

CONIC-SEMESP 13º Congresso Nacional de Iniciação Científica

Anais do Conic-Semesp. Volume 1, 2013 - Faculdade Anhanguera de Campinas - Unidade 3. ISSN 2357-8904

TÍTULO: ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE LIVROS DE AUTOAJUDA E LIVROS DE PSICOLOGIA

CATEGORIA: CONCLUÍDO

ÁREA: CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

SUBÁREA: PSICOLOGIA

INSTITUIÇÃO: FACULDADE ANHANGUERA DE CAMPINAS

AUTOR(ES): SHEILA RAMOS ROMÉJON

ORIENTADOR(ES): ANDRÉIA ELISA GARCIA DE OLIVEIRA, PRISCILA CAMILE BARIONI SALGADO

Realização:



Apoio:



1. Resumo

Nos últimos anos os livros de autoajuda conquistaram prateleiras exclusivas nas livrarias e uma categoria específica nas listas de livros mais vendidos. As respostas que a população busca nestes livros referem-se a problemas que permeiam o campo de estudo da psicologia. Neste estudo foi realizada uma análise comparativa entre livros de autoajuda e livros de psicologia, com o objetivo de compreender os motivos que levam a população a buscar orientação para problemas de ordem psicológica em um livro de autoajuda e avaliar o alinhamento das informações transmitidas por estes livros com a dos livros de psicologia, contribuindo, desta forma, para a divulgação do conhecimento científico conforme prega o código de ética profissional do psicólogo. Para isso foram analisados seis livros: três de autoajuda e três de psicologia, utilizando como metodologia a análise de conteúdo. Perceberam-se diferenças significativas entre os livros no que diz respeito à base epistemológica, a como lidar com pensamentos e sentimentos, como comunicar-se e como agir. Apesar de os livros de psicologia basearem-se no conhecimento científico e apresentarem um caminho para o autoconhecimento e a autonomia, a simplicidade da autoajuda parece ser mais atraente para grande parte dos leitores.

2. Introdução

A Câmara Brasileira do Livro registrou em 2001 um crescimento de 700% na venda de livros de autoajuda a partir de 1994, enquanto o crescimento na venda de livros em geral foi de 35% no mesmo período (AGUIAR, 2009).

Os livros de autoajuda tratam de questões como o luto, a rejeição, as frustrações, os conflitos familiares, a dificuldade em lidar com os próprios defeitos e os dos outros, o medo de envelhecer, o medo da morte e os questionamentos sobre o sentido da existência humana (BOSCOV e ROGAR, 2009) – todos temas que fazem parte do escopo de atuação do psicólogo.

Este panorama faz pensar nos motivos que levam a população a buscar orientação para os problemas de ordem psicológica em um livro de autoajuda e não em um livro de psicologia.

O Código de Ética Profissional do Psicólogo estabelece entre seus princípios fundamentais que “o psicólogo contribuirá para promover a universalização do

acesso da população às informações, ao conhecimento da ciência psicológica, aos serviços e aos padrões éticos da profissão” (CRP-SP, 2012).

Analisar a qualidade das informações divulgadas atualmente pelos livros de autoajuda em comparação com a produção científica na área da psicologia é uma maneira de reforçar o papel social do psicólogo.

3. Objetivos

Este trabalho teve como objetivo compreender os motivos que levam a população a buscar orientação para os problemas de ordem psicológica em um livro de autoajuda e avaliar o alinhamento das informações transmitidas por estes livros com o conhecimento científico, contribuindo para a promoção do acesso da população aos conhecimentos da ciência psicológica, um dos princípios fundamentais do código de ética do psicólogo.

4. Metodologia

A pesquisa foi desenvolvida de forma qualitativa, utilizando como metodologia a análise de conteúdo (AC).

A AC surgiu nos Estados Unidos no século XX com o objetivo de analisar o conteúdo dos jornais. A partir da década de 1940, estendeu-se para várias áreas do conhecimento (CAREGNATO e MUTTI, 2006), sendo, atualmente, uma das metodologias de pesquisa mais utilizadas em ciências da saúde, enfermagem e psicologia (CASTRO, ABS e SARRIERA, 2011).

Para Bardin (2011) – principal referência da AC na atualidade – a análise de conteúdo consiste em um conjunto de técnicas baseadas na dedução (ou inferência).

No desenvolvimento do estudo foram utilizados os passos propostos por Bardin (2011): 1) pré-análise: escolha do material a ser analisado, leitura do material e definição de critérios de categorização; 2) exploração do material: categorização das informações; 3) tratamento dos resultados: síntese das informações obtidas, inferência e interpretação.

5. Desenvolvimento

Na categoria autoajuda foram escolhidos livros que aparecem na lista de mais vendidos do site Publishnews (2012) no período de janeiro a outubro de 2012. Foram excluídos aqueles voltados estritamente às questões financeiras, profissionais, dietas alimentares, religiosos e esotéricos. Livros selecionados: *O Segredo* de Rhonda Byrne (2002); *Casamento blindado: o seu casamento à prova de divórcio* de Renato Cardoso e Cristiane Cardoso (2012) e *O que realmente importa?* de Anderson Cavalcante (2012).

Os livros de psicologia foram escolhidos entre aqueles escritos por psicólogos e direcionados à população não especializada no assunto. Para que as comparações fossem abrangentes foi selecionado um livro de cada linha teórica da psicologia. Livros selecionados: *A nova conversa* do psicanalista Luís César Ebraico (2004); *Um jeito de ser* do psicólogo humanista Carl Rogers (1987) e *Terapia cognitivo-comportamental para leigos* dos terapeutas cognitivo-comportamentais Rhena Branch e Rob Willson (2011).

Após a leitura dos livros definiu-se um critério de categorização semântico. As informações foram classificadas nas seguintes categorias: base epistemológica (em que se baseou o autor para escrever o livro), pensamento (o que o autor diz sobre os pensamentos, o que pensar, o que fazer com os pensamentos), sentimento (o que o autor diz sobre os sentimentos, o que sentir, o que fazer com os sentimentos), comunicação (o que o autor diz sobre as comunicações, como comunicar-se com os outros, o que se deve comunicar) e ação (o que o autor diz sobre as ações, como se deve agir).

A seguir é apresentada uma síntese das informações categorizadas.

5.1. Base Epistemológica

Em *O Segredo*, a autora diz que seu primeiro contato com o conhecimento que ela compartilha veio através de um livro centenário que ganhou de sua filha – o nome do livro não é citado – e de encontros com mestres que lhe forneceram depoimentos e contaram suas experiências de vida. Ela chama este conhecimento adquirido de lei da atração (BYRNE, 2002).

Os autores de *Casamento Blindado* explicam que o conteúdo transmitido no livro baseia-se em: experiências pessoais do casamento (Renato é casado com Cristiane), anos de aconselhamento de casais e no “uso da inteligência espiritual”

(CARDOSO e CARDOSO, 2012, p. 18). Ao longo do livro os autores também fazem menção de alguns conceitos de administração de empresas e de religião.

Em *O que realmente importa?* (CAVALCANTE, 2012), o autor não fala explicitamente sobre a fonte de seu conhecimento, mas para embasar suas ideias ele cita experiências pessoais, trechos de livros de autores diversos, parábolas religiosas, conversas com amigos e observações que fez de situações do dia a dia. Em alguns trechos ele utiliza conceitos de antroposofia, fundamentos de gestão de pessoas, ferramentas de gerenciamento de projetos e técnicas de controle de qualidade de produtos.

O livro *A nova conversa* tem como bases a psicanálise freudiana e a experiência prática do autor em trinta e cinco anos de atendimento em psicologia clínica (EBRAICO, 2004).

Um jeito de ser baseia-se na abordagem centrada na pessoa (ACP), um conjunto de atitudes psicológicas facilitadoras identificadas pelo autor ao longo de sua atuação como psicoterapeuta (ROGERS, 1987).

Terapia cognitivo-comportamental [TCC] para leigos, como o próprio nome indica, tem como base o comportamentalismo ou behaviorismo.

5.2. Pensamento

Byrne (2002) de *O Segredo* entende que você atrai para a sua vida aquilo em que você mais pensa. “Seus pensamentos se transformam em coisas” (p. 20).

Tendo como base esta ideia, a autora sugere que os pensamentos negativos sejam reprimidos: “Decida agora ter apenas bons pensamentos, e, declare para o Universo que todos os seus pensamentos positivos são poderosos e que quaisquer pensamentos negativos são fracos” (p. 19).

Cardoso e Cardoso (2012) de *Casamentos Blindados* não falam sobre o que se deve pensar, mas defendem que a razão seja colocada no controle das emoções.

Em *O que realmente importa?*, Cavalcante (2012), assim como Byrne (2002), sugere que o leitor “livre-se de todos os pensamentos restritivos e limitadores” (CAVALCANTE, 2012, p. 52).

Em seu livro *A nova conversa*, Ebraico (2004) discorda de Byrne (2002) e Cavalcante (2012) e explica que “a experiência clínica, aliás, demonstra que simplesmente ‘deixar vir’ um pensamento – sem desejá-lo ou crer vivamente em sua ocorrência – é, bem ao contrário, *uma das melhores garantias contra sua*

concretização.” (p. 80, grifos do autor). Ele faz uma ressalva dizendo que apenas em alguns casos raros é necessária cautela ao facilitar o acesso dos conteúdos mentais à consciência: pessoas que não tenham capacidade para se conter e transformem imediatamente o pensamento em ação.

Ebraico (2004) defende também que a racionalidade saudável “resulta da integração, entre outras coisas, do pensamento com o afeto” (p. 103).

Rogers (1987) condena qualquer tipo de manipulação ou julgamento dos pensamentos. Para ele, quando as pessoas “são aceitas como são, revelam-se muito criativas e plenas de recursos para examinar e transformar suas próprias vidas.” (p. 80).

Branch e Willson (2011) classificam alguns pensamentos como negativos ou distorcidos. Para os autores, trata-se de “falhas de pensamentos” que devem ser identificadas através de evidências (observação objetiva dos fatos, conversas com outras pessoas) e deixadas de lado (p. 19).

5.3. Sentimento

Para Byrne (2002) os sentimentos são sinais que indicam o tipo de pensamento que a pessoa está tendo naquele momento. Caso esteja se sentindo mal, ela deve mudar o pensamento para algo que a faça sentir-se bem.

“A coisa mais importante que você deve saber é que é impossível sentir-se mal e, ao mesmo tempo, ter bons pensamentos. Isso desafiaria a lei, porque seus pensamentos produzem seus sentimentos.” (BYRNE, 2002, p. 23).

Cardoso e Cardoso (2012) analisam o papel dos sentimentos em uma briga conjugal: “sentimento não é ferramenta para resolver problemas” (p. 63). Para os autores, os cônjuges devem ignorar o sentimento e colocar o foco na ação. “Focando no problema e tirando a emoção – assim as empresas sobrevivem e prosperam; assim seu casamento também poderá vencer todos os desafios.” (p. 67).

Cavalcante (2012) sugere que o leitor faça de tudo para prolongar os sentimentos de plenitude e de amor, que controle o medo e que não se permita ficar chateado, estressado, ansioso ou triste por motivos que não valham a pena.

Para Ebraico (2004), todo e qualquer sentimento deve ter livre acesso à consciência. Ele explica que sentimentos reprimidos podem dar origem a problemas de ordem psicológica: traumas, fixações e sintomas neuróticos.

Rogers (1987) defende o auto respeito e auto aceitação tanto dos pensamentos quanto dos sentimentos, assim como a integração de ambos. Para ele “quando uma pessoa está funcionando plenamente, não há barreiras, inibições que impeçam a vivência integral do que quer que esteja presente no organismo.” (p. 65).

Branch e Willson (2011) reconhecem que é natural sentir-se mal quando coisas ruins acontecem, mas recomendam que a pessoa não piore a situação encontrando mais motivos para continuar com os sentimentos prejudiciais. Eles concordam com Byrne (2002) quando dizem que:

“Quanto mais negativo for o significado que você dá a um episódio, mais negativo você vai se sentir, e provavelmente você vai acabar agindo de um jeito que vai manter esse sentimento. Quando você se sente negativo, você fica mais propenso a criar pensamentos negativos. (...) Essa é só uma das razões pelas quais você deve se livrar rapidinho dos seus pensamentos negativos.” (BRANCH e WILLSON, 2011, p. 40).

5.4. Comunicação

Byrne (2002) defende uma comunicação em que apenas conteúdos positivos sejam verbalizados e acolhidos:

“Se você se queixar, a lei da atração trará para a sua vida mais situações sobre as quais se queixar. Se você ouve a queixa de outra pessoa e se concentra naquilo, se solidariza com a pessoa, concorda com ela, naquele momento você está atraindo para si mais situações sobre as quais se queixar.” (p. 16).

Para Cardoso e Cardoso (2012), quando surge um problema no casamento, na primeira oportunidade o casal deve se reunir e iniciar a comunicação sobre o assunto. E destacam a importância da escuta para “colher informações, deixando a pessoa bem livre para se expressar” (p. 71).

Cavalcante (2012) sugere que os leitores não deixem as irritações se acumularem e que sempre falem sobre o que incomoda, ficando atento à maneira de falar. Mas em outro trecho se contradiz: “Em vez de reclamar de algo que não vai bem, agradeça pelo que vai bem. Não fique reclamando da vida!” (p. 127).

Ebraico (2004) defende que há um tipo de comunicação mais adequada para a promoção da saúde psicológica do indivíduo. Esta conversa deve ser composta de “frases *autológicas* [em primeira pessoa], *microscópicas* [relativas a situações específicas], *veiculadoras de emoções e/ou desejos* e que *dispensam*, para

enunciar-se, quaisquer outras razões além de *satisfazer o desejo de seu emissor de as ter escutadas.*” (p. 171, grifos do autor). O autor não faz restrições sobre o conteúdo que mereça ser verbalizado ou reprimido.

Além da maneira de falar, Ebraico (2004) aponta também a importância da forma de ouvir. Para o autor, em uma comunicação saudável, a escuta não deve ser fóbica (que minimize a importância da mensagem) nem ávida (que insista em ouvir mais do que o outro deseja falar).

No que diz respeito à comunicação, Rogers (1987) valoriza a escuta profunda e explica que a livre expressão favorece o progresso da relação interpessoal.

Branch e Willson (2011) falam pouco sobre comunicação. As recomendações contidas no livro dizem respeito, principalmente, a mudanças individuais. Apenas em alguns trechos eles sugerem que, para identificar falhas de pensamento, o indivíduo converse com outras pessoas para checar as distorções.

5.5. Ação

Para Byrne (2002) existem dois tipos de ação: a pura e a inspirada. A ação pura, de tentar obter o que deseja, é o mesmo que andar para trás. Já a ação inspirada, “quando você está agindo para receber” é fácil e “a sensação é maravilhosa porque você está na frequência em que se recebe.” (p. 36).

Cardoso e Cardoso (2012) entendem que a ação é a parte mais importante para a resolução de um problema: “vocês precisarão ignorar o *sentir*, a própria vontade, e simplesmente *fazer* o que é correto e necessário para chegar à solução.” (p. 79, grifos dos autores).

Para Cavalcante (2012) as pessoas devem agir guiadas pela emoção: “Faça o que seu coração manda. Seja fiel à sua essência. Não ofereça resistência ao que você realmente deseja. (...) Obedeça ao seu coração.” (p. 30). Mas em outro trecho diz que “para agir é preciso antes sentir, pensar e perceber.” (p. 116).

Ebraico (2004) defende que a ação deve ser pautada pelo respeito:

“Respeitar alguém refere-se essencialmente a duas coisas: primeiro, à disposição de facilitar, o quanto possível, que o sujeito, ao agir, não o faça ‘fora de si’; segundo, à disposição de, estando ele ‘em si’, reconhecer seu direito de atuar segundo seu alvitre, arcando, naturalmente, com as consequências que isso implica.” (p. 82).

Rogers (1987), ao falar sobre os workshops que realizava, aponta que após participar dos encontros “muitos voltam-se para uma ação mais lúcida e eficiente” indicando a influência da escuta profunda e da livre expressão sobre o agir (p. 83).

No que diz respeito às ações, para Branch e Willson (2011) é mais indicado expor a si mesmo do que evitar situações que causem emoções desagradáveis: “Um dos meios mais poderosos de modificar suas emoções de uma vez por todas é agir contra suas crenças improdutivas” (p. 96). Eles afirmam que, agindo assim, a emoção vem à tona, flui e desaparece.

6. Resultados

Percebe-se que os autores dos livros de psicologia, como era de se esperar, ao formular suas ideias aliam uma teoria à experiência prática enquanto nos livros de autoajuda a última é a principal fonte de conhecimento.

No que diz respeito aos pensamentos e sentimentos, enquanto Rogers (1987) e Ebraico (2004) – tendo como base a ACP e a psicanálise, respectivamente – defendem que o equilíbrio entre razão e emoção contribui para a saúde psicológica e o crescimento pessoal, Cardoso e Cardoso (2012) sugerem o domínio da razão sobre a emoção – apoiando-se na premissa de que a vida deve ser conduzida como uma empresa.

Apesar de concordarem sobre a importância de se livrar de pensamentos e sentimentos negativos, Branch e Willson (2011) – tendo como base a ciência behaviorista – apresentam um método sistemático para fazê-lo, diferentemente de Byrne (2002) e Cavalcante (2012) que acreditam que o indivíduo, sempre que desejar e decidir, possa mudar seus pensamentos e sentimentos como num passe de mágica. Além disso, o método proposto por Branch e Willson (2011) promove a reflexão sobre pensamentos e sentimentos, o estabelecimento de conexões entre eles e a definição de estratégias de enfrentamento, contribuindo para o autoconhecimento e a autonomia do indivíduo. Tendo em vista o alto volume de vendas dessas obras parece ser mais fácil e atraente acreditar em mágica do que seguir um método científico.

Quanto à comunicação, as discordâncias estão relacionadas, sobretudo, aos conteúdos que devem ser comunicados ou reprimidos. Byrne (2002) defende a verbalização e escuta apenas de conteúdos positivos; Cardoso e Cardoso (2012),

Ebraico (2004) e Rogers (1987) não fazem restrições; enquanto Cavalcante (2012) se contradiz, oscilando entre a repressão e a livre expressão dos conteúdos desagradáveis. Ebraico (2004) é o único que aborda a forma mais adequada para uma boa comunicação, trazendo explicações detalhadas sobre como fazê-lo ao longo de todo o livro.

A importância da boa escuta é citada brevemente por Cardoso e Cardoso (2012), merece um capítulo do livro de Ebraico (2004) e permeia toda a obra de Rogers (1987). Nem sempre é agradável ouvir (ou falar) sobre sofrimento, queixas e reclamações; talvez a recomendação de Byrne (2002) e Cavalcante (2011) de que estes conteúdos devam ser reprimidos seja algo mais fácil de colocar em prática do que uma escuta acolhedora e livre de julgamentos.

Ao falar sobre a forma de agir, Byrne (2002) e Cavalcante (2012) valorizam a ação inspirada, o agir com o coração. Cardoso e Cardoso (2012) entendem que o sentimento deve ser ignorado e defendem a ação racional e objetiva, enquanto Branch e Willson (2011) veem a ação como um meio para enfrentar e modificar as emoções. Ebraico (2004) e Rogers (1987) não apresentam recomendações sobre como agir, apontam apenas a importância do livre arbítrio, do respeito e da consciência dos próprios atos – fatores que estimulam a autonomia e a responsabilidade pelas consequências, algo que nem todos estão dispostos a encarar.

7. Considerações Finais

Analisando os resultados obtidos pode-se considerar que nem todas as pessoas estão abertas ao tipo de mudança interna promovida pela psicologia.

Pode-se supor também que existem dois tipos de leitores dos livros de autoajuda: os que não tiveram acesso a outras possibilidades de ajuda e os que tiveram acesso a outras possibilidades, mas optaram pelo livro de autoajuda.

Para o segundo grupo a única coisa a fazer é respeitar sua escolha. Alguns buscam ajuda na psicologia, outros preferem a leitura de livros de autoajuda, participação em grupos religiosos, meditação, viagens, ou formas menos saudáveis como o uso de drogas. Todos têm o direito de decidir como lidar com os conflitos e o sofrimento.

Para o primeiro grupo é interessante que se faça a divulgação de outras possibilidades. Cabe a nós, psicólogos, promover o acesso da população ao conhecimento científico da nossa área de formação. É ampla a publicação de artigos científicos em revistas e de livros para o público especializado, mas falta a preocupação com os leitores leigos no assunto. Os livros de psicologia não aparecem nas listas de mais vendidos. Nas estantes de livros de autoajuda nota-se uma lacuna que poderia ser ocupada por publicações em linguagem simples e atraente, mas embasadas nos conhecimentos da psicologia como ciência.

8. Fontes Consultadas

- AGUIAR, A. E. **O discurso de auto-ajuda em revistas femininas: aspectos retóricos e discursivos**. Dissertação de Mestrado – Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória: 29 de abril de 2009. Disponível em <<http://www.linguistica.ufes.br/sites/www.linguistica.ufes.br/files/Andretotal-short.pdf>>. Acesso em 31 Jul. 2013.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BOSCOV, I.; ROGAR, S. Nas asas da autoajuda. **Veja.com**. 2 de dezembro de 2009. Disponível em <<http://veja.abril.com.br/021209/nas-asas-autoajuda-p-140.shtml>>. Acesso em 31 Jul. 2013.
- BRANCH, R.; WILLSON, R. **Terapia Cognitivo Comportamental para Leigos**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2011.
- BYRNE, R. **O Segredo**. 2002. Disponível em: <<http://www.baixedetudo.net/baixar-livro-o-segredo>>. Acesso em 31 Jul. 2013.
- CARDOSO, R.; CARDOSO, C. **Casamento blindado: o seu casamento à prova de divórcio**. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2012.
- CAREGNATO, R. C. A.; MUTTI, R. Pesquisa qualitativa: análise de discurso versus análise de conteúdo. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, 2006 Out-Dez; 15(4): 679-84. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v15n4/v15n4a17>>. Acesso em 11 Nov. 2012.
- CASTRO, T. G. de; ABS, D.; SARRIERA, J. C. Análise de conteúdo em pesquisas de Psicologia. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 31, n. 4, 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932011000400011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 11 Nov. 2012.
- CAVALCANTE, A. **O que realmente importa?** Rio de Janeiro: Sextante, 2012.
- CRP-SP. **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Disponível em <http://www.crp.org.br/portal/orientacao/codigo/fr_codigo_etica_new.aspx>. Acesso em 31 Jul. 2013.
- EBRAICO, L. C. **A Nova Conversa**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.
- PUBLISHNEWS. **Lista de mais vendidos de 2012 – Em aberto**. 2012. Disponível em <<http://www.publishnews.com.br/telas/mais-vendidos/ranking-anual.aspx?cat=5>>. Acesso em 1 Nov. 2012.
- ROGERS, C. **Um Jeito de Ser**. EPU: São Paulo, 1987. Disponível em: <http://www.4shared.com/zip/TMJgXpj7/Carl_Rogers_-_O_Jeito_de_Ser_.htm>. Acesso em 31 Jul. 2013.