



# A autoajuda que atrapalha

**A**valanche de livros de autoajuda e, mais ainda, de “coachs”, “gurus” e afins oferecendo palestras motivacionais e cursos de autoconhecimento on-line é um fenômeno impressionante. A comunidade de profissionais da saúde mental, com formação sólida e vasta experiência clínica, tem se manifestado de forma contundente, alertando quanto aos perigos dessa onda.

É preocupante a forma como muitos vêm se arvorando a oferecer ajuda! De funqueira a ex-jogador de futebol, a gama surreal de “profissionais” que atuam como terapeutas e se julgam aptos a sair vendendo conselhos a torto e a direito é, realmente, um fenômeno a ser estudado.

Ao agir de maneira irresponsável, deliberadamente ou não, eles podem causar um estrago considerável nas pessoas em geral e nos jovens e crianças, em especial.

O “pensamento mágico”, que faz com que a pessoa acredite ser capaz de controlar o destino de outra maneira que não a resultante do estudo aprofundado, da conduta firme, do trabalho com foco, ou seja, de modo a tentar burlar o bom senso e os métodos científicos, podem ter repercussões extremamente perigosas.

Bem, se a profusão de conselheiros causa espanto, o que dizer das pessoas dispostas a pagar caro para serem iludidas? Muitos preferem apelar para soluções fáceis geradas pela ideia de que um simples pensamento positivo pode fazer milagres. E não me entendam mal, eu sou a primeira a manter a positividade diante da vida, mas a panaceia oferecida pelos novos “magos” do pedaço não é muito confiável.

Por essas e outras, gostaria de recomendar a leitura do livro *Menos regras!*, de Maria Cecília Freitas. A psiquiatra e doutora em saúde mental nos propõe uma jornada pelo conhecimento sobre nós mesmos, tendo como norte a ciência comportamental, refutando, assim, as fórmulas prontas e milagrosas dos tipos a que me referi acima.

Baseado em diversos estudos, exemplos e vivências da autora, a obra apresenta a possibilidade

de autoconhecimento, mudança e simplificação da interação com o mundo, sem a necessidade de regras fixas e dirigidas para tal. O livro nos leva, de forma gostosa e descontraída, a fazer o elo que faltava entre ciência, crenças, regras e nossos comportamentos incompreendidos de todos os dias.

É realmente estimulante ler uma obra escrita por uma médica psiquiatra, terapeuta analítico-

comportamental, que fez doutorado em saúde mental pela USP, que foi neurocientista, professora de psiquiatria aqui na Universidade de Brasília (UnB) e que, atualmente, é sócia-fundadora do IBP — Instituto Brasiliense de Psiquiatria.

Enfim, como antídoto às bobagens perigosas, temos uma obra bem embasada... Vale a pena conferir. O livro digital está disponível em site próprio, [www.menosregras.com.br](http://www.menosregras.com.br), assim como na rede Amazon.

Bom domingo e boa leitura!



MAURE