



Episódio 84

Para aprender e descontrair

Neste episódio vamos conversar sobre dois livros que me trouxeram muito aprendizado e também uma boa dose de risadas.

Livros que me ensinaram muito

O assunto de hoje é uma das minhas paixões: psicologia. Gosto muito de livros de psicologia, minha mãe é psicóloga e durante sua graduação eu cheguei a ir em algumas aulas. Sempre fui fascinada com a ideia de ter acesso a outras áreas de conhecimento. Eu tinha uns dezoito anos quando lia os livros de psicologia que ela comprava. Apesar de atualmente não ler sobre teorias e abordagens psicológicas, gosto muito de livros sobre pesquisas psicológicas, que são focados em um tema específico.

Existe um tipo de livro que amo chamada *memoir* (livro de memórias), é como se fosse uma biografia detalhando os aspectos psicológicos da pessoa, onde ela conta os momentos que viveu e o que foi sentindo naquela fase de sua vida. Então vou indicar dois *memoirs* que li recentemente:

1. **“A Menina da Montanha” - Tara Westover (em inglês “Educated)**: este livro conta sobre uma menina que cresceu numa família tradicional Mórmon que acreditava que o fim do mundo estava próximo, então morava numa montanha afastado de tudo e todos. Ela não foi para escola e não dá para acreditar em tudo que ela passou durante a infância. É uma história fascinante que entra em questões psicológicas do que é crescer com abuso de uma forma que não torna a leitura pesada, mas totalmente clara ao contexto. Foi um livro que me abriu muito os olhos para como

começa o processo de abuso e violência, me marcou demais e recomendo fortemente.

2. **“Talvez Você Deva Conversar com Alguém” - Lori Gottlieb (em inglês “Maybe You Should Talk to Someone”**: a autora é uma terapeuta que faz a trama do livro tão bem-feita porque em capítulos curtos entremeia a história de vida dela com histórias de seus pacientes. Isso se deu quando começou a fazer terapia e percebeu pontos em comum de sua vida com esses pacientes. Apesar de toda expertise para tratar seus pacientes, não os enxergava em si. É uma leitura divertida, que vou lembrar com muito carinho porque foi exatamente no momento que estava em quadro de estafa, então me trouxe muita tranquilidade nesse período. Deve ter umas quatrocentas páginas e fiquei extremamente triste quando acabou.

Como vocês já sabem, quando eu endosso um livro, não estou fazendo isto com todo conteúdo. Tem um paciente dela que fica xingando as pessoas durante a sessão, ela escreve o palavrão, e embora eu não use essa linguagem, tento ter uma abordagem muito realista da vida, principalmente na área de desenvolvimento social que é improvável a não exposição a palavrões. Mas se vejo que é uma forma de mostrar a realidade daquela pessoa ou local, então acredito que é possível relevar.

Essas são as duas dicas para você e até a próxima semana!