

*“Mintea da un ordin corpului si acesta se supune imediat, dar cand ea da un ordin sie insasi, nu se intampa acelasi lucru...”*  
St. Augustin: “Confesiuni”

*“We human beings never become something without pretending to be it first”.*

WH Auden: “The Age of Anxiety”

*“The greatest discovery of my generation is that a human being can alter his life by altering his attitudes.”*

William James: “The Varieties of Religious Experience”

## **PLEDOARIE PENTRU CARTILE “AJUTA-TE SINGUR” (“Self-Help”)<sup>1</sup>**

**Dr. Radu Vraști**

### **Istoria cartilor “self-help” si locul lor in formarea selfului actual**

Anul 1859 a fost un an remarcabil, cu ecouri nestinse pana astazi, pentru civilizatia moderna: John Stuart Mill publica cartea sa “*On Liberty*” si Charles Darwin pe a sa “*On the Origin of Species*”. Desi trecuta cu vederea, aparitia in acelasi an a cartii lui Samule Smiles “*Self-Help*”, a depasit pana astazi de mai multe ori tirajul celorlalte doua carti impreuna. Cine a fost Samuel Smiles si cea a scris el in acea carte incit a exercitat asa o nestinsa atractie asupra publicului peste atatea decenii?

Samule Smiles (1812-1904) se naste in Scotia victoriana, studiaza medicina si pentru o perioada scurta practica chirurgia la Leeds, ca apoi sa se apuce de jurnalistica, devenind editorul sef al ziarului Leeds Time. Un moment decisiv in viata lui este intalnirea si prietenia cu George Stephenson, inventatorul locomotivei cu abur si parintele cailor ferate engleze. Datorita acestuia, Smiles ia contact direct cu antreprenoriatul creativ al revolutiei industriale engleze, care l-a marcat in mod hotarator. Astfel, el ocupa diferite functii in administrarea cailor ferate si, pe de alta parte, cunoaste istoria de viata a unor oameni care au contribuit decisiv la industrializarea Angliei. In “*Self-Help*” el pune la un loc biografiile a mai multor milionari contemporani a caror succes a fost posibil datorita harului si straduintei individuale: Stephenson si Watt in domeniul cailor ferate, Wedgwood in industria ceramicii si Jacquard in industria textila. Fiind un exponent perfect al epocii victoriene si purtator al valorilor

<sup>1</sup> In aceasta lucrare expresiile “ajuta-te singur” si “self-help” vor fi folosite alternativ

timpului sau, precum munca, perseverența, disciplina, educația și caracterul moral, Smiles folosește aceste biografii pentru a arăta felul cum oamenii se pot auto-realiza aderând și practicând aceste valori, într-o societate care începe să se bazeze pe liberă inițiativă. El spune: *“Experiența zilnică arată că energia individuală este cea care are cel mai puternic efect asupra vieții și acțiunii oamenilor și conduce realmente la cea mai bună experiență practică. Școlile, academiile, colegiile oferă doar ceva superficial în comparație cu acesta. De departe mai importantă este educația de viață obținută zilnic în căminele noastre, pe stradă, în spatele tejghelei, în ateliere, în fabrici sau în agricultură, de către oamenii harnici. Aceasta este cea care desăvârșește instrucția noastră ca membri ai societății...constând în acțiune, perseverență, auto-control, toate ducând la disciplinarea omului și la dobândirea unei performanțe în acord cu obligațiile și sarcinile existentei, o educație care nu se învață în cărți sau în școli”*; și mai departe: *“nici o lege, cât de stringentă ar fi, nu poate face un lenes harnic, un nepăsător prudent sau un alcoolic abstinent; o astfel de transformare nu se poate face decât prin acțiune individuală, prin obiceiuri mai bune și nu prin legi mai bune”*. Astfel, Smiles se erijează în avocatul valorilor capitalismului timpuriu, fauritor al “selfului” clasei de mijloc, prin promovarea și validarea valorilor convenționale ale societății de la sfârșitul secolului XIX și începutului celui de al XX-lea.

De partea cealaltă a oceanului se considera că prima carte “ajută-te singur” a apărut în 1790 și a fost scrisă de Benjamin Franklin, figura legendară a revoluției americane. Este vorba de *“Autobiography”*, după mulți, prima carte importantă scrisă în America care este încă un best-seller după două sute de ani de la apariție. Franklin a fost un exponent tipic al eticii protestante și în această autobiografie el prezintă cititorului stradania lui spre auto-examinare și auto-perfecționare, cu scopul de a-i însuși valorile care îl pot conduce la o viață împlinită. Pentru aceasta, el promulga 13 legi ale dezvoltării personale: temperanța, tăcerea, ordinea, economia, hotărârea, harnicia, sinceritatea, moralitatea, moderatia, curatenia, liniștea, castitatea și umilinta. Undeva în carte el scrie: *“Dacă nu vrei să fi uitat după moarte, fie scrie câteva rânduri care merita să fie citite, fie fă câteva lucruri care merita să fie scrise”*.

În expunerea succintă a rădăcinilor istorice ale fenomenului american de “ajută-te singur” mă voi ancora în ideea că acesta este în mod necesar construit social și legat cultural,

iar analiza lui aduce o lumina asupra conceptiei societatii, in special a celei americane, despre succes si fericire.

O istorie sistematica a originilor conceptului de “*self-help*” in Statele Unite o face Effing (2009)<sup>2</sup>, istorie careia ii gaseste trei faze: (i) prima faza care incepe cu Benjamin Franklin pe la mijlocul secolului XIX si pe care o numeste “*faza harnicieii si efortului*”, (ii) faza doua a “*cautarii placerii si linistii*” care este dominanta dupa al II-lea razboi mondial si (iii) faza treia care incepe la sfarsitul sec. XX si tine si astazi, dominata de literatura orientata spiritual, de prioritatea mintii asupra corpului, de conceptele de auto-cunoastere si auto-control si de metodele imprumutate din doctrina budista si practicile Zen (“*mindfulness*”).

Mai intai, este imporant de a nota propensiunea americanilor pentru strategiile “*self-help*”, indiferent ca este vorba de probleme juridice, financiare, psihologie, de sanatate sau relatii interpersonale. Pentru a intelege acest lucru trebuie sa mergem inapoi la dorinta primordiala a americanilor de auto-intelegere si pentru “religie populara”<sup>3</sup>, lucru care a generat astfel de inclinatie. In toata literatura americana notiunea de “*self-help*” este mai totdeauna legata de “*self-made*”. Unii considera aceasta traditie ca facand parte din ceea ce se numeste individualismul american (Anker, 1999)<sup>4</sup>. Individualismul, cu expresia sa “*self-made man*”, si “*ajuta-te singur*” sunt doua concepte inradacinate in cultura americana ce se sustin reciproc si care apartin impreuna la ceea ce este “*American Dream*” (visul american). “*Self-made man*” inseamna a-ti lua in mana propriul destin, idee strans legata de valorile canonice ale societatii americane exprimate cel mai bine in “*Declaratia de Independenta*”, imbitata de valori de justitie, libertate, democratie si egalitate, iar “*American Dream*” sugereaza visul unui taram in care viata sa fie mai buna, mai bogata si mai implinita pentru fiecare, “mituri” ce persistenta si astazi in lumea care considera America ca loc al tuturor oportunitatilor (Scouten, 2002)<sup>5</sup>.

<sup>2</sup> Effing MM (2009): The Origin and development of self-help literature in the United States: The concept of success and happiness, an overview Atlantis: Journal of the Spanish Association of Anglo-American Studies. 31(2): 125–141.

<sup>3</sup> Termenul de “religie populara” se refera la orice de la vechiul Puritanism si Quakeri pana la fundamentalisti contemporani, tele-evangelisti crestini, New Age, medicina naturista, etc. un amalgam de dogme religioase si credinte nestructurate psihologice, sociale, politice despre o viata utopica.

<sup>4</sup> Anker RM (1999): Self-help and popular religion in modern american culture: An interpretative guide, Westport, CT: Greenwood Press.

<sup>5</sup> Scouten GS (2002): Planting the American dream: English colonialism and the origins of American myth, PhD dissertation, University of South Carolina. [http://wapedia.mobi/en/American\\_Dream](http://wapedia.mobi/en/American_Dream).

Se mai spune ca originea cartilor “*self-help*” trebuie cautata si in traditia si valorile Noii Anglii Protestante, un sistem de valori care presupune a fi sobru, disciplinat si frugal, care pune pe primele locuri vointa libera, puterea personala si optimismul si care vede realizarea materiala ca expresie a dezvoltarii spirituale. Astfel, conceptul de ajuta-te singur a avut la inceput o semnificatie care a facut casa comuna cu auto-increderea si spiritul antreprenorial pe care Max Weber le-a pus la originea aparitiei capitalismului (Ascher, 2010)<sup>6</sup>. Protestantismul liberal, format in decenii de controverse cu ideile darwiniste, aduce o liberalizare a doctrinei si discursului si vorbeste de membrii autonomi ai societatii, angajati intr-o stradanie neintrerupta de dobandire a prosperitatii individuale si de o intoarcere cu fata spre interesul propriei personae, utilitarimul individual si spre speranta pentru un progres material si moral. Acum se petrece o schimbare majora, de la nararea problemelor generale la nararea celor ordinare, zilnice ale oamenilor. In acest context se impunea un remediu pentru maladiile corpului, mintii si spiritului, ceea ce viata economica moderna necesita din ce in ce mai mult, remediu care ar sta in puterea fiecaruia. Nu este de mirare ca primii autori de carti “*self-help*” au fost personaje cu puternica afiliatie religioasa protestanta. In acest context, Anker (1999)<sup>7</sup> vorbeste de astfel de figuri religioase precum Mary Bacher Eddy, Norman Vincent Peale sau Robert Schuller, care au devenit guru pentru literatura “*self-help*”.

Aparitia si dezvoltarea miscarii “ajuta-te singur” s-a sprijinit si pe modul cum se constituiau narativele sociale despre felul in care oamenii vor sa fie sanatosi sau insanatositi, despre felul cum o criza situationala este definita si rezolvata si despre felul cum selful poate fi renegociat datorita schimbarilor rapide politice si socio-economice din prima jumatate a secolului XX. In acest context, gandirea pozitiva, optimismul discursului socio-medical si miscarea “ajuta-te singur” au jucat un rol hotarator in desemnarea felului in care individual se defineste ca agent al propriei bunastari. Si asa, treptat, valorile purtate de conceptiile puritane despre munca si bunastare, au fost inlocuite de discursul despre “puterea vointei si a mintii”, care au stat la originea discursului “*New Thought*”, iar valorile traditionale morale incep sa lase loc dorintei de a acumula bunuri si de a fi bogat, iar literatura “*self-help*” s-a indreptat spre a face astfel de indemnuri.

---

<sup>6</sup> Ascher I (2010): Max Weber and the “spirit” of the Protestant ethic, *Journal of Classical Sociology*, 10(2): 99-108.

<sup>7</sup> Anker RM (1999): *Self-Help and Popular Religion in Early American Culture: An Interpretive Guide*, Westport, CT: Greenwood Publ.

Autori precum Svehla (2008)<sup>8</sup>, au indicat și alte rădăcini ale literaturii “*self-help*” din America, precum curentul larg de psihologie populară (“*folk psychology*”), cartile de auto-ajutor fiind considerate ca o “*literaturizare a posibilului*”, a “*potentialului uman nelimitat*”, concepție care afirmă că mintea omului controlează nu numai corpul individului dar și viitorul lui, o tradiție care venea din mistică Americană, de unde se trag și mișcările spiritualiste, “*mind-cure*”, mesmerismul, New Thought, Christian Science și New Age. Astfel mitul potentialului uman nelimitat a furnizat atât o cosmologie și o ontologie, cât și o epistemologie. Cei ce cred în acest mit acceptă existența unei forțe inteligente, iubitoare din ordinea universului, pe care o împărtășește omului, iar acesta o poate accesa și controla. Această literatură era de sorginte atât religioasă/spirituală cât și seculară. Să ne amintim aici de Jung care a suspectat de la început natura religioasă a psihanalizei. Studiul lui Eva Morkowitz (2001)<sup>9</sup> se bazează pe ideea că religia protestantă tradițională s-a erodat treptat și a fost înlocuită de etosul terapeutic: “*America și-a vândut sufletul pentru psyche*”, zice ea. Autoarea introduce termenul de “*gospel therapeutic*”, originat în mesmerismul și magnetismul secolului XIX și care era expresia “*istoriei unei națiuni obsedate de psyche, ceea ce indică că americanii doresc să imbrățișeze o soluție ușoară și rapidă pentru rezolvarea problemelor complexe și dificile...gospelul terapeutic nu ajută oamenii la soluționarea problemelor reale și nici nu plătește facturile*”.

Nu după mult timp, lumea vestică cade în fascinația ideilor “iluminismului oriental” și deschide poarta doctrinelor budiste și practicilor yoga și Zen și astfel ia naștere o religiozitate polimorfa, eclectică și turbulentă numită “*New Age*”. Vesternalizarea unor concepții orientale își găsește ecoul și în literatura “*self-help*” care promovează importanța trăirii în prezent, prin acceptarea fiecărui moment așa cum este și obținerea unei seninătăți care promite o altfel de fericire și bunăstare, prin ruperea individului de toate atașamentele vechi (McGee, 2005)<sup>10</sup>.

Toate aceste idei și expresia lor în cultura populară au fost explicate ca fiind o contrapondere la modelul medical ortodox materialist-obiectiv-interventionist care clama

<sup>8</sup> Svehla CA (2008): *You are what you think: American self-help and the myth of unlimited human potential*, PhD dissertation in Mythological Studies, Pacifica Graduate Institute, ProQuest LLC, Ann Arbor, MI.

<sup>9</sup> Moskowitz ES (2001): *In Therapy We Trust: America's Obsession With Self-Fulfillment*, Baltimore, MA: The Johns Hopkins University Press.

<sup>10</sup> McGee M (2005): *Self-Help Inc. Makeover Culture in American Life*. Oxford: Oxford University Press.

dominatia materiei asupra spiritului. Se raspandea acum ideea ca exista o multitudine de alte alternative posibile pentru vindecarea omului, alternative care au in miezul lor conceptul de “*terapie cu ajutorul mintii*”. Acest concept ridica problema resurselor spirituale ale individului in confruntarea cu suferinta. Literatura “*self-help*” devenea o expresie culturala colectiva, in parte inconstienta, a acestui mit despre self si lume, despre puterea credintei in sine, mitul potentialului nelimitat al omului bazat pe aceasta putere a credintei in propriile puteri, pe credinta ca tu-esti- ceea-ce-crezi-ca-esti. In mare masura, toate cartile “*self-help*” sunt carti despre “*tu esti ceea ce gandesti ca esti*” (Svehla, 2008).

Miscarea feminista a sprijinit din plin schimbarea focusului de la corp la minte, promulgand auto-vindecarea spirituala ca un fel de eliberare de sub opresiunea puterii barbatului si de aparare a dreptului de a fi vulnerabil psihologic (Gosling si Ray, 1986)<sup>11</sup>. Inca de la inceput, mare parte din cartile “ajuta-te singur” vorbeau de problemele femeilor, de dorinta lor de independenta si de recuperare simbolica din situatia unei submisivitati milenare (Rapping, 1996)<sup>12</sup>. Analizand rolul pozitiei femeii in societatea americana George (2012)<sup>13</sup> arata ca citind astfel de carti, femeile gasesc o alta sursa de autoritate si o alta expresie a identitatii sociale. Dintre toate cartile de “*self-help*” tiparite, 64% sunt cumparate de femei. La fel, Grodin (1995)<sup>14</sup> arata ca femeile utilizand materialele “*self-help*” formeaza o comunitate prin care incearca sa-si construiasca un sens si inteles al existentei. El spune ca “*citind despre emotiile si experientele altora, care sufera de aceeasi problema ca si ele, femeile realizeaza ca nu este nimic anormal si ca nu sunt singure...selful femeilor pivoteaza intre dorinta de autonomie si dorinta de conexiune cu lumea dincolo de self si, in mod paradoxal, femeile care citesc carti de self-help dezvolta un self mai puternic*”.

Aceste terapii, care se adreseaza mintii, ridica si problema re-autorizarii si re-imputerniciri individului in a-si asuma trecerea prin boala, modul de a concepe terapia si rolul lui in acest proces. Se vorbeste acum despre minte ca “element de guvernare si control”,

<sup>11</sup> Gosling FG, Ray JM (1986): The right to be sick: American physicians and nervous patients, 1885-1910. *Journal of Social History*, 20(2): 251-267.

<sup>12</sup> Rapping E (1996): *The Culture of Recovery: Making Sense of Self-Help Movement in Women's Live*, Boston: Beacon Press.

<sup>13</sup> George KC (2012): Self-help as women's popular culture in suburban New Jersey: An ethnographic perspective, *Participations: Journal of Audience and Reception Studies*, 9(2): 23-44.

<sup>14</sup> Grodin D (1995): Women reading self-help: Themes of separation and connection, *Women's Studies in Communication*, 18: 123-134.

in acord cu transcendentalismul și mesmerismul american (Bessette, 2013)<sup>15</sup>. Punând accentul pe minte în dauna corpului, miscarea “ajuta-te singur” a capatat o justificare ideologica. Din punct de vedere simbolic, “ajuta-te singur” reprezenta un fel de eliberare psihoterapeutică și o opțiune de vindecare emoțională și spirituală în consens cu naturalismul romanticizat sau cu idealismul antidotal, proslăvind creșterea stimei de sine și auto-eficiența (Yates și Masten, 2004)<sup>16</sup>. În imaginația socială, indemnul celorlalți de a te ajuta singur este un fel de coeziune intersubiectivă, resuscitarea unei competente socio-emoționale care ne eliberează de o subjugare împovătoare față de o putere autoritară, oricare ar fi ea. Seligman (2005)<sup>17</sup> spunea că *“a venit timpul ca individul să descopere puterea minții lui, a curajului, a dimensiunii prospective, optimismului, abilităților interpersonale, eticii muncii, speranței, onestității, perseverenței și capacității transcendentei spirituale”*.

Alți analiști ai fenomenului sunt mai puțin “optimiști” și cred că expansiunea extraordinară a cărților “*self-help*” nu semnifică altceva decât dorința americanilor de a găsi o autoritate care să le spună în ce să creadă (Dolby, 2005)<sup>18</sup>.

Oricare ar fi explicația, se poate spune pe drept cuvânt că literatura “*self-help*” a participat atât la formarea selfului american, cât la expresia sa narativă, existând aici o relație de co-creare și co-scriere. Cum spunea McGee (2005)<sup>19</sup> această literatură *“ne aminteste de ineficiența noastră relativă în a găsi soluții și necesitatea de a le căuta mereu...ea creează un nou model de sclavie, cel în care selful este reformulat și rescris într-un ciclu fără de sfârșit”*. Și astfel, în ultimele decenii, cărțile “*self-help*”, obsesiv focalizate pe muncă, tenacitate, puterea voinței și a caracterului, sunt înlocuite treptat de altele care oferă o nouă promisiune, desprinderea de consumerism și promovarea speranței, a siguranței și a confortului interior prin întoarcerea la o lume interioară bazată pe contemplare și auto-cunoaștere (Butler-Bowdon, 2003)<sup>20</sup>.

<sup>15</sup> Bessette MD (2013): “A general revolt in the name of the soul”: The Mind-Cure and psychotherapeutic movements in America, *Diffractions. Graduate Journal for the Study of Culture*, Issue 1: Criticism – The Cultural Discourse of Crisis.

<sup>16</sup> Yates TM, Masten AS (2004): *Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology*, in PA Linley, S Joseph (Eds.): *Positive Psychology in Practice*, New Jersey: John Wiley & Sons.

<sup>17</sup> Seligman MEP (2005): *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy*, in CR Snyder, SJ Lopez (Eds.): *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

<sup>18</sup> Dolby SK (2005): *Self-Help Books: Why Americans Keep Reading Them*, University of Illinois Press.

<sup>19</sup> McGee M (2005): *Self-Help Inc. Makeover Culture in American Life*. Oxford: Oxford University Press.

<sup>20</sup> Butler-Bowdon T (2003): *50 Self-Help Classics: 50 Inspirational Books to Transform Your Life from Timeless Sages to Contemporary Gurus*, Nicholas Brealey Publishing.

### **Ce sunt cartile “self-help” si ce fac ele:**

Dupa Butler-Bowdon (2003), aparitia si dezvoltarea cartilor self-help constituie una din cele mai de succes povesti ale secolului XX. Cartile ajuta-te singur *“nu sunt fantezii ale ego-ului, ci implica identificarea cu un proiect, scop, ideal sau drum de viata, lucru care poate face diferenta. In felul acesta poti transforma o farama din lumea aceasta si pe tine insati odata cu ea”*.

Conform descrierilor din dictionare sau enciclopedii, “auto-ajutorul” este un act de ajutor sau o privire mai buna asupra ta, fara ajutorul altcuiva. In context psihologic, cartile de auto-ajutor reprezinta o forma de a incuraja cititorul de a gasi mijloace de a depasi problemele emotionale sau personale fara ajutor profesional.

In mod didactic, mijloacele de auto-ajutor sunt sub forma de carti, manuale, inregistrari audio si video, site-uri web sau o combinatie dintre ele. In functie de tinta lor, Paul (2001)<sup>21</sup> le imparte in mijloace de auto-ajutor dedicate (i) dezvoltarii personale si a selfului, (ii) imbunatatirii relatiilor personale, (iii) cresterii capacitatii de depasire a situatiilor si evenimentelor dificile sau a tulburarilor mentale si (iv) problemelor de identitate si cresterii constiintei de sine. Bergsma (2008)<sup>22</sup> gaseste doar doua categorii de carti self-help: (i) orientate inspre dezvoltare personala (de ex. probleme de identitate, de inteligenta emotionala, etc.) si (ii) orientate spre o problema (depresie, anxietate, tulburari de somn, etc.), iar aceste carti pot fi ancorate intr-o teorie sau metoda anume sau pot fi eclecticice.

Pentru Kazdin si Blase (2011)<sup>23</sup> *“mijloacele de auto-ajutor reprezinta astazi o sursa indispensabila de ajutor psihologic pentru milioane de oameni. Fie ca vor sa-si imbunatateasca relatiile, sa-si controleze mania, sa depaseasca depresia, sa devina un parinte mai bun, sa depaseasca stressul, fie ca vor sa lupte cu adictia sau sa atace alta problema, exista suficiente resurse de self-help. Disponibilitatea, accesibilitatea, anonimitatea si eficacitatea materialelor de self-help fac ca oamenii sa gaseasca ceea ce si-au dorit”*.

<sup>21</sup> Paul, A.M. (2001). Self-Help: Shattering the Myths, *Psychology Today*, 34(2): 60-61.

<sup>22</sup> Bergsma A (2008): Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9:341–360.

<sup>23</sup> Kazdin AE, Blasé SL (2011): Rebooting psychotherapy research and practice to reduce the burden of mental illness, *Perspectives on Psychological Science*, 6: 21-37.



Aceste mijloace de “*self-help*” formeaza impreuna o valoare imensa de piata. Aceasta valoare era de aproximativ 2,5 miliarde de dolari in 2003 (Rosen si colab.2003)<sup>24</sup> si a ajuns la 10 miliarde in 2010 (Norcross, 2010)<sup>25</sup> numai in Statele Unite. In fiecare an apar in jur de 5000 de titluri de astfel de carti (Bogart, 2011)<sup>26</sup> si dintre acestea peste 1500 se ocupa de probleme de sanatate mentala. McGee (2005)<sup>27</sup> ne spune ca daca s-ar masura rafturile libreriei Barnes & Noble din Union Square din New York , acolo unde sunt asezate cartile “*self-help*”, lungimea lor ar fi de 400 metri. Este vorba de carti care acopera subiecte precum adictie, diete si fitness, planificarea carierei, parinti si copii, motivatie personala, dezvoltare personala, probleme de sanatate mentala, sexualitate si relatii. Aceste materiale sunt cumparate de indivizi cu astfel de probleme, dar sunt utilizate si ca materiale auxiliare in terapiile livrate de catre profesionisti. Materialele “*self-help*” isi gasesc raspandirea cea mai mare in tari ca Statele Unite, Canada, Anglia, Australia, Noua Zeelanda, Olanda, Suedia sau Norvegia.

Cushman (1995)<sup>28</sup> considera ca dezvoltarea exploziva a “*industrii self-help*” este o expresie a consumerismului american care a inflorit pe baza “*dorintei compulsive de a consuma bunuri, experiente si celebritati*”. Reclamele materialelor “*self-help*” promit hranirea unui self avid de auto-implinire si auto-dezvoltare ca baza a reusitei in viata. Se spune ca Statele Unite sunt “*natiunea self-help*” ca expresie a atasamentului americanilor la ideea ca autoperfectionarea sta in puterea fiecaruia, lucru pe care-l confirma Seligman (2005)<sup>29</sup> cand scria ca “*ideea de perfectionare si ameliorare este ideea centrala a ideologiei americane*”. Pentru Christine Whelan (1999)<sup>30</sup> cresterea popularitatii cartilor de “*self-help*” este un indicator al tendintei moderne de a maximiza bunastarea personala printr-un proces de auto-cunoastere. Daca in 1970 aceste carti reprezentau doar 1% din totalul cartilor tiparite,

<sup>24</sup> Rosen GM, Glasgow RE, Moore TE (2003): Self-help therapy: The science and business of giving psychology away, in SO Lilienfeld, SJ Lynn, JM Lohr (Eds.): Science and pseudoscience in clinical psychology, New York: Guilford.

<sup>25</sup> Norcross JC (2010): Foreword, in Harwood TM, L’Abate L: Self-Help in Mental Health: A Critical Review, New York: Springer,

<sup>26</sup> Bogart (2011): Library and book trade almanac, Medford, NJ: Informational Today.

<sup>27</sup> McGee M (2005): Self-Help Inc. Makeover Culture in American Life. Oxford: Oxford University Press.

<sup>28</sup> Cushman P (1995): Constructing the self, constructing America: A cultural history of psychotherapy, Reading, MA: Addison-Wesley.

<sup>29</sup> Seligman MEP (2005): Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy, in CR Snyder, SJ Lopez (Eds.): The Handbook of Positive Psychology. Oxford: Oxford University Press.

<sup>30</sup> Whelan CB (1999): Self-Help Books and the Quest for Self-Control in the United States 1950-2000 (PhD dissertation), Oxford University, <http://www.christinewhelan.com/wp-content/uploads/Self-Help.pdf>

in anul 2000 deja reprezentau un procent de 2,4%. Ele sunt un raspuns la dorinta reala si autentica pentru auto-intelegere psihologica si dezvoltare personala. Whelan spune ca *“desi cititorii acestor carti sunt in cautarea auto-controlului si a sentimentului sporirii acestuia, de fapt ei au si facut deja primul pas atunci cand au cumparat o astfel de carte”*. Contrar a ceea ce s-ar putea crede, cercetarile intreprinse de Whelan au aratat ca cititorii cartilor de self-help se recruteaza din indivizi bine educati, apartinand clasei americane de mijloc, intre 30 si 40 ani, care sunt confidenti, sofisticati si deschisi la inovatii; datele demografice demonstreaza ca sunt oameni ce au controlul vietii lor dar sunt in cautarea maximizarii lui, cunoascand valoare acestuia in dobandirea unui vietii implinite.

Adams si Pitre (2000)<sup>31</sup> gasesc ca aproape 70% dintre diversi profesionisti din Canada, precum psihologi, psihiatrii, consilieri, au recomandat materiale *“self-help”* clientilor lor. Unii autori folosesc termenul de *“biblioterapie”* pentru aceste materiale media de *“self-help”*. Marrs (1995)<sup>32</sup> defineste biblioterapia ca *“folosirea de materiale scrise sau programe de computer, ascultarea de inregistrari audio, vizionarea de inregistrari video sau filme, cu scopul de a dobandi cunostinte sau a rezolva probleme relevante pentru dezvoltarea unui individ sau pentru nevoi terapeutice”*. Mai concis, aceste materiale sunt realizate cu scopul de a furniza informatii si incurajari pentru ca un utilizator sa faca o schimbare care sa-l conduca spre bunastare personala. Pentru aceasta schimbare utilizatorul trebuie sa-si administreze materialul (sa-l citeasca, sa-l asculte sau sa-l vizioneze) si sa aibe un contact suficient de lung cu acesta pentru a-l cuprinde si a se conforma. S-a estimat ca in fiecare an numarul de persoane care citesc carti de self-help, viziteaza un site web sau participa la un grup de self-help pentru probleme de sanatate mentala depaseste numarul celor care consulta un profesionist pentru acest tip de probleme.

Watkins (2008)<sup>33</sup>, facand o analiza a materialelor *“self-help”*, vorbeste de raportul cost/beneficiu in utilizarea acestora, in sensul ca ele pot fi benefice pentru persoane izolate geografic sau cu putine mijloace de a accesa un terapeut si chiar pot reprezenta o alternativa la tratamentele oferite de sistemul de ingrijire a sanatatii, terapii a caror cost este mereu in

<sup>31</sup> Adams SJ, Pitre NL (2000): Who uses bibliotherapy and why? A survey from an underserved area, *Canadian Journal of Psychiatry*, 45: 645–650.

<sup>32</sup> Marrs RW (1995): A meta-analysis of bibliotherapy studies, *American Journal of Community Psychology*, 23: 843–870.

<sup>33</sup> Watkins PL (2008): Self-Help Therapies: Past and Present, in PL Watkins PL, GA Clum (Eds.): *Handbook of Self-Help Therapies*, New York, Routledge.

crestere. S-au identificat si beneficii psihologice ale cartilor “ajuta-te singur” si printre acestea se mentioneaza cresterea responsabilitatii individului fata de propria sanatate, facandu-l sa treaca de la pasivitate la activism, sporirea sensului de auto-eficienta in stapanirea suferintelor emotionale, evitarea remediilor caracteristice medicinei alopatiche, scaderea emotiilor negative legate de accesul la sistemul de ingrijire a sanatatii si reducerea stigmei. Bergsma (2008)<sup>34</sup> face o asemanare intre eficienta cartilor de auto-ajutor si a mijloacelor psihoterapice si vorbeste despre rolul “factorilor comuni, nespecifici”. Astfel, si in cazul acestor carti ca si in cazul psihoterapiei 40% din efect poate fi datorat resurselor si circumstantelor de viata ale subiectului, 15% sperantei si asteptarilor subiectului si doar 30% relatiei emotionale cu terapeutul. Alti autori vorbesc in cazul cartilor “*self-help*” si de efectul placebo. Dupa experienta mea, important este si rolul activ al subiectului in alegerea titlului cartii, renumele autorului, reclama care insoteste cartea, circumstantele de viata ale subiectului atunci cand ia cartea in mana si sugestia oferita de altii. Cumparatorul vestic si mai ales cel din lumea anglo-saxona, se poate afla ca intr-un “bazar” atunci cand este in situatia de a cumpara un material de acest fel, pentru ca exista o oferta teribila si o publicitate tipatoare, dar putine indicatii dupa care ar putea recunoaste valoarea si calitatea unui exponat. Chiar si un profesionist are probleme in a discerne pe aceasta piata confuza prin pletora ei.

Desigur ca se poate vorbi si de limitari in cazul acestei “literaturi de auto-ajutor”. Pavlina (2006)<sup>35</sup> considera ca defectul principal al acestor carti consta in faptul ca fac false promisiuni, printre care obtinerea unui rezultat usor si repede, nu se bazeaza pe o evidenta stiintifica si astfel dovedesc o lipsa de integritate. O sistematizare a celor mai importante critici ar fi urmatoarea: (i) lipsa validitatii stiintifice a majoritatii acestor carti; (ii) calitatea profesionala redusa, multe dintre acestea fiind scrise de persoane care nu au educatia universitara adecvata; (iii) inclinatia lor de a satisface un public putin informat, slab educat si gata sa preia metode sau modele fara prea mult discernamant; (iv) dorinta nedisimulata de substituie a autoritatii profesionale a unor specialisti care ar fi fost indrituiti sa ingrijeasca cu competenta anume tip de probleme; (v) proferarea unei anumite certitudini care poate indruma gresit cititorul, deturnandu-l de la un ajutor calificat; (vi) tributul care se plateste pentru un marketing agresiv (reclama desantata, format si preturi foarte accesibile,

---

<sup>34</sup> Bergsma A (2008): Do self-help books help? Journal of Happiness Studies, 9:341–360.

<sup>35</sup> Pavlina S (2006): Is Self-Help a Scam? Is Modern Self-Help Just a Massive Money-Making Scam? <http://www.stevepavlina.com/blog/2006/03/is-self-help-a-scam/>

recomandari pompoase, etc.); (vii) sustragerea de la responsabilitatea etica ce se presupune a exista atunci cand se stabileste un raport terapeutic cu un individ aflat in nevoi medical-psihologice; (viii) aceste carti nu tin cont de contextual socio-cultural in care traieste subiectul si se dezvolta problema lui. Astfel, pentru unii, cartile “*self-help*” nu sunt decat niste carti “*self-harm*” (auto-vatamatoare), iar comportamentul celor care citesc aceste carti trebuie strans monitorizat de un specialist.

Exista si voci care spun ca aceasta explozie de literatura “*self-help*” ar fi de natura sa ruineze autoritatea expertilor.

Norcross si colab. (2013)<sup>36</sup> considera ca daca Food and Drug Administration, (agentie a Statelor Unite care da unda verde mijloacelor terapeutice utilizabile in practica terapeutică), ar trebui sa controleze aceste carti “*self-help*”, mai putin de 5% din ele ar primi aprobarea de a fi pe piata. Salerno (2005)<sup>37</sup> spune ca aceasta “literatura” promoveaza un “sindrom de falsa speranta” si crede ca aceasta este reponsabila printre altele de cresterea consumului de droguri, probleme interpersonale si divorturi. Pentru el “fenomenul self-help” se intinde pe doua versante: imputernicirea si victimizarea. Imputernicirea promoveaza ideea ca tu esti pe deantregul responsabil de felul cum esti si de ceea ce faci si aceasta este de natura sa genereze sentimentul de omnipotenta si uneori pe cel de vinovatie, pe cand victimizarea spune ca tu nu esti vinovat de ce se intampla cu tine, circumstantele exterioare, familia, traumele, istoria, etc. sunt cauza si sentimentul de vinovatie nu este indreptatit. “*Victimizarea si imputernicirea reprezinta yin si yang al miscarii self-help*”. Se zice ca literatura “ajuta-te singur” incearca sa creeze noi narrative sociale care sa exprime pozitiile de victimizare si/sau imputernicire in incercarea de a promova o viziune liberala si responsabila asupra naturii umane. Aceste doua fatete pot coexista in aceeasi carte sau in abordarea aceluiasi terapeut, ele sunt ca un “*estuart al aceluiasi fluviiu...si aceasta semantica determina felul cum America gandeste si simte despre circumstantele existentei*”.

Garvin si colab. (2001)<sup>38</sup> cred ca literatura “*self-help*” a secolului XXI este de natura “*sa restabileasca ierarhia traditionala dintre profesionist si pacientul sau*”. Se evita astfel

<sup>36</sup> Norcross JC, Campbell LF, Grohol JM et al (2013): *Self-Help That Works: Resources to Improve Emotional Health and Strengthen Relationships*, New York: Oxford University Press.

<sup>37</sup> Salerno S (2005): *Sham: How the Self-Help Movement Made America Helpless*, New York: Crown Publ.

<sup>38</sup> Garvin V, Striegel-Moore RH, Kaplan A, Wonderlich SA (2001): The potential of professionally developed self-help interventions for the treatment of eating disorders, in RH Striegel-Moore, L Smolak (Eds.): *Eating Disorders: Innovative Directions in Research and Practice*, Washington, DC: American Psychological Association.

blamarea “victimei” pentru soarta ei, se incurajeaza reautorizarea individului cu puterea si capacitatea de a se recupera, se rupe legatura de “co-dependenta” dintre terapeut si cel care i s-a adresat si se evita “patologizarea” unor probleme comune existentei de zi cu zi. Cloud (1998)<sup>39</sup>, in lucrarea ei despre retorica terapiei in cultura Americana, afirma ca literatura “self-help” nu face altceva decat incearca sa neutralizeze mania oamenilor fata de injustitia sociala. Aici terapia apare ca un substitut neadecvat pentru activitatea politica si incheie spunand ca “*avem nevoie de activisti sociali care sa se straduiasca pentru justitie sociala si nu de autori de carti self-help*”.

Dezbaterea despre eficacitatea cartilor de self-help va continua atata timp cat acestea se vor tipari si oamenii le vor cumpara. La aceasta se va adauga si modul cum profesionistii la iau in considerare. Norcross (2000)<sup>40</sup> descrie o relatie de dragoste amestecata cu ura fata de acest produs. Cu toate acestea, materialele “self-help”, indiferent daca sunt carti, materiale video sau audio, biografii sau filme, sunt din ce in ce mai inglobate in practicile standardizate de terapie, precum biblioterapia si 93% din psihologii intervievati cred ca pacientii lor beneficiaza de pe urma acestor materiale. Daca in anul 1990, 63,3% din psihologii clinicieni din Canada recomandau astfel de materiale, peste zece ani procentul a crescut la 68%, iar in Statele Unite acest procent este si mai mare, atingand 85% pentru carti, 46% pentru filme si 24% pentru biografii. De fapt, in cele mai multe cazuri, subiectii care au urmat paralel si un program de “self-help” au ramas in contact cu terapeutul mai mult timp si au evoluat semnificativ mai bine decat cei care nu au urmat un astfel de program (Kramer, 2009)<sup>41</sup>. Cat priveste efectivitatea acestor materiale “self-help”, mai multe meta-analize au aratat fara tagada ca subiectii care au urmat un program de biblioterapie au avut un rezultat mai bun decat cei care nu l-au urmat. Astfel, marimea efectului a fost de peste 0,60 la subiectii cu probleme de alcool (Marrs, 1995)<sup>42</sup>, intre 0,45 si 0,90 in cazul tulburarilor anxioase si depresive [(Marrs, 1995), (Cuijpers, 1997)<sup>43</sup>, (Den Boer si colab., 2004)<sup>44</sup>, (Menchola si

---

<sup>39</sup> Cloud D (1998): Control and Consolation in American Culture and Politics: Rhetoric of Therapy. London: Sage Publications.

<sup>40</sup> Norcross JC (2000): Here comes the self-help revolution in mental health, *Psychotherapy*, 37(4), 370-377.

<sup>41</sup> Kramer K (2009): Using self-help bibliotherapy in counselling, Dissertation, Faculty of Education, Lethbridge, Alberta, Canada, <https://www.uleth.ca/dspace/handle/10133>

<sup>42</sup> Marrs RW (1995): A meta-analysis of bibliotherapy studies, *American Journal of Community Psychology*, 23(6): 843-870.

<sup>43</sup> Cuijpers P (1997) Bibliotherapy in unipolar depression: a meta-analysis, *Journal of Behavioural Therapy and Experimental Psychiatry*, 28: 139-147.

colab., 2007)<sup>45</sup>]. Toate aceste studii au ridicat o serie de intrebari referitoare la calitatea terapeutica a acestor carti, precum validitatea si confidenta metodelor promovate, testarea lor in studii controlate, compararea cu alte metode, articularea lor cu alte metode terapeutice, masura in care nu deturnezeza atentia, motivatia si eforturile pacientului de la alte metode mult mai eficiente, etc. Aceste studii insa ridica si problema “probitatii” celor care le critica.

Norcross si colaboratorii fac periodic un studiu national printre psihologi clinicieni din Statele Unite pentru a distinge valoarea mijloacelor “*self-help*” de pe piata si a face recomandari in consecinta. In ultimul studiu de acest fel, facut cu consultarea a peste 5000 psihologi (Norcross si colab. 2013)<sup>46</sup> se incearca o ierarhizare calitativa a materialelor self-help in functie de valoarea lor terapeutica in optica psihologilor care au raspuns la aceasta ancheta si au completat chestionare specifice de evaluare (vezi tabelul Nr. 1). In functie de aceasta ierarhie, autorii recomanda celor interesati cele mai bune carti, biografii, filme sau materiale web pentru 42 de probleme de viata.

Efect	Materiale self-help					
	Carti N=760	Autobiografii N=358	Filme N=530	Site web N=625	Grupuri self-help N=685	Programe online N=326
Foarte daunator	2%	0%	0%	2%	2%	1%
Usor daunator	5%	3%	5%	5%	4%	6%
Fara efect	8%	40%	27%	14%	8%	55%
Usor pozitiv	58%	47%	57%	60%	63%	34%
Marcat pozitiv	27%	10%	11%	19%	23%	4%

Tabelul Nr. 1: Eficacitatea mijloacelor self-help in viziunea a 5000 psihologi clinicieni (Norcross si colab. 2013).

Din tabelul Nr. 1 se vede ca 85% din psihologii care au raspuns la studiul national recomanda cartile self-help, 79% recomanda grupurile de auto-ajutor, 78% recomanda site-urile web, 28% antubiografiile si doar 28% programele online de self-help.

<sup>44</sup> Den Boer PCAM, Wiersma D, Van Den Bosch RJ (2004): Why is self-help neglected in the treatment of emotional disorders? A meta-analysis, *Psychological Medicine*, 34(6): 959–971.

<sup>45</sup> Menchola M, Arkowitz HS, Burke BL (2007): Efficacy of self-administered treatments for depression and anxiety, *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(4): 421-429.

<sup>46</sup> Norcross JC, Campbell LF, Grohol JM et al (2013): *Self-Help That Works: Resources to Improve Emotional Health and Strengthen Relationships*, New York: Oxford University Press.

In final am putea spune ca literature self-help se dezvolta pe fundalul disparitiei certitudinii si colapsarii traditiilor. Omul de astazi se simte intr-o competitie invizibila si simte nevoia re-valorizarii, re-calificarii, aparentei juvenile si puterii personale. Daca in trecut “ajuta-te singur” insemna realizarea unei coeziuni cu ceilalti, astazi semnifica mai mult o realizare prin si pentru el insusi. Cartile “*self-help*” il “re-imputernicesc” cu capacitatea de a fi agentul propriului destin si il “re-autorizeaza” cu autoritatea ghidarii personale, alta data cedata profesionistilor, specialistilor; el se hraneste astazi doar din narativele sociale la care participa deoportiva. Astfel nevoia de mijloace “*self-help*” va fi determinata de selful insusi.

### **Exista carti “self-help” in Romania?**

Am fost foarte curios sa gasesc un raspuns la aceasta intrebare si nu mica mi-a fost mirarea sa afla cu lucrarea lui Samuel Smiles s-a tradus si in romaneste sub titlul “Ajuta-te singur. Caracterul, purtarea si staruinta ilustrate cu ajutorul biografiilor”, publicata in Editura Cugetarea – PC Georgescu Delafras in 1934 la Bucuresti, ca apoi sa mai existe o editie tiparita in 2007 la Editura Mitropoliei Olteniei.

Am facut o cercetare pe internet sa vad daca exista si alte titluri de carti si la o cautare cu cuvantul “ajuta-te singur” nu am gasit carti ci doar un portal [www.roportal.ro](http://www.roportal.ro) care ofera spatiu de discutie pentru utilizatori. La fel, o cautare pe adresa editurilor care in mod curent publica carti de psihologie sau de popularizare a ideilor psihologice (Editura Polirom, Editura Trei si Psihogen.ro, Editura All, Editura ASCR, Editura SPER, etc.) nu mi-a oferit vre-un titlu, in schimb am gasit o Editura “Adevarul Divin” care publica o serie de carti ajuta-te singur mai vechi, probabil cele a caror “*copyright*” a fost mai usor de negociat, precum: “Magia” de Rhonda Byrne, “Iubeste-te pe tine insuti si vindeca-ti viata” de Louise Hay, “Calatoria” de Brandon Bays, “Accepta-ti teama dar nu te lasa inhibat de ea” de Susan Jeffers, “Vindecarea cu ajutorul mintii” de Lissa Rankin, dar si un titlu cu autor roman: “Dezintoxicarea fizica si psihica” de Mihaita Toma. Aceasta editura nu ofera pe site-ul sau informatii despre politica sa editoriala, criteriile dupa care alege publicarea acestor titluri, de ce recomanda aceste carti publicului romanesc. Interesant este ca si in acest caz, ca si acum mai bine de un secol in Statele Unite, cartile “*self-help*” apar sub o umbrela de religiozitate populara, polimorfa si nestructurata: “Adevarul Divin”.

Exista insa in Romania o sumedenie de reviste ilustrate cu aparitie saptamanala sau lunara care prezinta in cuprinsul lor o multitudine de articole sub egida mai mult sau mai

putin explicita de “ajuta-te singur” , articole care imbratiseaza subiecte care merg de la relatiile de cuplu si sfaturi pentru parinti, pana la indrumari pentru persoanele cu probleme psihologice. Se pare ca obstinatia cu care acest gen de articole apar in magazinele ilustrate, mai ales pentru femei, magazine care umplu vitrinele chiosurilor de difuzare a presei, tarabele din gari sau salile de asteptare din cabinetele liber-profesionistilor, arata ca ele au un public tinta care trebuie “hranit” cu astfel de materiale. Uneori astfel de materiale apar si in ziarele cotidiene sau in editiile de sfarsit de saptamana ale acestora. Am putea spune ca si in Romania acest tip de materiale “*self-help*” au deja o piata, desi ea se structureaza greu si cu oarecare lipsa de discernamant, dupa parerea mea.

Redau mai jos o lista cu cele mai importante 50 de carti “*self-help*”, selectie facuta de Butler-Bowdon (2003)<sup>47</sup> ca sa putem vedea cate dintre acestea titluri au fost traduse:

- James Allen” As a Man Thinketh (1902)
- Steve Andreas & Charles Faulkner: (NLP Comprehensive Team) NLP: The New Technology of Achievement (1994)
- Marcus Aurelius: Meditations (2nd century)
- Martha Beck Finding Your Own North Star: How to Claim the Life You Were Meant to Live (2001)
- The Bhagavad-Gita
- The Bible
- Robert Bly: Iron John (1990)
- Boethius: The Consolation of Philosophy (6th century)
- Alain de Botton: How Proust Can Change Your Life (1997)
- William Bridges: Transitions: Making Sense of Life's Changes (1980)
- David D.Burns Feeling Good: The New Mood Therapy (1980)
- Joseph Campbell with Bill Moyers: The Power of Myth (1987)
- Richard Carlson: Don't Sweat the Small Stuff... And It's All Small Stuff (1997)
- Dale Carnegie: How to Win Friends and Influence People (1936)
- Deepak Chopra: The Seven Spiritual Laws of Success (1994)
- Paulo Coelho: The Alchemist (1993)
- Stephen Covey: The 7 Habits of Highly Effective People (1989)
- Mihaly Csikszentmihalyi: Flow: The Psychology of Optimal Experience (1990)
- The Dalai Lama & Howard C. Cutler: The Art of Happiness: A Handbook for Living (1998)
- The Dhammapada (Buddha's teachings)
- Wayne Dyer Real Magic: Creating Miracles in Everyday Life (1992)
- Ralph Waldo Emerson: Self-Reliance (1841)

---

<sup>47</sup> Butler-Bowdon T (2003): 50 Self-Help Classics: 50 Inspirational Books to Transform Your Life from Timeless Sages to Contemporary Gurus, Nicholas Brealey Publishing.



- Clarissa Pinkola Estes: Women Who Run with the Wolves (1992)
- Viktor Frankl Man's Search for Meaning (1959)
- Benjamin Franklin: Autobiography (1790)
- Shakti Gawain: Creative Visualization (1978)
- Daniel Goleman: Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ (1995)
- John Gray: Men Are from Mars, Women Are from Venus (1992)
- Louise Hay: You Can Heal Your Life (1984)
- James Hillman: The Soul's Code: In Search of Character and Calling (1996)
- Susan Jeffers: Feel the Fear and Do It Anyway (1987)
- Richard Koch: The 80/20 Principle: The Secret of Achieving More with Less (1998)
- Ellen J. Langer Mindfulness: Choice and Control in Everyday Life (1989)
- Lao Tzu Tao Te Ching (5th-3rd century bc)
- Maxwell Maltz: Psycho-Cybernetics (1960)
- Abraham Maslow: Motivation and Personality (1954)
- Philip C. McGraw: Life Strategies: Doing What Works, Doing What Matters (1999)
- Thomas Moore: Care of the Soul: A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life (1992)
- Joseph Murphy” The Power of Your Subconscious Mind (1963)
- Norman Vincent Peale: The Power of Positive Thinking (1952)
- Carol S. Pearson: The Hero Within: Six Archetypes We Live By (1986)
- M.Scott Peck: The Road Less Traveled (1978)
- Ayn Rand: Atlas Shrugged (1957)
- Anthony Robbins: Awaken the Giant Within (1991)
- Florence Scovell Shinn: The Game of Life and How to Play It (1925)
- Martin Seligman: Learned Optimism (1991)
- Samuel Smiles: Self-Help (1859)
- Pierre Teilhard de Chardin: The Phenomenon of Man (1955)
- Henry David Thoreau: Walden (1854)
- Marianne Williamson: A Return to Love (1994).

### **Un proiect de a scrie carti “self-help”**

Experienta mea de psihiatru, psihoterapeut, consilier si lucrator in criza m-a facut sa descopar abilitatea lingvistica diferita a indivizilor aflati in cele doua lumi in care am lucrat, (Romania si Canada) in a-si descrie suferinta sau neazul . Si gandul m-a dus la conceptia lui Stryker (1980)<sup>48</sup> care vorbea despre influenta reciproca dintre self si societate. Dupa el, selful influenteaza societatea prin faptul ca indivizii prin actiunile lor creaza grupuri, organizatii, institutii si o retea sociala, iar societatea influenteaza selful prin limbajul si intelesurile impartasite pe baza carora o persoana este capabila sa inteleaga rolul ei si a altora, sa se

---

<sup>48</sup> Stryker S (1980): Symbolic Interactionism, A Social Structural Version, Benjamin/Cummings Publishing Company.

angajeze in interactiune si sa reflecteze asupra ei insasi ca obiect. Natura sa reflexiva face ca selful sa actioneze totdeauna in context social pentru ca si alte selfuri exista. In aceasta interactiune reflexiva, oamenii isi formeaza un vocabular, un tezaur lingvistic, pe baza caruia nareaza subiectivitatea. Cartile sunt unul din lucrurile care genereaza cel mai bine si usor formarea acestui vocabular. As putea continua prin a spune ca deficienta majoritatii conationalilor mei, in ce priveste abilitatea verbala de a pune in cuvinte experienta subiectiva a suferintei, este data si de lipsa materialelor self-help, materiale care in mod sigur largesc aceasta capacitate lingvistica. Iata de ce infatisez astazi proiectul meu pentru un viitor previzibil de a scrie carti “ajuta-te singur” adresate persoanelor cu probleme de sanatate mentala, inter-relationala si dezvoltare personala.

Aceste carti vor fi carti electronice ce pot fi descarcate de pe site-ul meu (<http://www.vrasti.org>), vor fi tintite asupra unor probleme identificabile, vor fi scurte, intre 80 si 100 pagini si vor fi scrise pe baza documentarii stiintifice si experientei profesionale. Cartile vor fi centrate pe utilizator, ele vor cuprinde nararea unei probleme la persoana I-a, pentru ca cititorul sa poata sa o recunoasca, sa poata se identifica cu suferinta altei personae. De fapt nararea problemei la persoana I-a ajuta ca subiectul sa gaseasca “intruparea problemei” intr-o persoana intermediara, intre el si tehnicile recomandate, care astfel vor parea mai prietanoase si calde. Recomandarile cuprinse in carti vor fi sub forma unor tehnici sau metode imprumutate din manuale de terapie consacrate, care se preteaza a fi prezentate in mod simplu, astfel incat subiectul sa le invete si sa le aplice singur, fara ajutorul cuiva. In felul acesta se rezolva problema validitatii tehnicilor folosite, ele nu imi apartin ci doar sunt transportate aici impreuna cu citarea autorului si a sursei din care provin. Cartea astfel conceputa nu este un manual si nu reprezinta o metoda in sine, ci este un compendiu eclectic de tehnici si metode, articulate intre ele pe baza coerentei si apartenentei lor la o teorie, care ajuta subiectul sa depaseasca sau sa rezolve o problema identificabila ca atare. Acest set de tehnici si abilitati pe care subiectul le poate invata din cartile pe care le propun, alcatuiesc impreuna o “trusa de scule” portabila, pe care subiectul, odata ce si le-a insusit, le va avea cu el ori de cate ori este confruntat cu problema pentru care acestea sunt dedicate. Parcurgerea si asimilarea acestor carti va fi usurata si de limbajul laic in care sunt scrise, nu solicita informatii prealabile, ele vor fi accesibile unor persoane cu educatie medie, vor fi potrivite cultural si vor fi portabile, usor de memorat si de aplicat. Ele promoveaza un stil vizual,

grafic, cu tabele sau jurnale zilnice de inregistrare a evolutiei de la simplu la complex, de crestere motivationala, de oferire a unui feedback care sa reintareasca aderenta la tehnica si cu lectii zilnice creion-si-hartie, metode in majoritate de sorginte cognitiv-comportamentala. Desi scrise intr-un limbaj accesibil, cartile doresc sa dezvolte abilitatea subiectului de a identifica si descrie problema, de a o pune in cuvinte si de a genera narrative suficient de nuanate si individualizate care pot fi transferate unui profesionist. Astfel, parcurgerea si asimilarea lor nu exclude accesarea unui profesionist pentru rezolvarea problemelor pe care subiectul le are, nu exclude conformarea la recomandarile profesionistilor si luarea de medicamente in acelasi timp. Aceste carti nu garanteaza “vindecarea”, in schimb genereaza cresterea motivatiei spre schimbare, sporirea constientizarii problemei (“insight-ul”), cresterea capacitatii de a intelege, depasi sau rezolva aceasta problema si ele se pot constitui intr-un auxiliar pretios al profesionistilor care au in sarcina terapeutica astfel de persoane si pot reprezenta un inceput in ceea ce se cheama “biblioterapia”.

In incheiere vreau sa anunt cateva din titlurile cartilor “ajuta-te singur” ce vor fi in curand disponibile pe adresa mea web la pagina de “consiliere”: Ajuta-te singur in caz de atac de panica, Ajuta-te singur in caz de ingrijorare excesiva, Ajuta-te singur in caz de pierdere a unei persoane dragi (doliu), Ajuta-te singur in caz de manie si irascibilitate, Ajuta-te singur in caz de divort, Ajuta-te singur in caz de anxietate sociala (timiditate si rusine exagerata), Ajuta-te singur in caz de singuratate si gol interior, Ajuta-te singur in caz de probleme cu proprii copii, Ajuta-te singur in caz de depresie, Ajuta-te singur in caz de infidelitate a partenerului, Ajuta-te singur in caz de instabilitate emotionala, Ajuta-te singur in dorinta de a ierta, Ajuta-te singur in caz de insomnii, Ajuta-te singur cand ai tendinta de a strange si colecta obiecte, etc.

Dragi prieteni, va astept sa le cititi si sa-mi dati sugestiile si criticile voastre fata de proiectul pe care-l lansez astazi.

Timisoara, 24 februarie 2014.