

Knjige za samopomoć posljednjih su desetljeća izuzetno popularne jer doista nam mogu pomoći da riješimo neke probleme. No tek ako naučimo razlikovati dobre od loših



Knjige kao LIJEK ZA DUŠU

Napisala **Andrea Široki** • Fotografije Profimedia

Self-help ili knjige za samopomoć upravo su ono što im i ime govori, knjige napisane da čitatelju pomognu u rješavanju osobnih problema vezanih uz zdravlje, ponašanje, veze... Posljednjih su godina izuzetno popularne. Tako se u Velikoj Britaniji, primjerice, svake godine potroši više od 50 milijuna funti na knjige za samopomoć. Obično ih pišu psiholozi, liječnici, life coachevi ili stručnjaci za određeno područje, a čitatelju daju više informacija i ideja o tome kako svladati neke prepreke, bilo da je riječ o tome kako pobijediti sramežljivost, postati probitačan, bolje se slagati s braćom ili učinkovito svađati s bračnim partnerom. Dobro napisana knjiga za samopomoć proširit će vam vidike, a ako su je napisali ljudi koji su i sami nekom predloženoj metodom promijenili vlastiti život, može biti i velika inspiracija. Knjige pomažu

baš kao što pomažu i neke druge stvari (a svatko mora shvatiti što je za njega najbolje) i doista postoje ljudi kojima je zbog jedne knjige život krenuo u drugom smjeru.

Industrija samopomoći
Zašto su tako popularne? Tijekom života svi se više puta suočimo s problemima koji nam nanose bol, od prekida ljubavnih veza i gubitka posla, do ozbiljnih zdravstvenih problema. Naravno da si u tim trenucima pokušavamo pomoći, olakšati

*IZ KNJIGA UČIMO
KAKO RAZUMJETI,
SVOJE EMOCIJE I
MOTIVACIJU, KAKO
KOMUNICIRATI...*

si bol, pa zašto ne i uz pomoć knjige? Ideja da ćemo u tome uspjeti u kratkom razdoblju, koliko nam je potrebno da knjigu pročitamo, vrlo je primamljiva. Također, ne bi li se njihov uspjeh mogao barem djelomično pripisati i ovim lošim i nesigurnim vremenima kad ljudima treba ohrabrenje, vodstvo i samopotvrđivanje. Evo što o razlozima zašto je takva literatura korisna kaže profesorica psihologije Tanja Pureta: 'Psihološke self-help knjige služe kako bismo na jednostavan i razumljiv način dobili korisna znanja o uzrocima i načinu ponašanja ljudi. Ta znanja ljudima mogu pomoći da bolje razumiju sebe, svoje emocije i motivaciju te da nauče kako bolje komunicirati, donositi odluke, rješavati probleme, što im može učiniti život puno kvalitetnijim i lakšim. Za razliku od mnogih znanosti koje se sustavno poučavaju u redovitom obrazova-