

11 3937 6434



Macro virtual
O maior Shopping virtual do Brasil



MÍDIA NEWS
Credibilidade em tempo real

Cuiabá, Sexta-Feira, 27 de Junho de 2014

» PÁGINA INICIAL
» QUEM SOMOS
» FALE CONOSCO
» DENUNCIE À REDAÇÃO



- » Política
- » Opinião
- » Eleições 2012
- » Polícia
- » Cuiabá 2014
- » Cotidiano
- » Economia
- » Judiciário
- » Variedades
- » Cinemas
- » Esportes
- » Agronegócios
- » Meio Ambiente
- » Equilíbrio
- » Negócios
- » Brasil
- » Mundo
- » Carros

VARIEDADES / MANUAL DE AUTOAJUDA

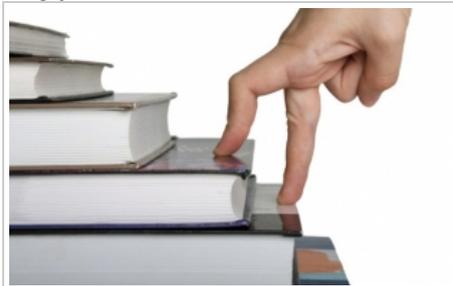
27.06.2014 | 03h30 - Atualizado em 26.06.2014 | 16h35

Tamanho do texto A- A+

O segredo dos livros de autoajuda

Eles ajudam a superar as agruras da vida desde que não se atenham a clichês; saiba diferenciar autores sérios de charlatões

Divulgação

Clique para ampliar 

DO IG DELAS

Ser um líder, encontrar a felicidade, ter um casamento duradouro, enriquecer, emagrecer, enfim, tornar-se um campeão. Tudo que uma pessoa sonha em ser e ter na vida. Nas prateleiras de obras mais vendidas das livrarias, o gênero autoajuda sempre marca presença – e os títulos são verdadeiros convites para a solução dos dilemas.

"Faz sucesso porque o livro diz exatamente o que o leitor gostaria de escutar, proporcionando um alívio muito grande. O problema é que ele indica caminhos, mas não resolve nada sozinho, por isso é tão difícil colocar os ensinamentos em prática", diz Denise Gimenez Ramos, professora de Psicologia da PUC-SP.

Segundo Aurélio Melo, professor de Psicologia da Universidade Presbiteriana Mackenzie, este tipo de literatura pode ser um bom recurso se a pessoa estiver aberta a mudanças em momentos de crise e incertezas. Para evitar frustrações, no entanto, é necessário lembrar que nem tudo parte do princípio de que "só depende de você".

"Aquele que busca ajuda pode pensar que, se aprender a se organizar, por exemplo, terá sucesso profissional. Não é bem assim. Algumas empresas não reconhecem os funcionários, não valorizam plano de carreira, além de outras questões que partem dos superiores – assim como um casamento precisa das duas partes para ser bem-sucedido. Por isso é primordial lembrar que existe, sim, a possibilidade de mudança, mas com um raio de alcance", reforça Melo.

Thaísa: livros ajudaram a enfrentar o luto pela morte do pai

Funcionou para Thaísa Cury, 25 anos. Foram nas páginas de "Os 100 Segredos das Pessoas Felizes" (David Niven, Ed. Sextante), recomendado por sua psicóloga em 2004, que começaram a paixão e o interesse pelo autoconhecimento, o que acabou impulsionando a busca por novos autores, níveis mais avançados de leitura e temas variados, geralmente relacionados a família, relacionamentos e trabalho.

"Eu sempre amei psicologia, porque foi por meio dela que passei a entender mais sobre a mente e o comportamento humanos", conta.

Tudo começou em 2001, quando o pai faleceu. Seis meses depois, Thaísa passou a frequentar sessões de terapia, principalmente pela depressão, que a acompanhou por dois anos. Após alguns anos de resistência, rendeu-se às obras de autoajuda.

"Os mais marcantes foram o 'Nunca Desista dos Seus Sonhos' (Augusto Cury, Ed. Sextante) e o 'Perdas Necessárias' (Judith Viorst, Ed. Melhoramentos), pois me fizeram entender coisas que não conseguia enxergar antes. Este último foi muito importante para o meu processo de cura, porque me mostrou que a vida é feita de perdas e que precisamos seguir em frente", conta.

O segredo

07:02 GINCO

FOGO AMIGO »

Temor
Partidos já admitem recuo para o PSD

Não agradou
Wellington poderá ser substituído pela base

Na Papuda
Articulação visaria a manter Eder preso

Luto em família
Morre o pai do ex-prefeito Wilson Santos

Marketing
Rayel pode assumir campanha de Lúdio

Publicidade

ENTREVISTA DA SEMANA »



GESTÃO "HUMANIZADA"
"O Lar da Criança não é uma instituição falida e problemática"

ENQUETE »

Na sua opinião, quem vencerá a Copa do Mundo?

- Brasil
- Argentina
- Espanha
- Alemanha
- Itália
- Outra seleção

Publicidade

Publicidade



ÚLTIMAS »

27 de Junho

04H30 | COTIDIANO
Inchaço? Site lista 7 dicas para combater o problema

03H30 | VARIEDADES
O segredo dos livros de autoajuda

02H30 | VARIEDADES
Biquíni com estampa de mamilos chama a atenção para censura a topless

01H39 | BRASIL
Cristo Redentor foi eleito mais uma vez o principal atrativo turístico do Brasil

00H30 | POLÍCIA
Dupla invade cemitério de madrugada para roubar escultura e é presa

MAIS NOTÍCIAS

A chave para um livro de autoajuda de qualidade, segundo Roberto Shinyashiki, é a trajetória profissional e o repertório do autor, que deve fugir dos clichês e desenvolver o tema com propriedade.
Leia mais sobre autoajuda



Macro Fashion

► SHOP NOW

Autoajuda alimentar

A mulher ideal segundo os livros de autoajuda

"Pessimismo pode trazer felicidade", diz autor de livro antiautoajuda

"Existem muitos títulos por aí que não são escritos por psiquiatras, nem por profissionais especializados, o que os tornam extremamente padronizados", alerta.

"É fácil soltar todos os lugares-comuns possíveis: 'trabalhe duro', 'supere os desafios', 'não desista'. Mas nada disso sustenta uma obra inteira", acrescenta.

A ideia é fazer perguntas, dar referências e abordar pontos de reflexão, e não dar uma palestra motivacional.

"Tendo a depressão como exemplo, é preciso entender que um livro pode ajudar em casos existenciais – quando o estilo de vida não acompanha a essência da pessoa, por exemplo –, ou em situações traumáticas, quando se perde algo ou alguém. Mas, em outros, é um problema neurológico, que precisa da química de remédios para ser superado."

Não é à toa que o nome do especialista já vendeu mais de 7 milhões de exemplares em todo o País desde a década de 1980: além de psiquiatra, Shinyashiki é consultor de empresas, presidente da Editora Gente, pós-graduado em Gestão de Negócios e doutor em Administração de Empresas pela Universidade de São Paulo (USP).

Divulgação

Roberto Shinyashiki: ""Lugares-comuns não sustentam uma obra inteira"

"É fundamental estudar, reciclar e fazer uma leitura do mundo, sobretudo porque surgem problemas novos para situações novas. Antigamente, não havia muita dúvida: o chefe mandava, o funcionário abaixava a cabeça; o pai criava o filho e ele apenas o obedecia. Com a mudança de comportamento ao longo dos anos, assuntos surgem para orientar o que fazer."

O guru da autoajuda explica que a demanda para uma determinada questão sempre aparece de acordo com algo que já aconteceu, não com algo que vai acontecer. E foi observando o mercado, as empresas e o comportamento alheio que lançou os hits "A Revolução dos Campeões" (1995), "O Sucesso é Ser Feliz" (1997) e "Os Donos do Futuro" (2000).

Antes de confiar seu tempo em livros do gênero, Shinyashiki alerta: "pesquise e leia o currículo do escritor". E lembre-se de que livros, filmes, terapeutas e religiões funcionam para quem está aberto a eles.

Apesar de não ser uma fã convicta como Thaísa, Carla Purcino, 36 anos, já recorreu à autoajuda em alguns momentos. Por que não? Em suas mãos já passaram "Amor" (Leo Buscaglia, Ed. Planeta Pub Corp) e "A Carícia Essencial" (Roberto Shinyashiki, Ed. Gente).

"Não tenho preconceito nenhum contra o gênero, porque, na minha opinião, qualquer análise só acontece de dentro para fora", opina.

"Quando leio, posso concordar com algum ponto ou discordar totalmente. O importante é que argumentos me sejam dados para evoluir ou mudar meus pensamentos. Se o texto for bom, é como conversar com um amigo", compara.

Para ela, essas duas obras se destacaram por não tratarem os sentimentos como uma receita de bolo, nem empurrarem fórmulas mágicas.

Luz na escuridão: é sempre bom lembrar que nem tudo depende exclusivamente de querer algo

"Acredito que o olhar de quem lê pode ser mais importante que a obra em si. Como diz o nome, é autoajuda, portanto ele deve funcionar como um suporte, e não ditar o caminho."

Thaísa que o diga. "Sempre tive acompanhamento com a psicóloga, mas os livros me ajudaram a voltar a ter gosto pela vida, a me conhecer melhor, a evoluir e a buscar o que eu realmente queria. Hoje eu estou lendo 'As Cinco Linguagens do Amor' [Gary Chapman, Ed. Mundo Cristão]. Sempre vou a livrarias para conferir as novidades, mas costumo comprar pela indicação de amigos e da minha psicóloga mesmo."

• LIVRARIA
• PAPELARIA
• INFORMÁTICA
• SUPRIMENTOS



Publicidade



A melhor maneira de evoluir e resolver um problema, conforme Denise, é ser ouvido.

"É como um livro de dieta. Você pode lê-lo e absorver todas as informações, mas são o exercício físico e a alimentação saudável que fazem emagrecer. No caso, a autoajuda dá informações relevantes, mas o dilema específico só será tocado de verdade quando for conversado, afinal o contato é algo natural ao ser humano. Por isso, gosto de indicar livros para alguns pacientes para que possamos discutir sobre eles", afirma a profissional, que acredita que situações mais graves podem exigir outros tipos de análise.

O caminho é experimentar até achar o melhor método para encontrar estas respostas perdidas. "Se o instrumento for um livro, que seja!", conclui Carla.

[CLIQUE AQUI E FAÇA SEU COMENTÁRIO](#)

[f Compartilhe](#) [Tweet](#) [Imprimir esta notícia](#) [Envie para um amigo](#)

Publicidade

VOCÊ PODE SER A PRÓXIMA ESTRELA DO YOUTUBE.

Tube ENVIAR SEU VÍDEO

Publicidade

Fácil Planejamento De Refeições.

Segunda	Terça	Quarta
Quinta	Sexta	Sáb

Clique aqui para iniciar

TotalRecipeSearch.com

0 Comentário(s).

Preencha o formulário e seja o primeiro a comentar esta notícia

CACALO PEIXARIA

Jantar no Cacalo
Festival de Piraputanga e Matrinxã
3626-1778

Leia mais notícias sobre Variedades:

Junho de 2014

- 27.06.14 03h30 » [O segredo dos livros de autoajuda](#)
- 27.06.14 02h30 » [Biquíni com estampa de mamilos chama a atenção para censura a topless](#)
- 26.06.14 23h30 » [Matemático dá dicas para aumentar as chances de ganhar na Mega-Sena](#)
- 26.06.14 21h15 » [Ex-apresentador de TV britânica teria abusado de cadáveres](#)
- 26.06.14 20h45 » [Pulseiras de elásticos entrelaçados à mão viram mania mundial](#)
- 26.06.14 17h50 » [Ida de Gugu Liberato para a Record é dada como certa](#)
- 26.06.14 17h45 » [Latino dá 'beijo de língua' em macaco de estimação](#)
- 26.06.14 17h30 » [Larissa Riquelme perde contrato por excesso de peso](#)
- 26.06.14 16h00 » [Cachê da cantora Anitta assusta contratantes](#)
- 26.06.14 15h55 » [Mãe morre subitamente em hospital após dar à luz](#)

[PRÓXIMO >>](#)

[ÚLTIMO >>](#)