar os olhos da página, está-se vendo o que o personagem vê, tocando o que ele toca, aprendendo o que ele aprende. Podemos pensar que estamos sentados no sofá da sala de estar, mas partes importantes de nós — os pensamentos, os sentidos, o espírito — estão em outro lugar, totalmente diferente. “Ler um escritor é, para mim, não apenas ter uma ideia do que ele diz, mas partir com ele e viajar em sua companhia”, disse André Gide. Ninguém volta igual de uma viagem como essa.

Qualquer que seja seu mal, nossas prescrições são simples: um romance (ou dois), a ser lido(s) a intervalos regulares. Alguns tratamentos podem levar à cura completa. Outros simplesmente oferecem consolo, mostrando que você não está sozinho. Todos produzem alívio temporário dos sintomas, devido ao poder da literatura de distrair e transportar. Às vezes, o remédio é mais bem aceito como audiolivro, ou sob a forma de leitura em voz alta em companhia de um amigo. Como acontece com toda medicação, deve-se sempre seguir o curso total do tratamento a fim de obter os melhores resultados. Além das curas, oferecemos conselhos sobre problemas específicos de leitura, como estar ocupado demais para ler e o que ler quando você não consegue dormir; os melhores livros para ler em cada década da vida; e os melhores acompanhamentos literários para ritos de passagem importantes, como estar no ano sabático — ou no leito de morte.\*

Desejamos que você tenha muito prazer com nossos emplastos e cataplasmas ficcionais. Você se sentirá mais saudável, mais feliz e mais sábio com eles.

---

\* Como disse P. J. O'Rourke: “Sempre leia algo que passe uma boa impressão se você morrer no meio da leitura”.

## MALES DE A a Z

Despejamos nossas doenças em livros — repetimos e  
apresentamos outra vez nossas emoções, até dominá-las.

— D. H. LAWRENCE, *As cartas de D. H. Lawrence*

# A

## abandonar o barco, desejo de

.....  
*Coelho corre*

JOHN UPDIKE

.....  
Quando você sentir vontade de abandonar o barco — em seu relacionamento, seu trabalho, sua vida —, pedimos que não faça isso até ter lido *Coelho corre*. Essa vontade geralmente surge quando o barco em que você se encontra parece estar naufragando — e é mais fácil ter essa impressão se ele tiver começado bem alto na água. Esse certamente é o caso de Harry “Coelho” Angstrom (o apelido é resultado do tremor nervoso sob o “breve nariz”). Pois Coelho foi, no passado, um astro do basquete juvenil, um herói local, se não nacional, que agora, aos vinte e sete anos, passa os dias demonstrando o descascador de legumes MagiPeel, está casado, tem um filho e outro a caminho, e o melhor de sua vida já ficou para trás. Ou pelo menos é o que ele sente. Ao vir do trabalho para casa um dia, Coelho se junta a um grupo de garotos encestando bolas em um terreno vazio. Entusiasmado por ver que ainda tem seu “toque”, ele, em um momento de positividade, decide parar de fumar e joga fora os cigarros. Mas, ao chegar em casa, a visão de Janice, sua esposa grávida, esparramada inconsequentemente na frente da tevê, bebendo, o deixa subitamente furioso. Como conta mais tarde ao pároco local, Jack Eccles, ele não consegue suportar o fato de ter sido “de primeira classe” e agora — bem, “aquilo que Janice e eu tínhamos, cara, era realmente de segunda classe”. Então ele cai fora. Ou, como Updike prefere, corre.

Quase imediatamente, Coelho conhece alguém que sabe que fugir não funciona — pelo menos, não sem um plano definido. “O único jeito de chegar a algum lugar é pensar para onde você está indo antes de ir”, observa um frentista de posto de gasolina quando Coelho admite que não sabe para onde está indo. E mais tarde — tarde demais, porque dessa vez a tragédia chegou antes —, o velho técnico

de basquete de Coelho, Tothero (com dificuldade para formar as palavras depois de um AVC), lhe dá uma última lição: “Certo e errado não caem do céu... Somos nós que fazemos”, diz ele. E depois: “Invariavelmente... a desobediência a isso é seguida de sofrimento. Não para nós”. Coelho não havia parado para pensar nas consequências de sua fuga para outras pessoas.

E não é dessa vez que ele para. A sabedoria de Tothero penetra em nós, mas não em Coelho. Ele continua odiando Janice e fugindo. Sim, sentimos simpatia pelo personagem, porém logo vemos que o problema dele não é tanto estar preso a Janice, mas não saber como ajudá-la — e, portanto, ajudar a si mesmo. Junte-se a Tothero e diga isto a Coelho, depois para si: é melhor permanecer a bordo do barco, consertar as rachaduras e redirecionar o curso. Porque, se abandoná-lo, você vai pular no mar. E, se era você quem controlava o timão, não será o único a se afogar.

VER TAMBÉM: **compromisso, medo de • rodinhas nos pés, ter • viajar, desejo de**

**A**  
.....  
14

## **abandono**

Se infligido cedo, os efeitos do abandono físico ou emocional — quer se tenha sido deixado para se virar sozinho por pais ocupados demais, recebido ordens para ir chorar e ter chiliques em outro lugar ou transferido totalmente para outra dupla de pais (ver: adoção) — podem ser difíceis de eliminar. Se não tiver cuidado, você pode passar o resto da vida na expectativa de ser rejeitado. Como um primeiro passo para a recuperação, com frequência é útil perceber que aqueles que o abandonaram muito provavelmente foram abandonados também. E, em vez de ficar desejando que eles acordem e lhe deem o apoio ou a atenção que você tanto quer, direcione sua energia para encontrar outra pessoa com quem possa contar e que seja mais equipada para a função.

O abandono está por toda parte em *Canto chão*, a história de Kent Haruf sobre a vida de cidade pequena em Holt, Colorado. O professor da escola local, Guthrie, foi abandonado pela esposa deprimida, Ella, que finge dormir quando ele tenta conversar com ela e olha para a porta com “olhos descomunais” quando ele sai. Seus dois filhos pequenos, Ike e Bobby, ficam perplexos com a inexplicada ausência

.....  
*Canto chão*  
KENT HARUF  
.....



da mãe na vida deles. A velha sra. Stearns foi abandonada por seus parentes, seja por morte, seja por negligência. E Victoria, aos dezessete anos e grávida de quatro meses, é abandonada primeiro pelo namorado, depois pela mãe, que, em um ato de punição indireta ao homem que as havia abandonado muitos anos antes, lhe diz: “Você se meteu nisso, agora se vire”, e a chuta para fora de casa.

Gradualmente e de forma aparentemente natural — embora, na verdade, Maggie Jones, uma jovem com dom para a comunicação, orquestre a maior parte —, outras pessoas preenchem o espaço vago. Entre elas, de forma mais surpreendente, os irmãos McPheron, uma dupla de criadores de gado solteirões, “rabugentos e ignorantes”, que concorda em acolher a grávida Victoria: “Eles olharam para ela, fitando-a como se pudesse ser perigosa. Depois baixaram os olhos para a palma de suas mãos grossas e calejadas, abertas diante deles sobre a mesa da cozinha, e, por fim, olharam pela janela para os olmos mirrados e sem folhas”. Pouco tempo depois, estão correndo para cima e para baixo à procura de um berço — e o transbordamento de amor pela dupla, sentido tanto por Victoria como pelo leitor, os transforma da noite para o dia. Enquanto observamos a comunidade despetar para seu papel como família estendida — a frágil sra. Stearns ensinando Ike e Bobby a fazer biscoitos, os McPheron cuidando de Victoria com toda a tenacidade carinhosa e desajeitada que normalmente reservam para suas vacas —, percebemos que o apoio pode vir de lugares muito surpreendentes.

Se você foi abandonado, não tenha medo de procurar a comunidade maior a sua volta, por menos que conheça seus habitantes individualmente (e, se precisar de ajuda para transformar vizinhos em amigos, veja nossa cura para “vizinhos, ter”). Eles lhe agradecerão por isso um dia.

## abatimento

.....  
*Eu sou o David*  
ANNE HOLM  
.....

Os que têm o espírito abatido precisam ser tratados com delicadeza. Por essa razão, nossa cura é um romance para crianças, simples e curto, mas com imenso poder. Leia-o para renovar a esperança e reconstruir a resistência quando sua noção de si mesmo parecer perdida.

Encarcerado em um campo de concentração no Leste Europeu desde que tinha um ano de idade, David, agora com doze anos, nunca soube o que é ser acarinhado por pais amorosos, ou mesmo que há

um mundo lá fora cheio de beleza. Quando ele foge e começa uma perigosa viagem, cruzando a Itália e o norte da Europa, sabendo apenas que precisa encontrar a Dinamarca, tem de aprender como ser uma pessoa com vontade própria, seus próprios direitos, suas necessidades. “Eu sou o David”, diz ele em voz alta um dia, como forma de se apresentar a Deus.

Essa declaração de existência e identidade, de seu direito de ser ele mesmo, torna-se uma espécie de mantra. Ele a repete ao longo de todo o livro, e a frase ganha beleza e força a cada vez. “Alguém abateu o espírito dele”, um personagem observa. “Não”, diz outro. “O espírito de um menino não é abatido tão facilmente.” Quem está certo?

Siga o exemplo de David e afirme sua identidade para si mesmo e para os outros, todos os dias. Enquanto observa David criar do nada um senso de identidade, decida por si próprio quanto o espírito humano é resistente. Sua conclusão prenunciará sua cura.

VER TAMBÉM: **esperança, perda de • identidade, crise de**

**A**  
.....  
16

## **aborto espontâneo**

Um aborto espontâneo é doloroso, sangrento e solitário. Em algumas raras ocasiões, pode ser um alívio, mas, com mais frequência, sua ocorrência é recebida com sofrimento resignado. E, embora a lógica lhe diga que esse feto era inviável, que trinta por cento das gestações fracassam dessa maneira, que se trata apenas da forma usada pela natureza para eliminar o que é inadequado, seus hormônios estarão em plena atividade, e seu útero, doendo. Enquanto se recupera (espera-se que na cama), leia *A mulher do viajante no tempo*.

Clare amou o mesmo homem durante a vida toda. Ela o conheceu quando tinha apenas seis anos, e ele, trinta e cinco. Henry não é um pedófilo, mas um viajante no tempo, e sabe que, em seu futuro e no dela, estarão casados.

Assistir a essa inquietante e estranha história de amor é ao mesmo tempo agonizante e maravilhoso. Clare espera por Henry, rejeitando pretendentes desde o início. Mas sua falta de controle sobre o romance é estressante: Henry não pode escolher quando viaja no tempo, e às vezes deixa Clare durante meses, ou até anos seguidos, mesmo depois de estarem casados e felizes. Talvez seja por isso que ela se torna artista, lidando com a solidão ao canalizá-la em sua arte.

.....  
*A mulher do viajante no tempo*  
AUDREY  
NIFFENEGGER  
.....

Os verdadeiros problemas começam quando eles tentam ter um bebê. Clare passa por cinco abortos espontâneos antes de lhe ocorrer que talvez os fetos estejam herdando o gene da viagem no tempo — e deixando o útero antes da hora. Cada vez que isso acontece, há lençóis encharcados de sangue, às vezes um “pequenino monstro” na mão de Clare, esperança e desesperança em rápida sucessão. Ela persevera porque está desesperada para ter um bebê, e, por fim, eles encontram uma maneira de contornar sua dificuldade singular. Mas ela sofre a cada perda, do mesmo modo como você deve ter sofrido, e testemunhar a dor de Clare é profundamente catártico. Se você também estiver determinada, continue tentando; e que esse romance sobre o amor à vida possa consolá-la e inspirá-la.

VER TAMBÉM: **anseio geral • chorar, necessidade de • dor, sentir • filhos, não ter • fracasso, sentir-se um • tristeza**

## abrigo, falta de

.....  
*Qualquer lugar  
menos aqui*

MONA SIMPSON

*A casa de papel*

CARLOS MARÍA

DOMÍNGUEZ

*Uma casa para o  
sr. Biswas*

V. S. NAIPAUL

Se você é um vagabundo no coração — ou na realidade —, a falta de um abrigo permanente pode até ser atraente a princípio. Sem estar preso a um lugar específico, você é livre para ir aonde o vento te levar; sem aluguel ou contas para pagar, pode passar o tempo em atividades que não envolvam trabalho. Mas, qualquer que seja a causa, a falta de abrigo se torna desgastante depois de um tempo. Quer você esteja constantemente na estrada, vivendo em uma tenda improvisada, exposto às intempéries, ou tentando se adaptar aos hábitos de outras pessoas que tenham sido generosas o bastante para acolhê-lo, a necessidade de privacidade, independência e raízes se torna impossível de ignorar no fim.

Para Anne, de doze anos, a falta de residência traz consigo um constante estado de ansiedade, no vigoroso romance *Qualquer lugar menos aqui*, de Mona Simpson. Depois de três breves anos de casamento, sua mãe, Adele, decide que é hora de mudarem de rumo e vai com ela de Wisconsin para a Califórnia, levando o cartão de crédito do marido abandonado. Sua justificativa é que Anne possa “ser uma estrela infantil enquanto ainda é criança”, mas, na verdade, estar em movimento é tudo o que Adele sabe fazer. Enquanto esperam o carro ser consertado em Scottsdale, no Arizona, Adele pede para um corretor imobiliário lhes mostrar uma casa, e, por um momento,

Anne se permite acreditar que a mãe está falando sério, que aquele é um lugar que ela finalmente poderá chamar de lar. Ela começa a “respirar mais devagar” outra vez. Mas, depois de terem comido tudo o que podiam em um restaurante a que o corretor as leva em seguida, ambas estão de volta à estrada.

Anne compreende, melhor do que sua mãe jamais entenderá, que, para se desenvolver e se conhecer como uma adolescente normal, ela precisa de estabilidade e rotina. Se você gasta toda sua energia procurando um lugar para dormir à noite, como poderá ter energia para qualquer outra coisa?

Talvez a solução seja construir uma casa para si. Se você tiver uma coleção de livros suficientemente grande, pode roubar a ideia do romance *A casa de papel*, de Carlos María Domínguez. Esse livro delicioso sobre livros começa com a cena de um acidente: a amiga do narrador, Bluma, foi atingida por um carro enquanto estava distraída com um livro de poemas de Emily Dickinson. Em meio aos debates sobre se Bluma foi morta por um carro ou por um poema, o narrador recebe um pacote misterioso endereçado a ela. Dentro, há um livro envolto em cimento. Ele descobre que se trata de um romance de Conrad, da coleção de um bibliófilo obsessivo chamado Carlos Brauer, que perdeu a razão nos interstícios entre realidade e ficção. (Fiquem atentos ao destino dele, leitores — vejam “ler em vez de viver, tendência a”). Obcecado pela preservação de sua coleção de vinte mil volumes, ele decide revesti-los todos de cimento e construir uma casa de livros. O que funciona muito bem... até ele precisar encontrar um deles.\*

Se você não tiver livros suficientes para esse tipo de obra, compre *Uma casa para o sr. Biswas*, de V. S. Naipaul. Ambientada na rica diversidade cultural na Trinidad dos anos 40, a história acompanha o jovem Mohun Biswas do berço até o túmulo, enquanto ele busca um lugar para chamar de seu. Biswas vem de uma “família de ninguém” e não tem nenhuma razão para esperar nada melhor que viver de serviços gerais. Desajeitado e ineficiente, ele quer, mesmo assim, avançar com o tempo. Quando, mais por acidente que por planejamento, ele se vê casando com a herdeira de uma grande e bem-sucedida família hindu, os Tulsi, tem a garantia de um teto sobre a cabeça pelo resto da vida. Mas, em troca, precisa lidar com toda uma rede

---

\* Se você fizer o mesmo, deixe *Farmácia literária* de fora.

de parentes na Hanuman House. Sensível demais para se adaptar, ele começa a sonhar com privacidade e solidão.

O sr. Biswas consegue sua casa, no fim. A jornada cheia de vicissitudes que ele enfrenta lhe trará coragem, além de fé em que você também poderá encontrar seu próprio teto.

## abstêmio, ser

.....  
*Adeus, minha  
adorada*

RAYMOND  
CHANDLER  
.....

Sabemos que ser do time dos que ficam na água não é nada mau. A vida sem álcool lhe dá uma visão mais clara e nítida, e muitos praticantes de uma vida saudável defendem a abstinência — a menos que sejam franceses. Mas ser abstêmio em um mundo de pessoas que bebem é terrivelmente chato. Depois de um certo número de coquetéis sem álcool, é bem possível que um de seus companheiros de mesa o surpreenda com uma margarita. E aquele momento delicado em que seu futuro sogro sugere um momento de homem para homem com um uísque? Você recusa e ainda fica com a filha? E como fazer um brinde a sua bisavó no centésimo aniversário dela? Com um molenga “limonada para mim”?\*

Os bebedores da literatura costumam ser mais divertidos. E nenhum é tanto quanto o grande Philip Marlowe, dos romances de detetive de Raymond Chandler. Nosso favorito é *Adeus, minha adorada*, embora qualquer um dos oito possa refamiliarizá-lo com a inegável ligação entre a bebida e certa fleuma meio cafajeste e autoconfiante, como demonstrado por Marlowe de modo marcante: “Eu precisava de um drinque, precisava de vários seguros de vida, precisava de férias, precisava de uma casa de campo. O que eu tinha era um sobretudo, um chapéu e um revólver”. As pessoas que se veem acosadas por Marlowe lhe dirigem sorrisos ao mesmo tempo “receptivos e ácidos”, pois sabem que ele conseguirá, de alguma maneira, extrair delas evidências comprometedoras. Mas ele o faz com tanto estilo que os vilões se sentem quase honrados de ter sido descobertos. Vivendo como ele faz, de acordo com seu próprio senso de justiça — só entregando os culpados à polícia quando sabe que eles são irrecuperáveis —, ele consegue ser uma força do bem, mas nunca uma pessoa boazinha (ver: certinho, ser). E isso tem a ver, em parte, com a bebida.

---

\* Sim, se você for um alcoólatra em recuperação. Nesse caso, esta cura não é para você. Ignore-a, por favor, e veja “alcooolismo” e “jantares sociais, medo de”.

Claro que você não deve exagerar. Se o fizer, não será nem um pouco interessante. Marlowe bebe com elegância e autocontrole. Uísque é o seu fraco; às vezes ele o usa medicinalmente, para ajudá-lo a dormir. E usa uma dose do que estiver à mão para incentivar seus suspeitos a abrir o bico. Se você tende a ser abastêmio, fique perto de Marlowe por um ou dois romances. Você sentirá a sensibilidade astuta desse detetive quietamente heroico penetrar sua corrente sanguínea como uma dose de uísque com soda. Beba enquanto lê, e seus pensamentos se tornarão tão práticos, argutos e objetivos que você logo estará perscrutando a vizinhança, ágil como um gato, se perguntando o que vinha usando no lugar do cérebro a vida inteira, sem sair de fato da cadeira. Terá aqueles gângsteres trancafiados em questão de segundos, e loiras lhe darão sorrisos que você sentirá em sua carteira.

Siga o exemplo de Marlowe e não leve sua cura longe demais. Se sentir que está exagerando para o lado oposto, veja “alcooolismo”.

VER TAMBÉM: **certinho, ser • desmancha-prazeres, ser**

**A**

20

## **acusado, ser**

Se você for acusado de alguma coisa e souber que é culpado, aceite seu castigo sem resmungar. Se for acusado por algo que não fez, lute para limpar seu nome. Mas e se você for acusado, souber que fez aquilo de que o acusam, mas não achar que o que fez foi errado?

Ned Kelly, o Robin Hood australiano — conforme retratado por Peter Carey em *A história do bando de Kelly* —, comete seu primeiro crime aos dez anos de idade, quando mata a novilha de um vizinho para alimentar sua família. Não demora muito para que seja enviado como aprendiz (pela própria mãe) para o bandoleiro Harry Power. Quando Harry rouba o Buckland Coach, Ned é a “pessoa não identificada” que, segundo testemunhos, bloqueou a estrada com uma árvore e deteve os cavalos para que “Harry pudesse fazer seu trabalho”. E, assim, o destino de Ned é selado: ele será um fora da lei para sempre. E acaba por fazer disso algo glorioso.

Ao contar a história, escrita com suas próprias palavras para que sua filha bebê leia um dia, sabendo que não estaria lá para lhe contar pessoalmente, Ned nos seduz completamente com sua prosa rústica e sem pontuação, que se move aos saltos e mergulhos pela página.

.....  
*A história do  
bando de Kelly*

PETER CAREY  
.....

Mas o que realmente nos afeiçoa a esse menino-homem Robin Hood é sua profunda noção de certo e errado — porque Ned é guiado o tempo todo por uma forte lealdade e por um conjunto de princípios que, por acaso, não coincidem com os da lei. Quando a mãe precisa de ouro, ele lhe traz ouro; quando a mãe e a irmã são ambas abandonadas por seus homens infiéis, ele “quebra o sexto mandamento” por elas. E, embora Harry e os próprios tios o tratem “bem mal”, ele nunca os trai. Como não amar esse bandoleiro assassino com um grande coração? O mundo é que é corrompido, não ele, e então nos empolgamos e torcemos na plateia quando pistolas faíscam e sua Enfield responde. E assim o romance faz de seus leitores também foras da lei.

Ned Kelly é um lembrete valioso de que, só porque alguém se afasta das leis da sociedade, isso não significa necessariamente que seja uma pessoa má. Cabe a cada um de nós decidir por nós mesmos o que é certo e errado na vida. Elaborar uma constituição pessoal — e viver de acordo com ela. Se sair da linha, seja o primeiro a repreender a si mesmo. Depois veja “culpa”.

## adoção

.....  
O legado

ANN PATCHETT

O livro do  
cemitério

NEIL GAIMAN  
.....

A literatura infantil é cheia de adotados. Mary Lennox, em *O jardim secreto*, é uma menina adotada e mimada que aprende a amar em seu novo e frio ambiente; Mogli, em *O livro da selva*, é criado por lobos; Tarzan, nos romances de Edgar Rice Burroughs, é criado por macacos. Um clima de romance parece rondar essas pessoas perdidas e encontradas — e, de fato, quem, quando criança, não teve uma briga com os pais e fantasiou ser um enjeitado? Adotados se infiltraram na literatura adulta também: há Heathcliff, em *O morro dos ventos uivantes*, que perturba o delicado equilíbrio de sua família adotiva; e “Wart”, em *O único e eterno rei*, de T. H. White, que é uma das raras histórias de sucesso nesta lista: um adotado que viria a ser o rei Artur, de Camelot.

Na verdade, a adoção é menos romântica e pode ser difícil para todos os envolvidos — para os pais biológicos que decidem entregar seu filho; para o filho que descobre isso de maneira nada ideal (ver: abandono); para o filho que culpa os pais adotivos pela confusão que sente e acaba saindo à procura dos pais biológicos, apenas para sofrer uma decepção; e para os pais adotivos, que precisam decidir quando

contar aos filhos que eles são “especiais”, em vez de ter um vínculo de sangue. A questão toda é repleta de armadilhas — mas também de amor, e pode pôr fim à dor de não ter filhos (ver: filhos, não ter) —, e as pessoas envolvidas fariam bem em explorar sua complexidade por intermédio de outros que a vivenciaram antes.

Um dos mais encantadores romances modernos com adotados como personagens é *O legado*, de Ann Patchett. Doyle, o ex-prefeito branco de Boston, tem três filhos: Sullivan, Teddy e Tip — um deles ruivo, os outros dois negros, atléticos e extremamente altos. Sua esposa ruiva, Bernadette, mãe de Sullivan, morreu. A mãe verdadeira de Teddy e Tip é “a espiã que veio do frio”: de longe, ela observou os filhos crescerem e conhece seus sucessos e fracassos, suas amizades e rivalidades, pairando sobre eles como um anjo da guarda.

Quando Kenya, uma menina de onze anos, que é a corredora do título original (*Run*), vem inesperadamente morar na casa de Doyle, a complexa dinâmica familiar começa a se mover em novas direções. Teddy e Tip parecem ser bem-sucedidos, um como cientista, o outro como futuro padre, mas Doyle queria que eles o tivessem seguido na política. O irmão mais velho, Sullivan, esteve na África por algum tempo tentando ajudar no combate contra a aids, fugindo de um terrível incidente em seu passado. Com os novos problemas criados pela presença de Kenya na casa, as histórias das origens diferentes dos irmãos surgem gradualmente — e é a simples, mas avassaladora necessidade de Kenya de correr, belamente expressa por Patchett (“ela era uma força sobre-humana que se situava fora da lei fundamental da natureza. Gravidade não se aplicava a ela”), que faz todos se unirem. A mensagem geral do romance é clara e apresentada sem sentimentalismo: os vínculos de sangue importam, mas o amor importa mais.

A confirmação de que mesmo os pais menos convencionais podem fazer um bom trabalho ao adotar um filho é encontrada nas páginas de *O livro do cemitério*, de Neil Gaiman. Quando um bebê sai explorando o mundo, numa noite, ele consegue escapar da morte pelas mãos do “homem chamado Jack”, que assassina o resto de sua família. A criança acaba em um cemitério próximo e é adotada por um casal de fantasmas. Os falecidos sr. e sra. Owens nunca tiveram filhos em vida e ficam felizes com essa oportunidade inesperada de se tornar pais. Dão ao menino o nome de “Ninguém” e o chamam de Nin. Durante sua infância excêntrica, Nin adquire habilidades inco-



muns, como “sumir, assombrar e infiltrar-se em sonhos” — o que vem a ser muito útil mais tarde.

Os pais fantasmas de Nin fazem um excelente trabalho. “Você está vivo, Nin. Isso significa que tem um potencial infinito. Pode fazer qualquer coisa, construir qualquer coisa, sonhar qualquer coisa. Se puder mudar o mundo, o mundo vai mudar.” Sua sabedoria vinda do túmulo dá a Nin o ímpeto de viver a vida plenamente, apesar da tragédia de seus primeiros anos; e ele certamente o faz.

A adoção nunca é algo simples. Honestidade de todos os lados é essencial para permitir que os envolvidos aceitem quem são e as relações que têm entre si. Qualquer que seja a sua parte nisso, esses romances lhe mostrarão que você não está sozinho. Leia-os e depois os passe para as outras pessoas da família — seja qual for sua definição de família. Incentive todos a expressar seus sentimentos. Veja “confronto, medo de” e “emoções, incapacidade de expressar” se isso parecer muito difícil para você; e “empatia, falta de”, para garantir que você aborde o assunto com a mente aberta e compreensiva.

VER TAMBÉM: **abandono • outsider, ser um**

## adolescência

.....  
*O apanhador no  
campo de centeio*  
J. D. SALINGER  
.....

Os hormônios estão a toda. Surgem pelos onde antes tudo era liso. O pomo de adão se avoluma e a voz falha. A acne aparece. Os seios crescem. E o coração fica em brasa à menor provocação — assim como as partes baixas.

Primeiro, pare de pensar que isso só acontece com você. O que quer que você esteja passando, Holden Caulfield esteve lá antes. Se você acha tudo “cretino”; se não está a fim de falar sobre isso; se seus pais teriam “um troço” se soubessem o que você está fazendo agora; se você já foi expulso da escola; se acha que os adultos são falsos; se bebe/fuma/tenta pegar pessoas bem mais velhas que você; se seus supostos amigos estão sempre te deixando para trás; se os professores dizem que você está decepcionando a si mesmo; se você se protege do mundo com sua pose de malandro, seus palavrões, sua aparente indiferença ao que possa lhe acontecer; se a única pessoa que te entende é sua irmã de dez anos, Phoebe — se uma ou mais dessas coisas acontecem com você, *O apanhador no campo de centeio* o ajudará a enfrentar esse momento.

A adolescência não pode ser curada, mas há maneiras de tirar o melhor proveito dela. Essa fase não precisa ser um inferno. Lembre-se de que seus colegas também estão lutando para atravessar o abismo, e, se for possível, compartilhem essa luta. Com os amigos ou sem eles, não deixe de modo algum de fazer as coisas loucas e idiotas que apenas adolescentes fazem. Se não tiver essa chance enquanto está na escola, tire um ano sabático antes dos vinte (e certifique-se de levar os livros certos com você). Depois, quando for mais velho, pelo menos poderá se lembrar desses tempos estranhos, embriagantes, hormonais, e dar boas risadas.



### OS MELHORES LIVROS PARA LER EM SEU ANO SABÁTICO

Livros cult, livros modernos, livros que definirão sua vida. Você sempre terá algo sobre o que conversar se estiver com um destes na mochila. Eles vão definir um padrão para seus relacionamentos futuros — e não apenas com livros.

*Hibisco roxo* CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE

*O mestre e Margarida* MIKHAIL BULGAKOV

*On the Road — Pé na estrada* JACK KEROUAC

*Flores para Algernon* DANIEL KEYES

*Cem anos de solidão* GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

*Todos os belos cavalos* CORMAC MCCARTHY

*Moby Dick* HERMAN MELVILLE

*Atlas das nuvens* DAVID MITCHELL

A

24

VER TAMBÉM: **adolescente, ser • cama, incapacidade de sair da • internet, vício em • irritabilidade • riscos, correr excesso de**

## adolescente, ser



### OS MELHORES LIVROS PARA ADOLESCENTES

*Diário absolutamente verdadeiro de um índio de meio expediente* SHERMAN

ALEXIE

*Outras vozes, outros lugares* TRUMAN CAPOTE

*Ender's Game: o jogo do exterminador* ORSON SCOTT CARD

*As vantagens de ser invisível* STEPHEN CHBOSKY

*O bosque das ilusões perdidas (O Grande Meaulnes)* ALAIN-FOURNIER

*Quem é você, Alasca?* JOHN GREEN

*A primavera da srta. Jean Brodie* MURIEL SPARK

*A cor púrpura* ALICE WALKER

*Um jovem americano* EDMUND WHITE

*A menina que roubava livros* MARKUS ZUSAK

VER TAMBÉM: **adolescência**

## adultério

.....  
*Madame Bovary*  
GUSTAVE FLAUBERT

*Anna Karenina*  
LEON TOLSTÓI

*O verão sem  
homens*  
SIRI HUSTVEDT

A tentação de ter um caso amoroso geralmente começa quando um dos dois, em um casal, se sente insatisfeito com quem é — ou com a forma como se sente percebido — dentro do relacionamento atual. Se pudesse estar com alguém novo, a pessoa pensa, poderia ser uma versão mais alegre, mais espirituosa, mais sexy de si mesma. Talvez justifique sua traição dizendo a si mesma que casou muito jovem, quando ainda não estava plenamente formada como indivíduo, e agora seu verdadeiro eu quer ter seu momento de glória. E talvez, de fato, isso a torne uma pessoa mais sexy e alegre — por algum tempo. Mas casos amorosos que resultam no rompimento de relacionamentos longos costumam seguir o mesmo caminho no fim, quando o antigo eu e os antigos hábitos retornam, mesmo que com uma dinâmica um pouco diferente. Com frequência, inseguranças se intrometem também. Porque, se o relacionamento começou como um caso clandestino, pelo menos para um dos dois, é fácil ficar paranoico imaginando que a infidelidade possa ocorrer outra vez.

Para Emma Bovary, a tentação de sair da linha vem quase imediatamente depois de se unir em casamento ao dr. Charles, presa como está em suas concepções adolescentes de como um casamento deve ser. Em vez da existência calma que encontra, com um marido que a adora, ela havia esperado que o amor fosse “um grande pássaro de asas cor-de-rosa” planando no céu. Essas ideias absurdas, ficamos um pouco constrangidas de admitir, foram tiradas da literatura — Sir Walter Scott é citado e envergonhado —, pois, aos quinze anos, Emma devorava um grande número de romances românticos, recheados de jovens damas atormentadas “desmaiando em pavilhões solitários” e de cavalheiros “chorando como chafarizes”.\* Quando co-

---

\* Os romances não são os únicos culpados, porém: Emma sabe de cor todas as canções de amor “do último século”, exulta com os ritos e rituais inebriantes da Igreja Católica e gosta do campo apenas quando envolve ruínas — e a responsabilidade por isso depositamos inteiramente aos pés da arte do século XVIII.

nhece o sensual e falso Rodolphe, cheio de galanteios-clichê e do desejo de seduzi-la com margaridas, ela se vê totalmente nas mãos dele. Se você desconfia que está nutrindo ideias similarmente irrealistas sobre amor romântico e casamento, precisa se contrabalançar com alguns realistas contemporâneos: as obras de Jonathan Franzen e Zadie Smith são um bom ponto de partida.

Anna Karenina não está procurando ativamente uma saída de seu casamento com o conservador Karenin, mas certamente encontra a plena expressão de sua personalidade vivaz com Vronsky. Quando, no caminho de volta para São Petersburgo, depois de ter conhecido o jovem oficial em sua visita a Moscou, ela o vê na plataforma, é incapaz de conter o entusiasmo que a invade. E, quando volta a pôr os olhos em seu marido, não consegue suportar o costumeiro sorriso “irônico” com que ele a recebe (ou também, pensando bem nisso agora, suas orelhas “cartilaginosas”). Mais fortemente do que nunca, ela sente que está fingindo, que a emoção entre eles é falsa, e, como resultado, passa a se sentir insatisfeita consigo própria. Agora que ela se viu na companhia de Vronsky, como pode voltar a ser a Anna que é com o frio Karenin?

**A**  
.....  
26

O que Anna também descobre, claro, é que amar Vronsky envolve culpa. Na verdade (e, desta vez, é com prazer que o comentamos), é enquanto lê um romance sobre um barão com sentimento de culpa que ela percebe que a emoção desabrochou dentro de si. A culpa e o ódio por si mesma acabam abatendo a heroína, pois ela não consegue jamais afastar os princípios e valores que a formaram, em particular com relação ao amor que deve a seu filho. Quaisquer que sejam os certos e os errados da situação, esteja ciente de que é difícil conviver com a culpa. Veja “culpa” para como sobreviver a uma consciência aflita e ainda sair inteiro do outro lado.

Ter um caso amoroso nem sempre destrói uma parceria de longa duração. Se você for o cônjuge ressentido que desconfia, ou sabe, que seu parceiro está tendo um caso, vale a pena ganhar coragem com *O verão sem homens*, de Siri Hustvedt, uma abordagem fascinante do clichê do homem mais velho que deixa a esposa e um casamento de trinta anos para fazer uma experiência com uma versão mais jovem. Quando seu marido Boris anuncia que quer um “tempo” no relacionamento, Mia sente tudo o que seria de esperar, e que você talvez possa sentir também: humilhação, traição, raiva. Ela acaba passando um tempo internada em uma unidade psiquiátrica (para

ajuda ao lidar com essa fase e, assim, evitar a loucura temporária, veja “raiva” e “coração partido”). Mas então ela se retira para a cidadezinha em Minnesota onde cresceu e onde sua mãe ainda mora, em uma casa para idosos. Ali, cercada de várias mulheres que, por uma razão ou outra, estão vivendo sem homens, ela cura uma parte vital de si mesma. Às vezes, um relacionamento pode ser melhorado como resultado de uma “pausa” dramática em que os ressentimentos são expressos — por ambas as partes. E, se você não quiser mais voltar para um(a) parceiro(a) que a(o) abandonou, temporariamente ou não, um verão sem homens (ou mulheres) pode lhe dar a força para seguir em frente sozinha(o) (ver: divórcio).

A quebra de confiança produz feridas profundas e, para muitos casais, a recuperação é difícil demais. Se seu parceiro foi infiel, é preciso que vocês sejam honestos um com o outro e decidam, entre vocês, se a confiança pode ser reconstruída (para começar, veja “confronto, medo de”). Se você for a parte que está pensando em ter um caso, experimente, em vez disso, libertar seu eu não expresso dentro do casamento. Você poupará muito sofrimento e problemas para todos se conseguir, e seu parceiro pode aproveitar a oportunidade para também se tornar alguém de que goste mais.

VER TAMBÉM: **abandonar o barco, desejo de • arrependimento • confiança, perda de • culpa • divórcio • insatisfação • meia-idade, crise da • raiva**

## agorafobia

.....  
*Mulher das dunas*  
KOBŌ ABE  
.....

Os agorafóbicos sentem grande desconforto quando se veem em lugares novos. Cercados pelo desconhecido, o medo de perder o controle pode desencadear um ataque de pânico (ver: pânico, ataque de). E, por isso, eles preferem ficar em casa, o que resulta em isolamento, depressão e solidão. O romance de Kobo Abe é o antídoto perfeito.

Jumpei Niki, um entomologista amador, viaja para um deserto costeiro no fim de uma ferrovia, à caça de uma nova espécie de inseto. Enquanto procura invertebrados, ele se depara com uma aldeia escondida entre dunas em eterno movimento. Ali encontra uma comunidade singular, que vive em casas alojadas no fundo de buracos de quinze metros de profundidade, no terreno amarelo. Para evitar que as casas submerjam, os residentes precisam cavar baldes de areia