

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS

Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Maria Regina Ferreira Sartori

**LITERATURA DE AUTOAJUDA:
manual de bem-estar frente ao mal-estar?**

Belo Horizonte

2024

Maria Regina Ferreira Sartori

**LITERATURA DE AUTOAJUDA:
manual de bem-estar frente ao mal-estar?**

Texto de dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Orientadora: Profa. Dra. Márcia Stengel

Co-orientador: Prof. Dr. Hélio Cardoso de Miranda Júnior

Área de concentração: Intervenções Clínicas e Sociais.

Belo Horizonte

2024

FICHA CATALOGRÁFICA

Elaborada pela Biblioteca da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

S251l	Sartori, Maria Regina Ferreira Literatura de autoajuda: manual de bem-estar frente ao mal-estar? / Maria Regina Ferreira Sartori. Belo Horizonte, 2024. 133 f. Orientadora: Márcia Stengel Coorientador: Hélio Cardoso de Miranda Júnior Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação em Psicologia 1. Freud, Sigmund, 1856-1939. 2. Subjetividade. 3. Livros e leitura. 4. Técnicas de autoajuda. 5. O Contemporâneo. 6. Psicanálise e cultura. I. Stengel, Márcia. II. Miranda Júnior, Hélio Cardoso de. III. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. IV. Título. SIB PUC MINAS CDU: 159.964.2
-------	---

Maria Regina Ferreira Sartori

**LITERATURA DE AUTOAJUDA:
manual de bem-estar frente ao mal-estar?**

Texto de dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Área de concentração: Intervenções Clínicas e Sociais.

Dra. Márcia Stengel - PUC Minas (Orientadora)

Prof. Dr. Hélio Cardoso de Miranda Júnior - PUC Minas (Co-orientador)

Profa. Dra. Jacqueline de Oliveira Moreira - PUC Minas (Banca Examinadora)

Prof. Dr. Guilherme Massara Rocha - UFMG (Banca Examinadora)

Belo Horizonte, 8 de março de 2024.

A Mauro e Diego.

AGRADECIMENTOS

Ao desejo que me fez querer obter o título de mestre em psicologia e me mobilizar para isso.

À minha orientadora Profa. Dra. Márcia Stengel e ao meu Co-orientador Prof. Dr. Hélio Cardoso de Miranda Júnior.

Aos meus leitores, Profa. Dra. Jacqueline de Oliveira Moreira e Prof. Dr. Guilherme Massara Rocha.

Aos demais professores, funcionários e a toda a equipe do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

À Luna, Sophie e Theodora.

Sabemos bem que toda obra tem que ser imperfeita, e que a menos segura das nossas contemplações estéticas será a daquilo que escrevemos. Mas imperfeito é tudo, nem há poente tão belo que o não pudesse ser mais, ou brisa leve que nos dê sono que não pudesse dar-nos um sono mais calmo ainda. E assim, contempladores iguais das montanhas e das estátuas, gozando os dias como os livros, sonhando tudo, sobretudo, para o converter na nossa íntima substância, faremos também descrições e análises, que, uma vez feitas, passarão a ser coisas alheias, que podemos gozar como se viessem na tarde. Não é este o conceito dos pessimistas, como aquele de Vigny, para quem a vida é uma cadeia, onde ele tecia palha para se distrair. Ser pessimista é tomar qualquer coisa como trágico, e essa atitude é um exagero e um incômodo. Não temos, é certo, um conceito de valia que apliquemos à obra que produzimos. Produzimo-la, é certo, para nos distrair, porém não como o preso que tece a palha, para se distrair do Destino, senão da menina que borda almofadas, para se distrair, sem mais nada. (Pessoa, 2019, p. 16).

RESUMO

Os seres humanos, devido ao fato de dependerem uns dos outros para viver e coexistir, enfrentam mal-estar em seus relacionamentos. Encontrar formas para se relacionarem melhor consigo mesmos e com o próximo, ou de se livrarem do desconforto, sempre despertou interesse. A partir do século XIX, surge a literatura de autoajuda que obteve sucesso por fornecer soluções para diversos tipos de mal-estar. Nessa trilha, o objetivo desta pesquisa foi apontar o que a literatura de autoajuda poderia oferecer como resposta ao mal-estar nos relacionamentos na contemporaneidade, que induz as pessoas a procurá-la. Para desenvolver esta investigação, um estudo de orientação teórico-psicanalítica, a metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica envolvendo doutrinas pertinentes aos temas em livros, artigos de periódicos, teses, capítulos de livros e informações em meio eletrônico. Os resultados deste estudo apontaram que, dado o sucesso de vendas dos livros de autoajuda e a tendência crescente desse mercado, as pessoas vêm consumindo, cada dia mais, esse gênero de literatura. Em relação às respostas que os leitores obtêm para o mal-estar que o incentivou ler autoajuda, a pesquisa foi inconclusiva, mas, ao que tudo indica, esse tipo de literatura parece ter essa função. No entanto, não podemos afirmar que ela é eficiente para tal.

Palavras-chave: literatura de autoajuda; mal-estar; bem-estar; contemporaneidade; psicanálise.

ABSTRACT

Human beings, have always depended on each other to live and coexist, and this fact make them face discomfort in their relationships. Finding ways to relate better with oneself and with others or escape from the discomfort, has always aroused people's interest. From the 19th century onwards, self-help literature emerged and was quite successful in providing solutions to be immediately put into practice. Following this line of thought, the objective of this research was to point out what self-help literature could offer to respond to the contemporary malaise in relationships that induces people to seek it. To develop this investigation, a theoretical-psychoanalytic study, the methodology we used the bibliographical research on doctrines pertinent to the theme in books, journal articles, theses, book chapters and information in electronic media. The research results showed that, given the sales success of self-help books and the increasing trend that this market has been showing, people are increasingly consuming this type of literature. Despite these, regarding the responses that the readers obtain to the malaise that encouraged them to read self-help literature, this research pointed to the inconclusiveness, although it seems to have said this function. Nevertheless, we cannot affirm that it is efficient for this purpose.

Keywords: self-help literature; malaise; well-being; contemporaneity; psychoanalysis.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	LITERATURA DE AUTOAJUDA.....	16
2.1	A genealogia da autoajuda	17
2.2	Autoajuda na contemporaneidade - do lixo ao luxo.....	27
2.3	Autoajuda psicanalítica	35
3	O MAL-ESTAR NA CIVILIZAÇÃO	39
3.1	Mal-estar e literatura de autoajuda.....	42
3.2	Mal-estar na civilização e mal-estar na cultura.....	45
3.3	A relação entre o texto mal-estar na civilização e outros textos freudianos	49
3.4	Para fora deste mundo ninguém cai	59
3.5	“O inferno são os outros” versus os porcos-espinhos.....	62
3.6	O mal-estar e a felicidade	67
4	CONTEMPORANEIDADE E LITERATURA DE AUTOAJUDA	83
4.1	Autoajuda: interesses individuais e interesses sociais.....	88
4.2	O ápice do mal-estar na obra freudiana.....	93
4.3	A literatura de autoajuda e a cultura da autocultura.....	99
4.4	Literatura de autoajuda e autonomia de si.....	104
4.5	Autoajuda sofisticada x ciência aplicada	106
4.6	Literatura de autoajuda e positividade tóxica	111
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	117
	REFERÊNCIAS	124

1 INTRODUÇÃO

O sofrimento humano e o empenho para encontrar formas dele escapar sempre foram fontes de interesse de diversas áreas. Entendendo que parece haver diferentes motivações que podem levar um indivíduo a querer detectar, aplacar e/ou destruir todo e qualquer tipo de mal-estar¹ que possa se abater sobre o ser humano, comprometer seu bem-estar e causar-lhe sofrimento, diversos profissionais, mais específica e intensamente a partir do século XIX, engajaram-se na tarefa de escrever manuais sobre o tema.

Esses livros eram escritos por pessoas influentes, consideradas conhecedoras e especializadas no que se dispunham a ensinar. Eram guias didáticos que continham aconselhamentos, técnicas, dicas, normas ou métodos sobre como ser ou como não ser ou proceder. Mais tarde, esses manuais viriam a ficar conhecidos por literatura de autoajuda, que, na contemporaneidade, segue despertando grande interesse nas pessoas. Ao que tudo indica, ela continua sendo consumida por oferecer as mesmas soluções *prêt-à-porter*, prontas, que a originaram. A constatação de que esse gênero literário vem atravessando séculos, desfrutando da condição de líder em vendas porquanto bastante consumido, nos motivou a averiguar se os indivíduos contemporâneos lançam mão dele, em um ponto caro para a psicanálise, mas não somente a ela, o mal-estar social. Freud (1930/2011), na obra *O mal-estar na civilização* o descreveu como problema insolúvel e, se assim é, compreendemos que esse mal segue adoecendo os indivíduos, e esses prosseguem em busca de soluções. Os temas abordados pela literatura de autoajuda podem ser escritos por autores dos mais variados nichos profissionais, e pertinentes, ou não, à área da saúde da comunidade científica.

Hoje em dia, há autores que se dispõem a compartilhar algum tipo de experiência desafiadora em algum momento de sua vida que tenha lhes causado sofrimento. Segundo eles, este evento se constituiu em uma experiência profícua, em todos os sentidos, que os estimulou a escrever sobre ele e compartilhá-lo. Esse tipo de manual, esse gênero literário, que contém lições de experiências exitosas prontas para serem postas em prática por quem aprendeu na prática, e quer poupar o tempo do leitor e ensinar-lhe um caminho, uma saída, tem dominado amplamente o mercado livreiro.

¹ A expressão, que “vem do francês “malaise” e significa “desconforto” ou “descontentamento” é, segundo Freud, resultado da repressão, que pode ser tanto social quanto ter origem familiar, por exemplo, com um superego muito rígido imposto pelos pais. Em sua obra de 1930, por vezes traduzida como *O mal-estar na cultura* ou *O mal-estar da civilização*, originalmente “*Das Unbehagen in der Kultur*”, o psicanalista austríaco discorre este tema. (Vieira, 2020).

Nesse gênero literário há livros que ensinam a melhorar a saúde física, psíquica, intelectual, comportamental e espiritual, além de ajudarem a solucionar problemas financeiros, familiares, amorosos, alimentares, vícios em drogas, entre outros que esbarram na e desafiam a mesma questão: o mal-estar social.

Os variados temas e especialidades nas colunas estruturais de obras consideradas literatura de autoajuda não estabelecem nem fixam para ela acordos, fidelidade, estilos ou propósitos. Com diversificados temas, cada autor pode desenhá-los e direcioná-los, mesmo eles não pertencendo à sua área de atuação profissional. O que parece ser necessário para escrever literatura de autoajuda, na contemporaneidade, é o conhecimento empírico, o prático adquirido através de experiências coletivas e/ou pessoais. Há autores que passaram a ser considerados escritores de literatura de autoajuda independentemente da categoria ou visibilidade de suas cadeiras acadêmicas, assim como há outros desse braço da literatura assim considerados por critérios das editoras e até mesmo pela organização de obras nas prateleiras das livrarias.

Nosso objetivo central nesta pesquisa é apontar o que a literatura de autoajuda oferece como resposta ao mal-estar contemporâneo que faz com que as pessoas a busquem.

Ao iniciarmos esta pesquisa, deparamo-nos com uma complexidade de definições e diversos entendimentos sobre o que é e o que aborda a literatura de autoajuda, e que há, também, uma resistência por parte de certos autores em aceitarem essa classificação para suas obras. Essas constatações nos mostraram que haveria necessidade de organizar este trabalho, partindo de uma delimitação que definisse em qual conteúdo da literatura de autoajuda nosso recorte deveria incidir.

Mergulhamos na história pregressa da literatura de autoajuda e determinamos que nos concentraríamos em obras que, desde o seu nascimento oficial em 1859, a representassem ainda hoje, ou seja, que preservassem as mesmas características dos manuais antigos que continham lições, guias, técnicas e métodos. No caso desta pesquisa, procurávamos obras que oferecessem aos leitores respostas em relação às questões para as quais eles buscavam soluções, e que, conforme já afirmamos, esbarram no mal-estar gerado pelas interações sociais. Buscamos descobrir se a literatura de autoajuda pode apontar saídas que fazem o leitor crer que, para o mal-estar relacional há soluções disponibilizadas que, se utilizadas, ele sairá do lixo emocional e conquistará o luxo de uma vida feliz.

Procuramos, ainda, razões, explicações sobre o porquê de as pessoas buscarem tanto por esse tipo de literatura e elencar o que pode estar sendo assimilado como resposta ao mal-estar. Seria mesmo possível sair do lixo e conquistar o luxo de uma vida feliz, seguindo as instruções

disponibilizadas, *prêt-à-porter*, pela literatura de autoajuda?

À primeira vista, parece ser possível entender que, no ponto zero do sentimento de inadequação ao mundo estão concomitantemente localizadas e representadas questões que envolvem o mundo capitalista, pois, quem não se relaciona bem consigo mesmo e com os outros, não está apto a aproveitar o que o mundo tem para lhe oferecer: poder, sucesso e riqueza.

A literatura de autoajuda, a princípio, parece garantir, no entanto sem fazê-lo explícita e necessariamente, que seguidas as fórmulas nela disponibilizadas, o leitor obterá sucesso. No entanto, esta expressão artística escrita também enfatiza que o sucesso dependerá literalmente do que o leitor tiver em sua mente, além do livro que tem em suas mãos. Tudo será relativo e proporcional ao investimento em mudanças, no comportamento, e na rota que o leitor deverá passar a seguir. Ele precisará se modificar e passar a adotar técnicas disponibilizadas para que assim consiga chegar aonde o autor chegou, e está se prontificando a ensiná-lo a chegar também.

Freud (1930/2011), no livro intitulado *O mal-estar na civilização*, obra que utilizamos como apoio teórico desta pesquisa, afirmava que havia três fontes de constante sofrimento para os seres humanos das quais nenhum deles podia fugir ou evitar. Ele descreveu como parte dessa tríade, o destino dos corpos de se declinarem até se dissolverem, o enfrentamento com as forças da natureza poderosa, inexorável e destruidora, que pode, a qualquer momento, lançar sua fúria sobre qualquer um, e ainda, nossas relações com os outros seres humanos, visto que, uma vez no mundo, resta a quem chega se adaptar às normas que regulam os vínculos humanos na família, no Estado e na sociedade, e, ninguém aceita de bom grado contrariar-se em prol desses vínculos.

Dos processos que regulam os vínculos humanos, a família é a primeira e a mais importante instância-vínculo de socialização para todo ser humano. Quando um bebê nasce, sua sobrevivência depende totalmente do fato de ser cuidado. Ele passa a fazer parte de uma família em que já existe pelo menos um outro ser humano que, igualmente, quando chegou ao mundo, se viu na situação de dependência de algum responsável. Dessa convivência, assim como nos outros vínculos que farão parte da vida de todo ser humano, consoante aponta Freud, no Estado e na sociedade, a criança crescerá aprendendo a aceitar regras transmitidas, mais especificamente, através de uma linguagem que os responsáveis esperam que a criança comece a assimilar, assim como ocorreu com eles.

Segundo Freud (1930/2011), facear as fontes de constante sofrimento, principalmente a terceira, reiterar-se, “nossas relações com os outros seres humanos” (p.20), não se trata de tarefa

fácil. As fontes de sofrimento observadas por Freud em 1930 não se tratavam de questões circunstanciais decorrentes de sua observação sobre aquele *Zeitgeist*, ou seja, não eram reflexos daquele dado momento e determinada circunstância. Perenes e atemporais, esses sofrimentos, que, naquela época, despertaram a atenção de Freud, seguem, ainda hoje, e como entendemos seguirão amanhã e sempre, necessitando de estudos e discussões sobre formas de enfrentamento.

A questão pulsional dos seres humanos que exige redirecionamento das vontades, necessidades e desejos é um tópico sensível. Freud (1930/2011) se dispôs a dissertar sobre a necessidade e a dependência de interação entre os seres humanos não somente na obra *O mal-estar na civilização*, e não somente em nome da teoria psicanalítica, pois, essa questão esbarra nos processos civilizatórios e culturais de todos os seres humanos onde quer que eles nasçam e se fixem. Freud não deixou de ressaltar também a dificuldade que é trabalhar cientificamente os sentimentos. Ele entendia que o que era possível fazer, era tentar descrever e interpretar o que os sinais fisiológicos dos sentimentos podem apontar, mas que quando nem isso ocorre, nada mais resta a não ser se apoiar em conteúdos ideativos e juntá-los de forma associada ao sentimento despertado.

Não obstante, Freud (1930/2011) volta a atenção para a questão que o inspirou escrever sobre esses sentimentos, mesmo sendo algo de extrema dificuldade. Ter que ceder às imposições sociais, devido ao fato de sermos seres sociais, faz com que compreendamos que o princípio de realidade que o mundo externo nos impõe é insuportável. Porém, o psicanalista austríaco afirmou que, se alguém se dá por feliz por escapar a essa desgraça e sobreviver a esse tormento procurando evitar sofrer, ele poderá partir para a conquista do prazer.

Esse entendimento de Freud (1930/2011), outrossim, converge para a nossa discussão. Entender se a literatura de autoajuda pode contribuir para minimizar o peso, que Freud descreve como insuportável, que advém das imposições sociais. Mesmo compreendendo que os livros de autoajuda não tratam do que temos que renunciar para nos inserirmos na cultura, na civilização, até mesmo porque isso é algo desconhecido de todos nós, acreditamos que eles parecem tentar apontar e explicar, através de fórmulas, que os indivíduos podem buscar recuperar a parcela de satisfação renunciada ou perdida. Freud nos ensina que o ideal para nos protegermos do insuportável mundo externo, seria nos distanciarmos dos outros e conseguirmos obter sozinhos, satisfação e felicidade.

Ao mencionar esse ideal, o psicanalista já nos lembra da impossibilidade de isso ocorrer. O mais básico fato de todos é sermos seres dependentes de cuidados vitais para sobreviver, e,

à medida que vamos nos desenvolvendo, salvo algum comprometimento patológico, vamos igualmente compreendendo que nossa dependência de outros “outros”, vai cada vez mais surgindo em nossas vidas. Esses outros “outros” também, e na maioria das vezes, não somos nós quem os escolhemos. Freud (1930/2011) reflete que nossa submissão ao sistema de linguagem e ao civilizatório, ultrapassará o seio familiar, e assinala que, o que está presente neste seio se estenderá para o sistema de linguagem e o civilizatório, vice-versa e continuamente, durante toda nossa existência.

A comunidade humana, a que já nascemos pertencendo, se organizou com auxílio de sistemas e técnicas vários, inclusive os oriundos da ciência. À medida que a evolução e a credibilidade científica passaram a ser referências que viabilizavam e possibilitavam proceder, conforme assinala Freud, atacando a natureza para extrair dela o que era necessário para a manutenção da vida humana, esses tipos de comunidades humanas logo começaram a se destacar. Esse destaque não ocorria somente devido ao fato de alguns serem os detentores de conhecimento, mas pelo fato de que isso os colocava à frente de muitos outros na escala social.

A produção de riqueza material possibilitava conquistar poder, sucesso e... felicidade, logo, uma das bases de entendimento freudiano que nos apoiará nesta pesquisa se inscreve na problemática dos seres humanos quererem obter o que desejam, visto que entendem que isso, é aquilo que falta, é o que os impede de serem felizes. Freud (1930/2011) nomeou de princípio do prazer o fato de se querer obter o que se deseja para ser feliz que é a busca pelo que agrada e a esquia ao que desagrade, e segundo ele, isso é o que estabelece a finalidade da vida.

Porém, ele compreendia que, para a questão sobre a finalidade da vida humana, ninguém havia ainda encontrado resposta satisfatória, talvez, sequer houvesse uma, mas expõe que, provavelmente, o princípio do prazer, que domina o desempenho do psiquismo dos seres humanos desde o começo, não deixasse dúvidas quanto ao sentimento de sua adequação, em relação a poder ser esse princípio uma finalidade da vida. No entanto, ele salientou que o princípio do prazer se trata de um programa individual em desacordo com o mundo inteiro, tanto no micro como no macrocosmo.

Freud (1930/2011) ressalta que ele é absolutamente inexequível e que todo o arranjo do universo o contraria. Para ele, a intenção dos seres humanos de serem felizes não pode ser encontrada no plano da “Criação”, pois o que chamamos de felicidade, no sentido mais estrito, vem na verdade da satisfação repentina de necessidades altamente represadas, e, por essa natureza, é possível apenas como fenômeno episódico. O fato é que ter necessidades satisfeitas e aversões suprimidas ainda não tornam os seres humanos resolvidos e felizes.

Segundo Freud (1930/2011), continuaremos sempre buscando por algo, pois não há limite para a quantidade de bem-estar e felicidade que pensamos poder possuir, assim como nunca chegarão ao fim todas as nossas aversões. O máximo, segundo ele, que conseguimos fazer sob a influência do mundo externo foi converter o princípio do prazer em um modesto princípio da realidade.

Em nenhuma das obras que escreveu, de que tenhamos conhecimento, Freud mencionou a leitura de literatura de autoajuda como uma possível técnica ou método para afastar o sofrimento das pessoas diante do mal-estar. No entanto, na obra *O mal-estar na civilização*, Freud (1930/2011) utiliza uma citação de Fontane na qual o importante realista alemão afirma: “sem ‘construções auxiliares’ não é possível” (p.18).

Nesse sentido, Freud (1930/2011) lista poderosas diversões, gratificações substitutivas e substâncias inebriantes que podem tornar os seres humanos insensíveis, ao ponto de eles as utilizarem como mecanismos de fuga, métodos, ou técnicas, objetivando fugir, driblar, e/ou aliviar o insuportável imposto pelas privações oriundas de seus relacionamentos com os outros. Essas técnicas, assim, proporcionariam uma suspensão ou um alheamento às agruras da vida na tentativa do encontro com a felicidade. Essa menção contribui para que discutamos se a literatura de autoajuda poderia ser considerada uma construção auxiliar na busca de refúgio de leitores diante do que consideram atualmente insuportável em suas vidas imposto pelas privações nas interações sociais, ponto que nos intriga e incita a discutir.

A promoção de reflexões que dizem respeito às questões que envolvem o mal-estar social discutido na obra *O mal-estar na civilização* (1930/2011), resultado do desenvolvimento dos estudos de Freud (1856-1939), do início da construção da teoria psicanalítica, até aquele momento, é uma necessidade, mas ultrapassa os campos epistemológicos da psicologia e da psicanálise. Ontem, hoje e sempre esse tema necessitará ser discutido sem limite de interesse que os conecte especificamente a esses dois campos, visto que ele, por envolver relacionamentos humanos, pertence e perpassa todos eles. A escolha por essa base teórica, segundo a concebemos, ocorre em função de observarmos que Freud aponta para questões, entre outras, inerentes à condição social humana, que, além de serem acessíveis em termos de clareza e objetividade, são também sensíveis aos incômodos subjetivos trazidos por esse autor que discute a presença desse mal-estar que permeia amplamente nosso contexto social.

Supomos que Freud tinha ideia da dimensão da importância de discutir o mal-estar na civilização. Essa discussão não deixou, e presumimos, não deixará de nos rodear enquanto civilização houver. Logo, também pressupomos que propostas escondidas, talvez em roupagens

de soluções para o mal-estar, seguirão surgindo, conforme conjecturamos, objetivam as obras de literatura de autoajuda.

Esta dissertação é um trabalho de pesquisa de orientação teórico-psicanalítica. Para desenvolvê-lo, a metodologia selecionada incluiu as pesquisas bibliográfica e qualitativa. A primeira incluiu o estudo de teorias em obras e autores de renome na área, em artigos e pesquisas recentes que abordam temas relacionados e alinhados ao que nos propusemos investigar, estudos que nos direcionaram durante toda a escrita deste texto. A segunda nos direcionou para procedermos às análises críticas feitas. Nestes estudos bibliográficos e nos direcionamentos da pesquisa qualitativa, nos baseamos e nos orientamos durante toda a elaboração deste texto.

A presente dissertação se estrutura em 5 capítulos. No capítulo 1, Introdução, apresentamos nosso tema percorrendo seu caminho, e posicionando-o historicamente e no universo da literatura, apontando suas características e mazelas.

O capítulo 2, Literatura de Autoajuda, empreende a tarefa de definir a expressão sob diversos pontos de vista de autores renomados, como Smiles e sua obra *Self-Help* (1859), Rüdiger (2010) e Lamb-Shapiro (2014), entre outros.

No capítulo 3, descrevemos e analisamos a obra *O mal-estar na civilização*.

No capítulo 4, tratamos da relação entre os temas literatura de autoajuda e o mal-estar e no capítulo 5, tecemos as Considerações finais, relatando as contribuições, os principais pontos e aspectos abordados na pesquisa e apresentamos algumas conclusões.

2 LITERATURA DE AUTOAJUDA

Em todo gênero de história é necessário ter presente que a origem e a finalidade são pontos separados *toto coelo*; que uma vez produzida uma coisa, vê-se submetida necessariamente a potências que usam dela para fins distintos; que todo fato vivo está intimamente ligado a ideias de subjugar, de dominar, e que esta dominação equivale a uma nova interpretação, a uma acomodação da coisa a novos fins. (Nietzsche como citado em Rüdiger, 2010, p. 36).

Iniciamos este capítulo compartilhando como supúnhamos, no início desta pesquisa, ser possível definir a literatura de autoajuda. Consideramos que ela poderia ser um tipo de literatura mercantilista, que fantasia soluções metódicas e cognitivas para problemas cotidianos orientados para finalidades materiais, espirituais e comportamentais. Também nos ocorreu que ela pudesse ser um conjunto de juízos formulados em um determinado momento da história humana, cujos objetivos seriam abordar e tratar, quem sabe, de verdades, mesmo que óbvias.

Não descartamos que ela pudesse ser uma doxa travestida de episteme capaz de fornecer ou superar entendimentos tidos como equivocados. Se assim o fosse, logo, seu objetivo seria o de direcionar leitores para o caminho correto. Perguntávamo-nos se ela seria um sofismo, uma estrutura de pensamento que fugiria às regras da lógica, e que, por isso, conduziria os leitores a falsas conclusões.

Ocorreu-nos, também, que literatura de autoajuda pudesse estar associada a um dos diletantismos que direcionariam os leitores a uma arte, ou a um entendimento sobre obter dela, única e exclusivamente, prazer. Não descartamos decifrá-la como um tipo de literatura com uma certa impostura social que sugere que pessoas que a leem são *in*, estão na moda e acompanhando tendências.

Atentos ao fato de que essas sondagens iniciais e outras mais que encontrássemos poderiam cumprir o propósito de definir literatura de autoajuda, mas não de forma a delimitá-la a um objeto de estudo, optamos por considerar literatura de autoajuda obras que, como a que deu origem a essa nomenclatura, contivessem um passo a passo para se sair de um ponto de mal-estar e superá-lo. No entanto, começamos o capítulo compartilhando pesquisas que realizamos e que nos trouxeram definições e pontos de vista de diferentes autores sobre literatura de autoajuda, para efeito de embasamento desta pesquisa. Destacamos que os diferentes olhares, perspectivas, nacionalidades e considerações acerca da literatura de

autoajuda encontradas nesses estudos contribuíram para ampliar nossa visão sobre o tema.

Rüdiger (2010) escreveu um livro intitulado *Literatura de autoajuda e individualismo*, no qual ele afirma que literatura de autoajuda compartilha com a literatura apenas o nome. Para ele, este tipo de escrita constitui um fenômeno desprovido de critérios internos de valor. Trata-se de um fenômeno da indústria cultural caracterizado pelo sucesso de vendagem que depende de esquemas de *marketing* e da repetição de fórmulas padronizadas. Seu entendimento sobre esse gênero de literatura é que, devido ao fato de muitas dessas obras terem suplantado as barreiras nacionais, mérito que atribui aos experientes e capacitados publicistas e *taste-makers*, elas começaram a influenciar as pessoas e a cair no gosto da população mundial, exatamente como se pode observar com outros escritores de *best-sellers* de outros gêneros literários. Ele defende esse ponto de vista baseado no fato de esse gênero vender milhões de exemplares em todas as partes do planeta, já, há várias décadas.

As constatações compartilhadas por Rüdiger (2010) de que livros de literatura de autoajuda são sucessos de venda, que dependem de esquemas de *marketing* que influenciam pessoas a adquiri-los, e que eles contêm formas padronizadas de repetição na composição dos conteúdos dessas obras, são pontos de vista que retomaremos oportunamente.

2.1 A genealogia da autoajuda

A literatura de autoajuda constitui uma forma de expressão textual que agrega um conjunto de práticas originalmente concebidas pela cultura popular anglo-saxônica. Replicando-se em todos os lugares em que a moderna indústria da cultura revolucionou os modos de viver das pessoas, transformou-se, com o tempo, em uma verdadeira categoria cultural da baixa modernidade, período compreendido entre 1776 à 1889. Trata-se de um fenômeno que se refere, resumidamente, a um conjunto de práticas textualmente mediado através das quais as pessoas procuram deslindar, cultivar e pôr em prática seus supostos recursos interiores e com isso, transformar suas subjetividades, visando a conseguir atingir uma determinada posição individual extra ou intramundana. (Rüdiger, 2010).

No entanto, ao menos inicialmente, é fundamental que o leitor já possua o princípio ou a crença de em seu interior existirem os recursos necessários para obter sucesso, a concretização de seus objetivos, da felicidade e de qualquer outra qualidade indispensável para desfrutar de uma vida plena, conforme resume Adams (1967 como citado em Rüdiger, 2010).

Adams (1967 como citado em Rüdiger, 2010) entende que no universo da literatura de autoajuda tudo é possível se o leitor tiver fé, disciplina e vontade de seguir em determinada direção que pode ser se tornar rico, magro, saudável e/ou espiritualmente equilibrado. Trata-se de um fenômeno que reflete uma crença democrática na capacidade de cada um de superar circunstâncias naturais e até mesmo de mudança de classe social, por aderir a sistemas descobertos e compartilhados por especialistas.

Para Rüdiger (2010), a prática da autoajuda é um fenômeno historicamente recente, resultado da convergência de processos sociais dos mais variados e irremediavelmente atrelados à sua formação, ao seu sentido na sociedade. Os princípios de autocultivo em que se baseia, explica o supracitado autor, não apontam para um fenômeno novo. Ele afirma que suas pesquisas confirmaram que, desde a Antiguidade, os seres humanos conceberam técnicas refletidas e voluntárias por meio das quais se propunham regras de conduta para legitimar suas ações, ou modificar seus modos de ser, visando a adquirir um determinado bem, mas, sobretudo, uma certa condição no mundo histórico.

Rüdiger (2010) ensina que a civilização se identifica historicamente com o processo através do qual as compulsões à ação de caráter externo e social transformaram-se em compulsões internas e individuais. Conforme a sociedade avança, os indivíduos são levados a reprimir suas pulsões, racionalizar seus comportamentos e desenvolver controles sobre si mesmos. A socialização crescente tende a encaixá-los em estruturas funcionais, cada vez mais estreitas, que os forçam a disciplinar seus movimentos e a se adaptarem aos sistemas de ação sobre os quais têm pouco controle.

Nessa direção, Elias (1920 como citado em Rüdiger, 2010) explica que o que ocorre é que uma forma de controle da conduta dos indivíduos mais complexa e estável desde seus primeiros anos de vida, passou a ser recomendada, e com isso, uma espécie de automatismo e autocompulsão irresistíveis passam a direcionar os indivíduos, como se dentro deles se encontrasse uma teia automática de condutas para atingirem determinados objetivos.

Compreender o que classifica uma obra como literatura de autoajuda não parece se tratar de questão simples, dificuldade que entendemos logo, desde o início da pesquisa. Por isso, nos pareceu importante, inicialmente, trazer o que Campos (2016) escreve sobre o pensamento do filósofo da linguagem, Bakhtin. A autora relata que ele propõe um estudo da linguagem como atividade comunicativa não comprometida somente com a forma ou classificação, mas como um campo interativo formado por gêneros de diferentes esferas da atividade humana.

Explica, também, o filósofo e pensador russo Bakhtin que, para classificar um gênero discursivo, é necessário que alguns aspectos como conteúdo temático, ou seja, o assunto a ser tratado, o plano composicional, a estrutura formal e o estilo levem em conta a forma individual de escrever. O vocabulário, a composição frasal e a gramatical devem ser igualmente observados. Estas características estão inevitavelmente interrelacionadas e são determinadas em função das especificidades de cada esfera de comunicação, principalmente devido à sua construção composicional.

Campos (2016) afirma que para Bakhtin, o estilo, a forma que um autor escolhe para escrever é algo absolutamente associado aos gêneros do discurso, e que o estilo reflete a individualidade do escritor. No entanto, nos lembra que nem sempre é possível ao escritor representar sua individualidade estilística, pois alguns gêneros requerem uma forma padronizada de linguagem, e cita como exemplo para isso, os documentos oficiais. Ainda segundo esta autora, Bakhtin chama estilo de epifenômeno do enunciado, com isso querendo dizer que não se planeja escrever com um ou outro determinado estilo, o que acontece é que este vai resultar em um produto consequência do que está escrito.

Apesar de o estilo estar indissoluvelmente atrelado ao enunciado, isso não significa, segundo Bakhtin (como citado em Campos, 2016), que não possa ser estudado separadamente. A estilística da língua é uma disciplina independente e autônoma, e o estudo da estilística só seria relevante se fosse baseado na natureza dos gêneros do discurso. O autor é perseverante, ao afirmar que, em qualquer estudo que se faça a respeito da língua, é imprescindível abarcar o aprofundamento das modalidades dos gêneros, pois eles representam a língua viva, a linguagem em uso. Ele também pensava que os estudos desconsideravam as modalidades de gêneros do discurso, e, por isso, eram pobres e não diferenciados, com isso entendendo que inexistia uma classificação de estilos de linguagem reconhecida de modo pleno. Campos (2016) assinala que há que se considerar que a habilidade no uso dos gêneros está diretamente relacionada ao domínio que temos o que significa que, quanto maior for esse domínio, mais facilidade se terá para empregá-los de forma usual e adequada nas situações comunicativas em que o autor está inserido.

Campos (2016) afirma, ainda, que, para Bakhtin, grande número de pessoas que apresentam um amplo conhecimento em relação a uma determinada língua, sentem-se pouco potentes em algumas situações, por não dominarem os gêneros de dadas esferas. Ela explica que é a própria vivência em situações comunicativas, e o contato com os diferentes gêneros do discurso, que exercitam a competência linguística do produtor de enunciados. É esta

competência dos interlocutores que auxilia no que é ou não aceitável em determinada prática social, sugerindo que quanto mais experiente for o sujeito, mais hábil será na diferenciação dos gêneros e no reconhecimento do sentido, e da estrutura que o compõe. Procurar entender como são feitas as classificações dos gêneros literários a partir de um filósofo da linguagem nos permite afirmar que, a princípio, não se trata de tarefa fácil.

Em relação a esse aspecto, Penzim (2011) relata ter tido dificuldades de pesquisar, junto à biblioteca da universidade em que lecionava, sobre empréstimos de livros do gênero literatura de autoajuda, e cita que títulos muito conhecidos desse gênero, na ocasião, encontravam-se vinculados a distintos campos e classes catalográficas, como sendo livros pertencentes à área da Psicologia, Administração, Antropologia etc. A referida doutora psicóloga social observou que, não obstante haver no Brasil a Câmara Brasileira do Livro (CBL) que regulariza e determina que todos os livros publicados no Brasil devem conter a Catalogação na Publicação, de acordo com o padrão internacional estabelecido em 1976 (Cataloging-in-Publication - CIP), esta determinação não parece ser muito observada. Penzim (2011) menciona haver, também, uma resistência por parte de alguns autores que não desejam que seus livros sejam vendidos ou encontrados na sessão denominada literatura de autoajuda. Cury (2008 como citado em Penzim, 2011) é um deles:

Gosto muito de escrever livros de ficção. Mas vários dos meus livros são de “não-ficção”. Alguns deles são classificados erroneamente como autoajuda. Os que os classificam assim, não entendem quais são as gritantes diferenças entre um livro de autoajuda e um livro de ciência aplicada; enfim, de psicologia, psiquiatria, pedagogia e filosofia aplicada. Apesar das minhas enormes limitações, procuro democratizar o conhecimento sobre o funcionamento da mente extraído da teoria que desenvolvi. Meu objetivo é disponibilizar ferramentas para estimular o debate de ideias, para que os leitores aprendam a atuar em seu psiquismo, a desenvolver consciência crítica, proteger sua emoção, tornarem-se gestores da sua mente e serem capazes de expandir seu potencial intelectual e prevenir transtornos psíquicos (p. 59).

Encontramos nas informações e nessa citação compartilhadas por Penzim (2011), pontos relevantes a serem explorados. O primeiro, reiteramos, é o fato de ter sido difícil encontrar dados sobre empréstimos de livros classificados como literatura de autoajuda na biblioteca da universidade em que Penzim lecionava. Esse aspecto é relevante ser destacado,

devido ao fato de ele dificultar o estudo de obras classificadas como literatura de autoajuda, pelo próprio fato de não ser claro o que é considerado autoajuda e o que não é, e isso não é dificuldade que ocorre somente nas bibliotecas de escolas. O fato de esse gênero se encontrar catalogado em distintos campos pertencentes à área da Psicologia, Administração, Antropologia, entre outras, indica que é relativa uma análise sobre o que considerar como literatura de autoajuda, objeto de nosso interesse.

O outro ponto nessa citação de Cury (como citado em Penzim, 2011), médico psiquiatra, que, consoante o jornal Folha de São Paulo (2000 como citado em Frazão, 2015) foi considerado o autor mais lido da década de 2000 é que ele acredita que entre um livro de autoajuda e um de ciência aplicada, classificação na qual ele próprio inclui seus livros, há diferenças gritantes. Esse autor entende que as pessoas que rotulam seus livros como literatura de autoajuda desconhecem essas diferenças. Entendemos ser igualmente pertinente mencionar esse ponto de vista do autor que, somado à dificuldade de classificação dos temas relacionados ao que venha a ser literatura de autoajuda, há ainda a questão de classificar ou não esse tipo de literatura como ciência aplicada e vice-versa.

Na busca de um esclarecimento sobre o que considerar literatura de autoajuda, realizamos uma breve pesquisa na Biblioteca Pe. Alberto Antoniazzi (no sistema Pergamum) da PUC Minas - Coração Eucarístico à procura de livros escritos por Cury catalogados como literatura de autoajuda. Descobrimos que a biblioteca abriga 59 obras desse autor, um *audiobook*, um livro em *braille*, mas, nenhum deles classificado como sendo literatura de autoajuda, mas apensos a uma área de conhecimento. Consultamos uma obra especificamente intitulada *O código da inteligência: a formação de mentes brilhantes e a busca pela excelência emocional e profissional* publicada em 2008. Entre as descrições desse livro na página da biblioteca, em *Termos do assunto*, lê-se: Inteligências múltiplas - Inteligência – Psicologia. Logo a seguir, em *Observações*, aparece: descubra os 8 códigos de inteligência que formam os pensadores do futuro, evite as 4 armadilhas da mente que bloqueiam a inteligência e a saúde psíquica.

Diante da dificuldade de consenso sobre o que é ou não considerado literatura de autoajuda, nesta pesquisa decidimos assumir como descrição de literatura de autoajuda obras que se encaixem na fórmula “do lixo ao luxo”, cujos autores disponibilizam técnicas, métodos, fórmulas, passo-a-passo que, se seguidos, retirarão os leitores de uma condição de mal-estar. Se tomamos por base essa definição e a confrontamos com a obra de Cury (2008) *O código da inteligência: a formação de mentes brilhantes e a busca pela excelência emocional e*

profissional parece-nos que pode ser entendido que o leitor *descobrirá*, ao término de sua leitura, quais são os 8 códigos de inteligência que formam os pensadores do futuro, bem como também o autor considera que o leitor terá condições de conseguir evitar as 4 armadilhas da mente que bloqueiam a inteligência e a saúde psíquica, tudo isso, *prêt-à-porter* inteiramente decifrados para o leitor pelo autor.

Essa questão, então, aparenta necessitar de maior atenção em todos os lugares em que livros de diferentes estilos, gritantes ou não, se encontram para venda, consulta, para serem lidos ou citados, seja em bibliotecas, nas prateleiras de livrarias ou *online*, nas classificações de estilos literários ou na *Internet*. Se pesquisarmos no *Google* sobre livros de autoajuda do autor Cury, variadas opções aparecem. Se a pesquisa for sobre Cury livros de ciência aplicada, suas obras não mais aparecem disponibilizadas como na opção da pesquisa anterior, dos livros de autoajuda.

Ao fazer uma pesquisa na ferramenta de busca do *Google*, observamos que o mesmo ocorre para a pesquisa em bibliotecas e livrarias. Esses entendimentos e essas divergências, que muito influenciam os resultados que pesquisadores como nós estamos encontrando, podem inclusive, criar situações que comprometam análises e que podem, além disso, como vimos, incitar mal-entendidos, mágoas do ponto de vista dos autores, em relação ao emprego e entendimento sobre suas obras. Isso, definitivamente, não foi o que objetivávamos fazer nesta pesquisa, mas, diante desses acontecimentos, apontamos essa dificuldade.

Na literatura internacional, encontramos Tannen (como citado em “Autoajuda”, 2018), escritora e professora na Universidade de Georgetown, Virginia, EEUU, que compartilha dos mesmos sentimentos e entendimentos de Cury sobre não haver um melhor e mais específico contorno que segmente e diferencie uma obra de literatura de autoajuda das obras de ciência aplicada. Consideramos que a mescla de campos epistemológicos que podem, por vezes se fundirem ou confundirem com a literatura de autoajuda, cause problemas para certos profissionais. Talvez, devido à questão da ascensão, proliferação e popularização da cultura da literatura de autoajuda, isso desperte as disputas de limites com outras abordagens e disciplinas. Parece que esses fatores passaram a incomodar alguns acadêmicos, ao ponto de se oporem à classificação de seus trabalhos como de autoajuda.

Nesse sentido, Tannen (como citado em “Autoajuda”, 2018), ao se negar a aceitar o título de obra de literatura de autoajuda para seus livros, diz o que fazer para manter sua credibilidade acadêmica. Ela acredita ser temeroso escrever uma obra que venha a se tornar um sucesso popular, o que levaria a concluir que, automaticamente, isso faria com que o trabalho

perdesse sua legitimidade.

Apesar de essa ser uma questão complexa e merecer pesquisa detalhada e criteriosa, nossa menção ocorre mais no sentido do efeito discursivo que no do prático, visto que para este, não sabemos se há solução. Partimos do ponto da dificuldade de classificação das obras de literatura de autoajuda encontrada pela pesquisadora Penzim (2011), e constatamos que, na data em que realizamos esta pesquisa, 2022-2023, o mesmo cenário perdura. Não sabemos se para os incômodos constatados e as alegações de autores que não aceitam que se identifiquem suas obras como de literatura de autoajuda, há indícios de haver como isso ser evitado e qual seria a necessidade disso.

Nossas pesquisas nos mostraram que, no início do século XXI, a indústria do chamado autoaperfeiçoamento, ou autoaprimoramento, era a que se ocupava com vender manuais para indivíduos que desejassem aprimorar suas habilidades, capacidades, e competências para alcançarem objetivos pessoais e/ou profissionais diversos. Os livros de literatura de autoajuda se incluíam nessa indústria, ainda hoje considerada de bilhões de dólares. O faturamento com vendas desse estilo literário é muito representativo, o que significa dizer que, consequentemente, a produção desses livros é consideravelmente rentável.

Em uma das pesquisas mais recentes sobre literatura de autoajuda, Neiva (2021) aponta que o livro mais vendido no Brasil em 2020 foi *Do mil ao milhão: sem cortar o cafezinho* de Nigro (2018). Nesta obra, Nigro afirma que o gênero segue conquistando leitores e permanece no topo das listas de livros mais vendidos. Neiva revela que o livro *A sutil arte de ligar o f*da-se* de Manson (2016), foi campeão de vendas em 2018 e 2019, e traz destaque para Hill (2014) com a obra intitulada *Mais esperto que o diabo: o mistério revelado da liberdade e do sucesso*, escrita originalmente em 1938, que não sai da lista de *best sellers*. Esse jornalista comenta que, ano após ano, não somente no Brasil, mas em todas as partes do mundo, a autoajuda domina os pódios de vendas, de acordo com sua adjetivação, avassaladora.

Facchini (2021), confirma o que diz Neiva (2021). Ela igualmente destaca os livros campeões de vendas citados por Neiva, complementando que a obra *Mais esperto que o diabo* alcançou, em 2021, o título de maior sucesso de vendagem, fato não mencionando especificamente no Brasil ou no mundo inteiro. Sobre essa obra, Facchini (2021) considera relevante lembrar que ela foi lançada após uma das maiores crises econômicas mundiais, a Grande Depressão de 1929, e precedeu a Segunda Guerra Mundial. Ela salienta que o autor levou mais de 30 anos para concluí-la, e que Hill (2014) conversou com mais de 500 pessoas para produzir o livro. A lista de personalidades entrevistadas inclui nomes como Andrew

Carnegie, Henry Ford e Thomas Edison, e o resultado foi o livro ter se tornado um *best seller* global. Descrito por Facchini (2021) como sendo um manual para as pessoas que desejam ser mais espertas que seus medos, problemas e limitações, de acordo com dados da Fundação Napoleon Hill, o livro já ultrapassou 120 milhões de cópias vendidas em mais de 37 países.

Segundo Neiva (2021), a história desse gênero de literatura iniciou-se há aproximadamente 160 anos, por volta de 1859, com uma obra intitulada *Self-Help: with Illustrations of Character and Conduct*, uma espécie de bíblia do liberalismo vitoriano escrita pelo escocês Smiles (2016). A frase de abertura de seu livro é: O céu ajuda àqueles que se ajudam. Essa obra foi um grande sucesso de vendas na ocasião e inspirou, segundo o jornalista, milhares de políticos e intelectuais. Smiles era escocês e, além de escritor, foi também biógrafo e editor. Ele afirmava que sua obra não continha conselhos novos, ao contrário, que o que propunha era quase tão velho quanto os Provérbios de Salomão, e possivelmente tão familiares quanto eles. Smiles foi o primeiro escritor a utilizar o nome *Self-Help* no título de sua obra e, a partir daí, essa denominação serviu para se tornar a representação de todo um gênero literário. Esse escritor exerceu enorme influência sobre outros escritores posteriores a ele, além de ter servido de inspiração para outros políticos e intelectuais em todo mundo. A literatura de autoajuda, explica Neiva (2021), mudou muito desde seu precursor Smiles, porém, algumas tendências como a de serem escritas por grandes personalidades, servirem de inspiração, e conterem aconselhamentos se mantiveram.

Neiva (2021), no entanto, leciona que as raízes do gênero literatura de autoajuda são bem mais antigas e anteriores a essa obra escrita por Smiles. Ele considera como possíveis exemplos de obras de literatura de autoajuda aquelas que contêm sabedoria antiga ou qualquer algum outro tipo de ensinamento, propósito ou aconselhamento desde o antigo Egito, e mundo afora. O autor exemplifica com os chamados *Sebayt*, palavra que traduzida para o português significa algo como ensinamentos. Ele entende que os *Sebayt* exemplificam possíveis versões do gênero que se firmaria, tempos depois, com o nome de literatura de autoajuda. Escritas em papiro, essas obras davam aos egípcios conselhos e lições sobre ética para uma vida melhor e mais plena. Muitas dessas obras eram escritas por *wazir* ou vizir, pessoas consideradas autoridades naquela sociedade. Algumas eram escritas pelos próprios faraós, reforçando a ideia de que seriam pessoas importantes e influentes que as escreviam com o propósito de transmitir conhecimentos e aconselhamentos a seus possíveis sucessores.

Neiva (2021) cita que a escritora americana Lamb-Shapiro, em seu livro *Promise land: my journey through America's self-help culture* (2014), aponta semelhanças entre as obras de

antigos pensadores como Sêneca (4 a.C – 65 d.C.), Marco Aurélio (121d.C. - 180 d.C.) e Epicteto (50 d.C. - 135 d.C.), como possíveis exemplos de obras que, mais tarde, dariam origem às obras classificadas como literatura de autoajuda. Essa autora entende que o fato de nessas obras os autores mesclarem em suas anedotas máximas para se viver bem, e o fato de que as obras desses três estoicos poderem ser encontradas na seção de literatura de autoajuda nas livrarias, confirmam seu entendimento. Os estoicos, fundamenta a autora, ofereciam conselhos éticos sobre a noção de eudaimonia, bem-estar e florescimento. Ela assinala que durante sua pesquisa percebeu que, dependendo do entendimento interpretativo, até a Bíblia, que traz pensamentos similares aos da literatura de autoajuda no sentido de tentar ensinar pontos em que os seres humanos devem melhorar, pode ser considerada uma obra cuja finalidade é que, ao lê-la, a pessoa aprenda, guarde o que leu e utilize os ensinamentos para se autoajudar. Apesar de esses entendimentos não serem, nesta pesquisa, foco nem recorte para a literatura de autoajuda, coube neste ponto registrarmos essa elucubração.

Seguindo nessa linha de raciocínio, Neiva (2021) salienta que os estudos de Lamb-Shapiro asseguram que, durante a Idade Média e do Renascimento, surgiu um gênero literário bem específico conhecido como Espelho de príncipes. Os objetivos desse tipo de literatura eram também ajudar jovens governantes, instruindo-os sobre as complicações e armadilhas do poder. Essas obras podiam servir também para fortalecer a imagem de um monarca como exemplo a ser seguido ou a ser evitado. De qualquer forma, avisa Neiva (2021) que o objetivo era não somente o de dar conselhos sobre política e diplomacia, mas aconselhar sobre as melhores formas de levar a vida e lidar com os semelhantes. Neiva (2021) menciona, ainda, que Lamb-Shapiro destacava como uma das mais famosas obras desse gênero, *O príncipe* de Machiavelli (2006), considerada um manual sobre a arte de governar.

Nos séculos XVII e XVIII, livros de boa conduta sobre etiqueta, ou como se portar de forma digna na alta sociedade alcançavam grande popularidade na França, Itália e Inglaterra. A mesma supracitada autora os considera também, como importantes precursores da literatura de autoajuda como a conhecemos na contemporaneidade.

O também escocês Combe (2006), contemporâneo de Smiles, aparece no cenário dos primórdios da literatura de autoajuda como fundador do gênero. Em 1828 ele escreveu um estudo chamado *The Constitution of man*, obra em que defendia a responsabilidade pessoal e a possibilidade de autoaperfeiçoamento adquiridos através da educação ou do autocontrole adequado. (“Autoajuda”, 2022). Em 1841, o filósofo, poeta e escritor norte americano Emerson publica uma obra intitulada *Compensação*. Nela, ele defende que “todo homem em sua vida

precisa agradecer suas falhas e adquirir hábitos de autoajuda à medida que nossa força cresce de nossa fraqueza” (Emerson como citado em “Autoajuda”, 2022).

Em 1902, o filósofo britânico Allen (2022) publicou o livro *Como um homem pensa* (*As a man thinketh*, (“Autoajuda”, 2022). Em seu texto, esse autor parte da convicção de que o próprio título sugere que um homem é literalmente o que pensa que é, e que seu caráter é a soma completa de todos os seus pensamentos. Contendo pensamentos considerados elogiáveis e nobres, o livro postula que são esses tipos de pensamentos que fazem uma pessoa ser nobre, enquanto pensamentos humildes as tornariam pessoas medíocres.

Acompanhando essa linha do tempo, algumas décadas depois, *Pense e enriqueça*, do já citado Hill (2019), defendia explorar a inteligência infinita através de pensamentos positivos que se repetidos, atrairiam felicidade e riqueza. Apenas um ano antes, em 1936, Carnegie (2012) havia desenvolvido o também até hoje *best-seller* chamado *Como fazer amigos e influenciar pessoas*. Carnegie, que havia fracassado em várias carreiras anteriores à de escritor, ficou fascinado com o sucesso e sua associação com a autoconfiança. Seus livros já venderam mais de 50 milhões de cópias no mundo inteiro. (“Autoajuda”, 2022).

Neste ponto, retomamos Rüdiger (2010), no que tange a ele trazer à baila a questão de a literatura de autoajuda se sustentar num racionalismo terapêutico responsável por reciclar diversas máximas de ação criadas em algum momento e contexto. Para esse autor, é a necessidade e o entendimento, assim como as prescrições de conduta na relação de uns com os outros baseadas nas referências às regras de validação contidas nos mais diversos escritos, que são atualizadas e encaixadas em um próximo período histórico, conforme o interesse. Ele alerta para o fato de que as circunstâncias e os conceitos de fundo são diferentes e diversos, e, devido a isso, um contexto não deve ser confundido com outro, pois, as relações de poder em um momento, obviamente, têm diferenças de um para o outro, e exemplifica, apontando que a sociedade cortesã era diferente do sistema burguês de dominação, que, por sua vez, é diferente das relações na sociedade de massas, mas, um emergiu através do outro. Cada qual, destaca Rüdiger (2010), instituiu um regime de poder distinto, assim como as personagens envolvidas em cada momento histórico, tinham de si toda uma própria e diferente autoconsciência de si mesmas. Retomamos essas discussões no último capítulo desta dissertação.

2.2 Autoajuda na contemporaneidade - do lixo ao luxo

A escritora citada por Neiva (2021), Lamb-Shapiro, escreveu livros considerados literatura de autoajuda à semelhança de seu pai que era psicólogo e os escrevia também. Quando adulta, sentiu-se ao mesmo tempo repelida e fascinada pela indústria da autoajuda. Porém, se questionava se livros, seminários de fim de semana, grupos, pôsteres, camisetas e tantas outras *bugigangas*, conforme ela se refere a esses processos, realmente ajudavam alguém. Ela também questionava-se por que algumas pessoas apostavam alto no poder do pensamento positivo, enquanto outras o descartavam como promessas vazias. ("Cético faz um tour", 2014).

Em seu livro *Terra prometida*, Lamb-Shapiro (2014) explora os vastos confins do mundo da literatura de autoajuda. Ela assegura que foi em nome da pesquisa sobre autoajuda que tentou se curar de fobias, e, para além disso, revela que seguiu as regras para conhecer e namorar homens, andou sobre brasas, e até participou de um seminário de autoajuda para escritores de livros de literatura de autoajuda. Contudo, afirma, quanto mais se aprofundava na história e na prática da autoajuda, mais percebia que seu interesse era muito mais do que acadêmico. Ela revela que foi forçada a um confronto com a dor silenciosa devido ao fato de ter perdido sua mãe quando era bebê, e ter sido criada apenas por seu pai, psicólogo e escritor de livros de literatura de autoajuda. Ela diz ter percebido que, às vezes, pensar que alguém sabe tudo sobre um assunto e mergulhar nessa leitura, é uma maneira de esconder de si mesmo o fato de que você nada sabe.

Os entendimentos propedêuticos de Lamb-Shapiro (2014) sobre a literatura de autoajuda, e o que ela cita ser possivelmente um fator de atração por esse gênero, que pode ser adquirir um conhecimento específico que conduza o leitor e o ensine como viver e proceder, nos remete à questão do *Zeitgeist* da contemporaneidade. Estamos em uma época que produz e oferece para aqueles que buscam uma medida certa a partir de cálculos já feitos e refeitos da engenharia da vida, que, associada à filosofia da gestão, pode ser compartilhada e aprendida, bastando ao leitor se disponibilizar a ler e seguir.

Quando Lamb-Shapiro (2014) disserta que, ao buscar um livro de literatura de autoajuda o leitor o faz por compreender que o autor dividirá com ele seu conhecimento sobre um determinado assunto, isso nos remete à ideia de um leitor se deparar e mergulhar no discurso de maestria. Não nos deteremos para análises detalhadas sobre esse discurso, mas entendemos ser relevante mencioná-lo. Ele diz da relação de um suposto saber contido no discurso da literatura de autoajuda em que os cálculos da engenharia da vida de um ser humano, conforme

citado anteriormente, já foram feitos e refeitos e por um especialista, no caso, um mestre, e se encontram em uma obra, pronto para ser consumido. Isso pode contribuir para o entendimento de que a leitura da mesma capacitará o leitor a conseguir uma melhor condição para gerir sua vida. Todo discurso de maestria é disponibilizado por alguém que se dispõe a compartilhar seu conhecimento e apontar o caminho, já testado, que garante sucesso em um empreendimento. Esse entendimento, a partir da presença reafirmada do valor do conhecimento e do esclarecimento que esses mestres podem disponibilizar, acreditamos, influenciam a decisão de acessar uma obra. Possivelmente, a maestria do escritor possui um peso considerável em relação à escolha da obra de literatura de autoajuda que o leitor fará.

Lamb-Shapiro (2014) considera literatura de autoajuda qualquer livro que o leitor reconheça um ganho pessoal ao final da leitura. E isso para ela independe da classificação do livro, do autor ou da autoridade e maestria sobre o assunto que possam possuir. Ela entende que de qualquer conhecimento, de qualquer informação que uma pessoa retire algo útil e/ou estratégico para a sua vida, o livro se encaixa na definição de literatura de autoajuda, pois cumpre com o objetivo de ajudar, o leitor, de alguma forma. Também pode ser algo que a pessoa utilize para entender mais sobre si mesma, ampliar o senso crítico, lidar com os outros e com Deus. Se o livro amplia suas habilidades e competências, se ensina a concorrer a uma vaga de emprego, a participar de um processo seletivo e/ou a buscar prazer, alegria, diversão, entretenimento, entre outros motivos, para ela é autoajuda.

Lamb-Shapiro (2014) explica que a muitos livros que assumem a chancela de literatura de autoajuda, ela prefere denominar livros de literatura de acesso. Para essa autora, o termo literatura de acesso é preferível ao termo literatura de autoajuda. A literatura de acesso dá aos iniciantes em um tema a possibilidade de eles, ao acessarem um livro, acessarem, ao mesmo tempo, a possibilidade de compreensão sobre um assunto que desconheciam. Segundo ela, esse passo inicial é o que proporcionará interesse pelo tema, o que ocorrerá graças ao fato de alguém ter tido acesso a ele e querer continuar lendo, para seguir compreendendo mais sobre o tema.

Segundo Lamb-Shapiro (2014), as classificações de estilos de livros não importam, pois elas são feitas por quem pode levar em conta diversos critérios, e até interesses, para catalogá-los com uma ou outra denominação. Para ela, de alguma forma, o termo autoajuda encaixa e engloba todos os tipos de livros. Seu entendimento é que ler é cultura, e cultura ajuda, não importa o tipo de conteúdo. No entanto, admite que, em relação à utilização da expressão literatura de autoajuda existe preconceito, conforme já comentamos. Ela explica que há quem pense que os livros considerados literatura de autoajuda foram escritos por pessoas que são

fraudes, mas, para ela, o temível engano de ler um livro cuja autoria fosse alguém que se poderia denominar um picareta, pode ocorrer em livros catalogados como para uso prático ou intelectual.

Lamb-Shapiro (2014) assinala que há cópias baratas de qualquer livro sendo feitas, assunto e autor em todos os gêneros literários, e que há simples repetidores do conhecimento dos outros, atuando tanto no ambiente acadêmico, quanto nas mais diversas áreas profissionais. Difícil, afirma a autora, é perceber alguma originalidade. Durante sua pesquisa, ela percebeu que há temas de literatura de autoajuda recorrentes, que se propõem a tratar basicamente dos mesmos temas. Afirma que é difícil escolher com precisão diante dessa diversidade de possibilidades a definição sobre o que seja literatura de autoajuda, ou saber realmente quando ela surgiu. Há sempre muitos precedentes, afirma essa autora, que ainda destaca que segue adotando o sintagma literatura de autoajuda por este ser mesmo mais comumente conhecido e utilizado. Às vezes utiliza também autoaperfeiçoamento e a mencionada literatura de acesso, para nomear obras literárias que falam sobre assuntos dos mais diversos, e que intencionem melhorias autoguiadas de cunho intelectual ou emocional.

Lamb-Shapiro (2014) aponta que há muitas obras desse gênero que contêm bases psicológicas substanciais e acredita que, quando engajadas na literatura de autoajuda, algumas pessoas passam a compartilhar informações publicamente, ampliando a ajuda e incentivando a formação de grupos de apoio, tanto na *Internet* quanto em seus círculos pessoais de familiares ou de amigos, inclusive se disponibilizando a se reunirem em situações semelhantes para se ajudarem. Esses novos tipos de grupos oferecem aconselhamentos sobre temas, desde as primeiras orientações na prática jurídica autodirigida a conselhos caseiros. Conotações e entendimentos para a palavra autoajuda se difundiram e, hoje, podem ser aplicadas às questões voltadas para educação, negócios, psicologia e psicoterapia, para citar apenas algumas. É a ideia da cultura da autoajuda, segundo sua observação, se ampliando e saindo dos livros.

Há benefícios potenciais surgindo, como a formação desses grupos derivados da cultura da autoajuda que oferecem, além da atenção, amizade, apoio emocional, conhecimento experiencial, identidade e sentimento de pertencimento. Esses grupos hoje contam com muitos programas de diferentes fontes de ajuda, cada um com seu próprio foco, técnicas, crenças associadas, proponentes e, em alguns casos, líderes. Conceitos e termos originários da cultura de autoajuda e da cultura do Programa dos Doze Passos, o *Twelve-Step Program* criado nos Estados Unidos, inicialmente para tratamento do alcoolismo, vêm sendo utilizados para praticamente todos os tipos de dependência química e compulsões. Esse programa colabora

para a recuperação dos dependentes e interage com famílias que lidam com esse ou outros problemas de outras naturezas. Segundo Lamb-Shapiro (2014) os grupos que se originaram da cultura da autoajuda seguem se ajudando, aprendendo, identificando problemas de saúde, e utilizando a denominação de autoajuda.

Blum (2020), em sua obra *A compulsão da autoajuda: procurando por conselhos na literatura* (*The Self-Help compulsion: searching for advice in modern literature*), faz um mergulho na história mais recente do gênero, atendo-se ao período que engloba do século XIX até dias atuais. Ela conta que esse recorte foi feito especificamente por razões comerciais e que seu estudo se inicia nesse período, porque é quando a autoajuda começou a emergir como uma indústria editorial formidável, que não poderia ser ignorada nem mesmo por autores que escrevem para uma literatura que ela denomina ‘séria’. Ressalta que, embora o gênero em si tenha se mantido relevante através dos séculos, os focos e temáticas foram mudando de acordo com o contexto histórico, as necessidades da sociedade e os desafios de cada período. No final do século XIX, por exemplo, manuais de autoajuda tinham um objetivo bem claro: inspirar os trabalhadores e aqueles de origem pobre a aprenderem mais por meio da leitura e da educação, para que não tivessem que depender do auxílio do governo.

Já entre as décadas de 1920 e 1950, lembra Blum (2020), devido à demanda por uma economia corporativa mais competitiva e em resposta à Grande Depressão nos EUA, o foco mudou para questões associadas à reputação, a entender o outro e aprender a ser mais agradável no ambiente de trabalho. Os anos 1960 e 1970, presenciaram a ascensão da autoajuda *new age*, celebrando a autoexpressão e a criatividade, enquanto nos 1980 e 1990, grande parte dos autores enfatizou a competição e a sobrevivência no mundo das altas finanças. Então, essas diversas manifestações são expressões dos fluxos socioeconômicos de cada período, reflete a autora.

De acordo com Blum (2020), isso acontece, porque o gênero está intrinsecamente atrelado às promessas do capitalismo, sendo a principal delas a da ascensão social. O formato da autoajuda, é ideal para carregar consigo a crença de que todos são capazes de alcançar seus objetivos e vencer na vida, bastando para isso usar de engenhosidade, perseverança, persuasão, competição e uma ínfima parcela estratégica de *marketing* pessoal.

Especificamente movidos por determinados usos de termos na descrição da evolução da autoajuda trazidos por Blum (2020), destacamos alguns utilizados pela autora em relação às décadas e suas mudanças. Chamaram atenção expressões como: aprender mais por intermédio da leitura e da educação; aprender a ser agradável no ambiente de trabalho; entender a valorização que é possuir autoexpressão e criatividade; e aprender sobre a competição e a

sobrevivência no mundo das altas finanças. Essas menções, entendemos, fomentam e remetem à função do suposto saber na relação com o discurso de autoajuda que, a partir da presença do discurso de maestria opera e reafirma o valor de se ser uma pessoa esclarecida. As obras da literatura de autoajuda, assim como as compreendemos, tendenciam ensinar por meio de um manual sobre o quê e como fazer. O entendimento pode ser de que há uma forma correta de corresponder e se identificar e assim sendo, o modo contemporâneo espera dos sujeitos e os sujeitos espera dele.

Observamos um deslizamento que parte do conhecimento para o conhecimento instrumentalizado. O aprender mais é mais do que aprender, é aprender cada vez mais, e com mais excelência, pois disso depende a sobrevivência do sujeito no mundo capitalista contemporâneo. Isso nos remete ao que discute Han (2017) no livro *A sociedade do cansaço*, sobre o fato de que, no momento, a sociedade dá sinais de cansaço, devido a um estado constante que aponta para a insuficiência e insaciabilidade de tudo e de todos. Os sujeitos há muito vêm buscando a cada dia, mais se superarem, mas não conseguem sentir o perigo de estarem sempre à mercê da imposição do que a sociedade afirma que eles têm que conseguir para serem considerados vencedores. Por estarem sempre sentindo que precisam ultrapassar seus limites, eles se impõem riscos psicológicos que podem não ter volta, pondera esse autor.

Atrelado à questão do lugar de poder e destaque que a literatura de autoajuda pode dar a entender ter encontrado para seus leitores, e traçando um eixo articulado ao entendimento de que ela também se atualiza, quando põe ênfase na gestão, investindo no preparo de indivíduos capazes e eficientes que, se se dominarem e se gerenciarem de acordo com as demandas da atualidade, estarão em vantagem. Cury (2015) escreveu um livro chamado *Gestão da emoção: técnicas de coaching emocional para gerenciar a ansiedade*. Na capa, em destaque, lê-se: *SOS, crescendo com a crise*. Na descrição da obra, são oferecidas técnicas de *coaching* emocional ao leitor para gerenciar a ansiedade, melhorar o desempenho pessoal e profissional, e conquistar uma mente livre e criativa. Ele promete que mergulhará juntamente com o leitor no universo emocional e explorará os principais conceitos e as ferramentas para ajudar o leitor a se tornar um verdadeiro mestre da gestão emocional.

Cury (2015) utiliza o termo esgotamento da mente e promete trabalhar no que aponta Han (2017), na mente ruminante do leitor que sofre, devido às perdas passadas e mágoas pela incerteza do que reserva seu futuro. Ele afirma disponibilizar nesse livro ferramentas e técnicas simples, mas, impactantes, para trabalhar melhor as emoções, expandir as habilidades vitais da inteligência e, corrigir a rota. Trouxemos esse exemplo, porque entendemos que ele demonstra

como a literatura de autoajuda busca responder a questões sistêmicas e/ou contextuais atuais apontadas por Han (2017). Entendemos também poder apontar que Cury (2015) se utiliza de uma linguagem e abordagem eminentemente encontradas na literatura de autoajuda, dentro do entendimento, raciocínio e contorno com os quais desenvolvemos esta pesquisa.

Nessa linha de raciocínio, retomamos Lamb-Shapiro (2014) que afirma que os livros de literatura de autoajuda, hoje, têm uma tendência bem clara para serem iniciados invariavelmente com o autor, revelando em sua narrativa que se encontrava no fundo de um poço escuro e profundo. Ela traz como exemplo o livro *O poder do agora: um guia para a iluminação espiritual* de Tolle (1997), que, no início desse seu *best-seller* confessa: “até meus 30 anos, eu era extremamente ansioso, sofria de depressão e tinha fortes tendências suicidas” (Tolle, 1997, como citado em Lamb-Shapiro, 2014, p. 9). Ela entende que quase todos começam assim, com o autor na posição mais baixa em que poderia estar, e então, ele descobre essa nova filosofia, esse novo método que o ajuda a virar o jogo e a se tornar rico e famoso, ou seja, ele inicia lá embaixo e termina lá em cima. A jornada que ela denomina do lixo ao luxo é o que atrai a maioria dos leitores, pois todos desejam o mesmo para suas vidas e, ler sobre alguém que conseguiu essa façanha, em um livro escrito de forma bastante pessoal, os faz pensar que eles também podem, pondera a autora.

Por outro lado, uma tendência que Blum (2020) tem notado, a despeito da tradicional rixa entre os campos ou gêneros literários, é uma certa aproximação da literatura da autoajuda com a literatura de ficção tradicional, que vem sendo promovida por autores de uma vanguarda artística recente. Para ela, a literatura de autoajuda e os considerados outros tipos de literatura têm sido historicamente companheiros de prateleiras, mesmo que de forma um pouco dúbia. Hoje essas indústrias literárias parecem até encorajar esse tipo de aproximação.

Quanto à questão milenar de porque o gênero foi e segue sendo tão popular, as respostas são muitas, mas nenhuma definitiva. A autoajuda parece ser uma forma barata de se tentar ser uma pessoa melhor, em comparação com uma terapia. A pessoa tende a pensar que vai comprar um livro e se sentir melhor, e isso pode ocorrer por um tempo, mas logo vai ter de comprar outros, porque a sensação se esvai muito rápido, afirma Lamb-Shapiro (2016). Ela crê que essa necessidade vem de um lugar genuíno, de medo e dor profundos.

Há estudiosos que apontam a autoajuda como um movimento, e o consideram enganoso e incorreto. Salerno (2005 como citado em "Autoajuda", 2018) criou a sigla *SHAM: Self-Help and Actualization Movement* para denominar este movimento. Ele entende que a autoajuda leva a uma incongruência entre ideias e atos, e que isso pode conduzir os sujeitos a diversificarem

seus desejos. Para esse estudioso, a autoajuda não é apenas ineficaz para alcançar objetivos, mas também socialmente prejudicial. Ele afirma que 80% dos clientes de autoajuda e/ou motivacionais são clientes recorrentes que retornam regularmente aos programas, independentemente de eles funcionarem ou não para eles.

Esse mesmo artigo aponta que, com a literatura de autoajuda, a oferta faz aumentar a demanda. Ele alega que quanto mais as pessoas leem livros de autoajuda, mais se convencem de que precisam deles, e isso acontece como um círculo vicioso. Comenta que os autores de literatura de autoajuda são considerados profissionais que trabalham na área do ideológico, do imaginado e do narrativizado, mesmo quando um verniz de cientificismo permeia o trabalho. Ainda, encontra-se presente em livros de autoajuda, uma armadura de moralização. ("Autoajuda", 2018).

Em 1976, e uma década depois, o cientista norte americano Gerald Rosen levantou preocupações de que os psicólogos estavam promovendo livros de autoajuda não testados, com afirmações exageradas, em vez de conduzirem estudos que poderiam melhorar a eficácia de programas realmente orientados para ajudar. Rosen observou os benefícios potenciais da autoajuda, mas advertiu que boas intenções não eram suficientes para garantir a eficiência e segurança de programas instrucionais autoadministrados. Cerca de 40 anos depois, Rosen e colegas observaram que muitos psicólogos continuavam a promover programas de autoajuda não testados, em vez de contribuir para o avanço significativo da denominada autoajuda.

Schulz (2013), da revista *The New Yorker*, escreveu um artigo chamado *The Self in self-help*, *O auto na autoajuda*, e, segundo ela, o domínio alegremente prático e acessível da literatura de autoajuda se depara também com um dos problemas mais espinhosos já trabalhados pela ciência e filosofia que é entender o funcionamento interno dos seres humanos. Para ela, a indústria da literatura de autoajuda se dedica a dizer como os seres humanos podem melhorar suas vidas, mas não conseguem este intento, além de gerarem perguntas incômodas como: o *self* pode realmente ajudar a si mesmo? Qual a funcionalidade da literatura de autoajuda, se não tivermos ideia de como o eu opera, e anteriormente a esse entendimento, se não fazemos ideia alguma do que seja um eu? Assim sendo, como poderíamos tentar modificá-lo, ou consertá-lo?

Nesse sentido, porém, ainda sem fornecer respostas, o entendimento de Guerra (2010) é de que a subjetividade, em si mesma não pode ser bem compreendida, na medida em que ela só se realiza através de um ou vários outros sujeitos. Guerra ressalta que não há como isolar os efeitos subjetivos para apreendermos, em termos exatos, o que seja a subjetividade, qual a verdadeira concepção de sujeito, se ela existiria e se, para compreender a concepção de sujeito,

deveríamos isolá-lo no método, ou ainda, se o fato de buscarmos considerar uma concepção para o que venha a ser o sujeito na contemporaneidade, seria condição para fazer ciência dos seres humanos e dos fenômenos sociais que com ele, obviamente, se relacionam.

O mundo da literatura de autoajuda não gera só discussões e debates, mas, também, paródias. No livro *Lost in the Cosmos, Perdido no cosmos*, Percy (1983) mescla filosofia, uma coleção de contos, fórmulas matemáticas, questionários, diagramas e experimentos mentais em forma de diálogos, supostamente divertidos, envolvendo o tema literatura de autoajuda. No livro *Secrets of the SuperOptimist, Segredos do Superotimista*, Morton e Whitten (2006) interpretam o termo superotimismo como um conceito humorístico, e não encontraram nenhuma ajuda na categoria de livros de autoajuda. Em um livro de comédia chamado *Reclamações e queixas*, Carlin (2001) observa que não existe a tal autoajuda da forma como se emprega o termo. Para ele, quem procura ajuda em alguma coisa, no caso um livro, não obtém tecnicamente autoajuda, pois este termo só pode ser entendido como ele significa, ou seja, uma ajuda que parte de um alguém, e só pode se voltar para esse mesmo alguém.

Rüdiger (2010) define literatura de autoajuda como sendo um conjunto de relatos, manuais, textos, multimídia, enfim, qualquer material que ensine as pessoas a conduzirem e manejarem suas vidas em diversos sentidos e aspectos. Seriam obras dispostas a ensinar como vencer a depressão, exercitar a sexualidade, parar de fumar, perder peso, ou seja, eliminar velhos hábitos ou adquirir novos, e como prosperar financeiramente, para apenas citar alguns. Para o autor citado, a literatura de autoajuda é um fenômeno da indústria cultural que construiu seu próprio universo, buscando responder às demandas nascidas das adversas condições sociais, e cuja prosperidade pode estar no fato de essas práticas contribuírem para que indivíduos encontrem dentro de si mesmos os recursos e as soluções de problemas oriundos da vida moderna.

Como abordado anteriormente, existem variados conceitos e diversas definições para a literatura de autoajuda. Devido a isso, vimos por bem escolher uma delas como parâmetro para nortear esta pesquisa. Entendemos que as ideologias das narrativas de caráter prático nos manuais cujos enredos os autores se baseiam em suas histórias exitosas, e se mostram dispostos a ensinar aos seus leitores como sair do lixo e chegar ao luxo, conforme indicou Lamb-Shapiro (2016), é uma definição que abarca o sentido, mais comumente entendido desse termo.

Rüdiger (2010) argumenta que faz parte da cultura dos leitores de literatura de autoajuda continuarem lendo esse gênero. Ele entende que, mesmo esses leitores tendo conhecimento de que todos os anos serão publicadas dezenas de volumes desse gênero, eles seguem comprando,

ou conseguindo alguma forma de acessar esta literatura. Para esse autor, o que ocorre é que os leitores sempre se entusiasmam com a literatura de autoajuda. Eles entendem que conseguirão praticar o ensinado. O que o filósofo brasileiro assinala é que, em poucas semanas, a inspiração e o entusiasmo se desvanecem, e a influência, bem como a vontade de prosseguir se esforçando, na realidade, os faz ver que se tratava de efeitos forjados e passageiros. O fato, explica Rüdiger (2010), é que o leitor vai se dar conta de que se encontra exatamente onde se encontrava: com os mesmos problemas de antes da leitura.

2.3 Autoajuda psicanalítica

No artigo *Psicanálise, psicoterapia e autoajuda*, Carvalho e Fontenele (2010) expõem que Freud iniciou sua carreira como terapeuta, baseando-se nos ensinamentos de dois médicos neurologistas e pesquisadores franceses Bernheim (1837-1919), que também estudou a psicose e Charcot (1825-1893), um dos pioneiros da neurologia. Ambos acreditavam nos poderes da hipnose para remover complexos patológicos. Freud, em 1889, visitou Bernheim em Nancy, considerado um teórico do tema da sugestão, com o propósito de com o pesquisador francês aprender fundamentos e técnicas da chamada teoria da sugestão. O psicanalista se interessou pelo método, e passou a traduzir para o alemão as obras de Bernheim e se torna por anos defensor e praticante da hipnose, método derivado da sugestão.

Freud entendia que havia uma influência psíquica implícita no termo sugestão, o que dava sentido à sua utilização vinculada à hipnose, pois, na sugestão, despertava-se no cérebro uma ideia cuja origem o paciente não examinava, mas que era aceita como originada espontaneamente de seu próprio cérebro. Freud, naquele momento, constata a importância psicológica da sugestão, e afirma que aquela ferramenta magnífica poderia ser comparada com as maiores descobertas da época, ou melhor, revelações sobre o espírito humano. (Freud como citado em Carvalho & Fontenele, 2010).

Apesar do seu entusiasmo inicial, não levou muito tempo para que Freud começasse a admitir a possibilidade de ter supervalorizado, precipitadamente, a hipnose. Ele refletiu sobre se a hipnose modificaria de forma permanente uma função nervosa e, também, se a sugestão não produziria êxitos sintomáticos por um curto espaço de tempo, como qualquer outro agente terapêutico, o que relativizaria a cura.

Esses questionamentos de Freud eram baseados no fato de que, até aquele momento, nenhuma forma de tratamento havia demonstrado eficácia a não ser parcial. Entendia o psicanalista austríaco que a sugestão só obteria êxito permanente na remoção de sintomas, se a

mudança efetuada obtivesse dentro de si mesma a força para se manter entre os elementos da dinâmica do sistema nervoso, o que, segundo Carvalho e Fontenele (2010), já indicava que Freud se encontrava hesitante quanto ao emprego da sugestão e da hipnose, contrariamente ao que vinha defendendo.

Freud passa também a observar, no emprego dessas técnicas, o surgimento de resistência por parte dos pacientes. Isso, cria ele, ocorria, devido às capacidades de crítica e de julgamento exercidas por estes. Ele entendia também que, no tratamento hipnótico, ambos médicos e pacientes, se cansavam muito rapidamente, devido à consequência do contraste entre o matiz deliberadamente otimista das sugestões, e a melancólica verdade dos efeitos. (Carvalho & Fontenele, 2010).

Em 1904, no texto chamado *Sobre a psicoterapia*, apontam Carvalho e Fontenele (2010) que Freud passa de vez a desprezar o valor, até então conferido, à prática sugestiva. Ele afirmava que tal técnica negligenciava a origem, a força e o sentido dos sintomas patológicos. Alegou que ela somente acrescentava algo à sugestão, da qual se esperava ser forte o suficiente para impedir a expressão da ideia patogênica. Por outro lado, apontou Freud, a terapia analítica não pretendia acrescentar ou introduzir algo de novo, mas, sim, retirar, puxar algo para fora, e para este fim, ela se preocupava com a gênese dos sintomas patológicos, e com a trama psíquica da ideia patogênica.

Nesse texto, enfoca Carvalho e Fontenele (2010), Freud justifica o abandono precoce da técnica de sugestão, alegando que, em todos os casos graves, via a sugestão introduzida se desmoronar, e a doença ressurgir ou um substituto dela surgir. Para ele, além do evidente fracasso terapêutico que o emprego da sugestão mostrava ser, essa técnica ainda ocultava do médico o entendimento do que chamaria de jogo de força psíquica, dado ao fato de essa técnica não permitir identificar a resistência à qual os doentes se agarravam às suas doenças e, até mesmo, lutavam contra suas próprias recuperações. Tal falha é considerada em nada favorável à compreensão das ações dos neuróticos que encontrariam nexos em suas resistências.

Freud é levado (1905/1969), em seu texto intitulado *Tratamento psíquico*, a afirmar que, quando o médico buscava impelir o paciente, por meio da sugestão, a renunciar à sua doença, observava-se que este procedimento resultava em grande sacrifício para ele. Isso ocorria, devido ao confronto entre o poder da sugestão e a força responsável pela criação e manutenção dos fenômenos patológicos. Essa força, para Freud, seria de uma ordem de grandeza muito diferente daquela que caracteriza a influência hipnótica. Freud (1910/1978) examinou esse assunto no texto *Cinco lições de psicanálise*, consoante expõem Carvalho e Fontenele (2010).

Nesse estudo no qual aprofunda os conhecimentos sobre o tema da transferência, Freud adentra também o dinamismo psíquico, chegando à conclusão de que, não tinha mais dúvidas sobre a ineficácia da sugestão, além de entender que ela seria um empecilho ao conhecimento científico, na medida em que removeria as chamadas resistências psíquicas de um certo território, para amontoá-las como muralha intransponível nos confins de outro território.

Em *Recordar, repetir e elaborar*, Freud (1914/1969) defende o desafio que é para o paciente conhecer e se familiarizar com sua resistência. Para ele, é necessário tempo para que consiga conhecê-la e elaborá-la melhor, e para poder superá-la, será pela continuação, em desafio a ela, e pelo processo analítico. Ele salienta que o médico nada mais teria a fazer do que esperar deixar as coisas seguirem seu curso, e que este processo não pode ser evitado nem apressado, concluindo que a elaboração das resistências é responsável por operar mudanças permanentes no psiquismo, o que distinguiria a psicanálise de qualquer tipo de tratamento por sugestão.

A substituição da sugestão pelo manejo da transferência, como condição para o trabalho do psicanalista, fez com que Freud, em 1916, constatasse que a questão da sugestão nada mais seria que a tendência à transferência. Freud (1916-1917/2010) na *Conferência XXVIII*, ressalta que, para analistas, uma sugestão direta é aquela dirigida contra a manifestação dos sintomas, uma luta entre sua autoridade e os motivos da doença e que, em se tratando da sugestão, não se justificaria a preocupação com a explicitação das motivações do quadro psicopatológico apenas com a sua eliminação.

Seguindo seu argumento de que a sugestão fora abandonada devido à sua patente ineficácia, Freud concluiu que o tratamento hipnótico busca encobrir e dissimular algo existente na vida mental, e que o tratamento analítico visa a expor e eliminar algo. Para o psicanalista, o primeiro age como cosmético e, o segundo, cirurgia. O primeiro vai se utilizar da sugestão com a finalidade de proibir os sintomas: fortalece as repressões, mas deixa inalterados todos os processos que levaram à sua formação. Freud salienta que o tratamento analítico faz seu impacto mais retrospectivamente em direção às raízes onde estão os conflitos que originaram os sintomas, e utiliza a sugestão a fim de modificar o resultado desses conflitos.

A esta altura, uma diferença que nos ocorre estabelecer entre a literatura de autoajuda e a psicanálise, que poderia ser apontada, a princípio, como uma possível aproximação entre elas, caso não ocorra o devido distanciamento, se encontra nos campos do sujeito e do eu. Ambos, caso não se aponte a distinção, poderiam ser entendidos como causadores de implicações e responsabilidades dos sujeitos em relação às suas decisões e escolhas de seus atos. No entanto,

enfatizamos que isso ocorre de forma distinta em uma e outra. Enquanto a psicanálise busca implicar o sujeito em seu desejo inconsciente, a autoajuda, através de aconselhamentos, se propõe a educar e modelar o eu através de regras formuladas, a partir da maestria dos conhecimentos e da experiência de quem se dispõe a ensinar.

3 O MAL-ESTAR NA CIVILIZAÇÃO

Tenhamos presente o modo como os seres humanos em geral se comportam afetivamente uns com os outros. Conforme a célebre alegoria de Schopenhauer, sobre os porcos-espinhos que sentem frio, nenhum deles aguenta uma aproximação muito íntima do outro (Freud, 1921/2012, p. 43).

Com foco no que delimitamos como um possível entendimento de literatura de autoajuda, não excluindo nem negando existirem outros, nossa pesquisa busca compreender se a literatura de autoajuda pode oferecer respostas e/ou soluções para o mal-estar contemporâneo.

Sigmund Freud (1930/2011) aborda em *O mal-estar na civilização*, obra em que ele se ocupa também de investigar as origens da infelicidade, o conflito entre os indivíduos e a sociedade, e suas diferentes configurações na vida civilizada, que o fato de sermos seres sociais desde que nascemos, viver se baseia nesse fato, porém, não sem nos trazer ou causar mal-estar. Todas as questões na vida dos seres humanos giram em torno de ele fazer parte da civilização e da impossibilidade de não fazer.

No entanto, bem cedo e sem nos darmos conta, começamos a desejar não somente sobreviver; desejamos nos sentir amados. Porém, mesmo que os cuidadores responsáveis por um bebê se empenhassem em demonstrar esse amor, o sentimento de desamparo, insatisfação e incompletude influenciarão no desenvolvimento desta criança. Daí, surge também a mais insolúvel questão que advém do fato de se querer conviver com o outro, mas sem ter conflitos na proximidade com ele. O desconforto advindo dessa constatação e da impossibilidade de viver fora de algum tipo de relacionamento com o outro é suporte para nossa discussão. Esse sofrimento nos parece ser usado como inspiração pelas obras de literatura de autoajuda.

Buscamos entender o quê do mal-estar causado pela espera daquilo que o mundo exterior nos forneça, e até o que somos levados a entender que precisamos fazer independentemente dele, permanece à procura de solução. As obras de literatura de autoajuda são consumidas por haver um entendimento de que elas ajudarão os leitores, ao trazer em suas páginas conteúdos que os orientam a como proceder para sair do lixo existencial circunstancial, ou estabelecido, no qual todos podemos nos encontrar, e redirecioná-los. São obras nas quais, entendemos, leitores adquirem a confiança de que nelas encontrarão fórmulas *prêt-à-porter* criadas e experimentadas pelo autor advindas de sua própria vivência e, portanto, por ele testadas e aprovadas.

Ler literatura de autoajuda, conforme estamos propondo compreender, parece que pode assegurar aos leitores que, se eles acreditarem e executarem as ideias propostas, haverá para todo e qualquer mal-estar saídas, formas de contornar, suplantar, evitar ou até mesmo de excluir totalmente. Objetivando impulsionar nossa discussão, que parte da observação de que para um mal-estar há um livro de autoajuda que oferece respostas. A obra de Freud (1930/2011) *O mal-estar na civilização* nos forneceu suporte teórico psicanalítico que nos auxiliou a fazer nossas articulações e ponderações.

Na obra supracitada, Freud (1930/2011) trata de assuntos polêmicos sobre saúde mental que diziam respeito não só à sua época, mas, também a outras, e que, por isso, mereceram sua atenção. Esses mesmos temas prosseguiram dizendo respeito na modernidade e na contemporaneidade. Seguimos procurando entender em que podemos basear nossos propósitos de vida, bem como discutindo os contornos e as disponíveis formas de que nós, seres humanos, esperamos lançar mão em busca de obter respostas que nos possibilitem escapar do mal-estar.

Freud, ao afirmar que há incômodo no fato de estarmos no mundo, na cultura, cita uma frase de seu amigo Grabbe: (como citado em Freud, 1930/2011) “sim, para fora do mundo não cairemos. Simplesmente, estamos nele”. Freud parece apontar que há em nós um sentimento de vinculação indissolúvel de comunhão com todo o mundo exterior, mas que, ao entendermos que nossa sobrevivência depende inevitavelmente do outro, e que este outro, também, fatalmente ocupa, em relação a nós, o espaço da autoridade, isso não ocorre sem deixar marcas pois, nossos vínculos com o externo, não ocorrem tão facilmente. A respeito disso, o psicanalista expõe que, primeiramente, nada nos é mais seguro do que o sentimento de nós mesmos, de nosso eu, um eu autônomo, unitário, bem demarcado de todo o restante. No entanto, segundo ele, essa aparência nos engana, pois, o eu que se prolonga dentro, sem fronteira nítida, numa entidade psíquica inconsciente que ele denomina *ID*, corresponde a uma fachada, que, ao menos aparentemente, desde o início, demonstra manter limites claros e precisos com o mundo externo, salvo haja algum comprometimento patológico.

Logo, a busca do ser humano por solucionar problemas advindos do mal-estar e também os causadores deste mal-estar é incansável. Os seres humanos tentam descobrir a cura para doenças, prever e evitar catástrofes climáticas e, hoje, males que causaram grandes tragédias no passado são evitados ou minimizados. Cada dia surge uma nova descoberta que promete prolongar a juventude do corpo e da mente humana. Estamos nos tornando seres humanos que acreditam, cada vez mais, nas inovações e possibilidades científicas ilimitadas e, devido a isso, aparentemente, procuramos, dia após dia, fugir dos dois primeiros mal-estares elencados por

Freud (1930/2011): o do próprio corpo fadado ao declínio e à dissolução; e as forças poderosíssimas, inexoráveis, destruidoras da natureza.

O psicanalista austríaco ensina que os seres humanos primitivos não conheciam restrições pulsionais, mas que era mínima a segurança de desfrutarem, indefinidamente, desta liberdade. Isso fez com que eles trocassem um tanto de liberdade por um tanto de segurança. No entanto, esse acordo cultural impôs sacrifícios não apenas à sexualidade, mas também à tendência agressiva dos seres primitivos. Assim, mesmo diante do entendimento de que a renúncia pulsional causaria mal-estar, ela foi a negociação social que passou a fazer parte do viver e conviver humanos. Prescindir da liberdade plena, na perspectiva freudiana, significou que, domada e moderada as pulsões, restaria aos seres humanos se direcionarem para os objetos obtidos através do domínio sobre a natureza, na busca pela satisfação de suas necessidades e de seus desejos. A contenção pulsional e o redirecionamento das vontades, necessidades e desejos são pontos que agregamos à reflexão e investigação desta pesquisa. (Freud, 1930/2011).

Quanto à terceira fonte de sofrimento, a que provém dos relacionamentos com os outros seres humanos, e que, devido ao fato de sermos seres da cultura temos que ter e devemos nos habituar a ter, desde sempre, ela nos deixa, igualmente como entendemos que tenha deixado Freud, interessados em compreender por que, sendo essa, das três fontes de sofrimento, a única sobre a qual os seres humanos poderiam agir e modificar, ela é paradoxalmente tão inevitável quanto as outras duas. Isso ocorre, devido ao fato de os princípios civilizatórios moderarem as pretensões à felicidade, na medida em que são regidos pelo princípio da realidade que limita e faz com que suprimamos nosso princípio natural que nos compele a buscar sentir prazer, sempre, nos diz Freud (1930/2011).

A curva de tolerância e bem-estar nos relacionamentos humanos parece, dia a dia, continuar representando o maior desafio para todos. Encontrar solução definitiva para isso não foi possível para Freud (1930/2011), nem tampouco para nós, mesmo que o mundo contemporâneo dominado pelo capitalismo nos garanta o contrário: que tudo que sonhamos, desejamos e necessitamos podemos encontrar disponibilizado perto de nós, *prêt-à-porter*. Falácia?

Ainda na obra *O mal-estar na civilização*, Freud (1930/2011) afirma que é difícil as pessoas não utilizarem de medidas falsas de que buscar poder, sucesso e riqueza para si mesmas é algo essencial. Ele pondera também que essas medidas falsas automaticamente as levam a subestimarem os autênticos valores da vida que, talvez, elas já possuam, mas ignoram. Seria ler literatura de autoajuda uma versão atual de exemplo de medida falsa poderosa? Esse tipo de

literatura pode fazer com que as pessoas compreendam que, se forem poderosas e ricas, serão bem-sucedidas? A literatura de autoajuda, que se sustenta no pilar de que sair do lixo e chegar ao luxo, seria uma condição garantidora de solução para o mal-estar social na contemporaneidade?

O entendimento de que, ao ler literatura de autoajuda, o leitor poderá se favorecer das soluções *prêt-à-porter* disponibilizadas nesses livros, ou seja, prontas para serem colocadas em prática por qualquer um, nos parece alinhado ao que Freud (1930/2011) indica serem os objetivos e ideais da multidão. Neste ponto, questionamos: será que a multidão na contemporaneidade, continua a se deixar influenciar pelas consideradas medidas falsas apontadas por Freud, em 1930?

3.1 Mal-estar e literatura de autoajuda

Quando Freud (1930/2011) escreveu *O mal-estar na civilização*, a literatura de autoajuda, com esta denominação, já existia, se considerarmos a obra do autor Smiles (1859/2012) intitulada *Self-help*, marco desse gênero de literatura. Obras desse tipo, que podem ser entendidas como aquelas que incluem propósitos de cultivo de práticas de influência interpessoal, e que, geralmente, são recheadas dos denominados recursos da sugestão, aos quais Freud criticava e combatia, é um tema convergente tratado em alguns de seus trabalhos, mas não contemplado nesse texto de 1930/2011.

Nessa obra, Freud (1930/2011) básica e resumidamente ensaia sobre sua teoria da cultura, elucidando a respeito dos conflitos que ocorrem entre indivíduos e contexto social, devido ao fato de esse exigir daqueles, renúncias pulsionais das quais os seres humanos não querem, de bom grado, se dispor ou abster-se, ponto que consideramos fundamental na obra, e deveras relevante para discutirmos a literatura de autoajuda na contemporaneidade.

A fim de que o estado de organização de uma cultura pré-existente ao nosso nascimento seja preservado, assim que nascemos nos deparamos com o fato de que há regras e restrições no nosso entorno, e no caso de não nos intencionarmos a obedecê-las, caso queiramos contrariá-las, pagaremos um alto preço por esta decisão.

Fazer parte da humanidade e da civilização significa ser apresentado a uma rede organizacional, e ter que começar a entender que pertencer a esse *métier* exigirá renúncias pulsionais e adaptações, mas que isso não ocorrerá sem causar diversos sofrimentos. Nessa seara, para Freud (1930/2011), há um padecimento inevitável no fato de sermos seres sociais

atravessados pela linguagem. Ele entende que o fato de haver relacionamentos interpessoais na sociedade e sermos por eles afetados, essa inevitabilidade, a de ter que pertencer e conviver com algum tipo de organização social, desde a familiar e as outras que virão posteriormente, automaticamente, nos obrigará a nos rendermos às regulamentações baseadas em leis de convivência social e nas formas de interação, as mais diversas e nos mais variados tipos de contextos.

Reiteramos que nós, seres humanos, depois de nascemos, dependemos dos cuidados de outro ser humano, do contrário, não sobreviveríamos. Porém, pelo fato de compreendermos essa dependência logo cedo, de alguma forma, passamos a temer que esses cuidados nos faltem, e que nossos cuidadores nos abandonem. A compreensão de que sem cuidados e sem o outro não sobreviveríamos, gera em nós inseguranças e medos de que isso venha a acontecer, conforme cria Freud (1930/2011).

Desde o início do surgimento da psicanálise, na passagem do século XIX para o século XX, Freud se ocupou em discutir também essa dependência do outro e as consequências do desconforto diante dessa condição imutável. O fato de sermos seres sociais, parte de uma civilização, e assim nos mantermos por toda a vida, nos faz sentir ameaçados pelo perigo de sermos abandonados à nossa própria sorte, ao nosso próprio desamparo. Isso nos revela nossa condição trágica no mundo, da qual ninguém escapa, da qual ninguém se livra.

Freud (1930/2011) entendia que um bebê lactante não consegue separar seu eu do mundo exterior como fonte das sensações que lhe sobrevivem. Só com o tempo, e em resposta a estímulos, conseguirá fazer isso. Para ele, o bebê é uma massa de sensações em resposta a estímulos diversos que chegam até ele, compelindo-o a modular seus pedidos de ajuda ao outro. Esses pedidos advêm de várias fontes de excitação que enviam sensações. É através do choro e do grito que o bebê manifesta essas possíveis alterações e espera obter o cuidado que aplaque seus desconfortos. No entanto, pode ser que os pedidos de ajuda dirigidos ao outro não correspondam apenas, e a todo momento, às questões de satisfação de necessidades fisiológicas.

O bebê pode manifestar desconforto devido ao fato de muito cedo necessitar se sentir acolhido, próximo ao outro que dispensa a ele não somente cuidados de natureza fisiológica, mas também afetiva e que, de alguma forma, aquele desconforto estaria atrelado à desconfiança de que, sem esse outro que cuida, ele estaria entregue à sua própria sorte e não teria condições de sobreviver. A tudo isso que ocorre com essa massa de sensações que somos quando nascemos, começam a ser somadas as normas sociais e comportamentais que nos transmitem, mesmo sem nossos responsáveis e nós mesmos sabermos, se estamos nos entendendo em

relação a elas. Elas simplesmente são transmitidas através de várias formas, mas majoritariamente, através da linguagem.

A linguagem, ela própria, também é orientada e segue normas. A partir daí, temos que aprender que se espera que sejam compreendidos e acatados os diversos tipos de acordos que nos são comunicados, da mesma forma como ocorreu no processo pelo qual passaram nossos pais e/ou responsáveis, de geração em geração. Passamos a nos encontrar no mundo em que os que vieram antes, nos ensinam como devemos nos comportar. Ensinam que estamos no mundo sujeitos a decepções, separações, mortes, catástrofes, desigualdades, chefes, governos, instituições, leis, regras que irão nos tolher, mas que sem isso, não funcionaríamos e que esta foi a melhor forma encontrada por nós mesmos, de e para estar no mundo.

Ao mergulharmos na obra *O mal-estar na civilização*, percebemos que Freud (1930/2011) desenvolveu esse trabalho de forma concatenada com temas explorados em outros escritos que produziu. Ele, costumeiramente, apresentava um trabalho e o remetia a temas que já havia discutido, mas que, por serem importantes para o desenvolvimento de seu trabalho, seguiam sendo mencionados pois, desde que ele criou este campo clínico, cujo foco era a busca da compreensão acerca da *psiqué* humana, tudo que ele discutia, de alguma forma, se relacionava. Imbricados no tema do mal-estar na civilização, fazem parte de sua obra outras temáticas trazidas e discutidas por Freud como *id*, *ego*, *superego*, sentimento de culpa, sexualidade, consciência, prazer, agressividade, pulsão, sofrimento, desamparo, desejo, necessidade, falta, princípio de prazer/desprazer e felicidade. As conceituações desses tópicos, a reincidência deles em seus trabalhos e estudos originaram e fundamentaram a criação da psicanálise.

E, ainda, a mesma supracitada obra de Freud (1930/2011) é um ensaio em que ele aborda, principalmente, a condição dos seres humanos na sociedade marcada pela dicotomia e insolubilidade advindas das exigências pulsionais e as restrições da vida em sociedade. É uma das obras do insigne psicanalista que, por abordar e aprofundar aspectos psicológicos do mal-estar, que ele observava e definiu como um fenômeno de alta complexidade, ganhou destaque como um de seus trabalhos de maior reconhecimento e importância.

Lacan (1959/1960/2021), no *Seminário livro 7: a ética da psicanálise*, fez a seguinte observação sobre esse ensaio de Freud:

O Mal-estar na civilização é uma obra essencial, primeira na compreensão do pensamento freudiano e somação de sua experiência. Devemos dar-lhe toda sua

importância. Ela esclarece, acentua, dissipa as ambiguidades de pontos totalmente distintos da experiência analítica, e do que deve ser nossa posição em relação ao homem – uma vez que é com o homem, com uma demanda humana permanente, que estamos envolvidos em nossa experiência a mais cotidiana (p. 17).

Freud (1930/2011) nos explica que o sofrer que nos ameaça a partir da terceira fonte, que diz da insuficiência das normas que regulam os vínculos humanos na família, no Estado e na sociedade, mesmo sendo ele, dos três, reiteramos, o único que poderíamos teoricamente equacionar, agindo sobre ele, isso não ocorre devido a imensidões de entraves entre fatores civilizatórios, os desejos, e os interesses singulares dos indivíduos. Ele entende que esse terceiro fator é fatidicamente tão inevitável quanto os outros dois, e em relação aos quais nada podemos fazer para evitar; reforçamos.

3.2 Mal-estar na civilização e mal-estar na cultura

Se utilizarmos a expressão mal-estar em alguma busca na *Internet*, o nome de Freud (1930/2011) e da obra *O mal-estar na civilização* aparecem em destaque. Isso não ocorre sem razão. Trata-se, como já analisado, de um texto que desfruta de considerável relevância e significado no cenário *psi* e não somente nele, porquanto sua representatividade pode ir mais além, devido, talvez, ao *Zeitgeist*, o espírito do tempo, ou a marca de um período histórico relevante. Outra explicação pode estar também no fato de o sintagma mal-estar não ter perdido sentido, se desatualizado ou caído em desuso, até pelo menos neste momento em que escrevemos, muito antes pelo contrário, ele segue expressando os mais diversos e variados contextos que envolvem as relações humanas na vida cotidiana contemporânea.

Sobre isso, Freud (1930/2011) reflete ainda, e em muito, o choque insuperável, em virtude da surpresa e das consequências trazidas pelo eclodir da Primeira Grande Guerra Mundial em 1914. Contexto que evidencia a extrema dificuldade humana para lidar com o mal-estar.

Baldi (2015), no artigo *Os afetos da Primeira Guerra Mundial na vida e na obra de Sigmund Freud*, em comentário ao impacto da Primeira Guerra sobre Freud, relata que ela causou repercussões no neurologista austríaco que dela sofreu consequências diretas tanto em sua vida pessoal, devido ao fato de três de seus filhos terem sido enviados para a Guerra, quanto na profissional. Salienta Baldi que sua atividade clínica foi praticamente arruinada nos anos em

que durou a Guerra.

Destaca Baldi (2015) que muitos adeptos da psicanálise e colegas de Freud foram recrutados para servir. Revela que, por falta de dinheiro e disponibilidade, publicações psicanalíticas foram sendo interrompidas, paralisadas e diminuídas. Congressos internacionais não se realizaram e a sociedade psicanalítica de Viena, que se reunia semanalmente havia anos, diminuiu os encontros até se tornarem esporádicos. Conforme o comentarista da obra de Freud, a psicanálise se viu em risco de desaparecer naquele momento difícil.

Mariguela (2014), no artigo intitulado *Freud e a Primeira Guerra Mundial*, destaca que Freud escreveu em seu texto *Considerações atuais sobre a guerra e a morte* (1915) sobre o impacto causado pela guerra que desconstruiu a ilusão iluminista de modernidade civilizatória e, em um segundo momento, demonstra que aquela guerra mudaria, definitivamente, a atitude psíquica de todos os seres humanos diante da morte. Freud (1915 como citado em Mariguela 2014) reflete que, além de mais sangrenta e devastadora, devido ao aperfeiçoamento do armamento bélico, aquela guerra ameaçava deixar um legado de amargura impossível de ser reestabelecido e que o mundo jamais se restabeleceria após passar por aquele horror. Para ele, a mais elevada civilização daquele momento se encontrava assentada numa enorme hipocrisia a que todos eram organicamente inadequados a suportar.

Além da Primeira Grande Guerra Mundial, outro acontecimento marcante ocorrido às vésperas do lançamento do livro *O mal-estar na civilização* em Viena, foi o colapso súbito e total da Bolsa de Valores de Nova York (*Wall Street Stock Market Crash, or Crack*), em 24 de outubro de 1929, dia que ficaria conhecido como a "Quinta-feira Negra", que causou a falência de milhares de bancos e empresas e a perda de milhões de empregos, dando origem a um fenômeno socioeconômico mundial denominado *A grande depressão* (1929-1939). (Campos, 2018). Essa grande crise norte-americana provocou a derrocada do capitalismo e do liberalismo, atingindo primeiro e diretamente aos Estados Unidos, porém se espalhando em seguida para a Europa, África, Ásia e América Latina, gerando o caos mundial com devastadoras consequências.

Segundo definição do historiador Gay (2011) escreveu o livro *Freud: uma vida para o nosso tempo*, esses dois acontecimentos influenciaram esse trabalho de Freud e o tornou em uma penetrante investigação sobre as origens da infelicidade, sobre o conflito entre indivíduo e sociedade e suas diferentes configurações na vida civilizada. O autor considera *O mal-estar na civilização* uma obra clássica de antropologia e sociologia, e afirma que ela também constitui uma teoria psicanalítica da política.

O livro *O mal-estar na civilização* (Freud, 1930/2011) foi publicado em Viena, inicialmente com o título *Das Unglück in der Kultur - A infelicidade na cultura* - e posteriormente renomeado como *Das unbehagen in der kultur*. Questões em relação à tradução escolhida para o título da obra chamaram atenção do próprio Freud que, para o título em inglês, sugeriu *Man's discomfort in civilization*. Conforme informação do editor inglês de Freud, James Strachey, a tradutora preferida de Freud era Joan Riviere, uma das fundadoras da Sociedade Britânica de Psicanálise. Ela trabalhou por um tempo com o conceito de *malaise/mal-estar*, mas depois acabou por escolher o título *Civilization and its Discontents* - para a obra em inglês; em português *Civilização e seus descontentamentos*.

O psicanalista Dunker (2011) parece entender a importância de se considerarem as questões imbricadas nas traduções de textos de uma língua para outra. O título da obra *Das unbehagen in der kultur* chamou sua atenção e isso, possivelmente, devido ao fato de ele entender as implicações que possíveis distorções podem trazer, ao se traduzir uma obra de uma língua para outra, em seus livros *Estrutura e constituição da clínica psicanalítica: uma arqueologia das práticas de cura, psicoterapia e tratamento* (2011) e *Mal-estar, sofrimento e sintoma: uma psicopatologia do Brasil entre muros* (2014), ele aborda o fator que envolve a diferença de entendimento e significado das palavras cultura e civilização, e cita também a problemática envolvendo a tradução do termo *Unbehagen* do alemão para mal-estar em português.

Para Dunker (2011, 2014) não se trata de meros detalhes, mas de questões que envolvem importantes significantes e significados. Nessas duas obras, o autor questiona a tradução do termo em alemão *Unbehagen* para a expressão mal-estar argumentando que a palavra alemã *Unbehagen* deveria ser entendida como *mal-estar*, desde que *mal-estar* seja entendido como uma impossibilidade de estar, a negação do estar e não somente a negação de bem-estar. Ele sugere que “mal-estar” é a ausência de lugar ou uma suspensão da possibilidade de uma escansão no ser, a impossibilidade de abertura de uma clareira no caminhar pela floresta da vida, e acha razoável trazer luz à questão da tradução, que ele chama de interpretativa do termo alemão que, no seu entender, sintetiza o que Freud entende por *pathos* (paixão, sofrimento, afeto), e que isso deveria ser pensado não como um conceito, mas como uma noção psicanalítica. Dunker (2014) argumenta que, ao escolher se valer daquela expressão em alemão, Freud foi muito feliz, por conseguir nomear, de forma precisa, o fato de não sermos capazes de nos dissociarmos das nossas relações com o outro, que é o que nos traz o mal-estar. O autor explica que o termo sofrimento sugere passividade e a patologia. O radical grego *pathos*

também exprime passividade. Já a ideia de mal-estar remete à posição, a lugar inadequado. Para ele a noção de cura se associa a mal-estar, na medida em que essa remete a noções como angústia, desespero ou desamparo.

Em relação ao fato de a palavra alemã *Kultur* ter sido traduzida por civilização, Silva (2012), no artigo *Freud e a atualidade de o mal-estar na cultura*, aponta que Freud (1927/1974) no texto *O futuro de uma ilusão* indica um caminho de leitura, quando afirma que não iria distinguir cultura de civilização, sinalizando que usaria o termo *Kultur* significando dois aspectos: o de incluir todo o conhecimento e a capacidade que o ser humano adquiriu, objetivando controlar as forças da natureza e extrair a riqueza desta para a satisfação de suas necessidades humanas, e o outro, todos os regulamentos necessários para ajustar as relações dos seres humanos uns com os outros, especificamente no que diz respeito à distribuição da riqueza disponível.

Para Silva (2012), Freud (1930/2011) se propõe a considerar *Kultur* como a soma integral das realizações e regulamentos que distinguem nossas vidas das de nossos antepassados animais, com o intuito de proteger os seres humanos contra a natureza e o de ajustar os seus relacionamentos mútuos. Para Freud, a questão decisiva para nossa espécie seria saber se, e em que medida, nossa evolução cultural poderia controlar as perturbações trazidas pelos ímpetus humanos de agressão e autodestruição resultantes da vida em comum.

Sobre cultura, Freud (1930/2011) destaca:

No curso desta investigação, impôs-se nos a ideia de que a cultura é um processo especial que se desenrola na humanidade, e nós continuamos sob o influxo dessa ideia. [...] Agora, acredito, o sentido da evolução cultural já não é obscuro para nós. Ela nos apresenta a luta entre Eros e morte, pulsão de vida e pulsão de morte, tal como se desenrola na espécie humana. Essa luta é o conteúdo essencial da vida, e por isso a evolução cultural pode ser designada, brevemente, como a luta vital da espécie humana (p. 68).

Silva (2012) explica que a definição de Freud para o termo *Kultur* é abrangente e engloba todas as construções simbólicas e materiais que viriam oferecer um curso para a vida dos seres humanos, uma vez que esses não são animais orientados por pulsões. Pensada assim, a *Kultur* se apresentaria como uma tentativa de prepará-los visto que esses, devido à condição humana, não têm uma orientação natural, desde o início de suas vidas. Ela ressalta que a publicação brasileira da obra de Freud opta pela utilização do termo civilização, levando em

conta a consideração dele e a possibilidade de coincidência entre os termos no uso da língua portuguesa, não objetivando distingui-los, mas com o intuito de certificar qual o sentido de seu uso para a análise freudiana da expressão mal-estar.

Em Michaelis (1998 como citado em Silva 2012), a palavra civilização, em uma de suas utilizações aparece como "acumulação e aumento de habilidades manuais e de conhecimentos intelectuais e a aplicação destes" (p. 48). Já o termo cultura também pode ser definido como civilização, ou também como "sistema de ideias, conhecimentos, técnicas e artefatos, padrões de comportamento que caracterizam uma sociedade" (Michaelis, 1998 como citado em Silva, 2012, p. 48). A autora entende ser possível perceber que a definição do dicionário e a apresentada por Freud se aproximam de ambos os sentidos do termo. Para ela a preocupação de Freud é destacar que a construção e regulação inerente a qualquer sociedade humana é um trabalho de invenção de um modo de vida humano, visto que a orientação natural falta estruturalmente nos seres humanos. A base da psicanálise pensada e desenvolvida por Freud sempre foi permeada por questões culturais, nos lembra Silva (2012). A questão cultural, devido à sua importância em toda e qualquer cultura, sempre mereceu atenção e destaque no caminho percorrido por Freud.

3.3 A relação entre o texto mal-estar na civilização e outros textos freudianos

No texto *Totem e tabu*, Freud (1912-1914/2012) aproxima a teoria psicanalítica da antropologia e funda a vida social, ou seja, civilizada, baseada no mito do assassinato do pai. Este ato encerra a cultura existente e praticada até aquele momento em que somente um, o pai da horda primitiva, gozava. Freud deixa a entender, não somente nesse texto, mas ao longo de sua obra, que o valor cultural da pulsão teve que encontrar uma forma de se deslocar do objeto e do objetivo, e encontrar formas outras de se distrair, ou seja, para se enganar que estava se satisfazendo na civilização, isso significando, encontrar novas fontes de prazer do que as que diziam goze, satisfaça sua vontade, obedeça a seus impulsos, suas pulsões. Isso, porque, antes, onde só existia a busca pela satisfação e gozo havia também, como os filhos do pai da horda primitiva souberam entender, o risco de se perder a vida. Então, surgem as distrações que pretendiam aparentemente consolar e corresponder à parte perdida nessa troca. (Smadja, 2016).

Ainda em *Totem e tabu* Freud (1912-1914/2012) o pai da horda primeva satisfazia todos os seus impulsos e os demais, inclusive seus filhos, restava somente observá-lo desfrutando, até o dia em que os filhos, revoltados, devido ao fato de ver somente um podendo desfrutar de seu

querer e prazer, o assassinam. Esse assassinato marca o fim de uma cultura e o início de uma civilização, digamos, coercitiva, que sinalizava que gozar mais em detrimento de outros que não gozam nada, era arriscado e podia custar a vida. Logo, dali em diante, foi necessário aprender a conter os impulsos para salvar a própria pele, bem como também, assimilar as novas ordens de convivência em grupo. Repaginando esses acontecimentos, conter os impulsos significava vislumbrar o que, talvez, até hoje, não temos ainda bem claramente compreendido: que a falta, falta, e sempre faltará. Que após a realização de um desejo, seja de ordem pessoal ou prática, outros surgirão. Logo, lidar com o mal-estar que advém da incompletude, das insatisfações pessoais e interpessoais, que exige contenção de vontades, não se trata de algo que os seres humanos aprenderão, talvez algum dia, a lidar de bom grado.

Satisfazer a pulsão, tomando o outro como objeto sexual, retirando dele o gozo, é aniquilá-lo. São as normas e a lei da civilização que, contrárias às da cultura, fazem com que se renuncie à satisfação pulsional em nome de alcançar uma parcial satisfação junto aos nossos semelhantes, mas isso gera perda de gozo que, por sua vez, gera mal-estar. No entanto, não poder gozar o tempo todo do jeito que se quer, como o pai da horda, implica todos gozarem um pouco. O que ficou assegurado a partir do assassinato do pai foi que, da morte de uma cultura, se deu o nascimento da civilização. Os filhos, a partir daquele momento, entenderam que qualquer um que assumisse o lugar do pai seria o próximo a perder a vida. Entenderam, também, que permanecer digladiando uns contra os outros, a nada se sujeitando, não daria a ninguém condições de vida feliz, nem segura. Hoje, entendemos isso como um mito freudiano para tentar explicar também a culpa e a lei.

Dentro dessa linha de entendimento, no trabalho seguinte, *Sobre o narcisismo: uma introdução*, Freud (1914/1980) expõe que sua majestade - o bebê, conforme ele se referiu ao bebê nesse trabalho -, deve começar a dar indícios de demonstrações de ciência de que se sujeitar e renunciar às satisfações pulsionais era preciso. Também no texto *O mal-estar na civilização*, Freud (1930/2011) faz menção ao bebê. Ele diz que ele é como uma massa de sensações que não reconhece o fora, o mundo exterior, portanto, entende que pode tudo e que todos virão satisfazê-lo, sempre.

A aquisição da compreensão das leis da vida civilizada que existem para interditar a satisfação plena e sem limite de um bebê passa, aos poucos e a cada dia, a ser introjetada. Adquirir entendimento de que seu reinado não durará muito mais além de uma fase, e que ele deve começar a entender que não pode mais ter tudo que obtinha quando abria a boca e chorava, para que logo aparecesse a mãe ou um responsável em seu socorro, significa uma mudança de

perspectiva grande e marcante na vida do bebê. A perda pulsional imposta e necessária na civilização implica perdas e convívio com a falta, desde quando nem sabemos quem somos ou onde estamos.

O sentimento de desamparo - *Hilflosigkeit*, condição muito estudada por Freud em suas obras, advém com as mudanças que passam a ser percebidas e reconhecidas pelo bebê, mas não sem que ele as tome como ameaças. Essas marcas na vida do bebê, a partir do momento em que ele começa a temer perder o que julga necessitar para sobreviver, não ocorrem sem causar impactos psicológicos. Isso, porque o papel que o outro desempenha ao cuidar de um bebê, uma vez que esse não é capaz de promover sozinho ações específicas que alterem seu mundo interno ou externo para fornecer a satisfação que necessita, faz com que ele passe a demandá-las do outro. O desamparo vai então se referir a essa dependência do outro para a autopreservação do ser humano. A ajuda externa dos responsáveis pelo bebê não se reduz, nem representa apenas satisfação de suas necessidades fisiológicas, ela introduz o bebê em desenvolvimento na ordem simbólica.

Ao exigir a mediação do outro para obter satisfação, conforme destaca Silva (2012), isso assinala que a experiência de satisfação nos seres humanos, acompanhada da mediação da linguagem, que vem através do outro ser humano de quem a criança depende, se constitui em torno do problema da satisfação. Ela afirma que, devido ao fato de os seres humanos não serem animais naturais orientados por instintos, eles precisam forjar formas de orientação para a satisfação, mas essas formas, jamais deixarão de ser sempre vividas como forjadas, o que coloca um hiato estrutural entre a excitação e a satisfação.

A necessidade de proteção contra o desamparo no qual o bebê se encontra e se sente ameaçado pela natureza, pelo próprio corpo e por seus semelhantes ao seu redor, faz com que ele estabeleça uma finalidade de vida que é ser feliz. Porém, isso remete à outra questão que é a de ele se ver refém desse objetivo impossível. O que rege a vida, conforme já apontamos que Freud discute, é o princípio do prazer, mas tal mecanismo não proporciona o êxito dessa meta. Além disso, é preciso ter em consideração que, com o entendimento de conceitos como pulsão de morte e compulsão à repetição, constata-se que o princípio de prazer não é o exclusivo protagonista do aparelho psíquico, conforme Freud (1930/2011) destaca na obra *O mal-estar na civilização*. (*Das Unbehagen in der Kultur*). (Garrit, 2020).

A noção de desamparo abordada na obra *O mal-estar na civilização* (Freud, 1930/2011) também constou no manuscrito *Projeto para uma psicologia científica* (Freud, 1886/1889/1977). Neste trabalho, ao descrever o funcionamento do aparelho psíquico em

termos de movimentação energética e dos registros dessa movimentação, Freud lança mão de nomenclaturas biológicas para se referir aos aparelhos dos seres humanos, enquanto seres de linguagem, que necessitam construir uma orientação para sua ação no mundo (Silva, 2012). Pode-se observar aí apontada a diferença entre nós, orientados por pulsões, e outros seres vivos, orientados por instintos. Essas considerações (Freud, 1886/1889/1977) reforçam o que o desamparo inicial tem a ver com o outro e com o mal-estar que brota do relacionamento com esse outro. O outro, então, é, naquele momento, o ser que cuida do que ocupa o lugar de desamparado.

Freud (1930/2011) expõe no texto *O mal-estar na civilização* que o mal não é, em absoluto, algo nocivo ou perigoso para o eu, ao contrário, é algo que ele deseja e que lhe dá prazer. O que ocorre é que o bebê lactante ainda não separa seu eu de um mundo exterior, como fonte das sensações que sobrevêm, e será o que ele denomina influência alheia, que determinará o que o bebê designará como sendo bom ou mau em suas experiências. Para ele, o que ocorre é que o bebê deseja coisas e deseja o que lhe dá prazer. No entanto, devido à exposição e influência de coisas, pessoas e situações alheias e externas, o que ele passa a determinar como sendo bom ou ruim, pode não ser necessariamente, bom ou ruim. Tudo dependerá de seu entendimento e classificação subjetivos. Para ele, a nossa própria capacidade de sentir e distinguir entre o que consideramos bom ou ruim naquilo que nos cerca, e que fará com que nos sintamos bem ou mal, vai depender de vários fatores alheios, independentemente do que poderia ser classificado bom ou ruim aos olhos alheios.

Abrimos espaço para abordar que no texto *Projeto para uma psicologia científica*, Freud (1886/1889/1977) tece considerações, mesmo que tímidas, ao que denomina de motivos morais. A importância de contextualizarmos sobre eles é o fato de esses serem fontes para o sentimento que incorre no desamparo inicial. Em relação à questão da moralidade e da quase dela inseparável ética, trazemos o que Goldenberg (1994) em seu livro *Ensaio sobre a moral de Freud* reflete sobre esses temas.

Ele entende que Freud, no exercício da clínica, se via forçado a ocupar-se da questão moral, e que mesmo entendendo que Freud não se sentia inclinado a tratar do tema, o abordou em alguns textos como *Totem e tabu* (1912-1914/1914), o retoma em *Psicologia das massas e análise do eu* (1921/2012), e o traz também na obra *O mal-estar na civilização* (1930/2011). Freud, segundo Goldenberg (1994), entendia que o neurótico agia movido por uma culpa que desconhecia, mas que se encontra no fundamento das suas ações.

Goldenberg (1994) salienta que, para Jacques Lacan, moral e ética possuíam sentidos

diferentes, até quase opostos. A moral estaria relacionada com os ideais que constituem o eu, enquanto a ética estaria associada às relações do sujeito com seu inconsciente. Goldenberg entende que a experiência analítica comporta um problema ético que lhe é específico, no qual a questão moral está subentendida, porém, enfatiza que, em momento algum, Freud pretendeu estabelecer uma moral psicanalítica quer prática ou teórica. Sublinha ainda que Freud, estava ocupado apenas em dar conta do porquê da existência de sentimentos e princípios morais nas pessoas.

Os motivos morais nos conduzem a relacionar o que o psicanalista austríaco considerava diferença entre os sentimentos éticos e a consciência moral. Freud, de acordo com Junqueira e Coelho (2005), no texto *Considerações acerca da ética e da consciência moral nas obras de Freud, Klein, Hartmann e Lacan*, acatava os significados dos termos ética e consciência moral como genericamente definidos pela filosofia, uma vez que seu intento principal, segundo esses autores, não era o de conceituá-los, mas compreendê-los em sua clínica, observar a relação entre consciência moral e a etiologia das neuroses. Ele objetivava desvendar a gênese da consciência moral e dos sentimentos éticos nos indivíduos e na sociedade. Segundo entendia Freud, tais sentimentos não eram naturais ou inerentes ao espírito humano, como pensaram alguns filósofos, (Junqueira & Coelho 2005). Eles são criados a partir da convivência em comunidade e se justificam a partir da necessidade de domínio das forças da natureza e da agressividade humana, tendo como função regular os relacionamentos entre os seres humanos, uma necessidade da ordem de sobrevivência da espécie. Freud compreendia que os conflitos éticos vividos por seus pacientes eram, na realidade, conflitos pulsionais que poderiam ser tratados em análise (Junqueira & Coelho 2005).

Portanto, se ética e consciência moral não são uma disposição inata dos seres humanos e se tratam de construções necessárias para a convivência em comunidade que servem para controlar as forças agressivas da natureza humana, essas, sim, tidas por ele como uma disposição inata, a questão interpretativa dos sujeitos, em relação ao ético e ao moral invoca a mencionada questão em torno do sujeito decidir, também, entre o bom e o mau. Assim como ocorre quando o sujeito separa o que é ético e moral, o sujeito também decide entre o que é bom ou mau coincidentemente com a construção da constituição do aparelho psíquico. Freud (Junqueira & Coelho, 2005) entendia que neurose e civilização têm a mesma origem, no sentido de que ambas se referem à dificuldade que é, para o ser humano, conter seu gozo.

Retomando a questão do desamparo, Silva (2012) recorre ao texto *Projeto para uma psicologia científica* (Freud, 1950/1895/1977 como citado em Silva, 2012, p. 50), para

esclarecer melhor sobre as necessidades e a experiência de satisfação dos seres humanos. Para ela, o desamparo inicial é a fonte primordial de todos os motivos morais, e aponta que isto significa que o sujeito está sempre na dependência e atrelado ao outro. Logo, pode-se entender a importância que representa para a formação e constituição do sujeito o fato de termos necessidades e dependermos de sermos cuidados pelo outro. O relacionamento com o outro, geralmente representado por figuras que ocupam o lugar parental primitivo, se prolongará, posteriormente, para as demais relações sociais estabelecidas ao longo da vida de cada ser humano.

Silva (2012) destaca, também, o texto *Inibição, sintoma e angústia*. Ela aponta que nele Freud (1926/2014) retoma o tópico desamparo ao tratar da angústia, situando-a como produto do desamparo mental que aparece como a falta radical do objeto capaz de satisfazer as necessidades daquele ser. É a falta que só se apresenta devido à questão da mediação para a satisfação se colocar. Assim, esclarece Silva (2012), no campo humano, não podemos falar de instinto para o qual haveria um objeto natural que pode satisfazer, mas de pulsão (*Trieb*), cujo objeto, conforme articulado por Freud, apresenta-se de formas das mais variadas.

Silva (2012) reitera que é a nossa inserção na linguagem que possibilita pensar o desamparo, pois, é só de um lugar já inserido no campo da representação que se pode tratar a ausência de objeto e a ansiedade que se apresenta em situações em que nos sentimos ameaçados, em perigo. Para ela, isso é o mesmo que dizer que a ansiedade consiste na estimativa do sujeito quanto à sua própria força, em comparação com a magnitude do perigo e a forma como decide enfrentá-lo, sendo isso o que significa esse desamparo que o ronda. A autora sintetiza, assinalando que o desamparo marca o hiato entre a exigência de satisfação e a possibilidade de alcançar a satisfação, reconhecendo-a como tal. Freud apresenta o desamparo como estrutural, com isso, dizendo que ele não pode ser ultrapassado, apenas contornado (Silva, 2012). Freud procurava investigar os modos singulares de construção desse contorno, pois é ele que vai expressar a construção singular do aparelho psíquico.

O perigo sentido pela criança, segundo afirma Freud (1886/1889/1977), é o de perder o objeto protetor e de ser abandonado por ele, visto que é esse objeto protetor que livra a criança da situação de desamparo psíquico e motor. Ele reafirma em (1930/2011) a importância que tem para a criança a ajuda do outro, não somente para a sua própria sobrevivência, mas também, porque se ela perde ou entende que pode perder o amor do outro, surge a angústia do abandono.

Freud (1911/1913/2010 como citado em Silva), no texto *Formulações sobre os dois princípios que regem o funcionamento mental*, retoma seu estudo descrito anteriormente na

obra *Projeto para uma psicologia científica* (Freud, 1886/1889//1977), sobre o aparelho psíquico, explicando que ele funciona seguindo princípios organizadores, em relação aos quais a questão da satisfação é prioridade. Para ele o que ocorre é que, diante do desamparo humano original e o atravessamento pela linguagem que nos faz submeter nossa satisfação a um outro, nosso aparelho psíquico se edifica de forma a nos permitir suportar o insuportável que essa situação nos apresenta. Esse princípio é a estratégia da qual nos valemos para lidar com o que não tem solução natural.

Uma questão importante, para a qual abrimos espaço neste momento, é a do funcionamento e da lógica do princípio do prazer. Segundo essa lógica, o que está em jogo é a ordem da menor excitação possível, entendendo que, quanto mais baixo o limiar de excitação, ou a pressão para satisfação, menor será o desprazer, ao que (Freud 1895) denominou princípio de inércia. Para obter satisfação, o bebê depende incondicionalmente de um outro. Ele não conhece nem pode controlar os objetos do mundo que trariam essa satisfação capaz de diminuir sua excitação, então, ele precisa criar alternativas que auxiliem no quesito excitação. O princípio do prazer, então, forja a equivalente excitação igual ao desprazer, fazendo com que o aparelho psíquico passe a funcionar, segundo uma lógica de gestão do desprazer.

Silva (2012) segue dissertando que, com o objetivo de evitar o desprazer na ausência do objeto, a lógica de organização do campo psíquico pode valer-se da alucinação do objeto, fazendo existir no aparelho o objeto que supostamente o satisfaria. Porém, o que ocorre é que esse princípio não consegue dar conta do que se propõe, devido ao fato de a insatisfação persistir, mesmo diante do objeto alucinado, ocorrência que leva o bebê a um outro princípio, o da realidade, que discrimina a presença do objeto na realidade, adiando ou transferindo a satisfação, caso o objeto esteja ausente.

O princípio da realidade procura moldar a excitação para que ela só apareça em situações determinadas nas quais poderá encontrar algo da ordem da satisfação. A função desse princípio não é vislumbrar o mundo exterior, mas conter sinais indicativos dele, através da criação de uma trama de relações que o viabilize, contenha, adie e modele a excitação para que ela seja adequadamente liberada. Esse princípio atesta a verdade de uma percepção através da comparação com traços de memória, estabelecendo a consciência do mundo externo. Uma vez que o objeto seja considerado como realmente presente, o princípio da realidade libera a ação do eu, assegurando a descarga da energia pulsional que auxilia a evitação do desprazer, o que, nesse sentido, pode ser considerado uma continuidade do princípio do prazer. Em outras palavras, ocorre uma substituição do princípio do prazer pelo da realidade, não com isso

implicando a deposição daquele, mas, sua proteção (Freud, 1911/1996d, como citado em Silva, 2012, p. 54).

Discorre Silva (2012) que, não obstante o funcionamento do princípio de realidade, algo do pulsional permanece sob o comando da organização do princípio do prazer, conforme a natureza alucinatória dos sonhos, as fantasias e os devaneios podem atestar. Ela aponta que, a partir de 1920, Freud formula um novo dualismo pulsional, a pulsão de vida (*Eros*) conectada à ligação e à unidade, e a pulsão de morte (*Thânatos*) associada à divisão, destruição e à restauração do estado inorgânico. A pulsão de morte, além de silenciosa, é mais que isso, é indizível, não se relaciona às representações de palavra (Garcia-Roza, 2005 como citado em Silva, 2012, p. 54). Essa pulsão, por se opor à totalização objetivada pela pulsão de vida, opera por seu princípio destrutivo, no encabeçamento do novo, excitando a emergência de novas formas. Por isso, entende Silva (2012) que a pulsão de vida e pulsão de morte não agem separadamente.

A autora argumenta que, se o princípio do prazer objetiva ter controle sobre a precariedade da condição humana no mundo, a resistência expressa na pulsão de morte confirma que o desamparo pode, de certa forma, ser contornado pela condição que é estrutural ao aparelho psíquico. A construção de um aparelho psíquico ocorre através de princípios que não podem funcionar perfeitamente, por isso, serem eles intitulados princípios, e assim sendo, eles são um forçamento, um aparelho cuja falha é inerente à tentativa de organização, apontando, portanto, para o fato de ocorrer, ao mesmo tempo, a falha e a busca pela organização (Silva, 2012).

Freud (1930/2011) destaca que, durante o processo de desenvolvimento do indivíduo, ele necessita achar a aspiração à felicidade. Considera que, no desenvolvimento individual, a ênfase geralmente cai sobre a aspiração egoísta, ou a felicidade e a outra, que pode ser chamada cultural, a de se integrar ou se adaptar a uma comunidade, contenta-se, via de regra, com o papel restritivo. Então, no processo cultural, o objetivo de criar uma unidade a partir dos indivíduos humanos, ainda existe a meta à felicidade, mas é impelida para o segundo plano. Ele entende que a criação de uma grande comunidade humana teria êxito maior, caso os indivíduos não se preocupassem com o fato de quererem ser felizes individualmente.

O processo de desenvolvimento individual então, contém traços especiais, que não se repetem no processo cultural humano. É apenas na medida em que o primeiro processo tem por meta a incorporação na comunidade, que ele, necessariamente, coincide com o segundo. Para Freud (1930/2011), se conseguíssemos ser felizes sem necessitar pertencer a uma comunidade,

seria melhor, pois, essas duas designações, a de ser individualmente feliz e a de nos unirmos com os outros seres humanos, lutam uma com a outra no interior de cada indivíduo. Assim sendo, afirma Freud, esses dois processos constantemente se defrontam e disputam terreno um com o outro.

No livro *A interpretação dos sonhos*, Freud (1923/2006) menciona, aprofunda e ressalta a importância dos processos que ocorriam no aparelho psíquico. Nessa obra, ele se dedica a atrelar e desenvolver sobre outro tema importante: o desejo nos seres humanos. Ele expõe que nem toda necessidade pode ser transformada em demanda e que, entre a demanda e a necessidade, nasce o desejo. Assim sendo, o desejo é peça-chave que gera a dinâmica do aparelho psíquico. Ele produz sonhos, sintomas, angústias, ansiedades e alicerça as mais elevadas elaborações humanas, no plano artístico, moral, científico, filosófico e religioso.

O fato de compreender que mesmo depois, e principalmente, por terem sido inseridos na linguagem de alguma forma, nem o passar do tempo contribui para que os seres humanos consigam aceitar que jamais chegarão ao ponto de satisfazerem seus desejos e buscar entender que a falta terá presença constante na vida é o desafio. Freud (1923/2006) demonstrava entender que a base da psicanálise precisaria ser pensada e desenvolvida sempre apoiada em alicerces que permeassem entendimentos sobre o ser e suas questões relacionadas tanto às normas civilizatórias quanto às culturais, aquelas que se referem ao respeito que todos devemos ter à diversidade religiosa, sexual, política, temas importantes também na nossa realidade atual.

No trabalho intitulado *Uma dificuldade no caminho da psicanálise*, Freud (1917/1988) explana que os seres humanos são incapazes de compreender algo em que encontram barreiras, que, muitas vezes, não estão no campo intelectual. Ele entende que, quem não vê algo com simpatia, como temas associados à cultura e às suas diversidades, por exemplo, não consegue compreender aquilo e é incapaz de se abrir para o que de antemão não desperta afeto e, portanto, cria resistência ao mesmo. Poucos seres humanos, comenta Freud, puderam admitir que processos mentais inconscientes são importantes.

Outra obra freudiana que precede *O mal-estar na civilização* (1930/2011) que merece menção por trazer tema que agrega e provoca discussão ampla é *O futuro de uma ilusão*. Nela, Freud (1927/1974) traz à discussão o que denomina destino trágico da existência. Ele que já havia atestado a noção de desamparo em outros trabalhos, remete esse tema também à questão da perda da ilusão da proteção da figura paterna entendendo que, apesar do passar do tempo, seres humanos persistiam na busca pelos deuses e mantinham o anseio pelo pai. Ele expõe que essas vias diziam de uma necessidade de proteção contra os perigos provenientes da natureza e

do destino, bem como contra sofrimentos e privações impostos pela vida civilizada. Para o psicanalista austríaco, o que prevalecia era a desagradável suspeita de que a perplexidade e o desamparo da raça humana não poderiam ser remediados.

Nesse texto, ainda, Freud (1927/1974) esclarece que a vida sem a organização civilizatória que suprime as pulsões, que cria e impõe leis e restrições morais que tolhem a livre expressão da personalidade e impõe a todos uma pesada carga de renúncia pulsional, ao contrário do que se possa pensar, e até desejar, não seria melhor. Ele assinala que os indivíduos hostilizam a civilização, devido ao fato de essa significar renúncias e proibições, mas, a ilusão de que sem a civilização viveríamos melhor, é mesmo somente uma ilusão. Argumenta que, se todos nós pudéssemos fazer o que desejássemos com o outro, viveríamos em uma disputa, até que restasse apenas um tirano, um ditador apoderado com todos os meios de poder. Ele salienta o quanto isso seria doloroso e difícil de suportar, e o fato de que estaríamos todos, logo, desejando a volta da civilização.

Freud (1927/1974) versa também, nesse trabalho, sobre a fonte de sofrimento que advém das forças da natureza como um dos motivos que contribuía para que nos reuníssemos e criássemos a civilização. Ele ressalta que todos sabemos que a natureza não exige de nós qualquer restrição pulsional, porém, assegura ele, ela possui seu próprio método, particularmente eficiente, de nos coibir, e aponta, ainda, que ela pode nos destruir de maneira fria, cruel e até através do que consideramos fonte de satisfação. O filósofo austríaco entende que a natureza foi também a causadora da vida civilizada que, com a missão que ele denominou *raison d'être*, *razão de ser* real, objetiva proteger e defender os indivíduos, quando arbitrariedades da natureza ocorrem.

Na atualidade, podemos observar que a civilização segue se ocupando, cada vez mais, e com maior dedicação, de continuar buscando maneiras de nos defender da natureza. Freud, em sua época cria que, na medida em que o tempo passasse, esse processo continuaria a ocorrer de forma cada vez melhor (Freud, 1927/1974). Por outro lado, pode ser entendido também que ninguém alimenta a ilusão de que a natureza foi ou será vencida, e que poucos se atrevem a ter esperanças de que um dia ela se submeta inteiramente aos seres humanos. Ressaltamos que fogem e continuarão a fugir do controle humano os abalos sísmicos, a água das tempestades, as doenças, os ataques oriundos de organismos desconhecidos, além da verdade inconteste, segundo Freud, de que nosso corpo decai com o passar dos anos, nos conduzindo ao penoso enigma da morte, contra o qual remédio algum foi ainda encontrado e, muito provavelmente, jamais será. Ele classificou essas forças da natureza como cruéis e inexoráveis, por se tratarem

de fenômenos que não nos permitem esquecer nossa fragilidade, fraqueza e desamparo. No entanto, e de certa forma, entendemos que o ser humano acredita que a ciência e a tecnologia encontrarão formas de fugir do que não deseja e evitar, através do trabalho e das invenções, as dores dos seres humanos.

Freud (1927/1974), no entanto, nos lembra que, na ocorrência dessas catástrofes cruéis, ocorrem também manifestações gratificantes e exaltantes, embora raras, que a humanidade pode oferecer. Ele entende que, em face de uma catástrofe, os seres humanos se esquecem de suas discordâncias civilizatórias, de todas as suas dificuldades e animosidades internas, e se lembram da grande tarefa comum de se preservar contra o poder superior da natureza.

3.4 Para fora deste mundo ninguém cai²

Freud (1927/1974) salienta que tanto para a humanidade, quanto para o indivíduo, a vida é difícil de suportar. A civilização de que participamos nos impõe uma certa quantidade de privações e os outros seres humanos nos trazem outro tanto de sofrimento, seja apesar dos preceitos de sua civilização, seja por causa das imperfeições dela, e a isso se acrescentam os danos causados pela natureza indomada. O psicanalista afirma que a isso os humanos chamam de destino. Aponta que poderíamos supor que estarmos sujeitos a essa condição das coisas, poderia resultar em um permanente estado de ansiosa expectativa e em grave prejuízo ao narcisismo natural dos seres humanos. Ele salienta que já sabemos como os indivíduos reagem aos danos que a civilização e os outros seres humanos os infligem, desenvolvendo um grau correspondente de resistência aos regulamentos da civilização e de hostilidade para com ela.

No entanto, questiona Freud (1927/1974), como nos defendemos contra o fato de sabermos que os poderes superiores da natureza e do destino nos ameaçam da mesma forma que a tudo mais? Ele responde dizendo que a própria civilização nos poupa dessa tarefa, porque entendemos que ela desempenha o mesmo papel e da mesma maneira para todos. Menciona que quase todas as civilizações agem de modo semelhante, no sentido de não se deterem na tarefa de defender o ser humano contra a natureza, mas que, no entanto, simplesmente ela, a civilização, é tão cruel quanto a própria natureza, só que por outros meios que, no entender de Freud, trata-se de uma tarefa múltipla que todos enfrentamos. A autoestima dos seres humanos se encontra sempre seriamente ameaçada e exige consolação. Em suas palavras, “a vida e o

² Enunciado espelhado nas assertivas de Grabbe (como citado em Freud, 1930/2011): “sim, para fora do mundo não cairemos. Simplesmente, estamos nele”.

universo devem ser despidos de seus terrores; ademais, sua curiosidade, movida, é verdade, pelo mais forte interesse prático, pede uma resposta” (Freud, 1927/1974, p. 12).

Para Freud (1927/1974), grande parte, se não todas, das questões psicológicas que surgem nas crianças são prototípicas. Ele entende que o fato de elas se sentirem desamparadas não é novidade, e se trata de um dos vários sentimentos e temores que elas têm, desde tenra idade. Ele entendia que elas tinham razão de temerem a figura paterna, apesar de também entenderem que o pai é quem protege contra perigos. Assim sendo, Freud considerava normal que elas tivessem ambos os sentimentos e entendimentos em relação à figura do pai.

Nesse trabalho, ele ressalta o fato de as crianças terem desejos desde cedo. Isso, juntamente com o fato de elas sonharem, desempenha um importante papel em suas construções subjetivas. A elaboração onírica sabe como selecionar uma condição e transformá-la de um temível evento a uma realização de desejo.

Para Freud (1927/1974), um ser humano entende que, junto com seus iguais, pode transformar as forças da natureza, fazendo justiça à impressão esmagadora que essas forças lhe causam. O temor em relação a essas forças incontroláveis, concede a ele, ao mesmo tempo, o caráter atribuído à figura do pai, transformando-o em deuses e, devido a isso, para ele então, o desamparo dos seres humanos permanece com ele, assim como o anseio pelo pai e pelos deuses. Esses elementos mantêm uma tríplice missão nos sujeitos, a de exorcizar os terrores da natureza, reconciliar os seres humanos com a crueldade do destino, como a morte, além de compensá-los pelos sofrimentos e privações que a vida civilizada, e comum, lhes impõe.

Moreira (2005), no texto *A alteridade no enlaçamento social: uma leitura sobre o texto freudiano - O mal-estar na civilização -*, pontua que Freud oferece uma possibilidade de colocação universal, que é o fato de todos os seres humanos se esforçarem para obter a felicidade, e essa pode ser alcançada por meio da vivência de sentimentos de prazer e diante da perspectiva da ausência de sofrimento. Logo, explica, é fundamentando-se na lógica da teoria psicanalítica que é possível dizer que o propósito da vida está submetido ao programa do princípio de prazer.

Porém, o que ocorre é a perspectiva trágica do pensamento freudiano, pois, segundo Moreira (2005), há em Freud um intenso ceticismo quanto à possibilidade de efetivação do prazer, visto que essa vivência só é possível em contraposição ao sofrimento. Isso quer dizer que a verdadeira felicidade é algo repentino, que chega e toma os seres humanos de surpresa o que a torna, portanto, algo raro.

Seguindo o raciocínio de Moreira (2005), o sofrimento humano se contrapõe à pergunta

inaugural da obra *O mal-estar na civilização*, no que tange ao sentido e propósito da vida, devido ao fato de esse se tratar de algo mais comum que advém das três grandes fontes de sofrimento citadas anteriormente, sendo o maior deles, o sofrimento causado por nossos relacionamentos com os outros. O que ocorre é que o outro se apresenta a nós em sua irreduzível dimensão de pessoa como o inferno corporificado (Moreira, 2005). No entanto, sem esse encontro, não haveria mundo humano. A constituição da esfera psíquica dos sujeitos depende do encontro com a alteridade, algo que, segundo a autora, é sempre traumático.

O que ocorre é que, no início da constituição do sujeito, ele não reconhece o outro, devido ao fato de viver no autoerotismo, em uma situação de autossuficiência. Nesse momento, o nível de frustração é baixo ou até inexistente, mas, quando o sujeito percebe sua dependência do outro, a questão da frustração passa a ser crucial. Moreira (2005) traz a explicação do próprio Freud de que o ego passa pela transformação de ego-prazer para ego-realidade e as pulsões sofrem alterações que levam o autoerotismo original ao amor objetal e que, assim sendo, diante da iminência do sofrimento devido à frustração, o princípio de prazer se converte em princípio da realidade. A frustração anuncia limites para o prazer, introduzindo a ideia de adiamento e até de não realização do desejo, propiciando que a felicidade, que antes se concentrava na realização tirânica do desejo, passe a buscar a esquivo do sofrimento.

Moreira (2005) segue expondo que todo desejo provém de uma falta, de um estado de necessidade, de um desconforto, de um mal-estar, de uma perturbação que, quando satisfeita, retorna ao estado de bem-estar e felicidade. No entanto, nenhuma satisfação é duradora, na realidade, é apenas uma mola propulsora para outros novos desejos. Para cada desejo satisfeito surge uma infinidade de outros desejos clamando por serem satisfeitos, portanto, felicidade autêntica não é possível. Desejo é sofrimento, devido ao fato de que seu ponto de partida é uma privação, uma necessidade. Viver é querer, é desejar constantemente. Durante toda a vida de um ser humano, a sensação que ele mais experencia é a dor, por entender que não tem o que pensa que deseja, que falta, que lhe é necessário.

Para Moreira (2005), os seres humanos se esforçam para obter felicidade e esta é alcançada por meio da vivência de intensos sentimentos de prazer e, diante da perspectiva de ausência de sofrimento. Fundamentando-se na lógica interna da teoria psicanalítica, ela entende que se pode dizer que o propósito da vida está submetido ao programa do princípio do prazer.

Freud (1930/2011) assume uma posição trágica do ponto de vista antropológico, na obra *O mal-estar na civilização*, classificando como infernal a relação que ocorre entre o eu e o outro. Ele apreende o outro como destruidor, cristalizando uma visão trágica das relações

intersubjetivas. Para o psicanalista, o homem é o lobo do homem, *Lupus est homo homini lúpus*³, e disserta que essa questão é indiscutível, alegando que os seres humanos vivem, erram, mas não aprendem com seus erros. A crueldade, segundo ele, aguarda somente uma provocação para ser praticada, e se coloca a serviço de propósitos que poderiam ser alcançados de formas mais suaves.

Ele compara a incapacidade do ser humano de poupar sua própria espécie, e de ser uma besta selvagem, salientando que nossa tendência à agressividade perturba nosso relacionamento com os outros e obriga a civilização a grandes dispêndios. A hostilidade primária entre os seres humanos constantemente ameaça a sociedade de desintegração, e nem o interesse pelo trabalho em comum consegue mantê-la distanciada desta decomposição. Para ele, paixões movidas por pulsões são mais fortes que interesses ditados pela razão. A civilização precisaria recorrer a tudo para tentar impor limites às pulsões agressivas, e buscar evitar manifestações psíquicas reativas.

3.5 “O inferno são os outros”⁴ versus os porcos-espinhos

Se Freud descreve o outro como um verdadeiro inferno para o eu é porque, na relação daquele com o eu, aparecem os fantasmas de toda a sua história de subjetivação, conforme entende Moreira (2005). Para ela, da mesma forma que o eu não pode ter uma relação com o outro, sem que nessa relação diferentes figuras de alteridade se manifestem, devido ao fato de essas figuras terem sido construídas em suas histórias existenciais, o mesmo ocorre com o outro que vive igual exato impasse. Ela destaca que não existe relação pura entre o eu e o outro, ou como nomeia, entre outros-pessoas.

Moreira (2005) aponta que Freud não se dedicou explicitamente ao tema da alteridade na obra *O mal-estar na civilização* (1930/2011), mas ela apreendeu deste ensaio que tendemos a considerar que o inferno é o outro. Isso ocorre devido ao fato que o outro sempre objetivará devorar o eu, mas, este nunca se permite devorar totalmente, travando-se, então, aí, uma luta titânica no sentido de que um deseja, e vai sempre desejar, reduzir o outro ao mesmo, sem nunca conseguir alcançar esse feito cabalmente, explica a autora. Nesse combate, devido ao fato de cada um de nós carregarmos nossas marcas e histórias registradas no nosso inconsciente, tanto

³ Enunciado criada por Plauto (254-184 a.C.) em sua obra *Assinaria*, mais tarde sendo popularizada por Thomas Hobbes, filósofo inglês do século XVII, na sua obra mais famosa *Leviatã*. (“Homo homini lúpus”, 2023)

⁴ O inferno são os Outros”. O filósofo francês Sartre referia-se ao fato de que muito do que padecemos é o resultado do nosso encontro com a alteridade. (Sartre, 1970, p. 75 como citado em Lima, 2011, p. 245).

o eu, quanto o outro seguem habitados por sujeitos que ambos desconhecem.

Moreira (2005) revela que Freud (1930/2011) apresenta uma visão tanto pessimista, à questão da relação entre o eu e o outro, quanto narcísica se considerarmos a forma como Freud interpreta o mandamento cristão amarmos o próximo como a nós mesmos. Para ela, a leitura centrada na reflexão em torno do conceito de narcisismo, toma como ponto de partida os apelos e desejos narcísicos do eu e assim sendo, o outro aparece como um obstáculo.

No que se refere ao desamparo, a autora acredita ser necessário rever a visão pessimista freudiana para a expressão visão trágica, e argumenta que o desamparo revela a inevitável dependência entre o eu e o outro. Para Moreira (2005), nos depararmos com a alteridade é inevitavelmente trágico, devido ao fato de o eu desejar ter poder, desejo esse que automaticamente reduz o outro ao mesmo que o um. No entanto, explica, essa irredutibilidade é a própria marca da alteridade, o que já produz sofrimento, por nenhum sujeito prescindir desse encontro.

Freud, segundo Moreira (2005) nos chama atenção para as relações da criança com o outro. Inicialmente com os pais ou responsáveis, e praticamente concomitante e inevitavelmente, com a grande sociedade humana, além de sua relação consigo mesma. Freud utiliza o termo *supereu* para se referir a uma autoridade internalizada e estabelecida que atormenta e maltrata nosso *eu*, o que ocorre devido ao fato de que nós, de nós mesmos, nada podemos esconder, e, devido a isso, nosso *supereu* maltrata nosso eu.

A questão reafirmada ao final do texto de Moreira (2005) é que o encontro com o outro é o nosso destino, é o que nos resta e, devido a isso, ao analisar o mandamento cristão atrelado à ideia de desamparo, pode-se descentrar o eu devido ao fato de esse eu estar sempre relacionado à leitura e ao entendimento de temas que dizem respeito ao outro. Segundo a autora, esse mandamento passa a figurar como uma das possibilidades de controle da força da pulsão de morte, que deve ser mantida sob domínio como garantidor da cultura. Ela aponta ser esse o preço que pagamos por estarmos inseridos na cultura, e que nosso mal-estar simboliza esse preço pago. Argumenta que os sujeitos representados pela tirania do *supereu*, ou pela dor simbólica eterna com o outro, mantêm a crença de que devem seguir amando ao próximo como a si mesmos, pois o outro é aquele que o socorre do desamparo estrutural que habita todo ser humano.

Em seu texto, Freud (1930/2011) destaca que amar ao próximo como a si mesmo é a mais forte defesa contra a agressividade humana, e um exemplo de um procedimento antipsicológico, ou não psicológico, conforme em outras traduções do *supereu* cultural. Ele

entende que esse mandamento é inexecutável, e que uma tão formidável inflação do amor só pode lhe diminuir o valor, sem eliminar sua necessidade. A civilização, discute Freud, se recusa a se conscientizar do quão impossível é amar ao próximo como a si mesmo, e mantém em mente apenas o quanto ele gostaria de ser considerado virtuoso, se conseguisse realizar um feito praticamente impossível como esse. Para ele, quem segue objetivando esse feito entende que se encontra em vantagem em relação a quem o ignora.

Freud (1930/2011) aponta que a agressividade é um poderoso obstáculo para a civilização, devido ao fato de as tentativas contra ela serem tão infelizes quanto ela mesma. Ressalta que a ética natural nada oferece aos indivíduos, salvo a satisfação narcísica de eles seguirem se considerando melhores que os outros. Essa ética, que se apoia na religião, serviria somente como uma promessa futura de um além-túmulo melhor para uns que para outros, o que ele considera algo sem sentido, porquanto, se a virtude não compensa nesta vida, essa ética é em vão.

Freud (1930/2011) assinala que não é de se admirar que, sob a pressão de alguma possibilidade de sofrimento, os indivíduos passem a moderar suas intenções de serem felizes, assim como o princípio do prazer se converte modestamente no princípio da realidade influenciado pelo mundo externo. O supracitado autor aponta que é o princípio do prazer que estabelece a finalidade da vida. O desempenho do aparelho psíquico desde o começo, quando o indivíduo era um bebê lactante que não separava seu eu do mundo exterior, ocorre e se desenvolve aos poucos e através de respostas a estímulos diversos. É através das diversas fontes de excitação internas ou externas recebidas e interpretadas pelo bebê, que ele inicia o processo de entendimento do que lhe proporciona prazer, das outras sensações desagradáveis a que ele também está exposto. No caso de sentir desconforto, o bebê, reiteremos, sinaliza o incômodo mais comumente através do choro.

É assim que, no início, o eu se contrapõe a um objeto como algo que se acha fora, que o princípio do prazer buscará eliminar. Ao buscar eliminar o desconhecido e o ameaçador que causa desprazer, inicia-se a formação de um eu-de-prazer que se opõe ao externo. Porém, nem tudo que incomoda o bebê se encontra no externo, além de nem sempre poder ser eliminado. O bebê pode estar incomodado por algo que não esteja causando necessariamente desconforto físico. Freud (1930/2011) entende que a tentativa de suprir a necessidade do outro desde esse momento é algo limitado, que ninguém é capaz de fazer, ou de saber ao certo quando o indivíduo começa a falar. Esse desconforto nos perseguirá o resto de nossas vidas. Freud salienta que há certos tormentos que, mesmo que os seres humanos intencionem expulsar,

revelam-se como inseparáveis de seu eu. São tormentos de procedência interna e insuperáveis que, muito provavelmente, acompanham o indivíduo, bisemos, desde a época em que ele era, como denominava Freud, sua majestade o bebê.

Freud (1930/2011) salienta que o que ocorre é que nossas tentativas de evitar o mal-estar resultam apenas no que chama de um morno bem-estar, devido ao fato de sermos feitos de modo a poder fruir intensamente só do contraste, do fugaz, do escape de um infortúnio e muito pouco do produto de um estado de coisas. Para o psicanalista a felicidade é uma satisfação repentina, episódica das necessidades represadas. Ele entende que a permanência da felicidade tornaria o contentamento algo insuportável. Nesta linha de raciocínio, ele faz uma referência ao escritor alemão Johann Wolfgang von Goethe que advertia que nada podia ser mais difícil do que suportar uma série de dias belos. Logo, Freud entendia que nossas possibilidades de felicidade seriam restringidas por nossa constituição.

Retomamos o ponto em que Freud inicia a obra *O mal-estar na civilização* (1930/2011), quando diz que é difícil escapar à impressão de que, em geral, as pessoas usam medidas falsas, buscando poder, sucesso e riqueza para si mesmas e admirando aqueles que os têm e com isso, subestimam os autênticos valores da vida. A incongruência entre ideias e atos dos sujeitos os conduzem à diversidade dos seus desejos e, devido ao fato de agirmos assim, corremos o risco, num julgamento genérico, de nos esquecermos de considerar a variedade do mundo humano e de nossa vida psíquica.

Os seres humanos podem ter dificuldades para aceitar as duas primeiras fontes de sofrimento trazidas por Freud (1930/2011), mas não de processá-las racionalmente. Entendemos que elas existem, que temos que conviver com elas durante todos os dias de nossas vidas, e enquanto vivermos. Todavia, Freud questiona o porquê de a terceira fonte de sofrimento, a social, sobre a qual poderíamos agir, e abolir, se não todo o sofrer, pelo menos parte dele, e mitigar a outra parte fracassamos. Ele entende que, por mais espantoso que possa parecer, é preciso nos determos ao fato de que boa parte da culpa por nossa miséria vem do que chamamos civilização. Acrescenta que seríamos bem mais felizes se a abandonássemos e retrocedêssemos às condições primitivas, não deixando de assinalar o quanto essa asserção pode parecer espantosa, exatamente por ele estar comentando algo que passou a ser fato estabelecido, como indica o próprio conceito da palavra civilização. Porém, tudo aquilo com que nos protegemos contra a ameaça das fontes do sofrer é parte da civilização. Assim se expressa o psicanalista:

Temos outra atitude para com a terceira fonte de sofrimento, a social. Esta não queremos admitir, não podendo compreender por que as instituições por nós mesmos criadas não trariam bem-estar e proteção para todos nós. Contudo, se lembrarmos como fracassamos justamente nessa parte da prevenção do sofrimento, nasce a suspeita de que aí se esconderia um quê da natureza indomável, desta vez da nossa própria constituição psíquica (Freud, 1930/2011, p. 30).

Questiona Freud (1930/2011), ainda, como é que tantas pessoas chegaram a partilhar o ponto de vista de surpreendente hostilidade à civilização e entender que tudo aquilo com que se protegem da ameaça das fontes do sofrer é parte dela. Para ele a profunda e duradoura insatisfação com o estado civilizacional que criamos acabou por criar, também, em determinadas ocasiões históricas, uma condenação que nos acompanha, desde a vitória do cristianismo sobre as religiões pagãs. Seu entendimento é de que esse é um forte motivo porque a doutrina cristã criou uma depreciação da vida terrena. Cita, também, as viagens de descobrimento, que colocaram os desbravadores em contato com as tribos e os povos originários, como outro possível motivo. Ele acreditava que, devido a uma observação insuficiente, e a uma compreensão errônea dos usos e costumes de tribos e dos povos primitivos, os europeus compreenderam que, naquelas tribos, as pessoas eram felizes, porque levavam uma vida simples e com poucas necessidades, mas que tal estilo de vida era impossível e inatingível para aqueles desbravadores que se consideravam culturalmente superiores.

Depois, relata Freud (1930/2011), à medida que foram tendo experiência com aqueles povos, os desbravadores corrigiram seus julgamentos, e entenderam que a facilidade de ser mais feliz se se postava no fato de os povos locais viverem cercados pela generosidade da natureza, e à comodidade que ela lhes oferecia na satisfação das suas mais prementes necessidades. Freud aborda que a última facilidade, a comodidade na satisfação das grandes necessidades nos é bem familiar, e, é devido a ela que foi possível que se tomasse conhecimento do mecanismo das neuroses que ameaçam minar o pouco de felicidade do ser humano civilizado. Ele relata que a descoberta de que o indivíduo se torna neurótico, por não conseguir suportar a medida de privação que a sociedade lhe impõe, em prol de seus ideais culturais, o fez concluir que, se essas exigências fossem abolidas, ou bem atenuadas, isso significaria o retorno da possibilidade de felicidade.

Freud (1930/2011) admite que, até aquele momento da escrita dessa obra, sua investigação sobre a felicidade não lhe havia ensinado muita coisa que já não fosse conhecida.

Ele pensava que, se prosseguisse perguntando por que é tão difícil para os seres humanos serem felizes, a perspectiva de aprender algo novo também não pareceria grande, pois as três fontes do sofrer explicam muito bem de onde advém nosso sofrer. Ele se arrisca a dizer que o programa de ser feliz imposto pelo princípio do prazer é irrealizável, mas que não somos capazes de abandonar nossos esforços para, de alguma maneira, tornarmos menos distante a sua realização.

O criador da psicanálise chama atenção para algo importante, quando ensina que, da mesma forma como um comerciante é cauteloso antes de imobilizar todo seu capital em um só negócio, a sabedoria mostra que não é ideal esperar satisfação total de uma só fonte. Também, o êxito de nossa constituição psíquica deve adaptar sua função ao meio em que o indivíduo vive e aproveitá-lo para conquistar prazer. Por sua vez, admite Freud que o indivíduo que depende de múltiplos fatores e nenhum mais que a própria capacidade de sua constituição psíquica para adaptar sua função ao meio e aproveitá-la para conquistar prazer, não o conquistará.

O que ocorre é que uma constituição libidinal desfavorável, que não passou de forma apropriada pelas transformações e reordenações de seus componentes libidinais imprescindíveis para realizações posteriores, terá problemas em obter felicidade de situações externas, principalmente se essas exigirem a realização de tarefas difíceis. Freud (1930/2011) cita que a última técnica de vida que promete satisfações substitutivas é a fuga para a doença neurótica, que ocorre quando o indivíduo é ainda jovem. Segundo entende o psicanalista, o indivíduo que, em idade adulta fracassa em seus esforços de obter felicidade, pode ainda encontrar consolo no prazer obtido por meio de intoxicação crônica, ou faz a desesperada tentativa de rebelião, que é a psicose.

3.6 O mal-estar e a felicidade

Ao abordar o tema da felicidade, Freud (1930/2011) aponta que o programa de ser feliz, que nos é imposto pelo princípio do prazer, é irrealizável, mas que, mesmo assim, insistimos em não abandonar nossos esforços para tornar essa realização menos distante. Nossas ações vão, desde dar prioridade ao conteúdo positivo dessa meta, ao negativo dela mesma, que é evitar o desprazer. No entanto, afirma que, em nenhum desses caminhos, alcançaremos tudo que desejamos. Freud pensa que a felicidade constitui um problema da economia libidinal do indivíduo, logo, não há um conselho válido para todos. Cada um deve descobrir a sua maneira particular de ser feliz. Há fatores dos mais variados que atuarão para influenciar essas escolhas. Tudo dependerá de quanta satisfação real um indivíduo pode esperar do mundo exterior, e até

que ponto é levado a se fazer independente dele. Importante também é considerar de quanta força o sujeito se dispõe a utilizar, para modificar o mundo exterior conforme se deseja. Para Freud, a constituição psíquica do indivíduo é determinante. Ele destaca que indivíduos predominantemente eróticos darão prioridade às relações afetivas. Os narcisistas estarão inclinados à autossuficiência e buscarão satisfações em seus eventos psíquicos internos. Já os indivíduos de ação não abandonarão o mundo externo no qual testam suas forças.

A psicanalista Silva (2012), em seu artigo *Freud e a atualidade de o mal-estar na cultura*, destaca que Freud listou diversos métodos através dos quais os seres humanos se esforçam para conseguir a felicidade e se manterem afastados do sofrimento, destacando a técnica da arte de viver, que, naturalmente, visa a tornar o indivíduo independente do destino. Para esse fim, localiza a satisfação em processos mentais internos. Ao assim proceder, utiliza o deslocamento da libido, sem abandonar o mundo externo, e prendendo-se aos objetos pertencentes a esse mundo, para obter felicidade de um relacionamento emocional com eles. A felicidade, construção ideativa valorizada pelo ser humano como objetivo de vida, se pensada sob a égide do princípio de prazer, passa a ser buscada, reiteramos, através de uma negativa: evitar o desprazer, embora Freud afirme que não há nada preparado para que ela seja alcançada nem no micro, nem no macrocosmo. Diante desse quadro, fazem-se necessárias construções de alternativas para contornar o desprazer da não satisfação direta das pulsões. "A vida, tal como nos coube, é muito difícil para nós, traz demasiadas dores, decepções e tarefas insolúveis. Para suportá-la, não podemos dispensar paliativos" (Freud, 1930/2011, p. 18).

Sobre esse aspecto, Fontane (como citado em Freud, 1930/2011, p. 18), afirmou que, "sem 'construções auxiliares' não é possível" e aponta três possíveis paliativos que talvez não possamos dispensar: "as poderosas diversões, que nos permitem fazer pouco de nossa miséria, gratificações substitutas que a diminuem, e as substâncias inebriantes, que nos tornam insensíveis a ela". As construções da civilização viriam auxiliar a organização dessas possibilidades alternativas, fornecendo formas de satisfação adequadas ao projeto de cultura.

Quanto à responsabilidade individual, Silva (2017) expõe que a cultura capitalista se encontra em contraposição com a proposta psicanalítica, visto que esta continua apostando na recuperação do laço do ser falante com a palavra em sua dimensão discursiva. Segundo o autor, Freud disse que é preciso que cada um invente a sua arte de viver. Porém, em relação às três fontes de sofrer, as advindas do relacionamento com os outros seres humanos na família, no Estado e na sociedade talvez sejam as mais penosas de todas. Silva (2017) reforça que, para Freud, grande parte das lutas da humanidade centraliza-se em torno da tarefa única de encontrar

uma acomodação conveniente, que traga felicidade entre a reivindicação do indivíduo e as do grupo.

Basta pesquisar no *Google* sobre o tema felicidade, para que muitas e das mais diversas fontes de entendimento relacionadas ao tema surjam. Essa temática parece despertar interesse, possivelmente devido ao fato de que, tudo que fazemos ou escolhemos não fazer em nossas vidas, visa à obtenção da felicidade e/ou o afastamento do sofrimento. O fato de buscar escapar e, por assim dizer, hoje em dia, até estarmos considerando que estamos conseguindo nos livrar ou minimizar os impactos da terceira fonte de mal-estar citada por Freud (1930/2011) na obra *O mal-estar na civilização*, oriunda do inevitável fato de vivermos em sociedade, nas condições e determinações que o *Zeitgeist* atual nos apresenta, infelizmente ainda somos testemunhas e estamos tendo que conviver com o inimaginável mal-estar, em 2023, de uma guerra entre Ucrânia x Rússia. Sabemos, ainda, que temos que conviver com diversas formas de desigualdades sociais e com a fome, já que, não obstante haver alimentos para todos, ainda há pessoas que passam fome e convivem com a desnutrição.

Temos o consolo de saber que, a cada dia, são descobertos tratamentos para doenças, e que tragédias ambientais, que antes causavam grande comoção e muitas mortes, hoje é possível conseguir evitar ou minimizar. Enfim, não obstante podermos considerar que vivemos um grande momento tecnológico, com promessas de um futuro mais fácil e feliz para os seres humanos, temos o outro lado da moeda, o de presenciarmos um momento em que o mal-estar se encontra ao mesmo tempo revelado e oculto, mas certamente presente e permeando a vida de todos nós.

Sobre a felicidade, Freud (1930/2011) nos alertou que:

No sentido moderado em que é admitida como possível, a felicidade constitui um problema da economia libidinal do indivíduo. Não há, aqui, um conselho válido para todos; cada um tem que descobrir a sua maneira particular de ser feliz. Fatores dos mais variados atuarão para influir em sua escolha. Depende de quanta satisfação real ele pode esperar do mundo exterior e de até que ponto é levado a fazer-se independente dele; e também, afinal, de quanta força ele se atribui para modificá-lo conforme seus desejos. Já neste ponto a constituição psíquica do indivíduo, à parte as circunstâncias externas, será decisiva (p. 28).

Já em relação à compreensão psicanalítica e ao que ela tem de entendimento sobre o mal-estar humano e a felicidade, entendemos que só existimos como seres humanos em função de prescindir da nossa liberdade e, devido a isso, da possibilidade de sermos felizes realizando nossas vontades, conforme aponta Freud (1930/2011). Esse entendimento, sabemos, parece não aliviar o fato de que, vivendo na civilização, temos que ser infelizes para sermos felizes. Será que essa pode ser uma antagônica, mas razoável forma de entender o que nos quis transmitir Freud? O fato de ele discutir o real do mal-estar e da felicidade e outros temas que neles esbarram não se dá a partir da admissão ingênua de conceitos e destaques dentro dessas duas perspectivas sem, no entanto, cogitar e exigir possibilidades de posicionamentos diferentes dos seres humanos, no que diz respeito a essas questões.

Quanto maior a relevância de um tema como a felicidade, maior também a importância de se ponderá-lo, tendo em mente o cuidado, para não o banalizarmos nem o superestimar. Logo, debruçar sobre o tema felicidade é um desafio, devido, inclusive ao fato de que, em se tratando de felicidade, não houve, nem há uma verdade absoluta, e nem um conselho válido, como reforça Freud, que também entende que “aquilo que chamamos de felicidade, no sentido mais estrito, vem da satisfação repentina de necessidades altamente represadas, e, por sua natureza, é possível apenas como fenômeno episódico” (Freud, 1930/2011, p. 20).

Para compreender o significado do termo felicidade como os gregos o pensavam, o filósofo Porfírio (2023) primeiramente aborda o que significa eudaimonismo ou eudaimonia. Esse termo se refere a uma doutrina que prega a felicidade como a finalidade da vida humana. Segundo Aristóteles (como citado em Medeiros, 2018), a felicidade é uma finalidade (*telos*) maior e comum a todos os seres racionais. Na concepção teleológica, que aponta finalidades para as ações práticas, todas as ações humanas ocorrem visando a alcançar algum estágio de felicidade. Essa busca, no entanto, não dá ao ser humano total liberdade de ação, pois essa deve estar em conformidade com a felicidade dos outros.

Eudaimonia é uma palavra de origem grega, na qual, etimologicamente, *Eu* significa o bem ou aquilo que é bom e *Daemon* quer dizer deus ou gênio, intermediário entre os homens e as divindades superiores, capaz de guiar o caminho das pessoas. O *Daemon* era a entidade que traria a luz e a sabedoria divina à humanidade, por ser a ponte entre os deuses e os seres humanos, logo, eudaimonia significa a ética da felicidade ou o voltar-se para a felicidade, pois é uma espécie de doutrina que coloca como finalidade última a sabedoria prática necessária, para que o agir humano alcance o bem supremo.

Porfírio (2023), ainda se referindo à Antiguidade Grega, assinala o surgimento de outra doutrina cujo objetivo seria inspirar a vida prática com vistas à conquista da felicidade. Ela recebeu o nome de hedonismo, do grego *hedonê*, que significa prazer, logo, hedonismo quer dizer a busca pelos prazeres como objetivo de uma vida feliz. Essa doutrina sofreu modificações e foi disseminada entre as escolas filosóficas helenísticas, principalmente porque imprimiu significativas modificações ao hedonismo, ao submeter a busca pelo prazer à racionalidade e à moderação. Para o autor, Epicuro busca os prazeres naturais com moderação, pois era um meio de alcançar a felicidade.

Há uma significativa diferença entre o hedonismo e a eudaimonia. O primeiro termo defende a busca da felicidade por meio de ações que visem ao bem comum, o bem político. Já o segundo, defende a busca pelo prazer individual como meio de chegar à felicidade. No entanto, salienta Porfírio (2023), nem o hedonismo antigo nem o epicurismo defendem a busca do prazer desmedido.

O hedonismo antigo é orientado para ações individuais, mas aponta a necessidade dessas ações serem racionalizadas, pensando sempre no bem, no mal e no sofrimento que o indivíduo pode causar a si, mesmo que esse seja um sofrimento indireto derivado da culpa, ao causar danos aos outros. Porfírio (2023) conclui, salientando que o que diferencia o hedonismo do eudaimonismo é a simples delimitação da ação prática: no primeiro caso o indivíduo é visto e valorizado, enquanto no segundo, o foco está na coletividade, na política, na sociedade e no bem geral.

Na atualidade, há autores de diversas áreas do conhecimento que parecem estar buscando compreender e discutir o momento que a humanidade atravessa. O historiador israelense Harari (2018) é um desses. Fazemos a observação que, guardadas as devidas ponderações, alguns temas e campos epistemológicos podem conter traços que os associem à literatura de autoajuda e vice-versa. Cogitamos considerar poder ser o caso do livro *21 lições para o século 21* em que a palavra lição (Harari, 2018) pode estabelecer analogia com conteúdos e propostas visadas pela literatura de autoajuda. O vocábulo lição talvez seja o que contribui para gerar e manter uma imprecisão questionável.

Isso reiterado, interessa-nos mencionar o fato de Harari (2018, p. 37) ressaltar, nesse livro, que “estamos no momento niilista de desilusão e raiva, depois da perda da fé nas narrativas antigas, mas antes da aceitação de uma nova.” Ele aponta que não sabemos ao certo o que acontecerá no mundo em seguida, mas que acreditamos em profecias apocalípticas e adotamos posturas de pânico. Salienta que esse pânico é uma forma de prepotência que deriva

da sensação de que o gênero humano espera resultados ruins, devido ao fato de entender que o mundo está se encaminhando em direção ao abismo, e ladeira abaixo, e que, nesse caso, caberia aos leitores discernirem se aceitam ou não e, mais importante, se obedecerão, ou não, às lições fornecidas.

Consideremos o que Guerra (2010) afirma sobre as certezas:

E hoje, por onde caminham as certezas da ciência? Atualmente encontramos a ciência desamparada de seus ideais. Deparamo-nos com a dimensão real, não enquanto realidade, mas enquanto o que põe em xeque o saber e provoca uma nova elaboração. Assim, estamos sempre diante de um saber que está à mercê desse real que o ultrapassa, chegamos ao fim das certezas. (p. 134).

Nessa linha de argumentação sobre a literatura de autoajuda, o que podemos compreender em relação a possíveis lições e alertas, e descobrir se produções de escritores atualmente bastante acessados, citados e considerados *best-sellers* e se suas produções cabem dentro do nosso recorte da literatura de autoajuda, ou se seriam ciência aplicada, são questões cujas respostas encontramos nos pensamentos do sociólogo Bauman (1998, 2009) com relevantes colaborações sobre esses pontos.

Aparentemente, há em algum sentido no pensamento desse sociólogo, algo que se mescla a lições que podem visar a conduzir não somente a reflexões, mas a mudanças e sugestões que converjam em uma mesma direção de entendimento que as literaturas de autoajuda podem conduzir. Cunha (2023) no artigo intitulado *Zygmunt Bauman - o pensamento do sociólogo da "modernidade líquida"* - dá destaques ao pensamento do sociólogo, que entende que na modernidade sólida, os conceitos, ideias e estruturas sociais eram mais rígidos e inflexíveis, e o mundo tinha mais certezas.

Foi a passagem de uma modernidade a outra, ou seja, da sólida para a líquida, que acarretou mudanças em todos os aspectos da vida humana. Bauman utiliza, para essa modernidade contemporânea então, o termo modernidade líquida, expressão em que termo líquido, que se espalhou nas obras de Bauman, é utilizado para refletir sobre temas que, em seu entendimento, com o passar do tempo, perderam a solidez, tornando-se fluidos. O mundo passou a ser repleto de sinais confusos, propenso a mudar com rapidez e de forma imprevisível. Para Cunha (2023), Bauman entende que nossa sociedade passou a ter uma maior emancipação em relação às gerações anteriores e a sensação de liberdade individual foi atingida. Todos começam a se considerar mais livres para agir conforme seus desejos, mas o que ocorreu é que

essa liberdade não garantiu, necessariamente, um estado de satisfação, antes pelo contrário, ela também exigiu uma responsabilidade por esses atos, além de fazer incidir sobre os indivíduos a responsabilidade por seus problemas. Nesse ponto em que o aumento da liberdade implica em diminuição da segurança, e a diminuição da segurança aumenta o sentimento de desamparo e mal-estar, percebemos a aproximação e articulação com o que discute Freud (1930/2011) sobre o fato de não termos e não podermos, para viver em sociedade, ser realmente livres. Só temos a liberdade de abrir mão da liberdade. Isso, conforme compreendemos, e estamos buscando demonstrar, Freud aponta como uma das causas do mal-estar, além de contribuir para a convicção de que os indivíduos se encontram cada vez mais desamparados.

Segundo Cunha (2023), Bauman entende que, na sociedade contemporânea, emergem o individualismo, a fluidez e a efemeridade das relações. Como a busca da felicidade se tornou estritamente uma questão individual, os indivíduos passaram a se sentir ansiosos para obtê-la, pois acreditam que essa obtenção de felicidade só depende deles mesmos, e os indivíduos passaram a ser impulsionados pelo desejo, por variados e constantes tipos de querer que exigem novas formas de realizações, experiências e valores. O prazer é algo desejado e como ele é uma sensação passageira, requer um estímulo contínuo e constante. Ele afirma que, à medida que o futuro se torna incerto, o sentimento coletivo que domina é que se deve viver o momento presente e exclusivamente para si.

Dessa instabilidade e ausência de perspectiva, Cunha (2023) salienta que Bauman aponta que também nasce a angústia, e destaca que a incerteza diante do futuro pode explicar o aumento do uso de antidepressivos e a intensa busca por entretenimento como formas de afastar essa sensação. Em muitos casos, essa angústia resulta na paralisia da ação, na incapacidade de agir. Ao lidar com a insegurança, muitas vezes o indivíduo se recusa a assumir responsabilidades, podendo chegar a admitir que não gosta de tomar decisões. O importante seria entender que somos livres, mas não conseguimos transformar o mundo, e que disso advém o sentimento de impotência.

Cunha (2023) comenta que, em entrevista ao jornal argentino *Clarín*, Bauman declarou que escolheu chamar de “modernidade líquida a crescente convicção de que a mudança é a única coisa permanente e a incerteza a única certeza”! (Bauman como citado em Cunha, 2023). Nessa ocasião, ele salientou que entendia por crise um tempo em que o velho já se foi, mas o novo ainda não tem forma. Cunha também cita uma entrevista de Bauman ao *Il Messaggero*, jornal italiano. Nessa oportunidade, o sociólogo sinalizou que buscamos um estado de maior solidez, e afirmou: “ainda estamos em uma sociedade líquida, mas em que nascem sonhos de

uma sociedade menos líquida” (Bauman como citado em Cunha, 2023, p. 2).

Em seu livro *A arte da vida*, Bauman (2009) aponta que a ausência de felicidade parece ser inadequada, se considerarmos que vivemos em um mundo em que essa é facilmente alcançável, segundo as promessas do consumo e de transformação da identidade do mundo contemporâneo. À semelhança de termos anteriormente, nos referido às lições do historiador Harari (2018) como recortes plausíveis para a literatura de autoajuda, o mesmo pode ser dito em relação ao conteúdo e à forma de Bauman as explorar. Por isso, também podem vir a ser considerados como recorte da literatura de autoajuda desta pesquisa.

Bauman (2009) segue argumentando que bastaria apenas, então, que o sujeito soubesse seguir em busca de seu verdadeiro eu, que ele o encontraria, utilizando seus meios e habilidades apropriadas. Ele diz: “o que de fato é novo é o sonho gêmeo de fugir do próprio eu e adquirir um novo feito sob encomenda – e a convicção de que transformar esse sonho em realidade é algo que está ao nosso alcance. Não apenas uma opção, mas a mais fácil” (p. 24). O que ele, no entanto aponta é que, no sentido do comentado anteriormente, há positividade em tomar a arte da vida como a arte de sempre se recriar, pelo fato de a história dos sujeitos não estar definida de uma vez por todas, pois, os sujeitos podem renovar sempre seu espírito jovem. A questão, segundo o autor, é que a mudança permanente é imposta aos sujeitos como mais necessidade de consumo. Ele complementa que a imposição da mudança permanente gera, conseqüentemente, a exclusão daqueles que não podem gozar desta liberdade prometida.

Bauman (2009) cita os filósofos Nietzsche e Kant. Aponta que o ideal dos tempos líquido-modernos é o Super-Homem ou Homem Superior de Nietzsche. Em seu entendimento, ele alega que o grande mestre da arte da autoafirmação é capaz de se evadir de todos os grilhões que restringem a maioria dos mortais comuns. A questão que Bauman (2009) salienta, e que o faz corroborar Kant, é que não é possível chegar a uma definição sobre o que seja felicidade, pois, o que alguns podem chamar felicidade pode ser motivo de horror para uma outra pessoa, assim como Freud (1930/2011), a sua maneira, também nos alertou.

No que diz respeito a isso, Bauman (2009) coloca a questão: “se a felicidade é subjetiva e cultural, com quais parâmetros podemos fazer a crítica dos valores da sociedade atual?” (p. 47). Em seu entendimento, a sociedade ocidental universaliza um conceito de felicidade e investe na sua realização, e com isso, entra em competição com as demais definições na ânsia de parecer melhor que todos, e seguem mantendo esse ideal sempre almejado, mas nunca conquistado, a não ser, talvez, em fugazes instantes em que consomem e exibem um bem ou uma relação amorosa que corre o risco de ser substituída, caso apareçam sinais de insatisfação.

Se assim é, como podemos entender o que faz a literatura de autoajuda?

A fim de argumentar sua crítica, Bauman (2009) examina os ideais de felicidade dos filósofos clássicos e estoicos, entendendo que, longe de ser intrínseco à espécie humana, o ideal de felicidade atual foi sendo criado historicamente a partir da ascensão da burguesia, que fez aparecer o que considera uma característica praticamente universal da vida moderna: a tensão entre os valores, segurança e liberdade, tão desejados e indispensáveis, quando se pensa em uma vida feliz, mas, difíceis de conciliar e usufruir concomitantemente.

Sobre as relações na modernidade líquida, os vínculos humanos têm a chance de serem rompidos a qualquer momento, predispondo ao isolamento social. Hoje em dia, há um grande número de pessoas escolhendo vivenciar uma rotina solitária, uma escolha de pessoas que, mesmo estando em ambientes em que poderiam interagir com outras, escolhem o silêncio, o celular, a televisão, e, normalmente, cada qual em seu canto. Isso parece estar contribuindo para enfraquecer a solidariedade, estimulando a insensibilidade em relação ao outro.

Nessa linha de entendimento da vida e dos hábitos dos seres humanos na contemporaneidade, a psiquiatra Lembke (2022), professora na Escola de Medicina da Universidade Stanford escreveu um livro intitulado *Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence*, *Nação dopamina: encontrando equilíbrio na era da indulgência*, mas na versão do título, adotaram *Nação dopamina: por que o **excesso de prazer** está nos deixando **infelizes, e o que podemos fazer para mudar***. [ênfase adicionada] O objetivo do livro, segundo a autora, é analisar a neurociência da recompensa. Ela se dispõe a capacitar os leitores a encontrar um equilíbrio melhor e mais saudável, a partir de entendimentos entre prazer e sofrimento, utilizando as últimas pesquisas e comprovações científicas.

Lembke (2022) esclarece que uma grande descoberta da neurociência dos últimos 100 anos é o fato de que o prazer e o sofrimento são processados no mesmo espaço no cérebro, porém, em lados opostos, como em uma balança. Seu livro lança olhar sobre esses dois lados da balança, o prazer e o sofrimento, e acima de tudo, sobre a importância de compreender sobre essa relação, fato que segundo essa escritora, tornou-se fundamental para uma vida bem vivida na atualidade. Ela destaca que, ao longo da história, o mundo foi transformado de um lugar de escassez para um lugar de imensa abundância e, nesta fartura se incluem drogas, comida, notícias, jogos, compras, mensagens de texto, sexo, redes sociais, entre outros artigos.

Lembke (2022) entende que a grande variedade de ofertas para a obtenção de prazer imediato, e o imenso potencial de estímulos altamente compensatórios são atordoantes para os seres humanos. Cita que o *smartphone* é uma agulha hipodérmica dos tempos modernos, por

fornecer incessantemente dopamina digital para a geração plugada, e faz um chiste ao mencionar que se alguém ainda não encontrou uma droga preferida, ela logo estará disponibilizada em um *site* ao seu alcance. Expõe que os cientistas consideram a dopamina como uma espécie de moeda corrente universal para a avaliação do potencial aditivo de qualquer experiência, e afirma que, quanto mais dopamina no sistema de recompensa do cérebro, mais viciante é a experiência e mais atravessados por recompensas de substituição os seres humanos se tornam.

Lembke (2022) assinala que essas recompensas de substituição podem ser ler um livro, desfrutar de algum momento de vivência, comer mais um pedaço de chocolate, beber mais uma bebida alcoólica, assistir a séries, filmes etc. Menciona que se pode também escolher como recompensa substitutiva jogar vídeo game, jogos de azar, ir às compras, praticar voyeurismo, acessar pornografia *online*, fumar cigarro comum ou eletrônico, maconha, ou usar qualquer outra droga. Podem ser também ações que não entendemos, como recompensas substitutivas de como verificar o *feed* de mídia social ou fofoca no *WhatsApp*, mas essas ações levam os indivíduos igualmente ao vício.

Lembke (2022) aponta que todos nós nos dedicamos a comportamentos que não queremos ter ou que, até certo ponto, nos lamentamos por tê-los. O que ocorre é que tendemos a nos conduzir para o lado da balança que nos leva ao prazer pela liberação de dopamina no sistema de recompensa cerebral. Essa área do cérebro é, filogeneticamente falando, uma parte evolutivamente conservada e muito antiga. A autora esclarece que nosso cérebro evoluiu muito ao longo dos séculos, mas essa parte especificamente não sofreu mudanças nos últimos milênios. Ela acrescenta que é uma área idêntica à de outras espécies, como a do lagarto, sendo esse inclusive o motivo de ser chamada de cérebro reptiliano. Essa área se mantém na mesma função de sempre, a de evitar a dor e buscar o prazer. No entanto, salienta Lembke (2022), ao restabelecer o equilíbrio após um desvio para o lado do prazer, depois, não se trata simplesmente de nivelá-lo novamente, mas, pendê-lo na mesma quantidade só que de forma oposta para o lado da dor.

Esse processo é chamado de processo oponente, o momento que o sujeito sente aquela vontade de mais um momento da atividade que julga prazerosa. Esse poderoso impulso fisiológico a princípio, se o indivíduo conseguisse se conter o tempo suficiente, a vontade passaria e a homeostase seria restaurada. Ter a homeostase reparada seria algo que todos deveriam buscar, visto que isso é fundamental para a resiliência desse sistema. Ele precisa se encontrar em equilíbrio, em sua linha de base, pois, ele é sensível a estímulos, tanto de prazer

para buscá-los, quanto em suportar a dor de evitá-los. Mas, ao contrário, se ao invés de esperar que o impulso passe, o indivíduo cedesse à sua vontade, ou seja, a essa exposição repetida ao mesmo estímulo, a resposta inicial se tornaria fraca e curta em duração. No entanto, a resposta seguinte se torna mais forte e mais longa, logo, quando o sujeito aumenta o prazer com mais do que ele gosta, e sente que precisa, faz com que o lado da dor ganhe mais peso ainda como recompensa pelo desnivelamento ocorrido.

Nesse momento, o indivíduo passa a regular sua própria produção de dopamina. Os receptores de dopamina dessa pessoa estão do lado de fora dos neurônios, reabsorvendo-os para dentro deles, acomodando a dopamina liberada de forma extrapolada, só que agora, esse processo opoente se torna mais forte e mais longo. Devido a isso, o sujeito inverte o processo que antes era curto e fraco para forte e longo para o lado da dor da referida balança homeostática, criando o ciclo vicioso. Por não resistir a ofertas que os cercam e aos comportamentos altamente estimulantes que não liberam somente pitadas de dopamina, mas uma avalanche delas, o tempo todo, o sujeito passa a bombardear seu sistema de recompensa com muito mais dopamina que seu cérebro primitivo consegue lidar. O peso desse descontrole não cede sozinho, e o indivíduo passa da homeostase para a alostase, revela Lembke (2022).

A alostase é quando nosso corpo precisa trabalhar arduamente para restabelecer a homeostase. Quando não é possível restabelecê-la através de seus próprios mecanismos, isso significa que o ponto de ajuste da pessoa já está danificado e ela começa a ter que lidar com um imenso peso no lado da dor, que não vai embora, nem caso essa pessoa consiga tentar resistir. Ele lá permanece. Caso o sujeito resista em promover os estímulos que o viciaram, essa abstinência usualmente trará sintomas como ansiedade, irritabilidade, insônia causados pelo forte desejo pela busca de mais prazer, sendo esse um real problema na atualidade.

Os dados de aumento de depressão, ansiedade, dores físicas e suicídio em todo mundo, na atualidade, principalmente nos países mais ricos, têm índices alarmantes, afirma Lembke (2022). Portanto, parece óbvio que há algo de muito preocupante no campo da saúde acontecendo e, infelizmente, o que dados de pesquisas apontam é que quanto mais acesso a tudo que supostamente existe para trazer aos seres humanos uma vida melhor, como comida à vontade e de diversos sabores, origens, formatos e espécies, uma quantidade sem fim de entretenimento e o arsenal gigantesco de remédios que deveriam estar sendo utilizados para proteger de eventuais dores, e não para viciar e danificar os organismos dos indivíduos. Ela ressalta que o que se verifica é que, cada vez mais, os seres humanos se afundam em infelicidade, reclamações, frustrações, contrariedades e mal-estar.

Lembke (2022) concluiu que a questão se apresenta naquela análise do balanço entre a dor e o prazer. Para ela, a resposta pode ser o fato de nosso cérebro primitivo não saber lidar com facilidades e conveniências, logo, o sofrimento é o resultado do livre acesso a coisas prazerosas. A pergunta importante é, então, como nos protegermos, mas a resposta, certamente, não agrada. Ela afirma que seria necessário cortar todas os vícios que os seres humanos criaram em qualquer coisa que traga prazer excessivo como celulares, redes sociais, *fast food*, drogas de todos os tipos etc., até que ocorra o que ocasionou o início do processo viciante, para que a homeostase se restabeleça. Os sujeitos teriam que conseguir realizar um jejum de dopamina, abstando-se do que o viciou e, entender o que precisa para viver.

Isso, a princípio, pode ser contra intuitivo, pois o indivíduo pensa que se ele retirar o que entende que necessita, se sentirá pior, o que Lembke (2022) afirma que ocorrerá. A pessoa vai se sentir mal, antes de se sentir bem. Não é fácil retirar todo o peso do lado do prazer, pois, o lado da dor ficará bem pesado. Segundo essa escritora, temos que aprender a lidar com o consumo compulsivo e desenfreado no mundo onde isso se tornou motivo abrangente em nossas vidas e esses momentos todos gostariam que durassem para sempre, porém, pontua a autora, é nesses momentos de desejo que a balança do prazer do cérebro está inclinada para o lado do sofrimento, logo destaca Lembke (2022), é a busca pela felicidade que nos torna infelizes.

Além desses exemplos por vezes extremos de fuga de sofrimento, essa autora expõe que perdemos a capacidade de tolerar até formas menores de desconforto, e isso nos faz procurar nos distrairmos do momento presente. Huxley na obra *Admirável mundo novo revisitado* aponta que: “o desenvolvimento de uma vasta indústria de comunicação de massa dizia respeito, em grande parte, não ao verdadeiro ou falso, mas ao irreal, o mais ou menos totalmente irrelevante, [...] falhou em levar em conta o apetite quase infinito do homem por distrações”. (Huxley como citado em Lembke, 2022, p. 45).

Lembke (2022) pontua questões importantes para esta pesquisa como a de que todos nós desejamos um respiro do mundo, uma pausa dos padrões impossíveis que, com frequência, estabelecemos para nós mesmos e para os outros, e que indagações ou afirmações como: por que fiz ou por que não consegui fazer algo; olha o que fizeram comigo, ou como pude ter feito isso a alguém, são ruminações incansáveis que podem nos conduzir a qualquer tipo de fuga e nos atrai para qualquer forma agradável, para lidar com nossos dilemas. A autora entende que a lista de possibilidades de fugir da vida como ela é, através da entrega às recompensas substitutivas são intermináveis, mas alerta que todo tipo de recompensa, de respiro e de fuga vão, cedo ou tarde vir acompanhadas de uma cobrança. Ela admite não ser mesmo fácil

encontrar novas maneiras de abordar o mundo hipermedicado, hiperestimulado, saturado de prazeres na contemporaneidade, mas que não podemos deixar de tentar. Lembke (2022) reforça que a busca por satisfação de nossos desejos e pela felicidade cega e a qualquer custo, traz o contrário, mais sofrimento e desprazer.

Depreendemos que, dos estudos de Lembke (2022), esta pesquisa se beneficia, e toma como referência, a questão discutida em torno do prazer e desprazer. Evitar a dor e o sofrimento, buscando sentir prazer e felicidade desde que nascemos é a busca dos seres humanos identificada e estudada também por Freud. Respeitando e salvaguardando as diferentes áreas epistemológicas que separam Lembke e Freud, nos acautelando também em relação ao *Zeitgeist* e o desenvolvimento da área de concentração de estudos de um e outro, Freud se ocupava da mesma questão que Lembke se ocupa hoje em dia. Freud nos alertou sobre o esforço que realiza o aparelho psíquico para sentir prazer e felicidade e evitar o desprazer, a dor e o sofrimento. Reiteramos que, além da já mencionada diferenciação que há nas abordagens, estudos e objetivos de Lembke e Freud, quando se trata aderir ao vício, essas linhas teóricas se aproximam, superficialmente, não deixando de ser fundamentalmente distintas, visto que Freud trata do inconsciente e da pulsão, não de cérebro nem de neurotransmissores. De qualquer forma, o que apontamos é para o interesse de estudos e ações que possam explicar e ajudar os seres humanos a se sentirem bem e evitarem dor e desprazer.

Prosseguindo na direção da discussão sobre as soluções possíveis para se evitar dor, desprazer, sofrimento e mal-estar, e perseguir o bem-estar, obtendo assim prazer e desfrutar de felicidade, Rosa e Winograd (2011), no artigo *Palavras e pílulas: sobre a medicalização do mal-estar psíquico na atualidade*, reforçam a observação sobre a proliferação de apelos para que as pessoas cuidem da saúde, consumindo produtos, cada qual para cada específico mal-estar que o indivíduo possa estar sofrendo. Essas autoras acreditam que podem se referir à cultura atual, tanto pela via do bem-estar como ideal, quanto pela via do mal-estar como objeto necessariamente identificado, capturado, controlado e multiplicado. Para elas, nesse cenário, a medicina não se furtou a assumir a função de voltar-se para a conquista do bem-estar e apontam que a gestação dessa cultura não é fato recente, e que o bem-estar passou a ser objetivo de vida previsto pela Organização Mundial da Saúde (2010 como citado em Rosa & Winograd, 2011). Desde então, o conceito de saúde adotado pela OMS diz respeito tanto ao organismo quanto à subjetividade dos humanos, bem como à vida coletiva, definindo e versando sobre um estado completo de bem-estar físico, mental e social.

No entanto, apontam Rosa e Winograd (2011) que a distinção entre normal e patológico não se revela na variedade das existências individuais, mas se aplicando a elas de modo indireto e enviesado, e em detrimento da história singular de cada indivíduo. Entendemos com isso que a saúde perfeita não existe, visto que o conceito de saúde não é o de uma existência, mas o de uma norma. Ser saudável, portanto, não é não ter doenças, mas, ao contrário, é se dar ao luxo de adoecer sem sucumbir aos efeitos imediatos da patologia ditada pela norma (Canguilhem, 1966, 2007, como citado em Rosa & Winograd, 2011, p. 39). Elas nos lembram que é interessante notar que, apesar do sofrimento subjetivo ser o objeto capturado pela cultura do mal-estar, é o corpo que aparece como objeto a ser burilado por importantes ferramentas contemporâneas de administração da vida.

Rosa e Winograd (2011) citam o sociólogo Ehrenberg em dois momentos, em 2005 e 2008, como suporte para o tema que desenvolvem. Elas expõem que Ehrenberg (2005) observou que, nas sociedades ocidentais daquele momento, a autonomia havia se tornado um domínio de ação generalizada, indicando com isso que a responsabilidade de si, ingressada no repertório dos costumes que constituíam as condutas desde os anos 1970, como marca de um movimento de emancipação da lei que, até então percebida como forma de dominação, havia de fato sido substituída pela ideia de que cada um é proprietário de sua vida e, daquele momento em diante, isso começou a se impor sociologicamente. Vale ressaltar que encontramos nessa menção de Rosa e Winograd (2011) uma harmonia em relação ao que trouxemos do pensamento de Bauman (2009) que, segundo nos parece, acompanha o entendimento que elas nos trazem.

Rosa e Winograd (2011) expõem que o que se iniciou, desde então, é que as regras tradicionais de enquadramento dos comportamentos individuais deixaram de ser aceitas em favor do direito de escolher a vida que se queria viver (Ehrenberg, 2008 como citado em Rosa & Winograd, 2011). Nesse contexto, a noção de interdito ou proibição foi assimilada à de repressão social, em reação à qual se deve obedecer somente à norma de autonomia. Mesmo assim, alertam as autoras, os indivíduos não deixaram de se preocupar com a aprovação do outro. Para essas autoras, muito do que se impõe socialmente aos indivíduos de maneira enfática permaneceu e permanece como imperativo de como é preciso se conduzir. Apesar de, cada vez mais, um indivíduo passar a se considerar sociologicamente instituído em um contexto de que é possível ser seu próprio soberano, isso não se deu de forma a torná-lo livre de sofrimentos.

Supostamente emancipado e livre da dominação disciplinar, esse indivíduo, no entanto, se conduz para os dramas individuais nos quais há a responsabilização pela ação em que estão envolvidos. Tarefas como fazer projeções e planos para si mesmo, sentir-se motivado e

comunicar-se de maneira satisfatória são frequentemente experimentadas com um sofrimento característico do imperativo de autonomia (Ehrenberg, 2008 como citado em Rosa & Winograd, 2011). Autônomo, o indivíduo atual se encontra intimado a identificar e a corrigir os déficits de sua performance, o que faz das figuras do déficit e do bem-estar, em evidência nesse contexto de transformação normativa, personagens do processo de constituição das subjetividades.

Ehrenberg (2005 como citado em Rosa & Winograd, 2011) percebe como a linguagem psicológica se sobrepõe às linguagens política e social na abordagem dos problemas cotidianos, o que culmina em uma generalização da subjetividade. Ele explica que a subjetividade se tornou uma questão do coletivo, situação que promoveu a proliferação das formas de governo do mal-estar, e aponta que produtos de autoajuda, como os que sintetizam as demandas por autonomia e performance, fazem parte de uma modalidade de consumo que caracteriza diversos segmentos que se propõem a orientar cuidados de si, inclusive no segmento literário. Esses segmentos sugerem o que ele nomeia como autonomia generalizada. Além de indicar o que é ser normal e bem-sucedido na vida, a norma da autonomia generalizada também impele a corrigir possíveis déficits relacionados à perda da autonomia, que podem estar relacionados também à perda da espontaneidade, confiança e coragem, elementos que podem ser procurados, quando o leitor lê literatura de autoajuda. Identificamos essa explicação de Ehrenberg (2005) como uma possibilidade de entendimento para pensarmos sobre a proliferação da literatura de autoajuda.

Ehrenberg (2008 como citado em Rosa & Winograd, 2011) aborda que o mal-estar subjetivo banal e ordinário, presente em toda parte, tornou-se objeto de intervenções provenientes de horizontes institucionais dos mais variados como das religiões, das ciências, da televisão, de decisões da justiça, das organizações humanitárias, de revistas de saúde etc. Ele crê que, mais profundamente, o cuidado de si adquiriu a forma da regulação do sofrimento psíquico correlata da demanda de saúde mental, que, supostamente, garantiria o melhoramento das performances individuais. Associadas à norma de autonomia apoiadas no conhecimento da materialidade corporal e integrando o projeto de naturalização do psiquismo, vários discursos científicos prometeram oferecer meios de aperfeiçoar a existência e corrigir suas insuficiências, tarefas que, explica o autor, culminaram na medicalização da existência e do mal-estar psíquico.

Birman (2005) também se ocupou em pensar as transformações nas formas de mal-estar na contemporaneidade, reconhecidas nos discursos psiquiátricos e psicanalíticos. Para ele, a sociedade atual é a sociedade dos excessos e o corpo registra o mal-estar e a insatisfação do homem. A ação, a compulsão, a maneira de agir sem pensar, a falta de tempo e espaço, o vazio no sentir que aparece no psiquismo, tudo isso mostra que o excesso se encontra subjacente. “Em

face do excesso, o psiquismo procura dele se livrar pela ação, para não correr o risco de ficar paralisado pela angústia” (p. 183). O corpo também é um meio através do qual o psiquismo se livra da angústia. Essas ponderações parecem indicar um estágio sintomático do mal-estar.

Birman (2005), em seu livro *Mal-estar na atualidade: a psicanálise e as novas formas de subjetivação*, parte da obra *O mal-estar na civilização* (Freud, 1930/2011) colocando-a em perspectiva com o mal-estar contemporâneo. Para ele Freud analisou e descreveu as características do mal-estar relacionadas à condição trágica do sujeito moderno. Birman coloca nessa obra a pergunta sobre a qual seria o estatuto da questão hoje, e seu entendimento é de que, devido ao fato de observarmos na pós-modernidade a falência dos projetos sociais de superação do mal-estar, isso leva à ruína o sujeito epistêmico e o indivíduo social, e em decorrência disso, a ameaça de niilismo de relativismo cultural.

Para Birman (2005), é a fragmentação da subjetividade que constitui o aspecto fundamental do mal-estar na atualidade. Ele se apoia em autores como Debord (1997), para trazer conceitos de sociedade do espetáculo e Lasch (1984) que trabalha a cultura do narcisismo. Birman (2005) descreve a sociedade pós-moderna em suas características de exibicionismo, autocentramento e esvaziamento das trocas intersubjetivas.

Seu entendimento é de que a fragmentação da subjetividade trouxe como reação o autocentramento do sujeito no *Eu*, mas de uma forma diferente do individualismo moderno. Para Birman (2005), se a subjetividade moderna se constitui no duplo registro da interioridade e da reflexão sobre si mesmo, a subjetividade contemporânea sustenta o paradoxo de um autocentramento voltado para a exterioridade, na qual a dimensão estética é dada pelo olhar do outro, aspecto de importante destaque.

4 CONTEMPORANEIDADE E LITERATURA DE AUTOAJUDA

Contemporâneo é aquele que mantém fixo o olhar no seu tempo, para nele perceber não as luzes, mas o escuro. Todos os tempos são, para quem deles experimenta contemporaneidade, obscuros. Contemporâneo é justamente aquele que sabe ver essa obscuridade, que é capaz de escrever mergulhando a pena nas trevas do presente. Mas o que significa ver as trevas, perceber o escuro? (Agamben, 2009, como citado em Chavarelli, 2013, p. 40).

“A Idade Contemporânea, também chamada de Contemporaneidade, é o período específico atual da história no mundo [. . .].” (“Contemporâneo x moderno”, 2023, p. 3). Entre os historiadores, existe uma grande dificuldade para determinar o início da contemporaneidade, e a delimitação que existe acaba sendo muito mais política do que histórica. Segundo Barraclough (1964 como citado em “Contemporâneo x moderno”, 2023),

a palavra contemporâneo significa, inevitavelmente, coisas diferentes para pessoas diferentes; o que para mim é contemporâneo não o será, necessariamente, para todos vós”. Contemporâneo, com origem em *contemporaneus*, diz-se daquilo que pertence ou que é relativo à época em que se vive. (p. 5).

Iniciamos este último capítulo, tentando a tarefa de prover uma definição de contemporâneo e contemporaneidade.

Este período histórico, que é o atual, teve seu início há 234 anos. De lá para cá muita coisa mudou e continua mudando em vários termos e considerações. Consequentemente, essas mudanças afetaram, direcionaram e redirecionaram os comportamentos humanos. Citamos como decisivas as modificações derivadas da consolidação do capitalismo e as advindas dos desenvolvimentos industrial e tecnológico ocorridos fundamental e principalmente a partir da inauguração do século XX, até seu final, considerado por alguns como período pós-moderno.

A tecnologia atualizou e alavancou todos os setores. Os lançamentos tecnológicos de *gadgets* passaram de produtos desejados aos essenciais para praticamente todas as pessoas conseguirem viver, amar e trabalhar. Computadores domésticos, a chegada e o alcance da *Internet* e os aparelhos celulares trouxeram além de comodidades, agilidade e mais e maiores vendas e desejos de possuí-los. Tudo isso ocasiona e mantém o giro em torno do

estabelecimento e da manutenção de um movimento mercadológico direcionado e tendencioso. No entanto, o mesmo não ocorre no que diz respeito às relações sociais dos indivíduos e mesmo a relação do indivíduo consigo mesmo.

Não constitui foco desta pesquisa enumerar acontecimentos históricos contemporâneos. No entanto, ressaltamos que, quando o assunto é identificar a feição exata da contemporaneidade, não há teoria freudiana ou qualquer outra, nem manuais de autoajuda que decifrem e solucionem o que vem se passando com a humanidade. Somos obrigados enfrentar e, mais que isso, vivenciar que, no dia a dia, o mal-estar ronda e dispõe muito livremente sua ação sobre as vontades e atitudes da humanidade. Freud em seus estudos e a criação da psicanálise foi incansável nessas discussões que continuam sendo fatores de extremo peso e dificuldade na vida humana. Recursos catastróficos utilizados para cessar o mal-estar têm desdobramentos mais desastrosos, ainda, porém, seguem sendo utilizados. Se a menção for a guerra, podemos apontar a ocorrência de dois grandes conflitos, a Primeira e a Segunda Guerra Mundial. No entanto, temos que citar também que, graças possivelmente, à inviabilidade de entendimento e a inépcia em lidar com adversidades, nunca deixaram de existir conflitos bélicos regionais de menor escala e divulgação, e até os de maior repercussão, como os que enfrentam neste exato momento Rússia X Ucrânia e Israel X Gaza. São mais de 5 conflitos graves em uma lista que não para de crescer. (Padinger, 2023).

Por essas razões, consideramos apreender dessa ebulição de mal-estares que refletem esses acontecimentos graves atuais que não podem ser ignorados, que a abordagem e discussão de Freud (1930/2011) sobre o mal-estar é inescusável, tal como o é a análise das possíveis formas de amenizá-lo, talvez, à semelhança do que pretende ser a proposta da literatura de autoajuda. Esses confrontos encontram viabilidade na concreta constatação da incapacidade humana de superar o mal-estar e muito, também, nas articulações comerciais que sempre mantiveram ativas indústrias que lucram com a morte. As diversas origens e fontes que mantêm alimentando os seres humanos na insuperável intolerância uns com os outros é histórica e leva a crer, a julgar por este exato momento em que vivemos, ser intransponível.

Após breve embasamento histórico que, conforme apontamos e acolhemos, lançam indícios de contribuições sobre os comportamentos dos indivíduos na contemporaneidade, o associamos às soluções para o mal-estar na literatura de autoajuda dentro do recorte *prêt-à-porter* - do lixo ao luxo. Devido ao fato de essa demonstrar estar relacionada às intenções de promover reposicionamentos dos indivíduos em relação ao individual e ao social, que visariam a se articularem e se reverterem em novos e desejados comportamentos, o que, possivelmente,

objetivou Smiles, reiteremos, ao escrever *Self-Help*, em 1859. Compreender como a literatura de autoajuda se articula e se posiciona, hoje, na oferta de soluções para o mal-estar na era do diálogo dos indivíduos, em meio a variadas formas de acesso à informação, e entender se isso surte efeito e qual, apresenta-se de maneira ainda mais desafiadora que a princípio se supusera, neste capítulo desta pesquisa.

O surgimento da literatura de autoajuda inaugurada pela supracitada obra de Smiles (2012), se trata de um dado que recapturamos, devido ao fato de nela o autor entabular o que considerava ser necessário para promover mais progresso social e individual. Para ele, os indivíduos aprenderiam a lidar com e suplantar o mal-estar individual e social seguindo seus ensinamentos, suas lições. Ele entendia que não bastava somente a criação de novas leis para garantir mais progresso, mas, a adoção delas, assim como a implementação de novas atitudes por parte de cada uma das pessoas.

Smiles (2012) afirmava que tanto a economia de determinada região, quanto a pobreza de seus habitantes eram resultados de atos bons ou maus, responsáveis ou irresponsáveis. Nessa obra, ele se dispôs a apontar soluções para o mal-estar individual e comunitário. Não obstante, nos interessa recapitular que Smiles inaugura o entendimento, aparentemente o mesmo assimilado hoje em dia, de que a literatura de autoajuda, ajuda, pois segue atraindo cada vez mais leitores.

Aparentemente, está cada vez mais fácil e, no entanto, talvez devido a isso, cada vez mais difícil estabelecer limites, parâmetros e congruências nas maneiras e motivos humanos em busca de solução para o mal-estar. Quando os mesmos se veem em busca de soluções para suas questões pessoais e/ou sociais, não somente lançam mão da literatura de autoajuda, mas também da tecnologia que inclusive, oferece vários títulos desse gênero literário *online* e sem custo algum para o leitor. A tecnologia tem, no advento da chegada da *internet*, a facilidade da comunicação e do acesso ao outro, mas, como nem tudo que se inventa o é utilizado somente para o bem, ou para o que inicialmente se pode propor, pode haver consequências com resultados nem sempre positivos. Todas as inovações tecnológicas, possivelmente, exigiram adaptações e geraram elogios e críticas, vantagens e desvantagens.

O surgimento do automóvel (1886), do rádio (1896) e da televisão (1927), esses grandes e marcantes inventos, naqueles contextos, iniciaram o processo de diminuir a distância entre os indivíduos e impulsionaram os processos de relação e comunicação entre eles também. Parecido processo vivenciamos hoje. Certamente, tudo o que representa imediata solução, pode também significar imediato impacto de proporções não imaginadas. Erb e Freud (como citado em Silva,

2012) pareceram se dar conta da responsabilidade e dos impactos frutos das invenções e soluções dos seres humanos direcionadas para o alívio de vários de seus sofrimentos, pelo menos os de ordem prática do dia-a-dia. No entanto, essas invenções não trouxeram somente resultados positivos.

Conforme abordamos no capítulo 3, a Primeira Grande Guerra (1914-1918), que exerceu grande influência na produção teórica e vida pessoal de Freud, contou com várias inovações e tecnologias que, a partir de então, seguem se desenvolvendo cada vez mais. Os sistemas de trincheiras e outros mostruários de tecnologias se iniciaram naquela época. Fuzis foram aperfeiçoamentos. Foi nessa guerra que se iniciou a utilização de gases tóxicos, aviões, tanques e submarinos. Essas tecnologias seguem sendo utilizadas e se desenvolvendo em prol desse objetivo: a guerra. ("Inovações tecnológicas", 2014).

Essa guerra foi um acontecimento cuja origem e consequências apontavam para a incontável pulsão de morte e seu aspecto intolerante e resiliente ao desconforto. Até a presente data, apesar de os seres humanos persistirem em encontrar, não surgiu ainda qualquer intervenção, corrente teórica, ou livro de autoajuda capaz de solucionar o mal-estar resultante da intolerância que levam nações a guerra e que podemos apontar como principal motivador, a deficiência nas interações humanas. Seguimos vivendo e buscando, porém, perdendo por larga diferença para o fato de não conseguirmos aprender a lidar com nossas pulsões, com nossos desejos, nossas ganâncias, nossa vontade de domínio e controle sobre o outro e, acima de tudo, com a intolerância ao outro, sua cultura e forma de ser. O curso de ações e o caminhar da humanidade não demonstram sensibilidade com o sofrer traçado e planejado por ações de guerras que aniquilam pessoas. Elas geraram e continuam gerando consequências que vivenciamos neste exato momento, que nos lembra diária e eternamente que existe eu e o outro e entre nós, o mal-estar.

Freud (1930/2011), na obra *O mal-estar na civilização* não se conteve na teorização psicanalítica para embasar o mal-estar. Ele o observava na vivência e na convivência cotidiana, na prática dos estragos psicológicos que ressentimentos e mágoas, das mais diversas vertentes, desde os traumáticos danos da infância, às econômicas, religiosas, culturais, raciais, civilizatórias etc. causavam. Pontos latentes de qualquer origem, quando se estabelecem entre os indivíduos, são sintomas que nunca perdem a capacidade de eclodir de alguma forma. Ações do dia a dia parecem indicar que não evoluímos no quesito convivência. Lidamos, na maioria do tempo, com nossa incapacidade de superar e administrar o mal-estar relacional. A constatação de que somos imperados, impulsionados e direcionados a agir mais facilmente de

forma irracional, lançando mão de recursos bárbaros contra os desiguais objetiva, além das situações extremas de extinguir vidas, manter as que sobrevivem de alguma forma e contexto, separadas, isoladas e devidamente subordinadas aos que determinam como eles querem que o outro seja e/ou se comporte. (Campos, 2018).

Nas palavras de Freud (1930/2011), a agressividade humana é introjetada, internalizada, mas propriamente é mandada de volta para o lugar de onde veio, para o próprio eu. A civilização busca controlar, então, o perigoso prazer dos seres humanos em agredir outros seres humanos. Para isso, busca enfraquecê-lo, desarmá-lo e vigiá-lo, mas não consegue detê-lo por muito tempo.

Os seres humanos aproveitam e se mostram interessados em qualquer tipo de desenvolvimento e forma de lucrar com eles, inclusive com aqueles que mantêm em alta a já estabelecida soberania de alguns povos sobre outros. A tecnologia, a criação e produção de *gadgets* com a finalidade de melhorar a qualidade de vida, e conectar sem fronteiras todos e de toda e qualquer parte do planeta, é a mesma que também se assegura de que, face qualquer discordância, prevalecerá a vontade de quem possuir mais e melhores condições de se impor sobre os mais fracos. O poderio bélico de algumas nações, como a Rússia por exemplo, se colide com a não muito desejável qualidade de vida de seu povo, dadas as precárias condições de saúde, educação e segurança de sua população. (Buzgalin, 2023).

Há cada dia, mais e mais eficientes maneiras de dominar e aterrorizar. A disposição para lançar mão de guerra apontam para isso. As novas formas de produzir atravessam todo o meio de produção, e não somente produção para cuidar e preservar vidas humanas, mas para ceifá-las também. A guerra, ao mesmo tempo que mantém as vidas daqueles que trabalham nessa indústria, ao mesmo tempo também, contribui para a extinção de tantas outras.

Freud (1969/1932/1933), em sua troca de cartas com Einstein sobre a guerra, admitiu que não tinha como justificá-la. Ele, na ocasião, desconhecia que outro conflito de grandes proporções para o mundo se aproximava, a Segunda Grande Guerra Mundial (1939-1945).

Na obra *O mal-estar na civilização* Freud (1930/2011) esboça o temor de que não conseguiríamos melhorar no que concerne ao aspecto relacional. Aponta que a presença do mal-estar tendia a se acentuar em todos os aspectos na convivência diária dos seres humanos consigo mesmos e com os outros. Para ele, conforme abordamos e reiteramos, é na luta entre Eros e a pulsão de morte que se caracteriza o processo cultural que se desenrola na humanidade, bem como também no desenvolvimento de cada ser humano. Tudo isso só pode se traduzir em mal-estar, desde que o ser humano é bem pequeno ainda. O fato de ter que conseguir lidar ao longo

de seu desenvolvimento com novas imposições que surgem todo o tempo, tanto consigo mesmos quanto no convívio com o outro, tolhe e limita o ser humano, e isso se traduz, invariavelmente, em mal-estar.

Logo, não somente não dominamos as questões que partem do pessoal e solitário, em função da forma como a vida se desvenda, mas ainda nos tornamos, dia após dia, menos tolerantes com aqueles cuja opinião, cultura, religião são diferentes da nossa. O entendimento de que o mundo nos disponibiliza é o de que somos incapazes de lidar com o controle da pulsão de morte, o que nos faz querer eliminar, de alguma forma, o diferente de nós. Aceleramos a morte física concreta ou metafórica do outro, estabelecendo e delineando mais e profundamente os limites entre o eu e eles. Assim, como Freud (1930/2011) apontou, o processo dos indivíduos caminha moderando suas pretensões à felicidade, marcadas pela inabilidade de eles lidarem com as três fontes de sofrimento.

4.1 Autoajuda: interesses individuais e interesses sociais

Seguindo a análise em relação ao marco da história do surgimento da literatura de autoajuda, Rüdiger (2010) retorna à sua origem, refletindo sobre o fato de ter havido ou não um confronto do indivíduo consigo mesmo, quando ele se deu conta de que seus interesses individuais suplantavam os sociais. Segundo esse autor, tal confronto se encontrava em fase embrionária naquele momento, por volta do ano de 1859, mas, não tão embrionário. Smiles (2012), autor do livro *Self-Help*, mencionado diversas vezes neste texto dada a sua importância, por ter sido quem oficialmente concebeu a prática da autoajuda, colabora para a reflexão trazida por Rüdiger (2010) sobre o fato de que o confronto do indivíduo consigo mesmo e com seu comportamento social, apesar de dar sinais de estar em fase inicial, naquele momento, pelo contrário, dava sinais de entendimento de controvérsias entre o que era considerado moral, portanto esperado ser praticado pelos indivíduos pertencentes àquele contexto social e as suas reais práticas individuais.

Rüdiger (2010) afirma que as representações coletivas partilhavam que, se alguém procurasse desenvolver sua inteligência, sua capacidade e suas habilidades somente para brilhar solitariamente, para obter êxito e fazer dele mesmo uma obra de arte, esse procedimento jamais seria considerado moral pela sociedade. Pondere-se que a sociedade de 1859 ainda se representava e se autocompreendia como uma ordem moral, portanto, o caráter que se devia formar durante a vida constituía simplesmente o modo de ser variável e individual em relação

a este ordenamento. No entanto, o sentido dessa ordem, aponta o autor, já naquele tempo, dava indicações de ter desaparecido.

Nos diversos livros de Smiles, Rüdiger (2010) analisa, não se encontra referência alguma a qualquer bem compartilhado pelos seres humanos. Deus é mencionado em uma ou outra passagem como fonte do mandato moral, mas não há trecho algum em que se mencione a salvação como bem comum e razão de viver da coletividade. A cristandade não era mais um agregado legítimo. O cumprimento do dever está diretamente associado ao desempenho de atividades legitimadas moralmente pela comunidade, mas seu sentido não se encontra mais em um projeto coletivo. O caráter é desenvolvido moralmente apenas em benefício próprio, constitui uma construção que deve ser sancionada pelo grupo, mas não deve contar com qualquer solidariedade, é construído individualmente e baseia-se apenas na força de vontade aplicada aos hábitos e na inspiração de exemplos, aquilo que o publicista, precisamente, chamava de autoajuda.

Por conseguinte, a concepção de autoajuda que se esboçava naquele momento precisava ser compreendida no contexto das tentativas de fundamentar moralmente o individualismo que surgiu, a partir do século XVII. Essa questão, presente nos escritos de Smiles (2012, 2016), não se tratava de algo novo, apontou Rüdiger (2010). Desde o princípio, ela originava justificativas modernas e se apoiava no pensamento sobre o problema de como justificar a moral em um mundo estruturado de maneira individualista e nas questões de quais seriam os motivos que poderiam fazer sustentar a vontade das pessoas de agirem moralmente e que justificassem o fato de que elas deveriam ter liberdade limitada. Ao que tudo indica, esse sentido da própria moral, que aparentemente se podia pensar e permeava as mentes deles, não foi o bastante para convencê-los a tal, afirma Rüdiger (2010).

No entanto, a partir da metade do século passado, assinala esse autor, esses questionamentos, de certo modo, passaram a se tornar comuns, e críticas cada vez mais frequentes relacionadas ao progresso do egoísmo na sociedade se tornaram constatáveis. A preocupação com o conceito de dever que se encontrava nessa época, passa a sugerir, antes de outra coisa, a presença latente de um *Eu* cujos impulsos e desejos são muito fortes, e em conflito com a vontade de subordinar esses impulsos e desejos às exigências de algum bem externo impessoal (Trilling como citado em Rüdiger, 2010).

Smiles, aponta Rüdiger (2010), tinha entendimento disso e procurou ensinar maneiras de os indivíduos tomarem posse de si mesmos sem cair no egoísmo. Enfrentou o problema da moral moderna sobre como conciliar o princípio da liberdade individual com a manutenção dos

valores morais, propondo, para isso, a autoajuda ao invés da solidariedade. O moralismo pregado por Smiles era correlato à dependência de seu público ao sentimento, cada vez mais presente e ambíguo de que cada indivíduo deveria se esforçar por si próprio e ajudar a si mesmo, em vez de tirar proveito do auxílio de outras pessoas. Smiles compartilhava seu entendimento de que as pessoas deveriam ajudar a si mesmas, porque haviam perdido a capacidade de gerar solidariedade. Para Smiles, comenta Rüdiger (2010), embora não houvesse mais bens compartilhados pela comunidade, na prática do trabalho, nas diversas esferas da vida, ainda prevalecia o sentido moral para boa parte da população.

O conceito de indivíduo então existente ainda era moral, e com base nessa concepção, ele fazia frente a seus problemas, não obstante fosse cada vez mais forte o egoísmo na sociedade. A pós-modernidade tardia, todavia, se encarregou de dissipar os resíduos dessa maneira de enfrentar o problema, que é ser indivíduo, conservada, sem razão, durante o século passado. Conforme Rüdiger (2010) “A complementaridade clássica entre a norma imposta e a autonomia conquistada, a ideia de que através da interiorização das normas e mesmo das coações o indivíduo adquiriria consciência de sua própria liberdade, virtualmente desapareceu, ao perder a força” (p. 280).

As remissões foram deslocadas para o consumo, mas esse, superado um certo nível de satisfação, demonstrou dificuldade para responder sozinho às admoestações que o indivíduo tendia, cada vez mais, a fazer para si mesmo, dado o descompasso entre seus desejos e sua realidade, mas também entre sua realidade individual e os valores da sociedade. A vacuidade interior, as limitações pessoais e a pobreza de recursos morais vão, pouco a pouco, se tornando patentes para camadas inteiras da população, mostrando a dificuldade do que é ser um indivíduo.

Rüdiger (2010) afirma que o filósofo Adorno considerava que a decadência da personalidade moral individual moderna não deveria ser deduzida a partir do indivíduo, mas, a partir da tendência dos indivíduos em absorver o que eles entendem que observam na sociedade. O fenômeno dependeria de uma situação social precisa, mas não poderia ser separado da concepção de identidade individual na qual se baseia toda a nossa civilização. A consciência imediata de constituir um eu não seria um critério suficiente para definir o indivíduo, pois, não há como construir uma identidade com base na continuidade ou descontinuidade psicológica da subjetividade. Para Rüdiger (2010) seria uma meia verdade considerar que cada indivíduo depende de uma situação social precisa, para ser e se tornar quem se torna. Mas, com isso, ele não quer dizer que não se deve separar totalmente da concepção de identidade individual o que

se observa ocorrer na nossa civilização.

Rüdiger (2010) entende que não se trata de uma total imposição de uma forma de interpretar, mas parte dela. Aponta que, o fato da antiga descoberta da filosofia apregoar que, conforme o tempo passa, mais e mais a experiência dos seres humanos contemporâneos se perturbava e se situava. Definir se os indivíduos são frutos do meio, ou precisamente a personificação de suas identidades individuais não é tarefa fácil.

O problema que consiste em se conviver consigo mesmo, com o próprio egocentrismo, descoberto por volta dessa ocasião, não se colocava, então, a encargo do que as massas faziam. O indivíduo comum, privado de recursos espirituais, satisfazia-se com passatempos e diversões coletivas que pudessem encontrar em seu pouco tempo livre. A moralidade lhe fornecia as forças para lidar com as necessidades. Os processos de mecanização social deflagrados mais tarde, não somente iriam facilitar-lhes a sobrevivência, mas abririam novas perspectivas de individualização.

Paralelamente, porém, esses mesmos processos promoveram entre as massas o crescimento de um sentimento de impotência que projeta o indivíduo, mais e mais, em uma solidão em que cada um se vê reduzido aos seus próprios recursos, revelando com isso apenas o que cada um possui por si mesmo. Nesse contexto no qual o indivíduo descobre uma atribuída vacuidade interior, conforme dissertou Schopenhauer, os seres humanos começaram a encontrar cada vez mais dificuldade para se preencherem somente com diversões, prazeres e luxo (Schopenhauer como citado em Rüdiger, 2010).

A conduta pessoal pode ser considerada, hoje em dia, mais segura no que tange aos resultados individualmente alcançados. Porém, o que ocorre, é que ela se encontra, de certa forma, permeada por um sentimento de vazio, e por uma constante incerteza de valor, no sentido de saber onde está o bem, e quais são nossas habilidades para obtê-lo, se considerássemos as maneiras indicadas para conduzir a vida e em lugares em que os seres humanos fossem deixados entregues à sua liberdade e vontade.

Neste sentido, Rüdiger (2010) compartilha o pensamento de Grad (1986) quando afirma que, no limite, vivemos em um mundo onde, a cada dia, as pessoas podem escolher entre continuar a ser como têm sido, ou serem diferentes. Também cita que Bouveresse, no livro *El filósofo entre los autófalos*, salienta que o fato de podermos saber as causas de nossos males, ainda não está colaborando para a resolução dos problemas pessoais. Para o autor, Bouveresse entende que isso, no máximo, recolocava os sujeitos num novo contexto, pois, apesar de todo o avanço no saber, ainda não se pode dizer qual é a proporção ideal de sabedoria e de ignorância,

de aceitação realista e de negação mágica, de ceticismo e de crença e de paixão, capaz de assegurar o melhor equilíbrio mental e, à espécie, as melhores chances de progresso.

Utilizando o entendimento de um outro autor, Clarck (1977), Rüdiger (2010) menciona que a questão da fragmentação das condições de vida, o progresso da divisão do trabalho, a competição no mercado e a mobilidade social engendraram uma tendência à perda da referência ou à dispersão dos critérios de julgamento e decisão do indivíduo. Clarck (1977) parece entender que a concepção de bem viver e os meios de obtê-lo passaram, então, a ser uma questão totalmente pessoal (Clarck, 1977 como citado em Rüdiger, 2010).

Holzer (1971) afirma que, na atualidade, a sociedade está vivendo uma espécie de medo profundo e sempre presente, mas que não se manifesta em um temor necessariamente específico, nem em um momento determinado. A este medo ele denomina uma sutil sensação de mal-estar (Holzer como citado em Rüdiger, 2010). As pessoas vêm se preocupando, cada vez mais, e pelos mais variados motivos. A responsabilidade e o desejo de se constituir e se realizar como sujeito contrastam com a dificuldade e o sofrimento de se ser indivíduo, e esse desiderato contrasta com a personagem dos indivíduos que se sentem mal consigo mesmos e em déficit com os ideais de sua cultura.

A esta altura do texto, consideramos válido compartilhar a opinião de alguns escritores de literatura de autoajuda que Rüdiger (2010) menciona em seu trabalho *Literatura de autoajuda e individualismo*.

Rüdiger (2010) expõe que alguns desses autores argumentam que a literatura de autoajuda é uma tentativa de solucionar as dificuldades e o sofrimento das pessoas. Menciona que autores de livros de autoajuda consideram que oferecem respostas para a questão de como conduzir a vida, além do fato de colocar os leitores em sintonia com o desenvolvimento do individualismo contemporâneo. Exemplifica citando Westen (1985) e seu livro *Self & Society: narcissism, collectivism, and the development of morals*. Nesse livro o autor afirma ser trágica a condição adquirida pelo ser humano individualizado e autônomo, o que provém do fato de ele ter consciência do conflito moral gerado por essa condição. No entanto, se encontrar sem princípios morais, *a priori*, com os quais possa contar para fazer uma escolha ou suportá-la, sem perder o equilíbrio interior necessário para conservar sua personalidade, é pior. Isso é o que esse autor se dispõe a fazer pelo leitor.

Rüdiger (2010) comenta também a opinião do publicista Sherman (1966) que apontava que o que atraía as pessoas aos livros de literatura de autoajuda era o fato de a temática deles oferecerem a possibilidade de qualquer um se preparar mental e espiritualmente para viver

diariamente neste mundo em transformação.

Outra opinião trazida por Rüdiger é a de Fleet (1975), autor do livro *O poder miraculoso de cada um*. Nessa obra o autor afirma que, se a capacidade de viver consigo mesmo for o único benefício obtido com a leitura de livros de literatura de autoajuda, então, vale a pena ler esses livros.

4.2 O ápice do mal-estar na obra freudiana

"Neste mundo, há apenas duas tragédias: uma a de não satisfazermos os nossos desejos, e a outra a de os satisfazermos" (Wilde, 2016/1892).

Uma influência marcante na vida de Freud, e consequentemente no entendimento e desenvolvimento de suas obras, foi, conforme abordamos, a Primeira Grande Guerra Mundial (1914-1918).

No texto *Além do princípio de prazer* (Freud, 1920/1996), o psicanalista aprofunda o que Einstein chamou de desejo de ódio e destruição do ser humano, falando sobre Eros e Tanatos, oposição entre amor e ódio, atração e repulsão, preservar e destruir existentes entre vida e morte. Freud entendia que uma pulsão estava amalgamada à outra e, muito embora haja a predominância da pulsão de morte, ambos são essenciais e atuam concomitantemente nas relações sociais. Além do mais, poderia haver nos conflitos bélicos (ou não) motivos nobres ou vis, declarados ou ocultos, idealistas ou mercenários, mas eles apenas serviriam de fachada para os desejos destrutivos inconscientes.

Fernandes (2015), em seu artigo *O mal-estar na civilização: sua articulação com a linguagem e a literatura* traz a interação que se deu através de cartas entre Freud e Einstein. Nelas, Einstein pergunta a Freud se ele achava que existiria alguma forma de livrar a humanidade da ameaça da guerra (Einstein, 1933/1974 como citado em Fernandes, 2015). Essa pergunta, supõe a autora, foi feita, porque Einstein devia acreditar que, devido ao fato de Freud possuir profundo conhecimento acerca da vida pulsional dos seres humanos, ele teria uma resposta, visto que Einstein acreditava que Freud e a psicanálise poderiam fornecer uma profilaxia contra a guerra, através da educação. Einstein assim escreveu:

Existem determinados obstáculos psicológicos cuja existência um leigo em ciências mentais pode obscuramente entrever, cujas inter-relações e filigranas ele, contudo, é

incompetente para compreender; estou convencido de que o senhor será capaz de sugerir métodos educacionais situados mais ou menos fora dos objetivos da política, os quais eliminarão esses obstáculos. (Einstein, 1933, pp. 241-242 como citado em Fernandes, 2015, p. 180).

Consoante sublinha Fernandes (2015), Einstein questiona Freud sobre quais os mecanismos ele entendia conseguiriam despertar nos seres humanos um entusiasmo extremado, a ponto de os fazerem sacrificar suas vidas. Relata também não compreender por que soldados que possuíam as mais diversas graduações, escolhiam a guerra como profissão. A autora destaca, nesse ponto, o papel do mecanismo de identificação com um líder e que Freud (1921/2012) explora no texto *Psicologia das massas e a análise do eu*. Einstein pergunta e ele mesmo responde, revelando que aquele que formula uma pergunta está em vias de construir sua resposta e faz o exame das forças pulsionais ao declarar: “o ser humano encerra dentro de si um desejo de ódio e de destruição. [...] Talvez aí esteja o ponto crucial de todo o complexo de fatores que estamos considerando, um enigma que só um especialista na ciência das pulsões humanas pode resolver” (Einstein & Freud, 1933, como citado em Fernandes, 2015, p. 181).

Einstein coloca uma outra questão relacionada à permanência do espírito de guerra e da dificuldade para se suportar a alteridade, que para ele se encontram atreladas, tanto na manutenção de guerras civis, quanto à intolerância religiosa, bem como também relacionadas a fatores sociais, referindo-se, mais especificamente, às perseguições às minorias raciais. Esta foi a pergunta de Einstein: “é possível controlar a evolução da mente do ser humano, de modo a torná-lo à prova do ódio e da destrutividade?” (Einstein, 1933, p. 243 como citado em Fernandes, 2015, p. 181). Freud responde que Einstein se antecipou à psicanálise ao tratar do tema da guerra e do mal-estar na civilização. Segundo Fernandes (2015), em 1932, Freud havia afirmado que os poetas também se anteciparam à psicanálise, ao tratarem do tema da feminilidade. A autora alega que, ao abordar o mal-estar na civilização, Freud convocou, não pela primeira vez, a interlocução entre a literatura e linguagem e afirma que a linguagem é objeto de estudo também dos cientistas, quando se ocupam de problemas da humanidade.

Fernandes (2015) entende que a resposta de Freud aos questionamentos de Einstein tem relação com a *horda primeva*, e encontra nela uma forma de explicitar o mecanismo da identificação. Ela acrescenta que Freud compreende que, ao se assassinar o grande líder de um grupo totêmico, transfere-se a violência praticada contra esse líder, e consegue-se com que aqueles membros se mantenham unidos pelo que ela chama de laços emocionais causados pela

própria identificação àquele líder. Ela entende, também, que, para o psicanalista austríaco, a guerra seria a ampliação e a repetição desse fato, e que o equilíbrio deste sistema só pode ser pensado teoricamente. A transferência da violência ao líder não a exclui, a redireciona conforme os preceitos propostos pelo líder político, militar ou civil.

Fernandes (2015) relata que na carta a Einstein, Freud afirma que a questão é complexa, desde os primórdios da humanidade, devido ao fato de as comunidades sempre terem sido compostas por elementos desiguais como homens, mulheres, filhos, também por vencedores e vencidos os quais se transformam em senhores e escravos respectivamente (Einstein, 1933, como citado em Fernandes 2015, p. 182) e apresenta um questionamento que pode ser extraído dessas reflexões: “como os elementos desiguais podem viver em paz”? Essa menção a essas interações, tanto de Einstein quanto de Freud, parece bastante atual e oportuna, pontos de apoio e base para pensar o questionamento central desta pesquisa, no que diz respeito ao entendimento sobre o que a literatura de autoajuda oferece como resposta ao mal-estar contemporâneo.

Freud (1930/2011) menciona que:

Descobriu-se que o homem se torna neurótico porque não pode suportar a medida de privação que a sociedade lhe impõe, em prol de seus ideais culturais, e concluiu-se então que, se estas exigências fossem abolidas ou atenuadas, isto significaria um retorno à possibilidade de felicidade (p. 32).

Retomamos o texto *Freud e a atualidade de O mal-estar na cultura*, do qual Silva (2012) pontua que, hoje em dia, as manifestações do sofrimento psíquico são bem diferentes das paralisias e nevralgias com que se deparou Freud no tratamento das histéricas. Ela salienta que os distúrbios alimentares como anorexia e bulimia, o consumo excessivo de medicamentos que tendem a provocar dependência química e psíquica de maneira generalizada, o uso de álcool e outras drogas legalizadas ou não, e as manifestações psicossomáticas, para citar somente algumas, encabeçam os denominados novos sintomas.

Sobre esse assunto, os novos sintomas, procuramos compartilhar opiniões de autores dentro e fora do domínio epistemológico da psicologia e/ou da psicanálise como Bauman (1998, 2009), Han (2017), Harari (2018) e Lembke (2022). Concebemos que abordar questões pertinentes ao que pode contribuir para a exacerbação e as consequências advindas dos novos sintomas é um desafio a ser enfrentado, e sua discussão ampliada. Silva (2012) tende a confirmar essa importância.

Para Silva (2012), os desafios e as dificuldades frente aos novos sintomas e a associação desses com os fenômenos relacionados ao mal-estar são indissociáveis. Afirmar que preocupações entorno dessas questões ocupam estudiosos de variadas áreas científicas ou não, e já, há algum tempo. Ela aponta que o neurologista alemão Wilhelm Heinrich Erb, em 1893, escreveu um trabalho que Freud (1981/1908) retoma e cita.

Guardadas as diferenças da vida moderna de então com as dos dias atuais, Silva (2012) relata que Erb (1893) sinalizou e expôs motivos que, naquela época, segundo seu entendimento, explicariam a presença do mal-estar. Nesse mesmo trabalho ele também previa a tendência de o mal-estar não somente permanecer, mas de se agravar. Erb (1893, como citado em Silva, 2012) disserta que, entre outros, o que estava causando a doença nervosa era o estilo de vida moderno, que exigia, cada vez mais, uma eficiência do indivíduo que tem que buscar reunir todos os seus poderes mentais para atendê-la. Erb nem minimamente teve condições de prever o que ocorreria com a chegada de mais e tantas outras facilidades como a *Internet* e os *smartphones*. Essa menção nos rememora a discussão trazida por Han (2017), sobre a ânsia de obter prazer advindo de bens materiais.

Silva (2012) questiona se é possível pensar que deveríamos buscar modificações sociais para erradicar o sofrimento psíquico. Ela esclarece que o próprio Freud, ao situar a satisfação como um problema dos seres humanos, devido ao fato de não serem animais naturais, nos indica o equívoco da aposta nas normas sociais como opção para o fim do sofrimento psíquico. Assim, segundo a autora, mesmo que a psicanálise tenha um importante papel na modificação da repressão social da sexualidade, Freud chamava atenção para a persistência do mal-estar na cultura.

Ao seguir analisando sobre os contrastes que nos levam a perguntar se essas atualizações nos modos de expressão do sofrimento psíquico apontam que a psicanálise, como propôs Freud, está ultrapassada e é inadequada para abordar as questões da atualidade. Nesse sentido, Silva (2012) salienta que pretendeu com seu estudo desenvolver uma ideia contrária a esse entendimento. Afirmar ter objetivado defender, especificamente, a atualidade da proposta freudiana apresentada na obra *O mal-estar na civilização* de Freud (1930/2011), buscando situar o mal-estar como inerente à cultura em suas diversas épocas, embora com diferentes formas de expressão.

Para Silva (2012), é possível pensar o sofrimento psíquico como efeito do impasse entre a exigência de renúncia imposta pela sociedade e o impulso para a satisfação, ao considerar o sintoma neurótico como efeito das dificuldades dessa negociação. A questão em seu

entendimento é buscar modificações na civilização que permitam a moderação da satisfação sem excessos de proibição ou permissão, assim como chegou a articular Freud (1908/1981), no texto *Moral sexual civilizada e doença nervosa moderna*. Para a autora, o que ocorre na atualidade é que presenciamos um contexto de alta permissividade sexual, porém ela lança uma pergunta: seria possível dizer que esse fato veio acompanhado de redução de sofrimento?

Conforme Silva (2012) Freud, quando situou a satisfação como um problema para os seres humanos, devido, reiteramos, ao fato de não sermos animais naturais, ele nos indicou o equívoco da ideia de que se tivéssemos boas normas sociais, isso representaria o fim do sofrimento psíquico. O que ocorre é que, ao considerar a radicalidade do proposto por Freud sobre o mal-estar na civilização, na realidade, percebemos que não se trata de proibir ou permitir, mas de impossibilidade. Proibições e permissões são tentativas da cultura para tratar, para dar contorno ao mal-estar estrutural que a caracteriza.

Silva (2012) entende que a dificuldade maior que Freud (1930/2011) aponta se posta nos relacionamentos entre os seres humanos destacados como fonte de infelicidade e dos quais há mais queixas, o que demonstra o fracasso do projeto social que objetiva regular, de maneira cada vez mais harmônica, a vida conjunta. Freud comenta sobre os progressos da civilização, mostrando que eles trazem, ao mesmo tempo, consequências positivas e negativas, e essas não são necessariamente acompanhadas de maior felicidade, fato que o conduz a refletir sobre a natureza da civilização.

A questão na qual Freud se apoia é o fato de os seres humanos não serem naturalmente orientados, e isso nos faz nos sentirmos perdidos, explica Silva (2012). A cultura, no que diz respeito à mediação simbólica, se traduz no problema que não pode ser superado, mas é a ela que recorremos, insistentemente, para que nos apresente respostas, e ela apresenta, só que suas respostas são sempre insuficientes e provisórias, que variam ao longo do tempo e espaço, contrariamente à condição do mal-estar que permanece.

Silva (2012) destaca o texto *Totem e tabu* em que Freud (2012/1914/2012) formula, através do mito do assassinato do pai da horda primitiva, a questão da necessidade de restrições à sexualidade e à agressividade como inerentes à cultura. Esse texto é sobre uma horda primitiva formada por um chefe, que era também o pai, e que tinha acesso a todas as fêmeas. Ele expulsava do grupo qualquer um que o desafiasse, desfrutando sozinho de irrestrita liberdade sexual e agressividade contra qualquer um que o desafiasse. O que ocorre é que seus filhos, membros desse clã se reúnem e se voltam contra o pai, o assassinam e o devoram. A autora explica o significado desse ato que expressa o ódio dos filhos pelas restrições a eles impostas,

e ao mesmo tempo, o amor, a identificação e fascinação pelo poder desse pai.

O que ocorre, e que Silva (2012) destaca, é que, após o assassinato, o sentimento permaneceu igualmente ambíguo, satisfação e culpa. O clã passou a enfrentar um novo problema em relação à organização do grupo, pois nenhum dos irmãos queria ocupar o lugar do pai, sob pena de ter o mesmo destino. O sistema totêmico surge como uma alternativa que institui as mesmas proibições da horda primitiva de forma simbólica. O totem, então, estabelece duas regras: não matar o animal totêmico e não ter relações sexuais com as mulheres do mesmo clã, proibição do incesto, regulando, assim, a agressividade e a sexualidade, anteriormente livres e liberadas. A regulação totêmica, ao mesmo tempo em que visava a preservar a formação do clã, estabelecendo regras para a vida conjunta, o conduzia também ao afastamento, promovendo o encontro sexual com membros de outro clã.

Essa narrativa mítica funda a sociedade humana com o sentimento de culpa do grupo, por colocar o mal-estar no cerne de qualquer organização humana, da mesma forma que coloca para qualquer projeto de cultura a delicada tarefa de regular e modelar a satisfação, oferecendo satisfações substitutivas no lugar daquelas às quais, constitutivamente, os seres humanos renunciaram, e que serão sempre vividas como substitutivas, mesmo que a satisfação direta nunca tenha sido vivida senão pelo pai da horda, como nos mostrou a narrativa mítica.

Nesse ponto, salienta Silva (2012), devido ao fato de o pai da horda primitiva ser uma construção dos membros do grupo humano, surge a necessidade de supor a existência, mesmo que mítica, da satisfação plena.

No que tange à modernidade, o mal-estar e a literatura de autoajuda, Rüdiger (2010) analisa que parece que a liberdade individual está perdendo sentido, à medida que a liberdade da coletividade aumenta. Ele entende que a literatura de autoajuda traz práticas que foram criadas para dar conta do mal-estar, e afirma que essas práticas podem representar uma possibilidade, dentre outros movimentos de subjetivação popular, de os seres humanos comuns vislumbrarem a possibilidade de resolver o paradoxo de ter que enfrentar as dificuldades criadas pela interrupção das concepções de vida comum vigentes até então. Ele cita que os filósofos e sociólogos alemães Adorno e Horkheimer foram os primeiros a chamar a atenção para o fenômeno de se fabricar e disponibilizar estilos de comportamentos para pessoas que, privadas de sua espontaneidade pelo processo industrial, encontrassem o que necessitavam, no sentido de que lhes dissessem por exemplo, como fazer amigos e influenciar pessoas, nome do clássico livro de Carnegie (1936).

4.3 A literatura de autoajuda e a cultura da autocultura

Carvalho e Fontenele (2010), no texto *Psicanálise, psicoterapia e autoajuda*, advogam que a literatura de autoajuda é gênero que sugestiona o leitor. Também no texto *Literatura de autoajuda, sugestão e contemporaneidade: uma leitura psicanalítica*, Pereira e Souza (2018) apontam que a literatura de autoajuda propõe o cultivo de práticas de influência interpessoal que geralmente incorrem no recurso da sugestão, expediente criticado por Freud. Reiteramos, que Freud criticou a questão do recurso da sugestionabilidade, porém, não a discutiu no que dizia respeito à literatura de autoajuda, pois, ele não trata dela em nenhum de seus estudos.

No entanto, Lopes (2018), no texto *Sigmund Freud: o manuscrito inédito de 1931: as aventuras e desventuras de um texto e as ideias desconhecidas de Freud sobre o cristianismo e a sublimação*, faz menção à literatura de autoajuda que nos parece profícua para a nossa discussão. Ele afirma que Freud pôde perceber que, cedo ou tarde, a maior parte da psicanálise americanizada perderia sua profundidade original. Aponta que Freud temia que a psicanálise se curvasse e se desfizesse em terapias de *ego* e, em nome da rapidez, acabasse sendo substituída por outras ainda mais superficiais e de efeitos nada duradouros.

Lopes (2018), nesse texto, acha plausível este temor de Freud, como também o que ele entende estar ocorrendo, neste exato momento, com a busca das pessoas pela literatura de autoajuda, ou qualquer outro tipo de cura que não comprometa o indivíduo com seus sintomas, que não tocam nas vivências da primeira infância e muito menos na sexualidade infantil. Esse autor alerta que práticas, quase todas de origem norte-americana, que proliferam também no Brasil, sob os mais diversos nomes, seja em palestras motivacionais, seja nos currículos de faculdades de psicologia, exprimem que o temor de Freud se concretizou.

Lopes (2018) entende que foi a franqueza de Freud, nem um pouco politicamente hábil, que impediu a difusão da psicanálise em solo americano, bem como a facilidade e praticidade da divulgação do “faça você mesmo” divulgado e estimulado pela cultura da autossuficiência e da autoajuda que avança e toma conta dos processos dos indivíduos contemporâneos.

Pereira e Souza (2018) citam que apreenderam, tal como discutem Birman (2005) e Rüdiger (2010), que dentre as visíveis transformações que a modernidade trouxe, uma muito marcante é a forma como as pessoas passaram a conduzir suas vidas. Essa forma está diretamente relacionada com a condição da individualidade cada vez mais apartada dos interesses comuns, e isso confere ao próprio sujeito a responsabilidade de escrever o seu destino, mas, caso ele não saiba fazê-lo, ele lê sobre isso e aprende. Eles compartilham que a

literatura de autoajuda é bem aceita, por apresentar ao leitor um texto mediado de práticas através das quais as pessoas descobrirão, cultivarão e empregarão seus supostos recursos interiores para transformar sua subjetividade.

Possivelmente, todas essas opiniões convergem, não por acaso, para apontar que, mediante a emergência de práticas específicas e direcionadas ao desenvolvimento de medidas consideradas *mais adequadas* a uma melhor adaptação à vida moderna, como no caso de leitores parecerem considerar a literatura de autoajuda, essa parece ser uma a que eles se agarram.

Biderman (2004), no artigo *Fórmulas simplistas 'empobrecem' livros de autoajuda*, afirma que, para tudo nesta vida há remédio, especialmente se a pessoa for comprá-lo na livraria. Ela diz que há oferta do que chama de remédios editoriais para qualquer circunstância da vida e todos os momentos da existência, do nascimento à morte. Para ela, a literatura de autoajuda não se destina unicamente à leitura, mas traz um cunho prático, e uma das marcas desse gênero é pressupor que o leitor passará da leitura para a ação.

Nesse artigo, Biderman (2004) menciona a psicanalista Groeninga que alerta para o paradoxo do gênero literatura de autoajuda que, ao mesmo tempo em que propõe um caminho pela hipervalorização individual, *O que importa sou eu!*, uma menção ao título de um livro que, segundo ela, pode-se encontrar e comprar, isso produz um achatamento das individualidades em fórmulas massificadas, como se todos tivessem as mesmas condições de vida, e se defrontassem com as mesmas situações cotidianas. Tudo é modelo tamanho único nesse universo de livros voltados a ajudar os seres humanos a enfrentarem seus problemas cotidianos e existenciais.

Biderman (2004) assinala que Groeninga rejeita o rótulo de literatura de autoajuda para esse tipo de obra, porque segundo ela, é falsa a ideia de que pode existir alguma ajuda emocional que prescindia do outro. Discute que alguns livros podem auxiliar, mostrar um caminho entre os possíveis, que mais propriamente conduzam a uma finalidade. Nesse sentido, Lobello (como citado em Biderman, 2004) escreveu um artigo ponderando o lado positivo de uma pessoa ser seduzida por um livro e ter a chance de lê-lo, o que segundo ele, já é uma ajuda positiva. Para Lobello, que se disse parte de uma corrente mais generosa ao julgar leitores e suas escolhas de gêneros literários, o que se precisa é incentivar e propagar o hábito da leitura, antes de se ocupar em patrulhar conteúdos.

O sociólogo Bauman (1998) tece, em um de seus trabalhos, um diálogo com o texto de Freud, situando a sociedade atual como bastante diversa daquela da época do psicanalista. Na

obra, *O mal-estar da pós-modernidade*, Bauman versa sobre um imperativo de consumo e uma exigência de satisfação como ordem implícita em nossa sociedade contemporânea, propondo-se a discutir os efeitos desse imperativo para o ser humano pós-moderno, contrastando-os com o imperativo de renúncia e moderação, lema social da modernidade.

No entanto, o que se pode observar é que o mal-estar persiste, de certa forma, radical e atemporal, em relação àquele mal-estar apontado por Freud (1930/2011) como inerente ao trabalho da cultura. Se defendêssemos a hipótese de que as especificidades do contexto contemporâneo expressam respostas de nossa cultura ao mal-estar e as não mudanças na forma como o mal-estar se configura para os seres de cultura, ainda assim, a inadequação dos seres humanos no mundo permaneceria, como afirmou Freud (1930/2011).

Ajudados e movidos pela compreensão dos autores consultados que pensaram e desenvolveram suas leituras e entendimentos sobre o tema mal-estar baseados na leitura da obra de Freud (1930/2011), como na obra *O mal-estar da pós-modernidade*, concordamos que Freud apresenta uma visão pessimista/trágica, no que tange à questão da relação entre o eu e o outro e, igualmente, acreditamos que essa visão é decorrente de uma leitura que centra a análise do mal-estar na civilização à reflexão em torno do conceito de narcisismo, que toma como ponto de partida os apelos e desejos narcísicos do eu, o outro nos aparece sempre como um obstáculo, conforme a compreensão de Moreira (2005).

No entanto, segundo Moreira (2005), quando a leitura sobre a relação entre o eu e outro privilegiar o conceito de desamparo, deve-se rever essa visão pessimista, visto que o desamparo anuncia a dependência irremediável entre o eu e o outro. Nessa perspectiva, o encontro com a alteridade revela, então, uma face trágica. Isto, porque o eu, sedento de poder, deseja reduzir o outro ao mesmo, sem sucesso, essa redutibilidade marca da alteridade, produz um sofrimento sem saída no interior da relação, até mesmo porque o sujeito não pode prescindir deste encontro. Conforme nos mostrou Moreira (2005), o encontro com o outro é um destino inexorável para o eu.

Dada a importância, para esta pesquisa, dessas considerações anteriores sobre aspectos articulados por Freud (1930/2011) na obra *O mal-estar na civilização*, em outros de seus textos, traçamos um comparativo com os temas habitualmente abordados e explorados pela literatura de autoajuda.

Observamos que driblar o mal-estar nessas obras, mesmo que, cada qual a seu modo, dentro da variedade de temas, foco e abordagens, é aspecto presente e foco central, de alguma forma. Ampliando mais ainda, percebemos que, na literatura de autoajuda, driblar o mal-estar

não se concentra somente no que se relaciona à terceira fonte, que é a que estamos nos propondo focar, que envolve o convívio social.

A literatura de autoajuda explora aspectos concernentes às outras duas formas de experimentar o mal-estar. Há obras que abordam e prometem soluções para retardar o envelhecimento, bem como conter a fúria da natureza. Acreditamos que proposições que se dispõem a dar esperanças de que é possível suplantar as dificuldades e resolver a falta, desempenham o papel que Freud (1930/2011) nos apontou, o civilizatório, ou seja oferecer consolo, distração e possibilidades de gozar mais, por mais tempo, a fim de conviver menos com o desprazer.

No entanto, contrariamente a essas promessas, há a realidade que foi estruturada no desamparo. Logo, mesmo que busquemos formas de gozar, e façamos o possível para prolongar o sentimento de que tudo podemos, desde o tempo em que nos entendíamos como sua majestade - o bebê, há, atuando sobre nós, mais frequentemente do que gostaríamos, o choque da realidade. Para as leis da vida na civilização, que interditam o gozo e a satisfação plena e sem limites, para além daquele momento em que se podia entender que bastava manifestar contrariedade, abrir a boca e chorar. Hoje em dia, pode ser que leitores estejam entendendo que encontrarão as soluções para o mal-estar relacional, e como obter desses, satisfações plenas nas páginas de um livro de literatura de autoajuda.

Nesse raciocínio, ponderamos o fato de a literatura de autoajuda poder ser uma mercantilização de fantasias com soluções metódicas, e até mesmo cognitivas, para as questões relacionadas a todo e qualquer desconforto, inclusive os morais. Os motivos morais relacionados aos impulsos sexuais e os de agressividade contra o outro foram criados para barrar o psiquismo humano tendencioso, primariamente à satisfação pulsional, sem considerar os outros indivíduos. A lei age, interditando-os a partir do momento em que o mal-estar assume certa proporção de alienação do considerado moralmente aceitável, com o objetivo de tentar contê-los. Se consumidores de literatura de autoajuda creem que ela é suficientemente boa para lhes oferecer os melhores entendimentos e as melhores designações para qualquer questão, esses sujeitos, muito provavelmente, possuem a compreensão de que, diante do fato de se sentirem ameaçados ou temerosos pela possibilidade de perder algo de que eles são dependentes, como por exemplo, o amor de alguém, haveria, neste caso, a utilidade e a motivação para consumi-la.

De antemão, conforme percorremos os textos e os caminhos teóricos em que Freud aponta o temido mal que é aquilo que ameaça alguém e o pune com a perda do amor, sempre,

desde que esse indivíduo era um pequeno bebê, então, devido ao medo dessa perda, fórmulas de como fazer para evitá-la podem ser um princípio básico que qualquer indivíduo tenta, entendendo que isso é necessário ser feito. Também, segundo Freud (1930/2011), não necessariamente importa se o indivíduo fez o mal ou se ainda o fará, em ambos os casos, o perigo só aparece, quando a autoridade descobre a o que foi feito. O sujeito, nesse caso, se comportaria do mesmo modo diante das possibilidades de já ter feito o mal, ou de ter cogitado fazê-lo e, sob ameaça da perda do amor, e por medo dessa perda, esse indivíduo faz o que for necessário para evitar que ela ocorra.

Portanto, se o mal pode ser o inconscientemente sentido, aquilo que o indivíduo nem imagina que considera como ameaça, o tópico da investigação sobre os possíveis entendimentos e causas para o sentimento de desamparo, diante de mudanças involuntárias na trajetória da vida, parece ser de fundamental importância e, muitas vezes, não são considerados, devido a esse desconhecimento de sua existência. Como somos seres em permanente estado de mal-estar dados os três fatores insolúveis indicados por Freud (1930/2011), sentimos que, até mesmo para a terceira fonte de mal-estar, criada e alimentada por nós mesmos pelo processo de convivência civilizatória, não há escapatória.

Os temores e humores existenciais automaticamente acarretam e mantêm infelizes as pessoas. Elas se sentem pessimistas e impotentes, tanto em relação à morte ou a desastres naturais, quanto em relação à vida diante das dificuldades que envolvem os processos de gestão dos afetos. cremos, então, que poderíamos considerar que sentir muito ou pouco mal-estar, em relação a tudo isso, ou a algo que nem mesmo o indivíduo sabe dizer que causa sofrimento, classificando-o apenas por angústia indescritível e inexplicável, atordoa os seres humanos. A literatura de autoajuda atuaria, segundo poder-se-ia considerar, avaliando, interpretando e alinhando seu discurso junto ao discurso moderno de produção de sujeitos, como o de bens materiais. As normas e leis de convivência influenciariam diretamente na maneira de propiciar e indicar formas de essas pessoas construírem seu bem-estar e felicidade, como se constrói um brinquedo com as peças oferecidas e montáveis, de forma a agradar ao sujeito e fazê-lo se sentir o engenheiro construtor de seu próprio destino. Esses temas caros para Freud, presentes e atrelados às suas obras, surgem de forma provocativa, no contexto da nossa discussão.

4.4 Literatura de autoajuda e autonomia de si

Rüdiger (2010) utiliza o exemplo de uma obra chamada *Para enriquecer, pense como um milionário*, para abordar as questões que as obras de literatura de autoajuda e governo de si envolvem. Escrita por um publicitário chamado Hill (1968), esse livro sistematiza os princípios de um típico livro de autoajuda, conforme o recortamos nesta pesquisa, e parece ser também como Rüdiger (2010), nesse momento, apresenta em sua obra. Hill (1968) afirma que a personalidade superior pode levar o indivíduo a qualquer parte aonde ele queira ir, mas que, para isso, esse indivíduo precisa de publicidade, expor suas imagens demonstrando seu crescimento pessoal, procurando os meios razoáveis para exibi-la, durante seu firme desenvolvimento.

Hill (1968), segundo Rüdiger (2010), sugere que as pessoas comecem suas trajetórias de sucesso participando de causas coletivas, o que contribuirá para tornar seus nomes conhecidos. Sugere, também, que elas se engajem nas ações de um clube ou uma entidade, a fim de revelar a outras pessoas, que objetivam atingir sua capacidade de ação. Em seguida, sugere que as pessoas que objetivam crescimento, se transformem em escritoras, que seja de um parágrafo, e comecem a enviar essas mensagens autorais aos outros. E, se isso não for possível, que encontrem citações, piadas e/ou qualquer outro item que possa interessar, para gerar curiosidade e interesse das pessoas como produções de cronistas, comentaristas, artistas, editores de jornais, enfim, tudo isso é válido, e pode ser utilizado para chamar e manter atenção, durante o processo de construção da personalidade superior. Devido ao fato de a época em questão ser 1968, o autor sugere que esses conteúdos circulem enviados em cartas pelos Correios.

Ainda nessa linha de raciocínio, conforme Rüdiger (2010), Hill (1968) ensina que outra ideia é a de enviar cartões felicitando as pessoas por ocasião de seus aniversários, bodas, nascimento de filhos etc., ou por algum feito que a pessoa tenha realizado. Esse publicitário recomenda, também, que se confeccionem os conhecidos cartões de visita, com mensagens e informações pessoais, para distribuírem em eventos ou encontros, no momento em que se estabelece contato com pessoas. Qualquer semelhança com a atualidade, à exceção da escrita de correspondências enviadas pelos Correios como forma de estabelecer e se manter em contato com as pessoas, inclusive desconhecidos, na atualidade, não aparenta ter mudado o propósito nem o objetivo de interesse objetivados por essas ações. Assim, essas não parecem ser práticas somente daquela época.

Segundo Rüdiger (2010), Hill (1968) enfatiza que seria igualmente fundamental manter sempre uma boa aparência, pois, as relações humanas se tornaram um proveitoso campo de investimento. Então, a boa aparência, seria um truque que despertaria nas pessoas a vontade de ouvir a pessoa bem-aparentada, e isso as influenciaria a querer ser como aquela pessoa. O autor de *Pense como um milionário* sintetiza, dizendo que, para ajudar a si mesmo e obedecer às regras gerais de conduta, era necessário, em primeiro lugar, ser prático, ou seja, falar francamente, conservando os objetivos motivados por dinheiro, e que nesse sentido, não havia outro curso de ação.

Uma outra orientação seria para que as pessoas buscassem ser positivas, com isso querendo dizer que elas só admitissem em suas consciências, pensamentos definitivos do sucesso plenamente apropriados. Um outro aspecto importante era que a pessoa precisaria ser persistente após ativar qualquer projeto. Ela necessitaria continuar se esforçando todos os dias se quisesse atingir qualquer meta em sua vida.

Rüdiger (2010) compartilha seu entendimento de que ensinamentos como os desse publicista confirmam o que muitos manuais de sucesso, é assim como ele se refere aos livros de literatura de autoajuda, diferem dos mais antigos. Ele vê neles uma aberta aceitação da necessidade de explorar e de intimidar os outros. Percebe, ainda, que há uma falta de interesse verdadeiro pelo próximo, em detrimento de somente utilizá-lo para obter sucesso. O que parece importar é a manutenção das aparências, as imagens de vitória que contêm mais sobre o desempenho e da atribuição, do que da realização em si. Esse autor compreende que a proposição não deve fazer com que percamos de vista que o individualismo aquisitivo é gerador de problemas, conflitos e tensões, para si e para os outros, e que isso visto de outro ângulo, está na base da tentativa que deveria nos incomodar a ponto de que pudéssemos providenciar, possivelmente, uma regulamentação ética para essas questões.

A realidade, disserta Rüdiger (2010), mostra que, hoje, as pessoas, cada vez mais, tendem a agir para ampliar seu ego, o que, segundo ele, confirma a fórmula de Hill (1968), e o resultado é um prejuízo, não só para os outros, como também para elas próprias. Rüdiger (2010) afirma que isso provoca o surgimento de um conjunto de problemas de governo para si e para os outros, que, necessariamente, gera ou requer prática de autoajuda interessada em fornecer um *ethos* às técnicas de controle terapêutico criadas para exercer o governo dos indivíduos. A civilização contemporânea é burocrática e individualista, porque, se por um lado, considera os indivíduos como possuidores de desejos e responsáveis por escolhas que, embora livres, carecem de critério racional, por outro, se sustenta em estruturas burocráticas e funcionais, cujo

sentido é controlar as ações saídas dessas escolhas, dependentes de um avassalador subjetivismo.

Nesses últimos parágrafos, selecionamos passagens em que Rüdiger (2010) dialoga com o parecer de Freud (1930/2011), no sentido de que, ao se movimentarem para obter o que falta, os indivíduos agem em prol de si mesmos, não importando se, nessa movimentação, eles possam causar mal aos outros. Então, entre estabelecer e viver em prol de vontades individuais ou adotar posturas que assimilem e resguardecem o bem-comum, há choques e mal-estar. Salientamos que as posturas que Freud denominou egoístas, as que dizem respeito unicamente ao interesse do indivíduo, produzem conflitos no próprio indivíduo e nos que se encontram em seu entorno.

4.5 Autoajuda sofisticada x ciência aplicada

Pondé (2011), em sua crônica *Livro é caso típico da sofisticação do mercado de autoajuda*, comentou, sobre o lançamento do livro do filósofo De Botton (2011), *Religião para ateus*. Botton é um famoso escritor que popularizou a filosofia, divulgando-a para uso cotidiano. Ele afirma que o circuito da autoajuda está se sofisticando e, tudo que se sofisticava, é para que, de alguma forma, fique *melhor*.

Para Pondé (2011), a literatura de autoajuda sempre buscou, e hoje em dia busca mais que nunca, trazer algo da filosofia, ciência, religião, ou qualquer outra área essencial de conhecimento. Em sua opinião, muitas pessoas que talvez não tenham tempo, ou interesse, de se informarem sobre essas áreas de conhecimento, quando se deparam com elas em um livro de literatura de autoajuda, a reação é positiva, porque faz com que o leitor classifique o escritor como erudito e, além de confiarem no assunto da forma como está sendo repassado, agradam-lhes o fato de o essencial sobre a temática estar sendo entregue, *prêt-à-porter*.

Pondé (2011) adjetiva o filósofo e escritor De Botton (2011) como um chique autor de livros de literatura de autoajuda. Argumenta que ele escreve bem, observa de modo preciso o cotidiano contemporâneo, e domina o repertório cultural de modo bastante competente. Pondé salienta que a literatura de autoajuda de alguma forma funciona, caso contrário não venderia tanto, e se for perguntado por que funciona, a resposta é simples: porque fala das agonias e expectativas mais básicas do ser humano. Logo, esse seu mercado é a própria condição insustentável do ser humano, ou seja, o sofrimento e as técnicas para enfrentá-lo.

O jornalista Simões (2011) especializado em divulgação da ciência, poucos dias depois da publicação da crônica de Pondé (2011), *Livro é caso típico da sofisticação do mercado de autoajuda*, afirma no texto *Autoajuda e ciência aplicada*, que, atualmente, escolhe suas leituras focando especialmente em textos que o levam à autorreflexão e inspiração para a mudança de hábitos pessoais em geral, mas principalmente, os improdutivos. São textos que ele possa sintetizar e compartilhar com leitores interessados em informação objetiva capaz de conscientizá-los sobre seu papel como agentes da construção de sua própria história e de um mundo melhor. Para Simões, enquanto é tempo, cada um de nós deveria olhar para trás e refletir sobre o que vem plantando para dar verdadeiro significado à vida. Ele entende que é preciso que nos tornemos capazes de gerenciar nossos pensamentos e, quando necessário, mudar o roteiro de nossas vidas.

Simões (2011) se diz intencionado a desafiar seus leitores a introduzirem, diariamente, pequenas mudanças em suas vidas, esperando que eles deixem de se escravizar com atitudes meramente repetitivas, e que busquem servir de inspiração para a mudança de outras pessoas. Ele entende que isto não é teoria e afirma poder dizer isso baseado em sua própria experiência. Afirma também que, na medida que mudamos nossos hábitos, vamos nos surpreendendo com as respostas do meio, e que essas mudanças proporcionam uma paz interior indescritível, mesmo que alguém disto possa duvidar, coisa que ele não se importa que ocorra, pois, para ele, o que importa é o que cada um experimenta, quando aceita o desafio de mudar seu projeto de vida pessoal, tornar-se alguém que ultrapassa os limites do cotidiano, e disposto a beneficiar, desinteressadamente, outras pessoas de seu convívio ou não.

Ele lança um convite ao leitor para testar um novo jeito de viver e tirar suas próprias conclusões, a olhar o mundo com outros olhos e ter coragem, por exemplo, de aceitar a adversidade, melhorando relacionamentos pessoais e profissionais, e contribuindo para beneficiar até mesmo o outro que o incomoda. Compreensão, solidariedade e generosidade são fundamentais para quem se propõe a mudar hábitos com o propósito de dar significados singulares à sua vida.

Simões (2011) revela que não se atém muito a argumentos de quem deprecia a literatura de autoajuda, ainda que haja livros que pareçam editados exclusivamente para aproveitar o que chama de um filão comercial. Segundo ele, o que importa é a disponibilização de instrumentos ao ser humano, que possam conscientizá-lo da necessidade de se transformar em agente da reconstrução do mundo. De uma maneira ou de outra, destaca Simões, todas as pessoas precisam de ajuda, de aconselhamento, de conceitos filosóficos, para mudar hábitos

improdutivos e, o que importa, é se o texto é capaz de modificar o leitor do ponto de vista construtivo.

Para esse jornalista, temos que nos atentar para as áreas do conhecimento, e verificar o que elas podem nos ensinar, não com suas doutrinas, mas com as técnicas que utilizam para divulgar suas mensagens, e relata que é isso que o escritor suíço De Botton (2011) faz em seu livro, *Religião para ateus*, isto é, usa a arte para construir um sentimento de comunidade.

Outro comentário sobre o livro De Botton é feito pelo jornalista Marinheiro, de Londres (como citado em Simões, 2011). Segundo Marinheiro, De Botton reflete sobre o fato de ser necessário, primeiramente, que os seres humanos admitam que são fracos e necessitam de ajuda. Para ele, o mundo liberal criou nos seres humanos a ideia de que todos são autossuficientes, uma inverdade. De Botton (2011) entende o oposto: que todos precisamos de ajuda, de aconselhamento, mas, se alguém nos oferece orientação, repelimos, dizemos que não precisamos que venham nos dar ordens, mas não é bem assim que a vida funciona.

Marinheiro (como citado em Simões, 2011) traz um polêmico comentário que De Botton (2011) faz em seu livro *Religião para ateus*, de que há mais sabedoria nos livros de Proust que no Novo Testamento. Mesmo reconhecendo que esse seu comentário é herético, ele reafirma que isso é verdade. De Botton confessa reconhecer a diferença de alcance e influência de um e outro, e alega que uma ínfima margem de pessoas lê Proust hoje em dia, e seus livros permanecem nas prateleiras das livrarias, contudo o *Novo Testamento* continua a vender milhões de cópias.

Quisemos fechar esta subseção, trazendo considerações e pontos de vista que refletissem sobre a demanda e procura pela literatura de autoajuda, e, nada melhor que obter pareceres de ângulos e perspectivas diferentes. O lançamento do livro considerado literatura de autoajuda escrito pelo filósofo De Botton (2011), *Religião para ateus*, nos pareceu bastante apropriado para ampliar a discussão. No entanto, mesmo sem chegarmos a alguma conclusão definitiva, o propósito se assentou mais e especificamente nos posicionamentos e registros dos pareceres de entendimento de pessoas influentes no *métier* da comunicação e que, através de um veículo de comunicação, que se não o mais, pelo menos é um dos mais acessados no país, desenvolveram e sustentaram seus pontos de vista. E, segundo percebemos, eles parecem concordar com a afirmativa de que a literatura de autoajuda, ajuda.

No entanto, há quem emita pareceres contrários. O professor Barros (2023) nos diz que é fácil, automático e fatal que caíamos no lugar comum da chamada literatura de aeroporto, como se refere à literatura de autoajuda. Ele afirma que entende que há uma problematização

em relação à literatura de autoajuda, ou qualquer outra coisa em que pessoas possam enxergar promessas que acabarão com o mal-estar. Para ele, é nessas assertivas que reside o equívoco, porquanto o máximo que pode ocorrer na vida das pessoas, talvez, seja uma mudança de cenário no qual dificuldades inerentes à condição em que ela vivia desapareça, mas outras dificuldades e percalços na nova vida adquirida, passarão a imperar.

Barros entende que, mesmo que para um determinado mal-estar haja solução, e a pessoa entenda que a encontrou no livro de autoajuda, ou até mesmo na terapia, psicanálise, conselho de um amigo, em uma droga, em um novo amor, país, emprego, uma cidade etc., a vida segue e as questões relativas a ela e/ou ao novo estilo de vida, conforme Freud (1937/1975) aborda em *Análise terminável, interminável*, fará com que outras maneiras de sofrer e outras formas de mal-estar surjam, desapareçam, ressurjam, sumam novamente, e assim indefinidamente, enquanto vivermos. Solteiros que se casam, resolvem o possível mal-estar por estarem solteiros, mas angariam o novo mal-estar do relacionamento diário com outra pessoa, e assim ocorre com qualquer ciclo que termine e se inicie, cada qual com seu desafio em todas as formas de relações sociais.

O que se tornou a literatura de autoajuda, e a ideia positiva ou negativa que se tem, ou se possa ter dela, isso não é da alçada e nem da responsabilidade da literatura de autoajuda em si. O professor Barros (2023), que constantemente faz críticas jocosas em relação aos manuais de literatura de autoajuda, afirma que, o caminho, seja qual for que escolhamos, viveremos as tristezas pertinentes àquela escolha. As pessoas costumam ter a impressão de que se tivessem escolhido outro caminho, não viveriam aquelas tristezas, e isso é claro, não viveriam mesmo, viveriam outras, pois segundo ele, uma pessoa nunca vive as tristezas advindas das escolhas que não realizaram.

Barros (2023) esclarece que reside um erro na crença de algumas pessoas que entendem que se tivessem sido diferentes, as tristezas teriam sido evitadas. Ledo engano, porque o ser humano só pode viver as tristezas e a complexidade da vida que escolhe e a vida, segundo ele, ri de nossas tentativas de ser feliz. Nesse sentido, ponderamos que o sujeito que era infeliz solteiro opta pelo casamento e depois entende que teria sido feliz, se não tivesse feito a escolha que fez, porque, ao que tudo indica, pensava ser a melhor opção, mas depois não entende mais da mesma forma. Para ele esse *looping* é eterno e a imaginação de que tudo teria sido melhor, diante de uma escolha que não foi a que o sujeito escolheu, ele então teria sido feliz, ou seja, se tivéssemos tido outra vida, não sofreríamos com as tristezas da que possuímos.

Para Barros (2023), se as soluções propostas pela autoajuda realmente resolvessem a questão que originou sua procura, outros ou pelo menos outro mal-estar surgiria em seu lugar. Ele analisa, por exemplo, que se alguém desejasse conseguir um companheiro que considerasse bem apessoado, consultasse as dicas do manual da conquista e conseguisse encontrar um, essa pessoa solucionaria aquele problema que julgava ter, mas se veria imediatamente diante de outros, como, por exemplo, como se controlar diante da cobiça dos outros, como conviver com o sentimento de inferioridade, caso se considerasse não equivalentemente muito bem apessoado diante de uma companhia muito bonita e desejada, e também como conviver com a possibilidade de essa pessoa o deixar por outra pessoa, e aquele amor se perder.

O mesmo, ele explica, ocorreria com qualquer outra situação em que uma pessoa consultasse os manuais e conseguisse se tornar rico. Neste caso, ela passaria a ter a preocupação de perder aquele dinheiro e voltar a ser pobre, caso ocorresse um golpe de azar, um roubo, uma mudança no mercado, no governo, a quebra de sua empresa etc. Haveria o risco de ser vítima de perseguições, de ter que ajudar a todos que conhecesse e que viessem lhe pedir dinheiro e, conseqüentemente, se preocuparia em relação às inimizades que poderia angariar, caso se recusasse ajudar. Enfim, para Barros (2023), para cada solução que encontrasse na vida, haveria problemas e conseqüências advindas delas. Em outras palavras, uma vida sem mal-estar não é possível a nenhum ser humano.

Barros (2023) argumenta que é impossível ser feliz em dez lições, e garante que 99% dos problemas da vida são totalmente imprevisíveis e detonadores. Ele se antecipa e diz que, antes de receber o título de pessimista, ele assim não se considera. O caso, segundo relata é que ele não suporta o que considera os falsos profetas do mundo contemporâneo, que querem nos fazer acreditar que, seguindo manuais e certos protocolos, ficam excluídos o risco da tristeza e do mal-estar. Ele, então, garante que a tristeza e o mal-estar fazem parte de nossa vida, que, segundo ele, é feita da matéria prima da tristeza antes de mais nada, e o máximo que conseguiremos obter dela é um momento aqui, outro acolá que acabam compensando, e é na esperança desses momentos que os seres humanos seguem vivendo.

Barros (2023) explica que, quanto menos o sujeito esperar do mundo, melhor, e conclui dispondo que quanto menos contarmos e apostarmos na felicidade, mais momentos alegres temos chances de desfrutar. E, ainda, quanto menos o sujeito pensar que o mundo vai se converter em um paraíso, um eldorado com dinheiro para gastar e colheita de glórias e fama, mais condições ele terá de se encantar com as pequenas, mais simples e enternecedoras coisas. Em outras palavras, quanto maior a esperança, mais frustrante a realidade.

Então, Barros (2023) revela que é assim que ele encara a vida, na sua dureza, na sua concretude, procurando dessa forma aumentar suas chances de desfrutar dos poucos momentos de alegria e felicidade que a vida por acaso lhe trazer.

4.6 Literatura de autoajuda e positividade tóxica

Han (2017), em seu livro, *Sociedade do cansaço*, nos apresenta a positividade tóxica, expressão de sentido antagônico utilizada para nos alertar que querem fazer parecer positivos sugestionamentos que aprisionam os sujeitos, mas fazendo-os entender tratar-se de liberdade de escolha. A ideia da expressão é fazer com que os indivíduos creiam que seus desempenhos e sua produtividade estão atrelados ao domínio de si mesmos, o que para esse autor, não é nada positivo, é na realidade tóxico. A convicção de que pensamentos positivos devem estar acima de qualquer um outro considerado negativo, segundo Han, pode comprometer a análise e o entendimento, bem como reprimir emoções que podem gerar comportamentos como os que atualmente têm permeado a sociedade.

Para Han (2017), a liberdade que querem que os sujeitos aceitem objetiva que eles consigam produzir mais e com melhor desempenho, a fim de evitarem o mal-estar de não pertencerem à sociedade de consumo atual, se torna uma ditadura. Isso contribui para que as pessoas se tornem, na realidade, despreparadas para verem o perigo que representa negar a negatividade que existe em viver na positividade tóxica que a vida moderna dita.

Han (2017) expõe que poucas pessoas e, às vezes só depois de atravessarem crises e adoecimentos, são capazes de entender o quanto custa buscar pertencer à sociedade do cansaço, como ele nomeia a sociedade atual. Ele alega que muitos permanecem no ciclo vicioso, sem conhecimento do quanto são controlados, pois nesses indivíduos foi cultivada a ideia de que são eles que desejam trabalhar e desempenhar-se melhor, cada vez mais, portanto, eles o fazem, mas se sentindo livres da instância externa de domínio que os explora e os obriga a assim proceder. Ao contrário, argumenta o autor, o sujeito contemporâneo acredita ser senhor soberano de si mesmo e não se considera submisso a ninguém, apenas a si mesmo.

Han (2017) defende que a queda da instância dominadora não levou os sujeitos à liberdade, ao contrário, fez com que liberdade e coação coincidissem e se escondessem atrás da positividade, contribuindo para que o sujeito do desempenho se entregasse à liberdade coercitiva ou à livre coerção de maximizar o desempenho. Segundo ele, o excesso de trabalho e desempenho, agudizam-se numa autoexploração que, mais eficiente que a exploração do

outro, caminha lado a lado com o sentimento de liberdade de escolha. Assinala que o explorador é, ao mesmo tempo, o explorado, o agressor e a vítima não podem mais ser distinguidos. Argumenta que essa autorreferencialidade gera uma liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas inerentes a elas, a transformam, na realidade, em violência. Ele ressalta que os adoecimentos psíquicos da sociedade do desempenho são necessariamente as manifestações patológicas frutos de uma liberdade paradoxal e tóxica.

Considerando essa forma de domínio que nos traz Han (2017), nos ocupamos de inseri-la, apontando para o que ela nos suscita comentar com a literatura de autoajuda. Esse filósofo considera que a questão maior e principal da atualidade é o fato de haver uma aceitação da condição contemporânea equivocada. A essa inadequação os sujeitos se adaptaram e a consideram normal. Portanto, para ele, a sociedade caminha de determinada forma que faz com que pareça ser desejo dos sujeitos o que ela deseja deles, e essa é uma realidade difícil de ser desmascarada. O que nos parece grave é a nossa própria cegueira de tomar para nós uma realidade que um sistema nos impõe e de forma camuflada. Querer que os sujeitos assimilem que se eles não são bem-sucedidos, é porque não se esforçaram o bastante ainda para encontrar os meios de se tornarem excelentes, alerta Han, faz parte da manipulação que joga nas costas do próprio sujeito, e sem ele se dar conta, a ineficiência que o grande sistema quer que o próprio sujeito admita e por ela se responsabilize.

Neste ponto, retomamos a já mencionada obra de Cury (2015) *Gestão da emoção: técnicas de coaching emocional para gerenciar a ansiedade*, na qual ele promete disponibilizar as fórmulas que farão com que cada um que as acessem, passe a ser bem-sucedido. Han (2017) alerta sobre a dominação do movimento crescente de positividade e domínio de si mesmo, apesar de não fazer menção às obras de literatura de autoajuda. Somos nós que estamos convertendo essas temáticas.

Cury (2015) afirma que o que falta para a proficiência dos sujeitos é eles se disporem a conhecer mais, e no caso, as propostas e os recursos que ele disponibiliza para a concretização de um melhor e mais alto nível de desempenho na gestão das emoções. O mal e o bem-estar estão no nível das nossas emoções. São despertados e sentidos pelos sujeitos em áreas diversas dos vários níveis de interações e relacionamentos interpessoais.

Han (2017), reiteramos, nomeia o meio social no qual vivemos como sociedade do cansaço. Para viver em sociedade, parece poder ser entendido, desde sempre, que temos que nos esforçar muito. Nos fazem pensar que seja por nós mesmos que lutamos e nos cansamos, mas talvez, sempre tenha sido pelos outros, e em nome do que precisamos provar para eles. No

entanto, há a questão que também seja para nós mesmos. Entendemos, principal e majoritariamente, que na aquisição e exposição de bens materiais, algo tipicamente contemporâneo, há satisfação. Freud (1930/2011) alerta sobre esse perigo. Ele chamou de medidas falsas os atos de buscar poder, sucesso e riqueza para nós mesmos, e admirar aqueles que os têm, e em detrimento disso, subestimar os autênticos valores da vida.

Ouvimos dizerem que devemos ser alguém na vida e, o fato de ser alguém, dentro desse entendimento, não é constatável apenas pelo fato de sermos seres humanos. Ser alguém só se torna real se, e quando, o sujeito tiver seguido os ensinamentos e os ditames sociais que medem e consideram o que é ideal e desejável. Ser alguém parece significar dar provas sociais que ranqueiam esse entendimento, dentro de uma escala medidora do quanto o candidato a ser alguém consegue adquirir de bens materiais. Serão esses bens que atestarão essa existência e logo, um pertencimento. Então, é isso que passamos a querer. Queremos obter o que nos fará existir, ser alguém, mas, antes de mais nada, para encaixar e agradar aos outros que criaram e entenderam que esse era o caminho. Tememos julgamentos, antes mesmo de sabermos que estamos sendo julgados e, por mais que entendamos que necessariamente não objetivávamos isso: agradar aos outros, o fazemos na busca frenética pela aprovação social, possivelmente.

Devido a esse compromisso, o de dar satisfação de quem somos, nos tornamos uns diante dos olhos dos outros, quando nos responsabilizamos e entendemos que a fraqueza e a falta de preparo para nos adaptarmos ao mundo, e ao que ele exige de nós, nos entristece.

Ser visto e rotulado como perdedor não é desejável. Isso talvez explique o fato de as pessoas estarem se cansando tanto e buscando tanto ultrapassar seus limites. No entanto, diante da dificuldade de enxergarem as soluções por elas mesmas e do fato de elas não conseguirem se reconhecer mais, elas precisem de manuais, de serem guiadas para o ideal dentro daquilo que esperam delas.

Na atual sociedade do cansaço, o adoecimento e mal-estar impulsionam e cansam os indivíduos, convencendo-os de que se trata de um cansaço digno, em nome dos resultados que advirão.

Han (2017) discute que o sistema quer que as pessoas compreendam, sob uma forma doentia, que produzir e trabalhar muito e sem limite pode enriquecer os sujeitos. Ele destaca que, na realidade, não é isso o que ocorre e, se ocorrer, não o fará sem causar grande dano psíquico a esses sujeitos. Esse autor disserta que nossa sociedade dá sinais de cansaço e exaustão ocasionados pela potência positiva, que afirma que é positivo se desempenhar ao máximo no que faz. Salienta que são enormes os prejuízos de quem tenta seguir esses

pressupostos.

Para Han (2017), o cansaço, então, teria um valor positivado no entendimento de que, cansar é necessário para sinalizar a necessidade de cuidar do cansaço. No entender dele, quem se cansa muito buscando alto desempenho vai necessitar de cuidados, e, ao buscar esse cuidado que provém do outro, recupera, ao mesmo tempo, a alteridade, pois quem é cuidado, é cuidado por alguém. Assim sendo, cansar-se seria ético, no entendimento de Han (2017), pois seria a forma de garantir que o sujeito se imponha limites.

Trouxemos a expressão positividade tóxica da obra de Han (2017) para esta pesquisa, atentos ao recurso da sua antítese. Ele considera que, sem discernimento, o que é considerado positivo, pode ser negativo e tóxico, e vice-versa. Seu entendimento é de que algo que nos inflige cansaço pode ser alerta positivo para o que vem ocorrendo com os sujeitos contemporâneos que, por estarem ultrapassando seus limites humanos, não estão se dando conta de estarem pondo em risco a sanidade mental. Nesse caso, o cansaço passa a ser um alerta positivo. Ele entende que pode ser positivo o que provoca cansaço, como é positivo uma dor, ou um sintoma que causa desconforto, mas que alerta o sujeito para que trate uma doença. O fato é que ele considera que pode ser negativo o que se refere a um pensamento aceito como positivo na contemporaneidade.

Dentro desse aspecto, o da positividade tóxica, voltando o olhar para a literatura de autoajuda, pois, se não guardados os devidos discernimentos, pode ocorrer de alguém, que busca solução para o mal-estar, se depare com mais toxicidade e mal-estar ainda. Enxergar o mundo e nossas vivências somente dentro de possibilidades de ganhos pode nos enganar, promover mais cansaço, que, na atualidade, os seres humanos parecem estar se submetendo.

Os livros de literatura de autoajuda podem contribuir para afastar seus leitores da realidade, não permitindo que eles tenham percepção clara da gravidade do que enfrentam, ou da possível manipulação do que seja se sentir bem e ser bem-sucedido, aproximando-os, assim, das medidas falsas, como advertiu Freud (1930/2011). A partir dessas reflexões poderíamos adjetivar ajudas de manuais da literatura de autoajuda como opções que na realidade, conteriam um teor de positividade tóxica conforme alerta Han (2017).

As reflexões propostas por Han (2017) nos induzem a traçar um paralelo com que Rüdiger (2010) discute. Ele nomeia a literatura de autoajuda como algo que faz parte da indústria da consciência, abordando que pode haver uma fabricação de pensamentos e comportamentos, tal como há a de produtos. A literatura de autoajuda e autogestão parecem conter uma dimensão adaptativa maior do que a que ocorre entre o sujeito e a realidade. Isso

pode levar a uma estreita relação entre capitalismo e a literatura de autoajuda.

Adorno e Horkheimer expuseram que foi o capitalismo que fez com que surgissem movimentos de massa. Esses movimentos começaram a condicionar e influenciar as mais simples rotinas cotidianas, penetrando no modo como jovens programavam seus compromissos, como as pessoas entoavam a voz ao telefone, escolhiam as palavras nas conversações diárias e esquematizavam a vida interior. Tudo isso, numa tentativa de fazer de si mesmas um aparelho eficiente e ajustado aos modelos difundidos em escala de massa pela indústria da consciência, termo utilizado por Rüdiger (2010) para se referir a esse processo de fabricar comportamentos tal como se fabrica produtos.

Rüdiger (2010) argumenta que o racionalismo que preside a indústria da cultura que tenta fabricar a indústria da consciência acaba por engendrar as condições materiais necessárias à formação de um mercado no qual se pode procurar, com certa liberdade, recursos culturais para tentar resolver, cada qual por sua conta, os problemas resultantes da transformação dos indivíduos. É a leitura apressada dos escritos da teoria crítica que possibilita o entendimento de que o indivíduo é um sujeito passivo diante do movimento da indústria cultural. Rüdiger (2010) salienta que a perspectiva é a de que, embora condicionados pelos processos culturais disponibilizados ao redor dos sujeitos, esses conservam, em relação a eles mesmos, uma margem de liberdade e consciência que explicam porque as massas não veem e não aceitam que, há muito, o mundo tal como é, tem sido preparado pela indústria cultural. Rüdiger, (2010) ressalta que:

A literatura de autoajuda 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. O movimento dessa última desintegrou as representações coletivas e os simbolismos comuns que recomendavam a salvação do eu por meio da fusão dos propósitos pessoais com os propósitos da comunidade. O resultado desse processo foi a criação de uma sociedade de indivíduos livres que convivem com uma comunidade degradada, mas também de um conjunto de problemas pessoais que tornou profundamente problemática essa liberdade (p. 13).

À primeira vista, o que nos parece possível assumir é que a literatura de autoajuda, devido ao fato de movimentar um crescente mercado que sobrevive e lucra em comercializar esses livros, seguirá trilhando esse caminho e almejando continuar lucrando. A promessa de

ajuda em forma de livro de autoajuda aparenta ser mais um caso explícito da sofisticação desse mercado, do que na realidade poderia representar de ajuda aos leitores necessariamente. No entanto, em relação à nossa pergunta de pesquisa, entendemos que a literatura é acessada como ferramenta para auxiliar seus leitores a se relacionarem com o mal-estar, porém, não afirmamos com isso, que ela é eficiente para tal. Esses nossos pareceres, se baseiam em entendimentos e interpretações das pesquisas que reunimos, logo, indubitavelmente, é preciso seguir avançando em busca de mais estudos e embasamentos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

“As palavras sempre ficam. Lembre-se sempre do poder das palavras. Quem escreve constrói um castelo, e quem lê passa a habitá-lo”. (Zusak, p. 2005, p. 58).

Decidir o que excluir ou inserir o que era relevante constituiu tarefa árdua e complexa durante a elaboração desta dissertação. Por essas razões, estivemos, e ainda nos encontramos, na dúvida se trouxemos para a pesquisa, ou não, o que pretendíamos, ou deveríamos, e/ou se negligenciamos ou nos excedemos em algum ponto. Se essas dúvidas ou algumas delas comprovarem verdades, isso se deveu aos pensamentos que guiavam as mãos que escreviam, e pediam para nos arriscarmos e nos permitirmos as incertezas e a escorregar, e até cair, pois o aprendizado é único e individual e, nesse caminho, ninguém arrisca nem cai por nós.

Ajudou-nos a prosseguir a caminhada nessa seara, e agora a querer compartilhar essas dificuldades, a reconhecidamente assumida e praticada humildade de alguns eméritos filósofos e psicanalistas que revelaram que eles também sofriam ao fazerem o que outros consideravam que eles faziam de melhor: escrever.

Aprendemos, ainda, sobre o processo de escrever e como se sente o escritor ao fazê-lo, que o sujeito que escreve, à semelhança de um poeta que busca o nome das coisas desde a sua raiz para empreender sua escrita, que esse processo se parece com o que ocorre na psicanálise. Entendemos que ela também surge na vida dos psicanalistas como um possível caminho de vida. O escritor, como o psicanalista, não é alguém que vê coisas que ninguém mais vê, mas, alguém que ilumina aquilo que todos enxergam, porém, não veem.

Em sua tentativa de reinvenção, o escritor, a cada escrita, quer inventar um texto novo, e, em cada um deles, ele é acometido de angústia, sempre configurada no vazio do papel em branco, hoje, a tela do computador a nos dizer: escreva aqui algo novo que dê prazer. Na verdade, escrever é um ato de sofrimento e, mesmo um texto prazeroso, sempre conta uma mentira na qual se escondem as dores de sua criação e elaboração.

Assim, o prazer que algum leitor pode sentir ao ler, e nos referimos também aos livros de autoajuda, pode equivocadamente revelar uma facilidade da escrita que o autor estava longe de ter. Escrever é difícil, porquanto precisamos escrever reiteradas vezes para darmos a impressão de que o texto foi redigido uma vez só, a primeira, e para camuflar o sofrimento do escritor.

O pesquisador investiga e espera que sua pesquisa colabore, produza e compartilhe conhecimentos com aquele que a lê, viabilizando e colaborando, de alguma forma, para novas

pesquisas e o registro de um novo entendimento sobre o tema.

Nessa direção, esperamos ter deixado claro que buscamos comprovar, em relação à literatura de autoajuda na contemporaneidade, a hipótese levantada. Entretanto, as respostas que ajudam os leitores a lidarem com o mal-estar social ainda requerem pesquisas futuras.

Dispusemo-nos a apontar a necessidade de trazer e discutir sobre o mal-estar irremediavelmente presente em todos os nossos relacionamentos sociais, e que segue afligindo, descontrolando e desafiando a todos. Predispusemo-nos, por isso, a discutir se as propostas da literatura de autoajuda podiam ser entendidas como opções para solucioná-lo.

Ressaltamos o fato de os seres humanos insistirem em se disponibilizarem menos em favor da pulsão de vida e mais em prol da pulsão de morte, para as exigências imperativas de satisfação de vontades contrárias às de outrem, ignorando a cultura e a civilização que tentam regular nossas relações sociais, no entanto, até o momento, medidas sem sucesso. Aceitar cumprir e conter vontades, aspectos que, provavelmente, mais causam conflitos e desobediência entre seres humanos, e acatar que precisa haver cuidados preventivos e constantes em nossas balanças mentais que nos apontem para a contenção de desejos e/ou necessidades que viabilizem nossos relacionamentos, é meta a se buscar, analisar e discutir nas mais diversas esferas da sociedade.

Trazer o debate do desconforto para promover qualidade e possibilidades de entendimentos, e prover respostas viáveis ainda se encontra em um horizonte distante e, talvez, perdido, todavia, o que se perdeu tem chance de ser encontrado.

No que diz respeito à pergunta da pesquisa sobre o que a literatura de autoajuda pode oferecer como resposta ao mal-estar contemporâneo, esperamos que as argumentações trazidas não tenham oferecido respostas *prêt-à-porter*, nem tampouco tenham compartilhado meramente uma gama de opiniões formatadas e engessadas. Supusemos, pelo fato de a autoajuda ser um gênero de literatura mais acessado, que há fatores, talvez, bem mais numerosos do que imaginamos, que seguem incentivando a procura por esse formato de leitura, e que lhe confere o lugar de leitura preferida, melhor dizendo, *best seller*.

As perguntas que brotaram desta pesquisa, cremos, nasceram dos revolvimentos causados por ela mesma, no que se refere aos nossos motivos e interesses em realizar este trabalho e ao nosso desejo de que ela contribua para motivar mais pesquisas sobre o tema. Afinal, acreditamos que este assunto precisa ser mais estudado, explorado e debatido, mesmo que, futuramente, se chegue à conclusão comprovada cientificamente de que a literatura de autoajuda realmente auxilia seus leitores de alguma forma, ou que se comprove o contrário, que

ela em nada contribui.

Com a consciência de que neste trabalho buscamos selecionar e estudar diversas obras valiosas e relevantes que nos apontaram inúmeros caminhos com suas teorias e apresentaram argumentações convincentes, procedemos a um recorte e, por seu alcance ser amplo e complexo, necessita continuar a ser pesquisado. O mais importante, porém, foi que um processo nasceu e quiçá dele outros podem advir.

Após essas percepções e as reflexões que elas suscitaram, apontamos no texto alguns entendimentos de autores que nos pareceram provocadores. Foram pareceres, análises, perguntas e/ou discussões de pontos que nos esclareceram, mudaram nossa maneira de ponderar os fatos, ou que acrescentaram novas percepções e mais indagações.

Considerando a afirmação de um escritor de que, neste mundo, há apenas duas tragédias: a de não satisfazermos os nossos desejos, e a outra de os satisfazermos, não concluiríamos esta pesquisa sem antes compartilharmos o desafio de pensar fora da expectativa de tudo resolver e de tudo explicar, tal como a ciência se propõe. Afinal, este é um trabalho de pesquisa e, por isso, entendemos que, supostamente, deveria dar mais respostas do que propor questões, mas isto nem sempre é viável. Essas questões são somente convites para pensarmos para além delas.

Partimos do fato de não existir a possibilidade de alguém se autoajudar, se utilizar para isso, alguma instrução para saber como fazê-lo, pois, autoajuda é o que o próprio sujeito faz, cria, inventa para ajudar a si mesmo. Nada melhor para exemplificar autoajuda que o exemplo da literatura de autoajuda. Autores compartilham em seus livros os métodos que eles inventaram e que funcionaram para mudar o rumo de suas trajetórias de vida do lixo ao luxo. Então, se alguém comprar um desses manuais e buscar tentar seguir instruções para saber como obter o que julga não ter, isso não é autoajuda. Logo, contar com a ajuda de um livro, um manual, uma palestra, um método etc., que descreva fórmulas que se seguidas, ajudarão a resolver questões, isso não é autoajuda. O sintagma autoajuda, então, adquiriu um sentido diferente do que significa no dicionário.

Outro ponto trazido em nosso texto foi a reflexão sobre o termo *self*. *Self*, que no inglês envolve a ação do próprio ser que age, carrega, ainda, psicanaliticamente falando, algo do eu característico de cada sujeito, e como ele age e se organiza diante da vida e dos acontecimentos. Conhecer melhor nosso *self* para alcançarmos uma vida melhor seria uma falácia, reiteramos, pois seria impossível lançar mão de estratégias para ajudar a melhorar algo que desconhecemos como funciona.

Outro aspecto abordado na pesquisa foi a questão de atribuir a culpa a outrem ou às

situações, entendendo que as pessoas deviam se posicionar menos como vítimas das circunstâncias que merecem compensações ou recompensas por seus sofrimentos, e passassem a buscar aceitar o sofrimento como parte integrante da jornada da vida. Esses seriam caminhos melhores que qualquer outra alternativa para suplantarmos dificuldades, porque toda solução cobra um preço igual ou maior que a do sofrimento original. Isso significa que, se a narrativa nunca for além da vitimização, é difícil haver cura. Apontamos que mesmo sendo uma das funções da psicoterapia eficaz ajudar as pessoas a contarem histórias autobiográficas de recuperação e superação do mal-estar, muitas, se não a maioria das vezes, é um objetivo muito ambicioso.

Outro ponto que se entrelaçou no desenrolar deste trabalho foram as diferenças, similaridades, ou interseções entre ciência aplicada e literatura de autoajuda.

Nossa pesquisa se propôs a tratar da literatura de autoajuda do lixo ao luxo. Porém, devido ao foco e direcionamento científico decorrentes de algumas obras que citamos e as formações acadêmicas desses autores, percebemos que eles entendem que há uma diminuição do valor de seus trabalhos, e, portanto, deles próprios enquanto autores e do valor de suas produções, se não houver uma diferenciação entre literatura de autoajuda e ciência aplicada, o que, sabemos, obviamente há.

Não foi foco deste trabalho e, nos parece, não ser o que conta na escolha do leitor por uma obra saber quantos títulos ou qual a formação acadêmica específica do escritor. No entanto, entendemos que esse ponto é interessante e merecedor de pesquisas que abordem sobre a questão do atravessamento científico na literatura de autoajuda.

Outro fator que nos levou a refletir foi o quanto a estética da capa e a escolha cuidadosa do título para um livro de autoajuda podem influenciar os leitores a adquiri-lo. Um bom título e uma boa capa podem suggestionar os leitores a crerem nas promessas contidas em imperativos afirmativos ou negativos como: Seja feliz, ou Não seja infeliz e fazerem com que as pessoas adquiram o livro. Também um título que contenha a palavra *lições* pode seduzir o leitor a desejar aprender essas lições.

À medida que prosseguíamos com a pesquisa, fomos nos dando conta de que hoje em dia existem ofertas de literatura de autoajuda acessíveis, ou até gratuitas em *pdfs* destinadas a ensinar às pessoas a se relacionarem com o sofrimento e combaterem o mal-estar, as aflições e angústias que pode significar viver e conviver com outros seres humanos.

Apesar de sentirmos a necessidade de apontar para a possível ameaça à integridade e ao bem-estar de quem, diante de um sofrimento, não procure por uma ajuda profissional adequada,

consideramos também a possibilidade de a leitura de um livro de autoajuda representar para muitos o único recurso com o qual ele pode contar para tentar, pelo menos, aplacar algum mal-estar.

Esse aspecto necessitaria de mais estudos para ser entendido e melhor respondido, mas, levando em conta que um leitor afirmasse que obteve algum resultado das receitas prontas de um determinado livro de autoajuda, que esse lhe mostrou os caminhos a percorrer do lixo ao luxo, e que ele, a partir daquela leitura, se sentiu melhor, esse entendimento do leitor deveria ser considerado. Afinal, pode haver pessoas que entendam e afirmem que obtiveram o que livros de literatura de autoajuda lhes prometera. Se assim fosse, se leitores confirmassem que foram ajudados e obtiveram respostas para o que buscavam na leitura, restaria acatar seu entendimento em relação a si mesmo e ao bem-estar alcançado, mas ainda assim investigar o que o leitor considerou como ajuda.

Entendemos que existem muitas variáveis a serem consideradas e que dependeriam de profundas análises de cada caso, pois, sabemos, cada caso é um caso, mesmo que fossem muitas pessoas que alegassem terem sido ajudadas por um específico e determinado livro de autoajuda. Dependeríamos de muitos aspectos que só poderiam ser trabalhados com a devida consideração individual de fatores como: quem comprou o livro, para qual mal-estar buscava solução, o que a pessoa considerou ou entendeu como solução, e até mesmo se esse leitor concluiu a leitura do livro, bem como se já tinha o hábito de ler obras de literatura de autoajuda, etc.

Então, assinalamos que não possuímos respostas conclusivas para a pergunta feita nesta pesquisa. No entanto, supomos que a literatura de autoajuda pode ser buscada como uma ferramenta para auxiliar seus leitores a se relacionarem com o mal-estar. Porém, sem com isso afirmarmos que ela é eficiente para tal.

Concluimos esta pesquisa, obviamente, não no sentido de ter arrebanhado em plenitude todas as formas de pensar sobre a questão, propósito deste estudo, mas reafirmando a premência de mais pesquisas e estudos, mesmo que as possibilidades de o esgotar inexistam.

No que diz respeito ao nosso entendimento sobre o tema e os motivos de querermos pesquisá-lo, admitimos que ele se modificou e nos modificou. A maneira como pensávamos o tema inicialmente foi evoluindo, conforme a evolução da pesquisa. Compreendemos que a um pesquisador não cabe julgar, mas realizar a pesquisa, repassar as informações encontradas, compartilhar as descobertas o mais fidedignamente possível, da mesma maneira como foram pesquisadas e encontradas.

Se a literatura de autoajuda pode oferecer respostas ao mal-estar, ajudar a atenuá-lo,

aumentá-lo, ser neutro ou prejudicial são questões que somente os leitores poderiam responder, e ainda assim, o fariam de forma subjetiva.

No entanto, para alguma coisa a literatura de autoajuda se presta, conforme apontamos e discutimos com base na opinião de alguns renomados autores consultados. Primeiramente, ela mantém um mercado que vive dos lucros das vendas desses livros. Ela também pode ser entendida como um benéfico estímulo ao hábito de leitura, consoante já abordamos, e, se de uma leitura, o indivíduo conseguir subtrair algo de importante para si e ela o auxiliar a entender que, a partir de então, conseguiu se relacionar de maneira mais leve com o mundo e suas questões insuperáveis em relação ao mal-estar, tanto melhor.

As palavras da epígrafe que utilizamos no início dessas considerações finais dizem do poder da palavra e que, estando em livros, elas vão desvendando, e também encobrendo, possibilidades em uma trama, como os tijolos das paredes de um castelo, permitindo de uma forma ou de outra manter uma função principal: a de habitar alguém. Igualmente, a pesquisa pode objetivar não somente registrar, argumentar, hipotetizar, dizer, contradizer, duvidar, provar, certificar, mas buscar habitar sujeitos interessados e movidos por um tema que um dia alguém supôs relevante e merecedor de aprofundamento, e quem sabe, se desdobrar em mais pesquisas, artigos ou livros que habitarão cada vez mais pessoas.

Realizada esta pesquisa, sentimos que não somente adentramos, mas que saímos de vários castelos, e que não é somente o fato de tê-los adentrado que conta, mas o que trouxemos após as visitas a esses castelos, que passaram a nos habitar. Por isso, encontramos-nos, hoje, em um lugar diferente de onde nos encontrávamos antes de realizarmos este trabalho, pensando na nossa responsabilidade diante deste concluído, mas inconclusivo estudo.

Nesta pesquisa, abordamos a literatura de autoajuda para analisar como e se ela poderia responder às questões do mal-estar que acomete os sujeitos, e eles se sentissem menos mal por estarem neste mundo e dele não poderem cair. Lidar com isso foi incumbência laboriosa. Não obstante, o que nos incentivou, e talvez deva mover pesquisadores do início da pesquisa até sua finalização, são a coragem e a humildade. Coragem para discorrer sobre o que já foi, continua e continuará sendo falado muitas vezes por pessoas até mais experientes e capazes. Humildade para não alardearmos saber a matéria plenamente, pois, segundo enunciados de um filósofo grego da Antiguidade, “ele só sabia que nada sabia”. Fica, portanto, a certeza da nossa sempre ignorância e dos limites que nos impõem cada conhecimento que conseguimos adquirir.

Ao final da discussão sobre livros de autoajuda e o mal-estar na contemporaneidade, admitimos que nossa análise encerra em si mesma uma minúscula partícula de conhecimento

no vasto universo que a questão dos caminhos do mal-estar rumo aos do bem-estar descortina e desafia. Porém, se nossas análises e reflexões teóricas contribuírem para instigar um ponto de partida para o entendimento do tema, e/ou mover e auxiliar nossos pares e quaisquer pessoas a aprofundarem o assunto, já terá cumprido seu papel.

REFERÊNCIAS

- Allen, J. *Como um homem pensa*. Tocalivros Clássicos.
- Auto-ajuda (2018). Psynso. <https://psynso.com/self-help/>.
- Autoajuda. (2022, 17 de outubro). In *Wikipédia*. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Autoajuda>
- Azevedo, G. M. G. de, & Amaral, H. U. do. (2021). O nascimento da psicanálise: das influências de Charcot e Breuer à autonomia. *Cadernos de Psicanálise*, 43(44), 87-109.
https://www.cprj.com.br/ojs_cprj/index.php/cprj/article/view/196
- Bakhtin, M. (2003). Os gêneros do discurso. In M. Bakhtin, *Estética da criação verbal* (4a ed., pp. 261-306). Martins Fontes.
- Baldi, C. C. G. (2015, 12 de julho). *Os afetos da Primeira Guerra Mundial na vida e na obra de Sigmund Freud*. Yumpu. Recuperado em 4 de março de 2023, de <https://www.yumpu.com/pt/document/view/47558161/os-afetos-da-primeira-guerra-mundial-na-vida-e-na-obra-de->
- Barros, C. F. (2023, 23 de outubro). *O mendigo da filosofia*. [Vídeo] YouTube.
https://www.tiktok.com/@omendigodafilosofia/video/7293286977414155526?_r=1&t=8gmqJ1NHkRy
- Bauman, Z. (1998). *O mal-estar da pós-modernidade*. Jorge Zahar.
- Bauman, Z. (2009). *A arte da vida*. Zahar.
- Biderman, I. (2004, 6 de maio). Fórmulas simplistas "empobrecem" livros de auto-ajuda. *Folha de S. Paulo*. <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/equilibrio/eq0605200408.htm>
- Birman, J. (1991). A mais valia vai acabar, seu Joaquim: sobre o mal-estar da psicanálise. In A. C. Lo Bianco, A. C. Pimenta, C. R. Drawin, & C. M Katz (Orgs.) *Cultura da ilusão*. Contracapa.
- Birman, J. (1997). *Estilo e modernidade em psicanálise*.
<https://psiligapsicanalise.files.wordpress.com/2014/09/joel-birman-estilo-e-modernidade-em-psicanc3a1lise.pdf>
- Birman, J. (2003). *Freud & a filosofia*. Jorge Zahar.
- Birman, J. (2005). O mal-estar na modernidade e a psicanálise: a psicanálise à prova do Social.

- Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 15(Suppl.), 203-224.
<https://www.scielo.br/j/physis/a/xT9qrHHJhWBLLwJxbRmwchP/?lang=pt&format=pdf>
- Birman, J. (2016). *Mal-estar na atualidade: a psicanálise e as novas formas de subjetivação*. (11a ed.). Civilização Brasileira.
- Blum, B. (2020). *The self-help compulsion: searching for advise in modern literature*. Columbia University Press.
- Buzgalin, A. V. (2023). Economia Russa: pobreza, estagnação e alternativas. *Revista Fim do Mundo*, (9), 1-15.
- Campos, M. I. B. (2016). Bakhtin e o ensino de língua materna no Brasil: algumas perspectivas. *Revista Conexão Letras*, 11(16), 123-137. DOI:10.22456/2594-8962.70359
- Campos, T. S. (2018). *Crise de 1929*. História do Mundo.
<https://www.historiadomundo.com.br/idade-contemporanea/crisede29.htm>
- Carlin, George. (2001). Reclamações e queixas. Rocco.
- Carnegie, D. (2012). *Como fazer amigos & influenciar pessoas*. Ed. Nacional.
- Carvalho, D. F., & Fontenele, L. (2010). Psicanálise, psicoterapia e autoajuda. *Revista Psicanálise & Barroco em revista*, 8(2), 95-111. <http://seer.unirio.br/psicanalise-barroco/article/view/8764/7460>.
- Cético faz um tour pela 'terra prometida' da autoajuda (2014, 22 de janeiro).
<https://www.npr.org/2014/01/22/264878772/skeptic-takes-a-tour-of-self-helps-promise-land>
- Chavarelli, M. de F. (2013). Contemporaneidade: refletindo com Olgária Chain Féres Matos. *Revista Brasileira de Psicanálise*, 47(2), 39-45.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbp/v47n2/v47n2a04.pdf>
- Combe, G. (2023). *The Constitution of man*. Anatiposi Verlag.
- Contemporâneo x moderno. (2023). Refresher.
[https://refreshertrends.com.br/blog/contemporaneo-x-moderno/#:~:text=Segundo%20Barraclough%20\(1964\)%2C%20%E2%80%9C,necessariamente%2C%20para%20todos%20v%C3%B3s%E2%80%9D.](https://refreshertrends.com.br/blog/contemporaneo-x-moderno/#:~:text=Segundo%20Barraclough%20(1964)%2C%20%E2%80%9C,necessariamente%2C%20para%20todos%20v%C3%B3s%E2%80%9D.)
- Cruz, R. (2023, 20 de janeiro). A escrita acadêmica para além do mal-estar (Parte 1). [Vídeo]. Recuperado em 14 de fevereiro de 2023, de Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=Fssb77KjL-8&t=4481s>

- Cunha, Carolina. (2023) *Zygmunt Bauman: o pensamento do sociólogo da "modernidade líquida"*. UOL. <https://vestibular.uol.com.br/resumo-das-disciplinas/atualidades/zygmunt-bauman-o-pensamento-do-sociologo-da-modernidade-liquida.htm>
- Cury, A. (2008). *O código da inteligência: a formação de mentes brilhantes e a busca pela excelência emocional e profissional*. Ediouro, Thomas Nelson Brasil.
- Cury, A. (2015). *Gestão da emoção: técnicas de coaching emocional para gerenciar a ansiedade*. Benvirá
- De Botton, A. (2011). *Religião para ateus*. Intrínseca.
- Deleuze, G. (1992). *Conversações: 1972-1990*. Editora 34.
- Dunker, C. I. L. (2011). *Estrutura e constituição da clínica psicanalítica: uma arqueologia das práticas de cura, psicoterapia e tratamento*. Annablume.
- Dunker, C. I. L. (2015). *Mal-estar, sofrimento e sintoma: uma psicopatologia do Brasil entre muros*. Boitempo.
- Elia, L. (2000). Psicanálise: clínica e pesquisa. In S. Alberti, & L. Elia (Orgs.), *Clínica e pesquisa em psicanálise*. Rios Ambiciosos.
- Emerson, R. W. (1841). *Compensação*. Cosimo Classics.
- Facchini, T. (2021). *Lista de mais vendidos geral de 2024 - parcial*. In Publishnews. <https://www.publishnews.com.br/ranking>
- Fernandes, A. H. (2015). O mal-estar na civilização sua articulação com a linguagem e a literatura. *Revista EPOS*, 6(2), 179-199. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-700X2015000200010
- Figueiredo, A. C., Nobre, L., & Vieira, M. A. (2001). Pesquisa clínica em psicanálise: a elaboração de um método. In A. C. Figueiredo (Org.), *Psicanálise, pesquisa e clínica*. Edições IPUB.
- Fleet, J. K. V. (1975). *O poder miraculoso de cada um*. Record.
- Frazão, D. (2015). *Biografia de Augusto Cury*. Ebiografia. https://www.ebiografia.com/augusto_cury/
- Freud, S. (1969). Tratamento psíquico ou mental. In *Edição Standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (Vol. 7). Imago. (Trabalho original publicado em

(1905).

Freud, S. (1969). Por que a guerra? (Einstein e Freud) In *Edição Standard das obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 22). Companhia das Letras. (Trabalho original publicado em 1932-1933).

Freud, S. (1969). Recordar, repetir e elaborar. In *Edição Standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (Vol. 12). Imago. (Trabalho original publicado em 1914).

Freud, S. (1974). O futuro de uma ilusão. In *Edição Standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (Vol. 21). Imago. (Trabalho original publicado em 1927).

Freud, S. (1975). Análise terminável e interminável. In *Edição Standard das obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 23). Companhia das Letras. (Trabalho original publicado em 1937).

Freud, S. (1976). Inibições, sintomas e ansiedade. In *Edição Standard das obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 20). Imago. (Trabalho original publicado em 1915).

Freud, S. (1977). Projeto para uma psicologia científica (1886-1889). In *Edição Standard das obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 1). Imago. (Trabalho original publicado em 1886-1889).

Freud, S. (1978). Cinco lições de psicanálise. In *Edição Standard das obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 18). Imago. (Trabalho original publicado em 1910).

Freud, S. (1980). A teoria da libido e o narcisismo. In *Edição standard brasileira das obras psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 16). Imago. (Trabalho original publicado em 1916-1917).

Freud, S. (1980). As pulsões e suas vicissitudes. In *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (Vol. 15). Imago.

(Trabalho original publicado em 1915).

Freud, S. (1980). Sobre o narcisismo: uma introdução. In *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (Vol. 14). Imago. (Trabalho original publicado em 1914).

Freud, S. (1981). Moral sexual civilizada e doença nervosa moderna. In *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (Vol. 9). Companhia das

Letras. (Trabalho original publicado em 1908).

Freud, S. (1988). Uma dificuldade no caminho da psicanálise. In *Edição Standard das obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 17). Imago. (Trabalho original publicado em 1917).

Freud, S. (1996). Além do princípio de prazer. In *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (Vol. 18, pp.11-75). Imago.

(Trabalho original publicado em 1920).

Freud, S. (2006). A interpretação dos sonhos. In *Edição Standard das obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 19). Imago. (Trabalho original publicado em 1923).

Freud, S. (2006). Formulações sobre os dois princípios do funcionamento mental. In *Edição Standard das obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 12). Imago. (Trabalho original publicado em 1911).

Freud, S. (2010). Conferências introdutórias à psicanálise (XXVIII): aterapia psicanalítica. In *Edição Standard das obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 15). Companhia das Letras. (Trabalho original publicado em 1916-1917).

Freud, S. (2010). Considerações atuais sobre a guerra e a morte. In *Edição Standard das obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 12). Companhia das Letras. (Trabalho original publicado em 1915).

Freud, S. (2010). Formulações sobre os dois princípios do funcionamento mental. In *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (Vol. 10). Companhia das Letras. (Trabalho original publicado em 1911-1913).

Freud, S. (2011). *O mal-estar na civilização*. (Trad. Paulo C. de Souza). Penguin Companhia. (Trabalho original publicado em 1930).

Freud, S. (2012). Psicologia das massas e análise do eu. In: *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (Vol. 15) Companhia das Letras. (Trabalho original publicado em 1921).

Freud, S. (2012). Totem e tabu, contribuição à história do movimento psicanalítico e outros textos. In *Edição Standard das obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 11). Companhia das Letras. (Trabalho original publicado em 1912-1914).

Freud, S. (2013). As pulsões e seus destinos. In *Edição Standard das obras Psicológicas*

- Completas de Sigmund Freud* (Vol. 2). Autêntica. (Trabalho original publicado em 1915).
- Freud, S. (2014). Inibição, sintoma e angústia. In *Edição Standard das obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud* (Vol. 17). Companhia das Letras. (Trabalho original publicado em 1926).
- Freud, S. (2023, 16 de março). In *Wikipédia*. Recuperado em 04 de março de 2023, de https://pt.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud
- Garrit, M. (2020). O mal-estar, as pequenas diferenças e a agressividade. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 6(2), 146-166.
<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/filosofia/mal-estar>
- Gay, P. (2011). *Freud: uma vida para o nosso tempo*. Companhia das Letras.
- Gil, A. C. (1994). *Como elaborar projetos de pesquisa*. (2a ed.). Atlas.
- Goldenberg, R. D. (1994). *Ensaio sobre a moral de Freud*. Ágalma.
- Guerra, A. M. C. (2010). Psicanálise e produção científica. In J. O. Moreira & Kyrillos Neto, F. (Orgs.). *Pesquisa em psicanálise: transmissão na universidade*. (Vol. 1, pp. 130-145). UEMG.
- Han, B-C. (2017). *Sociedade do cansaço*. Editora Vozes.
- Harari, Y. N. (2018). *21 lições para o século 21*. Companhia das Letras.
- Hill, H. E. (1968). *Pense como um bilionário*. Ibrasa.
- Hill, N. (2014). *Mais esperto que o diabo: o mistério revelado da liberdade e do sucesso*. Citadel
- Hill, N. (2019). *Pense e enriqueça*. Gabriel Zide Neto.
- Homo homini lúpus. (2023) In *Vade Mecum Brasil*. Projeto Vade Mecum Brasil.
<https://vademecumbrasil.com.br/palavra/homo-homini-lupus>
- Inovações tecnológicas da 1ª Guerra alteraram para sempre dimensão dos conflitos (2014, 28 de julho). *Época*.
- Junqueira, C. & Jr., & Coelho, N. E. (2005). Considerações acerca da ética e da consciência moral nas obras de Freud, Klein, Hartmann e Lacan. *Psychê*, 9(15), 105-124.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-11382005000100009&lng=pt&tlng=pt.
- Kyrillos Neto, F., & Moreira, J. O. (Orgs.). 2010. *Pesquisa em*

psicanálise: transmissão na universidade. EdUEMG.

Lacan, J. (1988). *Seminário, livro 7: a ética da psicanálise, 1959-1960*; (Texto estabelecido por Jacques-Alain Miller). Zahar.

Lamb-Shapiro, J. (2016, 22 de junho). *Uma pequena história da autoajuda, o gênero que mais vende no mundo*. Faro Editorial.

Lamb-Shapiro, J. (2014). *Promise land: my journey through america's self-help culture*. Simon & Schuster.

Lembke, A. (2022). *Nação dopamina: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar*. Vestígio.

Lima, A. C. B. R. (2011). O olhar da alteridade: “o inferno são os outros”. *Itinerários*, (33), 243-252.

Lima, T. C. S de, & Mioto, R. C. T. (2007). Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. *Revista Katálisis*, 10(n. esp.), 37-45.
<https://doi.org/10.1590/S1414-49802007000300004>

Lopes, A. J. (2018). Sigmund Freud: o manuscrito inédito de 1931: as aventuras e desventuras de um texto e as ideias desconhecidas de Freud sobre o cristianismo e a sublimação. *Estudos de Psicanálise*, (50), 39-57. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-34372018000200004&lng=pt&tlng=pt.

Manson, M. (2016). *A sutil arte de ligar o foda-se: uma estratégia inusitada para uma vida melhor*. Intrínseca.

Machiavelli, N. (2006). *O príncipe: texto integral*. Escala.

Mariguela, M. (2014, 25 de agosto). Freud e a Primeira Guerra Mundial. *Jornal de Piracicaba*. Recuperado em 4 de março de 2023, de <https://marciomariguela.com.br/freud-e-1a-guerra-mundial/>

Martins, E. de C. (2007). *Freud e Schopenhauer: os limites de um diálogo sobre a moral*. [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal São Carlos]. Repositório Institucional da Universidade Federal de São Carlos.
<https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/4821/DissECM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Matos, O. (2022, 30 de setembro). *Filosofia e a importância das humanidades*. [Vídeo].

- Recuperado em 3 de fevereiro de 2023, de Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=jQF-TJMowPU>
- Medeiros, A. M. (2018). *A Ética em Aristóteles*. Sabedoria Política. <https://www.sabedoriapolitica.com.br/products/a-etica-em-aristoteles/>
- Menezes, P. (2023). Filosofia Grega. *Todamateria*. Recuperado em 3 de fevereiro de 2023, de <https://www.todamateria.com.br/filosofia-grega/>
- Monteiro, D. de A. (2002). Guerras. Freud explica? *Cogito*, 4, 33-39. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1519-94792002000100006&lng=pt&nrm=iso
- Moreira, J. de O. (2005). A alteridade no enlaçamento social: uma leitura sobre o texto freudiano “O mal-estar na civilização”. *Estudos de Psicologia*, 10(2), 287-294. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2005000200016>
- Morton, W.R. & Whitten, N. (2006). *Secrets of the SuperOptimist*. Vitally Important.
- Nascimento, M. L. do (2014). *Do mal-estar em Freud ao mal-estar em Bauman* [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal da Paraíba]. Repositório Institucional da Universidade Federal do Paraíba. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/5673>
- Neiva, L. (2021, 28 de março). A autoajuda através dos séculos. *Gama Revista*. Recuperado em 3 de fevereiro de 2023, de <https://gamarevista.uol.com.br/semana/voce-se-conhece/a-historia-da-autoajuda/>
- Nigro, T. (2018). *Do mil ao milhão: sem cortar o cafezinho*. HarperCollins.
- Oliveira, E. R. de (2019, 31 de outubro). A existência precede a essência: a condição humana em Sartre. *Pensamento contemporâneo*. Recuperado em 04 de março de 2023, de <https://pensamentoextemporaneo.com.br/?p=634>
- Padinger, Germán. (2023, 9 de outubro). Guerras no mundo: quantos conflitos estão ativos neste momento? CNN.
- Penzim, A. M. B. (2011). *Práticas de leitura e governo da vida: a literatura de autoajuda*. [Tese de Doutorado, Universidade do Estado do Rio de Janeiro]. Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. <http://www.bdttd.uerj.br/handle/1/15190>
- Percy, W. (1983). *Lost in the cosmos: the last self-help*. Picador USA.

- Pereira, M. A., & Souza, M. R. (2018). Literatura de autoajuda: sugestão e contemporaneidade: uma leitura psicanalítica. *Revista Polis Psique*, 8(2), 162-184.
<http://dx.doi.org/10.22456/2238-152X.80294>
- Pessoa, F. (2019). *Livro do desassossego*. Companhia das Letras.
- Pondé, L. F. (2011, 15 de outubro). Crônica: livro é caso típico da sofisticação do mercado de autoajuda. *Folha de S. Paulo Ilustrada*.
<https://www1.folha.uol.com.br/fsp/ilustrad/fq1510201111.htm>
- Porfírio, F. N. (2023). Filosofia Contemporânea. Brasil Escola. Recuperado em 4 de março de 2023, de <https://brasilescola.uol.com.br/filosofia/filosofia-contemporanea.htm>
- Recalcati, M. (2004). A questão preliminar na época do Outro que não existe. *Latusa*, 1(7).
- Rosa, B. P. G. D. da, & Winograd, M. (2011). Palavras e pílulas: sobre a medicamentalização do mal-estar psíquico na atualidade. *Psicologia & Sociedade*, 23(n. spe.), 37-44.
<https://www.scielo.br/j/psoc/a/mc8GbxhvsTdDfbPsK7PYRnc/?format=pdf&lang=pt>.
- Rüdiger, F. (2010). *Literatura de autoajuda e individualismo: contribuição ao estudo de uma categoria da cultura de massa*. (2a ed). Gattopardo.
- Sagawa, R.Y. (2013). *Um recorte da história da psicanálise do Brasil*. Grupo PSI-COC.
- Sampaio, R. F., & Mancini, M. C. (2007). Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Revista Brasileira Fisioterapia*, 11(1), 83-89.
<https://doi.org/10.1590/S1413-35552007000100013>
- Santos, J. dos (2019). *A felicidade como exigência pós-moderna e o sujeito como resto*. [Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Fundamentos da Psicanálise, Universidade de Lavras]. Fundação Educacional de Lavras. <http://localhost:80/jspui/handle/123456789/307>
- Sartre, J., & Aymard, P. C. (1970). *O Existencialismo é um humanismo*. (3a ed., R. C. G. Trad.). Presença.
- Schulz, K. (2013, 4 de janeiro). The Self in Self-Help. *Nymag.com*.
<https://nymag.com/health/self-help/2013/schulz-self-searching/>
- Silva, J. A. P. da. (2017). A psicanálise e o mal-estar na contemporaneidade. *Estudos de psicanálise*, 48, 99-106. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ep/n48/n48a11.pdf>
- Silva, M. M. (2012). Freud e a atualidade de O mal-estar na cultura. *Analytica*, 1(1), 45-72.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S231651972012000100004

Simões, T. (2011, 26 de outubro). *Autoajuda e ciência aplicada*. Consciência.

<http://www.tomsimoes.com/2011/10/autoajuda-e-ciencia-aplicada.html>

Smadja, E. (2016). Freud e a cultura. *Ide*, 38(61), 171-182.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31062016000100014&lng=pt&tlng=pt.

Smiles, S. (2012). *Self-help*. General Books.

Smiles, S. (2016). *Self-help, with illustrations of character and conduct paperback*. Hansebooks.

Sinatra, E. S. (2014). A identificaciones líquidas, adicciones solidas. *Virtualia*, 29, 1-5.

<https://www.revistavirtualia.com/articulos/151/consecuencias-de-la-ultima-ensenanza/a-identificaciones-liquidadas-adicciones-solidas>

Tolle, E. (1997). *O poder do agora: um guia para a iluminação espiritual*. Editora Sextante.

Vale, E.A.N. (2003). *Os rumos da psicanálise no Brasil: um estudo sobre a transmissão psicanalítica*. Escuta.

Vieira, P. (2020). *O mal estar na civilização: resumo de Freud*. <https://www.psicanaliseclinica.com/mal-estar-da-civilizacao/>

Wilde, O. (2016/1892). *Lady Windermere's Fan, a play about a good woman is a four-act comedy*. Createspace Independent Publishing Platform.

Westen, Drew (1985). *Self and Society: narcissism, collectivism, and the development of morals*. Cambridge University Press.

Zusak, M. (2005). *A menina que roubava livros*. Intrínseca.