



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



Úteis enquanto cultura geral, este tipo de obra não substitui ajuda profissional, alertam os especialistas.

Prometem tudo mas têm riscos para saúde mental

Livros de autoajuda são uma espécie de "euomilhões psicológico" que não está isento de perigos para quem sofre de perturbações

Helena Norte
helena@jn.pt

SÃO UMA ESPÉCIE de "euomilhões psicológico": prometem tudo, rapidamente, sem esforço. Úteis enquanto cultura geral, são insuficientes e não isentos de riscos para quem sofrer de perturbações psicológicas.

Os livros de autoajuda, ou de desenvolvimento pessoal, são um fenómeno comercialmente eficaz. Basta passar numa qualquer livraria e reparar no espaço crescente que ocupam, frequentemente a paredes meias com temas de fronteira como o esoterismo e espiritualidades. Considerando que há mais pessoas a consultar livros de autoajuda do que profissionais de saúde mental, vale a pena questionar o eventual

valor terapêutico deste tipo de literatura.

Telmo Baptista compreende o poder de atração de fórmulas que "apresentam soluções mágicas". Uma "espécie de euomilhões psicológico que promete uma mudança radical, sem esforço, rápida e bem-sucedida", mas sem qualquer fundamento cien-

tífico, segundo o bastonário da Ordem dos Psicólogos.

Quanto à utilidade dos livros de autoajuda, a resposta não é linear. O psicólogo admite que "podem ser um recurso interessante em condições como a ansiedade, a depressão e as questões de relacionamento". Todavia, quando o impacto da perturbação é extenso, causando prejuízo do normal funcionamento da pessoa, os livros, por si só, são insuficientes e até desadequados, alerta.



"Não são adequados como ajuda para perturbações com impacto extenso".

Telmo Baptista
Bastonário Ordem
Psicólogos



Adiar procura de tratamento é um dos riscos dos livros de autoajuda

O psiquiatra Marques-Teixeira considera que servem como cultura geral, pelo que a sua "utilidade é semelhante à dos livros de história ou geografia". São procurados por aqueles que se sentem um pouco perdidos face às adversidades de vida, mas, adverte o presidente do Colégio de Psiquiatria da Ordem dos Médicos, "é muito duvidoso que consigam obter ajuda quando as situações da vida ultrapassam as capacidades naturais de autorregulação".

Se a utilidade é duvidosa, resta saber se a sua utiliza-

ção é isenta de riscos. Os especialistas dizem que não.

Risco de adiar tratamento

O adiamento da ajuda profissional é um deles. Marques-Teixeira sublinha que o tratamento adequado carece de um diagnóstico rigoroso - o que só pode ser feito por profissionais de saúde mental - e que, quanto mais tardio for o diagnóstico, "mais difícil pode ser a recuperação".

Reconhecer que se precisa de ajuda profissional é um ato de lucidez que pressupõe, antes de mais, disponibilidade para se ser ajudado. Nessa medida,

toda a ajuda é autoajuda. E nem sempre é preciso técnicos para se lidar com dificuldades.

Marques-Teixeira exemplifica. Uma pessoa perde o emprego e fica com humor deprimido durante dois ou três meses e depois começa a melhorar. É a resposta normal. Se, porventura, ao fim de oito a 12 meses, não consegue ultrapassar o problema ou, se mesmo antes, a intensidade dos sintomas impedir o funcionamento normal ou o sofrimento for muito significativo, é aconselhável um diagnóstico e, se houver uma doença, iniciar a terapia. ●