



**Universidade de Brasília**

---

Brilla Dias Botelho – 08/56401

***Discussindo a autoajuda:***  
**Qual é o segredo para uma tradução feliz?**

VOLUME I–O PROJETO

Brasília  
2012

Brilla Dias Botelho

***DISCUTINDO A AUTOAJUDA:***

**Qual é o segredo para uma tradução feliz?**

Trabalho apresentado ao Curso de Letras- Tradução,  
Departamento de Línguas Estrangeiras e Tradução,  
Instituto de Letras, da Universidade de Brasília, para a  
disciplina Projeto Final.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup> Alessandra Ramos de Oliveira  
Harden

Brasília

2012

A meus pais e namorado, pelo incentivo e carinho.

## AGRADECIMENTOS

A todos que contribuíram para a realização deste trabalho, fica expressa aqui a minha gratidão, especialmente:

À Professora Alessandra Harden, pela orientação, pelo apoio e dedicação contínuos durante a realização deste trabalho.

Aos meus colegas de classe, pela rica troca de experiências.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para esta construção.

## SUMÁRIO

<i>“O começo é a parte mais importante do trabalho.”</i> .....	6
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	9
1.1 Apresentação da obra .....	9
1.2 O gênero autoajuda .....	10
<b>2 METODOLOGIA</b> .....	15
2.1 Delimitação do corpus .....	15
2.2 Procedimentos metodológicos.....	16
2.3 Subsídios utilizados.....	18
<b>3 REVISÃO TEÓRICA</b> .....	20
3.1 Propósito da tradução (Teoria do <i>Skopos</i> ) .....	20
3.2 A (in)visibilidade do tradutor .....	23
3.3.1 <i>Conhecimento prévio do tradutor</i> .....	28
<b>4 RELATÓRIO</b> .....	31
4.1 Adição de informações.....	31
4.2 Remoção de informações.....	33
4.3 Exclusão do uso de pronomes.....	35
4.4 Alteração na estrutura da frase.....	36
4.4.1 <i>Estrutura</i> .....	36
4.4.2 <i>Junção de frase</i> .....	38
4.4.3 <i>Uso de conectivos e frases introdutórias</i> .....	40
4.4.4 <i>Alteração gramatical</i> .....	40
4.4.5 <i>Inversão</i> .....	41
4.5 Expressões idiomáticas e Frases feitas.....	42
4.6 Termos técnicos.....	43
4.7 Vocábulos de maior dificuldade.....	45
4.8 Uso da tradução original.....	47
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	49
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	51

“O começo é a parte mais importante do trabalho.” (Platão)

Guardar somente as lembranças boas, felizes; as ruins, aquelas que nos remetem a momentos difíceis e dolorosos, poderiam simplesmente desaparecer. Poder reescrever o passado como num passe de mágica, usando apenas o toque dos dedos. Curar-se de doenças graves sem a ajuda de remédios. Todo mundo certamente já se pegou pensando como seria bom se isso fosse possível. Felizmente, o que parecia inalcançável já pode se tornar realidade, pelo menos é o que prometem duas técnicas psicoterapêuticas de desenvolvimento pessoal, a Técnica de Libertação Emocional (EFT) e a *Matrix Reimprinting*.

Essas técnicas promovem a saúde e o bem-estar por meio da cura de memórias traumáticas, que, muitas vezes, desencadeiam crises e trazem sensações terríveis à tona. Os adeptos da EFT e da *Matrix Reimprinting* (a partir deste ponto, chamá-la-ei de *Matrix*) acreditam que grande parte das doenças é consequência dos traumas e estresses que enfrentamos na nossa vida e que para curá-las temos que curar a mente e o corpo simultaneamente.

O objetivo da EFT e da *Matrix* é evitar que recordações assustadoras apareçam – ou fazer com que elas ressurgam de modo mais ameno – e, assim, poupar a pessoa de um novo sofrimento. Dessa maneira, essas duas terapias alteram ou apagam, com batidas leves em pontos do corpo, as memórias negativas que mantêm o indivíduo preso ao passado, à dor e à doença.

Minha história com a EFT e a *Matrix* começou em 2010 quando, morando na Inglaterra, passei a ter ataques de pânico que sucederam um estado depressivo que me acompanhava desde 2006. Já havia tido acompanhamento psicológico e psiquiátrico, mas estava decidida a mudar de vida. Como sempre tive grande interesse em psicologia e queria aprimorar meu inglês em diferentes áreas, comecei a buscar textos que abordassem questões relacionadas a terapias e, então, deparei-me com a EFT.

Após ampla pesquisa, descobri como aplicar a técnica e, depois de experimentá-la, apresentei uma melhora notável. Resolvi então procurar um livro sobre o assunto. O único que pude encontrar chamava-se *Matrix Reimprinting Using EFT*, apesar do nome bastante inusitado, decidi comprá-lo.

Ao terminar a leitura, fiquei ainda mais interessada na EFT e na *Matrix*. Por isso, inscrevi-me em um curso para entender mais sobre a utilização das técnicas e, de forma surpreendente,

encontrei um que seria ministrado com o autor do livro. Depois de cinco dias de curso, estava curada dos ataques de pânico.

Desse modo, o livro foi bastante significativo em minha vida e, por isso, não hesitei em escolhê-lo como parte do meu projeto final. Considerei essa escolha bastante arriscada, pois sabia que livros de autoajuda não eram muito comuns no meio acadêmico e que minha predileção por um texto desse gênero poderia não ser aprovada. Mesmo assim, a vontade de divulgar algo que se mostrou tão importante para mim me levou a aceitar o risco.

É importante observar que além de a obra ter me interessado como leitora, ela também despertou minha curiosidade como tradutora, pois pensei que seria extremamente interessante traduzir um livro que apresentasse traços da autoajuda, um gênero que cada vez mais se expande no mercado editorial e com o qual nunca tinha tido a oportunidade de trabalhar.

Apesar de, à primeira vista, ser um gênero simples de se traduzir, por geralmente não tratar de assuntos que exijam conhecimentos aprofundados, o texto trouxe alguns desafios que me fizeram entender que a tradução sempre passa por um processo de reflexão e não é, jamais, apenas uma busca de equivalentes. Percebi que minha tradução tinha ligação direta com o tema do meu livro, pois aqui, também, minhas escolhas estavam diretamente ligadas às minhas memórias e experiências. Entre os desafios, o maior deles foi escrever um texto fluente em português, que despertasse a atenção do leitor meta tanto quanto despertou a minha quando li o original em inglês.

Acredito que a tradução do livro *Matrix Reimprinting Using EFT – Rewrite your Past, Transform your Future* foi relevante não somente no que diz respeito à análise do gênero autoajuda, mas, principalmente, ela evidenciou que até mesmo um gênero supostamente pouco acadêmico pode gerar uma reflexão crítica no âmbito da tradução.

O público-alvo que considerei é composto essencialmente por leitores curiosos e interessados em entender um pouco melhor as técnicas EFT e *Matrix*, uma vez que a maioria do material sobre essas terapias está disponível na língua inglesa e que as poucas traduções existentes são de baixa qualidade. É necessário ressaltar, porém, que o leitor não precisa ter conhecimento prévio das técnicas para entender o conteúdo do livro.

Do ponto de vista acadêmico, pretendo, com este trabalho, encontrar situações que ilustrem alguns dos questionamentos há anos discutidos pelos teóricos da tradução, especialmente, no que

diz respeito ao papel que o tradutor desempenha. Para tal, procurarei responder a partir de um processo de reflexão crítica às seguintes questões:

- 1) Quais as características mais marcantes do gênero autoajuda?
- 2) Qual é a melhor estratégia para o tradutor ao propor uma tradução para esse gênero?
- 3) Até que ponto o conhecimento do assunto ajuda ou limita o trabalho do tradutor?

Além de tentar encontrar as respostas a esses questionamentos, busco também mostrar que o trabalho do tradutor vai muito além do papel. Temos a missão de viabilizar o intercâmbio cultural e linguístico, derrubando fronteiras de maneira confiável e satisfatória para os eventuais leitores do texto traduzido.

Nos capítulos que seguem, discutirei fatores que se mostraram relevantes para a construção do presente projeto, que envolveu a tradução do livro e também a análise dos aspectos teóricos que refletiram minhas decisões tradutórias. Para tal análise, trabalhei com autores de posicionamentos diferentes, entre os quais os principais foram: Rosemary Arrojo, Paulo Rónai e Christiane Nord.

No primeiro capítulo, apresento a obra escolhida para este projeto e faço uma análise do gênero autoajuda a fim de identificar as características presentes no texto traduzido. No segundo capítulo, abordo a metodologia do trabalho, ou seja, as estratégias que usei para realização deste projeto.

No terceiro capítulo, são exploradas as considerações teóricas que embasaram minhas escolhas tradutórias. Apresento as nuances que considerei pertinentes para a tradução da obra, tais como o conhecimento prévio do tradutor e a questão de sua (in)visibilidade..

Em sequência, apresento minha tradução, seguida pelo capítulo 5, no qual se encontra o relatório. Nas considerações finais, reflito sobre o trabalho realizado e sobre sua importância para meu crescimento como tradutora.

## 1 INTRODUÇÃO

“De certo ponto adiante não há mais retorno. Esse é o ponto que deve ser alcançado.” (Kafka)

A autoajuda está se tornando cada vez mais popular e, como qualquer outro gênero, apresenta traços comuns a seus textos. A seguir, discutirei alguns aspectos da autoajuda, mas, primeiro, apresentarei um pouco mais da obra escolhida para este projeto, a qual se insere bem nas características desse gênero.

### 1.1 Apresentação da obra

*Matrix Reimprinting Using EFT – Rewrite your Past, Transform your Future* é o título do livro publicado pela *HayHouse* em agosto de 2010. O livro, de autoria de Karl Dawson e coautoria de Sasha Allenby, destaca-se por ensinar a aplicação da EFT de forma simples e objetiva e por apresentar a técnica inventada por Karl, a *Matrix Reimprinting*.

Karl criou a *Matrix* a partir da EFT, técnica que conheceu durante um período bastante conturbado em sua vida. Depois de anos de estudo, tornou-se um dos vinte e nove mestres de EFT que existem no mundo e, atualmente, é instrutor das duas técnicas.

Sasha Allenby foi uma das aprendizes de Karl. Há anos ela sofria de uma doença autoimune que a debilitava cada dia mais. Sua vida mudou quando encontrou a EFT e a *Matrix* e, por isso, resolveu colaborar para a criação do livro, pois acreditava que essa seria a melhor maneira de ajudar a divulgar essas duas técnicas pelo mundo.

O livro escrito por eles é composto de dezoito capítulos, que introduzem a EFT e a *Matrix* e apresentam situações diferentes em que elas podem ser utilizadas, além de trazer a transcrição de algumas sessões realizadas por diferentes terapeutas, a fim de facilitar o entendimento do leitor.

O foco do livro, como o próprio nome sugere, é a *Matrix Reimprinting*. Porém, também é um ótimo recurso para aqueles que buscam algum conhecimento sobre a EFT, pois como a *Matrix* é baseada nessa técnica, o capítulo 4 é dedicado exclusivamente para a apresentação dela.

O livro retrata como nossos pensamentos e crenças podem afetar nossa saúde e levar nosso corpo a desenvolver doenças. A escrita de Karl é marcada por um tom informal, que se

torna bastante aparente no uso da primeira pessoa. Como veremos a seguir, esse e outros traços são comumente encontrados em textos de autoajuda.

## 1.2 O gênero autoajuda

O livro *Matrix Reimprinting Using EFT – Rewrite your Past, Transform your Future* é o único livro publicado sobre a técnica *Matrix Reimprinting*. Apesar de trazer conceitos de diferentes áreas, o livro de Karl é essencialmente de autoajuda.

Mas o que caracteriza textos de autoajuda? Podemos admitir a existência de um gênero autoajuda? O que define um gênero textual?

Gênero textual pode ser definido como a combinação de diferentes elementos linguísticos – morfológicos, lexicais, semânticos, sintáticos – que se unem na “linguagem usada em contextos recorrentes da experiência humana, [e] que são socialmente compartilhados” (MOTTA-ROTH, 2005, p. 181). De acordo com os trabalhos de Marcuschi (2005), os gêneros são normalmente constituídos por dois aspectos interligados que os caracterizam: a estrutura do texto e seu propósito comunicativo. Para ele, porém, os gêneros não são formas prontas e não podem ser catalogados de maneira rígida, pois são produzidos de acordo com as necessidades da sociedade e da comunidade discursiva.

Para Sobral (2006, p.9), muitos gêneros nascem no âmbito de outros e procuram se consolidar por direito próprio a partir de uma relação de “parasitismo” com outros gêneros. Assim, ele sugere o conceito de “gênero parasitário”, ou seja, aqueles “gêneros em formação” que passam por um processo de apropriação de vários outros gêneros, o que, segundo ele, é o caso do autoajuda.

Os livros de autoajuda são fruto da cultura popular anglo-saxã, e se transformaram ao longo do século XX em uma categoria cultural (RÜDIGER, 1996). Há quem aponte seu surgimento no século XVII, associando-os ao puritanismo e aos ideais de desenvolvimento pessoal (STARKER, 1989; SIMONDS, 1992). Outros acreditam que esses livros começaram a aparecer no século XIX, sendo o primeiro livro de autoajuda atribuído ao escocês Samuel Smiles, que, em 1859, publicou em Londres *Self-Help: with Illustrations of Character and Conduct*.

Conhecida como a “bíblia do liberalismo vitoriano” (COHEN; MAJOR, 2004, p. 611), essa obra combina a moralidade vitoriana - por exemplo, a repressão sexual da época do reinado

da rainha Vitória (1837-1901) - com as ideias de livre mercado, e se inspira em histórias de emergentes milionários para mostrar que qualquer um pode atingir o sucesso. Logo no primeiro capítulo do livro, o autor afirma que “o espírito de autoajuda é a raiz de todo crescimento genuíno do indivíduo” (p. 15).

No Brasil, publicações de autoajuda teriam começado nas primeiras décadas do século XX (RÜDIGER, 1996), tendo-se difundido de modo gradual, até que a partir dos anos 80 esses livros começaram a espalhar-se de maneira constante e vertiginosa, fortalecendo-se como gênero e passando a fazer parte das listas dos mais vendidos. A publicação de obras desse segmento, segundo matéria online da Revista Veja, teve um crescimento de mais de 700% entre 1994 e 2001, contra um aumento de 35% do mercado livreiro geral (MARTHE, 2002).

Uma das explicações para o sucesso do gênero está na mudança do papel da mulher na sociedade. As mulheres passaram a lidar com novos problemas e sentir diferentes necessidades, o que criou um mercado editorial potencial a explorar (SOBRAL, 2006, p.33)

Ainda segundo dados da Revista Veja, atualmente, um dos autores mais traduzidos é Deepak Chopra – 20 milhões de livros vendidos, 1,8 milhão deles no Brasil. Chamado de "poeta e profeta das medicinas alternativas" pela revista Time, este médico indiano radicado nos Estados Unidos, autor de mais de 25 livros de autoajuda, já teve suas obras traduzidas em 35 línguas. Entre seus últimos livros lançados, O Efeito Sombra (*The Shadow Effect*) é o mais novo fenômeno editorial de autoajuda.

Outras traduções que fazem sucesso entre os brasileiros são as do australiano Bradley TrevorGreive, autor do famoso livro *Um Dia "Daqueles"*. Aos 42 anos, Greive escreveu mais de 20 livros que já foram traduzidos em 27 línguas e vendidos em 115 países diferentes. No Brasil, seus quatro títulos lançados ultrapassaram a barreira de um milhão de exemplares vendidos.

Entre os autores brasileiros, Roberto Shinyashiki está entre os mais procurados. Com frases como “Dentro de você já existe uma linda obra de arte. Seu grande desafio é retirar o excesso de mármore e completá-la”(SHINYASHIKI, 1997), o autor atrai um grande número de leitores. Somados, seus livros já venderam mais de 5 milhões de exemplares.

Assim, ainda que se questione a eficiência desse gênero, é impossível negar que a autoajuda tornou-se um fenômeno. Afinal, é um produto que bem ou mal responde a situações concretas vividas pelo seu público e atende “as demandas que a sociabilidade capitalista coloca

ao indivíduo e [cria] a capacidade do indivíduo respondê-las enquanto indivíduo” (RÜDIGER, 1995, p.140).

Textos de autoajuda são, então, verdadeiros manuais de aconselhamento, que nos ensinam como proceder diante das mais variadas situações do nosso dia a dia. Para Sobral (2006, p. 27), esses livros “são apresentados como a base da solução definitiva para curar a vida, pessoal e universal, e ter uma feliz existência, embora não uma felicidade para sempre – ao menos sem esforço”.

No que diz respeito à temática, os livros da vertente de autoajuda englobam uma ampla esfera de textos e assuntos. Alguns são voltados, por exemplo, ao sucesso no mundo dos negócios, enquanto outros refletem sobre como alcançar a saúde e o bem-estar. Sobral (2006, p.24) aponta que essa “flexibilidade” é uma característica desses livros, “acompanhada pela maleabilidade dos autores, pela capacidade que têm estes de mobilizar recursos de diversos gêneros”. Aliás, um traço muito frequente nesses livros, que, com frequência, integramelementos das mais diversas áreas, como a psicologia, a medicina, a física quântica, para sugerir a cientificidade que contêm, como forma de legitimação.

O livro *Matrix Reimprinting using EFT* lança mão dessa estratégia logo no Capítulo 2, intitulado *Corpo-mente: Conectando Pensamentos, Crenças e Biologia ( Body-mind: Connecting Thoughts, Beliefs and Biology)*. Nele, o autor Karl Dawson utiliza o “efeito placebo” para fundamentar a eficácia da técnica *EFT* ao afirmar que “somos capazes de melhorar nossa saúde com o efeito placebo”, pois “se podemos nos curar com o poder da crença em uma substância inerte, então também podemos nos curar com o poder do próprio pensamento” (2010, p.20).

No entanto, ao mesmo tempo em que se “apropria” de diferentes conceitos, esse gênero “parasitário” (SOBRAL, 2006, p.50), a autoajuda, cria um território novo que transcende os limites desses campos de estudo, à medida que promove um espaço discursivo paralelo, pois resume em linguagem acessível teorias complexas. No livro de Karl Dawson, um exemplo disso é o uso do conceito de “plasticidade neural”. Originalmente definida como “a capacidade do cérebro em desenvolver novas conexões sinápticas entre os neurônios a partir da experiência e do comportamento do indivíduo”, aqui a plasticidade neural é simplificada para “nossos pensamentos alteram a estrutura física de nosso cérebro”.

Além disso, o discurso de autoajuda se distingue dos demais por dois traços essenciais: conteúdo e tratamento. Quanto ao conteúdo, o objeto em foco é necessariamente a individualidade, ou seja, a ideia de que o indivíduo é capaz de encontrar em si mesmo a resposta para os seus problemas, através de seu poder interior. Logo nas primeiras páginas de *Matrix Reimprinting Using EFT* o autor utiliza essa estratégia: “este livro contém uma grande quantidade de recursos valiosos que você pode usar para transformar sua própria vida”(p. XXV). Dessa maneira, esse discurso preza a formação de certo tipo de sujeito, aquele que "se autocontrola, autovigia e autogoverna" (ORTEGA, 2003/2004).

No que diz respeito ao tratamento, a linguagem usada busca um equilíbrio entre os registros formal e coloquial, mas com uma liberdade maior, uma vez que há maior possibilidade de o autor se expor no texto, com o uso da primeira pessoa do discurso, por exemplo, para falar de suas opiniões e experiências. Para esses autores, a linguagem ultrapassa a função comunicativa. Toda palavra deve transmitir emoção, afetando o sujeito muito além do campo semântico e criando novos modos de ser e de viver no mundo, uma vez que o autor indica normas, condutas, comportamentos que, supostamente, levarão seus leitores ao “sucesso”, tanto pessoal como profissional (CELUSSO, 2009, p. 20)

Brunelli (2008, *apud* BORBA, 2008, p.6) destaca ainda que livros de autoajuda:

- utilizam uma linguagem persuasiva, com frases imperativas, que estimulam o pensamento positivo por meio de verbos que emitem opinião e crença, tais como: crer, achar, acreditar, pensar.
- propagam o discurso da certeza, já que acreditam ser pela ação positiva que os homens conseguem a felicidade e o sucesso.
- oferecem sabedoria e conhecimento sobre uma infinidade de temas de maneira rápida, incisiva e objetiva, são como um *fast-food*.

Por último, é importante analisar os pronomes utilizados no discurso de autoajuda que, como mostraram Mühlhäusler e Harré (1990), se referem aos papéis desempenhados pelos participantes na interação verbal. O emprego constante dos pronomes “você” e “nós” procura criar um grau de familiaridade na interação entre o autor e o leitor, com o intuito de sugerir uma relação de grupo, de comunidade e gerar uma relação de solidariedade. “Você pode curar sua vida”, “Você é do tamanho dos seus sonhos”, “Você é insubstituível”, esses são apenas alguns dos

milhares de títulos de autoajuda disponíveis que utilizam essa tática. Dessa maneira, o leitor se vê “forçado” a se envolver mais diretamente com o texto. Segundo Sobral (2006, p.174) “esse recurso busca criar um efeito de proximidade entre o autor e o leitor, assim como inseri-lo em, ou convidá-lo a fazer parte de uma coletividade”.

A obra trabalhada neste projeto apresenta muitas das características gerais discutidas anteriormente. O livro introduz duas técnicas de desenvolvimento pessoal, a *EFT* e a *Matrix Reimprinting*, que prometem melhorar imensamente o bem-estar daqueles que as utilizarem. Logo na introdução, o autor, Karl Dawson, conta sua experiência com as técnicas, envolvendo o leitor em uma narrativa triste sobre sua vida, mas que tem um final feliz. Dessa maneira, ao expor sua história, o autor cria uma relação de confiança com o leitor assim que este abre o livro.

Outro aspecto que merece destaque é o uso de conceitos de diferentes áreas para validar as ideias apresentadas. Um exemplo disso é a utilização do sistema de meridianos<sup>1</sup> da medicina oriental chinesa, aquele usado na acupuntura. Como demonstrado anteriormente, o livro fala deste e de uma série de outros temas de áreas como a biologia e a física quântica, usando uma linguagem simples, que não requer conhecimento prévio sobre o assunto.

No entanto, o que me chamou mais atenção quando comecei minha tradução foi o emprego exagerado do pronome “you” e “we”. “Na verdade, se **você** já tentou mudar seus padrões mentais usando apenas sua força de vontade, **você** com certeza sabe que as coisas não são bem assim.” diz Karl Dawson no capítulo 2. Como mencionado, essa repetição tem o objetivo de criar uma cumplicidade entre o autor e o leitor e, portanto, desempenha um papel fundamental dentro do discurso de autoajuda.

---

<sup>1</sup>Para mais informações sobre o assunto, ver: <http://www.taichichuan.com.br/texto42.htm>

## 2 METODOLOGIA

*“Embora seja pura loucura, há método nela” (Hamlet, Shakespeare)*

Ao traduzir *Matrix Reimprinting Using EFT – Rewrite your Past, Transform your Future*, busquei observar diferentes fatores e, a fim de produzir uma tradução satisfatória, lancei mão de auxílios externos – textos paralelos e recursos computacionais - e internos, como a bagagem cognitiva que adquiri sobre o assunto em diversos cursos na área de terapia.

A decisão de trabalhar com esse livro refletiu não somente meu interesse pelo tema, mas também meu anseio de traduzir algo que realmente despertasse minha atenção. A experiência de escolher um texto para meu projeto final foi um presente, pois nunca havia realizado uma tradução que abordasse um assunto de meu domínio e que me desse tanto prazer.

### 2.1 Delimitação do corpus

Após escolher o livro *Matrix Reimprinting Using EFT – Rewrite your Past, Transform your Future* como objeto de trabalho, foi necessário decidir quais capítulos seriam traduzidos para o presente projeto. A princípio, optei por traduzir os quatro primeiros capítulos do livro, pois eles explicam a fundo os princípios nos quais a *Matrix Reimprinting* e a EFT baseiam-se. No entanto, depois de analisar meus objetivos, conclui que seria melhor focar apenas em capítulos que abordassem uma das técnicas. Minha preocupação era não passar apenas o básico das duas técnicas, mas sim conseguir me aprofundar em pelo menos uma delas.

Dessa maneira, limitei minha tradução para a Introdução e os capítulos 2 e 4. A primeira parte traduzida, a introdução, apresenta a história de Karl Dawson e de Sasha Allenby com a EFT e a *Matrix Reimprinting*. O autor e a coautora relatam como as dificuldades que passaram tiveram consequências em suas saúdes e como a descoberta dessas duas técnicas lhes proporcionou um novo estilo de vida. O segundo capítulo traduzido, *Body-mind: Connecting Thoughts, Beliefs and Biology* (Corpo-mente: Conectando Pensamentos, Crenças e Biologia), traz dados

científicos que comprovam a interação entre o corpo e a mente, ao mesmo tempo em que mostra como a mente é capaz de influenciar nossa capacidade de cura. O último capítulo traduzido, *TFT and EFT* (A TFT e a EFT), mostra como a EFT foi criada e, finalmente, apresenta como a técnica pode ser aplicada para curar as mais diversas doenças.

Acredito que a escolha desses capítulos dará ao leitor uma boa noção sobre o que é a EFT, como ela funciona e, principalmente, como ela pode ser usada por qualquer pessoa. Essas partes do livro têm um conteúdo bastante interessante e, ao mesmo tempo, proporcionaram os mais diversos desafios durante o ato tradutório.

## **2.2 Procedimentos metodológicos**

A elaboração deste projeto contou com várias etapas, desde a escolha do texto, passando por uma reflexão teórica acerca do processo tradutório, até a revisão final do texto traduzido e a elaboração de um relatório.

Como sabemos, diversos conhecimentos e habilidades são necessários para uma boa tradução, que envolve leitura, reflexão, pesquisa. Portanto, após a escolha do livro utilizado neste trabalho, primeiramente, fiz uma análise das funções e objetivos da obra, bem como dos padrões retóricos utilizados na literatura de autoajuda. Em seguida, identifiquei os itens lexicais e gramaticais do texto, para avaliar suas particularidades e produzir um texto de chegada fluente, evitando, ao máximo, estranhamento ao leitor.

No decorrer dessa primeira análise, como mencionado, considerei que seria importante entender os traços que caracterizam os livros de autoajuda. O que pude perceber é que, em geral, esse gênero é marcado por um alto grau de informalidade, caracterizado por uma linguagem acessível e o uso constante do pronome “you”, o que faz com que o leitor se sinta “importante”, como se o livro tivesse sido escrito para ele. Imaginei que isso seria um problema, porém ao verificar inúmeras traduções publicadas, notei que esse traço marcante de tais livros é mantido e por isso, muitas vezes também o mantive em minha tradução, mas não a ponto de se tornar cansativo para o leitor brasileiro.

Após identificar esse e outros aspectos, passei para o desenvolvimento da minha tradução. Em um primeiro momento, elaborei um rascunho dos três capítulos escolhidos para, em seguida,

pesquisar termos os quais não conhecia, assim como corrigir possíveis erros de tradução. Durante a evolução do processo tradutório, utilizei várias ferramentas de pesquisa, em especial, sites de busca, bem como sites especializados na internet, dicionários bilíngues, monolíngues (inglês – inglês; português – português), além de contar com a preciosa ajuda de pessoas externas ao trabalho, como familiares, amigos e profissionais de outras áreas, que muito contribuíram com suas sugestões.

Desde o começo, tinha em mente que queria produzir uma tradução fluente e que prezasse a domesticação dos termos presentes no texto original. No início, minha maior preocupação foi ter escolhido um texto muito fácil de traduzir. Mas, percebi que em tradução nada é o que parece. Trechos que à primeira vista pareciam fáceis, muitas vezes se mostraram um desafio quando iniciei o processo tradutório. Depois de uma primeira versão pronta, revisei-a e resolvi deixá-la “descansar” enquanto me preocupava com outros aspectos do projeto.

Iniciei, então, a leitura de textos teóricos que pudessem embasar as estratégias que havia usado, como a decisão de privilegiar o público-alvo e a função do texto. Para isso, utilizei conceitos discutidos por Christiane Nord, Francis Aubert, Lawrence Venuti e Rosemary Arrojo em grande parte de minha teoria. No entanto, as ideias de outros estudiosos também foram fundamentais para elaboração do capítulo teórico. Confesso que a análise teórica sempre foi a parte que mais temia ao iniciar este projeto, na verdade, desde as minhas primeiras aulas de Teoria da Tradução. Mas, o que parecia um “fardo” tornou-se um prazer, à medida que conseguia associar as ideias que encontrava com as situações que havia vivenciado.

Depois de terminar a primeira versão do capítulo teórico, comecei a revisar a tradução e fiquei surpresa ao perceber o quanto minha opinião sobre algumas escolhas que havia feito tinha mudado. Ao perceber isso, resolvi incluir um tópico sobre a (in)visibilidade do tradutor em minha teoria, pois notei o quanto a tradução está ligada a interpretação do tradutor e o quanto essa interpretação pode mudar em questão de dias. Entendi que é impossível capturar a ideia total do autor na hora em que produziu o texto, uma vez que nossas próprias ideias podem mudar em tão pouco tempo.

Nessa primeira revisão, consultei novos dicionários e textos paralelos, bem como amigos e familiares quanto à fluência do texto traduzido. Acredito que a análise das impressões de pessoas com as mais diversas histórias de vida e com um grau de conhecimento variado sobre o assunto abordado no livro me proporcionou um retorno quanto às decisões que havia tomado.

Após terminar essa primeira revisão, resolvi deixar a tradução descansar novamente. O desafio seguinte foi a elaboração do relatório. Com vistas a facilitar a explanação sobre como resolvi os problemas tradutórios, decidi agrupar as soluções em oito categorias: adição de informações, **remoção de informações**, exclusão do uso de pronomes, alteração na estrutura da frase, expressões idiomáticas e frases feitas, termos técnicos, vocábulos de maior dificuldade e, finalmente, uso da tradução original.

Por fim, reli mais uma vez minha tradução e o resto do projeto, fiz algumas pequenas modificações para deixá-lo o mais interessante possível para o leitor. Cada etapa do projeto foi fundamental para que me preparasse para escrever a última seção do trabalho aqui apresentado: minhas considerações finais.

### 2.3 Subsídios utilizados

Para a tradução de *Matrix Reimprinting Using EFT – Rewrite your Past, Transform your Future* tomei como base o que diz a teórica Adriana Pagano (2000, p.40), que afirma que “a necessidade, por parte do tradutor, de buscar em fontes de consultas externas informações que não possui é fato inquestionável no exercício da atividade tradutória”.

No caso do livro trabalhado, fui obrigada a realizar algumas pesquisas de cunho terminológico, pois o autor cita o nome de algumas doenças que não conhecia. Nesse sentido, a maior parte das pesquisas que realizei contaram com o auxílio de dicionários online bilíngues (bab.la) e monolíngues (Dicionário Priberam para a língua portuguesa e Cambridge para o inglês). Recorri também ao website [www.google.com](http://www.google.com), no qual pude encontrar diversos textos paralelos em português sobre a EFT, o que me auxiliou durante o processo tradutório.

Ademais, recorri à utilização de subsídios internos, que podem ser definidos como os conhecimentos e as experiências que tinha sobre o assunto. Segundo Fábio Alves (2000, p. 70), “um apoio interno bem estruturado é um pré-requisito muito importante dentre as habilidades esperadas de um bom tradutor”. Dessa forma, durante a tradução lancei mão da bagagem linguística adquirida durante a graduação, mas o conhecimento e a experiência adquiridos durante o curso de EFT e *Matrix Reimprinting* com Karl Dawson também foram fundamentais para o

sucesso do meu trabalho. Além de ter me aproveitado do fato de conhecer o autor do livro para tirar dúvidas quanto ao sentido de algumas frases.

Penso que a utilização de todos os subsídios citados colaborou enormemente para a realização deste projeto. Espero que o leitor tenha o mesmo prazer ao ler que eu tive ao elaborar este trabalho.

### 3 REVISÃO TEÓRICA

*“ Toda a teoria deve ser feita para poder ser posta em prática, e toda a prática deve obedecer a uma teoria.” (Fernando Pessoa)*

Durante a tradução dos capítulos do livro, procurei analisar atentamente meu processo tradutório, sempre observando e considerando os aspectos e conceitos discutidos ao longo da graduação, como, por exemplo, o papel que o tradutor desempenha dentro do texto. Assim, nesta seção limitarei minha abordagem teórica a pontos que se mostraram centrais e recorrentes ao longo do meu trabalho: o propósito da tradução, a impossibilidade da invisibilidade do tradutor, além de fazer uma breve análise sobre o conhecimento prévio de tradutor.

#### 3.1 Propósito da tradução (Teoria do *Skopos*)

Mesmo antes de iniciar a tradução do livro para este projeto, já havia decidido que o *propósito* do meu trabalho seria manter a mesma *função* do texto fonte, ou seja, minha intenção era que a tradução também fosse uma obra de autoajuda, criasse uma relação próxima entre o autor e o leitor por meio de uma linguagem objetiva, e mantivesse o registro do texto.

Com esse *propósito* específico, analisei obras traduzidas de autoajuda, como “*A Biologia da Crença*” e “*As Cinco Linguagens do Amor*”, bem como livros de autores brasileiros, como “*Sempre em Frente*” e “*Você é Insubstituível*”. Durante esse processo, uma observação mais detalhada da linguagem utilizada mostrou-se fundamental para que eu alcançasse o objetivo proposto.

Em qualquer idioma, espera-se que a língua escrita seja mais formal que a língua falada, que obedeça a norma culta, ensinada pela gramática normativa, que é o “conjunto de regras que *devem* ser seguidas” (POSSENTI, 2000, p. 64). No entanto, Perini (2004, p. 53) destaca que existem pessoas que defendem que a escrita é apenas uma representação gráfica da fala, a qual seria a manifestação básica, fundamental da língua.

Essa observação apresentada no trabalho de Perini é bastante pertinente ao avaliarem-se livros de autoajuda, que são permeados por marcas da oralidade. Apesar de não

apresentarem diálogos, os trechos traduzidos para este projeto evidenciam essas marcas com o uso de contrações, “we’ve seen” e “you don’t”, normalmente evitadas na norma culta. Tais marcas não são incluídas em vão: elas criam uma informalidade importante para a caracterização do gênero autoajuda e que é comum tanto nas obras traduzidas quanto nas brasileiras.

Para Marcuschi (2005, p. 9) “falar ou escrever bem não é ser capaz de adequar-se às regras da língua, mas é usar adequadamente a língua para produzir um efeito de sentido pretendido numa dada situação. Portanto, é a intenção comunicativa que funda o uso da língua e não a morfologia ou a gramática”.

No início de minha tradução, essa informalidade foi a maior dificuldade que enfrentei. Muitas vezes, fiquei receosa de fazer escolhas que pudessem diminuir a credibilidade do texto. Por exemplo, na frase “This went on for several minutes and then I stopped cold.”, que traduzi como “Fiquei assim por alguns minutos até que caí em mim”. A expressão “caí em mim” soa bastante informal, mas, optei por mantê-la por ser utilizada pela coautora ao narrar sua vida. Concluí que essa expressão passa a informalidade real de quando contamos uma história, além de transmitir uma emoção semelhante a “stopped cold”.

Além disso, com relação à linguagem utilizada, pode-se destacar o uso da função apelativa nesses livros. Esta função está voltada para o destinatário e “encontra sua expressão gramatical mais pura no vocativo e no imperativo” (JAKOBSON, 2005, p.125). No caso da obra *Matrix Reimprinting Using EFT*, não se tem o uso de vocativos, mas o imperativo está presente em passagens como “use o que o faça se sentir bem”, “Feche os olhos e pense”, entre outros, que invocam a participação do leitor.

Após essa análise, para encontrar respaldo na minha estratégia de privilegiar a *função* do texto lancei mão da leitura de textos teóricos. Uma das correntes teóricas que defende essa postura é a **Teoria do Skopos**, cujo princípio básico “é que o objetivo (pretendido) do texto-alvo determina a escolha dos métodos e estratégias no processo de tradução”<sup>2</sup> (NORD, 2006, p.30). Isso quer dizer que o processo tradutório é orientado pelo *skopos* (propósito, em grego) do texto meta.

Como definir, porém, esse *skopos*? Até onde vai a autonomia do tradutor diante do texto-fonte? Será que ele tem direito de fazer o que quiser com seu trabalho?

---

<sup>2</sup>the basic principle of Skopos theory that the (intended) purpose of the target text determines the choice of method and strategy in the translation process. (As traduções presentes no trabalho são minhas).

Em teoria, o tradutor poderia manipular o texto meta tanto quanto fosse necessário para atingir seus objetivos e os do cliente. Porém, deve-se lembrar de que a tradução deve atender também as expectativas do público-alvo, já que o tradutor funciona como mediador entre esse, o cliente e o autor. É claro que isso não quer dizer que o tradutor consiga sempre agradar todas as partes envolvidas, nem que ele seja obrigado a fazer o que essas partes esperam. O tradutor tem que, na verdade, tentar prever problemas de tradução que podem criar conflitos de comunicação e tentar evitá-los.

O tradutor deve saber, então, qual a função da tradução que está produzindo e compreender que toda tradução tem um objetivo, mas que qualquer objetivo é apenas um dentre os inúmeros possíveis. Dito isso, é importante ressaltar que um mesmo objetivo não demanda necessariamente as mesmas estratégias. De acordo com Christiane Nord,

[n]ão existe um único método ou estratégia para um texto fonte em particular e qualquer decisão entre duas ou mais soluções disponíveis para um problema de tradução deve ser guiada por algum tipo de critério intersubjetivo ou um conjunto de critérios (isto é, estratégia)<sup>3</sup>. (NORD, 2006, p.31)

Em vista disso, as escolhas que fiz nem sempre correspondiam a uma tradução literal exata do texto-fonte em inglês, pois de acordo com a teoria do *Skopos* “o tradutor deve trabalhar com o intuito de alcançar o *Skopos*, o propósito comunicativo da tradução” (PYM, 2010, p. 44).

Propósito comunicativo é um dos conceitos centrais para a compreensão da construção, interpretação e uso dos gêneros. Segundo Swales (1990), o propósito comunicativo é um “critério privilegiado” para a identificação de gêneros textuais. Isso quer dizer que, mudanças abruptas nesse propósito podem resultar na construção de gêneros diferentes. Pensando nisso, busquei manter as características já citadas do gênero autoajuda.

Ao tomar essa e outras decisões, percebi que estava interferindo diretamente no texto original, o que me levou a refletir sobre a (in)visibilidade do tradutor, tópico que discutirei a seguir.

---

<sup>3</sup>There's no single method or strategy for one particular source text, and any decision between two or more available solutions to a translation problem must be guided by some kind of intersubjective criterion or set of criteria (i.e. strategy)

### 3.2A (in)visibilidade do tradutor

A atividade tradutória é essencial para a sobrevivência e para a perpetuação de informação na sociedade. Sem ela, a troca de conhecimento entre os povos estaria limitada e o mundo, provavelmente, seria dividido em pequenos grupos isolados. O tradutor desempenha, então, um papel chave para a existência do que chamamos de mundo. Para Michael Cronin (2003, p.32), a tradução tem a capacidade de universalizar um texto, pois o tira de um contexto e o recoloca em diferentes realidades linguísticas e culturais.

No entanto, a tradução nem sempre foi encarada dessa forma. A partir do século XVIII, o tradutor foi mais e mais visto como um "traidor" e a tradução como um produto inferior ao texto original. A figura do tradutor era altamente idealizada, pois ele jamais poderia se equiparar ao leitor comum, pelo contrário, ele era o único leitor encarregado de chegar à compreensão completa do texto. Em sua obra *A Tradução Viva*, Paulo Rónai afirmava que:

Ao traduzirmos de uma língua estrangeira para a nossa, o problema central é o da compreensão completa. Procuramos penetrar o texto em todos os seus pormenores, compreender-lhe as intenções, situá-lo dentro do contexto cultural da civilização onde foi produzido. (RÓNAI, 1998, p. 116)

Afirmações como essa complementavam a visão "tradicional" de Alexander Fraser Tytler (1792) de que a tradução visava apenas o transporte da totalidade do texto, de seu estilo e de sua naturalidade. John Catford, um dos teóricos mais tradicionais da área de tradução, definia a tradução como "a substituição de material textual numa língua fonte por material textual equivalente noutra língua-meta" (1980, p. 22). Esse teórico descrevia ainda que "o problema central na prática de tradução consiste em encontrar equivalentes de tradução na língua-meta" (1980, p. 23). ou seja, a tradução era encarada como uma tarefa puramente mecânica.

Entre outros representantes que defendiam que o processo tradutório seria um simples transporte de significados, têm-se ainda grandes nomes da teoria da tradução, como Eugene Nida, Karl- Heinz Freigang e Otto Kade que, segundo Arrojo (2000, p.12), entendiam o texto original como "um objeto estável, 'transportável', de contornos absolutamente claros, cujo conteúdo podemos classificar completa e objetivamente".

Acreditava-se, então, que uma boa tradução era aquela na qual o tradutor permanecia “invisível” e o texto produzido parecia ter sido originalmente escrito na língua meta. Como defende a tradutóloga alemã Katharina Reiss,

[d]o tradutor, em contrapartida, exige-se que leia o texto segundo as intenções do autor, já que sua tarefa é reverbalizar na língua de chegada, não as suas próprias impressões e intenções, mas dar a entender na outra língua o que havia escrito o autor original, fazendo transparecer na tradução as intenções comunicativas deste. (REISS, 1984, *apud* LAGES, 2007, P.69)

Nos últimos anos, porém, essa concepção de que o texto é um produto fechado, autônomo, imune às influências histórico-sociais vem sendo repensada e, com isso, a discussão acerca da “fidelidade” e “invisibilidade” do tradutor também. A tradução vem ganhando seu espaço e sendo percebida não mais como uma traição ao texto original, mas como uma reescrita do texto que funciona como mediadora entre dois mundos. Assim, traduzir é mais do que transpor palavras de uma língua à outra; é uma tarefa que requer reflexão consciente.

Desse modo, a “transcrição palavra por palavra”, além de não ser obrigatória, é indesejada, pois pode gerar um texto confuso e inacessível ao leitor meta. Além disso, mesmo que o tradutor buscasse essa fidelidade total, nunca a encontraria, pois isso exigiria dele a capacidade de identificar as mais intrínsecas intenções comunicativas do autor do texto original, como sugere Katharina Reiss, o que tornaria a tradução uma tarefa impossível.

Em *As (In)Fidelidades da Tradução*, Francis Henrik Aubert (1994, p.75) destaca que a mensagem pretendida pelo autor é inacessível e, por isso, não se pode reivindicar uma fidelidade à ela. Assim, o tradutor será fiel apenas à sua própria interpretação, “não reproduzível por inteiro nem mesmo pelo próprio receptor – tradutor, em outro momento”.

Isso mostra que o tradutor é, antes de tudo, um leitor que, para iniciar o processo tradutório, precisa entender e analisar o texto a ser trabalhado. Este entendimento é influenciado por diversos fatores, como o contexto histórico e social, o gênero do texto e, sobretudo, pelas experiências vividas pelo tradutor. As seguintes considerações sobre a fidelidade tradutória de Rosemary Arrojo corroboram as observações de Aubert:

[É] impossível resgatar integralmente as intenções e o universo de um autor, exatamente porque essas intenções e esse universo serão sempre, inevitavelmente, nossa visão daquilo que possam ter sido. [...] Significa que, mesmo que tivermos como único objetivo o resgate das intenções originais de um determinado autor, o que somente

podemos atingir em nossa leitura ou tradução é expressar nossa visão desse autor e suas intenções. [...] Em outras palavras, nossa tradução de qualquer texto, poético ou não, será fiel não ao texto “original”, mas àquilo que considerarmos ser o texto original, [...] a nossa interpretação do texto de partida, que será [...] sempre produto daquilo que somos, sentimos e pensamos. (ARROJO, 2000, 40-44).

Dessa maneira, a tradução está condicionada à interpretação das palavras e do texto como um todo pelo tradutor. Essa interpretação o impede de não intervir no seu trabalho, pois, mesmo que inconscientemente, ele projeta suas impressões nas entrelinhas de cada frase que escolheu traduzir de um jeito e não de outro.

Essa visão de que a tradução está submetida à interpretação do tradutor é compartilhada pela tradutora e pesquisadora alemã Christiane Nord, a qual destaca que:

A forma na qual o texto original se apresenta ao tradutor é um produto das diversas variáveis da situação (tempo, lugar, meio) na qual ele foi escrito, enquanto a maneira que essa forma é interpretada e entendida pelo tradutor, ou qualquer outro receptor, é guiada pelas variáveis da nova situação de recepção<sup>4</sup>(NORD, 2006, p. 32).

Assim, pode-se dizer que o tradutor é um intérprete daquilo que traduz e, por isso, ele é capaz de gerar as mais diversas observações e compreensões acerca do texto. Portanto, o tradutor atua como um produtor de discurso e de significados, estando sua voz presente ao longo de todo o seu trabalho, e não oculta, como acreditam a maioria dos leitores (HERMANS, 1998). Mauri Furlan (2004) afirma que “ler uma tradução significa, dito de forma simples, conhecer o pensamento e a arte do autor através da ‘arte’ do tradutor”.

Isso quer dizer que a presença do tradutor é inevitável. Segundo Hatim e Mason (1997, p. 21), toda tradução reflete de alguma forma a perspectiva mental do tradutor, apesar de seu grande esforço para tentar manter-se imparcial. É importante ressaltar, porém, que assim como qualquer outra escolha tradutória, essa visibilidade do tradutor também tem uma função dentro do texto.

No que tange meu trabalho, a minha visibilidade teve a função de privilegiar o leitor e a mensagem. Essa decisão reflete minha visão de que transmitir a mensagem do texto original deve ser o foco principal do tradutor e de que o entendimento dela pelo leitor meta é fundamental para uma tradução bem-sucedida. Assim, o objetivo da tradução para este projeto

---

<sup>4</sup> the form in which the source text presents itself to the translator is a product of the many variables of the situation (time, place, medium) in which it originated, while the way this form is interpreted and understood by the translator, or any other receiver, is guided by the variables of the new situation of the reception. (As traduções presentes no trabalho são de minha autoria).

foi produzir um texto fluente, de leitura agradável e que comunicasse de maneira eficiente as informações contidas no texto original.

A escolha de privilegiar o leitor levantou outra questão durante o processo tradutório. Até que ponto ia minha liberdade como tradutora para alterar estruturas, adicionar e retirar informações presentes no texto, ou seja, até onde poderia interferir no texto de partida?

Por acreditar que o público-alvo influencia diretamente nas minhas decisões tradutórias, compartilho da mesma opinião de Daniel Gile (1995) quando diz que “a fidelidade aos interesses do emissor pode implicar na eliminação de algumas informações do original e adição de outras em favor do receptor da língua-alvo” e que “se as informações originais do emissor não parecerem apropriadas ao receptor do produto na língua-alvo, há uma justificativa para o tradutor mudá-la até que pareça”.

O tradutor deve, portanto, criar uma ponte entre dois mundos, o do autor e o do leitor, fazendo alterações necessárias para tornar esse caminho menos árduo. O tradutor é, assim, obrigado a usar sua sensibilidade e intuição para tentar aproximar o leitor de um mundo que ele desconhece. É um trabalho bastante complexo, pois além de envolver a passagem de termos e construções de uma língua para outra, implica na transferência das relações sociais implícitas em uma língua. A tradução é, então, uma busca incessante de estratégias capazes de transformar um texto inserido em outra realidade, em um texto que se encaixe perfeitamente em uma nova moradia, a língua meta. Porém, como em toda mudança, esta também exige uma adaptação, nesse caso das palavras. Deve o tradutor acomodar as palavras à língua de chegada ou trazer com elas os traços característicos de seu lugar de origem?

Tal problemática, que em minha tradução se mostrou presente, por exemplo, quanto ao nome das técnicas apresentadas e ao de algumas doenças, me fez refletir sobre dois conceitos usados por Lawrence Venuti, a domesticação e a estrangeirização. Essa reflexão me levou a buscar textos da área de estudos da tradução que pudessem embasar minhas escolhas. Friedrich Schleiermacher, em seus estudos sobre a atividade tradutória, já no século XVIII/XIX apresentava esses dois tipos de estratégia de tradução, apesar de não denominá-las assim. Para ele, ou o tradutor deixa o autor em paz e leva o leitor até ele; ou deixa o leitor em paz e leva o autor até ele. Ambos são tão diferentes um do outro que um deles tem de ser seguido tão rigidamente quanto possível do início ao fim [...] (2001, p.43).

Antes mesmo de iniciar o processo tradutório, eu tinha decidido que ia domesticar meu texto ao máximo, pois acredito que sempre devemos dar preferência à nossa língua e que assim o texto se torna mais fluente para o público-alvo. Uma tradução fluente é imediatamente reconhecida e inteligível, “familiar”, domesticada, não é desconcertadamente estrangeira, capaz de permitir ao leitor acesso irrestrito aos grandes pensamentos, àquilo que está contido no original<sup>5</sup> [...] (VENUTI, 1995, p. 5).

No entanto, a exigência feita por Schleiermacher de “seguir-se rigidamente” uma ou outra estratégia não pôde ser seguida em minha tradução, uma vez que em alguns casos tive que optar pela “estrangeirização” do texto, tendo em vista solucionar da melhor forma possível as dificuldades de tradução encontradas.

No caso da tradução do livro *Matrix Reimprinting Using EFT – Rewrite your Past, Transform your Future*, a domesticação mostrou-se inadequada, por exemplo, quanto ao nome das técnicas “*Matrix Reimprinting*” e “EFT”, que optei por deixar em inglês. Esta decisão foi baseada no fato de a *Matrix Reimprinting* ser uma técnica recente, que apenas há pouco ficou conhecida entre os praticantes da EFT e, portanto, ainda não possui nenhuma tradução consagrada.

Quanto a EFT, que significa *Emotional Freedom Technique*, escolhi deixar a sigla em inglês, pois, embora haja uma equivalente em português, TLE, Técnica de Libertação Emocional, a em inglês é mais conhecida entre os praticantes brasileiros. No início, pensei que meu trabalho como tradutora seria utilizar a sigla em português na tentativa de popularizá-la e, conseqüentemente, “valorizar” nossa língua. Todavia, estaria indo de encontro ao meu objetivo de focar no entendimento do leitor, pois, caso ele quisesse aprofundar seu conhecimento sobre a EFT ou a *Matrix*, só conseguiria se pesquisasse o nome das técnicas em inglês. Essa escolha também refletiu meu desejo de transmitir a mensagem do texto original de maneira clara, pois leitores que já houvessem tido algum contato com a EFT poderiam se confundir se eu usasse a sigla em português.

A domesticação, por sua vez, se refletiu em minha tradução na mudança de estruturas presentes no texto de partida e na escolha do nome de algumas doenças. As alterações foram realizadas de forma a produzir um texto que ficasse mais fluente na língua de chegada, que

---

<sup>5</sup> “A fluent translation is immediately recognizable and intelligible, ‘familiarised’ domesticated, not ‘disconcerting[ly]’ foreign, capable of giving the reader unobstructed ‘access to great thoughts,’ to what is present in the original”.

não causasse estranhamento, nem desconforto para o leitor alvo e que transmitisse mensagem do autor utilizando construções mais comuns no português, como o uso de frases mais longas, por exemplo.

Quanto ao nome de doenças, uma questão interessante apareceu logo na introdução do livro, quando a coautora, Sasha Allenby, conta sua história com uma doença chamada myalgic encephalomyelitis (ME). Ao pesquisar sobre essa doença, descobri que ela é designada em português por dois nomes, “encefalomielite miálgica” e “síndrome de fadiga crônica”. A princípio, optei por traduzi-la como “síndrome de fadiga crônica”, por ser um nome de mais fácil leitura.

Todavia, ao ler mais sobre essa síndrome, descobri informações sobre seu nome que me levaram a ponderar minha função como tradutora. Primeiramente, observei que médicos defendiam o uso da denominação “síndrome de fadiga crônica”, em vez de “encefalomielite miálgica”, por acreditarem que esse segundo termo implica alguma patologia no sistema nervoso central, algo que não é provado nessa doença. No entanto, ao ler entrevistas com pacientes, reparei que muitos deles se queixavam do uso do nome “síndrome de fadiga crônica”, por considerarem este termo pejorativo e acreditarem que ele não capte a gravidade da doença. Depois de levar tudo isso em consideração, optei por traduzir a doença por “encefalomielite miálgica”, por acreditar que assim priorizaria mais uma vez o leitor alvo, que não é um público especializado.

Isso demonstra que a tradução envolve uma série de decisões e análises feitas pelo tradutor. Traduzir é, então, “um processo de decisões interpretativas que exige a intervenção ativa do tradutor” (VENUTI, 1992, *apud* FROTA, 2000, P.77), que “aparece” em toda e qualquer tradução. Desse modo, o importante não é ser fiel às palavras do texto, mas sim ao propósito de sua tradução.

### **3.2.1 Conhecimento prévio do tradutor**

Exige-se do tradutor, além do domínio das línguas de partida e de chegada, o conhecimento do assunto que está sendo abordado. Em sua obra *De ratione dicendi* (1537), o velho pensador e linguista espanhol Juan Luis Vives ensinava que o tradutor devia conhecer bem a matéria do texto a ser traduzido:

Fazem-se traduções erradas pelo desconhecimento quer das línguas, quer da matéria de que se trata; as palavras têm limites, as coisas não; por isso, muitos são traídos por uma semelhança de palavras, a chamada sinonímia, enquanto tradutores se enganam, e enganam aqueles que neles confiam, por ignorância da matéria versada.(VIVES, 1537)

Essa afirmação de Juan Luis Vives me fez pensar nesse aspecto do processo tradutório, a importância do conhecimento da matéria versada pelo tradutor. Embora não seja crucial, um conhecimento prévio sobre o assunto traduzido é de grande valia durante o processo tradutório, pois reduz o leque de interpretações possíveis. De acordo com Daniel Gile,

“a tradução envolve ao menos algum nível de compreensão não-trivial do discurso da língua fonte – ou seja, a compreensão que vai além do simples reconhecimento de palavras e estruturas linguísticas”<sup>6</sup>(GILE, 1995, p.75).

Por ter participado de um curso sobre a *Matrix* e a EFT ministrado pelo próprio autor do livro que traduzi, não tive muita dificuldade em compreender, a partir de minhas experiências, muitas das referências que foram feitas por Karl Dawson, o que facilitou bastante o meu trabalho. Afinal, essa “compreensão” é a base de nossa atividade. Nas palavras de Delisle:

O tradutor que compreende o sentido de um texto é como o leitor a quem se pede que “se comprometa”, ou seja, que revele explicitamente, até nos mínimos detalhes, o que compreendeu. Um simples leitor pode ter a ilusão de que sua compreensão foi completa e exata; ele pode até simular que compreendeu tudo. O tradutor, por sua vez, não pode nunca esconder sua ignorância, sua falta de compreensão. (1981, p.69)

Desse modo, o tradutor atua como um mediador de significados e “empresta” sua experiência e compreensão linguísticas, a fim de re-criar um texto que não é de sua autoria. Assim, quando o tradutor conhece bem o assunto que está traduzindo, tem mais segurança na hora de construir suas frases e de escolher as palavras que vai utilizar. Para Gile (1995), um conhecimento extralinguístico (referente aos fatores externos do texto, como o tema, o gênero e a linguagem de especialidade) mínimo é necessário para a realização da tradução. Tal conhecimento permite que o tradutor tenha mais ferramentas na hora de selecionar as melhores estratégias para resolver os problemas tradutórios que aparecem durante o trabalho.

---

<sup>6</sup>Translation involves at least some degree of non-trivial comprehension of the source-language discourse – that is, comprehension that goes beyond the simple recognition of words and linguistic structures. ( Tradução minha)

Portanto, a tradução não é uma área neutra, pois ela implica nas mais diversas escolhas de cunho ideológico e em opções determinadas pelo conhecimento do próprio tradutor. Pode-se dizer que o trabalho do tradutor é, no mínimo, tão complexo quanto o do escritor do texto original.

## 4 RELATÓRIO

*"Guarde os seus medos para si mesmo, mas compartilhe a sua coragem com os outros."  
(Robert Louis Stevenson)*

Nesta seção, exponho os trechos que mais se destacaram na realização da tradução, sejam eles relacionados às dificuldades e/ou problemas tradutórios, sejam eles devido ao seu caráter interessante, curioso e chamativo à tradução. Acrescento também as justificativas para as minhas escolhas, assim como o processo que me levou a determinadas soluções.

### 4.1 Adição de informações

Em certos momentos, considerei necessário acrescentar palavras que não existiam no texto-fonte, a fim de que o entendimento do texto-alvo fosse mais claro. Essa adição de informação equilibra o estranhamento que o texto de partida apresenta quando transposto na língua de chegada. A seguir, citarei alguns exemplos do uso da estratégia de adição de informação:

#### **Original:**

People who were not previously friends came round to my house to listen to me talk and share my insights.(p.1)

#### **Tradução:**

Pessoas que antes não eram meus amigos vinham para minha casa para me ouvir falar de minha nova compreensão do mundo. (p.1)

Nessa frase, fiquei em dúvida sobre como traduzir a palavra “insight”. Primeiramente, iria deixá-la em inglês, já que utilizamos essa palavra em português, porém, percebi que essa decisão iria de encontro ao meu objetivo de fazer uma tradução domesticadora. Ao pesquisar uma palavra que correspondesse a “insight” em português, encontrei “estalo”, mas concluí que ela não se encaixaria nesse contexto. Encontrei também as palavras “compreensão” e “entendimento”, mas ao colocá-las na frase percebi que soaram estanhas sozinhas. Assim, optei por usar a palavra

compreensão e adicionar as palavras “nova” e “do mundo”, pois assim acho que ficou mais próximo do significado que o autor quis passar.

**Original:**

So it is no longer a case of mind over matter, but more a case of mind creates matter.(p.19)

**Tradução:**

Por isso, não se trata mais de um caso do poder da mente sobre a matéria, mas sim do poder da mente de criar a matéria.(p.21)

Em “caso do poder da mente sobre a matéria”, a adição da palavra “poder” deve-se ao fato da tradução mais literal da frase soar estranha em português “caso da mente sobre a matéria”, pedindo um complemento “para que soe mais natural”. A adição também foi feita tendo em vista o entendimento do leitor, uma vez que a frase “mind over matter” é uma construção comum no inglês e o mesmo não ocorre no português.

**Original:**

Everything that I needed to learn in order to recover fell into my path.(p.5)

**Tradução:**

Todas as coisas que eu precisava aprender para conseguir me recuperar, simplesmente cruzavam o meu caminho.(p.5)

A adição da palavra “simplesmente” deve-se ao fato do phrasalverb “fall into” passar a ideia de que as coisas aconteceram por acaso, sem intenção. Optei por adicionar essa informação na tradução para passar o mesmo tom “inesperado” que se tem no inglês.

**Original:**

This is the fleshy part on the side of the hand in line with the little finger.(p.29)

**Tradução:**

...localizado na parte carnosa exterior de ambas as mão, um pouco abaixo do dedo mindinho.(p.31)

Com o objetivo de aumentar as chances de entendimento do leitor, principalmente aqueles que nunca ouviram falar da EFT, escolhi acrescentar a palavra “ambas”, uma vez que, se traduzisse como “parte carnosa exterior da mão”, provavelmente deixaria o leitor se perguntando “que mão?”, prejudicando sua compreensão da técnica. Outro aspecto que merece destaque nesse trecho é a tradução de “fleshypart” como “parte carnosa”. Apesar do estranhamento inicial que possa causar, optei por essa tradução, pois é assim que esse termo é utilizado na tradução oficial do Manual da EFT.

**4.2 Remoção de informações**

Da mesma maneira que senti a necessidade de acrescentar palavras para complementar alguns trechos e ideias no texto traduzido, por vezes também optei por suprimir informações que traziam marcos da língua inglesa que não estão presentes no português e/ou que se mostravam irrelevantes para a qualidade e entendimento do texto. Percebi que muitas vezes essas palavras dificultavam a leitura e atrapalhavam a fluência da tradução. Eis aqui alguns exemplos:

**Original:**

I had tried various talk therapies and other healing modalities.(p.5)

**Tradução:**

Eu já havia tentado vários tipos de terapia ~~de conversa/falada~~ e outras modalidades de cura.(p.6)

Nesse caso houve a remoção de “talk”, pois a estrutura soaria estranha na língua portuguesa. Além disso, o uso de apenas “terapia” não prejudica a compreensão do público-alvo, pois, na maioria das vezes, quando se fala em terapia em português geralmente é inferido que ela envolva diálogo entre o terapeuta e o paciente.

**Original:**

I had also trained in yoga, shiatsu, Reiki and life coaching.(p.5)

**Tradução:**

Além disso, eu tinha formação em yoga, shiatsu e ~~reiki e reiki coaching de vida~~.(p.6)

Após pesquisar, descobri que “lifecoaching” é traduzido como “coaching de vida”, no entanto, em minha opinião, essa tradução não ajuda em nada o leitor que não tem conhecimentos da língua inglesa. Percebi que se retirasse essa informação, a sua ausência não prejudicaria em nada o entendimento do texto e o tornaria mais acessível para o leitor, assim, optei por retirá-la.

**Original:**

Give the symptom or issue that you are dealing with a number out of ten for its intensity in the present moment, zero being ‘not a problem’ and ten ‘as intense as it gets’. This is known as the SUDS level ( subjective unit of discomfort).(p.29)

**Tradução:**

No momento presente, julgue a intensidade, em uma escala de 0 de 10, do sintoma ou problema com o qual você está lidando. Lembre-se que "0" representa nenhuma intensidade e “10” a intensidade máxima.~~Isto é conhecido como o nível SUDS (unidade subjetiva de desconforto)~~.(p.30)

Optei por deixar essa frase de fora, pois ao consultar a tradução oficial do Manual da EFT percebi que eles não usam essa nomenclatura. Assim, acredito que essa informação seria irrelevante para o meu texto.

**Original:**

‘Even though I have this [ specific symptom or issue], I deeply ~~love~~ and accept myself.’(p.30)

**Tradução:**

“Apesar de ter esse [sintoma ou problema específico], eu me aceito profunda e completamente”. (p.31)

A técnica EFT foi difundida pelo mundo através de um Manual desenvolvido por seu criador, Gary Craig, e disponibilizado para download grátis na internet. Por esse manual já ter uma tradução consagrada em português, muitas vezes, como nesse caso, considerei que seria pertinente utilizar a tradução adotada nele, mesmo que esta não fosse completamente fiel ao original em inglês. Dessa forma, procurei não causar estranhamento ao leitor que esteja familiarizado com a nomenclatura do manual e nem para aquele que escolha buscar mais a respeito da EFT depois da leitura da minha tradução. Por isso, omiti a palavra “love”.

#### **4.3 Exclusão do uso de pronomes**

Na obra trabalhada neste projeto, por ser um livro de autoajuda, há um uso excessivo do pronome “you”. No original em inglês, esse aspecto não atrapalha a leitura e atinge o objetivo de aproximar o autor do leitor. Contudo, na escrita em língua portuguesa, o excessivo uso do pronome “você” pode causar estranhamento e desconforto ao leitor e gerar o efeito contrário do que acontece em inglês. No entanto, em alguns momentos, considerei pertinente mantê-lo para que o leitor ainda se sinta próximo da obra, uma característica muito importante em livros de autoajuda. A seguir, ilustro alguns exemplos:

##### **Original**

Your words and thoughts actually strengthen synaptic connections in your brain and alter your neural patterns.(p.14)

##### **Tradução**

O que acontece, na verdade, é que as palavras e os pensamentos fortalecem as conexões sinápticas no cérebro e alteram os padrões neurais.(p.15)

##### **Original:**

I am delighted to share this life-changing and empowering technique with you and I wish you peace and happiness as your journey with Matrix Reimprinting unfolds.(p.4)

**Tradução:**

Para mim, é um enorme prazer compartilhar com você, leitor, esta técnica capaz de mudar sua vida, desejo-lhe paz e felicidade em sua jornada com a *Matrix Reimprinting*.(p.4)

**4.4 Alteração na estrutura da frase**

Tendo em vista os aspectos teóricos abordados neste projeto, o objetivo da minha tradução e as estratégias escolhidas, eu realizei algumas alterações na estrutura do texto fonte, seja através de inversões, junções ou, até mesmo, mudanças na classe gramatical das palavras utilizadas no original. Acredito que as alterações realizadas foram coerentes com a intenção de produzir um texto fluente para o leitor alvo e não prejudicaram o conteúdo do texto. Abaixo, exemplifico e justifico, quando necessário, algumas dessas ocasiões:

**4.4.1 Estrutura****Original:**

...in the Summer of '87, I secured a holiday and found myself alone on a beach in Spain.

Eight or nine days into my 12-day holiday, my spiritual experience occurred.(p.1)

**Tradução:**

no verão de 87, consegui arrumar umas férias para passar 12 dias numa praia da Espanha, sem ninguém.

No oitavo ou nono dia, a minha experiência espiritual ocorreu.(p.1)

O deslocamento da informação “para passar 12 dias” para primeira frase deve-se ao fato da tradução com a mesma estrutura da frase original soar estranha em português, já que em português não costumamos usar o tempo como uma estrutura adjetiva como no inglês. O deslocamento também foi feito para que a segunda frase ficasse mais fluente em português.

**Original:**

When you are in good health, energy flows freely through the meridians in your body. This has been recognized for thousands of years and techniques such as tai chi, shiatsu, qi gong and so on are designed to keep the energy flowing. Trauma and stress, in their many forms, create blocks in the energy system. If the energy is not moving properly, it does not reach and sustain vital organs, and disease is imminent.(p.26)

**Tradução:**

Quando você está saudável, a energia flui livremente pelos meridianos do seu corpo, chega aos órgãos vitais e auxilia seu bom funcionamento. Esse conhecimento existe há milhares de anos e técnicas como tai chi, shiatsu, gonqi, entre outras são projetadas para manter essa energia fluindo. Traumas e estresses dos mais diversos criam bloqueios em nosso sistema energético e, com isso, o risco de doenças é iminente. (p.27)

Nesse trecho optei por reorganizar o parágrafo para reduzir o uso da palavra “energia” e tornar a leitura mais fluente. Em uma primeira versão, mantive a ordem do texto em inglês e percebia que as idéias não pareciam formar um todo, como demonstrado a seguir:

“Quando você está saudável, a energia flui livremente pelos meridianos do seu corpo. Esse conhecimento existe há milhares de anos e técnicas como tai chi, shiatsu, gonqi, entre outras são projetadas para manter essa energia fluindo. Os mais diversos traumas e estresses criam bloqueios em nosso sistema de energia. Se a energia não está se movendo corretamente, ele não chega aos órgãos vitais e não ajuda em seu funcionamento, e a doença pode ocorrer a qualquer momento.”

O texto começa falando que nossa saúde depende do movimento da energia e só explica o motivo no final do parágrafo. Para acabar com essa quebra, juntei ideias da última frase com a da primeira, pois acredito que mesmo interferindo na estrutura do original, o principal objetivo da minha tradução, tornar o texto o mais natural possível, foi alcançado.

### **Original (p.32)**

Tap down the body, in the following sequence, repeating your reminder phrase as you tap on each point:

- First tap the top of the head on the crown with that flat of your fingers.
- Then tap the inside edge of the eyebrow, just up and across from the nose.
- Next tap the side of the eye, on the bone around the outside corner of the eye.

### **Tradução (p.34)**

Você deve repetir sua frase lembrete à medida que bate em cada um dos pontos. Essas batidas leves devem ser realizadas na seguinte sequência:

- Primeiro, no topo da cabeça, utilizando a ponta dos dedos.
- Em seguida, no início da sobrancelha.
- Depois, no lado do olho, mais precisamente no osso localizado no canto exterior do olho.

Percebe-se que no trecho acima há uma repetição exagerada da palavra “tap”, que traduzi como “dar batidas leves”. Num primeiro momento, optei por manter essa estrutura, mas ao reler o texto, percebi que a passagem ficou bastante cansativa no português. Com isso em mente, optei por reestruturar a frase introdutória, de modo que não precisasse usar a palavra “tap” em cada um dos itens. Acredito que assim, a leitura se tornou mais agradável para o leitor.

#### ***4.4.2 Junção de Frases***

Como sabemos muitas vezes a língua inglesa dá preferência a frases curtas. Neste livro, isso acontece com frequência, porém, uma tradução fiel a essa estrutura geraria um texto desinteressante e muitas vezes desconexo em português. Nos trechos apresentados abaixo, as sentenças podem ser facilmente conectadas a fim de criar uma tradução mais fluente e direta. Assim, acredito que a junção das frases não trouxe nenhum prejuízo à ideia apresentada no texto original e enriqueceu o texto em português, especialmente no último trecho, no qual a última frase parece desconexa no texto em inglês.

**Original :**

...we moved to America, where we had our first child, then to Hong Kong. Our second child followed.(p.2)

**Tradução:**

...nos mudamos para os Estados Unidos, onde tivemos nosso primeiro filho e, depois para Hong Kong, onde nosso segundo filho nasceu em seguida.(p.2)

**Original**

The power of the subconscious mind can be seen in the fact that people are able to visualize themselves back to health. This is a very obvious example of the links between the mind and the body.(p.13)

**Tradução**

O poder da mente subconsciente e as ligações entre a mente e o corpo ficam claros com o fato de as pessoas serem capazes de se curar através da visualização. (p.15)

**Original:**

So by visualizing, David Hamilton points out, you ‘actually change the microscopic structure of the brain’. Affirmations work the same way. With both affirmation and visualization it is literally a case of mind creating matter. Our thoughts alter the physical structure of our brain.(p.14)

**Tradução:**

David Hamilton aponta que ao usar a visualização “realmente mudamos a estrutura microscópica do cérebro”, isto é, nossos pensamentos alteram a estrutura física do nosso cérebro. Afirmações funcionam da mesma maneira que visualizações, ou seja, em ambos os casos a mente cria, literalmente, a matéria. (p.16)

#### ***4.4.3 Uso de conectivos e frases introdutórias***

Em outros exemplos, porém, a junção muitas vezes acarretaria em frases longas e confusas, por isso, optei por acrescentar conectivos entre as orações, como demonstrado abaixo:

##### **Original:**

The old scientific paradigm assumed that our emotional responses came from the brain alone. We now know that this is not the case.(p.15)

##### **Tradução:**

O velho paradigma científico acreditava que nossas respostas emocionais vinham apenas do cérebro. Agora, porém, sabemos que isso não é verdade. (p.16)

##### **Original:**

Your words and thoughts actually strengthen synaptic connections in your brain and alter your neural patterns.(p.14)

##### **Tradução:**

O que acontece, na verdade, é que as suas palavras e os seus pensamentos fortalecem as conexões sinápticas no cérebro e alteram os padrões neurais. (p.15)

#### ***4.4.4 Alteração gramatical***

Em alguns momentos, senti a necessidade de usar uma classe gramatical diferente da do texto original, pois sabemos que as estruturas da língua inglesas e da portuguesa muitas vezes diferem.

##### **Original:**

So how we see the world, and our thoughts and feelings about it, affect our gene expression.(p.19)

**Tradução:**

Isso quer dizer que o modo como vemos, pensamos e sentimos o mundo afeta a maneira como nossos genes se manifestam.(p.21)

Aqui, o autor fez uma lista de palavras que modificam “world”, mas usando diferentes partes do discurso: o verbo “see” e depois os substantivos “thoughts” e “feelings”. A primeira tradução produzida foi:

“Isso quer dizer que o modo como vemos o mundo e nossos pensamentos e sentimentos em relação a ele afetam a maneira como nossos genes se manifestam.”

No entanto, acredito que esse resultado pode causar confusão, pois “a ele” parece se referir a “modo” e não a “mundo”.Resolvi então fazer uma sequência gramatical mais lógica, usando apenas verbos. No início, fiquei com medo de causar estranhamento ao escrever “pensamos o mundo”, “sentimos o mundo”, mas após pesquisa na internet percebi que vários sites que falam de nossas crenças utilizam essa construção e, assim, tomei a decisão de mantê-la.

**4.4.5 Inversão**

Em alguns momentos, optei pela a inversão da ordem de algumas frases visando facilitar o entendimento do leitor.Seguemalgunsexemplosdessaalteração:

**Original:**

Matrix Reimprinting uses the same acupuncture points as EFT, and they are tapped in the same way, but the protocols are very different. A basic grasp of conventional EFT is therefore useful in order to use the Matrix Reimprinting techniques...(p.9)

**Tradução:**

Apesar de os protocolos utilizados na *Matrix Reimprinting* e na EFT diferirem bastante, as duas coincidem quanto aos pontos de acupuntura trabalhados, bem como na maneira de estimulá-los. Portanto, para se usar a *Matrix*, uma compreensão básica da EFT convencional é bastante útil...(p.10)

Nesse exemplo, resolvi inverter a ordem da primeira frase, pois percebi que há uma relação de causa e consequência com a sentença seguinte que não ficava clara, nem mesmo no inglês, se mantivesse a ordem do texto original. Primeiramente, produzi a seguinte tradução:

“**porém** os protocolos utilizados nessas duas técnicas diferem bastante. Uma compreensão básica da EFT convencional é, **portanto**, útil”

Em uma segunda leitura, percebi que essa tradução, apesar de fiel ao texto original em inglês, se mostrava paradoxal e, por isso, inverti a sentença. Houve também uma alteração na estrutura verbal da frase. Nota-se a utilização no inglês do verbo no particípio “they are tapped in” que, se traduzido de maneira literal, resultaria numa tradução bastante confusa, “eles são batidos”. Para resolver esse problema, conclui que seria melhor utilizar o particípio na primeira parte da frase, “trabalhados”, e o presente na segunda, “estimulá-los”, de modo a gerar uma relação mais clara entre as partes da sentença. Além disso, optei por trocar os verbos utilizados em inglês, pois apesar de haver usado “dar batidas” como tradução para “tap” antes, nessa frase acredito que produziria uma tradução truncada se colocasse “a maneira de se dar batidas/bater neles”, assim, escolhi o verbo “estimular” para produzir uma leitura mais fluente.

#### 4.5 Expressões idiomáticas e Frases feitas

Expressões idiomáticas e frases feitas fazem parte da constituição de uma língua. São elementos capazes de expressar a cultura de um povo por meio das palavras. Em vista disso, podem representar um grande desafio para o trabalho do tradutor. Apesar das palavras utilizadas nas expressões e nas frases não serem desconhecidas, quando combinadas com outras palavras, elas geram novos significados e, muitas vezes, a informação que um dicionário apresenta não é suficiente para se chegar a uma tradução satisfatória. Em meu projeto, felizmente, deparei-me apenas com um desses casos, que me deu bastante trabalho. A seguir, menciono essa ocorrência:

##### **Original:**

Approximately every six weeks I would experience a profound feeling of depression, which I likened to being completely cut off from source.(p.7)

### **Tradução:**

A cada seis semanas, em média, eu era acometida por uma grande depressão; parecia que estava totalmente isolada do resto do mundo.(p.7)

A expressão “cut off from source” foi de difícil solução. Não consegui encontrar a definição em lugar nenhum, nem mesmo no Google, e pelo contexto não dava para inferir com exatidão o significado.

Entre as frases que eu encontrei estão: “You could tell that everyone was clearly **cut off from source** by their grim faces”, “**Cut off from source**, separated from our spiritual essence, believing that the material body and the material life is all that is” e “Demons are simply misguided entities that are **cut off from source**”.

Por meio dessas frases inferi que “cut off from source” tinha alguma ligação com divindade, essência espiritual, mas não tinha certeza.

Optei, então, por enviar um e-mail para o autor do livro, Karl Dawson, que prontamente respondeu o seguinte:

Hi Brilla,

Sasha's expression 'cut off from source' I would see as a spiritual comment - as in cut off from God/life/spirituality. You could explain it in those terms or just feeling totally alone and isolated.

Hope this helps

Wishing you lots of success in your life

Love and hugs, Karl

Após ler esse e-mail, concluí que uma boa tradução para a expressão seria “separada da minha essência espiritual”, mas percebi que dentro do contexto não seria a melhor opção, visto que Sasha não tinha mencionado nada sobre “espiritualidade”, por isso, escolhi a segunda opção mencionada por Karl, “isolada” e, assim, traduzi como “isolada do resto do mundo”.

## **4.6 Termos técnicos**

Apesar de a obra não se caracterizar como técnica, há a presença de alguns termos especializados. Tais termos são principalmente ligados a doenças que podem ser tratadas com a

EFT e *Matrix Reimprinting*. Neste tópico mostro alguns elementos que demandaram maior pesquisa.

**Original:**

Disabled Living Allowance (p.5)

**Tradução:**

programa de auxílio a deficientes (p.6)

Para traduzir esse termo, a primeira coisa que fiz foi procurar se existia um equivalente em português. Encontrei um benefício semelhante chamado “Benefício de Prestação Continuada da Assistência Social”, porém, acredito que essa tradução não seria a melhor estratégia, pois não ajudaria em nada o entendimento do leitor que não conhece esse programa. Dessa forma, optei por uma tradução que se aproxima do termo em inglês.

**Original:**

It has generated impressive results with chronic fatigue syndrome/ME, rheumatoid arthritis, MS, IBS, diabetes, asthma, cancer, Crohn’s disease, colitis, vitiligo, alopecia, hypothyroidism, anxiety, panic attacks, stress, depression and post- traumatic disorder, among a whole host of other physical and emotional conditions.(p.9)

**Tradução:**

Têm-se obtido resultados impressionantes em casos de encefalomielite miálgica (ME), artrite reumatoide, esclerose múltipla, síndrome do intestino irritável, diabetes, asma, câncer, doença de Crohn, colite, vitiligo, alopecia, hipotireoidismo, ansiedade, ataques de pânico, estresse, depressão, transtorno de estresse pós-traumático, entre uma série de outras doenças físicas e emocionais. (p.10)

Nesse caso, a sigla MS do inglês se refere a “multiplesclerosis”. Ao pesquisar sobre a “esclerose múltipla”, percebi que, ao contrário do inglês, em português são raras as vezes em que a doença é chamada por sua sigla, EM, o mesmo acontece com síndrome do cólon irritável (SCI).

Dessa maneira, optei por escrever o nome das doenças para que haja a melhor compreensão do termo por parte do leitor e para evitar interpretações equivocadas.

#### **4.7 Vocábulos de maior dificuldade**

Durante a realização da tradução, deparei-me com alguns vocábulos que causaram maior dificuldade, seja por não serem comuns em inglês ou por não possuírem uma tradução consagrada em português. Alguns exemplos e as estratégias utilizadas são demonstrados a seguir:

##### **Original:**

Also in 2006, while running an EFT practitioner training in Australia, I had a serendipitous experience that dramatically altered the way that I worked.(p.3)

##### **Tradução:**

Ainda em 2006, durante um curso de EFT na Austrália, tive a sorte de passar por uma experiência muito interessante que alterou drasticamente a maneira como eu trabalhava. (p.4)

No livro trabalhado, o autor faz uso de muitos adjetivos. Antes de começar a tradução, não imaginei que isso seria um problema, porém percebi que alguns conceitos que são expressos em inglês com uma só palavra, muitas vezes só conseguem ser descritos em português com uma frase. A palavra “serendipitous” é um exemplo. Ao pesquisar seu significado, encontrei a seguinte definição no *The Free Dictionary*:

**Adj. 1. serendipitous** - lucky in making unexpected and fortunate discoveries

**Noun. Serendipity**- The faculty of making fortunate discoveries by accident.

No dicionário online Priberam, encontrei as palavras “serendipitoso” e “serendipidade”, porém acredito que o uso dessas palavras causaria estranhamento ao meu leitor alvo, já que não são comuns na língua portuguesa. Em vista disso, optei por uma frase explicativa que não prejudicaria o texto.

**Original:**

...brain rhythms naturally synchronize to the heart's rhythm and that the blood pressure and respiratory rhythms entrain to( are affected) the heart's system during sustained feelings of love and appreciation (p.16)

**Tradução:**

...os ritmos cerebrais sincronizam-se naturalmente com os do coração, e que a pressão arterial e a respiração fazem o mesmo quando mantemos sentimentos de amor e gratidão.(p.17)

A primeira ocorrência que encontrei do termo “entrain” foi no dicionário online MerriamWebster, que apresentou a seguinte definição:

1. to determine or modify the phase or period of <circadian rhythms *entrained* by a light cycle>

Ao ler essa definição, confesso ter ficado ainda mais confusa e por isso busquei outros dicionários. No *American Heritage Dictionary* , me deparei com as seguintes definições:

1. To pull or draw along after itself.
2. *Chemistry*. To carry (suspended particles, for example) along in a current.

Mais uma vez, não encontrei a ajuda que precisava. Foi então que, finalmente, encontrei uma ocorrência no dicionário online *The FreeDictionary* que determinou minha decisão tradutória.

1. (Life Sciences & Allied Applications / Zoology) Zoology to adjust (an internal rhythm of an organism) so that it synchronizes with an external cycle, such as that of light and dark.

Dessa maneira, acredito que “sincronizam-se” seja a tradução que melhor exprime o conceito de “entrain”.

**Original:**

Churning stomach(p.30)

**Tradução:**

Embrulho no estômago (p.31)

Em um dos exemplos trazidos pelo livro, a autor cita “churningstomach” como um dos sintomas que podem ser utilizados para descrever um sentimento. Ao pesquisar o significado original da palavra “churn”, descobri que está ligado ao movimento que é feito quando se está fazendo manteiga. Quando busquei traduções para essa palavra encontrei “bater manteiga”, “agitar”. Continuei procurando uma solução para o termo e a única tradução satisfatória que encontrei para “churningstomach” foi “agitação no estômago”. Porém, acredito que quando o leitor se deparasse com essa tradução, não conseguiria identificar de imediato essa sensação. Logo, escolhi traduzir com uma expressão que é bastante utilizada por todos para descrever um desconforto no estômago e, assim, optei por “embrulho no estômago”.

#### **4.8 Uso da tradução original**

No segundo capítulo do livro, *Corpo-mente: Conectando Pensamentos, Crenças e Biologia*, o autor Karl Dawson utiliza várias citações retiradas do livro *A Biologia da Crença* de Bruce Lipton. Como possuo uma cópia desse livro, resolvi utilizar a tradução presente na obra em português para que o leitor tivesse uma referência exata e não uma nova tradução produzida por mim. A seguir, apresento alguns exemplos:

##### **Original:**

‘Single-gene disorders affect less than two per cent of the population; the vast majority of people come into this world with genes that should enable them to live a happy, healthy life.’(p.18)

##### **Tradução:**

"Distúrbios desse tipo afetam menos de dois por cento da população. A maioria das pessoas vem a este mundo com uma carga genética capaz de lhes proporcionar uma vida muito feliz e saudável".(p.19)

##### **Original:**

‘Scientists have linked lots of genes to lots of different traits, but scientists have rarely found that one gene causes a trait or disease’(p.18)

**Tradução:**

"Os cientistas associaram diversos genes a diferentes doenças e características,mas ainda não chegaram à conclusão de que um simples gene possa ser a fonte delas".(p.19)

**Original:**

‘Perception “controls” biology, but... these perceptions can be true or false. Therefore, we would be more accurate to refer to these controlling perceptions as beliefs. Beliefscontrolbiology.’(p.19)

**Tradução:**

"Sim, a percepção ‘controla’ a biologia, mas... ela nem sempre é precisa. Um sinônimo adequado para esse tipo de percepção que controla o comportamento é a palavra crença. As crenças controlam a biologia".(p.20)

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

*"Não é o fim que é interessante, mas os meios para lá chegar."( Georges Braque)*

O presente projeto englobou a tradução para a língua portuguesa, no Brasil, da obra *Matrix Reimprinting Using EFT – Rewrite your past, Transform your future*, de autoria do mestre de EFT Karl Dawson e coautoria de Sasha Allenby, ambos britânicos. A escolha do texto foi motivada principalmente por aspectos pessoais, mas também pelo meu interesse em traduzir um gênero que não havia sido trabalhado na graduação. Além da tradução, foram abordados alguns aspectos teóricos, como as características de um livro de autoajuda, o propósito da tradução e a (in)visibilidade do tradutor.

Na introdução deste trabalho foram feitos três questionamentos:

- 1) Quais as características mais marcantes do gênero autoajuda?
- 2) Qual é a melhor estratégia para o tradutor ao propor uma tradução para esse gênero?
- 3) Até que ponto o conhecimento do assunto ajuda ou limita o trabalho do tradutor?

Por meio da atividade tradutória e da reflexão teórica realizadas durante este projeto, foi possível encontrar respostas para as questões citadas acima. Primeiramente, conforme o que foi apresentado no capítulo teórico, textos de autoajuda se tornaram um fenômeno editorial. Eles se caracterizam, sobretudo, por ter um grau de informalidade que propõe uma conversa entre o autor e o leitor e, por isso, apresentaram uma linguagem que busca um equilíbrio entre os registros formal e coloquial. Essas observações são fundamentais na hora de responder o segundo questionamento.

Em minha opinião, o tradutor deve respeitar as características do gênero que está traduzindo e mantê-las, sempre que possível, em sua tradução. Porém, seu objetivo principal deve ser escrever um texto fluente que transmita a mensagem de maneira clara para o leitor

meta. Tendo isso em vista, acredito que a domesticação deve ser priorizada sempre que possível. Afinal, uma tradução carregada de termos estrangeiros não cumpre sua função de aproximar o leitor do texto.

O terceiro e último questionamento é para mim o mais interessante, pois, pela primeira vez, tive a oportunidade de traduzir uma obra sobre um assunto que tenho domínio. Acredito que o conhecimento do assunto ajuda o trabalho do tradutor, pois aumenta suas chances de entender a mensagem do original. Isso não quer dizer que o tradutor ficará invisível, significa apenas que sua interpretação será “limitada” pelo seu conhecimento.

Por fim, aprendi que quando se trata de tradução, nada é tão simples quanto parece. Ao longo da graduação, nunca tinha traduzido um texto de autoajuda e considerei a experiência incrível. Quando traduzimos, cada nova frase abre portas para novos desafios e para a criação de estratégias novas. Todos os desafios que tive durante meu projeto, não apenas na tradução, mas também na elaboração da parte teórica, me ajudaram a crescer como tradutora e me auxiliaram a diversificar meu conhecimento acerca dos elementos presentes na obra.

Aprendi um pouco mais sobre a ciência por trás das técnicas e aperfeiçoei meu modo de traduzir, pois tive a oportunidade de ler e reler meu texto. Muitas das dificuldades que enfrentei durante o processo tradutório foram detalhadas no Relatório do presente projeto, que incluiu diversos pontos como a adição e supressão de informações, a alteração de palavras e a tradução de expressões idiomáticas e frases feitas.

Considero que a realização da atividade tradutória, a revisão teórica e exemplificação dos desafios enfrentados na feitura do trabalho são ferramentas úteis para os alunos da área de tradução, pois elas abordam muitas das dificuldades que são comuns à tradução de textos dos gêneros mais diversos.

E, afinal, qual é o segredo para uma tradução feliz? Com este trabalho descobri que o segredo está em conhecer bem o gênero que se está traduzindo e aceitar que a tradução perfeita não existe e que sempre haverá pessoas que vão criticar ou vangloriar seu trabalho. O segredo para um tradutor feliz é um só: não ligue para os críticos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, Ana Paula de. **Funções da Linguagem**. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/redacao/funcoes-da-linguagem/>>. Acesso em: 1 maio 2012.
- ARROJO, Rosemary. **Oficina de tradução: a teoria na prática**. São Paulo: ED. Ática, 1986.
- AUBERT, Francis Henrik. **As (In)Fidelidades da Tradução: Servidões e autonomia do tradutor**. 2. ed. Campinas: Editora da Unicamp, 1994, p. 89.
- BORBA, Jean Marlos Pinheiro. **Fenomenologia da literatura de auto-ajuda financeira e subjetividade**. Rio de Janeiro: UERJ-UFMA, , 2008.
- BRUNELLI, Anna Flora. Ilusão à venda. **Discutindo Língua Portuguesa**, v. 3, n. 13, São Paulo, 2008, Escala Educacional, p. 34-41.
- CATFORD, J. C. **Uma teoria linguística da tradução** :um ensaio em linguística aplicada. Trad. Centro de Especialização de Tradutores de Inglês do Instituto de Letras da Pontifícia Universidade Católica de Campinas. São Paulo: Cultrix, 1980. 123 p.
- CELUSSO, Silvia do Socorro. **Oepidítico nas pesquisas em representações sociais: Análise das escolhas de livros de autoajuda por professores**. 2009. 82 f. Dissertação (Mestrado) - Estácio, Rio de Janeiro, 2009.
- CHAPMAN, Gary. **As cinco linguagens do amor**. Estados Unidos: NorthfieldPublishing, 1997.
- COHEN, M. J.; MAJOR, John. **History in Quotations**. Londres: Cassell, 2004.
- CRONIN, Michael. **Translation and globalization**. Londres: Routledge, 2003.
- CURY, Augusto. **Você é insubstituível**. São Paulo: Sextante, 2005.
- FREITAS, Luana Ferreira de. **Visibilidade Problemática em Venuti**. Cadernos de Tradução, v. 2, n. 12, 2003, pp. 55 – 63.
- FROTA, Maria Paula. **A singularidade na escrita tradutora: linguagem e subjetividade nos estudos da tradução, na lingüística e na psicanálise**. Campinas, SP: Pontes, 2000. 284 p.
- FURLAN, Mauri. **Tradutor ou co-autor**. Suplemento cultural do diário catarinense. Florianópolis, 13 nov. 2004.
- HATIM, Basil, MASON, Ian. **The Translator as Communicator**. London: Routledge, 1997.
- LAGES, Susana Kampff. **Walter Benjamin: tradução e melancolia**. São Paulo: Edusp, 2007.
- LIPTON, Bruce. **A biologia da crença**. Estados Unidos: Butterfly Editora, 2007.
- MARCUSCHI, L. A. Gêneros textuais: configuração, dinamicidade e circulação. In:

KARWOSKI, Acir Mário; GAYDECZKA, Beatriz; BRITO, Karim Siebeneicher. (Orgs.).

**Gêneros textuais:** reflexão e ensino. União da Vitória: Kayganguê, 2005.

MARCUSCHI, Luiz Antônio. **Da fala para a escrita:** atividades de retextualização. São Paulo: Cortez, 2003.

MARTHE, Marcelo. **O auto-astral da auto-ajuda.** São Paulo. Disponível em:

<[http://veja.abril.com.br/131102/p\\_114.html](http://veja.abril.com.br/131102/p_114.html)> Acesso em: 4 de abril 2012.

MARTINS, Marcia do Amaral Peixoto. **As contribuições de André Lefevere e Lawrence Venuti para a Teoria da Tradução.** Cadernos de Letras (UFRJ), n. 27, dez-2010, pp. 59-72.

Disponível em: <[http://www.letras.ufrj.br/anglo\\_germanicas/cadernos/numeros/122010/textos/cl30122010marcia.pdf](http://www.letras.ufrj.br/anglo_germanicas/cadernos/numeros/122010/textos/cl30122010marcia.pdf)>. Acesso em: set. 2012.

MELLO, Luiz Antonio. **A Onda Maldita:** como nasceu a Fluminense FM. Niterói: Arte & Ofício, 1992. Disponível em: Acesso em: 13 out. 1997.

MEURER, J. L., BONINI, A.; MOTTA-ROTH, D. (Orgs.). **Gêneros:** Teorias, métodos e debates. São Paulo: Parábola Editorial, 2005.

MÜHLHÄLER, Peter; HARRÉ, Rom. **Pronouns and people:** The linguistic construction of social and personal identity. Oxford: Blackwell, 1990.

NORD, Christiane. Loyalty and Fidelity in Specialized translation. **Confluências:** Revista de tradução científica e técnica, Heidelberg, n. 4, p.29-41, maio 2006.

ORTEGA, Francisco. 2003-2004. **Biopolíticas da Saúde: reflexões a partir de Michel Foucault, Agnes Heller e Hannah Arendt.** *Interface – Comunicação, Saúde, Educação.* vol. 8,

n. 14, p. 09-20, set. 2003-fev. 2004. Disponível em: <[http://](http://www.interface.org.br/revista14/ensaio1.pdf)

[www.interface.org.br/revista14/ensaio1.pdf](http://www.interface.org.br/revista14/ensaio1.pdf)> Acesso em: 23 maio, 2012.

PAGANO, Adriana; MAGALHÃES, Célia; ALVES, Fábio. **Traduzir com autonomia:** estratégias para o tradutor em formação. São Paulo: ED. Contexto, 2000.

PERINI, M. A. **Os dois mundos da expressão linguística.** In: \_\_\_\_\_. *A língua do Brasil amanhã e outros mistérios.* São Paulo: Parábola Editorial, 2004.

POSSENTI, Sírio. **Por que (não) ensinar gramática na escola.** Mercado de letras, 2000.

Disponível em: < <http://www.slideshare.net/edsoncharlie/por-que-ensinar-gramatica-na-escola-sriopossenti-1> > Acesso em: 24 set, 2012..

PYM, Anthony. **Exploring Translation Theories.** Grã-Bretanha: Routledge, 2010.

RÓNAI, Paulo. **A tradução vivida.** 3 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1981.

RÜDIGER, Francisco R. **Literatura de auto-ajuda e individualismo**. Porto Alegre: Universidade/UFRGS, 1996.

SCHLEIERMACHER, Friedrich. Ueber die verschiedenenMethodendesUebersetzens - Sobre os diferentes métodos de tradução. In: HEIDERMAN, Werner. **Clássicos da teoria da tradução**. Florianópolis: UFSC, Núcleo de tradução, 2001, pp. 27-85.

SHINYASHIKI, Roberto. **O sucesso é ser feliz**. São Paulo: Gente, 1997.

SHINYASHIKI, Roberto. **Sempre em frente**. São Paulo: Gente, 2008.

SIMONDS, Wendy. **Women and Self-Help Culture: Reading Between the Lines**. New Jersey: RutgersUniversity Press, 1992.

SOBRAL, Adail Ubirajara. **Elementos sobre a formação de gêneros discursivos: A fase “parasitária” de uma vertente do gênero de auto-ajuda**. 2006. 305 f. Tese (Doutorado) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2006. Disponível em:

<[http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/diadia/arquivos/Image/conteudo/artigos\\_teses/LinguaPortuguesa/teses/adail\\_sobral.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/diadia/arquivos/Image/conteudo/artigos_teses/LinguaPortuguesa/teses/adail_sobral.pdf)>. Acessoem: 15 maio 2012.

STARKER, Steven. **Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation with Self-Help Books**. Newbrunswick, New Jersey: Transactions, 1989.

TYTLER, Alexander Fraser. **Essay on the principles of translation**. Londres: T. CadellAnd W. Davies, 1790.

VIVES, Juan Luis. **De ratione dicendi**. Colonia: Juan Luis Vives, 1537.

