

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

**LITERATURA DE AUTO-AJUDA E MODOS DE SUBJETIVAÇÃO**

Julliana Borges Polastrini

SÃO PAULO- COGEAE/ PUCSP  
2010

Julliana Borges Polastrini

## **Literatura de auto-ajuda e modos de subjetivação**

Monografia para conclusão de curso de especialização em Semiótica  
Psicanalítica pela PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE  
SÃO PAULO- COGEAE.  
Orientador: Prof.Dr. João Ângelo Fantini.

São Paulo  
2010

## Fábula oriental da serpente

Esta fábula conta a história de um homem em cuja boca, enquanto dormia, entrou uma serpente. A serpente chegou ao seu estômago, onde se alojou e passou a impor ao homem a sua vontade, privando-o assim da liberdade. O homem estava à mercê da serpente: já não se pertencia. Até que uma manhã, o homem sente que a serpente havia partido e que ele era livre de novo. Então dá-se conta de que não sabe o que fazer da sua liberdade: no longo período de domínio absoluto da serpente, ele se habituara de tal maneira a submeter à vontade, aos desejos e aos impulsos dela, que havia perdido a capacidade de desejar, de tender para qualquer coisa e de agir autonomamente. Em vez de liberdade ele encontrara o vazio, porque, junto com a serpente, saíra a sua nova essência, adquirida no cativeiro, e não lhe restava mais do que reconquistar, pouco a pouco, o antigo conteúdo humano de sua vida.

(Domínio público)

## RESUMO

A literatura de auto-ajuda tem ganhado na atualidade um número cada vez maior de adeptos, pessoas que buscam em suas páginas, dicas, conselhos, orientações de como agir, como ser, a fim de alcançar um lugar, um *status* social, e principalmente entender, lidar, e eliminar as angústias e agruras da vida. Tal modelo de escrita data de muitos anos, e a cada período histórico, social, econômico vai transformando-se. Nota-se que na atualidade, aliada ao capitalismo, mais precisamente ao Hiperconsumo, ao predomínio da razão e da ciência, da efemeridade e volatilidade das relações humanas, a narrativa de auto-ajuda tem capturado não somente o discurso, mas também influenciado na subjetividade do sujeito contemporâneo. É possível problematizar então, a literatura de auto-ajuda, configurando-se como um sintoma de nossa cultura, quando veicula a idéia de um sujeito *clean*, que vive sem angústia, capaz de obter o sucesso sempre, que consegue evitar o sofrimento, se pautado em um manual, que muitas vezes sustentado pelo discurso cientificista corrobora para um sujeito alijado de sua biopotência.

O sujeito agora sem as referências religiosas, transcendentais, de tradição, ancestrais, ancora-se nos discursos da auto-ajuda, que aponta para um sujeito racional, que vive sob o imperativo do progresso e do gozo sem limites.

Diante deste cenário, ainda é possível ao sujeito singularizar-se sem ter de recorrer a modelos prontos de pensar, sentir, vestir, amar, enfim de existir.

Palavras chaves: literatura de auto-ajuda; subjetividade; sintoma da cultura; biopoder; biopotência.

## SUMÁRIO

1-INTRODUÇÃO.....	5
2-PORQUE A LITERATURA DE AUTO-AJUDA.....	10
3-PROBLEMATIZANDO OS EFEITOS DAS NARRATIVAS DE AUTO-AJUDA.....	11
3.1-Relação com o tempo.....	14
3.2-Hiperconsumo.....	16
3.3-Biopoder x Biopotência.....	17
3.4-De qual subjetividade falamos.....	18
4-CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	23

## 1-INTRODUÇÃO

É cada vez maior o número de títulos de auto-ajuda nas prateleiras das livrarias, um gênero de escrita que há tempos cativa os leitores, com suas diversas dicas, orientações e conselhos sobre inúmeros aspectos da vida. Faz-se notável principalmente nas últimas décadas, o grande sucesso de vendas destes títulos, que se propõem a oferecer auxílio e conforto, em proposições simples de como lidar com situações difíceis e conflituosas da vida diária.

Interessante notar que tais títulos ocupam consideráveis disposições em bancas de jornais, supermercados, grandes drogarias, catálogos de produtos variados, com preços bastante acessíveis, permitindo que seja facilmente adquirido por grande parte da população, tendo em vista custar em média 25% menos que um título de literatura. O que corrobora com a idéia de que este tipo de escrita tem cada vez mais se caracterizado como fenômeno expressivo de mercado e de vendagem. E particularmente no Brasil, como demonstra reportagem da revista VEJA de Dez/09, esta revela que em meados dos anos 90, um livro de muito sucesso do gênero vendia em torno de 80 000 cópias. Hoje, só uma editora, vale dizer, a maior editora do setor no país, lança 40 novos títulos na área por ano, e vende 4 milhões de cópias, que respondem por 75% de seu negócio. Ainda são ofertadas em mídias variadas, além dos livros tradicionais, há versões em áudios-livro e DVD.

Estes títulos têm sido escritos por autores das mais diversas áreas, por místicos, religiosos, pessoas comuns, por psiquiatras e pessoas ligadas a ciência, especialmente as neurociências. Almeja ocupar o lugar de uma figura já extinta, isto é, que na sociedade atual se perdeu, a figura do conselheiro, e até mesmo da “comadre”, do vizinho, do pároco, que oferecia com suas palavras algum tipo de conforto. Porém nestes escritos o que se tem é de certa forma uma nova narrativa sendo construída sobre o sujeito, indicando modos de ser, trazendo conselhos com ares cientificistas, que camuflam a fragilidade e efemeridade das relações humanas atuais, que não se sustentam, ora por serem virtuais demais, ora por serem competitivas demais, ou por não terem mesmo espaço para acontecer.

É neste sentido que os livros de auto-ajuda podem ser entendidos como dispositivos a partir da perspectiva Foucaultiana. Para este autor os dispositivos são formados por vários elementos discursivos e não discursivos que engendram acontecimentos, ao mesmo tempo em que são por eles engendrados. Põe a funcionar um modo de ser sujeito, englobam discursos,

instituições, organizações arquitetônicas, decisões regulamentares, leis, medidas administrativas, enunciados científicos, proposições filosóficas, morais e filantrópicas. Po e a funcionar uma nova subjetividade.

Rudiger também traz importante contribuição para a compreensão a respeito de tal fenômeno:

A literatura de auto-ajuda constitui uma das mediações através das quais as pessoas comuns procuram construir um eu de maneira reflexiva, gerenciar os recursos subjetivos e, desse modo, enfrentar os problemas colocados ao indivíduo pela modernidade. (Rudiger, 1996, p.14)

Coloca também a perspectiva de que a prática de auto-ajuda é fenômeno recente, resultante de processos sócio-históricos, marcado principalmente pelo acelerado processo de industrialização, saída considerável de grande contingente de pessoas do campo para as grandes cidades, o advento e consolidação do capitalismo, a ruptura com os valores morais tradicionais, o mundo da utilidade, do pragmatismo e cientificismo.

Se considerarmos que na atualidade vivemos a era da pós- modernidade, cabe então pontuar que novas organizações das relações sociais emergem e que influem no modo de ser dos sujeitos deste tempo.

Segundo nos propõe Guattari e Rolnik (1986) vivemos o Capitalismo Mundial Integrado, que engendra um modo de subjetivação calcado em relações comerciais, financeiras, onde o ter passa a garantir notoriedade e passa assim a ser o mais importante, destacam que este modo capitalístico atua também sobre as subjetividades, capturando o desejo das pessoas e de coletivos, buscando alcançar uma lógica de percepção do mundo que obedeça a determinados princípios.

Vive-se um momento de predomínio da razão, da ciência, de rompimento com as referências da Religião e da Tradição, com o imperativo do progresso (desenvolvimento) e de promessa da felicidade sem limites. Um estado volátil, de constante movimentação, caracterizados pela alta velocidade, instantaneidade e simultaneidade, inclusive das relações interpessoais.

Para outro autor, Debord (1997), vive-se uma espécie de *Sociedade do Espetáculo*, na qual as relações sociais entre indivíduos seriam mediadas por imagens. Tais imagens, para este autor, em sua forma de mercadoria, é que organizam prioritariamente as condições do laço social. A vida se espetaculariza de tal forma que o próprio sofrimento passa a ser entretenimento.

Outra marca importante seria o narcisismo, fazendo parte da condição subjetiva deste sujeito pós-moderno, caracterizada pelo auto-centramento e o não investimento nas relações com o outro.

Mudanças tão rápidas nos cenários sociais e político transformaram a subjetividade deste homem novo, que então se viu pressionado a lidar também velozmente com as mudanças, estando sempre aberto a elas, despojado de suas experiências, e memórias. Tendo de se manter também sempre em constante atenção, para não perder nada e que assim estivesse constantemente participando do processo de modernização. Este sujeito se vê portador de uma liberdade que é ao mesmo tempo provocadora de ansiedade. Toma decisões sem haver-se com as conseqüências, está destituído da proteção divina, pois estas escolhas não são mais guiadas por Deus, não partilha suas verdades coletivamente, esta só.

Trata-se de um momento de nossa cultura em que a moralidade perdeu sua relação com os costumes como era na antiguidade, passamos a um momento de livre expressão dos desejos. E como bem pontua Melman (2008, p. 16): “... o fato de que o céu esta vazio, tanto de Deus quando de ideologias, de promessas, de referências, de prescrições, e que os indivíduos têm que se determinar por eles mesmos, singular e coletivamente.”

Neste momento percebe-se o vazio de referências a que o homem se encontra, inclusive para lançar-se nas práticas de cuidados e construção de saberes sobre si, e aí entra uma possível interpretação sobre o sucesso dos escritos de auto-ajuda. É a narrativa que muitos tentam utilizar para balizar suas ações, seus sentimentos. Segundo Rudiger:

...refere-se ao conjunto textualmente mediado de práticas através das quais as pessoas procuram descobrir, cultivar e empregar seus supostos recursos interiores e transformar sua subjetividade, visando a conseguir uma determinada posição individual supra ou intramundana. (Rudiger, 1996 p. 11)

E sendo estes livros um produto mercadológico, traz de maneira ostensiva em sua propaganda a promessa de êxito, quase sempre com exemplos reais de realização, e assim tem alcançado grande número de adeptos, que almejam o mesmo grau de satisfação e conquista exibida ali.

Rudiger (1996) problematiza ainda a questão deste gênero de escrita contrapondo aos livros de literatura, ele diferencia assim a auto-ajuda, argumentando ser um fenômeno da indústria cultural, ligado aos esquemas de marketing e a repetição de fórmulas padronizadas.

Traça o percurso dos livros de auto-ajuda, marcando sempre que estes foram escritos de acordo com o momento econômico e social adequando desta forma seus preceitos, em busca de promover aos seus leitores a adaptabilidade social e sucesso financeiro. Passando da formação moral do caráter, em seu princípio, à adaptação as mudanças socioeconômicas com

o capitalismo, chegando a tornar-se uma mercadoria de consumo, sempre mutante, oferecendo ajuda no âmbito social, familiar, amoroso e empresarial, e em qualquer outra área que possa ser explorada comercialmente.

Sob o império do tempo (cronológico) presente, nesta sociedade do aqui e agora, de projetos imediatistas, a urgência de viver e aproveitar ao máximo para se tornar alguém de sucesso, demonstra que a experiência subjetiva da vida perdeu sua transcendência, torna-se campo de pura satisfação de necessidades e realização de desejos, sendo estes influenciados e inflados por uma lógica puramente de mercado.

É preciso estar atento ao que esta sociedade tão volátil pode exigir do sujeito amanhã, e o que os livros de auto-ajuda oferecem são conteúdos que prometem a garantia com formulas, de como lidar com o que será requisitado.

A respeito da moral, vale dizer sucintamente que nas épocas pré- modernas era ligada a religião, a partir do século XVIII viveu-se um momento de laicização da moral, com os ideais de conservação e aperfeiçoamento de si. Na moral moderna aparecem os aspectos utilitaristas, que fala em defesa de direitos subjetivos, contam para o desenvolvimento de um tipo narcísico de sujeito. Como consequência estende-se a lógica do mercado, do capital ao corpo e a subjetividade.

A questão que se coloca então é de como conduzir a vida, sem estar preso a esta demanda do culto do sucesso e da personalidade, alimentando as práticas sobre si que nada tem a ver com práticas disciplinares, com regras, pois não tem o caráter instrumental. Como pensar a condução da vida de acordo com um conceito de bem viver, tendo espaços e momentos para se compreender e exercer a moral? Pensando em como a moral de cada época revela as formas de subjetivação e constituição dos sujeitos em cada momento histórico.

Estas práticas de si tornaram-se com o tempo fenômeno de massa, transmutado em objeto, em mercadoria, servindo mais para ditar comportamentos, fomentando o mercado da personalidade. O indivíduo desprovido de referenciais deve agora buscar as soluções dos problemas em si mesmo, e para isso conta com o apoio da auto-ajuda que ensina como encontrar o melhor de si, como utilizar-se de sua personalidade. A personalidade passa a ser consumida pelo próprio sujeito, torna-se uma categoria de valor.

A vida deixa de ser um valor em si, passa a ser algo que deva ser desfrutado, usufruído, sempre com controle e domínio, e é neste paradoxo que o sujeito pode se desintegrar. Pois é possível ao homem viver a fim de atingir tal nível de excelência? Esta exigência de autocontrole, auto-gestão, individualizado, contextualizado dentro unicamente da própria existência, tornaria o sujeito alienado, e o jogaria em um buraco, enfim, um universo

vazio de sentido e de significações. Uma espécie de autômato, sem poder angustiar-se e em consequência desejar.

A necessidade de obter (pronto) um discurso que diga ao sujeito o que fazer de forma rápida e eficaz, no sentido de obter o sucesso, ganhar dinheiro, fazer amigos, dominar as pessoas, mesmo que tenha que deixar a própria singularidade de lado tem tido um efeito paradoxal, pois tem lançado os sujeitos no mais profundo sentimento de vazio subjetivo. É não raro ouvir o discurso de que nada faz sentido, de que não se deseja mais nada por também não se saber o que desejar, e inclusive, vê-se o aumento vertiginoso de pessoas que sofrem com as psicopatologias, como a depressão, como bem se vê nas estatísticas sobre adoecimento psíquico.

A escrita de auto-ajuda mescla em suas ofertas de respostas, ares de misticismo com o discurso científico, muitas vezes embasado pelo discurso das neurociências, tão em voga no momento, mantendo certo estatuto de verdade, e assim, conquistando mais e mais leitores.

A subjetividade contemporânea não suporta o sentimento de vazio, busca compulsivamente preencher-se, muitas vezes através das leituras de auto-ajuda, outras vezes tais vias de preenchimento podem ser percebidas por meio de intoxicações licitas ou ilícitas, ou comportamentos compulsivos por alimentos, roupas, compras... E daí resulta outras formas de adoecimento contemporâneo, aquelas ligadas a compulsividade.

O forte sentimento de angústia ao qual o sujeito é lançado frente ao sentimento de vazio o lança também a um sentimento de despertencimento, o sujeito já não sabe ao que e a quem se reportar. De acordo com os preceitos de nossa cultura, não se deve sofrer disso, é preciso buscar em seu “interior”, as respostas e o apaziguamento para estas questões.

A fim de proteger-se, é como se tornasse fundamental, para alguns, possuírem os manuais de auto-ajuda, pois estes carregam a oferta de um possível preenchimento, de respostas, que tornará o sujeito completo e realizado.

Para Birman (1996, p. 183) o consumo dos mais diversos objetos, entre eles os livros também, já que muitos consomem este bem, sem nem a menos ter a intenção de lê-lo o simples fato de possuí-lo funcionaria como um amuleto, inscreve os sujeitos em um circuito compulsivo, que delimita uma nova economia política dos signos, e diz: “(...) o ter, para preencher o vazio, é um signo que confere segurança ao indivíduo, pois o faz acreditar que é detentor de algum poder pelo *status* que pode exhibir.”

No entanto, poder exhibir domínio sobre si, sobre os outros, seria apenas uma forma de escamotear a angústia, que segundo Lacan é um sentimento que não mente. É possível que venha daí mesmo outro sofrimento ainda maior, não poder admitir que se tenha angústia que

se fracassa diante de tantas exigências da vida contemporânea, e que mesmo com as normativas seja de um livro de auto-ajuda seja com qualquer outra doutrina este sentimento é demais humano para ser camuflado.

## **2-PORQUE A LITERATURA DE AUTO-AJUDA?**

Tal reflexão acerca da auto-ajuda destina-se a compreensão dos processos narrativos veiculados por este tipo de escrita, e também à verificação de como este afeta as subjetividades, o que produz nos sujeitos, como interfere nas narrativas que o sujeito enuncia a respeito de si, e de como vivencia as fórmulas de bem viver vendidas em suas páginas.

A ruptura com as tradições permitiu ao homem maior liberdade nas escolhas individuais, pensar sobre si, construir seus valores, porém o que se percebe com a crescente da auto-ajuda é que as pessoas não suportam o peso de se questionarem e formularem as perguntas sobre o que é e como ser Homem, e em consequência disto recorrem por vezes às fórmulas já prontas e totalizantes.

É então possível problematizar a crescente procura pela escrita de auto-ajuda, relacionando-se com os sentimentos de vazio e despertencimento dos sujeitos na atualidade, pois no projeto da modernidade é o indivíduo que está em questão e segundo Kehl (2009) “a construção do indivíduo na modernidade assume uma direção eminentemente narcísica...”

Tais sentimentos configuram-se como sintomas da cultura atual, deflagrados pela intensa busca nas fórmulas prontas e instantâneas de como viver, ser e agir, oferecidas pela auto-ajuda que visam evitar o desprazer, a incerteza, o conflito, esquecendo que estes são inerentes mesmo ao processo vital e de funcionamento psíquico. O homem além de sentir-se só neste percurso é cobrado pela sociedade do Hiperconsumo a também oferecer-se no mercado como um produto desejável, “necessitando” desenvolver ao máximo suas habilidades de superar os problemas e bem relacionar-se.

No projeto narrativo dos livros de auto-ajuda é possível controlar as emoções, vencer as barreiras a partir do controle da mente, e da manutenção de pensamentos positivos, no entanto o desejo humano não funciona de maneira tão cartesiana, que traça um objetivo e se mantém fixo neste. Os desejos vão se multiplicando numa rede infinita, quando se é possível alcançar algum, outro se deriva desta realização.

A angústia acompanha este processo como um sentimento inerente, não sendo, portanto, possível extingui-la. Pois para a psicanálise o sujeito, é o sujeito do inconsciente, barrado pelo significante, o sujeito da contradição, ou seja, que nem sempre vai agir conforme pensa ou planeja.

Tais livros buscam generalizar num campo onde as generalizações não são possíveis, no campo dos desejos, de elaboração dos desejos, talvez por isso mesmo vêm-se multiplicar os títulos, cada um tentando atingir uma esfera da vida humana. É possível notar certa ausência de valores éticos ou morais duradouros nestes títulos, estes na verdade quando aparecem variam de acordo com o que se é pretendido em cada momento, pois se ancoram na variabilidade do mercado, se transformam com a mesma velocidade dos altos e baixos das bolsas de valores. Se hoje é melhor ter as pessoas como aliados, então se treine para isso, mas se amanhã for melhor tê-las como subalternas, treine-se também para isso. Cabe então a indagação, quais conseqüências isso pode trazer para o sujeito que se mantém a mercê de valores tão insólitos.

### **3-PROBLEMANTIZANDO O EFEITO DAS NARRATIVAS DE AUTO-AJUDA**

A partir da Semiótica Psicanalítica é possível trabalhar alguns sintomas da cultura contemporânea, a saber, a reflexividade do sujeito, o sentimento de vazio subjetivo, sentimento de despertencimento analisando signos mediáticos, no caso aqui exposto, os livros de auto-ajuda. Estes vistos como signo e não significante, pois seu discurso é direto, encerra-se em si mesmo, sua narrativa não provoca uma cadeia de produção de outros sentidos.

Então a partir do texto dos livros de auto-ajuda, é possível problematizar que modo de subjetivação esta sendo produzido, como o sujeito que lê irá tecer sua narrativa sobre quem é e o que deseja, sabendo-se ser o proposto lá, um sujeito que tenha completo domínio sobre si, saiba limpar seus pensamentos a fim de não vivenciar o fracasso, angústia e tristeza. Em detrimento destas prerrogativas o sujeito, se culpa por não alcançar tais objetivos, se ressentido por não ser feliz o tempo todo, tampouco ter sucesso, e enfim, sofrer.

Tal proposta de vivenciar o mundo propicia transformações não apenas a nível individual, como também coletivo, uma mudança nas relações, que recebem também o

impacto, por caracterizarem-se como relações que contribuam para o crescimento e o progresso individual, relações com funcionalidade econômica, o que evidencia um modo perverso de relação.

Em Mal-estar na civilização Freud já sinaliza sobre ser um propósito humano a busca pela felicidade e sua manutenção. Trabalha com a idéia de que há um antagonismo entre as exigências dos instintos e as restrições necessárias ao processo civilizatório, é preciso renunciar a algumas fontes de prazer para conviver em sociedade. E à medida que a sociedade avança exige do sujeito cada vez mais renúncias aos seus instintos de satisfação sejam estes de qualquer ordem.

A respeito do que pode trazer sofrimento ao homem Freud elenca três fontes de ameaça, são elas, nosso próprio corpo que sofre os efeitos do tempo, chegando à decadência, e a dissolução, as forças do mundo externo, catástrofes naturais, por exemplo, e ainda de acordo com este autor aquela que causa mais sofrimento, o relacionamento com os outros homens.

Frente a isso Freud relata algumas formas paliativas utilizadas pelos homens de evitar o desprazer, buscando prazer no mundo interno, através do trabalho psíquico de sublimação via dedicação a ciência e/ou as artes, intoxicação, a religião ou a vivência no amor. Sublinha que nenhuma destas formas garante a felicidade por completo, e que cada homem irá encontrar a sua maneira de satisfazer-se, e ainda que o êxito irá depender da convergência de inúmeros fatores, enfim, na há garantias. É justamente isso que a cultura contemporânea não suporta, a não previsibilidade e controle de tudo, e paradoxalmente alguns manuais de auto-ajuda prometem tal garantia, pois que também experimentar a felicidade vem de contrapontos com seu estado oposto.

Ter que renunciar cada vez mais ao gozo, e até mesmo ao gozo permanente, possibilitou entre outros fatores, de acordo com Melman (2008), a emergência de uma nova economia psíquica, bem como de sintomas do mal-estar contemporâneo, pois que nunca foi tão difícil ter de renunciar completamente a qualquer tipo de gozo. Esta nova economia psíquica refere-se a um novo modo de viver, amar, de casar, de ter família, de trabalhar. E, com a liberação de uma ordem divina ou transcendental, o homem passou da cultura organizada pelo recalque a cultura do gozo sem limites. O termo gozo é aqui empregado em sua concepção analítica, apesar de ter relação com o prazer, está para além deste.

Há neste novo modo de ser, um imperativo, que é o da satisfação plena, e se não for assim, é como se fosse um escândalo, tal satisfação esta ligada ao excesso, como se esta fosse a única forma válida, corroborando para uma relação de adição aos objetos.

Melman fala então de um sujeito sem gravidade, com plasticidade subjetiva, sem sustentação:

Não temos mais ideal assumido. O *zapping* não é só das imagens, mas também subjetivo. Você não lida permanentemente com o mesmo sujeito. Você lida com uma feição se possível neutra e insignificante, mas que é a máscara de uma subjetividade móvel. Você nunca sabe o que realmente pensa aquele que esta falando com você, como se ele mesmo nunca pensasse nada que seja firme. Temos a felicidade de estar liberados das ideologias, mas para deixar lugar a que? (Melman, 2008, p.94)

O mal-estar vivido na cultura contemporânea se diferencia daquele enunciado por Freud nos anos 1930, conforme nos aponta Birman, houve uma mudança significativa nas subjetividades, se antes o sofrimento estava centrado no conflito psíquico, momento em que se vivia a contradição entre os imperativos dos impulsos e o das interdições morais, o mal-estar agora se mostra de maneira particular em três registros: o do corpo, da ação e do sentimento.

Faz-se necessário, portanto compreender como os sintomas do mal-estar contemporâneo marcam estes registros, e qual sua relação com a discursividade dos livros de auto-ajuda e de que formam sinalizam as mudanças no cenário individual e coletivo da sociedade.

Em relação ao registro do corpo, os traços do mal-estar contemporâneo que se enunciam dizem respeito à necessidade de o corpo ser o local dedicado a exibição da performance perfeita, é importante hoje mais do que nunca exibir um corpo saudável, belo e que principalmente não envelheça. As estratégias publicitárias nos evocam a usar das mais variadas práticas para manter esta estética corporal, e nessa busca incessante pela performance ideal é não raro que o corpo estresse, dê sinais de intolerância, ou renda-se a uma ética da compulsão e de excesso, tamanhas as exigências que recaem sobre este. Um corpo sem espaço para simbolizações, pura afetação, daí colapsos de síndrome do pânico ser tão comuns na atualidade, a impossibilidade de viver o corpo além das imposições faz com que as somatizações aumentem.

Também sintomas do mal-estar aparecem no registro da ação, marcada pela excitabilidade elevada e hiperatividade, transportam os sujeitos para comportamentos compulsivos e por vezes desvinculados do pensamento, age-se sem pensar. Birman contrapõe neste cenário a diferença entre a atuação (*acting out*) e a passagem ao ato:

Enquanto na primeira existe uma exteriorização de algo inscrito como representação no psiquismo, na segunda ocorre uma descarga de excitabilidade que, pela sua inespecificidade, não segue as linhas de uma cena simbólica. Com efeito, se na atuação existe dramatização em ato de uma cena psíquica, na passagem ao ato o que ocorre é pura descarga sem simbolização. (Birman, 2006, p. 217).

O sintoma de mal-estar contemporâneo vivido pelo sujeito frente sua pouca possibilidade de simbolização é ir à passagem direta ao ato, forma encontrada por sua economia psíquica para livrar-se da elevada carga de excitabilidade e hiperatividade corpórea e do pensamento.

O excesso perpassa também no registro do sentimento, é aí que se manifesta primeiramente. O sentimento de impotência que se vive nos registros do corpo e da ação permite o aparecimento do sentimento de despossessão de si, isto é, de não ter em que se apoiar, há o medo de perder algo, perder-se de si mesmo ou do mundo, emerge também o sentimento de vazio subjetivo.

A angústia advinda por todos estes sintomas é deveras insuportável, especialmente para o sujeito que agora não vê onde ancorar-se, não há no que sustentar-se, a não ser como é proposto, em si mesmo. Os livros de auto-ajuda na maioria das vezes oferecerem suporte às necessidades de lidar com estas angústias contemporâneas, e ensina como descobrir em si os caminhos seguros, sua narrativa vai tentar tamponar o contato com tal espécie de angústia, proporcionando sentimento de segurança e alívio.

E neste cenário onde o imperativo ético, estético e político, é o de gozar, sempre e mais, sem muitos interditos realmente válidos, pois as referências de valores transcendentais religiosas e de tradição não valem mais, o discurso mercadológico que subjaz em muitos livros de auto-ajuda asseguram ao sujeito uma trajetória ilusoriamente satisfatória. Pois que na leitura de tais livros o que se busca é a anulação do sentimento de angústia, ao passo que se tem de seguir um repertório de atitudes e pensamentos já descritos e previstos.

Estes livros inserem o sujeito cada vez mais na cultura do faça-se você mesmo, onde o que importa a realização individual, não há muito espaço para a construção de idéias no coletivo, pois não é possível perder muito tempo com isso.

### **3.1- Relação com o tempo**

A experiência subjetiva sobre o tempo varia com cada momento histórico, de acordo com as transformações ocorridas em cada cultura, a respeito de como é vivida na atualidade podemos dizer que se relaciona com um sentimento de urgência e pressão. O homem

contemporâneo vive a angustiante experiência de não ter controle sobre o tempo, como se estivesse em constante débito com o relógio.

Nem sempre o homem teve sua relação temporal mediada pelo relógio, tendo sido mediada anteriormente por ciclos e mudanças naturais, por signos religiosos, como o badalar dos sinos das igrejas, e com as cidades e crescimento do comércio pelo tempo das negociações financeiras e produção comercial.

Na atualidade o tempo é mediado pelas altas tecnologias, tempo preciso, da temporalidade imediata e exata, tempo que falta, pois sempre haverá novas conquistas, além de ter de obter e produzir os melhores resultados.

O tempo para a subjetividade, ou a sua vivência, permite ao sujeito entrar em contato consigo, de criar, fantasiar, e principalmente desejar, portanto esta temporalidade não tem nada a ver com o tempo medido, trata-se do tempo necessário para compreender, exige duração, pois é desta relação que o sujeito vai percebendo/reconhecendo sua maneira de estar no mundo.

Daí que hoje a experiência temporal torna-se tão angustiante, pois não se pode perder tempo, não há tempo possível para sofrer e desejar, é preciso estar atento aos novos lançamentos tecnológicos, as novas tendências, as novas transformações. Não resta tempo para experiências, para o afeto, o tempo é o do presente, do instante.

E buscando ser feliz e satisfeito frente a estas exigências, que o homem contemporâneo busca fórmulas rápidas, de preferência já prontas para que possa aproveitar ao máximo seu tempo, porém estas não permitem a duração do tempo necessário para compreender e desejar, tempo este que é pleno, desvinculado de qualquer tipo de medição e, por conseguinte de produção, não pode ser avaliado, computado.

Uma temporalidade vazia, diferente de um vazio no tempo que abre espaço para emergir a capacidade criativa, tempo que apaga o sujeito porque o compele a apenas responder a estímulos que se sucedem. Sem o tempo contemplativo o indivíduo fica entregue ao tempo da pressão, sempre esgotado...

Haveria então tempo para pensar no que se produz acerca das narrativas sobre si? Sobre como conduzir a vida? A busca pelos livros de auto-ajuda deflagra esta busca frenética por um discurso que diga o que fazer, mesmo que na próxima edição a dica seja totalmente paradoxal a anterior, mas que garanta um lugar seguro e a tempo... O sujeito se retira da responsabilidade de pensar nestas questões, recorre aos preceitos da auto-ajuda, que se mostra com seus recursos midiáticos ser tão eficaz, atenua a tarefa psíquica, vale dizer que a questão

não é a leitura dos livros de auto-ajuda, mas sua leitura como única fonte balizadora, pois que assim os processos criativos do pensamento ficam a deriva se já se tem tudo pronto.

Outro sintoma desta cultura pode ser também relacionado, sendo o utilitarismo um traço marcante, os sujeitos não escapam aos seus efeitos, pois não raro lança a si próprio como produto a venda. Isso porque necessita constantemente de aprovação e de ser confirmado em sua existência.

Frente a exigências imperiosas trazidas pela sociedade de consumo, que diz como ser e viver, enfim, como estar no mundo, o sujeito experimenta a sensação de não poder exercer sua liberdade, pois não consegue perceber-se com seus desejos, já está dito o que deverá desejar, e na grande maioria das vezes este discurso impulsionado pelo lucro, é veiculado pelas grandes mídias, TV, rádio, livros de auto-ajuda, contudo, a idéia de necessidade sobrepõe-se ao desejo. No entanto, e aí que o sujeito angustia-se, é que nem sempre é possível cumprir com estas prerrogativas do capital, pois há o inconsciente, colocando sempre ao sujeito a questão de não ser “dono” absoluto sobre si, não conseguir ter pleno controle, algo escapa a este circuito do capital.

Por conta disso muitos experimentam ainda a sensação de caos subjetivo, sob a forma de desesperança e um imenso buraco negro, de vazio interior, traduzindo muitas vezes um estado quase permanente de angústia. Angústia também com a possibilidade de ser aceito, de poder diferenciar-se.

De acordo com a psicanálise, a angústia é parte constituinte do sujeito, com ela o sujeito pode entrar em contato com seus desejos, e na cadeia desejante, e pode em ir direção a esses. Atualmente tal compreensão em relação à angústia tem sido esquecida, dando lugar a uma visão de que esta deve ser banida, limpada da vivência subjetiva, deve ser controlada. Como se cada vez mais os afetos pudessem ser localizados exclusivamente, no corpo, manipulados, como se fossem estruturas, sendo insuportável qualquer sinal de desarranjo.

Diante de condições tão paradoxais e conflituosas é possível ainda singularizar-se, sem ter que necessariamente tornar-se um simulacro, consumindo identidades? Como ser quem quiser?

### **3.2- Hiperconsumo**

O consumo sempre fez parte das atividades humanas, no entanto pode ser hoje entendido como um sintoma de nossa cultura, ainda se observarmos sua nova forma, o Hiperconsumo. Segundo Lipovetsky o Hiperconsumo caracteriza-se por um consumo exagerado, para além de algumas necessidades, além de mercadorias, consomem-se mais a marca que o produto em si, consome-se a relação com aquela mercadoria, o status que advém de seu consumo.

Nas grandes metrópoles é possível observar mais claramente o fenômeno de consumo desenfreado, a oferta de bens de consumo é muito veloz em alta escala e em grande intensidade, é preciso estar constantemente “antenado” para conhecer e acessar os “novos lançamentos”.

O consumo desta maneira relaciona-se a afetos, a uma vontade de estar à frente, de fazer parte e ao mesmo tempo ser diferente, destacar-se, porém algo quase impossível, o que se vê é na verdade constituir um comportamento de massa, impulsionado por propagandas sedutoras.

O que muitas pessoas imaginam, pretendem com esse tipo de consumo é encontrar alguma felicidade e até mesmo o preenchimento da sensação de falta, de vazio. Nota-se aí um fenômeno de capitalização subjetiva e dos afetos. O circuito desejante capturado pela linguagem e signos capitalísticos e de mercado, como se consumindo (produtos eletrônicos, livros, roupas, comida importada) pudessem amenizar as dores do dia a dia, ou obter felicidade, dedicar um momento a si, prerrogativa tão em moda hoje.

### **3.3- Biopoder X Biopotência**

Michel Foucault foi um dos filósofos que trabalharam o conceito de biopoder e biopotência como práticas que corroboram na constituição do sujeito moderno. Tais conceitos incidem de maneira bastante presente sobre a atualidade e tem relação íntima com os discursos atuais e de forma relevante com o discurso da auto-ajuda.

De forma breve, é possível pensar no conceito de biopoder quando faz aparecer mecanismos de incitação, controle e vigilância sobre o corpo vivo do indivíduo, exercendo assim um controle sobre a vida, e sobre o corpo social, um coletivo.

Tais mecanismos podem ser definidos como procedimento proposto ou até mesmo prescrito aos sujeitos com o objetivo de determinar, manter ou transformar sua identidade em

relação a algum fim, e isto acontece através de relações de domínio de si sobre si ou de um conhecimento de si para si. Temos então como prática a tecnologia do governo de si.

E segundo Márcio Alves Fonseca (1995, pag.87) “o desejo de conhecer a verdade sobre si mesmo exerce sobre o individuo um poder que o seduz...” O capitalismo ligado aos mecanismos de biopoder promove uma utilização controlada dos corpos no aparelho de produção, adequação das pessoas e dos processos econômicos que fazem parte, a partir do momento que consumimos maneiras de pensar, agir, vestir, perceber, morar, enfim, formas de vida.

É possível entender a literatura de auto-ajuda como um mecanismo que de certa forma exerce um poder sobre a vida, através de suas informações sobre autoconhecimento, absorvemos maneiras de ser e de estar no mundo, sendo assim consumimos subjetividade. Estamos diante de um sujeito com grande plasticidade subjetiva.

A subjetividade então colonizada pelo discurso do capital dificulta que os sujeitos pensem, articulem novas formas de viver que não estejam atreladas ao consumo, a lógica do sucesso e aos grandes acontecimentos, e conseqüentemente sua espetacularização.

Como reverter então esta situação saindo de um território existencial predefinido, na contramão dos simulacros?

Contrapondo com a idéia de biopoder há a idéia de biopotência. Refere-se à potência da vida sem estar atrelada aos poderes do capital, diz respeito à criatividade e produção de sentidos que todos possuem mesmo aqueles que não fazem parte do processo produtivo capitalista sendo a criação parte do cotidiano, e não apenas como uma exclusividade de alguns, aparecendo nas relações, emanando força, potência de vida, atuando sobre as subjetividades transformando-as.

A biopotência diferente do biopoder atua em diversas direções, não é uniforme, é múltipla e diversa, enfim complexa, como a vida, e assim a intensifica, e não normatiza, abre para novas e inúmeras possibilidades de modos de subjetivação, sem algum sobrepor-se a outro, não há hierarquias ou modelos, há a abertura para a experimentação.

### **3.4- De qual subjetividade falamos...**

A subjetividade contemporânea é marcada pela fluidez, tanto de identificação, quanto ao que se refere às relações que na maioria das vezes é caracterizada por sua transitoriedade.

O homem passou por um processo de coisificação, e ao mesmo tempo os produtos mercadológicos passaram por um processo de subjetivação. Muitos produtos são consumidos por venderem a possibilidade de oferecerem ao consumidor algum traço em sua personalidade, marcando um modo de subjetivação.

Sonhos, desejos, aspirações circundados pelo imaginário social consumista, articulando-se em cadeias significantes marcadas pelo capitalismo, que opera em rede, enaltecendo as conexões, produzindo novas formas de exploração, novas elites e novas misérias. O efeito mais evidente disso tudo é a angústia de desligamento, do não pertencimento, enfim, do anonimato.

Sem angústia o mundo se descortinaria, esta é proposição na atualidade, porém as angústias, a contradição, fazem parte do sujeito.

Buscamos algo que garanta estarmos no “caminho certo”, em outras palavras, um grande Outro que indique como estruturar a vida. Podemos pensar no grande Outro como uma instância simbólica para a qual cada sociedade cria uma versão imaginaria, e este Outro é aquele que é, mas não existe. Hoje o laço social é organizado com referência a um Outro emissor de imagens que se oferecem à identificação e apelam ao gozo sem limites.

Novos imperativos éticos, estéticos e políticos se desdobram daí, e influem na formação subjetiva e de caráter. Na antiguidade a formação do caráter, a construção de uma moral coletiva fazia parte de um projeto de homem que buscava o bem viver, ter uma vida bela significava a vida plena, na pós- modernidade este projeto diz respeito a um homem que sua razão deixou de ser a busca pela moral para alcançar o topo da notoriedade e do consumo. É o culto do sucesso e da personalidade que se tornaram os imperativos éticos nos dias atuais.

Nada deve estragar a felicidade consumista do cidadão telespectador, há uma grande frustração em não ser feliz o tempo todo. No entanto, como diz Richard Sennett:

Como se podem buscar objetivos de longo prazo numa sociedade de curto prazo? Como se podem manter relações sociais duráveis? Como pode um ser humano desenvolver uma narrativa de identidade e história de vida numa sociedade composta de episódios e fragmentos? (Sennett, 2001, pag. 27)

Entramos em contato com um sintoma social de nossa cultura, ou seja, pautados numa ética de primazia do ego, incompatível com um sujeito político, coletivo, pois que seus laços sociais têm mais há ver com o dever de gozar, torna-se então quase impossível suportar a angústia, o sentimento de vazio e de desamparo. É o trabalho psíquico de lidar com tais sentimentos que tornaria tudo isso suportável e este é muitas vezes capturado pelo discurso de

alguns títulos de auto-ajuda, através de suas formulas prontas ou de programações neurolinguísticas.

Trata-se de práticas de si, da construção de um saber sobre si, que em um dado momento histórico nada tinha a ver com praticas normatizadoras de comportamento, como vemos hoje com o fenômeno da auto-ajuda, que oferece a possibilidade de obter um conhecimento sobre si que é transformado em mercadoria, visa tornar o sujeito mais produtivo, funcional dentro da sociedade do Hiperconsumo. É um regime de enunciação de caráter instrumental, que tendência o comportamento o regulamenta, por assim dizer.

Rudiger sinaliza que os escritos de auto-ajuda nem sempre foram assim:

A principal mudança ocorrida (...) verificou-se, porém, no sentido de sua conversão de modelo de ação moral, baseada no emprego da força de vontade, em programa psicológico dirigido no sentido da construção do poder pessoal e do saneamento dos problemas interiores. (Rudiger, pag. 95, 1996)

Tal escrita responde, portanto ao desejo privado de obter sucesso, não enuncia a um coletivo, o prazer torna-se um modo de vida. É no capitalismo que esta escrita ganha maior número de adeptos e notoriedade.

Opera por imagens e assim vem atender aos sintomas do mal estar contemporâneo, porque responde aos problemas de adaptação as mudanças socioeconômicas e subjetivas.

#### **4-CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Viver é um negócio muito perigoso.

*Guimarães Rosa*

A angústia vivida pela sensação de desamparo por não se ter mais onde buscar referências, lançou grande parte dos sujeitos a ancorar-se no discurso oferecido pela literatura da auto-ajuda.

Discurso este que com seus modelos prontos de existir pode por vezes ser para muitos um texto reconfortante diante de situações difíceis, mas que podem trazer a idéia de que o sofrimento não faz parte da existência devendo ser “limpado”, assim como devemos eliminar

o erro, e que devemos estar sempre prontos e disponíveis a oferecer-nos como produto vendável e lucrativo.

Evitar o sofrimento e a angústia não é possível, se é isso que nos constitui como sujeitos desejantes. A angústia antes de ser um afeto que deva ser combatido, deve ser compreendida, pois vem falar de um desejo, que existe e que ainda não conseguiu ser nomeado.

Vivemos diante de um dilema que pode ser assim traduzido: ser diferente x ser aceito, é possível singularizar-se nesse cenário de simulacros? É possível suportar angústia e outros sentimentos não tão desejáveis?

A anulação do sofrimento psíquico, ou da atividade psíquica melhor dizendo empobrece a vida subjetiva, o sujeito comporta-se como um autômato ou cai num ciclo de desespero por não alcançar tal empreitada.

Seria pela falta de referenciais religiosos, de tradição que tantos buscam e se beneficiam de discursos prontos, seria hoje nesta sociedade *fast*, fluída a única maneira de pensar sobre si? De refletir sobre si, é mesmo possível fazer isto unicamente com estes livros? E como desvincular o cuidado de si da idéia de tornar o homem um produto rentável?

Ter as dicas e conselhos da auto-ajuda não nos exime de nos colocarmos como sujeitos, não há um saber pronto sobre o sujeito, há o que este saber significa em minha vida, como me apropriado dele, isto é, não estamos livres de ter que construir o próprio conhecimento ou opinião para poder decidir. Soma-se a isto, o fato de a existência de cada um depender da confirmação do outro, porque o outro diz se me “melhor”, não basta só pensar positivamente...

Estamos diante de uma prática discursiva contemporânea, individualista, utilitarista e como diz Rudiger:

O denominador de todas estas práticas é um individualismo segundo o qual o indivíduo precisa procurar dentro de si os recursos necessários para resolver suas dificuldades. Os problemas com que luta, embora se originem de fatores sociais, possuem uma natureza pessoal, que não tem nada a ver com a sociedade. (Rudiger, 1996)

A tarefa de pensar sobre si impõe-se. Permitir a fantasia, não viver sobre a pressão de ser bem sucedido sempre e em tudo, este é o desafio proposto, até quando a auto-ajuda não se apropriar também destes valores para mercantilizá-los.

Transformar o biopoder em biopotência, ou seja, extrair das massas seus devires potentes, afirmativos, criativos, perpetrar a potência afirmativa de diferenciação, tornar assim um ato de resistência, de insistência na vida, enfim, um ato de amor. Poder viver o sentimento

de vazio como um espaço que permite emergir o desejo e não mais unicamente uma experiência mortífera, ter a experiência da fantasia mais presente também, pois sem ela o homem tende a se tornar bem mais fatalista.

O desafio diz respeito então à superação da cultura de si, que prega o total domínio de si e completo conhecimento de si, sem espaço para o fracasso e experiências fora dos padrões exigidos. Experimentar a possibilidade de constituir-se diferente daquilo que torna o sujeito mercadoria e objeto.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAREMBLITT, G. F. *Compêndio de análise institucional e outras correntes*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1992.

BIRMAN, J. *Arquivos do mal-estar e da resistência*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006.

\_\_\_\_\_. *Entre cuidado e saber de si: Sobre Foucault e a Psicanálise*. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2 ed., 2000.

DEBORD, Guy. *A sociedade do espetáculo: comentários sobre a sociedade do espetáculo*. Trad. Estela dos Santos Abreu. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

FANTINNI, J.A. *Imagens do pai no cinema: clinica da cultura*. São Carlos: Edufscar, 2009.

FIGUEIREDO, L. C. *A invenção do psicológico: quatro séculos de subjetivação 1500-1900*. São Paulo: Escuta, 1994.

FONSECA, M. A. *Michel Foucault e a constituição do sujeito*. São Paulo: EDUC, 1995.

FOUCAULT, M. *Microfísica do poder*. Rio de Janeiro: Graal, 1982.

FREUD, S. *Psicologia das massas e análise do eu*. In Edição Standard das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago.

\_\_\_\_\_. *Mal-estar na civilização*. (1929) In: Edição Standard das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro, Imago, 1996. V. XXI

\_\_\_\_\_. *O futuro de uma ilusão*. (1927) In: Edição Standard das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro, Imago, 1996. V. XXI

\_\_\_\_\_. *Sobre o narcisismo: uma introdução* (1914). Rio de Janeiro: Imago, 1969

GUATTARI, F. e ROLNIK, S. *Micropolítica: cartografias do desejo*. Petrópolis: Vozes, 1986.

KEHL, M. R. *O tempo e o cão: a atualidade das depressões*. São Paulo: Boitempo, 2009.

\_\_\_\_\_ *O espetáculo como meio de subjetivação*. In: [www.mariaritakehl.psc.br](http://www.mariaritakehl.psc.br), 2003

\_\_\_\_\_ *Publicidade, perversões, fobias*. In: [www.mariaritakehl.psc.br](http://www.mariaritakehl.psc.br), 2004.

LIPOVETSKY, G. *A era do vazio: ensaio sobre o individualismo contemporâneo*. Lisboa, R D'Água, 1983.

\_\_\_\_\_ *O crepúsculo do dever: A ética indolor dos novos tempos democráticos*. Trad. Fátima Gaspar e Carlos Gaspar. Lisboa, Dom Quixote, 1944.

MELMAN, C. *O homem sem gravidade: gozar a qualquer preço*. Entrevistas por Jean Pierre Lebrun. Trad.: Sandra Regina Felgueiras. Rio de Janeiro: Companhia de Freud, 2008.

NASIO, J. -D. *Cinco lições sobre a teoria de Jacques Lacan*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1993.

NUNES, G. E. M. *Sucesso ou fracasso: Auto-ajuda como solução ou ilusão?* Trabalho apresentado na sessão de comunicações-temas livres, XXV CONGRESSO ANUAL EM CIENCIA DA COMUNICAÇÃO, SALVADOR/BA, 03. Setembro 2002.

PELBART, P. P. *Vida capital: ensaios de biopolítica*. São Paulo, Iluminuras, 2003.

PENZIM, A. M. B. *Práticas de leitura e produção de subjetividades: Reflexões sobre o funcionamento da literatura de auto-ajuda*. In: [www.scielo.com](http://www.scielo.com)

ROGAR, I.B.S. *Nas asas da auto-ajuda*. Revista VEJA, São Paulo: Abril, ano 42, n.48, Ed. 2141, p.141-146, dez 2009.

ROLNIK, S. *Toxicômanos de Identidade. Subjetividade em tempo de globalização*. In: LINS, D. (Org.). *Cultura e subjetividade*. Saberes Nômades. Campinas: Papirus, 1996.p.19-24.

RUDIGER, F. *Literatura de auto-ajuda e Individualismo*, Porto Alegre, EDIPUC RS, 1996.

SENNETT, R. *A corrosão do caráter*. TRD. Marcos Santarrita, Rio de Janeiro, Record, 5 Ed, 2001.

ZIZEK, S. *O superego pós-moderno*. In: Jornal Folha de São Paulo: Caderno especial-20/21, Edição: 25838-30/21/2009.