



6º Simposio de Ensino de Graduação

AUTO-AJUDA E FELICIDADE

Autor(es)

CLARISSA MAGALHAES RODRIGUES

Orientador(es)

LUIZ ANTÔNIO CALMON NABUCO LASTÓRIA

1. Introdução

Eixo temático: psicanálise e sociedade

Área de conhecimento: psicologia

Se questionado sobre o sentido da palavra “felicidade”, o homem ocidental contemporâneo irá defini-la nos termos da constituição de uma família feliz, realização profissional e liberdade individual. Em busca de caminhos para tais fins, esse homem tem recorrido aos chamados livros de auto-ajuda. O curioso é que, embora os autores desse gênero literário apresentem suas obras como soluções para os problemas humanos, o homem permanece infeliz. Tem-se, assim, uma incongruência, que suscita a dúvida quanto à confiabilidade destes (autores de auto-ajuda) que se tornaram uma espécie de “terapeutas de bolso”, bem ajustados ao ambiente da velocidade e do mínimo esforço sustentado pelas novas tecnologias. Afinal, por que enfrentar um processo terapêutico, se o indivíduo pode encontrar em livros de auto-ajuda palavras de motivação e respostas acabadas para seus problemas?

À Psicologia importa, sobretudo, compreender quem é o sujeito, habitante das sociedades ocidentais contemporâneas, que concebe esses livros como legítimos instrumentos de apoio em sua busca por realização pessoal e felicidade. Como fundamentação teórica, tomou-se por base a díade constituída pela Psicanálise de Freud (1856-1939) e pela Teoria Crítica de Adorno (1903-1969) e Horkheimer (1895-1973). Da obra freudiana, mais especificamente de *O mal-estar na civilização* (1930), extraiu-se a compreensão da constituição psíquica do sujeito e de seu inexorável conflito existencial diante das exigências do mundo civilizado. Da Teoria Crítica têm-se as concepções de *Indústria Cultural* e de *semiformação* (ou *semicultura*), determinantes de sensíveis mudanças no processo de constituição do sujeito, bem como na própria face cultural das sociedades ocidentais capitalistas.

2. Objetivos

Este trabalho, motivado pelo interesse em conhecer, na dimensão psíquica, o sujeito em sua relação com o discurso da auto-ajuda, tem por objetivo apresentar uma possível compreensão psicológica do fenômeno cultural configurado pela ampla difusão dessa literatura como recurso pretensamente terapêutico.

3. Desenvolvimento

A pesquisa teve início com a leitura de obras relativas à Teoria Crítica, à Psicanálise freudiana e à história da literatura de auto-ajuda (vide bibliografia). Num segundo momento, procedeu-se à realização de um estudo de caso (sujeito R.) por meio de cinco entrevistas, todas semi-estruturadas. Finalmente, passou-se à análise de dois livros constantemente mencionados pelo sujeito durante as entrevistas (*Os 100 segredos das pessoas felizes* (2001) e *O Segredo* (2007)) e à articulação de tais obras com o caso estudado.

4. Resultado e Discussão

Ao longo das entrevistas concedidas pelo sujeito da pesquisa (R.), fez-se relevante a expressão de comportamentos e idéias que, para a Teoria Crítica, caracterizam a semiformação (*halbbildung*). R. cursa uma “faculdade interativa”, símbolo da banalização do ensino nas sociedades de consumo democráticas, que privilegiam o acesso ao ensino em detrimento de sua qualidade. No tempo livre, o sujeito restringe-se a atividades de entretenimento, compras e cuidados estéticos, típicas das classes médias em sociedades de consumo. Quando se refere ao que consideraria uma “vida ideal”, R. expressa desejos também envolvidos pelo consumismo, tornando claro o status garantido pela eventual satisfação desses desejos:

“Querida viajar um pouco mais, o que todo mundo quer. Olha, eu voltaria para a Itália, Veneza é maravilhoso. E eu iria também para a Polinésia Francesa; é uma coisa paradisíaca, mega chique!”.[1]

Além dos aspectos semiformativos propícios à incorporação do discurso da auto-ajuda, a história de R. aponta um segundo elemento facilitador: a fragilidade emocional decorrente da perda do emprego. Desconstituída em sua auto-imagem e sentindo-se infeliz, R. via-se diante da necessidade de encontrar na realidade objetiva elementos por meio dos quais reconhecer-se como indivíduo. Nesse sentido, *Os 100 segredos das pessoas felizes* apresentou-se como suporte oferecido pela Indústria Cultural, com a promessa de uma felicidade possível. Na contracapa dessa publicação afirma-se:

“É um livro para ser lido devagar, degustando cada tópico, deixando que ele penetre em nossa consciência (...) Assim, você irá compreender as diferenças entre as pessoas felizes e as pessoas infelizes, e a saber o que pode fazer para aproveitar melhor a vida”.

Essas palavras se apresentaram como afago e esperança diante da fragilidade de R., proporcionando um encontro entre o desejo de ser feliz e um caminho tomado como possibilidade de satisfação. Além da garantia de felicidade, encontra-se na obra de David Niven um forte apelo positivista, pois os segredos ali definidos como determinantes da felicidade “refletem os resultados de sérias pesquisas científicas sobre a vida de pessoas comuns” (2001, p.10). O mesmo se aplica a *O Segredo* (2007). Neste *best-seller*, personalidades bem sucedidas “revelam” o caminho para o sucesso e a felicidade, apresentando-os como conquistas possíveis a todo ser humano:

“O Segredo está dentro de você. Quanto mais usar o poder dentro de si, mais o atrairá para você”. (2007, p.182)

Tem-se, assim, a conjugação entre um sujeito que deseja reconstituir-se individual e socialmente e uma

resposta apresentada na forma de modelos e garantias. Se os “reveladores” de *O Segredo* afirmam-se felizes por haverem posto em prática uma potencialidade existente em todo homem, por que não segui-los? Por que não imitá-los? As mentes iluminadas que ganham voz na obra de Rhonda Byrne tornam-se fontes de *identificação* à medida que, assim como R., constituem seres humanos. E por haverem respondido com êxito às demandas de uma sociedade que tem no sentimento de felicidade relação direta com a capacidade de bem produzir e consumir, transformam-se em objetos de imitação, de *mimesis*. Seguindo as recomendações apresentadas nesses livros, o sujeito analisado reafirma sua pertença social, uma vez que se reconhece nos problemas, desejos e soluções contidos nas obras de auto-ajuda; além disso, acredita lograr na condução autônoma de sua trajetória para uma felicidade plenamente possível. Afirma R.:

“Falta pouquíssimo, pouquíssimo na minha vida pra eu alcançar o ápice da minha felicidade (...) Eu acho que eu sou uma pessoa predestinada a ser feliz, apesar de tudo o que eu já passei na minha vida”. [2]

Se regras unívocas são dadas de fora aos milhões de leitores de livros de auto-ajuda e se R., ao segui-las integralmente, sofre conseqüências nefastas, pode-se supor que haja nesse indivíduo a incapacidade de discriminar os próprios desejos e necessidades daquilo que lhe é inculcado como desejo ou necessidade legítima. A adesão ao discurso da auto-ajuda, seja pela imitação de modelos, seja pelo cumprimento de regras, **parece promover em R.** uma *identificação* forçada, uma pseudoidentificação, que ignoraria caracteres subjetivos do sujeito, contribuindo para sua diluição num conjunto homogêneo e adestrado de psiquismos.

A reprodução mimética das idéias contidas nos livros **parece reafirmar** a anulação do sujeito, pois não oferece margem a percepções individuais, definidas em uma vivência particular. Quando questionada sobre o sentido da palavra *felicidade*, R. expressa a seguinte compreensão:

“Primeiro, vamos supor, eu levanto e vejo um dia que nem hoje, aquele dia lindo. Aquilo pra mim é felicidade estampada, graças a Deus eu consigo enxergar tudo isso”. [3]

Comparada a um trecho apresentado em *Os 100 segredos das pessoas felizes*, tal compreensão transfigura-se em paráfrase resumida:

“[Nos] dias comuns sempre há muitas coisas que podem nos dar prazer e alegria. Vamos pensar um pouco nelas: ao acordar, tome consciência do aconchego da cama onde você descansou e usufrua a maciez dos lençóis. Veja a água descer do chuveiro como um milagre diário e sinta-a escorrer por seu corpo, limpando-o, refrescando-o. Aspire o perfume do café fresco que invade a casa, mastigue vagarosamente o pão quentinho, sentindo seu sabor. Não deixe essas preciosidades passarem despercebidas. Olhe o azul do céu e alegre-se com a chuva, pensando nas plantas que ela nutre”. (2001, p.17-18)

Na perspectiva adorniana, R. reafirma a trajetória de constituição do sujeito sob a influência dos referenciais ditados pela Indústria Cultural. A desindividuação resultaria dos movimentos psíquicos de R. no intuito de integrar-se socialmente: a incorporação automática da ideologia veiculada pelos livros de auto-ajuda (pseudoidentificação), a imitação dos modelos de sucesso impregnados de uma idéia de competição e consumo (*mimesis*) e a reprodução parafrásica de valores cuja observância mantém o *status quo*. O cenário configuraria perfeito não fossem as contradições emanadas do discurso de R., sobretudo durante a realização do teste projetivo (T.A.T.). **Este teste caracteriza-se pela apresentação de pranchas contendo desenhos, ora de formas humanas, ora abstratos, e sobre os quais o indivíduo em teste deve criar uma história. O objetivo consiste em facilitar a identificação de conteúdos inconscientes subjacentes aos relatos e que não raro se encontram reprimidos pelas representações conscientes (valores, princípios).** No caso estudado, a forma como o sujeito se utiliza da concepção de felicidade assenta panos quentes sobre “questões mal resolvidas” indicadas em suas falas, tornando clara a mistificação promovida pela Indústria Cultural e que se instaura no sujeito na forma de auto-engano. Nas histórias baseadas em duas das pranchas do T.A.T., o sujeito claramente afirmou estar falando de si. Dentre as “questões mal resolvidas” levantadas por R., a separação do primeiro marido e a perda do emprego parecem ainda lhe provocar sofrimento, manifestando-se na forma de incompreensão:

“Eu não tenho raiva [do ex-marido], não tenho ódio, mas eu tenho uma coisa assim ‘por que comigo, meu Deus? Por que eu tinha que passar por isso? Por que eu? O que eu fiz de errado?’”[4]

R. cumpre com deveres morais, é honesta, ajuda o próximo, pensa positivamente etc. e, ainda assim, é submetida a situações de profundo sofrimento. Como o livro *O Segredo* explicaria tal contradição? O que *Os 100 segredos das pessoas felizes* diria sobre o assunto? Um dos artifícios utilizados pela Indústria Cultural consiste na responsabilização do próprio sujeito. Considere-se, por exemplo, o “revelador” John Assaraf:

“O único motivo por que as pessoas não têm o que desejam é que elas pensam mais no que *não* desejam do que naquilo que *de fato* desejam. Ouça seus pensamentos e as palavras que você está dizendo. A lei é absoluta, e não existem erros”. (*O Segredo*, p.12)

Contudo, é a estratégia de David Niven que se percebe reproduzida no discurso de R. Em sua história criada com base na quinta prancha, o sujeito, dizendo de si próprio, procede à supressão do sofrimento pela via da *racionalização*[5], valendo-se de elementos da realidade objetiva para convencer-se de que é feliz:

“Porque às vezes a gente acha assim: ‘nossa, minha vida é um saco’. Aí você dá uma olhadinha pro lado e fala ‘nossa, olha aquilo ali... como eu sou feliz, né? (...) Porque apesar de todos os problemas que a gente tem na vida, a gente tem saúde, a gente não tá num hospital, a gente tem um monte de gente que gosta da gente...’.”[6]

[1] Segunda entrevista

[2] Quarta entrevista

[3] Segunda entrevista

[4] Quarta entrevista

[5] Em Laplanche e Pontalis (2001), a racionalização é definida como “processo pelo qual o sujeito procura apresentar uma explicação coerente do ponto de vista lógico, ou aceitável do ponto de vista moral, para uma atitude, uma ação, uma idéia, um sentimento etc., cujos verdadeiros motivos não percebe”. (p.423) No caso em questão, não são percebidos determinantes centrais do sentimento de tristeza, o qual, em sociedades como a brasileira, pode se explicar, ao menos em parte, pelo natural fracasso do indivíduo em responder integralmente às demandas sociais culturalmente impostas como caminhos para a felicidade e o sucesso. A fim de suprimir este mau sentimento, R. busca ancorar-se em outras explicações para a felicidade, a exemplo da capacidade de enxergar as belezas da natureza e as “pequenas coisas” do dia-a-dia.

[6] Terceira entrevista

OBS: as entrevistas citadas acima constituem, no trabalho original, notas de rodapé, tendo por objetivo situar as falas do sujeito analisado ao longo do estudo de caso.

5. Considerações Finais

O caso R. representa uma dentre as tantas manifestações culturais que tornam perceptível o caráter alienado e padronizado da constituição do sujeito na contemporaneidade. Apesar da ausência de aprofundamento na compreensão do caráter psíquico de R., algumas sinalizações mostraram-se claras e

emblemáticas da anulação da individualidade promovida pela Indústria Cultural. A literatura de auto-ajuda, segmento do mercado literário que vem movimentando grandes fortunas, pode ser encarada, sob a Teoria Crítica, como mais um uso deturpado e nefasto da Psicologia, somando-se às já difundidas terapias alternativas. Excrecências do “mercado da personalidade” (1996, p.129), esses auxílios têm a seu favor a promessa de um tipo de funcionamento alinhado ao modo de vida das sociedades tecnológicas atuais, cujas mercadorias poupam o indivíduo do trabalho de pensar por si só. Afinal, não é necessário dizer aos livros de auto-ajuda qual é a queixa, pois eles já a conhecem.

Os livros de auto-ajuda promovem no leitor a ilusão de que o homem é capaz de, sozinho, resolver seus problemas. E quando inevitavelmente se depara com a própria falibilidade, o indivíduo dirige-se a uma livraria e consola-se, explicando a si mesmo, por meio da literatura de auto-ajuda, que é feliz, pois, apesar de não haver conseguido a proeza de ser bem-sucedido, é capaz de ouvir o canto dos pássaros e ver o brilho das estrelas.

Referências Bibliográficas

BYRNE, Rhonda. *O Segredo*. Tradução de Marcos José da Cunha, Alexandre Martins e Alice Xavier. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.

FREUD, Sigmund. *O mal-estar na civilização*. In: Obras psicológicas completas: edição *standard* brasileira. v.21. Tradução de José Octávio de Aguiar Abreu. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

HORKHEIMER, Marx; ADORNO, Theodor W. *Dialética do esclarecimento: fragmentos filosóficos*. Tradução de Guido Antônio de Almeida. Rio de Janeiro: Zahar Ed., 1985.

LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J.B. *Vocabulário de Psicanálise*. Tradução de Pedro Tamen. 4.ed. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2001.

LASTÓRIA, L.A.C.N. O Topos Psicológico no Interior da Teoria Crítica da Sociedade. In: Antônio A.S. Zuin; Bruno Pucci; Newton Ramos-de-Oliveira. (Org.). *Ensaio frankfurtianos*. São Paulo: Cortez, 2004, p.137-150.

MEDEIROS, João Bosco. *Redação científica: a prática de fichamentos, resumos, resenhas*. 9.ed. São Paulo: Atlas, 2007.

NIVEN, David. *Os 100 segredos das pessoas felizes*. Tradução de Maria Claudia Coelho. 16.ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.

ROUANET, Sérgio Paulo. *Teoria crítica e psicanálise*. 5.ed. Rio de Janeiro: Tempo Universitário, 2001.

RÜDIGER, Francisco R. *Literatura de auto-ajuda e individualismo: contribuição ao estudo da subjetividade na cultura de massa contemporânea*. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS, 1996.

SHINYASHIKI, Roberto. *O sucesso é ser feliz*. 122.ed. São Paulo: Gente, 1997.

ZUIN, Antônio Álvaro Soares; PUCCI, Bruno; RAMOS-DE-OLIVEIRA, Newton. *Adorno: o poder educativo do pensamento crítico*. 3.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.