

A qui ajuden els llibres d'autoajuda?

Elias Vainer

Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA) de Sants. Sant Pere Claver - Fundac

Els llibres d'autoajuda tenen molt d'èxit entre els lectors, encara que no hi ha cap estudi científic que en conclogui la seva utilitat. Les enquestes sobre qualitat de vida als països desenvolupats mostren l'augment de la riquesa material, però no de la felicitat. En una societat on tot es mercantilitza també ho fan les solucions als problemes, en aquest els llibres d'autoajuda.

El número de vendes dels llibres d'autoajuda arriba fins al 30% països. Autors, editors, llibreters i en general la indústria del llibre dir que no els serveixin d'ajuda. Ara bé, des del punt de vista del final, el consumidor lector d'aquest tipus de llibres, la resposta clara. En el món professional de la salut mental aquests llibres acostumen a mala premsa. Els estudis fets de forma rigurosa no conclouen en la seva utilitat (no vol dir que no li serveixin a ningú). Aquesta mala premsa podria ser pe enveja en restar-los clients que es perden ja que s'autoajuden sense més sup de la lectura del llibre.

Un dels aspectes més sorprenents és que encara que es presentin en diferent forma com en un llistat de consells, il·lustrats amb paràboles o històries, en llenguatge o poètic, i encara que s'adaptin a l'evolució social i les seves modes, tots acaben més o menys el mateix:

- La capacitat de canvi està en tu mateix
- Aprèn a dir NO
- Escull allò que et faci sentir bé
- Viu el present ja que el passat i el futur no existeixen
- Fomenta les teves relacions socials
- Els teus pensaments es transformen en realitat i atrauen coses bones
- Estima i perdona
- Gestiona el teu temps
- Si vols, pots
- Patir és inútil

Si tots diuen sempre el mateix, per què aleshores continuen venent-se? Per què fins i tot hi ha persones que no només en venen sinó molts? La resposta potser la proporcioni l'autor d'Un món feliç, Aldous Huxley: "No hi ha major negoci que vendre una desesperada un producte que asseguri eliminar la desesperació".

La riquesa material augmenta, la felicitat no tant

Les enquestes sobre qualitat de vida i benestar als països desenvolupats demostren que si bé ha continuat augmentant la riquesa material (com a mínim fins a l'actual crisi), no ha continuat augmentant el nivell de felicitat, i no serà la crisi la que aconseguirà pujar aquest nivell. Òbviament enmig de les misèries del tercer món no es fan aquestes ni tantes preguntes.

En una societat on tot es mercantilitza, també ho fan les solucions als problemes. Així que si l'individualisme propiciat pel sistema acaba deixant-nos sols, frustrats, deprimits i desesperats és lògic que aparegui al mercat el producte que suposadament corregeix aquests problemes.

A l'antiga societat soviètica si algú es queixava de no ser feliç se l'enviava al psiquiatra i podia acabar ingressat en un hospital. L'ideologia del sistema no concebia que el ciutadà soviètic no fos feliç. Al cap i a la fi se li proporcionava sense esforç el que calia viure: menjar, habitatge, salut, educació.

"Tots els llibres d'autoajuda acaben dient més o menys el mateix"

També en la nostra societat la ideologia dominant no admet responsabilitat en la infelicitat de les persones: en la societat de les oportunitats el responsable últim de tot, també de la teva felicitat, ets tu i ningú més que tu. Assumir que potser la societat, les seves exigències, paradigmes d'èxit, etc. tinguin alguna cosa a veure amb no ser feliços és... pecat? Per fortuna aquest pecat no porta ni a la presó ni a l'hospital psiquiàtric. En canvi, si porta a fer click al llibre electrònic o si porta a la llibreria a consumir un llibre funciona el motor del sistema: el consumidor està feliç mentre li duri la lectura i cregui estar solucionant el seu problema. Per últim, però no menys important, haurà gastat diners i contribuït al lucre final que aquesta sí és la finalitat última del sistema.



Què podem proposar aleshores com a contrapartida? Tornar al consol que abans donava la religió ja no és una solució per a tothom. Precisament alguns creuer d'aquests llibres es deu a l'allunyament de les persones de les institucions religioses convencionals (el que explicaria t de les no convencionals).

Potser convingui renunciar a les solucions ràpides i admetre que no existeix ni el llibre ni la pastilla de la felicitat. Pot hauriem d'anar a la llibreria o al llibre electrònic, però enlloc de buscar el llibre de receptes ràpides (tan al gust del sistema) optar per comprar alguna cosa de l'altre 70% que es ven. I dins d'aquest percentatge, ficció de la bona.

Després de tot si aconseguim viure les vides dels personatges de ficció, els seus drames, els seus fracassos i els seus triomfs de forma indirecta, no màgica ni ràpida, ens permet millorar els nostres mecanismes interns d'adaptació i ser més feliços, mentre ens evadim amb la lectura (que ja està bé de per si), sinó acceptant l'assaig de diferents estratègies, de vegades i de vegades fracassant en la vida real.

Com escriu un periodista tractant aquest mateix tema: "Sap més del perdó qui ha perdonat alguna vegada a la vida que llegit molts llibres sobre aprendre a perdonar".

Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spcsalut.org | www.spcsalut.org